

**111
RECETAS**



LA DIETA DEL INTESTINO (FODMAP)

111 RECETAS FÁCILES DE FODMAP PARA UN INTESTINO SANO. LA DIETA ADECUADA PARA EL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE, LA ENFERMEDAD DE CROHN, LA ENFERMEDAD CELÍACA Y COMPAÑÍA. INCLUYE UNA VISIÓN GENERAL DE LA NUTRICIÓN PARA PRINCIPIANTES

La dieta del Intestino (FODMAP)

111 recetas fáciles de FODMAP para un intestino sano. La dieta adecuada para el síndrome del intestino irritable, la enfermedad de Crohn, la enfermedad celíaca y compañía. - Incluye una visión general de la nutrición para principiantes.

Academia de Salud

ÍNDICE

Prólogo

1. Información sobre FOTMAP

1.1 El intestino

1.2 Cuando el intestino ataca

2. Nutrición

3. Consejos

4. Mundo de recetas

Ensalada de campo

Berenjenas

Berenjenas a la parrilla

Cacerola de berenjenas

Curry de plátano

Papas fritas

Albóndiga de patata

Brócoli con fideos de espelta

Rollos de masa de cuajada de
aceite

Pan de sarraceno

Escarola

Cazuela de achicoria

Chile sin frijoles

Chili texano

Guindilla vegana

Crepas

Curry con pavo

Pan para el intestino

Pan de escanda

Pensamiento

Lechuga hoja de roble

Ensalada de huevo

Hinojo con gambas

Hojas de hinojo con zanahorias

[Ensalada de hinojo](#)

[Sopa de hinojo](#)

[Filete de pescado](#)

[Sartén para pescado y verduras](#)

[Pan de ejercicios](#)

[Pan pita](#)

[Albóndigas con ensalada](#)

[Caldo de verduras \(receta básica\)](#)

[Sartén para verduras](#)

[Sartén de verduras con verduras de temporada](#)

[Sartén para verduras con fideos](#)

[Gulash vegano](#)

[Pepino al curry](#)

[Ensalada de pepino](#)

[Sopa de pollo](#)

[Pan de cáñamo](#)

[Pan de mijo](#)

[Bistec de cadera](#)

[Pan de jengibre](#)

[Pan de yogur](#)

[Zanahorias ayurvédicas](#)

[Vegetales con zanahoria](#)

[Ensalada de zanahorias](#)

[Sopa de zanahoria](#)

[Patatas al horno](#)

[Sopa de papa](#)

[Ensalada de queso](#)

[Sopa de leche de coco con calabacín](#)

[Fideos Konjak vegetarianos](#)

[Caldo de hierbas \(receta básica\)](#)

[Calabaza gratinada](#)

[Sopa de calabaza](#)

Salmón con tomates

Lasaña

fideos de puerro

Ensalada mediterránea

Panecillos

Quingombó

Tortilla con salmón

Pimentón relleno

Perejil gratinado

Sopa de perejil

Verduras fritas con coco

Verduras fritas con pechuga de pavo

Panqueques hechos de harina de arroz

Panqueques con hierbas

Panqueques picantes

Pizza Calzone

Pizza con pimentón

Pizza con espinacas

Comida quark

Pisto

Arroz con brócoli

Arroz con chile

Arroz con tomates y brócoli

Arroz vegetariano

Sartén de arroz con pollo

Bandeja de verduras crudas

Ensalada con jamón

Pastel de sal

Schnitzel vegetariano

Solomillo de cerdo

Carbonero en una bolsa de asar

Panecillos dominicales

Espagueti a la boloñesa

Spaghetti vegetariano boloñés

Espaguetis italia

Espinaca india

Espinaca con pechuga de pollo

Sartén para espinacas con tofu

Bistecs vegetarianos

Nabos

Dulce de Batata al Curry

Dulce de Batata al Curry con

Espinaca

Tomates a la parrilla

Tomate gratinado

Sopa de tomate

Zoodles con verduras

Zoodles picante

Calabacín con patatas

Calabacín de papas

Fideos de calabacín

Cazuela de calabacines

Rollos de calabacín

Resumen del libro

Prólogo

Quienquiera que escuche primero el término FODMAP de su médico, probablemente esté bastante confundido. La mayoría de las personas escuchan este término por primera vez y no saben lo que significa esta enfermedad. Queremos explicarte FODMAP en nuestra pequeña guía y darte un poco de ayuda para mantener los síntomas bajo control.

Con nuestra pequeña guía vamos un poco más allá, porque también explicamos el funcionamiento del intestino, que es el protagonista del FODMAP. Con nuestra información, va a saber cómo puede organizar su

nutrición con FODMAP para comer sano y de manera correcta, además, queremos ser un pequeño consejero para usted. Para que usted pueda manejar mejor la dieta FODMAP, no solo tenemos consejos, sino también una amplia gama de ideas de recetas para ti.

1. Información sobre FODMAP

FODMAP es la abreviatura de

- fermentable
- oligosacáridos
- disacáridos
- Monosacáridos ar. d.
- Polioles.

Estos cinco términos tienen todos una cosa en común: son carbohidratos. Estos carbohidratos causan problemas en el tracto digestivo en muchas personas.

Esto nos lleva al intestino,

especialmente al intestino delgado, que no puede absorber estos carbohidratos o apenas puede absorberlos. Las bacterias en el intestino grueso fermentan estos carbohidratos, que van directamente del intestino delgado al grueso y solo fermentan allí.

Algunas personas experimentan flatulencia, dolor abdominal intenso, diarrea, estreñimiento y agotamiento. La mayoría de las personas sienten muy poco o nada de las actividades no deseadas del colon. Sin embargo, las personas que ya sufren del síndrome del intestino irritable se ven afectadas por los síntomas.

Si lo desea, FODMAP también puede describirse como un tipo especial de

síndrome del intestino irritable. ¡La nutrición es importante para ambos problemas intestinales!

1.1 El intestino

El tracto digestivo de cada ser humano está formado por la cavidad oral, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso y la salida anal en una longitud de entre 5,5 y 7,5 metros y una superficie de aproximadamente 32 metros cuadrados. Nos ocupamos del intestino, aunque solo podemos tratar unos pocos temas a la vez.

El intestino delgado está conectado al estómago y mide entre 2,5 y 3,5 metros de largo en promedio. El intestino

delgado conduce al apéndice. Lo que muchas personas no sospechan es que el 80% de las células que pertenecen a nuestro sistema inmunológico se encuentran en el intestino delgado.

El intestino delgado está formado por el duodeno de 30 centímetros de largo y el intestino vacío, así como el íleon. Los dos últimos están localizados en la parte inferior del abdomen, confinados por el intestino grueso.

Las asas centrales del intestino delgado están rodeadas por el intestino grueso. El intestino grueso, con las dimensiones de 1,20 a 1,50 metros, es significativamente más pequeño que el intestino delgado.

El intestino asume funciones importantes

en el cuerpo, porque la mayoría de los organismos del sistema inmunológico se forman en el intestino. Además, en los intestinos se producen sustancias mensajeras y hormonas que son importantes para las funciones del cuerpo.

La digestión de los alimentos que comemos tiene lugar en el intestino. Debido a su tamaño y fuerte plegamiento, el intestino delgado realiza la mayoría de las tareas, como dividir las proteínas ya descompuestas en el estómago y producir aminoácidos. Las grasas también se dividen en el intestino delgado.

La tarea principal del colon es la formación de la evacuación intestinal y

su vaciado. El intestino grueso es el hogar de un gran número de bacterias, que forman la flora intestinal. El colon también es responsable de la descomposición de los carbohidratos.

1.2 Cuando el intestino ataca

Si la flora intestinal está dañada, el intestino puede entrar en huelga. La enfermedad de Crohn, la colitis ulcerativa son solo algunas de las enfermedades intestinales más graves. Sin embargo, la mayoría de las personas luchan contra la diarrea, el estreñimiento y la flatulencia.

Hasta ahora, no existe una prueba para la enfermedad intestinal FODMAP; los

síntomas generalmente desaparecen después de unos pocos días. Sin embargo, los síntomas se repiten cuando se consumen ciertos alimentos, los cuales deben analizarse. También una consulta de nutrición profesional, que a menudo es pagada o al menos promovida por las compañías de seguros de salud, es útil. Pero quizás nuestra pequeña guía sea suficiente para ti.

2. Nutrición

Cada persona es diferente. Por lo tanto, no es posible decir en general qué alimentos desencadenan los síntomas de FODMAP. Solo podemos dar consejos aquí, pero tienes que probar lo que ingieres y lo que causa tus síntomas por ti mismo.

La dieta FODMAP es una palabra mágica para todos los afectados. El nombre FODMAP significa nutrientes que son responsables de muchos problemas digestivos. Estos nutrientes tienen nombres que ningún ser humano puede recordar, como oligosacáridos en fermentación, monosacáridos, polioles, disacáridos. Sin embargo, muchos

alimentos contienen estos carbohidratos y alcoholes del azúcar. En principio, no presentan ningún problema para la salud humana, ya que los componentes degradan completamente a los ayudantes en el intestino delgado. Todavía no se ha demostrado científicamente si son realmente estos nutrientes los que conducen a FODMAP; solo el ensayo y el error por parte de la persona interesada puede ayudar.

2.1 Lo que puedes comer

La lista de alimentos que puedes comer es muy larga. Solo podemos enumerar algunos de los alimentos aquí; en Internet encontrarás extensas listas de alimentos permitidos en el FODMAP.

En el sector frutícola se permiten

limones, naranjas, mandarinas, kiwis, melones, plátanos (con moderación), bayas y maracuyá.

Ensaladas, calabacines, berenjenas, tomates, zanahorias, nabos, rábanos, chirivías, pak choi, jengibre, hinojo, espinacas, calabazas, patatas, brotes, algas nori, aceitunas, brócoli y judías verdes están permitidos como verduras acompañantes de otras comidas.

También se permiten pequeñas cantidades de azúcar y glucosa en el hogar.

En el caso de los cereales, los productos sin gluten, el mijo, el salvado de avena, el maíz, la quinua, el amaranto y la cáscara de psilio, y en el caso de los productos lácteos, se permiten los

productos lácteos sin lactosa, el queso duro y la mantequilla. En cuanto a la carne se puede comer cualquier tipo de carne, siempre y cuando sea magra; además, se permiten los mariscos y todas las especies de pescado.

No sabemos si también se pueden tolerar los productos a base de cereales que contengan gluten. Pruébalo y verás por ti mismo lo que es bueno para ti. En cualquier caso, es mejor prescindir de los productos elaborados con trigo y centeno y recurrir a los denominados cereales originales, como la escanda y la avena.

2.2 Lo que no se debe comer

La lista de alimentos que no deben consumirse es casi tan larga como la

lista de alimentos permitidos.

Los alimentos “prohibidos” incluyen manzanas, peras, ciruelas, melocotones, mangos y cualquier fruta enlatada.

Espárragos, aguacate, alcachofas, garbanzos, frijoles, guisantes, cebollas, chalotas, coliflor, hongos y ajo no están permitidos como vegetales para consumir. Todos los productos que contienen gluten deben faltar en su dieta, al igual que los edulcorantes jarabe de maíz, manitol y todos los productos lácteos que contienen lactosa.

Tampoco está permitida la carne grasa, frita y empanizado, así como la carne que ya haya sido procesada industrialmente y las salchichas. Tampoco se permite el pescado

procesado, frito o empanizado.

3. Consejos

A continuación, encontrarás algunos consejos sobre lo que debes tener en cuenta al cambiar tu dieta.

1. Comidas

Cinco comidas pequeñas son más fáciles de digerir para el sistema digestivo que tres comidas abundantes. Las comidas regulares durante el día ayudan a controlar los síntomas de FODMAP.

2. Masticar bien

Toma tiempo para cada comida, mastica bien cada

bocado y no te apresures.

3. Beber agua

Lo que es la regla en los días calurosos de verano suele olvidarse en el resto del año. Hablamos de la ingesta de suficiente líquido como agua, o tés no endulzados. El cuerpo humano necesita entre 1,5 y 2 litros de líquido al día y no puede producirlo por sí mismo. Necesitas proveer a tu cuerpo con suficiente líquido y en días muy calurosos, aún más.

4. Alimentos seleccionados

Hay alimentos que se sabe que promueven la flatulencia.

Cebollas y legumbres, varias variedades de coles y puerros forman parte de ella. Con el FODMAP debe evitar estos alimentos.

5. Cebolla

Casi todas las recetas contienen cebollas, chalotes y cebolletas. Sin embargo, las personas que sufren de FODMAP no deben comer cebollas de ningún tipo, ni siquiera en polvo. Además, ¡la mayoría de los platos con cebolla saben más picante!

Tenemos un consejo: picar las cebollas en trozos grandes, dejarlas cocer al vapor y

luego retirarlas de la sartén o de la olla. El sabor está ahí, pero la cebolla, que puede causar flatulencia, ya no está ahí.

6. Al ajillo

Se puede hacer lo mismo con el ajo que con la cebolla. Sin embargo, asegúrate de picar la cebolla y el ajo solo en trozos grandes; ambos se pueden sacar fácilmente de la sartén y de la olla.

7. Hierbas

La mayoría de las hierbas no muestran o solo muestran valores muy bajos de FODMAP. Usa hierbas para

sazonar tus platos.

4. Mundo de recetas

Sumérgete con nosotros en nuestro mundo de recetas y conoce platos que no tienen o tienen valores bajos de FODMAP. Hemos eliminado todos los alimentos no permitidos de nuestras recetas; algunos tienen cebollas y ajo, pero solo deben ser picados en trozos grandes para retirarlos de la sartén o de la olla después de haberlos cocinado al vapor.

Nos gustaría señalar brevemente que las personas que sufren de FODMAP también toleran bien las cebollas y el ajo; otros tienen problemas con ello. Tienes que probar por ti mismo lo que es bueno para ti y tu cuerpo y lo que no

lo es. Por supuesto, esto también se aplica a las frutas y hortalizas y, sobre todo, a los productos que contienen gluten.

Nuestro mundo de recetas solo tiene la intención de ayudarte a cambiar tu dieta y a determinar qué alimentos consumes. Por supuesto, eres libre de modificar las recetas de acuerdo a tu gusto o de complementarlas con alimentos que no están permitidos, pero que no te causen ningún problema.

Ensalada de campo

Porciones: 2

Ingredientes

100 g de ensalada de campo

300 g de tomates perita

10 g de avellanas cepilladas

1 manzana

2 cucharadas de aceite de colza

2 cucharadas de vinagre de vino blanco

2 táleros de queso de cabra de 40 g cada uno (alternativa: sin lactosa)

1 cucharadita de mostaza picante mediana

1 cucharadita de jarabe de arroz

sal

pimentón

confección

1. Encienda la parrilla en el horno, precaliente, cubra la bandeja de horno con papel para hornear.

2. Seleccione la ensalada de campo, corte los comienzos de la raíz, lave, seque.
3. Lavar los tomates y cortarlos por la mitad.
4. Calentar una sartén recubierta, añadir las avellanas, asar y dejar enfriar.
5. Para el aderezo: Ponga el jarabe de arroz, el vinagre, la mostaza, la sal, la pimienta en un tazón y mezcle.
6. Añade aceite, desfalca.
7. Extender los táleros de queso en la bandeja del horno y dejar gratinar durante 4 minutos.
8. Agregue los tomates y la ensalada de campo al aderezo y mezcle bien.

9. Sirva el tálero de queso con ensalada de campo.

Berenjenas

Porciones: 2

Ingredientes

250 g de berenjenas

50 g de cacahuets sin sal

50 g de tomates cherry secos,

1 pieza de jengibre (rallado haciendo 1 cucharadita)

2 ramitas de cilantro

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharaditas de curry

1 cucharadita de jugo de limón

1 cucharadita de cúrcuma

½ cucharadita de Comino

½ cucharadita de Semillas de alholva

½ cucharadita de cilantro molido

½ cucharadita de Sal

pimienta negra

150 ml de caldo de verduras

50 ml de leche de coco

confección

1. Lavar las berenjenas, quitar el pedúnculo, cortarlas por la mitad y cortarlas en dados.
2. Lave el jengibre, NO lo pele ni lo ralle.
3. Vierta los tomates en un colador y escúrralos.

4. Enjuagar el cilantro, arrancar las hojas, picar, reservar 2 hojas (para decorar).
5. Coloque los cubos de berenjena en un recipiente, espolvoree con sal y deje reposar durante 10 minutos.
6. Calentar el aceite de oliva en una sartén, exprimir los pedazos de berenjena con papel de cocina, luego agregarlos a la sartén y saltear hasta que los pedazos de berenjena estén dorados.
7. Añadir los tomates, el jengibre y freír.
8. Añadir el curry, la cúrcuma, el cilantro, el comino y las semillas de alholva, mezclar, desglasar con caldo de verduras y rellenar, hervir

a fuego lento durante 5 minutos.

9. Agregue la leche de coco, sazone con el jugo de limón y el cilantro, cocine a fuego lento por 5 minutos. Decorar con las dos hojas de cilantro.

