

Días Altos en Carbohidratos

DESAYUNOS

Tostada con tomate y aceite <u>Ingredientes:</u> • Pan de masa madre • Tomate maduro • Aceite de oliva virgen extra • Sal • Opcional jamón serrano <u>Preparación:</u> 1. Tuesta el pan. 2. Ralla el tomate y mezcla con una pizca de sal. 3. Unta el tomate sobre la tostada y añade un chorrito de aceite de oliva encima. Agrega el jamón serrano o de pavo.	
Tortilla española <u>Ingredientes:</u> • 4 huevos • 3 patatas • 1 cebolla (opcional) • Aceite de oliva • Sal <u>Preparación:</u> 1. Pela y corta las patatas y la cebolla en rodajas finas.	

2. Fríelas en aceite caliente hasta que estén tiernas. 3. Bate los huevos en un bol grande, añade las patatas y la cebolla, mezcla bien y cocina en una sartén hasta que cuaje. Voltea y cocina el otro lado.	
Churros con chocolate <u>Ingredientes:</u> • 250 g de <u>harina</u> de almendras • 250 ml de agua • 1 cucharada de azúcar o endulzante • 1 pizca de sal • Chocolate para fundir sin azúcar <u>Preparación:</u> 1. Hierva agua con azúcar y sal, añada la harina y mezcla hasta formar una masa. 2. Rellena una manga pastelera y forma los churros, poner en la freidora de aire. 3. Sirve con chocolate caliente.	
Bocadillo de jamón <u>Ingredientes:</u> • Pan (baguette o ciabatta) • Jamón ibérico • Tomate (opcional) <u>Preparación:</u> 1. Corta un trozo de pan y ábrelo.	

2. Añade finas lonchas de jamón ibérico.	
Yogur con miel y fruta <u>Ingredientes:</u> • Yogur natural • Miel • Fruta (fresca o deshidratada) • Nueces o granola (opcional) <u>Preparación:</u> 1. Sirve el yogur en un bol, añade un chorrito de miel, la fruta cortada y nueces o granola por encima.	
Pan con aceite y ajo, queso y jamón <u>Ingredientes:</u> • Pan (barra o tostadas) • Ajo • Aceite de oliva • Sal • Queso • Jamón <u>Preparación:</u> Tuesta el pan y frota un diente de ajo sobre él. Añade un chorrito de aceite y una pizca de sal. Poner unas lonchas de jamón y queso.	
Pancakes Esponjosos <u>Ingredientes:</u> • 1 taza (125 g) de harina de trigo o de almendras • 1 cucharada de azúcar o edulcorante	

- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo
- ¾ taza (180 ml) de leche descremada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)



Preparación:

1. Mezclar los ingredientes secos
2. Mezclar el huevo, leche y extracto de vainilla
3. Agregar los ingredientes secos y mezclar
4. Calentar la sartén
5. Cocinar los panqueques
6. Servir con frutas.

Tortilla de Huevo con Calabacines

Ingredientes:

- 4 huevos
- 1 calabacín
- 1/2 cebolla (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta (opcional)

Preparación:

1. Lavar y preparar los calabacines.
2. En una sartén colocar el aceite añadir la cebolla y calabacín.



Cocina durante 10 minutos. Agrega sal y pimienta, cocina hasta que estén blandos. 3. Batir los huevos. 4. Mezclas los huevos con verduras 5. Cocina la tortilla. 6. Sirve.	
Huevos rotos <u>Ingredientes:</u> • 3 huevos • 1 patata • 100 jamón ibérico • Aceite de oliva virgen extra • Sal • Pimienta (opcional) • Pimiento verde (opcional, para decorar) <u>Preparación:</u> 1. Preparara las patatas y cocina en la freidora, agrega sal. 2. Agarra el jamón y tuesta hasta que quede crocante (es pequeña cantidad por el alto contenido de grasa). 3. Cocina los huevos. 4. En un plato coloca las patatas, arriba el jamón crocante y arriba los huevos. Puedes dejar la yema medio cruda (es opcional).	
Porridge de avena con fruta <u>Ingredientes:</u> • 1 taza de avena	

- 2 tazas de agua o leche
- Frutas (plátano, fresas, etc.)
- Miel o azúcar al gusto
- Canela (opcional)

Preparación:

1. Cocina la avena en agua o leche a fuego medio hasta que espese, unos 5-10 minutos.
2. Endulza al gusto y añade la canela.
3. Sirve con trozos de fruta fresca por encima.



Tortilla de espinacas y queso

Ingredientes:

- 4 huevos
- 200 g de espinacas
- 100 g de queso (feta o manchego)
- Cebolla (opcional)
- Sal y aceite de oliva

Preparación:

1. Sofríe la cebolla en aceite y añades las espinacas hasta que se marchiten.
2. Bate los huevos en un bol, añade las espinacas, el queso desmenuzado y sal al gusto.
3. Vierte la mezcla en la sartén y cocina a fuego medio hasta que cuaje, luego voltea para dorar por el otro lado.



Tostadas de tomate y mozzarella

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan
- Tomate
- Mozzarella fresca
- Aceite de oliva
- Alcaparras
- Pimienta negra molida
- Sal

Preparación:

1. Agarrar las rebanadas de pan y ponerle aceite de oliva (tostar).
2. Cortar el tomate en rodajas.
3. Cortar la mozzarella.
4. Agarrar las rodajas de tomate y colocar sobre el pan junto con la sal.
5. Agregar queso mozzarella.
6. Colocar aceite de oliva y la otra tapa de pan.



Tostas de queso cottage con ensalada

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan integral con semillas
- 2 cucharadas de queso cottage
- 2 tomatitos cherry
- Brotes
- Hierbas aromáticas
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:



1. Tuesta el pan y agrega el queso sin aplastarlo demasiado. 2. Lava los tomates, pártelos por la mitad y ponlos encima. 3. Agrega los brotes, las hierbas aromáticas, una pizca de sal y el aceite de oliva.	
Tortilla a la francesa <u>Ingredientes:</u> • 2 huevos • 1 chorrito leche • 1 loncha jamón picado • 1-2 cucharadas queso rallado • Al gusto sal y pimienta <u>Preparación:</u> 1. En un bol se ponen los huevos, un poco de leche, sal y pimienta. Se pone en un sartén un poco de aceite se vierte la mitad del batido de huevos, se les echa el jamón y queso y se le vierte el resto de los huevos. 2. Cuando se cuaje por debajo se da vuelta con un plato. Servir.	
Desayuno con patatas <u>Ingredientes:</u> • 150 g patata cocida • 200 ml clara de huevo • 2 champiñones • Orégano • 1 pizca sal • 20 g nueces ó pimientos	

Preparación:

1. Se cogen todos los ingredientes, en un bol de cristal los mezclamos todos, removemos, metemos al microondas 10 minutos, o en una sartén, esperar hasta que esté cocido y servir.