Berenjenas a la parrilla

Porciones: 2

Ingredientes

4 tomates

1 berenjena

sal

pimentón

comino

pimienta de cayena

Ajvar

aceite de oliva

1 cucharadita de pasta de tomate

confección

1. Lave la berenjena y córtela longitudinalmente en rodajas finas utilizando un procesador de alimentos o una cortadora de pepinos. Colocar las lonchas sobre papel de cocina y espolvorearlas con sal.
2. Vierta agua caliente sobre los tomates, pele la piel, córtelos en dados y colóquelos en un bol. Añadir sal, pimienta y mezclar.
3. Agregue el pimiento de cayena, el

ajvar y el puré de tomate y mezcle.

4. Calentar el aceite en una parrilla, colocar las berenjenas escurridas en la parrilla, asar por ambos lados hasta que estén asadas, sazonar con sal y comino.
5. Disponer las berenjenas a la plancha en un plato precalentado, colocar encima la salsa de tomate y rociarlas con aceite de oliva.

Cacerola de berenjenas

Porciones: 4

Ingredientes

3 berenjenas grandes (peso total: 750 g)

1 lata de tomates pelados (peso escurrido: 400 g)

1 manojo de albahaca

1 cebolla

1 diente de ajo

200 g de mozzarella

25 g de queso parmesano

orégano seco

pimentón

sal

3 cucharadas de aceite de oliva

confección

1. Prepare el horno a 200 °C, coloque la bandeja en una línea con papel para hornear y prepare la fuente para el horno.
2. Ralle el parmesano.

3. Pelar la cebolla y el ajo, picar.
4. Lavar las berenjenas, cortarlas en rodajas, colocarlas en la bandeja de hornear, asar en el horno durante 7 minutos.
5. Enjuague la albahaca, desplume las hojas y córtelas en tiras.
6. Calentar una sartén recubierta de aceite de oliva, añadir la cebolla y el ajo, freír hasta que estén translúcidos y retirar de la sartén.
7. Desglasar el caldo con tomates enlatados, sazonar con sal, pimienta, albahaca y orégano y dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos.
8. Escurrir brevemente la mozzarella

y cortarla en rodajas.

9. Engrasar la cazuela con aceite de oliva, añadir 2 cucharadas de la mezcla de tomate, untar las rodajas de berenjena por encima, luego espolvorear la mezcla de tomate, las rodajas de berenjena, la mozzarella y todo ello con parmesano.
10. Ponerlos hasta que toda la comida esté en la cazuela.
11. Colocar una capa de mozzarella y queso parmesano para terminar el plato.
12. Colocar la fuente en el horno y hornear durante 20 minutos.

Curry de plátano

Porciones: 4

Ingredientes

300 g de plátanos

2 cucharaditas de de aceite de coco

2 cucharaditas de hojas de curry

1 cucharadita de semillas de mostaza

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de Curry

½ cucharadita de semillas de alholva

½ cucharadita de Cúrcuma

250 ml de leche de coco

confección

1. Pelar los plátanos, cortarlos en

trozos.

2. Enjuagar las hojas de curry, cortarlas en tiras finas.
3. Calentar el aceite de coco en una cacerola, añadir las hojas de curry y freír.
4. Añadir trozos de plátano, sazonar con curry, cúrcuma, sal, semillas de mostaza y semillas de fenogreco, mezclar bien, desglasar con leche de coco y rellenar. Dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos.

Papas fritas

Porciones:4

Ingredientes

700 g de patatas

300 g de calabacines

¼ Racimo de cilantro

2 cucharadas de aceite de colza

1 ½ cucharadita de Sal

1 ½ cucharadita de comino

1 cucharadita de Garam Masalla

1 cucharadita de cúrcuma (Haldi)

½ cucharadita de azúcar de caña entera

¼ cucharadita de Chile en polvo

¼ cucharadita de Asafetida

10 hojas de curry al gusto

confección

1. Lavar el cilantro, arrancar las

hojas, picar.

2. Pelar y picar las patatas.
3. Lavar y picar el calabacín.
4. Calentar el aceite de colza en una sartén, añadir el comino y freír.
5. Añadir asafétida, cúrcuma, chile en polvo y hojas de curry y freír brevemente sin dejar de remover.
6. Añadir las patatas a la sartén, mezclar con las especias y freír durante 5 minutos.
7. Añadir los calabacines, mezclar de nuevo y guisar a fuego lento durante 5 minutos.
8. Añadir sal, azúcar, Garam Masalla y cilantro.

Albóndiga de patata

Porciones: 4

Ingredientes

400 g de patatas, principalmente de cocción firme

50 g de Gouda joven rallado

4 zanahorias

1 racimo de perejil

1 racimo de cebollino

aceite de oliva

2 huevos

salino

pimentón

nuez moscada rallada

confección

1. Hervir las patatas en patatas hervidas, pelar, rallar.
2. Zanahorias limpias, ralladas.
3. Enjuagar las hierbas, agitar, secar, arrancar las hojas, picar.
4. Poner las patatas, las zanahorias y las hierbas en un bol y mezclar.
5. Añadir el gouda rallado y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
6. Añadir los huevos poco a poco y mezclar.
7. Sazone con sal y pimienta.
8. Calentar el aceite de oliva en una sartén, formar albóndigas de la masa de patata con las manos mojadas, añadir a la sartén y freír por ambos lados.

Brócoli con fideos de espelta

Porciones:4

Ingredientes

500 g de fideos de escanda

350 g de brócoli

200 g de nata montada

200 g de queso crema

250 ml de caldo de verduras

sal

pimentón

un poco de aceite de coco

confección

1. Cocer la pasta en agua salada, pero escurrirla poco antes de que la

pasta esté al dente.

2. Limpiar el brócoli, cortar los ramilletes.
3. Calentar el aceite de coco en una sartén, añadir el brócoli, saltear, desglasar con caldo vegetal y nata montada, cocinar el brócoli.
4. Agregue el queso crema y los fideos de espelta al brócoli, deje reposar por 2 minutos, luego sirva.

Sopa de brócoli

Porciones: 4

Ingredientes

1 kg de brócoli

1 l de agua

½ cucharadita de bicarbonato de sodio

½ cucharadita de Sal

ají

nuez moscada

stevia

confección

1. Cortar el brócoli en ramilletes, lavar, quitar la capa exterior del tallo y cortarlo en dados.
2. Vierta agua con sal y bicarbonato de soda en una olla, agregue el brócoli y cocine por 20 minutos.
3. Haga puré de verduras con una batidora de mano, añada un poco de agua si es necesario.
4. Sazone con sal, nuez moscada,

chile y stevia al gusto.

Rollos de masa de cuajada de aceite

Porciones: 10 panecillos

Ingredientes

250 g de harina de escanda tipo 1050

125 g de requesón bajo en grasa

50 ml de aceite de colza

50 ml de leche

1 paquete de polvo de hornear tartárico

1 huevo

½ cucharadita de Sal

confección

1. Precalentar el horno a 180 °C, alineando la bandeja con el papel de hornear.
2. Poner todos los ingredientes en un bol y amasar hasta que estén suaves.
3. Colocar la masa sobre una superficie de trabajo enharinada y formar un rollo con ella.
4. Cortar 10 trozos del mismo tamaño del rollo de masa, formar rollos con las manos mojadas, untar con leche, poner en el horno y hornear durante 20 minutos.

Pan de sarraceno

Porciones: 1 pan

Ingredientes

300 g de harina de alforfón

200 g de harina de arroz

1 pastilla de levadura fresca

75 g de linaza

100 g de semillas de calabaza

1 cucharadita de vinagre

1 cucharadita de jarabe de arce

4 cucharadas de aceite de girasol

1.500 ml de agua tibia

sal

Por la forma: redondo

confección

1. Precaliente el horno a 225 grados

por debajo del calor superior, 200 grados de aire circulante, molde de la caja de grasa.

2. Vierta el agua en un cuenco, disuelva el jarabe de arce y la levadura en él.
3. Mezclar todas las harinas, las semillas de calabaza y la sal.
4. Verter la mezcla en el bol de la mezcla de miel y levadura y amasar bien con el amasador.
5. A continuación, añadir el vinagre y 2 cucharadas de aceite, amasar bien de nuevo.
6. Verter la masa en el molde de la caja, alisar la superficie con un cuchillo ancho y cortar una muesca

a lo largo en el centro.

7. Cubrir el molde de la caja con la masa, colocar en un lugar caliente y dejar reposar durante 1 hora.
8. Untar la masa con el aceite restante. Llene una cacerola u otro recipiente adecuado para el horno con agua y colóquelo en el horno. Colocar el molde de la caja con la masa de pan sobre la rejilla.
9. Después de unos diez minutos la temperatura baja (200 grados bajo el calor superior; 175 grados de aire circulante). Hornear el pan en el horno durante otros 50 minutos.
10. Si el pan está “cocido”, sacar el molde del horno y dejar enfriar el pan. Sacar el pan enfriado del

molde.

Escarola

Porciones:4

Ingredientes

8 Achicoria

8 lonchas de jamón cocido

130 g de queso de mantequilla

40 g de mantequilla

8 cucharadas de jugo de uva blanco

300 ml de nata ácida

sal

pimentón

nuez moscada rallada

confección

1. Precalentar el horno a 200 °C. Engrasar la cazuela y espolvorear con sal y pimienta.
2. Limpiar la achicoria, quitar las hojas exteriores y, a continuación, partir por la mitad a lo largo, eliminando la parte en forma de cuña del conjunto de hojas.
3. Envolver una loncha de jamón cocido alrededor de cada achicoria. Colocar las verduras envueltas en la cazuela, rociar con el zumo de uva, meter en el horno y cocinar durante 10 minutos.
4. A continuación, vierta los trozos de mantequilla, la crema agria y el queso de mantequilla sobre las verduras, sazone de nuevo con

pimienta y nuez moscada, vuelva a poner en el horno y hornee durante otros 10 minutos.

Cazuela de achicoria

Porciones:4

Ingredientes

200 g de queso Emmental rallado

12 lonchas de jamón

13 achicoria grande

2 cucharadas de semillas de calabaza

1 cucharada de aceite de colza

confección

1. Precalentar el horno a 170 °C, engrasar ligeramente la cazuela.

2. Lavar y cortar la achicoria en cuartos y quitar el pedúnculo.
3. Enrolle una loncha de jamón alrededor de cada cuarto de endibia y fíjelo con un palillo de dientes.
4. Verter la achicoria en la cazuela.
5. Espolvorear con queso y semillas de calabaza.
6. Colocar la fuente en el horno y hornear durante 35 minutos.

Chile sin frijoles

Porciones: 4

Ingredientes

400 g de carne mixta picada

200 g de arroz

150 g de maíz vegetal

60 g de Gouda

60 g de nata agria (contenido de grasa 30 %)

50 g de pasta de pimentón suave

2 pimientos rojos

3 zanahorias

3 cucharadas de aceite de oliva

300 ml de agua

½ cucharadita de Sal

un poco de azúcar

pimienta negra

¼ cucharadita de Orégano

1 hoja de laurel

confección

1. Poner a hervir el agua con sal, añadir el arroz, poner a hervir, tapar la olla y cocer el arroz a fuego lento durante 15 minutos. Cuando el arroz haya absorbido toda el agua, el arroz estará listo.
2. Lavar, sembrar y picar los pimientos
3. Lavar las zanahorias, pelarlas y cortarlas en dados si es necesario.
4. Calentar el aceite de oliva en una sartén, añadir las zanahorias y saltear.
5. Añadir la carne picada, freírla y recogerla con una cuchara de madera.
6. Agregue el resto de las verduras a

la carne, sazone con sal, pimienta y azúcar de orégano y cocine por 15 minutos.

7. Añada el maíz al chile y cocine a fuego lento por otros 5 minutos.
8. Rallar queso
9. Rellene el arroz, el queso y la crema agria en tazones pequeños y sívalos con el chile.

Chili texano

El chile siempre se describe como una especialidad mexicana, pero no lo es. En México, el chile solo se cocina desde el turismo. El chile tiene su origen en Texas, especialmente con los ranchos y los vaqueros.

Porciones: 4

Ingredientes

2 latas de tomates picados

1 lata de maíz

1 pimiento rojo

1 pimiento amarillo

1 pimiento naranja

2 cucharadas de pasta de almendras

250 g de carne mixta picada

Sal (la sal marina de lava hawaiana va muy bien con ella)

pimienta de cayena

pimentón

ají

pimentón

4 tazas de caldo vegetal vegano

instantáneo

1-2 cucharadita de mezcla de especias mexicanas

confección

1. Calentar el aceite en una sartén, añadir la carne picada y freír hasta que esté desmenuzada.
2. Pelar la cebolla, el ajo, la cebolla en dados, prensar el ajo, lavar el pimentón, quitar las semillas, quitar la cáscara de la fruta, cortar en dados, escurrir, verter el maíz en un colador, escurrir.
3. Añadir la cebolla y el pimentón a la carne picada y freír.
4. Desglasar con los tomates picados,

añadir el ajo, mezclar, añadir el maíz, mezclar, sazonar con sal, pimienta, pimienta de cayena, chile y pimentón, sazonar al gusto con la mezcla de especias.

5. Añadir el caldo de verduras y llevar a ebullición.
6. Con pasta de almendras ligar el conjunto a una sustancia cremosa

Guindilla vegana

Porciones: 4

Ingredientes

2 latas de tomates picados

1 lata de maíz

3 pimientos de colores

2 cucharadas de pasta de almendras

sal

pimienta de cayena

pimentón

ají

pimentón

4 tazas de caldo vegetal vegano
instantáneo

1-2 cucharadita de mezcla de especias
mexicanas

confección

1. Verter el caldo de verduras en una cacerola, llevar a ebullición y cocinar durante 10 minutos.
2. Lavar los pimientos, quitar las semillas, quitar la cáscara de la

- fruta, cortar en dados y escurrir.
3. Verter el maíz en un colador y escurrir.
 4. Calentar otra olla con aceite, añadir el pimentón y saltear.
 5. Desglasar con los tomates picados, añadir el maíz y mezclar.
 6. Sazonar con sal, pimienta, pimienta de cayena, chile y pimentón, sazonar al gusto con la mezcla de especias.
 7. Con pasta de almendras, ligar el conjunto a una sustancia cremosa.

Crepas

Ingredientes

125 g de harina de escanda tipo 630

2 huevos

250 ml de leche

1 ½ cucharadita de Aceite de colza

½ cucharadita de Sal marina

confección

1. Colocar todos los ingredientes en un bol, mezclar bien y dejar reposar durante 15 minutos.
2. Si tiene una plancha para crêpes, ponga la masa en porciones y deje que las crêpes se horneen hasta que se doren.
3. Alternativamente, coloque el aceite en una sartén y caliente.
4. Añadir la masa en porciones y

hornear los panqueques finos.

Curry con pavo

Porciones: 4

Ingredientes

500 g de filete de pechuga de pavo

250 Crema de avena

30 g de jengibre fresco

4 zanahorias

1 pimiento amarillo

1 pimiento rojo

1 calabacín

½ pimiento rojo picante

1 manojo de perejil

1 cucharada de agua

4 cucharaditas de curry

2 cucharaditas de aceite de coco
sal

pimentón

confección

1. Lavar, partir por la mitad y deshuesar los pimientos, quitar las cáscaras de las frutas y cortarlas en dados.
2. Lavar el calabacín, quitar las puntas, cortarlo en dados.
3. Lave las zanahorias, pélelas si es necesario y córtelas en rodajas.
4. Lavar el chile, sacar las semillas, cortar.
5. Lavar el jengibre, pelar, rallar,

enjuagar el perejil y picar.

6. Enjuague la pechuga de pavo, séquela con palmaditas y córtela en tiras.
7. Poner la mitad del aceite de coco en una sartén recubierta, calentar, añadir la carne y freír por todos los lados hasta que esté caliente.
8. Agregue el chile y el jengibre, fría, sazone con sal y 2 cucharaditas de curry, coloque en un tazón.
9. En la misma sartén, añadir el resto del aceite de coco, calabacín, zanahorias, pimentón, saltear, desglasar con agua, volver a poner al fuego, sazonar con sal, pimienta y dejar cocer a fuego lento.

10. Añadir la carne a las verduras, mezclar.
11. Añadir la crema de avena, el resto del curry y el perejil y dejar cocer a fuego lento otros 7 minutos.

Pan para el intestino

Porciones: 1 pan

Ingredientes

135 g de semillas de girasol

100 g de linaza molida

100 g de mijo

60 g de quinua

algunas nueces picadas

3 cucharadas de cáscaras de semillas de psilio en polvo

2 cucharadas de semillas de chía
1 cucharadita de azúcar de flor de coco
1 cucharadita de sal de cristal
½ cucharadita de Comino
½ cucharadita de Hinojo
½ cucharadita de Cilantro
450 ml de agua caliente
1 cucharada de aceite de coco

confección

1. Precaliente el horno a 180 grados, 1 molde de caja engrasada, 1 recipiente a prueba de fuego lleno de agua.
2. Agregue el mijo, la linaza, la quinua, el polvo de cáscara de

psyllium y las semillas de chía a la batidora y muele finamente.

3. Ponerlo en un bol, añadir las especias, las semillas de girasol, las nueces, el aceite y el agua.
4. Procesar la mezcla en una masa lisa. Colocar la masa tapada en un lugar caliente y dejar reposar durante 15 minutos.
5. Verter la masa en la forma de caja engrasada, cepillar la superficie con un poco de agua, colocar el molde y el recipiente ignífugo con agua en el horno. El recipiente de agua se coloca en el fondo del horno, encima de la rejilla y encima de la forma de la caja.
6. Después de 30-35 minutos de

cocción, se saca el pan del molde, se da la vuelta y se cubre con agua.