Tortitas de patata con salmón

Ingredientes:

- 1 patata
- 1 cebolla
- 1 diente ajo
- 1 puñado perejil
- 1 huevo
- Sal
- Salmón ahumado fileteado
- 1 tomate

Preparación:

1. Primero rallar la patata, el ajo y la cebolla, y dejar escurrir todo lo posible en un colador.
2. Aparte batir el huevo, añadir sal al gusto y el perejil picado, y mezclamos con el resto cuando haya escurrido el máximo.
3. En una sartén con un aliño de aceite de oliva vamos echando cucharadas soperas y le damos forma plana como de tortita. El fuego bajo y unos 4-5 minutos por cada lado.
4. En una sartén con un aliño de aceite de oliva vamos echando



cucharadas soperas y le damos forma plana como de tortita. El fuego bajo y unos 4-5 minutos por cada lado. 5. Una vez hechas, se trata de montar capas con salmón y cortar el tomate para acompañar.	
Tostadas con tomate y pechuga de pavo <u>Ingredientes:</u> ● Pan de 40 gramos ● 1 diente ajo ● 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra ● 2 cucharadas Tomate rallado natural ● 2 lonchas pechuga de pavo ● 250 ml leche desnatada con calcio ● 1 cucharilla cacao en polvo ● Paso a paso <u>Preparación:</u> 1. Cortar el pan a la mitad y tostarlo. 2. Mientras tanto, añadimos la leche en la taza y calentamos al microondas. Cuando está caliente agregamos el cacao y soluble y movemos bien. 3. Cuando el pan está tostado, le restregamos el ajo pelado. Y encima añadimos el aceite de oliva virgen extra. 4. A continuación, ponemos en cada rebanada una cucharada de	

tomate rallado natural. Cubrimos cada tostada con una loncha de pechuga de pavo.	
Huevo revuelto con patatas. <u>Ingredientes:</u> • 2 huevos • 1/2 patatas • 1/2 cebolla chica • al gusto sal o consomé • c/n aceite <u>Preparación:</u> 1. Se cortan las patatas en cuadros y se ponen a freír en un sartén, con un poco de aceite. Se sazonan con sal. 2. Una vez que están cocidas de agregan los huevos, que deben batirse previamente, se les agrega sal o consomé y pimienta 3. Se deja cocinar al gusto y listo, se sirve con rebanadas de jitomate o aguacate	
Hotcakes de avena con plátano <u>Ingredientes:</u> • • 1 taza harina de avena • 1 taza leche • 1 pza huevo • 1 pza plátano <u>Preparación:</u>	

1. Mezclar en un bowl el plátano hasta formar un puré, agregar la harina de avena, el huevo y mezclar, agregar de poco en poco la leche y hasta deshacer los grumos y listo reservar.
2. Colocar un sartén a fuego medio, cuando esté caliente agregar una cucharada de mezcla, extender en el sartén y dejar cocer, después voltear y listo.



Bocadillo de tortilla de patata

Ingredientes:

- 4 patatas grandes
- 6 huevos medianos
- 1 cebolla grande
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación:

1. Pelamos y cortamos las patatas y la cebolla, las ponemos en la freidora junto con la cebolla.
2. Cascamos los huevos y los batimos con un poco de sal.
3. Cuando las patatas estén hechas, vamos la ponemos en el huevo batido, y con un poco más de sal para mezclarlo todo.
4. Una vez mezclado todo, pondremos nuestra mezcla en la sartén. Le damos la vuelta hasta que este listo. Servir una porción.



Revuelto de espinacas y claras de huevo

Ingredientes:

- Espinacas
- Claras de huevo
- Sal y pimienta.

Preparación:

Saltear las espinacas, añadir las claras y cocinar hasta cuaja



Tostada de pan sin gluten con aguacate y huevo duro

Ingredientes:

- Pan sin gluten
- Aguacate
- Huevo duro
- Sal y pimienta.

Preparación:

Untar el aguacate en la tostada, colocar el huevo en rodaja



Ensalada de frutas variadas

Ingredientes:

- Melón
- Sandía
- Kiwi
- Fresas.

Preparación:

Cortar las frutas en trozos pequeños y mezcla



Omelette de claras y verduras

Ingredientes:

- Claras de huevo
- Pimiento
- Cebolla
- Espinacas.

Preparación:

Batir las claras, añadir verduras picadas y cocinar en sartén antiadherente.



Pudding de chía y leche vegetal con fruta

Ingredientes:

- Semillas de chía
- Leche de soja o coco
- Fruta.

Preparación:

Remojar la chía en leche, dejar reposar y añadir fruta.



Huevos a la Flamenca

Ingredientes:

- 3 huevos
- 200 g de tomate triturado
- 100 g de guisantes
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Sofríe la cebolla y pimiento picados en aceite.



2. Añade el tomate triturado y los guisantes, y cocina a fuego lento.
3. Haz huecos en la mezcla y rompe un huevo en cada uno. Cocina hasta que los huevos estén listos.

Revuelto de Setas

Ingredientes:

- 3 huevos
- 100 g de setas variadas
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Sofríe el ajo picado en aceite de oliva y añade las setas.
2. Cocina hasta que estén tiernas y mezcla con los huevos batidos.
3. Cocina a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén listos.



Tostada con Huevo y Aguacate

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 aguacate
- Pan (de tu elección)
- Sal y pimienta
- Limón (opcional)

Preparación:

1. Tuesta el pan.
2. Machaca el aguacate y extiéndelo sobre la tostada.



3. Cocina los huevos (poché o fritos) y colócalos encima del aguacate. Añade sal y pimienta al gusto.

Tostada de tarta de queso

Ingredientes:

- Pan de molde
- Queso crema
- Edulcorante opcional
- Mermelada de frutas.

Preparación:

Mezcla el queso crema con edulcorante y unta sobre el pan. Añade una capa de mermelada y tuesta en el horno.



Pisto con huevo

Ingredientes:

- Calabacín
- Pimiento
- Tomate
- Cebolla
- Huevo.

Preparación:

Sofríe las verduras en una sartén, añade el tomate y cocina hasta que espese. Sirve con un huevo frito encima.



Tortilla de espinacas y queso de cabra

Ingredientes:

- Huevos
- Espinacas

- Queso de cabra
- Ajo
- Sal.

Preparación:

Sofríe las espinacas y el ajo, mezcla con los huevos batidos y añade trozos de queso de cabra. Cocina hasta que esté cuajada.



Tortitas de avena

Ingredientes:

- 4 huevos
- 100 gramos de copos de avena
- 1 cucharadita de levadura
- 100 ml de leche de soja
- 1 pizca de sal
- 1 vaina de vainilla

Preparación:

1. Ponemos todos los ingredientes en un vaso de batidora y trituramos bien. Una vez batido lo dejamos reposar unos 20 minutos.
2. En una plancha ponemos un poco de masa y le damos la vuelta cuando empiecen a salir burbujas. Acompaña con queso y jamón o frutas.



Tortilla de huevo, jamón, queso y pan

Ingredientes:

- 2 huevos
- 60g de queso
- 60g de jamón
- 2 pan de sándwich
- Perejil fresco
- Sal

- 1 cucharada aceite

Preparación:

1. Preparamos todos los ingredientes. Cortamos el jamón y el queso en dados pequeños, el pan en dados más grandes. El cebollino y el perejil los cortamos en jardinera.
2. Mezclamos el jamón, queso y las verduras con el huevo. Le ponemos sal y lo vertemos en el sartén con el aceite caliente.
3. Colocamos los trozos de pan encima y aplastamos un poco para que se impregnen bien en la mezcla. Cocinamos por unos 2 o 3 minutos a fuego medio.
4. Con la ayuda de un plato le damos vuelta y cocinamos la otra cara.
5. Después de cocinado, le volvemos a dar vuelta y servimos.



Tortilla de huevo y vegetales

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 lonchas de jamón
- 2 lonchas de queso
- 1 pizca sal

Preparación:

1. Picar todos los ingredientes.

2. Echar los huevos en un bol mediano y agregar todo allí batirlo.
3. Poner el aceite en un sartén en y llevar a fuego lento. Echar la mezcla del huevo y vegetales a la sartén.
4. Tapanlo para que se cocine arriba con el vapor y voltearlo para que se dore un poco.
5. Servir.



Croquetas de jamón serrano

Ingredientes:

- 250 gr jamón serrano
- 3 huevos
- 40 gr mantequilla
- 30 gr harina
- 500 gr leche entera
- Sal
- Pimienta
- 3 gr nuez moscada
- 100 gr cebolla
- 150 gr harina para empanizar
- 150 gr pan molido
- 500 ml aceite

Preparación:

1. Cortar finamente la cebolla y reservar.
2. Cortar el jamón serrano en tiras delgadas y reservar.
3. Derretir la mantequilla en una sartén a fuego medio, agregar la cebolla y cuando esté



transparente, agregar el jamón serrano y mezclar por 3 minutos más. 4. Agregar la harina al sartén de cebolla y jamón serrano y mezclar hasta que cambie un poco su color. 5. Verter la leche poco a poco al sartén y dejar que espese sin dejar de remover para evitar los grumos. Agregar un huevo y sazonar con sal pimienta y nuez moscada. 6. Pasar la mezcla a un refractario y refrigerar por 20 minutos cubierto con film para obtener una consistencia más maleable. 7. Separar la mezcla en bolitas o cilindros de aproximadamente 25 gr. 8. Empanizar las bolitas pasando las por harina, huevo y por último en pan molido. 9. Colocar en la freidora hasta que cambien de color 10. Servirse dos croquetas.	
Tortilla de Calabacín <u>Ingredientes:</u> ● 5/6 rodajas muy finas de Calabacín ● 1 Huevo ● 1 cucharadita Aceite de oliva virgen extra (AOVE) ● al gusto Sal ● al gusto Pimienta	

Preparación:

1. En un recipiente apto para microondas, añade el AOVE y el calabacín en rodajas finas.
2. Cocina en el microondas 30 segundos.
3. Añade el huevo batido y salpimenta
4. Cocina 30 segundos
Cocina otros 30 segundos

Sirve caliente.

Tortilla de Huevo con Brócoli

Ingredientes:

- 4 huevos
- 1 trocito brócoli
- 2 rebanadas tocino
- 1/2 cebolla perla
- 1/4 de taza de salsa de queso
- 2 cucharaditas harina
- 1 pizca pimienta negra
- Al gusto sal
- 1 puñadito culantro finamente picado

Preparación:

1. En un bowl vamos a colocar los cuatro huevos, la salsa de queso, una pizca de pimienta negra y batimos con un tenedor.
2. Añadir el trozo de brócoli picado en trocitos, la cebolla picada en



cubitos, la tocineta cortada en cubitos y el culantro finamente picado y mezclamos bien. 3. Finalmente añadimos las dos cucharaditas de harina y mezclamos, si es que la sal que ya tiene la salsa y la tocineta no es suficiente, pueden añadir un poco más de sal a su gusto. 4. En un sartén precalentado con un poco de aceite, vamos a colocar la preparación y dejamos freír por ambos lados. Y servir	
---	--

COMIDAS

Pollo a la naranja con brócoli y arroz integral <u>Ingredientes:</u> • Pechuga de pollo • Jugo de naranja • Salsa de soja • Jengibre • Brócoli • Arroz integral <u>Preparación:</u> 1. Cocinar el arroz. 2. Cortar el pollo en trozos y saltéalo en una sartén hasta que dore con un	
--	--

poquito de ajo y pimienta. 3. En la misma sartén agregar la salsa de naranja, la salsa de soja y jengibre rallado, agregar al pollo y cocinar hasta que espese. 4. Cocinar aparte el brócoli. 5. Cuando este espeso, cubrir el pollo. 6. Servir el pollo y brócoli sobre el arroz.	
Salmón al horno con espárragos y patatas rostizadas <u>Ingredientes:</u> • Filete de salmón • Espárragos • Patatas • Aceite de oliva • Ajo • Romero • Sal y pimienta <u>Preparación:</u> 1. Corta las patatas en trozos pequeños y mézclalas con aceite de oliva, ajo picado, romero, sal y pimienta, llévalas al horno a 200°C.	

2. Agrega los espárragos a la bandeja y hornea por 10 minutos más. 3. Agrega el salmón sazonado a la bandeja y hornea por 10 a 15 minutos. 4. Sirve el salmón con vegetales rostizados.	
Wraps de falafel y hummus <u>Ingredientes:</u> • Falafel • Hummus • Tortillas de trigo • Lechuga • Tomate • Pepino • Cebolla morada <u>Preparación:</u> 1. Realiza el falafel. 2. Calienta las tortillas en una sartén. 3. Unta una capa generosa de hummus en cada tortilla. 4. Coloca la lechuga, tomate, pepino y cebolla finamente picado sobre el hummus. 5. Agrega 3 a 4 falafel en cada tortilla y puedes hacer un aderezo con yogur y mostaza.	

6. Enrolla y pica por la mitad.	
Curry de garbanzos y espinacas con arroz <u>Ingredientes:</u> ● Garbanzos ● Espinacas frescas ● Leche de coco ● Tomate triturado ● Cebolla ● Ajo ● Jengibre ● Curry <u>Preparación:</u> 1. Sofríe la cebolla, el ajo y el jengibre en una olla grande. 2. Agrega el curry en polvo y cocina por un minuto para liberar los aromas. 3. Incorpora el tomate triturado, la leche de coco y los garbanzos. Deja que hierba y luego baja el fuego. 4. Cocina a fuego lento por unos 15-20 minutos. 5. Agrega las espinacas al final, cocinando solo hasta que se marchiten. 6. Sirve sobre arroz basmati o arroz jazmín	

Tacos de Pescado con Repollo y Salsa de Yogur

Ingredientes:

- Filete de pescado
- Tortilla de maíz o harina
- Repollo morado
- Cilantro fresco

Preparación:

1. Sazona el pescado y cocínalo a la plancha o en el horno hasta que esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor.
2. Corta finamente el repollo y el cilantro.
3. Prepara la salsa mezclando todos los ingredientes.
4. Caliente las tortillas y rellénalas con el pescado desmenuzado, el repollo y el cilantro.
5. Rocía la salsa de yogur por encima y sirve inmediatamente.



Pollo relleno con espinacas y queso feta

Ingredientes:

- Pechuga de pollo
- Espinacas frescas
- Queso feta

- Ajo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Abre la pechuga de pollo por la mitad.
2. Saltea las espinacas con ajo.
3. Mezcla las espinacas salteadas con queso feta.
4. Rellena las pechugas de pollo con la mezcla y usa palillos de madera para cerrar.
5. Cocina el pollo al vapor.
6. Puedes hornear para que quede dorado.
7. Sirve con ensalada o vegetales al vapor.



Pasta con pesto, tomates cherrys y queso mozzarella

Ingredientes:

- Pasta corta
- Pesto de albahaca
- Tomates Cherry
- Bolas de mozzarella
- Albahaca fresca

Preparación:

- Cocinar la pasta.
- Mientras la pasta se cocine, corta los



tomates cherrys por la mitad y la mozzarella en trozos pequeños. • Cuando la pasta esté lista escúrrela y pasar por un recipiente grande. • Agrega el pesto, los tomates, mozzarella. • Decora con albahaca.	
Pescado empanizado al horno con patatas y guisantes <u>Ingredientes:</u> • Filete de pescado bacalao o merluza • Pan rallado • Patatas • Guisantes congelados <u>Preparación:</u> 1. Corta las patas en cubos, agrégale aceite sal y pimienta, rocía un poco de aceite en spray hornea a 200°C. 2. Cubre los filetes de pescado con pan rallado ajo en polvo y pimienta en polvo o paprika. 3. Hornea junto a las patatas y cocina por 15-20 minutos. 4. Cocina los guisantes al vapor.	

5. Sirve con el pescado y las patatas.	
Ensalada de pasta con salmón ahumado y eneldo <u>Ingredientes:</u> • Pasta • Salmón ahumado • Pepino • Cebolla morada • Eneldo fresco • Alcaparras <u>Preparación:</u> 1. Cocinar la pasta. 2. En un recipiente grande, combine el salmón ahumado cortado en tiras, pepino y cebolla morada junto con las alcaparras. 3. Para el aderezo, mezcla la crema, el jugo de limón un poco de agua sal y pimienta. 4. Agrega la pasta junto el salmón y agrega el aderezo. 5. Sirve con eneldo fresco.	
Bowl de pollo y vegetales <u>Ingredientes:</u> • Quinoa o arroz integral • Pechuga de pollo • Batata	

- Brócoli
- Garbanzos

Aderezo: Tahini, jugo de limón, un poco de agua

Preparación:

1. Asar la batata en cubos, el brócoli y garbanzos con aceite de oliva, sal y pimienta hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
2. Cocinar el pollo a la plancha y córtalo en tiras.
3. Prepara el aderezo.
4. Agrega en un tazón grande la quinoa o arroz, arriba el pollo y los vegetales a tu gusto.
5. Agrega el aderezo de ultimo.