7. Retire la parrilla del horno, coloque una bandeja de horno forrada con papel de hornear en el horno, coloque el pan en la bandeja y hornee por otros 15 minutos. Sacar el pan del horno y dejar enfriar.

Pan de escanda

Porciones: 1 pan

Ingredientes

1 kg de harina de escanda tipo 1050

750 ml de agua

2 sobres de polvo de hornear

4 cucharadas de linaza

4 cucharadas de semillas de girasol

1 cucharada de aceite de oliva

2 cucharaditas de sal

1 cucharadita de azúcar

algunas semillas de sésamo para
espolvorear

confección

1. Precalentar el horno a 200 °C
2. Poner en línea 1 bandeja de horno con papel de hornear o engrasar un molde de pan.
3. Poner todos los ingredientes en un bol y amasar hasta obtener una masa suave.
4. Formar una barra redonda de pan

de la masa, espolvorear con semillas de ajonjolí, poner en el horno, hornear por 1 hora, luego dejar en el horno por otros 15 minutos.

Rollos de escanda

Porciones: 10 panecillos

Ingredientes

500 g de harina de escanda tipo 630

400 g de requesón bajo en grasa

1 paquete de polvo de hornear tartárico

125 ml de leche

1 cucharada de aceite de colza

2 cucharaditas de sal marina

confección

1. Precalentar el horno a 175 °C de aire circulante, alineando la bandeja de hornear con papel de hornear.
2. Poner la harina, la sal y el polvo de hornear en un bol y mezclar.
3. Añadir la leche, el aceite y el quark y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
4. Formar 10 rollos de la masa con las manos mojadas, colocarlos en la bandeja de hornear y hornear durante 20 minutos.

Pensamiento

Porciones: 1

Ingredientes

270 g de brócoli

10 g de harina de coco

50 g de cuajada de soja

30 g de proteína vegetariana en polvo,
sabor vainilla

15 g de copos fundidos

½ Frasco Sabor a Vainilla

20 g de eritritol

vainilla

confección

1. Dividir el brócoli en ramilletes, lavar.
2. Calentar una olla con agua, añadir el brócoli, dejar hervir a fuego lento, verter en un colador y dejar

enfriar.

3. Ponga el brócoli enfriado con todos los demás ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que tenga una consistencia cremosa.
4. Llene el conjunto en un tazón y, si lo desea, cubra con otros alimentos.

Lechuga hoja de roble

Porciones: 1

Ingredientes

1 achicoria pequeña

1 cabeza pequeña de lechuga de hoja de roble

5 tomates cherry

125 g de filete de pechuga de pato (sin

piel, con capa de grasa)

1 cucharada de salsa de soja

1 cucharada de vinagre

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharadita de semillas de sésamo

2 cucharaditas de aceite de sésamo

½ cucharadita de Jarabe de arce

salino

pimentón

hojuelas de chile

80 g de baguette integral

confección

1. Enjuague la pechuga de pato, séquela con palmaditas, córtela en tiras y sazone con sal, pimienta y

salsa de soja.

2. Limpiar la achicoria y cortarla en tiras.
3. Lave la lechuga, desplúmela en trozos del tamaño de un bocado, lave los tomates y córtelos por la mitad.
4. Mezclar el vinagre y el jugo de limón en un tazón. Añadir jarabe de arce, sal, pimienta y hojuelas de chile, mezclar, añadir 1 cucharadita de aceite y mezclar.
5. Añadir los tomates y mezclar.
6. Añadir la ensalada y la achicoria y mezclar.
7. Poner el resto del aceite en una sartén recubierta, calentar, añadir

tiras de pechuga de pato, freír, añadir sésamo, asar.

8. Extender las tiras de pechuga de pato y semillas de sésamo sobre la ensalada.

Ensalada de huevo

Porciones: 4

Ingredientes

8 huevos talla M

4 pepinillos

6 cucharadas de yogur

4 cucharadas de mayonesa

2 cucharadas de semillas de girasol

2 cucharadas de vinagre de vino blanco

2 cucharaditas de curry

sal

pimentón

pimienta de cayena

3 tallos de perejil

confección

1. Los huevos hierven mucho, duran unos 8 minutos. Deje enfriar.
2. Para el aderezo, poner el yogur en un bol, añadir la mayonesa y mezclar.
3. Agregue el vinagre, mezcle, sazone con sal, pimienta, curry y pimienta de cayena al gusto.
4. Enjuague el perejil y pique.
5. Cortar los pepinillos en dados.

6. Pelar y picar los huevos fríos.
7. Poner los huevos, el pepino y el perejil en un bol y mezclar.
8. Agregue el aderezo y revuelva.
9. Espolvorear con semillas de girasol.

Hinojo con gambas

Porciones: 2

Ingredientes

3 tubérculos de hinojo

1 pimiento picante

1 l de agua

1 limón

6 langostinos

150 g de aceitunas negras sin hueso

2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharaditas de semillas de mostaza
1 cucharadita de caña de azúcar
1 cucharadita de semillas de hinojo
½ cucharadita de cilantro molido
½ cucharadita de comino molido
pimienta negra

confección

1. Limpiar los tubérculos de hinojo y cortarlos en ocho trozos.
2. Exprima el limón, recoja el jugo.
3. Verter el zumo de limón y el agua en una cacerola grande, añadir los trozos de hinojo, cocinar durante 10 minutos, escurrir y recoger el

agua en un recipiente.

4. Calentar el aceite en una sartén, añadir el comino de cilantro, las semillas de hinojo y freír.
5. Añadir el hinojo, desglasar con la mitad del agua vegetal y rellenar y cocer a fuego lento durante 2 minutos.
6. Poner un poco de agua de hinojo en un bol, añadir caña de azúcar y las semillas de mostaza, mezclar y desglasar la mezcla de especias con ella.
7. Picar las aceitunas, añadir a las verduras, mezclar y sazonar con pimienta. Quitar la sartén de la estufa.

8. Lavar, limpiar y secar las gambas.
9. Lave el chile, quite las semillas, quite la cáscara de la fruta blanca y corte.
10. Calentar el aceite de oliva en una sartén, añadir los camarones, los chiles y freír brevemente.

Hojas de hinojo con zanahorias

Porciones: 2

Ingredientes

2 zanahorias grandes

2 tubérculos de hinojo

1 cucharadita de estragón seco

100 ml de crema de soja

salino

pimentón

confección

1. Lavar las zanahorias, pelar si es necesario, cepillar.
2. Lavar el hinojo, quitar los tallos, dividir en dos mitades, cortar el tallo y cortar el resto en rodajas.
3. Poner el aceite de coco en una sartén recubierta, calentar, añadir las zanahorias, el hinojo y guisar.
4. Desglasar con una pizca de soja, sazonar con sal, pimienta y estragón al gusto.

Ensalada de hinojo

Porciones: 2

Ingredientes

½ Bulbo de hinojo

15 g de semillas de calabaza

150 g de nata agria

sal

pimentón

1 cucharada de jugo de uva blanca

confección

1. Lavar el hinojo, cortarlo por la mitad a lo largo y quitarle el pedúnculo: cortarlo en dados.
2. Poner el zumo de uva, la crema y la

pimienta en un bol, mezclar, añadir el hinojo y mezclar.

3. Calentar una sartén recubierta, añadir las semillas de calabaza, asar, picar y verter sobre la ensalada.

Sopa de hinojo

Porciones: 2

Ingredientes

2 calabacines

2 tubérculos de hinojo

1 cucharada de mantequilla

un poco de pimienta blanca

400 ml de caldo vegetal sin glutamato

sal

confección

1. Lavar el hinojo, quitar el pedúnculo, reservar el hinojo verde y cortarlo en dados.
2. Lavar, pelar y cortar los calabacines en rodajas.
3. Calentar la mantequilla en una olla, añadir el calabacín y el hinojo y cocinar durante 3 minutos mientras se revuelve.
4. Desglasar con caldo de verduras y rellenar, cocinar durante 15 minutos a baja temperatura.
5. Hacer un puré con una licuadora, añadir un poco de agua si es necesario, sazonar con sal y

pimienta.

6. Picar el hinojo verde, verter sobre la sopa.

Filete de pescado

Porciones: 1

Ingredientes

1 filete de salmón (peso: 150 g)

3 tomates secos

3 aceitunas

1 rebanada de pan crujiente

¼ Calabacines

1 cucharadita de tomillo seco

1 cucharada de aceite de oliva

sal

pimentón

confección

1. Precalentar el horno a 160 °C de aire circulante, engrasar 1 bandeja para horno
2. Enjuague el filete de salmón, sazone con sal, pimienta y coloque en el molde.
3. Lavar y picar el calabacín.
4. Escurrir los tomates, cortarlos en trozos, cortar las aceitunas en trozos.
5. Poner el aceite en un bol, añadir sal, pimienta, tomillo y mezclar.
6. Desmenuzar el pan crujiente, añadir a la mezcla de aceite, mezclar.

7. Añadir las verduras, mezclar, extender sobre el pescado, presionar ligeramente, espolvorear con un poco de aceite de oliva.
8. Poner la fuente en el horno y cocinar durante 30 minutos.

Sartén para pescado y verduras

Porciones: 1

Ingredientes

150 ml de caldo de verduras

100 g de calabacines

50 g de requesón bajo en grasa

50 g de yogur natural

2 filetes de pescado (de su elección:

salmón u otro pescado)

1 zanahoria

½ Colinabo

3 tallos de eneldo

2 cucharadas de crema agria (sin lactosa)

1 cucharada de aceite de colza

1 cucharada de jugo de limón

sal

pimentón

pimienta de cayena

confección

1. Lavar bien la zanahoria y el colinabo, pelarlos y cortarlos en tiras.

2. Agregue el colinabo, la zanahoria, el guiso, sazone con sal y pimienta.
3. Desglasar con el caldo de verduras y cocer a fuego lento.
4. Enjuague los filetes de pescado, seque con palmaditas, espolvoree con jugo de limón, sazone con sal y pimienta.
5. Colocar el pescado sobre las verduras, tapar la olla con una tapa y cocinar la mezcla de pescado y verduras durante 10 minutos.
6. Poner la crema, el requesón en un bol, añadir el yogur y mezclar bien.
7. Enjuagar el eneldo, arrancar las puntas, picar, añadir a la mezcla de crema y requesón, mezclar. Sazone

con sal, pimienta, pimienta de cayena y jugo de limón al gusto.

8. Colocar en un plato el pescado, las verduras y la mezcla de crema de queso.

Pan de ejercicios

Porciones: 1 pan

Ingredientes

175 g de harina integral de arroz

125 Fécula de patata

100 g de zanahorias

100 g de harina de alforfón

100 g de copos de mijo

50 g de semillas oleaginosas

1 pastilla de levadura fresca

1 paquete de masa fermentada de quinoa
2 cucharadas de aceite
2 cucharaditas de polvo de cáscara de psilio
2 cucharaditas de sal
1 ½ cucharadita de xantana
500 ml de agua tibia
confección

1. Precaliente el horno a 220 grados de calor de arriba hacia abajo, espolvoree 1 bandeja de hornear forrada con papel de hornear, 1 cesta de fermentación, una lata de pan o una caja con hojuelas de mijo.

2. Mezcle todos los ingredientes secos en un tazón.
3. Vierta agua tibia en un recipiente, añada la levadura y deje que se disuelva. Añadir el agua de levadura con el resto de los ingredientes a la mezcla seca y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
4. Vierta la masa en la cesta de cocción o forme una barra de pan y colóquela en la bandeja de hornear, espolvoree con hojuelas de mijo. Dejar reposar la masa de pan en un lugar caliente durante una hora.
5. Si la masa estaba en la cesta de cocción, ahora se coloca en la bandeja de hornear. Se coloca un

recipiente de agua a prueba de fuego en el fondo del horno. Coloque la bandeja de hornear en el estante central del horno y hornee durante 60 minutos.

Pan pita

Porciones: 2 pasteles planos

Ingredientes

400 g de harina de escanda tipo 1050

1 cucharada de aceite

1 paquete de polvo de hornear tartárico

200 ml de agua tibia

hierbas frescas picadas al gusto

sal marina

confección

1. Precalentar el horno a 220 °C, alineando la bandeja con el papel de hornear.
2. Verter la harina con el agua en un bol y mezclar hasta obtener una masa homogénea. Hacer dos mitades de la masa, formar cada mitad en un borde y colocarlas en la bandeja de hornear.
3. Pinchar las tortas varias veces con un tenedor, untarlas con aceite y espolvorearlas con sal marina. Espolvorear con hierbas a gusto.
4. Poner la bandeja en el horno y hornear durante 15 minutos.

Albóndigas con ensalada

Porciones: 2

Ingredientes

200 g de carne picada

250 g de chirivías

250 g de patatas enceradas

1 huevo

5 cucharadas de caldo de verduras

3 cucharadas de vinagre de vino blanco

2 cucharadas de leche (contenido de grasa: 1,5 %)

1 cucharada de copos de avena

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de aceite de colza

½ ramo de cebollino

sal

pimentón

confección

1. Limpiar bien la zanahoria y las chirivías, pelar y cortar en rodajas oblicuas.
2. Lavar, pelar y cortar las patatas en rodajas.
3. Calentar el agua salada en una cacerola, añadir la zanahoria, las chirivías, las patatas, cocinar durante 6 minutos, escurrir, colocar en un bol y reservar.
4. Poner el caldo de verduras en una olla, calentar, añadir el vinagre y mezclar.

5. Añadir la mezcla de vinagre de caldo de verduras a la mezcla de verduras calientes, mezclar, sazonar con sal, pimienta y dejar reposar durante 30 minutos.
6. Poner los copos de avena en un bol, añadir la leche, mezclar y dejar que se hinchen durante 10 minutos.
7. Añadir el huevo, sazonar con sal y pimienta, mezclar bien y hacer una masa suave.
8. Formar tortas de carne (albóndigas) a partir de la masa.
9. Calentar el aceite de oliva en una sartén, colocar los pasteles de carne en la sartén, freír a fuego alto por ambos lados hasta que estén

calientes, luego volver a encender el fuego y dejar que los pasteles de carne se frían durante 10 minutos.

10. Añadir el aceite de colza a la mezcla de verduras, mezclar y sazonar a gusto.
11. Enjuague el cebollino, corte en rollos y espolvoree la ensalada.

Caldo de verduras (receta básica)

Porciones:6

Ingredientes

100 g de zanahorias

100 g de pimentón

100 g de cebollino

100 g de perejil

100 g de levístico

120 g de sal marina

confección

1. Limpiar las zanahorias, lavar los pimientos, quitar las semillas, triturar ambos en trozos grandes, ponerlos en el procesador de alimentos y picarlos finamente.
2. Perejil, levístico, cebollino, picar finamente, añadir hierbas a las verduras, añadir sal marina, mezclar todo.
3. Dividir el conjunto en porciones pequeñas, rellenar en bolsas para el congelador o en los

contenedores correspondientes y congelar.

Sartén para verduras

Porciones: 2

Ingredientes

1 colinabo

1 pimiento amarillo

1 brócoli

2 zanahorias

1 chirivía

75 g de almendras enteras peladas

2 cucharadas de mantequilla de maní

4 cucharadas de aceite de cacahuete

2 cucharadas de perejil picado

4 cucharaditas de salsa de soja sin

gluten

175 ml de agua

2 cucharaditas de jugo de limón

un poco de caldo de verduras granulado

salino

azucarero

ají

confección

1. Lavar las zanahorias, eventualmente pelarlas, pelar las chirivías, lavar los colinabos, dividir el brócoli en ramilletes, lavar, lavar los pimientos, quitar las semillas, quitar las cáscaras de las frutas, cortar todo en trozos

gruesos.

2. Calentar una sartén recubierta, añadir las almendras, dorar y reservar.
3. Calentar una sartén con aceite de cacahuete, añadir las zanahorias, el colinabo, el brócoli, el pimentón, saltear, revolviendo una y otra vez, cocinar durante unos 5 minutos.
4. Después de unos 3 minutos, añade la chirivía, el agua y la mantequilla de maní y mezcla.
5. Enjuague el perejil y pique.
6. Añadir la salsa de soja y el caldo de verduras a las verduras, sazonar con sal, pimienta y sazonar al gusto con azúcar, chile y zumo de limón.

7. Añadir las almendras a las verduras, mezclar y espolvorear con perejil.

Sartén de verduras con verduras de temporada

Porciones: 2

Ingredientes

2 zanahorias

1 pimiento rojo

1 pimiento amarillo

1 puñado de hierbas (perejil, cebollino, albahaca, orégano, etc.)

2 cucharadas de aceite de oliva

3 cucharadas de jugo de uva blanco

sal marina

pimentón

confección

1. Zanahorias limpias, cortadas en tiras.
2. Lavar y picar el calabacín. Lavar los pimientos, quitar las semillas, quitar las cáscaras de las frutas blancas, cortar en dados.
3. Enjuagar las hierbas y cortar.
4. Calentar el aceite en una sartén, añadir las zanahorias, los pimientos y los calabacines y saltear.
5. Sazonar con sal y pimienta, desglasar con zumo de uva, cocinar a baja temperatura.