Pollo teriyaki con brócoli y arroz

Ingredientes:

- 1/4 taza de salsa de soja
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de maicena disuelta en 1 cucharada de agua
- 2 pechugas de pollo
- Brócoli
- 1 cda de aceite vegetal

- Arroz cocido
- Semillas de sésamo

Preparación:

1. Corta el pollo en cubos y el brócoli en ramilletes.
2. En un tazón, mezcla todos los ingredientes de la salsa.
3. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el pollo y cocina hasta que esté dorado por todos lados.
4. Añade el brócoli y cocina por 3-5 minutos hasta que esté tierno pero crujiente.
5. Vierte la salsa teriyaki en la sartén. Cocina, revolviendo, hasta que la salsa espese y cubra el pollo y el brócoli.
6. Sirve inmediatamente sobre arroz cocido y decora con semillas de sésamo.



Sopa de lentejas

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas
- 1 cebolla
- 2 zanahorias

- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 100 g de chorizo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 litro de caldo de verduras
- sal y pimienta.



Preparación:

1. Pica finamente la cebolla, las zanahorias y el pimiento.
2. En una olla grande con aceite de oliva, sofríe las verduras picadas hasta que estén blandas.
3. Añade el ajo picado, el pimentón y el chorizo en rodajas. Cocina por un minuto.
4. Agrega las lentejas y la hoja de laurel. Vierte el caldo hasta cubrirlas.
5. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego, tapa la olla y cocina a fuego lento por 40-50 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas. Salpimenta al gusto.

Ensalada de quinoa con aguacate y maíz

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 lata de frijoles negros
- 1 lata de maíz
- 1 pimiento rojo
- 1/2 cebolla morada
- 1 aguacate
- 1/4 taza de cilantro fresco.
- Aderezo: Jugo de 1 limón, 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de comino molido, sal y pimienta.



Preparación:

1. En un tazón grande, combina la quinoa, los frijoles negros y el maíz (escurridos y enjuagados).
2. Pica el pimiento, la cebolla y el cilantro finamente y agrégalos a la mezcla.
3. Corta el aguacate en cubos y añádelo con cuidado.
4. En un tazón pequeño, mezcla los ingredientes del aderezo.
5. Vierte el aderezo sobre la ensalada y revuelve suavemente para combinar.

Pasta con espinacas y salmón

Ingredientes:

200 g de pasta (penne o fusilli),
200 g de salmón fresco
2 tazas de espinacas frescas
2 dientes de ajo
1/2 taza de crema de leche
Sal y pimienta.

Preparación:

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Mientras la pasta se cocina, corta el salmón en cubos. En una sartén, cocina el salmón en un poco de aceite hasta que esté ligeramente dorado.
3. Añade el ajo picado a la sartén y cocina por 1 minuto. Agrega las espinacas y cocina hasta que se marchiten.
4. Vierte la crema de leche, sal y pimienta. Cocina a fuego lento hasta que la salsa espese.
5. Escurre la pasta y añádela a la sartén. Mezcla todo bien para que la pasta se cubra con la salsa y sirve inmediatamente.



Pollo al curry con arroz y yogur

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 lata de leche de coco (400 ml) o bebida vegetal
- Arroz
- Yogur natural
- Cilantro fresco.

Preparación:

1. Corta el pollo en cubos. Pica la cebolla y el ajo.
2. En una sartén, sofríe la cebolla hasta que esté blanda. Añade el ajo y el curry en polvo y cocina por un minuto.
3. Agrega el pollo y sella por todos lados. Vierte la leche de coco o bebida vegetal, salpimienta y deja cocinar a fuego lento por 15-20 minutos.
4. Sirve el pollo con su salsa sobre arroz basmati, decora con yogur y cilantro.



Salmón al horno con papas y espárragos

Ingredientes:

- 2 filetes de salmón

- 200 g de espárragos
- 300 g de patatas pequeñas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta, rodajas de limón.

Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Corta las patatas en cubos y colócalas en una bandeja para hornear. Rocíalas con un poco de aceite de oliva, ajo en polvo, sal y pimienta. Hornea por 15 minutos.
3. Agrega los espárragos y el salmón sazonado a la bandeja. Coloca una rodaja de limón sobre cada filete.
4. Hornea por 10-15 minutos más, o hasta que el salmón esté cocido.



Pollo con arroz y maíz

Ingredientes:

- 1 pechugas de pollo, cortadas en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cebolla picada

- 1/4 taza de maíz (fresco, congelado o enlatado)
- 1/3 taza de arroz cocido (puedes usar arroz del día anterior)
- 1/2 taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro o perejil fresco picado para decorar (opcional)



Preparación:

1. Sazona los cubos de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el pollo y cocínalo hasta que esté dorado por todos lados y cocido por dentro. Retira el pollo de la sartén y resérvalo.
3. En la misma sartén, agrega la cebolla y cocina por unos 2-3 minutos hasta que esté transparente.
4. Añade el maíz y cocina por otros 2 minutos.
5. Vuelve a poner el pollo en la sartén. Agrega el arroz cocido y el caldo de pollo. Revuelve bien

para que se mezclen todos los ingredientes. 6. Baja el fuego y cocina por 3-5 minutos, o hasta que el líquido se haya absorbido y el arroz esté bien caliente. 7. Prueba y ajusta la sal y la pimienta si es necesario. 8. Sirve inmediatamente, y si lo deseas, espolvorea cilantro o perejil fresco por encima.	
Ensalada de pasta con atún y maíz <u>Ingredientes:</u> • Pasta corta (macarrones o fusilli) • 1 lata de atún en agua o aceite • 1 lata de maíz • 1/2 cebolla morada • Yogur griego • Sal y pimienta. <u>Preparación:</u> 1. Cocina la pasta, escúrrela y déjala enfriar. 2. En un tazón grande, mezcla la pasta fría, el atún escurrido, el maíz y la cebolla morada picada. 3. Agrega Yogur y mezcla hasta que todo esté	

bien cubierto. Salpimienta y refrigera por al menos 30 minutos antes de servir.	
Pasta con tomates Cherry y albahaca <u>Ingredientes:</u> • Pasta (espaguetis o linguine) • 200 g de tomates cherry • 2 dientes de ajo • 1/4 taza de albahaca fresca • Aceite de oliva, • Queso parmesano. <u>Preparación:</u> 1. Cocina la pasta. Mientras, corta los tomates cherry por la mitad. 2. En una sartén, calienta aceite de oliva con el ajo picado. Agrega los tomates cherry y cocina hasta que comiencen a ablandarse. 3. Escurre la pasta y añádela a la sartén. Mezcla con los tomates. 4. Agrega la albahaca picada y sirve con queso parmesano rallado.	
Tacos de camarones <u>Ingredientes:</u>	

- 500 g de camarones
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón
- 2 tortillas de maíz o harina.

Para la salsa: 1 mango maduro picado, 1/4 cebolla morada picada, 1/4 taza de cilantro, jugo de 1 lima, una pizca de sal.

Preparación:

- Pela y limpia los camarones y sazónalos con comino, pimentón, sal y pimienta.
- Prepara la salsa de mango mezclando todos los ingredientes en un tazón.
- En una sartén caliente, cocina los camarones por 2-3 minutos por cada lado hasta que estén rosados y opacos.
- Calienta las tortillas. Rellénalas con los camarones y un poco de la salsa de mango. Puedes añadir aguacate o un poco de repollo si lo deseas.



Garbanzos con espinaca

Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos cocidos (pueden ser de bote)
- 2 tazas de espinacas frescas

- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 rebanada de pan duro
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ taza de aceite de oliva
- Vinagre de jerez al gusto, sal y pimienta.