Sartén para verduras con fideos

Porciones: 2

Ingredientes

120 g de fideos kelp

1 zanahoria

1 calabacín

1 colinabo pequeño

100 ml de crema de avena

100 ml de caldo vegetal fuerte

1 cucharada de aceite de coco (a temperatura ambiente)

2 cucharaditas de hojuelas de levadura

1 cucharadita de semillas de sésamo negro

4 tallos de perejil

ají

pimentón

sal marina

confección

1. Lavar la pasta, escurrirla y cortarla en trozos pequeños.
2. Lavar el calabacín, lavar la zanahoria, pelar, cortar las tiras de juliana de ambos con el cortador en espiral.
3. Lavar el colinabo, pelar si es necesario, cepillar.
4. Enjuague el perejil y pique.
5. Poner aceite de coco en una sartén

recubierta, añadir las verduras y freír.

6. Desglasar con caldo de verduras, crema de avena, sazonar con sal, pimienta, sazonar al gusto con chile.
7. Mezclar los fideos de algas con las verduras, las hojuelas de levadura, el sésamo y el perejil y mezclar.

Info:

Los fideos de algas son fideos hechos de algas marinas del mismo nombre. El kelpalge es un alga marrón. Los fideos Kelp no contienen gluten.

Gulash vegano

Porciones: 6

Ingredientes

3-4 Tomates colados Tetrapack (peso total: 1.000 ml)

1 lata de tomates picados

400 g de tofu ahumado

5 pepinos para ensalada

2 cucharadas de aceite de colza

1 tubo de pasta de tomate

ají

sal

pimentón

2 cucharaditas de albahaca seca

3 eneldos

ajo silvestre fresco

confección

1. Pelar y trocear los pepinos, luego cortarlos en trozos; cortar el tofu en dados, enjuagar el ajo y cortarlo en trozos.
2. Verter el aceite de colza en una sartén recubierta, añadir el pepino y cocer al vapor. Desglasar con tomates picados y colados.
3. Añadir tofu a las verduras, añadir pasta de tomate, mezclar, añadir eneldo, albahaca, ajo silvestre, sazonar con sal, pimienta, sazonar al gusto con chile picante.

Pepino al curry

Porciones: 4

Ingredientes

1 kg de pepinos de granja

1 cucharada de curry suave

2 cucharaditas de semillas de mostaza

cúrcuma molida

500 ml de leche de coco fina

500 ml de leche de coco espesa

coco al gusto

sal

confección

1. Lavar, pelar, sembrar y cortar los pepinos en rodajas.
2. Poner la leche de coco fina en una olla, añadir el pepino, las cebollas, el ajo, la cúrcuma, las semillas de mostaza, la sal y el curry, llevar a

ebullición, bajar la temperatura y dejar que el curry hierva a fuego lento durante 15 minutos.

3. Añadir la leche de coco espesa, dejar hervir de nuevo y sazonar al gusto.
4. Adorne con rebanadas de coco fresco al gusto.

Ensalada de pepino

Porciones: 1

Ingredientes

½ Ensalada de pepino

2 cucharadas de hierbas de su elección

½ cucharadita de eneldo picado

sal

nuez moscada

confección

1. Lavar el pepino, frotar.
2. Enjuagar las hierbas, picar, añadir al pepino.
3. Sazone con sal, sazone al gusto con nuez moscada y espolvoree con eneldo.

Pechuga de pollo marinada

Porciones: 4

Ingredientes

500 g de filetes de pechuga de pollo

2 cucharadas de aceite de oliva para freír

2 cdas. de mostaza

2 cucharadas de salsa de soja

2 cucharadas de miel

sal

pimentón

Para las verduras

4 chirivías

4 zanahorias

1 batata

1 naranja

2 cucharadas de aceite de oliva para
freír

2 cucharadas de miel

1 cucharada de tomillo seco

sal

pimentón

confección

1. Ponga la salsa de soja, el aceite, la mostaza, la miel, la sal, la pimienta en un tazón y mezcle.
2. Enjuague la pechuga de pollo, séquela con palmaditas, colóquela en la marinada, cubra el tazón y deje marinar toda la noche.
3. Precalentar el horno a 200 °C de aire circulante, engrasar una fuente refractaria.
4. Lavar las zanahorias, pelarlas si es necesario, cortarlas en trozos; limpiar las chirivías, cortarlas en dados, lavar las batatas, pelarlas si es necesario, picarlas en trozos

grandes.

5. Exprimir la naranja, poner el zumo en un bol, añadir la miel y el aceite y mezclar.
6. Añadir las verduras preparadas a la marinada, mezclar bien, untar en la sartén, sazonar con sal, pimienta, tomillo, hornear en el horno durante 45 minutos.
7. Calentar una sartén recubierta, añadir los filetes de pechuga de pollo marinada, freír ambos hasta que estén calientes y dejarlos freír de 5 a 10 minutos.

Sopa de pollo

Porciones: 2

Ingredientes

2 muslos de pollo

2 zanahorias

1 palo de puerro (solo la parte verde)

½ palo apio

2 cucharaditas de caldo vegetal sin levadura

aceite de oliva

tallarines

¼ Vol. perejil

un poco de agua

confección

1. Calentar el aceite de oliva en una sartén, poner las patas de pollo en la sartén y saltear todo alrededor.

2. Limpie las zanahorias, córtelas en trozos.
3. Lavar los puerros, cortarlos en anillos.
4. Limpiar y picar el apio.
5. Añadir las verduras finamente picadas a los muslos de pollo, añadir agua hasta que todo esté cubierto en la olla. Añadir el caldo de verduras, mezclar, llevar a ebullición, bajar la temperatura y cocer a fuego lento durante 45 minutos.
6. Retire los muslos de pollo de la olla, retire la carne del hueso, córtela en trozos pequeños y agréguela a la sopa.

7. Cocer la pasta en agua salada según las instrucciones, escurrirla y añadirla a la sopa.
8. Enjuague el perejil, pique y añada a la sopa.

Pan de cáñamo

Porciones: 1 pan pequeño

Ingredientes

100 g de harina de alforfón

50 g de harina de cáñamo

1 cucharada de harina de linaza

1 cucharada de polvo de proteína de girasol

1 cucharadita de cáscara de semillas de psyllium molida

1 cucharadita de cúrcuma

1 cucharadita de fibra de remolacha azucarera (Fibrex)

½ cucharadita de sal (natural)

100 ml de agua fría

2 cucharadas de aceite

+ mezcla de levadura

mezcla de levadura

100 ml de agua fría

1 cucharadita de azúcar de flor de coco

1 paquete de levadura seca (7 g)

confección

1. Para la mezcla de levadura: Verter el agua en una taza.
2. Espolvoree azúcar de flor de coco

y levadura seca sobre el agua y déjela reposar durante 30 minutos. No se deben mezclar ni mezclar.

3. La mezcla está lista para ser procesada cuando se ha formado espuma espesa en la superficie.
4. Precaliente el horno a 200 grados (aire circulante).
5. Forrar la bandeja del horno con papel para hornear, espolvorear un poco de harina de sarraceno sobre el papel para hornear.
6. Mezclar todos los ingredientes sin aceite de oliva, añadir agua y mezclar con levadura con una cuchara de madera.
7. Agregue el agua y la mezcla de

levadura, procese rápidamente hasta obtener una mezcla suave. Cubrir la masa, colocar en un lugar caliente y dejar reposar durante 30 minutos.

8. Añadir el aceite de oliva y trabajar en la masa.
9. Formar un pan pequeño de la masa, colocarlo en la bandeja de horno, cortarlo con un cuchillo, espolvorear harina de alforfón sobre el pan, poner la bandeja en el horno y hornear el pan durante 20 minutos.

Info:

El pan de cáñamo es un pan bastante pequeño. Pero con este tamaño de pan,

el pan también se hornea bien en el centro. Si se aumentan los ingredientes, no se garantiza una cocción completa. Por lo tanto, es mejor hornear dos hogazas de pan, cortarlas en rodajas y congelarlas en porciones.

Pan de mijo

Porciones: 1 pan

Ingredientes

145 g de harina de mijo

90 g de linaza molida

90 g de quinua

80 g de semillas de girasol

65 g de nueces

450 ml de agua caliente

4 cucharadas de grasa líquida de coco

4 cucharadas de cáscaras de semillas de psilio

2 cucharadas de harina de coco

2 cucharadas de semillas de calabaza

2 cucharadas de semillas de chía

2 cucharadas de nueces de nuez picadas

2 cucharadas de piñones

1 cucharada de harina de coco (para el molde)

1 cucharadita de sal de cristal

½ cucharadita de Mezcla de especias para el pan

confección

1. Precalentar el horno a 200 grados, engrasar el molde, espolvorear con

una cucharada de harina de coco.

2. Coloque un recipiente lleno de agua en el fondo del horno.
3. Coloque todas las semillas, semillas y cáscaras de pulgas en una licuadora y mézclelas finamente.
4. Añadir el aceite de coco y 450 ml de agua, mezclar brevemente para que todos los ingredientes estén bien mezclados en la batidora.
5. Vierta la mezcla de la batidora en un recipiente grande.
6. Agregue el pino y las semillas de calabaza y las nueces de nuez. Sazone con la mezcla de especias o con su propia creación (por

ejemplo, cilantro, clavo, comino y otras especias) y añada sal a la mezcla.

7. Amasar suavemente la masa hasta obtener una masa homogénea.
8. Verter la masa en la caja engrasada, alisar, poner el molde en el horno y hornear el pan durante unos 30 minutos. Por favor, compruebe con un palo de madera si el pan está listo. Si no se pega la masa, puede sacar el pan del horno. Como truco, golpee el fondo del pan. El pan horneado está listo cuando suena hueco cuando se golpea.

Bistec de cadera

Porciones: 2

Ingredientes

2 bistecs de cadera de ternera de 200 g
cada uno

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de mostaza dulce

sal marina

bayas de pimienta rosa

confección

1. Poner el aceite en un cuenco, añadir sal, pimienta, mostaza y mezclar bien.
2. Cubra los bistecs con la mezcla.
3. Caliente una sartén recubierta, añada los bistecs y fría ambos (ya

sea con sangre, a fuego medio o a fondo).

TIPP:

Los bistecs van bien con los trozos de papa y la ensalada de apio con mango descrita anteriormente.

Pan de jengibre

Porciones: 1 pan

Ingredientes

1 taza de harina de espelta tipo 630

1 taza de jarabe de arce

1 taza de aceite de nuez

1 taza de kéfir

2 huevos

4 cucharadas de jengibre

1 cucharada de vainilla

1 cucharada de canela

2 cucharaditas de polvo de hornear

un poco de pimienta de cayena

un poco de polvo de hornear

confección

1. Precalentar el horno a 180 °C, línea de molde con papel de horno o grasa.
2. Limpie el jengibre, pele si es necesario, frote.
3. Separe los huevos.
4. Batir las claras a punto de nieve.
5. Mezclar el jarabe de arce y el aceite en un cuenco. Mezclar la

- yema de huevo y la mezcla de kéfir.
6. Agregue sal y polvo de hornear y mezcle.
 7. Agregue el jengibre, la vainilla, la canela, la pimienta de cayena y mezcle.
 8. Incorporar cuidadosamente la clara de huevo batida a la mezcla.
 9. Vierta el conjunto en el molde de la caja, colóquelo en el horno y hornee durante 45 minutos.

Pan de yogur

Porciones: 1 pan

Ingredientes

650 g de yogur (contenido de grasa 3,5 %)

550 g de mezcla de harina sin gluten

2 huevos

3 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de cáscaras de semillas de psilio

2 sobres de polvo de hornear tartárico sin gluten

2 cucharadas de linaza triturada sin gluten

2 cucharadas de semillas de girasol

2 cucharaditas de sal

confección

1. Precalentar el horno a 190 °C, línea 1 caja molde con papel de horno o grasa.

2. Mezcle la harina, el polvo de hornear, la sal, las cáscaras de semillas de psyllium, las semillas en un tazón.
3. Añadir el aceite, los huevos y el yogur y amasar con el gancho de la batidora manual o del procesador de alimentos hasta obtener una masa firme. La masa debe ser relativamente dura.

Vierta la masa en la sartén, colóquela en el horno y hornee durante 50 minutos.

Zanahorias ayurvédicas

Porciones:2

Ingredientes

500 g de zanahorias

2 cucharaditas de xantana
1 cucharadita de curry en polvo
1 cucharadita de hojas de curry
1 cucharadita de cúrcuma
½ cucharadita de Semillas de mostaza
sal

confección

1. Lave las zanahorias, pélelas si es necesario y córtelas en tiras finas.
2. Enjuague las hojas de curry.
3. Calentar las cacerolas, agregar el polvo de curry, asar, retirar de la cacerola y reservar.
4. Calentar la xantana en una sartén, añadir las semillas de mostaza y

asar.

5. Cuando las semillas de mostaza salten, añadir las zanahorias, freír.
6. Añadir las hojas de curry, saltear y remover constantemente.
7. Desglasar con leche de coco, llevar a ebullición.
8. Sazone con sal, cúrcuma y el polvo de curry tostado y cocine a fuego lento durante 10 minutos hasta que las zanahorias estén firmes al morder.

Vegetales con zanahoria

Porciones: 2

Ingredientes

500 g de zanahorias

2 cucharaditas de aceite de colza
1 cucharadita de curry en polvo
1 cucharadita de hojas de curry
1 cucharadita de cúrcuma
½ cucharadita de Semillas de mostaza
sal

confección

1. Lave las zanahorias, pélelas si es necesario y córtelas en tiras finas.
2. Enjuague las hojas de curry.
3. Calentar las cacerolas, agregar el polvo de curry, asar, retirar de la cacerola y reservar.
4. Calentar el aceite de colza en una sartén, añadir las semillas de

mostaza y asar.

5. Agregue las hojas de curry y las zanahorias, fríalas y revuelva constantemente.
6. Desglasar con leche de coco, llevar a ebullición, sazonar con sal, cúrcuma y el polvo de curry asado, hervir a fuego lento durante 10 minutos hasta que las zanahorias estén cocidas y firmes.

Ensalada de zanahorias

Porciones: 4-6

Ingredientes

1 rama de apio

700 g de zanahorias

3 pimientos amarillos grandes

4 tomates

2 cucharadas de aceite de oliva

1 manojo de hierbas mezcladas

Jugo de 1 limón

sal

pimentón

sirope de arce

confección

1. Lave las zanahorias, rállelas en tiras con el rallador o con el rallador manual.
2. Poner las verduras en un bol.
3. Lavar los pimientos, quitar las semillas, quitar las cáscaras de las frutas y cortarlas en dados.

4. Lavar y picar los tomates.
5. Enjuague las hierbas, agite y corte.
6. Añadir todo a las zanahorias, mezclar.
7. Exprima el limón, ponga el jugo en un tazón pequeño, agregue el aceite de oliva, mezcle, sazone con sal, pimienta y jarabe de arce.

Sopa de zanahoria

Porciones: 4

Ingredientes

500 g de zanahorias

20 g de semillas de calabaza

1 pimiento picante

150 ml de nata

50 ml de leche

1 cucharada de azúcar morena

½ caldo de verduras

1 cucharadita de jengibre

aceite de nuez

1 cucharada de berro

½ cucharadita de vinagre balsámico

confección

1. Limpie las zanahorias, pélelas si es necesario y córtelas en trozos.
2. Calentar una sartén recubierta, añadir las semillas de calabaza, tostar, colocar en un plato y reservar.
3. Añadir aceite de nuez a la sartén,

calentar, añadir azúcar y caramelo.

4. Añadir las zanahorias, desglasar con agua y cocer al vapor hasta que las zanahorias estén cocidas.
5. Lave el pimiento picante, retire las semillas y córtelo en cubos finos.
6. Limpie el jengibre, pélelo si es necesario y córtelo en trozos pequeños.
7. Verter la mezcla de zanahorias en una batidora, hacer un puré, añadir el puré a la olla, añadir el pimiento picante, el jengibre y el caldo de verduras y llevar a ebullición.
8. Espumar la leche, enjuagar el berro.
9. Esparcir la sopa en platos, añadir

la espuma de leche a la sopa y adornar con semillas de calabaza y berros.

Patatas al horno

Porciones: 4

Ingredientes

1 kg de patatas

sal

1 cucharada de aceite de oliva

pimiento verde

confección

1. Precalentar el horno a 200 °C, alineando la bandeja con el papel de hornear.

2. Frote bien las patatas, córtelas en rodajas y colóquelas en una bolsa para el congelador.
3. Añadir aceite, sal y pimienta, cerrar la bolsa y agitar enérgica y extensamente hasta que la mezcla de aceite y especias se adhiera a todas las rodajas de patatas.
4. Extender los trozos de patatas en la bandeja de hornear, colocarlos en el horno, hornear durante 30 minutos, sazonar si es necesario.

Sopa de papa

Porciones: 4

Ingredientes

4 papas medianas

1 zanahoria grande

1 rama de apio

2 hojas de laurel

4 cucharadas de aceite de girasol nativo

3 cucharadas de crème fraîche o crema agria

1 cucharada de comino

1 cucharada de perejil

1 cucharadita de azúcar

sal

pimentón

asafétida

confección

1. Enjuague el perejil y pique.

2. Lavar, pelar y picar las patatas.
3. Lave la zanahoria, pélela si es necesario, córtela en dados.
4. Lavar y picar el apio.
5. Poner agua en una olla, llevar a ebullición, añadir las patatas, la zanahoria y el apio y el perejil, hervir a fuego lento durante 30 minutos.
6. Después de cocinar durante una hora, utilice un pasapurés para triturar los ingredientes de la sopa.
7. Añadir la crème fraîche, mezclar, sazonar con sal, pimienta, asafétida y azúcar y dejar cocer a fuego lento durante otros 15 minutos.
8. Trabajar la sopa de nuevo con el

pasapurés hasta que esté espesa y se asemeje a un guiso con trozos.

9. Calentar el aceite en una olla pequeña, añadir las semillas de alcaravea, asar durante 5 minutos, añadir la mezcla a la sopa y remover.

Ensalada de queso

Porciones:2

Ingredientes

50 g de mozzarella

50 g de queso de mantequilla

100 g de nata ácida

50 g de pepino

¼ pimienta amarilla

1 cucharada de jugo de uva blanca

pimentón

sal marina

1 cucharadita de cebollino

1 cucharadita de bálsamo de limón

1 cucharadita de perejil

confección

1. Corte en dados la mozzarella y el queso de mantequilla.
2. Lavar los pimientos, quitar las semillas, quitar la cáscara de la fruta blanca, la cáscara y los dados.
3. Pelar y cortar el pepino en dados.
4. Poner todo en un bol, añadir la crema agria y mezclar bien.

5. Sazonar con sal, pimienta y zumo de uva.
6. Añadir las hierbas preparadas y mezclar de nuevo.

Sopa de leche de coco con calabacín

Porciones: 4

Ingredientes

4 calabacines

12 hojas de albahaca

2 cucharadas de aceite de oliva

500 ml de agua

leche de coco

un poco de pimienta

un poco de sal marina

algo de nuez moscada molida

confección

1. Lavar y picar el calabacín.
2. Caliente el aceite en una cacerola.
3. Añadir los cubos de calabacín y saltear.
4. Sazone con sal, pimienta y nuez moscada.
5. Desglasar con agua, cocinar las verduras.
6. Enjuagar la albahaca, arrancar 12 hojas.
7. Poner las hojas de albahaca, el calabacín en la licuadora, el puré y sazonar con leche de coco.

Fideos Konjak vegetarianos

Porciones: 2

Ingredientes

4 tomates para cóctel

200 g de ensalada de rúcula

250 g de fideos Konjak

½ palo de puerro (usar solo la parte verde)

5 cucharadas de crema de almendras vegetariana

1 cucharadita de sopa instantánea granulada

2 cucharadas de aceite de coco

80 ml de leche de almendras sin azúcar

un poco de jugo de limón

un poco de vino blanco

un sustituto vegetariano de queso
parmesano

algunas hojas de rúcula para la
guarnición

sal

pimentón

agua salada

confección

1. Poner a hervir el agua salada, añadir los fideos Konjak, cocinar hasta que estén al dente y escurrir.
2. Limpiar los champiñones, cortarlos en trozos grandes, limpiar los puerros, cortarlos en anillos, lavar el cohete, recogerlos, lavar los

tomates, cortarlos en trozos.

3. Verter el aceite de coco en una sartén recubierta, calentar, añadir los champiñones y sudar. Añadir los puerros y dejar cocer a fuego lento.
4. Añadir la crema de almendras, mezclar, desglasar con leche de almendras, sazonar con sal, pimienta, zumo de limón, vino blanco y especias.
5. Añadir la rúcula a la salsa, mezclar y sazonar de nuevo.
6. Sirva los fideos Konjak con crema de almendras, adorne con ensalada de rúcula y cubitos de tomate, espolvoree con sustituto de queso parmesano.

Info:

Los fideos Konjak no contienen gluten.

Caldo de hierbas (receta básica)

Porciones: 4-6

Ingredientes

1 l de agua

1 cucharadita de mantequilla

1 cucharadita de sal marina

3 hojas de levístico

1 cucharadita de perejil

confección

1. Enjuague el perejil y el levístico, pique.

2. Verter el agua en una olla, añadir todos los demás ingredientes, hervir durante 12 minutos, escurrir y sazonar al gusto.

Calabaza gratinada

Porciones: 4

Ingredientes

2 calabazas pequeñas de Hokkaido

100 g de puerro (solo la parte verde)

1 zanahoria

sal marina

aceite de oliva

¼ de perejil

2 cucharadas de jugo de uva blanco

2 cucharadas de aceite de semilla de

calabaza

1 cucharada de vinagre balsámico
blanco

pimentón

confección

1. Precalentar el horno a 200 °C, alineando la bandeja con el papel de hornear.
2. Quitar las semillas a la calabaza, cortar en rodajas.
3. Unte las rebanadas con aceite, espolvoree con sal, colóquelas en la bandeja de hornear, póngalas en el horno y hornee durante 20 minutos.

4. Limpie la zanahoria, córtela en trozos pequeños, el puerro, córtela en rollos finos,
5. Enjuague el perejil, agítelo y córtelo en trozos.
6. Calentar el aceite de oliva en una sartén o cacerola, añadir la zanahoria, el puerro y el perejil y cocer al vapor.
7. Aceite de semilla de calabaza, vinagre balsámico, jugo de uva en un tazón, sazone con sal y pimienta, mezcle con las verduras, retire la olla del fuego, déjela a un lado y déjela enfriar.
8. La vinagreta se coloca sobre las rodajas de calabaza cocidas y se sirve, por ejemplo, con patatas del

horno.

Sopa de calabaza

Porciones: 4

Ingredientes

1.400 g de calabaza Hokkaido

2 zanahorias

1 pieza de jengibre

500 ml de caldo de verduras

salino

pimentón

aceite de oliva

curry

salsa de soja

confección

1. Partir por la mitad la calabaza, cortar los extremos, y cortarla en trozos.
2. Lavar las zanahorias, pelar si es necesario, pelar el jengibre, cortar todo en trozos.
3. Calentar una sartén con aceite de oliva, añadir el jengibre, freír hasta que esté translúcido, añadir las zanahorias y la calabaza, freír, desglasar con caldo vegetal, cubrir la sartén con la tapa, cocinar durante 20 minutos.
4. Sazone con pimienta, curry, salsa de soja.
5. Haga puré el contenido de la olla con una licuadora, si es necesario agregue un poco de agua.

6. Untar los platos con la sopa.

Salmón con tomates

Porciones: 4

Ingredientes

4 filetes de salmón (sin piel)

200 g de ensalada de rúcula

600 g de tomates

2 tallos de albahaca

1 ramita de tomillo

2 cucharadas de Aceto Balsámico

2 cucharadas de aceite de oliva

sal

pimentón

confección

1. Enjuague el filete de salmón, séquelo con una toalla y sazone con sal y pimienta en un recipiente para cocinar al vapor.
2. Llenar la olla apropiada de 3 cm con agua salada, colocar el inserto en la olla, tapar la olla con una tapa, llevar el agua a ebullición y cocinar el pescado a temperatura media durante 10 minutos.
3. Verter agua caliente sobre los tomates, pelarlos, quitarles la piel, quitarles el pedúnculo y cortarlos en dados.
4. Enjuague la albahaca, desplume las hojas, corte en tiras; enjuague el tomillo, desplume las hojas.
5. En una sartén recubierta poner 1

cucharada de aceite de oliva, calentar, añadir los tomates, calentar, añadir las hierbas, sal, pimienta, mezclar.

6. Seleccionar la rúcula, lavar, quitar los tallos, cortar en trozos grandes.
7. Poner el resto del aceite de oliva en un bol, añadir el vinagre, mezclar y sazonar a gusto.
8. Colocar el salmón sobre los tomates y servir con la ensalada de rúcula.

Lasaña

Porciones: 4

Ingredientes

4 kohlrabis

400 g de carne picada

400 g de queso crema

1 Tetrapack de tomates colados

1 huevo

150 ml de materia grasa láctea: 1,5 %)

2 cucharaditas de mejorana seca

1 cucharadita de aceite de colza

sal

pimentón

nuez moscada

confección

1. Precalentar el horno a 200 °C de aire circulante, engrasar la bandeja del horno.
2. Limpiar, pelar y cortar el colinabo

en rodajas.

3. Poner a hervir el agua salada en una cacerola, añadir las rodajas de colinabo, cocinar durante 7 minutos, escurrir y reservar.
4. Calentar el aceite en una cacerola, añadir la carne picada, freír hasta que esté desmenuzada y voltear constantemente.
5. Desglasar con los tomates y cocer a fuego lento durante 20 minutos.
6. Sazone con sal, pimienta y mejorana.
7. Verter la leche en un bol, añadir el queso crema y el huevo, mezclar hasta obtener una mezcla homogénea, sazonar con sal,

pimienta y nuez moscada.

8. Coloque en la bandeja para hornear como se indica a continuación: Rodajas de colinabo, boloñesa, y luego colinabo otra vez.
9. Si el colinabo y la boloñesa se colocan en capas, vierta la leche de huevo sobre el conjunto, coloque la forma en el horno y hornee durante 30 minutos.

fideos de puerro

Porciones:4

Ingredientes

600 g de puerro (solo la parte verde)

125 g de tomates para cóctel

100 g de jamón serrano cortado en

trozos

100 g de nata para cocinar (contenido de grasa: 15 %)

1 huevo

1 cucharada de mostaza picante mediana

1 cucharada de aceite de oliva

berro

salino

pimentón

confección

1. Limpie bien los puerros y procese hasta obtener fideos anchos.
2. Poner a hervir el agua salada en una cacerola, añadir los fideos salados, escaldar durante 5

minutos, escurrir y enjuagar.

3. Calentar una sartén recubierta, agregar los cubos de jamón, saltear, retirar de la sartén, esparcir sobre papel de cocina, escurrir.
4. Lavar los tomates, cortarlos por la mitad, pelar el ajo y cortarlos en dados.
5. Poner el aceite de oliva, el ajo, el puerro y los tomates en la sartén donde estaban los dados de jamón, volteando constantemente.
6. Poner la crema en un bol, añadir el huevo y la mostaza, batir bien, sazonar con sal y pimienta.
7. Añadir la mezcla de nata a la

mezcla de Lauchnudel, remover y retirar del fuego antes de que el huevo empiece a cuajar.

8. Espolvorear berros sobre toda la superficie.

Ensalada mediterránea

Porciones: 4

Ingredientes

650 g de brócoli

150 g de tomates para cóctel

100 g de Feta de leche de oveja

8 tomates secos

½ manojo de perejil

4 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre balsámico

sal

pimentón

confección

1. Cortar el brócoli en ramilletes, lavar y escurrir.
 2. Poner a hervir una olla con un poco de agua salada, añadir el brócoli, cocer al vapor durante 5 minutos y dejar enfriar.
 3. Lavar los tomates y cortarlos por la mitad.
-
1. Ponga el brócoli y los tomates en un bol.

2. Vestirse:

Poner el vinagre balsámico en un bol, salpimentar y mezclar. Agregue el aceite, mezcle.

3. Enjuague el perejil, desplume las hojas, pique en trozos grandes, añada al aderezo y mezcle.

4. Extienda el aderezo sobre las verduras y mezcle.

5. Escurrir el feta, cortarlo en dados, agregarlo a la ensalada y doblarlo.

Panecillos

Porciones: 10 panecillos

Ingredientes

100 g de harina de castaña

80 g de azúcar de flor de coco

70 g de aceite de coco

50 g de harina de almendras

100 ml de leche de almendras

2 cucharadas de harina de almendra desaceitada

2 cucharadas de Chiigel

1 cucharada de proteína de girasol

1 cucharadita de polvo tartárico en polvo

½ cucharadita de Canela

¼ cucharadita de vainilla Bourbon molida

1 pizca de sal

10 arándanos frescos

confección

1. Precaliente el horno a 200 grados de calor arriba y abajo (aire circulante 180 grados), frote los moldes de magdalenas o la bandeja de magdalenas correspondiente con aceite de coco o una brocha.
2. Poner todos los ingredientes, desde la harina de castaña hasta la sal en un bol y mezclar cuidadosamente con una cuchara para remover. Hacer movimientos circulares con la cuchara agitadora de abajo hacia arriba hasta obtener una masa lisa.
3. Seleccione los arándanos, enjuague y seque.
4. Rellenar los moldes o las cavidades de la bandeja de hornear de los panecillos. Colocar las

bayas sobre la masa. Poner la bandeja en el horno y hornear durante 20 minutos.

Quingombó

Porciones: 2

Ingredientes

200 g de quingombó

2 cucharaditas de aceite de colza

150 ml de leche de coco

1 cucharadita de curry

½ cucharadita de Cúrcuma

½ cucharadita de Sal

½ cucharadita de semillas de alholva

confección

1. Cortar el quingombó en trozos.
2. Caliente el aceite de colza en una sartén, añade el curry, la cúrcuma, las semillas de fenogreco y el estofado.
3. Añadir los trozos de quingombó, mezclar y saltear durante 6 minutos.
4. Desglasar con leche de coco y rellenar, llevar a ebullición, sazonar con sal.

Tortilla con salmón

Porciones: 2

Ingredientes

1 pepino

50 g de salmón ahumado

1 caja de berro

3 huevos

2 cucharadas de agua mineral

2 cucharadas de aceite de colza

2 cucharadas de kéfir

2 tallos de eneldo

3 tallos cebollino

sal

pimentón

confección

1. Lavar el pepino, cortarlo en rodajas oblicuas.
2. Coloque las rodajas de pepino en un plato o platos grandes, espolvoree sal sobre las rodajas.
3. Cortar el salmón en dados, cortar

el berro, enjuagar.

4. Batir los huevos en un bol, añadir agua mineral, kéfir y batir.
5. Sazone con sal y pimienta.
6. Enjuague el eneldo y los cebollinos, desplume las puntas del eneldo, corte los cebollinos en rollos, doble ambos en la mezcla de huevo.
7. Poner el aceite en una sartén recubierta, calentar, añadir la mezcla de huevo y dejarla reposar.
8. Extender el salmón y el berro sobre la tortilla, doblar la tortilla, cortarla por la mitad, colocarla sobre las rodajas de pepino y servir.

Pimentón relleno

Porciones: 4

Ingredientes

6 pimientos

200 g de mijo

1 zanahoria

750 ml de agua

50 ml de nata

un poco de pulpa de pimentón

1 cucharada de aceite

2 Mozzarella

3 cucharadas de aceite de oliva

½ de perejil

sal

pimentón

confección

1. Precalentar el horno a 200 °C, engrasar 1 cacerola.
2. Lavar el mijo con agua caliente.
3. Verter el agua en una cacerola, añadir el mijo, llevar a ebullición, reservar y dejar que se hinche.
4. Zanahorias limpias, ralladas.
5. Calentar el aceite en una sartén, añadir las zanahorias y saltear.
6. Quitar el pimentón, las semillas y la piel.
7. Enjuague el perejil, agite y corte en trozos finos.
8. Rallar la mozzarella.

9. Ponga las hierbas, la mozzarella, el aceite de oliva y las zanahorias en un recipiente.
10. Agregue el mijo, mezcle.
11. Sazone con sal y pimienta.
12. Añadir la nata, el agua y la pulpa de pimentón a otro recipiente y mezclar bien.
13. Sazone con sal y pimienta.
14. Verter la mezcla de mijo en los pimientos, colocar los pimientos rellenos en la cazuela engrasada.
15. Añada la mezcla de crema y agua a los pimientos, coloque la fuente en el horno y cocine durante 20 minutos.

Perejil gratinado

Porciones: 4

Ingredientes

600 g de patatas

1 racimo de perejil liso

100 ml de caldo de verduras

200 g de nata agria

100 g de Gouda joven rallado

sal

pimentón

nuez moscada

2 cucharadas de mantequilla

confección

1. Precalentar el horno a 180 °C,

- engrasar 1 cacerola,
2. Limpiar bien las patatas, ponerlas en una cacerola con agua y casi cocinarlas.
 3. Enjuagar el perejil, agitar, secar, arrancar las hojas, picar.
 4. En una olla poner la mantequilla, derretir, añadir perejil, sudar, desglasar con caldo de verduras, dejar hervir un poco.
 5. Agregue la crema agria y sazone con sal, pimienta y nuez moscada.
 6. Pelar las patatas, cortarlas en rodajas y distribuirlas en la fuente de horno.
 7. Vierta la mezcla de la olla sobre las patatas, espolvoree con queso,

coloque la fuente en el horno y hornee durante 20 minutos.

Sopa de perejil

Porciones: 4

Ingredientes

1 papa, principalmente para cocinar

1 racimo de perejil liso

750 ml de caldo de verduras,
alternativamente agua

1 cucharada de mantequilla

250 ml de nata

sal

pimentón

nuez moscada rallada

confección

1. Enjuagar el perejil, agitar, secar, arrancar las hojas, picar.
2. Lavar, pelar y picar las patatas.
3. Poner la mantequilla en una cacerola y calentar hasta que la mantequilla esté líquida. Añadir las patatas y saltear.
4. Desglasar con caldo vegetal o agua y crema.
5. Agregue el perejil, sazone con sal, pimienta y nuez moscada.
6. Deje cocinar por 10 minutos, luego haga un puré con una licuadora de mano hasta que la sopa tenga una consistencia cremosa.