Preparación:

- En una sartén, calienta la mitad del aceite de oliva y fríe la rebanada de pan duro y 2 de los dientes de ajo enteros. Retíralos cuando estén dorados.
- Tritura el pan y el ajo fritos en un mortero o con una batidora de mano, añadiendo un poco de agua hasta formar una pasta.
- En la misma sartén, agrega el aceite restante y sofríe los otros 2 dientes de ajo picados. Añade el pimentón dulce y el comino y cocina por unos segundos, cuidando que no se quemen.
- Incorpora las espinacas frescas a la sartén y cocina, revolviendo, hasta que se marchiten.
- Agrega los garbanzos cocidos y la pasta de pan y ajo. Cocina por



unos minutos para que los sabores se mezclen.	
Sopa de Verduras <u>Ingredientes:</u> • 1 zanahoria • 1 calabacín • 1/2 puerro • 1 tomate • 1 litro de caldo de verduras bajo en sodio • Sal y pimienta al gusto <u>Preparación:</u> 1. Pela y corta las verduras en trozos. 2. En una olla, calienta el caldo de verduras y añade las verduras picadas. 3. Cocina a fuego medio durante unos 20 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. 4. Ajusta de sal y pimienta al gusto antes de servir.	
Crema de Calabaza <u>Ingredientes:</u> • 500 g de calabaza • 1 cebolla • 1 patata • 500 ml de caldo de verduras • Aceite de oliva • Sal y pimienta al gusto	

Preparación:

1. Pica la cebolla y sofríela en una olla con un poco de aceite hasta que esté transparente.
2. Agrega la calabaza y la patata peladas y troceadas.
3. Añade el caldo de verduras y cocina hasta que estén tiernas.
4. Tritura la mezcla hasta obtener una crema suave y ajusta de sal y pimienta.



Pisto Manchego

Ingredientes:

- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 tomates maduros
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Pica todas las verduras en trozos pequeños.
2. Coloca la berenjena en la freidora, luego añade el resto de las verduras.
3. Cocina a fuego medio hasta que estén tiernas.
4. 4. Agrega los tomates troceados y cocina a



fuego lento durante 15 minutos. Ajusta de sal y pimienta antes de servir. Acompaña con lo que desees.	
Ensalada de Espinacas y Aguacate con pollo <u>Ingredientes:</u> • 150 g de espinacas frescas • 1 aguacate • 1/2 cebolla morada • 1/2 limón (jugo) • Aceite de oliva • Sal y pimienta al gusto • Pollo a la plancha <u>Preparación:</u> 1. Lava las espinacas y colócalas en un bol. 2. Corta el aguacate y la cebolla en rodajas finas y agrégalas. 3. Aliña con el jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Corta el pollo a la plancha y agrega. 4. Mezcla suavemente y sirve.	
Merluza a la Plancha con Limón <u>Ingredientes:</u> • 2 filetes de merluza	

- Limón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco

Preparación:

1. Sazona los filetes de merluza con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite y cocina los filetes a la plancha por ambos lados hasta que estén dorados.
3. Sirve con un chorrito de limón y espolvorea con perejil.



Pulpo a la gallega

Ingredientes:

- Pulpo
- Patatas
- Pimentón
- Aceite de oliva
- Sal.

Preparación:

Cocina el pulpo en agua hirviendo y corta en rodajas. Cocina las patatas, colócalas en el plato, añade el pulpo, espolvorea pimentón y rocía con aceite.



Arroz negro

Ingredientes:

- Arroz
- Calamares

- Tinta de calamar
- Ajo
- Caldo de pescado
- Pimiento rojo.

Preparación:

Sofríe el ajo y pimiento, añade los calamares y luego el arroz. Incorpora la tinta y el caldo, cocina hasta que el arroz esté hecho.



Bacalao al pil-pil

Ingredientes:

- Bacalao desalado
- Ajo
- Guindilla
- Aceite de oliva

Preparación:

Fríe el ajo y la guindilla en aceite, añade el bacalao y cocina a fuego lento, moviendo la sartén para emulsionar el aceite con el caldo del pescado.



Lentejas estofadas

Ingredientes:

- Lentejas
- Chorizo
- Zanahoria
- Cebolla
- Laurel
- Pimiento.

Preparación:

Sofríe la cebolla y pimiento, añade las lentejas, chorizo y zanahoria. Cubre con agua, añade laurel y cocina a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas.



Fideuá

Ingredientes:

- Fideos finos
- Mariscos (gambas, mejillones) Pescado
- Caldo de pescado
- Pimiento.

Preparación:

Sofríe los mariscos y el pescado, añade fideos y caldo. Cocina hasta que los fideos absorban el líquido.



Gazpacho

Ingredientes:

- Tomate
- Pepino
- Pimiento
- Ajo
- Pan
- Aceite de oliva
- Vinagre.



Preparación:

Tritura todos los ingredientes hasta obtener una crema suave. Refrigera y sirve frío, acompañado de picatostes.

Pimientos del piquillo rellenos

Ingredientes:

- Pimientos del piquillo
- Atún
- Mayonesa
- Cebolla.

Preparación:

Mezcla el atún con cebolla y mayonesa. Rellena los pimientos con esta mezcla y sirve fríos o templados.



Canelones de carne

Ingredientes:

- Placas de canelones
- Carne picada (ternera y cerdo)
- Tomate
- Bechamel
- Queso rallado.

Preparación:

Cocina la carne con tomate, rellena las placas de canelones, cubre con bechamel y queso. Hornea hasta que esté dorado.



Tortitas de avena

Ingredientes:

- 4 huevos
- 100 gramos de copos de avena
- 1 cucharadita de levadura
- 100 ml de leche de soja
- 1 pizca de sal
- 1 vaina de vainilla

Preparación:

1. Ponemos todos los ingredientes en un vaso de batidora y trituramos bien. Una vez batido lo dejamos reposar unos 20 minutos.

2- En una plancha ponemos un poco de masa y le damos la vuelta cuando empiecen a salir burbujas.



Pechuga de pollo con patatas y queso manchego

Ingredientes:

- 1 hora
- 4 raciones
- 500 gms pechuga de pollo
- 3 patatas
- 1/2 cebolla
- 1 tomate
- 200 gms queso manchego rallado
- 1 cucharada salsa de soya



- 1 cucharada aceite de oliva
- 3 cucharadas mayonesa
- 1 huevo1 / 2 limón
- al gusto Sal y pimienta

Preparación:

1. Cortar las pechugas y aplanar los pedazos
2. Para el marinado del pollo en un molde vas a poner el aceite, la salsa de soya, pimienta y jugo de limón, meter el pollo y mezclar, dejar 30 minutos en refrigeración.
3. Cortar la cebolla en tiritas y las papas en rebanadas, untar el refractario con poquita mantequilla para que no se pegue, si no tienes mantequilla usa poquito aceite y con una brocha lo untas.
4. Ya cubierto tu refractario con la cebolla y la patata le pones el pollo hasta tapar las papas.
5. Lo vas a tapar con papel aluminio y lo metes al horno precalentado a 180 grados por 40 minutos.
6. Mientras sale del horno, en un molde agrega el

queso rallado, el tomate picado en cubitos la mayonesa y el huevo y lo mezclas bien 7. Pasando los 40 minutos, sacar el refractario y vas a untar la mezcla del queso hasta cubrir todo el refractario y lo vas a meter de 8 a 10 minutos más ya sin el papel aluminio.	
Camarones salteados con plátano y aguacate <u>Ingredientes:</u> • 1 plátano verde • 1 bolsa camarones • al gusto Especies (paprika, ajo en polvo, cebolla en polvo, cúrcuma) • Aceite de coco • 1 aguacate • Al gusto sal • 1 cucharada salsa soya baja en sal • 1 chorrito zumo de limón <u>Preparación:</u> 1. En un bowl agrega tus camarones con tus especias favoritas y un	