7. Tostar las semillas de girasol en una sartén recubierta y verter sobre la sopa.

Verduras fritas con coco

Porciones: 2

Ingredientes

2 zanahorias

2 calabacines

1 palito de apio

1 pimiento amarillo

250 g de brócoli

3 cucharadas de mantequilla de maní

100 g de crema de coco

3 cucharadas de mostaza sin azúcar

harina de garbanzo

sal

pimentón

un poco de agua

confección

1. Lavar un calabacín, cortarlo en rodajas, sazonarlo con sal y pimienta.
2. Poner la harina de garbanzos en un plato y voltear las rodajas de calabacín en él.
3. Poner la mostaza y el agua en un plato hondo, mezclar, voltear las rodajas de calabacín en la mezcla, volver a voltear en harina de garbanzos.

4. Lavar el resto de los calabacines.
5. Limpiar las zanahorias, limpiar el apio, cortarlo todo en trozos.
6. Lavar el pimentón, quitar las semillas, pelar las cáscaras de las frutas, dividir el brócoli en ramilletes, lavar, cortar ambos en trozos.
7. Calentar una sartén con aceite, añadir las rodajas de calabacín empanadas y freír brevemente por ambos lados.
8. Calentar otra sartén con aceite, añadir el resto de las verduras y freír.
9. Colocar los calabacines empanizados sobre papel de cocina

y escurrir.

10. A la sartén de verduras añadir la crema de coco y un poco de agua, mezclar, añadir la mantequilla de maní, mezclar, hervir a fuego lento.
11. Sazone con sal, pimienta.

Verduras fritas con pechuga de pavo

Porciones: 2

Ingredientes

200 g de pechuga de pavo

2 zanahorias

2 pimientos amarillos pequeños

2 pimientos rojos pequeños

2 calabacines

2 cucharaditas de tomillo seco
4 cucharadas de vinagre de vino blanco
2 cucharadas de agua
2 cucharadas de aceite de colza
sal
pimienta negra
confección

1. Lave las zanahorias, pélelas si es necesario y córtelas en tiras.
2. Lave el calabacín, córtelo en tiras.
3. Lavar, partir por la mitad y deshuesar los pimientos, quitar las cáscaras de las frutas blancas y cortarlas en trozos gruesos.
4. Verter el aceite de colza en una

sartén recubierta, calentar, añadir el tomillo y saltear.

5. Añadir las verduras al tomillo, mezclar, añadir el agua y cocer al vapor durante 5 minutos.
6. Desglasar con vinagre, remover, retirar la sartén del fuego.
7. Sazone con sal, pimienta.
8. Enjuague la pechuga de pavo, séquela con palmaditas, córtela en tiras, agréguela a los vegetales y mézclela.

Panqueques hechos de harina de arroz

Porciones: 4

Ingredientes

200 g de harina de garbanzo

50 g de harina de escanda

2 tomates

1 pedazo pequeño de jengibre (rallado
hace 1 cucharadita)

1 pimiento amarillo

3 cucharadas de xantana

3 cucharadas de jugo de limón

1 ½ cucharadita de Sal

1 cucharadita de comino

1 cucharadita de chile

1 cucharadita de cilantro molido

½ cucharadita de Pimienta

¾ cucharadita de Cúrcuma

¼ cucharadita de Asafötida

280 ml de agua

confección

1. Lavar y picar los tomates.
2. Lavar, despejar y picar los pimientos.
3. Limpie el jengibre, pele si es necesario, frote.
4. Poner la harina de garbanzo y la harina de espelta en un bol y mezclar. Agregue lentamente el agua mientras revuelve, continúe revolviendo hasta que esté presente una masa viscosa.
5. Agregue el jengibre, los tomates y el pimentón y revuelva.
6. Cubrir el recipiente con un paño y dejar reposar durante 30 minutos.

7. Calentar 1 cucharada de xantana en una sartén, verter la mitad de la masa en la sartén, hacer una tortita espesa, hornear durante 2 minutos hasta que esté crujiente, dar la vuelta a la tortita y hornear el otro lado durante 2 minutos. Haga lo mismo con la otra mitad de la masa.
8. Rocíe jugo de limón sobre los panqueques.

Panqueques con hierbas

Porciones: 2

Ingredientes

250 g de harina de escanda tipo 630

375 ml de leche

3 huevos

1 cucharadita de sal marina

Aceite de coco (aceite de oliva alternativo)

1 buen puñado de hierbas

(Perejil, mejorana, orégano, melisa, tomillo, cebollino, eneldo)

confección

1. Enjuague las hierbas, agite y corte.
2. Poner la harina, los huevos y la leche en un bol, mezclar bien y dejar reposar durante 30 minutos. Si la masa está demasiado espesa, añadir un poco de harina.
3. Añadir las hierbas y mezclar hasta

que la masa esté verde.

4. Calentar el aceite en una sartén y freír la masa en porciones hasta que se convierta en un panqueque.

Consejo:

Los panqueques tienen un sabor delicioso con un relleno de jamón o queso de mantequilla.

Aquellos a los que les gusta comer sopas pueden cortar los panqueques en tiras estrechas, ponerlos en un caldo de verduras y tomar una sabrosa sopa Flädles.

Panqueques picantes

Porciones: 10 panqueques

Ingredientes

150 g de harina de alforfón

50 g de harina de garbanzo

1 cucharadita de granos de cilantro

1 cucharadita de comino

1 cucharadita de cúrcuma

1 cucharadita de hojas de fenogreco

½ cucharadita de Asafetida

½ cucharadita de comino negro

algo de chile

sal

pimienta negra

aceite de coco

1 cucharada de perejil

250 ml de agua

confección

1. Mezcle el perejil, chuleta, hojas de fenogreco.
2. Añada la harina de alforfón y la harina de garbanzo al agua en una licuadora y mezcle brevemente.
3. Gradualmente agregue Asafetida, comino, semillas de cilantro, cúrcuma, comino negro y hojas de fenogreco a la licuadora y mezcle a alta velocidad hasta obtener un puré.
4. Sazone al gusto con sal, pimienta y chile.
5. Calentar el aceite de coco en una sartén, añadir 3 cucharadas del puré a la sartén y hornear por ambos lados hasta que esté dorado.

6. Coloque los panqueques terminados en un plato con papel de cocina.

Pizza Calzone

Porciones: 2 pizzas

Ingredientes

masa

250 g de mezcla de harina sin gluten

1 cucharada de aceite

1 cucharadita de polvo de cáscara de psilio

1 cucharadita de sal

20 g de levadura fresca (o bien $\frac{1}{2}$ Envase de levadura seca)

225 ml de agua tibia

relleno

200 g de queso rallado

½ Copa de salsa de tomate

albahaca

tomillo

orégano

sal

pimentón

ingrediente

Según su gusto, por ejemplo salami, piña, calabacín, champiñones, jamón cocido, atún, pimentón, etc.

confección

1. Precaliente el horno a 220 grados de calor superior/inferior, coloque

una bandeja de hornear con papel de hornear.

2. Verter el agua tibia en un recipiente, añadir la levadura y mezclar hasta que la levadura se disuelva.
3. Añadir los otros ingredientes al agua de levadura, mezclar y amasar hasta obtener una masa suave.
4. Divida la masa, extienda ambas masas en una superficie de trabajo espolvoreada con harina.
5. Colocar los dos trozos redondos de masa en la bandeja del horno, esparcir la salsa de tomate sobre la mitad de cada masa y espolvorear con especias.

6. En la parte de la masa en la que se encuentra la salsa de tomate sazonada, se añade la cobertura deseada. Doblar la otra parte de la masa sobre el relleno, presionar firmemente los bordes y espolvorear con queso.
7. Dejar reposar las pizzas en un lugar caliente durante 30 minutos, luego poner la bandeja con las pizzas en el horno y hornear durante 25 minutos.

Pizza con pimentón

Porciones: 1 pizza

Ingredientes

300 g de harina de escanda tipo 630

250 ml de suero de leche

1 paquete de polvo de hornear tartárico
sal

3 cucharadas de aceite de oliva

ingrediente

2 pimientos rojos

sal marina

pimentón

albahaca

orégano

4 cucharadas de aceite de oliva

Mozzarella, queso de mantequilla o

Gouda joven para rallar

confección

1. Precalentar el horno a 180 °C, preparar 1 bandeja de horno con papel de horno
2. Fondo: Poner la harina, el polvo de hornear, la sal, el aceite de oliva y el suero de leche en un bol y mezclar hasta obtener una masa suave.
3. Colocar la masa sobre una superficie de trabajo enharinada, extenderla en un cuadrado con un rodillo y colocarla en una bandeja para hornear.
4. Lavar el topping pepper, pelar la piel, quitar las semillas, quitar las cáscaras de la fruta blanca, cortar en dados, colocar en un tazón, mezclar.

5. Enjuagar la albahaca y el orégano, arrancar las hojas, picar, añadir a las verduras, mezclar, mezclar con una batidora de mano. Calentar una sartén, añadir el puré y cocinar.
6. Queso rallado.
7. Extender el puré de pimentón cocido sobre la masa, espolvorear el queso rallado por encima, poner la bandeja de horno en el horno y hornear durante 35 minutos.

Pizza con espinacas

Porciones: 1 pizza

Ingredientes

masa

300 g de queso rallado bajo en grasa

3 huevos

2 cucharadas de cáscaras de semillas de psilio

ingrediente

200 g de hoja de espinaca congelada

125 g de mozzarella

80 g de jamón cocido

1 tomate

confección

1. Precalentar el horno para que circule el aire a 220 °C, engrasar la bandeja con papel de hornear o engrasar un molde de pizza redondo.
2. Batir los huevos en un bol, añadir

las cáscaras de semillas de psyllium y el queso y mezclar hasta obtener una masa suave y viscosa.

3. Vierta la masa en el molde de pizza o extiéndala en círculo sobre la bandeja de hornear.
4. Coloque la bandeja/el molde en el riel superior del horno y hornee durante 10 minutos.
5. Descongelar las espinacas y escurrir.
6. Lavar y cortar los tomates en rodajas.
7. Escurrir la mozzarella y cortarla en rodajas.
8. Unte las espinacas, los tomates y la mozzarella en la base de la pizza,

sazone con sal, pimienta y hierbas a su gusto.

9. Vuelva a poner la pizza en el horno y hornee durante 10 minutos.

Comida quark

Porciones: 2

Ingredientes

6 cucharadas de requesón bajo en grasa

6 cucharadas de leche (contenido de grasa: 3,5 %)

2 cucharadas de aceite de germen de trigo

2 cucharadas de aceite de linaza

1 cucharadita de jarabe de arce

8 cucharadas de fruta fresca de su

elección

zumo de limón

4 cucharadas de salvado de avena

Tiras de almendra para adornar

confección

1. Lavar la fruta, por ejemplo, bayas seleccionadas, cortar las fresas en rodajas.
2. Poner el quark con la leche en una licuadora, añadir el aceite de germen de trigo, el salvado de avena, el aceite de linaza, el jarabe de arce y el zumo de limón, mezclar bien hasta obtener un puré.
3. Verter la cuajada en un bol y

espolvorear con rodajas de almendra.

4. **Consejo:**

El plato de quark es ideal para un desayuno saludable.

Pisto

Porciones: 4

Ingredientes

4 dientes de ajo

2 calabacines grandes

2 pimientos amarillos grandes

2 pimientos rojos grandes

1 berenjena grande

1 cebolla vegetal grande

1 lata grande de tomates pelados

½ Tubo de pasta de tomate

sal

pimienta negra

azucarero

3 cucharaditas de hierbas
secas de Provenza

2 cucharadas de aceite de
oliva

confección

1. Limpiar la berenjena, cortarla en trozos, colocarla en un bol, espolvorear con sal, dejarla reposar durante 10 minutos, luego extenderla sobre papel de cocina, secarla con palmaditas.
2. Pele la cebolla y el ajo,

córtelos en dados grandes.

3. Lave el calabacín, corte las puntas, córtelo por la mitad y luego córtelo en dados.
4. Lavar los pimientos, quitar las semillas, quitar la cáscara de la fruta y cortar en trozos gruesos.
5. Calentar el aceite en una cacerola grande, añadir el ajo, la cebolla, saltear y luego retirar de la cacerola.
6. Añadir el pimiento y el calabacín a la sartén y freír.
7. Añadir la berenjena y freír durante 5 minutos.
8. Agregue la pasta de tomate,

revuelva.

9. Sazone con sal, pimienta.
10. Desglasar con los tomates enlatados, añadir hierbas y azúcar, mezclar.
11. Cocine a fuego lento por 20 minutos, agregue un poco de agua si es necesario.

Arroz con brócoli

Porciones: 2

Ingredientes

150 g de brócoli

120 g de arroz Basmati

40 g de jengibre

30 g de aceite de coco

4 cápsulas de cardamomo

1 pimiento picante

1 pimiento rojo

1 lima

2 cucharaditas de curry

sal

300 ml de caldo de verduras

confección

1. Limpie el jengibre, pélelo si es necesario, córtelo en dados.
2. Verter las cápsulas de cardamomo en el mortero y triturar.
3. Lavar el brócoli, cortar los ramilletes.
4. Lavar, despejar y picar el chile y la

pimienta.

5. Exprimir la cal.
6. Calentar el aceite de coco en una cacerola, añadir las cápsulas de cardamomo trituradas, el jengibre y el arroz y saltear. Añadir el curry, desglasar con caldo de verduras y rellenar, llevar a ebullición.
7. Poner la tapa en la olla y cocer a fuego lento durante 13 minutos a baja temperatura.
8. Poner agua y sal en una olla, añadir los ramilletes de brócoli, llevar a ebullición, luego hervir durante 3 minutos hasta que los ramilletes estén firmes a la mordida.
9. Colocar los ramilletes en un

colador, enjuagar con agua fría y escurrir.

10. Agregue brócoli, chile, pimentón y jugo de limón al arroz y sazone con sal.

Arroz con chile

Porciones: 4

Ingredientes

100 g de piñones

5 tazas de agua

2 tazas de arroz Basmati

2 tomates

2 pimientos picantes

1 pimiento amarillo

2 cucharaditas de comino negro

2 cucharaditas de aceite de colza

1 cucharadita de comino

1 cucharadita de semillas de alholva

½ cucharadita de Garam masala (mezcla de especias)

½ cucharadita de Cúrcuma

sal

hojas de cilantro

confección

1. Lavar los pimientos picantes y el pimentón, quitar las semillas, quitar las cáscaras de las frutas blancas y cortarlas en dados gruesos.
2. Lavar los tomates, cortados en trozos grandes.

3. Calentar el aceite en una cacerola, añadir las semillas de alholva, dorar, añadir el arroz y freír.
4. Poner el chile, los tomates y los pimientos en una batidora, hacer un puré y añadir el puré al arroz.
5. Añadir semillas de comino negro y semillas de comino, mezclar, desglasar con agua y rellenar, sazonar con sal.
6. Justo antes de hervir el agua, añadir Garam masala y piñones, mezclar, apagar la estufa, dejar la olla en la estufa caliente hasta que el arroz esté listo.
7. Lavar el cilantro verde, picar y verter sobre el arroz.

Arroz con tomates y brócoli

Porciones: 2

Ingredientes

1 lata de tomates con trozos

300 g de brócoli

1 vaso pequeño de aceitunas

4 cucharadas de pasta de tomate

crema de avena

sal

aceite de oliva

pimentón

curry

confección

1. Corte el brócoli en ramilletes,

límpielos, coloque los ramilletes de brócoli en una licuadora y tritúrelos hasta que alcancen el tamaño de los granos de arroz.

2. Ponga el arroz con brócoli en un recipiente para microondas, colóquelo en el microondas, ponga a máxima potencia y cocine en el microondas por 6 minutos.
3. Calentar una sartén con un poco de aceite, añadir el arroz con brócoli, saltear, desglasar con los tomates con trocitos, añadir la pasta de tomate y la crema de avena.
4. Cortar las aceitunas en cuartos y añadirlas al arroz.
5. Sazone con sal, pimienta y curry al gusto.

Arroz vegetariano

Porciones: 4

Ingredientes

2 taza de arroz Basmati

4 tazas de agua

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de cúrcuma molida

1 cucharada de grasa vegetal

confección

1. Poner una olla en la estufa, calentar, añadir el arroz y asar durante 2 minutos revolviendo.
2. Añadir la cúrcuma, el comino y el arroz, mezclar, freír juntos, desglasar con agua, hervir, volver a

poner la temperatura, tapar la olla, cocinar por unos minutos.

3. Poner un paño sobre toda la olla, cubrir, poner en un lugar cálido, dejar que se hinche.
4. En cuanto el arroz haya absorbido toda el agua, añadir la grasa vegetal y remover.

Sartén de arroz con pollo

Porciones: 2

Ingredientes

350 g de pechuga de pollo

150 g de arroz

1 pimiento rojo

1 pimiento naranja

1 calabacín

2 cucharadas de crema fresca

sal

pimentón

por ejemplo, aceite de coco

1 cucharadita de caldo de verduras sin levadura y sin glutamato

confección

1. Lavar, pelar y cortar los calabacines en rodajas.
2. Enjuague la pechuga de pollo, séquela con papel de cocina, córtela en tiras y sazone con sal y pimienta.
3. Lavar los pimientos, quitar las

semillas, quitar las cáscaras de las frutas blancas y cortarlas en dados.

4. Cocine el arroz en el caldo de verduras de acuerdo con las instrucciones.
5. Calentar el aceite en una sartén, añadir la pechuga de pollo y freír hasta que esté caliente.
6. Añadir el calabacín, el pimentón a la carne, tapar la sartén con la tapa y dejar cocer a fuego lento.
7. Añadir el arroz cocido a la mezcla de carne y verdura y mezclar.
8. Añadir la nata líquida, sazonar si es necesario.

Bandeja de verduras crudas

Porciones: 2

Ingredientes

2 zanahorias

2 kohlrabis

½ Yogur de soja en maceta

2 cucharadas de crema vegana

½ de Jugo de limón

sal

pimentón

tabasco

confección

1. Colinabo limpio, rallado.
2. Zanahorias limpias, ralladas.
3. Lavar el verde del kohlrabis, rallar

finamente.

4. Ponga el colinabo, las zanahorias y el colinabo verde en un bol.
5. Ponga el jugo de limón, el yogur y la crema en un tazón y revuelva hasta que estén suaves.
6. Sazone con sal, pimienta y Tabasco al gusto.
7. Vierta el aderezo sobre las verduras y mezcle.

Ensalada con jamón

Porciones: 4

Ingredientes

1 pimiento rojo

1 pimiento amarillo

6 pepinillos

300 g de jamón cocido

6 cucharadas de mayonesa (contenido de grasa: 4,8 %)

1 cucharada de agua de pepino

1 cucharada de mostaza picante mediana

vinagre

sal

pimentón

confección

1. Lavar los pimientos, quitar las semillas, quitar las cáscaras de las frutas blancas, cortar en dados.
2. Dados de pepinillos también.
3. Poner la mayonesa, la mostaza y el

agua de pepino en un bol y mezclar.

4. Añadir el pimentón y los pepinillos, mezclar.
5. Cortar el jamón en trozos y añadirlo a las verduras.
6. Sazone con sal, pimienta.

Pastel de sal

Porciones: 1 pastel

Ingredientes

250 g de harina de escanda tipo 1050

60 g de mantequilla caliente de la habitación

120 ml de leche

sal marina

500 g de nata agria

sal marina

3 huevos

1 racimo de cebollino

confección

1. Precalentar el horno a 180 °C, forrar el molde elástico con papel de horno o grasa.
2. Poner la harina, la sal, la mantequilla y la leche en un bol.
3. Mezcle con el gancho de masa del procesador de alimentos o la licuadora manual hasta obtener una masa firme.
4. Colocar la masa sobre una superficie de trabajo enharinada,

extenderla en círculo con el rodillo, verterla en la bandeja de encofrado elástico y trabajar el borde.

5. Lavar los cebollinos, cortar.
6. Poner la crema, los huevos, la sal y el cebollino en un bol y mezclar bien.
7. Extender la mezcla sobre la masa, colocar la fuente en el horno y hornear durante 35 minutos.

Consejo: El pastel de sal también es una cena deliciosa y también se puede llevar a almorzar en el trabajo.

Schnitzel vegetariano

Porciones: 2

Ingredientes

2 kohlrabis

80 g de copos de almendra

300 g de requesón bajo en grasa (sin lactosa)

2 huevos

4 rebanadas de salmón ahumado

2 cucharadas de harina integral

3 cucharadas de aceite de colza

3 cucharadas de leche (sin lactosa, contenido de grasa: 1,5 %)

1 cucharada de cebollino

3 tallos de perejil

sal

pimentón

nuez moscada

pimentón

confección

1. Lavar, pelar y cortar el colinabo en rodajas.
2. Poner a hervir una olla con un poco de agua, añadir el colinabo y cocer al vapor durante 5 minutos.
3. Batir los huevos en un plato hondo, sazonar con sal, pimienta, nuez moscada y batir.
4. Poner la harina en otro plato y las escamas de almendra en un tercer plato.
5. Vierta el aceite en una sartén recubierta y caliente.

6. Empanar las rodajas de colinabo: primero espolvorear con harina, luego pasar por la mezcla de huevo y finalmente colocarlas en los copos de almendra por ambos lados.
7. Añadir el schnitzel de verduras “empanizado” a la sartén, freír, voltear una y otra vez. Los escalopes están listos cuando las verduras están blandas.
8. Poner el quark en un bol, añadir la leche, mezclar, sazonar con sal, pimienta, pimentón, cebollino y doblar.
9. Enjuague el perejil, arranque las hojas.
10. Disponer el schnitzel de verduras

en un plato con las rodajas de salmón y el quark de hierbas y el perejil.

Solomillo de cerdo

Porciones:4

Ingredientes

800 g de filete de cerdo

3 cucharadas de mermelada de rosa mosqueta

200 ml de nata

100 ml de leche

sal

pimentón

polvo de cúrcuma

curry

pimentón

aceite de oliva

confección

1. Precalentar el horno a 80 °C, engrasar la cazuela.
2. Unte el filete de cerdo con sal y pimienta.
3. Calentar el aceite en una sartén, añadir el filete de cerdo y freír por ambos lados durante 3 minutos.
4. Colocar el filete en la bandeja para hornear, ponerlo en el horno y cocerlo durante 60 minutos (la temperatura central no debe superar los 60 °C; para ello, utilizar un termómetro de asado para

medirlo).

5. Poner la leche y la crema para la salsa en una cacerola y calentar.
6. Añada la mermelada de rosa mosqueta y deje hervir hasta que la salsa tenga una consistencia cremosa.
7. Sazone con pimienta, cúrcuma, curry y pimentón, mantenga caliente.
8. Cortar el solomillo en rodajas (de unos 2 cm de grosor), verter la salsa sobre la carne.

Carbonero en una bolsa de asar

Ingredientes

- 1 paquete de abadejo congelado
 - 2 zanahorias
 - 1 calabacín
 - 1 hoja de nori
 - 2 tazas de arroz
 - 1 cucharada de agua
 - 1 cucharadita de aceite de oliva
 - 1 cucharada de hierbas italianas secas
- confección

1. Precalentar el horno a 180 °C, cortar la manguera de asado a una longitud de 50 cm, cerrar por un extremo.
2. Lavar y picar el calabacín.
3. Limpiar las zanahorias, cortarlas en

trozos.

4. Poner las verduras con hierbas en la manguera de asado, añadir aceite de oliva y sal.
5. Espolvorear el salmón con sal, añadir 1 cucharada de agua a las verduras, cerrar la manguera de asado y hacer un pequeño agujero en la parte superior.
6. Coloque la manguera de asado en una cazuela y cocine en el horno durante 45 minutos.
7. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete, corte la hoja de nori en trozos pequeños y mézclelo con el arroz cocido.

Panecillos dominicales

Porciones: 8 panecillos

Ingredientes

260 g de harina de arroz

200 g de harina de mijo

40 g de harina de alforfón

450 ml de agua fría

30 g de levadura fresca

1 cucharada de aceite de oliva

semillas de psilio molidas
(aproximadamente 1 cucharadita por
cada 450 g de harina)

fibra de remolacha azucarera (Fibrex)
(aproximadamente 1 cucharadita por
cada 450 g de harina)

confección

1. Colocar en la bandeja de hornear con papel de hornear, precalentar el horno a 200 grados (calor superior e inferior).
2. Mezclar todas las harinas, hacer un hueco, desmenuzar la levadura, añadir un poco de agua y dejar reposar la masa.
3. A continuación, añadir todos los ingredientes a la mezcla de harina y levadura, amasar bien y dejar reposar.
4. Formar rollos con las manos, colocarlos en la bandeja de hornear, tallarlos con un cuchillo, poner la bandeja en el horno y

hornearlos durante unos 25 minutos.

Espagueti a la boloñesa

Porciones: 4

Ingredientes

400 g de espaguetis integrales

200 g de carne picada

100 g de gránulos de soja

2 zanahorias

1 pimiento rojo

1 lata de tomates pelados

1 hoja de laurel

1 cucharada de pasta de tomate

2 cucharadas de crema sin lactosa

sal

pimentón

300 ml de caldo de verduras

confección

1. Verter el caldo de verduras en una cacerola, añadir los gránulos de soja, llevar a ebullición y dejar reposar durante 10 minutos.
2. Lavar los pimientos, quitar las semillas, quitar las cáscaras de las frutas y cortarlas en dados.
3. Lavar las zanahorias, pelar si es necesario, rallar.
4. Calentar una sartén recubierta, añadir la carne picada y freír hasta que esté caliente.

5. Añadir pimentón, freír.
6. Agregue la pasta de tomate y mezcle.
7. Agregue las zanahorias, los gránulos de soja, los tomates y mezcle.
8. Agregue la hoja de laurel, sazone con sal y pimienta y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
9. A continuación, retire la hoja de laurel, añada la nata a la salsa y revuelva.
10. Preparar los espaguetis según las instrucciones del paquete.

Spaghetti vegetariano boloñés

Porciones: 2

Ingredientes

500 g de zanahorias

2 Tetrapack de tomates colados (peso total: 500 g)

75 g de gránulos de soja secos

2 cucharadas de pasta de tomate

½ cucharadita de orégano seco

½ cucharadita de albahaca fresca

½ pimiento rojo picante

vinagre balsámico vegetariano

sal

150 ml de caldo caliente de verduras

Agua

pimentón

aceite de oliva

confección

1. Colocar el caldo caliente en un bol, añadir los gránulos de soja, mezclar y dejar reposar.
2. Lavar las zanahorias, pelarlas si es necesario y usar un cortador en espiral para hacer espaguetis.
3. Lavar el chile, el corazón, cortar.
4. Escurrir los gránulos de soja y exprimir con las manos.
5. Calentar el aceite de oliva en una sartén recubierta, añadir los gránulos, freír; añadir los restos de zanahoria y el chile, freír. Añadir la pasta de tomate, mezclar, desglasar con un poco de agua y

vinagre balsámico, sazonar con sal, pimienta, sazonar con orégano, reducir el fuego, cubrir la sartén con una tapa y cocer a fuego lento durante 20 minutos.

6. Verter el agua en una cacerola, llevar a ebullición, añadir los espaguetis de zanahoria y cocinar durante 4 minutos.
7. Enjuague la albahaca, córtela en trozos, agréguela a las verduras y mézclela.

Espaguetis italia

Porciones: 2

Ingredientes

250 g de espaguetis de escanda

45 g de hojas de albahaca

30 g de piñones

1 Mozzarella

140 ml de aceite de oliva

1 cucharadita de sal marina (de ser posible de grano grueso)

confección

1. Cocer los espaguetis al dente en agua hirviendo con sal.
2. Verter todos los demás ingredientes en una licuadora, hacer un puré, verter el pesto en un vaso y meterlo en la nevera.
3. Frota la mozzarella.
4. Sirva los espaguetis con pesto y

mozzarella rallada.

Espinaca india

Porciones: 2

Ingredientes

500 g de un racimo de Hoja de espinaca ecológica

10 g de jengibre

2 cucharaditas de cilantro

1 cucharadita de cúrcuma

1 cucharadita de comino

2 cucharadas de xantana

chile en polvo

½ cucharadita de Sal

confección

1. Descongelar las espinacas, colocarlas en un colador y escurrirlas.
2. Limpie el jengibre, pélelo si es necesario, córtelo en dados.
3. Calentar la xantana en una cacerola, añadir el jengibre y saltear.
4. Añada el cilantro, el comino, la cúrcuma y el asado.
5. Añadir las espinacas a la mezcla de especias, añadir agua (solo hay que cubrir el fondo de la olla con ella), mezclar, tapar la olla y cocinar a baja temperatura durante 15 minutos. Las espinacas deben permanecer siempre húmedas; añada agua si es necesario.

6. Sazone con sal y chile.

Espinaca con pechuga de pollo

Porciones: 4

Ingredientes

4 filetes de pechuga de pollo

450 g de hoja de espinaca congelada

100 g de queso

2 cucharaditas de aceite de colza

sal

pimentón

nuez moscada

confección

1. Precalentar el horno a 220 °C, engrasar 1 cacerola.
2. Descongelar las espinacas, escurrir.
3. Enjuague los filetes de pechuga de pollo, séquelos con palmaditas y sazone generosamente con sal y pimienta.
4. En una sartén recubierta poner 1 cucharadita de aceite, calentar, añadir los filetes de pechuga de pollo, freír por ambos lados, sacar de la sartén y reservar.
5. Calentar el aceite restante en una sartén, añadir las espinacas, cocinar brevemente, retirar del fuego, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.

6. Colocar los filetes de pechuga de pollo en la cazuela y esparcir las espinacas por encima.
7. Cortar el queso de oveja en dados, espolvorear sobre el conjunto.
8. Colocar la fuente en el horno y hornear durante 25 minutos.

Sartén para espinacas con tofu

Porciones: 4

Ingredientes

1 paquete de espinacas congeladas

2 pimientos rojos

500 g de brócoli

80 ml de salsa teriyaki

1 paquete de tofu

20 g de jengibre fresco

2 tallos de cilantro

3 cucharadas de aceite de sésamo

pimentón

confección

1. Lavado de jengibre, pelado, rallado.
2. Lavar los pimientos, quitar las semillas, quitar las cáscaras de las frutas y cortarlas en dados.
3. El brócoli en los ramilletes se divide, limpio.
4. Descongelar las espinacas, escurrir.

5. Enjuagar el cilantro, agitar, secar, arrancar las hojas, cortar en tiras finas.
6. Cortar el tofu en dados.
7. Vierta el aceite de sésamo en una sartén recubierta y caliente.
8. Añadir el tofu y freír durante 5 minutos.
9. Desglasar con 70 ml de salsa teriyaki, remover, poner el contenido de la sartén en un plato y reservar.
10. Calentar de nuevo la sartén, añadir el jengibre y el pimentón y saltear durante 5 minutos.
11. Añadir el brócoli, guisar otros 5 minutos, añadir la espinaca y el

pimentón, llevar a ebullición y cocer a fuego lento durante 8 minutos a temperatura media.

12. Añadir el tofu a las verduras, mezclar y calentar de nuevo.
13. Sazone con pimienta, sazone con salsa teriyaki.
14. Espolvorear sobre todo el cilantro.

Bistecs vegetarianos

Porciones: 4

Ingredientes

150 g de espelta
medianamente triturada

100 g de mijo molido mediano

75 g de quinua mediana
molida

2 huevos

400 ml de caldo de verduras

2 cucharadas de aceite de colza

1 cucharada de semillas de ajonjolí

pimentón

sal marina

3 cucharadas de queso de mantequilla rallado

1 puñado de hierbas frescas

confección

1. Enjuagar las hierbas, agitar, secar y picar finamente.
2. Poner todos los ingredientes con las hierbas en un bol, mezclar bien y dejar reposar

durante 90 minutos.

3. Calentar el aceite en una sartén, formar filetes de la masa, añadir a la sartén y freír a fuego lento hasta que estén dorados.

Nabos

Porciones: 2

Ingredientes

320 g de nabos

2 cucharaditas de jarabe de arce

2 cucharaditas de aceite de colza

½ cucharadita de sal de especias ayurvédicas

2 cucharaditas de Tomillo

2 cucharaditas de perejil

confección

1. Lavar, pelar y trocear los nabos y cortarlos en rodajas finas.
2. Enjuague el tomillo y el perejil y pique.
3. Calentar una sartén recubierta, añadir jarabe de arce, aceite, mezclar, añadir rodajas de nabo, freír a fuego medio por ambos lados durante 5 minutos hasta que las rodajas estén doradas.
4. En cuanto las rodajas de remolacha tengan la consistencia de las patatas fritas, sazonar con sal, espolvorear con perejil y tomillo.

Dulce de Batata al Curry

Porciones: 2

Ingredientes

400 ml de leche de coco

300-350 ml de agua

1 batata

1 zanahoria

1 pieza de jengibre

½ Calabaza Hokkaido

2 cucharaditas de pasta de curry
amarillo

1 cucharadita de azúcar

1 cucharadita de salsa de soja

aceite de oliva

sal

confección

1. Friegue bien las batatas, corte en dados.
2. Lavar la calabaza, los dados.
3. Limpiar la zanahoria y cortarla en cubos.
4. Pele el jengibre y córtelo en trozos grandes.
5. Calentar una sartén recubierta con aceite de oliva, añadir la batata, las verduras y freír.
6. Poner las verduras a un lado en la sartén, añadir la pasta de curry y un poco de aceite al espacio libre y freír.

7. A continuación, mezclar las verduras y la pasta de curry, desglasar con leche de coco y rellenar con agua.
8. Añadir el jengibre a las verduras, mezclar y cocer a fuego lento hasta que las verduras y las patatas estén cocidas.
9. Sazone con sal, azúcar y salsa de soja al gusto.