chorrito de aceite de oliva (opcional). También agrega un toque de sal y déjalos marinar por 15 minutos. 2. Corta el plátano verde en rodajas. Asegúrate que queden delgadas para que sean más fácil de freír después. 3. En un sartén añade un poco de aceite de coco y agrega los camarones. Déjalos dorar muy bien. Cuando ya estén cocinados, añade una cucharada de salsa soya y un chorrito de zumo de limón. 4. Deja cocinar los camarones por otros 5 minutos para que cojan el sabor de la soya y el limón. 5. En otro sartén añade aceite de coco para freír las moneditas. Yo suelo añadirles especias también para darles un toque extra de sabor. Déjalas dorar súper bien y a lo último de todo añades la sal. 6. Corta el aguacate en pedacitos. 7. Añade en un plato tus camarones, las	
--	--

moneditas y el aguacate y disfruta esta delicia de plato.	
Pechugas de pollo al horno con patatas y verduras <u>Ingredientes:</u> • 2 pechugas de pollo fileteadas • 1 pimiento morrón rojo • 2 tomates grandes • 2 cebollas grandes • 4 patatas medianas • 4 dientes ajo • 1 cda orégano • 1 cdt pimienta negra molida • 5 cdas aceite • El zumo de ½ limón <u>Preparación:</u> 1. Colocar los filetes de pechuga de pollo, uno al lado otro y extendidos, en una asadera con papel manteca. Condimentarlos con un poco de orégano, pimienta, zumo de limón, aceite y sal a gusto. 2. Cortar los tomates en rodajas más o menos finas y acomodarlas en	

la misma asadera al lado de las pechugas. 3. Pelar las cebollas, cortarlas en rodajas y acomodarlas sobre las de tomate. Una rodaja de cebolla sobre cada rodaja de tomate. 4. Pelar las patatas, cortarlas en rodajas y disponerlas en la asadera junto a las verduras cortar los pimientos en rodajas y colocarlas sobre las pechugas de pollo 5. Pelar los ajos, cortarlos en finas láminas y esparcirlos sobre las pechugas de pollo. 6. Condimentar las patatas y las verduras con orégano, pimienta, aceite y sal a gusto. 7. Hornear la preparación entre 20 y 30 minutos aproximadamente. Retirar y servir las pechugas de pollo acompañadas de patatas y verduras. Sevir una porción.	
Albóndigas en salsa español <u>Ingredientes:</u>	

- 300 g carne picada de cerdo
- 300 g carne picada de ternera
- 2 huevos
- 100 gr queso rallado
- 1 rebanada pan
- 1 vaso vino blanco
- 1 pastilla caldo de carne
- harina
- 2 ajos
- 1 vaso leche
- al gusto perejil, albahaca, comino
- al gusto pimienta, sal y aceite



Preparación:

1. Echa la rebanada de pan ahogada en leche, la carne, los huevos, los ajos, el queso rallado, perejil, albahaca, sal, comino y pimienta en un bol y haz una masa.
2. Haz las albóndigas y pásalas por harina. Dora las albóndigas en la cacerola y retíralas.
3. En el aceite sobrante echa el vino y espera a que se evapore el alcohol. Echa la pastilla de caldo previamente diluida en agua. La cantidad de agua tiene que ser el doble que la

de vino. Remueve todo hasta que la harina que ha quedado de las albóndigas se mezcle bien. Añade las albóndigas y deja cocer hasta que la salsa reduzca. 4. Servir 150g.	
Carne con patatas Ingredientes: • 1 libra carne de res • 2 patatas grandes • 3 dientes ajo • 3 cdas aceite de oliva • 2 cdas vinagre de manzana • al gusto Pimienta molida • 1/2 cda Tomillo seco • 1/2 cda Orégano seco • 1/2 cda sazónador • al gusto Sal de cebolla • Sal (opcional, al gusto) • Perejil fresco • Ensalada • 2 tomates • Jugo de 1 limón • Perejil fresco • 1/2 cebolla • Sal <u>Preparación:</u> 1. Lavar y desinfectar muy	

bien las patatas, cortar en cubos medianos (sin pelar) y reservar.

2. Cortar la carne en trozos irregulares o cubos medianos y añadir las 2 cdas de vinagre de manzana y reservar por 10 min, escurrir el exceso de líquido que haya soltado y mezclar los 3 ingredientes ,en un recipiente grande. Añadir la pimienta, orégano, tomillo, sazónador, ajo finamente picado, cebolla en polvo, aceite de oliva, y un poco de sal (la cebolla en polvo y sazónador ya contienen, así que tener cuidado con la sal) mezclar todo muy bien
3. Cortar un trozo grande de papel aluminio, verter sobre el la mezcla de carne,

acomodar en el centro y cubrir muy bien todos los extremos en forma de sobre para que no se abra, colocarlo sobre la sartén eléctrica, o bien una sartén antiadherente a fuego medio y cubrir con la tapa. Cocinar durante 10-15, pasado el tiempo darlo vuelta y cocinar por otros 10-15 min.

4. Pasado el tiempo, abrir con cuidado de no quemarse, colocar por encima el perejil picado y cubrir por un minuto más, apagar. Servir caliente. Una porción pequeña

5. Ensalada: Cortar los tomates y cebolla finamente en juliana, agregar perejil fresco picado, sazonar con la

sal y jugo de limón.

Churrasco de res

Ingredientes:

- 1 1/2 libra carne de res
- 3 dientes ajo
- 1 cda orégano seco
- 4 cdas salsa de soya
- Pimienta
- 1 cda romero seco
- Sal
- Mantequilla
- 1/2 limón

Para la salsa:

- 1/2 taza aceite de oliva
- 1 cda orégano seco
- 1 paquete perejil
- Sal y pimienta
- 1/2 cda vinagre (de manzana preferible)
- 2 dientes ajo
- 1/2 jugo de limón (o al gusto)

Preparación:

1. Cortar la carne en filetes, enjuagarla y secarla muy bien, sazonarla con el sobre de naturisimo, el orégano, romero, ajo



rallado, la salsa y la pimienta, reservar 1 hora aprox. 2. Poner la sartén a calentar con la mantequilla y colocar la carne, esperar que esté dorada y darle vuelta, en este momento colocar la sal por encima del lado que está dorado, de igual manera con el otro lado cuando esté dorado. Freír todos los filetes, agregando mantequilla y cuando esté listo, agregar el jugo de medio limón y apagar. 3. Cortar con las manos las hojas de perejil, del tallo, cortar finamente el ajo (procesarlo o rallarlo); poner la sartén a calentar la mitad del aceite, a fuego muy bajo, agregar el ajo con cuidado que no se queme, retirar del fuego y agregar el perejil, orégano, sal, vinagre, limón y pimienta, agregar el resto de aceite colocar al fuego bajo nuevamente hasta que reduzca solo un poco, corregir sabor y retirar.	
--	--

4. Servir, puede ser con arroz blanco y tostones o vegetales al gusto	
Espaguetis con carne molida de pollo Ingredientes: • 100 gr espagueti • 1 paquete carne molida de pollo (1 libra) • 3 dientes ajo • 1/2 cebolla blanca • 1/2 pimiento verde • 2 tomates • 6 cdas salsa • 1 cda vinagre de manzana • Sal, pizca de pimienta • al gusto Perejil • Mantequilla <u>Preparación:</u> 1. Lavar y desinfectar muy bien todos los vegetales, cortar la cebolla, ajo y pimiento en trozos medianos, para llevar al procesador y picar finamente. Pelar el tomate y cortar en cubos pequeños. Picar finamente el perejil. Poner a hervir el agua (1 litro aprox) y temporizar 6 minutos o	

según indique el paquete. 2. Calentar la mantequilla en la sartén y sofreír la cebolla, ajo y pimiento, agregar la carne, agregar una pizca de sal. 3. Retirar la pasta del fuego, reservar 1 taza de agua de la cocción y escurrir. Añadir el tomate a la carne y la mitad de la salsa, tapar y cocinar a fuego bajo por unos 3-5 minutos. 4. Agregar la pasta, remover muy bien para integrar, agregar el agua de la cocción, el resto de la salsa y el vinagre. Corregir la sal, añadir pimienta y el perejil, cocinar un minuto más servir.	
Pollo guisado con vegetales <u>Ingredientes:</u> ● 2 piernas de pollo con muslo ● 1/2 cebolla blanca ● 1 zanahoria mediana ● 1 patata mediana ● 2 tomates medianos ● 2 hojas laurel ● 1/2 pimiento verde	

- 1/2 pimiento amarillo
- Sal, pimienta
- 1 chorrito mínimo de aceite
- 3 dientes ajo
- 150 ml agua

Preparación:

1. Lavar y desinfectar muy bien los vegetales. Cortar: cebolla, pimientos en cubos pequeños, pelar el tomate y también cortar en cubos pequeños, picar finamente el ajo. Pelar la zanahoria y cortar en cubos pequeños y las papas en cubos un poco más grandes, reservar. Lavar el pollo y quitar la piel (opcional), cortar las piezas, pincharlo con un tenedor, escurrir y secarlo. Salpimentar por ambos lados.
2. En una sartén, colocar el chorrito de aceite y sellar el pollo muy bien por ambos lados. Retirarlo y colocar en una bandeja.
3. En una cacerola más amplia, calentarla y añadir el pollo, verter por encima los



vegetales reservados, excepto la papa. Agregar en el medio las hojas de laurel. Colocar todo muy bien por encima del pollo y agregar un poco más de sal al gusto, una pizca de pimienta y el jugo que haya escurrido el pollo en la bandeja. Tapar y cocinar a fuego alto por 10 minutos para que se cocine en su jugo. 4. Abrir y añadir el agua, agregar las papas, tapar nuevamente y cocinar a fuego muy bajo por unos 45-60. 5. A mitad del tiempo, abrir y corregir el sabor de sal dar vuelta al pollo, tapar y cocinar siempre a fuego bajito hasta que el pollo esté totalmente suave servir caliente con arroz	
Vegetales Salteados <u>Ingredientes:</u> ● 3 zanahorias ● 1 pimienta rojo ● 1 pimienta amarillo ● 1 cebolla ● 1/2 brócoli ● mantequilla	

- pimienta

Preparación:

1. Cortar los vegetales en bastones.
2. Agregar la mantequilla y los vegetales empezando de más duro al más blandito luego agregar pimienta al gusto y mezclar
3. Dejar reposar. Acompaña con alguna proteína a la plancha.



Pollo a la plancha con papas y vegetales

Ingredientes:

- 1 filete pollo (pechuga sin hueso)
- 3 papas
- 1 tomate
- 300g de queso crema
- 4 piezas bacon (opcional)
- ajo
- Cebolla
- Limón
- Mantequilla

Preparación:

1. Lavar bien las patatas, partirlas en rodajas y



ponerlas a cocer hasta que queden suaves. 2. Filetear el pollo y lavarlo con ajo, cebolla y limón. 3. Preparar el pollo con un poco de sal. 4. Encender la plancha y ponerle mantequilla para poner los filetes, poner mantequilla mientras se cocinan los filetes de tal forma que no se seque la plancha. 5. En un sartén poner un poco de mantequilla y poner las tiras de Bacon hasta que se doren un poco. 6. Para servir poner el filete, las papas, las vainicas, el bacon, el queso y el tomate en rodajas unas 3 rodajas por persona. No olvidar poner una pizca de sal a las papas y a los tomates.	
--	--

CENA

Sándwich de Pavo y Aguacate en Pan Integral

Ingredientes:

- Pan integral
- Pechuga de pavo en lonchas
- Aguacate
- Lechuga
- Tomate
- Pepino
- Yogur griego o mostaza.

Preparación:

1. Tuesta ligeramente el pan integral si lo prefieres crujiente.
2. Unta una capa delgada de yogur o mostaza en una de las rebanadas.
3. Coloca la lechuga y el tomate.
4. Machaca el aguacate con un tenedor y úntalo en la otra rebanada de pan.
5. Agregue las lonchas de pavo y el pepino.
6. Junta las dos rebanadas y corta el sándwich por la mitad.



Pan de Queso a la Plancha con Tomate y Albahaca

Ingredientes:

- Pan de masa madre o rústico
- Queso mozzarella
- Rodajas de tomate
- Hojas de albahaca fresca o
- Aceite de oliva.



Preparación:

1. Unta mantequilla o un poco de aceite de oliva en un lado de cada rebanada de sartén.
2. Coloque una rebanada de pan en una sartén caliente con el lado con mantequilla hacia abajo.
3. Cubre el sartén con rodajas de mozzarella, rodajas de tomate y hojas de albahaca.
4. Coloque la otra rebanada de pan encima con el lado con mantequilla hacia arriba.
5. Cocina a fuego medio hasta que el pan esté dorado y el queso se derrita. Voltea el sándwich para dorar el otro lado.

Ensalada de Quinoa con Maíz y Frijoles Negros

Ingredientes:

- Quinoa cocida

- Frijoles negros enlatados
- Maíz (fresco o enlatado)
- Pimiento rojo
- Cebolla morada
- Cilantro.

Aderezo: Jugo de limón, aceite de oliva, comino, sal y pimienta.

Preparación:

1. En un tazón grande, combine la quinua cocida con los frijoles negros, el maíz, el pimiento rojo y la cebolla morada finamente picados.
2. Prepara el aderezo mezclando el jugo de limón, el aceite de oliva, el comino, la sal y la pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.
4. Agregue cilantro picado justo antes de servir.



Salmón al Horno con Vegetales

Ingredientes:

- Filetes de salmón
- Brócoli
- Zanahorias
- Pimientos
- Aceite de oliva

- Eneldo, sal y pimienta.

Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Coloca los filetes de salmón en una bandeja para hornear junto con los vegetales picados.
3. Rocía todo con aceite de oliva y sazona con sal, pimienta y eneldo. Hornea por 15-20 minutos o hasta que el salmón esté cocido.



Ensalada de Quinoa con Pollo

Ingredientes:

- Quinoa
- Pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- Pepino
- Tomate
- Cebolla morada
- Limón
- Aceite de oliva
- Cilantro.

Preparación:

1. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete y déjala enfriar.



2. Mezcla la quinoa con el pollo, el pepino, el tomate y la cebolla morada picados. Para el aderezo, mezcla el jugo de limón con aceite de oliva, sal y pimienta. 3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y decora con cilantro fresco.	
Ensalada Caprese con Pesto <u>Ingredientes:</u> • Tomates maduros • Queso mozzarella fresco • Hojas de albahaca fresca • Pesto • Aceite de oliva y un toque de vinagre balsámico. <u>Preparación:</u> 1. Corta los tomates y la mozzarella en rodajas. 2. Alterna las rodajas de tomate y mozzarella en un plato. 3. Coloca hojas de albahaca entre ellos. Rocía la ensalada con pesto, un poco de aceite de oliva y unas	

gotas de vinagre balsámico. 4. Sazona con sal y pimienta.	
Pollo al Limón con Espárragos <u>Ingredientes:</u> ● Pechugas de pollo ● Espárragos ● Limón ● Ajo ● Aceite de oliva ● Sal y pimienta. <u>Preparación:</u> 1. Sazona las pechugas de pollo con sal, pimienta y ajo picado. 2. En un sartén, cocina el pollo hasta que esté dorado. 3. Añade los espárragos y el jugo de limón. Tapa y cocina a fuego bajo hasta que los espárragos estén tiernos. 4. Sirve inmediatamente.	
Sopa de Lentejas <u>Ingredientes:</u> ● Lentejas ● Cebolla	

- Zanahorias
- Apio
- Caldo de vegetales
- Ajo
- Aceite de oliva, sal y comino.

Preparación:

1. En una olla grande, sofríe la cebolla, zanahorias, apio y ajo picados.
2. Añade las lentejas y el caldo de vegetales. Cocina a fuego medio hasta que las lentejas estén blandas.
3. Sazona con sal y comino al gusto.