Dulce de Batata al Curry con Espinaca

Porciones: 4

Ingredientes

1 batata

1 pimiento picante pequeño

1 pieza de jengibre (del tamaño de un pulgar)

100 g de espinacas frescas

2 cucharadas de aceite de coco

1 cucharada de azúcar de caña

1 cucharadita de curry

1 cucharadita de jugo de limón

¼ cucharadita de comino molido

¼ cucharadita de Cardamomo

¼ l caldo de verduras

1/8 l de leche de coco

¼ cucharadita de cilantro fresco

copos de coco al gusto

confección

1. Limpie el jengibre, pélelo si es necesario, córtelo.
2. Lavar el chile, sacar las semillas, cortar.
3. Lave, pele y corte las batatas.
4. Lavar las espinacas.
5. Calentar el aceite de coco en un wok (alternativamente en una sartén), añadir el chile y el jengibre, saltear. Añadir los dados de batatas, el polvo con comino, el cardamomo y el curry.
6. Añadir la leche de coco y el caldo de verduras al wok (sartén) y llevar a ebullición.
7. Una vez cocido el camote, agregar las espinacas, sazonar con sal,

pimienta, jugo de limón y azúcar de caña al gusto.

8. Enjuague el cilantro, pique, espolvoree con copos de coco y vierta sobre el curry.

Tomates a la parrilla

Porciones: 2

Ingredientes

4 tomates de carne

200 g de queso feta

2 cucharadas de aceite de oliva

1 tallo de tomillo

Romero

sal

pimentón

confección

1. Precaliente la parrilla.
2. Lavar los tomates, cortar la tapa, ahuecar los tomates.
3. Colocar los tomates huecos sobre papel de cocina, abriendo hacia abajo.
4. Rociar las hierbas, del tomillo las hojas pequeñas, del romero cortar el tallo.
5. Escurrir el feta brevemente, luego desmenuzar, colocar en un bol, agregar las hierbas y el aceite, mezclar, sazonar con sal y pimienta.
6. Vierta la mezcla de feta en los

tomates y coloque la tapa encima de los tomates.

7. Cortar 4 trozos de papel de aluminio a medida, engrasar ligeramente con aceite.
8. Envolver cada tomate en papel de aluminio.
9. Ase en la parrilla durante 10 minutos.

Tomate gratinado

Porciones: 4

Ingredientes

1 kg de brócoli

200 g de tomates

3 huevos

250 g de queso de oveja (bajo en grasa)

aceite de colza

250 ml de leche (contenido de grasa: 1,5 %)

2 cucharadas de caldo de vegetales granulados

2 tallos de perejil

2 tallos de albahaca

algunos cebollinos

sal

pimentón

2 cucharadas de agua

caldillo

1 lata de tomates picados

sal

½ Cebolla

1 diente de ajo

pimentón

algo de azúcar

aceite de oliva

1 cucharada de albahaca

confección

1. Precalentar el horno a 180 °C de aire circulante, engrasar la bandeja del horno.
2. Lavar el brócoli, cortarlo en ramilletes.
3. Vierta el aceite en una sartén recubierta y caliente.
4. Añada el brócoli, desglase con 2 cucharadas de agua y cocine.

5. Lavar los tomates, cortarlos en trozos, enjuagar las hierbas, arrancar las hojas de albahaca y perejil, cortarlos en trozos pequeños, cortar los cebollinos en pequeños rollos.
6. Vierta la leche en un recipiente, agregue los huevos y el caldo de verduras, bata, sazone con sal, pimienta y hierbas.
7. Poner el brócoli y los tomates en la cazuela y añadir la mezcla de leche y huevo.
8. Triturar el queso y extenderlo sobre la cazuela.
9. Cocine en el horno durante 20 minutos.

10. *Para la salsa:* pelar la cebolla, el ajo, picar, espolvorear la albahaca, picar finamente.
11. Calentar el aceite en una sartén recubierta, añadir la cebolla y el ajo, freír hasta que estén translúcidos y retirar de la sartén.
12. Desglasar el caldo con los tomates enlatados y cocer a fuego lento durante 15 minutos.
13. Sazone con albahaca, sal, pimienta y azúcar.
14. Sirva la cazuela y la salsa juntas.

Sopa de tomate

Porciones: 1

Ingredientes

1 lata de tomates en trozos (peso: 300 g)

100 g de tofu

1 zanahoria

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

2 cucharadas de crema batida

1 taza de caldo de verduras

sal

pimentón

azucarero

1 cucharadita de romero seco

1 cucharadita de mejorana seca

1 cucharadita de tomillo seco

confección

1. Lavar, pelar y picar la zanahoria.

2. Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén, añadir la zanahoria y saltear.
3. Desglasar con tomates enlatados y caldo, sazonar con sal, pimienta y un poco de azúcar.
4. Cubra la olla con una tapa y cocine a fuego lento la sopa durante 30 minutos.
5. Cortar el tofu en dados y ponerlo en un bol.
6. Añadir las hierbas y el aceite restante al tofu y mezclar.
7. Calentar una sartén recubierta, añadir la mezcla de tofu, freír hasta que se dore, luego retirar de la sartén y reservar.

8. Añadir la crema a la sopa y mezclar.
9. Haga un puré fino con una batidora de mano.
10. Adorne la sopa con cubos de tofu.

Zoodles con verduras

Porciones: 2

Ingredientes

- 1 Tetrapack de tomates en trozos
- 2 mini pimientos amarillos
- 2 mini pimientos anaranjados
- 2 calabacines
- 1 zanahoria
- 1 pimiento picante
- 2 cucharadas de pasta de tomate

1 ½ racimo de hierbas

1 cucharada de aceite de oliva

confección

1. Lavar los mini pimientos, quitar las semillas, quitar la cáscara de la fruta y cortarla en dados.
2. Lavar, despejar y picar el pimiento picante.
3. Calentar una sartén recubierta con 1 cucharada de aceite de oliva, añadir el pimentón y la guindilla, saltear.
4. Pelar la zanahoria y usar el cortador en espiral para hacer fideos.

5. Lavar los calabacines y utilizar el cortador en espiral para hacer fideos.
6. Agregue los fideos de calabacín y zanahoria a la mezcla de chalota y pimentón y fríalos mientras los voltea.
7. Desglasar con los tomates con trozos y rellenar, añadir pasta de tomate, mezclar bien y sazonar con hierbas.

Zoodles picante

Porciones: 2

Ingredientes

2 calabacines

75 g de quinua

250 g de calabaza butternut

2 cucharadas de copos de avena

2 cucharadas de pasta de tomate

Mezcla de hierbas italianas al gusto

sal

pimentón

500 ml de caldo de verduras

confección

1. Pelar, sembrar y picar la calabaza.
2. Lavar los calabacines y utilizar la espiral para hacer los espaguetis.
3. Calentar una sartén con aceite, añadir la calabaza, freír, añadir la quinua, desglasar con caldo vegetal, remover.

4. Agregue la pasta de tomate, mezcle, sazone con sal, pimienta, hojuelas de levadura y hierbas.
5. Añadir los zoodles a la mezcla de verduras y cocinar durante unos minutos.

Calabacín con patatas

Porciones: 4

Ingredientes

700 g de patatas

300 g de calabacines

¼ Racimo de cilantro

2 cucharadas de xantana

1 ½ cucharadita Salt

1 ½ cucharadita de comino

1 cucharadita de Garam Masalla
1 cucharadita de cúrcuma (Haldi)
½ cucharadita de caña de azúcar entera
¼ cucharadita de Chile en polvo
¼ cucharadita de Asafetida
10 hojas de curry al gusto
confección

1. Enjuagar el cilantro, agitar, secar, arrancar las hojas, picar.
2. Pelar y picar las patatas.
3. Lavar y picar el calabacín.
4. Calentar la xantana en una sartén, añadir el comino y dorar.
5. Añadir Asafetida, cúrcuma, chile en polvo, hojas de curry, freír

brevemente, revolviendo
constantemente.

6. Añadir las patatas a la sartén, mezclar con las especias y freír durante 5 minutos.
7. Añadir los calabacines, mezclar de nuevo y guisar a fuego lento durante 5 minutos.
8. Añadir sal, azúcar, Garam Masalla y cilantro.

Calabacín de papas

Porciones: 2

Ingredientes

4 papas de tamaño mediano

4 tomates medianos

1 calabacín

30 g de jengibre

10 granos de pimienta

6 cucharaditas de tomillo seco
amontonado

2 cucharaditas de semillas de mostaza
negra

2 cucharaditas de semillas de hinojo

2 cucharaditas de alcaravea

½ cucharadita de granos enteros de
cardamomo (sin cápsula)

un poco de agua de rosas

leche de coco

salino

pimentón

aceite de oliva

agua salada según necesidad

confección

1. Pelar las patatas el día anterior, remojarlas en agua salada y cortarlas en dados.
2. Lavar y picar el calabacín.
3. Limpie el jengibre, pele si es necesario, rallar.
4. Lavar la acelga, cortar los tallos, cortar en tiras, cortar el verde en trozos gruesos.
5. Poner un poco de aceite de oliva en una sartén, calentar, añadir las patatas, tapar la sartén y guisar a temperatura media.
6. Cuando los cubos de patatas estén cocidos, retire la tapa de la sartén y

aumente ligeramente la temperatura.

7. Triturar ligeramente las semillas de hinojo, las semillas de mostaza, las semillas de alcaravea y la pimienta de Jamaica en un mortero, añadir las especias con la mitad del jengibre a las patatas y freírlas brevemente.
8. Volver a poner la temperatura, agregar el calabacín y los tallos de acelga, freír.
9. Añadir las hojas de acelga, un chorrito de agua de rosas, un poco de leche de coco y llevar a ebullición.
10. Sazone con sal y pimienta, sazone al gusto con el resto del jengibre y

el tomillo.

Fideos de calabacín

Porciones: 3

Ingredientes

150 ml de caldo de verduras

1 calabacín

1 pimiento rojo

50 g de gránulos de soja

150 ml de caldo de verduras

un poco de agua

1 cucharadita de caldo vegetal instantáneo

mantequilla de cacahuete

crema de soja

un poco de aceite de cacahuete

sal

confección

1. Verter el caldo de verduras en una cacerola, llevar a ebullición, añadir los gránulos de soja, volver a poner a ebullición, a continuación, volver a encender el fuego y dejar que se hinche durante unos minutos.
2. Lavar los pimientos, quitar las semillas, quitar las cáscaras de las frutas y cortarlas en dados.
3. Dividir el brócoli en ramilletes, lavar.
4. Lava los calabacines y usa el cortador en espiral para hacer

fideos.

5. Poner el aceite en una sartén recubierta y calentar.
6. Añadir el brócoli, freír, añadir un poco de agua y dejar cocer.
7. Añadir los gránulos de soja y cocine a fuego lento.
8. Agregue los fideos de calabacín (zoodles), cocine, agregue el pimentón, sazone con sal y caldo.
9. Agregue la mantequilla de maní, mezcle y refine con un chorrito de crema de soja.

Cazuela de calabacines

Porciones: 2

Ingredientes

200 g de tofu resistente al corte

1 calabacín

2 pimientos rojos

50 ml de leche de coco

2 cucharadas de salsa de soja

1 cucharada de aceite de colza

½ cucharadita de pasta de curry roja

salino

pimentón

salsa de soja

Garam masala

Pimentón dulce

Agua

confección

1. Cortar el tofu en dados, rellenarlo en un bol con salsa de soja y dejarlo reposar durante 20 minutos.
2. Lave el calabacín, córtelo en rodajas.
3. Lavar los pimientos, quitar las semillas, quitar la cáscara de las frutas y cortar en tiras.
4. Calentar el aceite en una sartén grande, añadir la pasta de curry y freír.
5. Agregue la mezcla de tofu y salsa de soja a la sartén y fríalos mientras los revuelve hasta que estén calientes.
6. Añadir las verduras y freír durante 3-4 minutos.

7. Desglasar con la leche de coco, si es necesario añadir un poco de agua.
8. Sazonar con sal, pimienta, Garam masala y pimentón, sazonar con salsa de soja.

Rollos de calabacín

Porciones: 4

Ingredientes

250 g de carne picada mixta

2 calabacines

100 g de queso

2 ramitas de romero

4 cucharadas de aceite de colza

2 cucharadas de pasta de tomate

1 cucharadita de caldo vegetal instantáneo

sal

pimentón

confección

1. Limpiar bien los calabacines y cortarlos a lo largo en 12 rodajas.
2. Poner a hervir una olla con un poco de agua salada, añadir el calabacín, escaldar, escurrir, untar los calabacines sobre papel de cocina, escurrir.
3. Calentar una sartén recubierta con 1 cucharada de aceite de oliva, añadir la carne picada y freír hasta que esté desmenuzada.

4. Añadir la pasta de tomate y mezclar bien. Retire la sartén del fuego y déjela a un lado.
5. Enjuagar el romero, desplumar las agujas, reservar algunas, picar el resto, añadir a la carne picada, sazonar con sal y pimienta.
6. Desmenuzar el queso, añadir a la carne picada, plegar y dejar enfriar.
7. Untar las rodajas de calabacín con la mezcla de carne picada enfriada, enrollar las rodajas de calabacín, fijar con palillos de dientes u otros pinchos de madera.
8. Calentar una sartén recubierta con el aceite restante, añadir los rollos de calabacín en porciones y freír

por todos los lados durante 4 minutos.

TIPP:

El arroz y la salsa de tomate van bien con esto

Resumen del libro

Hemos llegado al final de nuestra pequeña guía y esperamos que te haya proporcionado suficiente información sobre el FODMAP.

En nuestro primer capítulo encontrará datos interesantes sobre el FODMAP, una intolerancia a varios carbohidratos. Como todos los términos científicos, los de FODMAP, no solo son difíciles de entender sino también de pronunciar. Sin embargo, nos gustaría enumerarlos de nuevo aquí: oligosacáridos en fermentación, monosacáridos, polioles, disacáridos.

Nuestro capítulo 1.1 trata del intestino, que es de un tamaño enorme, se

encuentra en nuestro cuerpo y tiene muchas tareas y funciones. Para tratar el intestino en detalle, me extendería demasiado. Sin embargo, esto es así: en el intestino las proteínas se convierten en aminoácidos, los alimentos se descomponen, los nutrientes y el agua se absorben y se prepara la excreción de los componentes de los alimentos que no son utilizables por el cuerpo.

Si el intestino entra en huelga, esto es una señal de que la flora intestinal, que consiste en muchas bacterias, está desequilibrada. Este es el caso de FODMAP, donde el intestino delgado no puede digerir los oligosacáridos, monosacáridos, polioles, disacáridos fermentadores de carbohidratos

absorbidos y los envía al intestino grueso. Por ende, los pacientes sufren de flatulencia, diarrea o estreñimiento.

La comida que los intestinos de una persona no pueden digerir correctamente es diferente para cada persona. Por este motivo, en el capítulo 2 solo podemos dar los valores nutricionales que los afectados han presentado a su médico y que también se pueden encontrar en Internet. Esto también se aplica a los capítulos 2.1 y 2.2 - aquí solo podemos dar recomendaciones sobre los alimentos que el individuo puede tolerar y los que son perjudiciales para él solo se pueden determinar por ensayo y error. También se presentan una serie de consejos sobre nutrición y cómo añadir

cebolla y ajo a las recetas sin dañar los intestinos.

Nuestro mundo de recetas te complacerá con 111 deliciosos platos que son fáciles de preparar. Hemos encontrado recetas en las que solo están disponibles los alimentos “permitidos”; si la cebolla o el ajo están disponibles, por favor, solo aplástelos o córtelos en trozos grandes, guárdelos y sáquelos de la sartén o de la olla. El sabor se conserva, pero el efecto de hinchazón no entra en juego.

Esperamos que te diviertas tanto como nosotros cocinando y te deseamos mucho éxito y un apetito saludable. ¡Mantente saludable!

Pie de imprenta (alemán)

La Academia de Salud está representada por:

Instyle Supply and Control Limited
Piso 20, Torre Central, 28
Queen's Road, Central, HK

imágenes de portada

[creativelog][Fiverr]

Copyright © 2019 Academia de Salud
Todos los derechos reservados

Responsabilidad por enlaces externos

El libro contiene enlaces a sitios web externos de terceros sobre cuyo contenido el autor no tiene ninguna influencia. Por lo tanto, no se puede asumir ninguna garantía por el contenido

de los contenidos externos. El proveedor u operador respectivo de la página web es responsable de los contenidos de las páginas web enlazadas. En el momento de establecer el enlace, las páginas enlazadas fueron revisadas en busca de posibles infracciones legales. Los contenidos ilegales no eran reconocibles en el momento de la vinculación. Un control permanente de los contenidos de las páginas enlazadas no es razonable sin pruebas concretas de una violación de la ley. En el momento en que se tenga conocimiento de una violación de la ley, dichos enlaces serán eliminados inmediatamente.

Descargo de responsabilidad e

información general sobre temas médicos: Los contenidos aquí presentados sirven exclusivamente para la información neutral y la formación continua general. No constituyen una recomendación o publicidad de los métodos de diagnóstico, tratamientos o fármacos descritos o mencionados. El texto no pretende ser completo ni se puede garantizar la puntualidad, exactitud y equilibrio de la información proporcionada. El texto no sustituye el consejo profesional de un médico o farmacéutico y no puede utilizarse como base para un diagnóstico independiente ni para el inicio, la modificación o la terminación del tratamiento de enfermedades. ¡Siempre consulte a su

médico de confianza si tiene alguna pregunta o queja sobre su salud!