Burrito Bowl

Ingredientes:

- Arroz integral
- Carne (pollo, res o cerdo) o frijoles
- Maíz
- Aguacate
- Pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro y limón)
- Lechuga y salsa de yogur

Preparación:

1. Cocina el arroz. Prepara la proteína, ya sea pollo a la parrilla, carne salteada o simplemente calentando frijoles.
2. En un plato hondo, coloca una base de arroz integral.
3. Agrega la proteína elegida, maíz, aguacate en cubos, pico de gallo y lechuga.
4. Acompaña con tu salsa favorita.



Sándwich de pollo

Ingredientes

- Pollo asado (unos 200 g)
- 2 rebanadas de pan de molde integral
- 40 g de champiñones
- ½ limón
- 1 tomates cereza
- 30 g de canónigos

Preparación:

1. Limpia el pollo, retirando la piel y los huesos, y desmenúzalo. Puedes hacerlo tú mismo en casa si lo prefieres.



2. Limpia bien los champiñones, y lávalos sin dejarlos en remojo. Luego, córtalos en láminas, y rocíalos con unas gotas de zumo de limón. 3. Lava el tomate y pártelos en rodajas. Lava y escurre bien los canónigos. Tuesta el pan en la tostadora. 4. Coloca 2 panes en n plato. Reparte en ellas el pollo, las rodajas de tomate, los champiñones y los canónigos.	
Burritos para desayunar <u>Ingredientes:</u> • 1 tomate pelados y cortados a la mitad • 1 jalapeño, cortado a la mitad y sin semillas • 1/2 cebolla pequeña • 2 cucharada de zumo de limón • 1/3 taza cilantro • Sal • 2 huevos grandes • 1 cucharadita de aceite de oliva • 1 taza de que rallado (cheddar) • 1 taza de frijoles • 1 tortillas grandes • Vegetales	

Preparación:

1. Coloca los tomates y el jalapeño, con los lados cortados hacia abajo, en una bandeja del horno forrada con papel de aluminio junto con la cebolla, y asa de 10 a 12 minutos.
2. Deja que las verduras se enfríen.
3. Agrega zumo de lima, cilantro y 1/4 de cucharadita de sal, para hacer una salsa.
4. Bate los huevos con 1 cucharada de agua y 1/4 de cucharadita de sal. Haz huevos revueltos en una sartén, revolviendo con una espátula, hasta el punto de cocción deseado. Incorpora 1/2 taza de queso.
5. Unta 1/4 taza de frijoles en cada tortilla, luego divide los huevos y el queso restante encima. Vierte 2 cucharadas de salsa sobre cada uno y enrolla, si quieres dora en una sartén.



**Wraps de Lechuga con
Carne Molida de Pavo**

Ingredientes:

- Carne molida de pavo
- Hojas grandes de lechuga (romana o iceberg)
- Jengibre
- Salsa de soya baja en sodio
- Zanahoria rallada, cebollín.

Preparación:

1. Saltea la carne de pavo con jengibre y un poco de salsa de soya.
2. Sirve la mezcla en las hojas de lechuga y decora con zanahoria rallada y cebollín.



Brochetas de Pollo y Vegetales

Ingredientes:

- Cubos de pechuga de pollo
- Pimientos de colores
- Cebolla
- Calabacín
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Orégano.

Preparación:



1. Arma las brochetas alternando el pollo con los vegetales. 2. Sazona con las especias. 3. Cocina en la parrilla o en el horno a 200°C (400°F) durante 20-25 minutos.	
Ensalada de Atún con Hojas Verdes <u>Ingredientes:</u> • Atún enlatado (en agua) • Hojas verdes (espinaca, lechuga) • Pepino • Tomate • Cebolla morada • Aguacate • Limón • Aceite de oliva <u>Preparación:</u> En un bol, mezcla el atún escurrido con los vegetales y el aguacate. Aliña con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.	
Sopa de Tomate Asado <u>Ingredientes:</u> • Tomates maduros • Cebolla • Ajo	

- Albahaca fresca
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta.

Preparación:

1. Corta los tomates, la cebolla y el ajo. Colócalos en una bandeja de horno, rocía con aceite de oliva y asa a 200°C (400°F) hasta que estén suaves.
2. Licúa todo con caldo de verduras o agua y albahaca fresca.



Bowl de Pollo al Curry con Arroz Basmati

Ingredientes:

- Pechuga de pollo
- Leche de coco baja en grasa
- Pasta de curry
- Espinacas
- Arroz
- Cilantro fresco

Preparación:

1. Cocina el pollo cortado en cubos en una sartén.
2. Agrega la leche de coco y la pasta de curry y cocina a fuego lento.



- Añade las espinacas hasta que se marchiten. - Sirve sobre arroz y decora con cilantro.	
Brochetas de Lomo de Cerdo y Calabacín <u>Ingredientes:</u> • Lomo de cerdo • Calabacín • Cebolla • Pimientos • Salsa de soya baja en sodio • Jengibre fresco y aceite de sésamo. <u>Preparación:</u> - Corta el cerdo y las verduras en cubos. - Prepara una marinada con la salsa de soya, el jengibre rallado y el aceite de sésamo. - Ensarta el cerdo y las verduras en palillos. - Cocina a la parrilla o en el horno hasta que el cerdo esté cocido.	
Filete de Carne con Puré de Coliflor <u>Ingredientes:</u> • Filetes de carne de res • Coliflor	

- leche de almendras sin azúcar (o caldo), Aceite de coco
- Ajo
- Sal y pimienta.

Preparación:

1. Cocina la coliflor al vapor hasta que esté muy blanda.
2. Cocina los filetes de carne a tu gusto.
3. En una licuadora, procesa la coliflor con un poco de leche de almendras, mantequilla, ajo, sal y pimienta hasta obtener un puré suave.
4. Sirve el puré junto al filete



**Sopa de carne
picada**

Ingredientes:

- Carne picada.
- Zanahorias peladas y cortadas en diagonal.
- Patatas cortadas en trozos.
- Cebolla picada.
- Tallos de apio picados.
- 3 dientes de ajo picados.
- Tomates enteros en lata.

- Caldo de carne.
- Pimiento amarillo picado.
- Pimiento rojo picado.
- Pimiento verde picado.
- 3 cucharadas de pasta de tomate.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1/2 cucharadita pimienta.
- 2 cucharaditas de perejil picado.
- ½ cucharadita de orégano.
- 1/4 cucharadita pimienta de cayena, más al gusto.



Preparación:

1. Dora la carne con la cebolla, el apio y el ajo en una olla grande a fuego medio-alto. Retira la olla del fuego.
2. Vuelve a poner la olla al fuego y añade el resto de los ingredientes: los tomates, el caldo, los pimientos, las zanahorias, las patatas, la pasta de tomate, la sal, la pimienta y las especias. Revuelve y cocina tapado a fuego lento durante 15 a 20 minutos más.

3. Ajusta los condimentos, agregando más sal si es necesario.	
Sopa de Calabaza <u>Ingredientes:</u> • 500 g de calabaza • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 500 ml de caldo de verduras • Aceite de oliva • Sal y pimienta al gusto <u>Preparación:</u> 1. Pica la cebolla y el ajo, y sofríelos en una olla con un poco de aceite. 2. Agrega la calabaza pelada y troceada, y cocina durante 5 minutos. 3. Vierte el caldo de verduras y cocina hasta que la calabaza esté tierna. 4. Tritura la sopa y ajusta de sal y pimienta.	
Revuelto de Espinacas <u>Ingredientes:</u> • 200 g de espinacas frescas • 3 claras de huevo • 1 diente de ajo	

- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

Preparación:

1. Sofríe el ajo picado en un poco de aceite hasta que esté dorado.
2. Añade las espinacas y cocina hasta que se reduzcan.
3. Bate las claras de huevo y agrégalas a la sartén. Cocina hasta que estén cuajadas.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto.
5. Acompaña con 2 tostadas de pan.



Berenjenas al Horno

Ingredientes:

- 2 berenjenas
- 200 g de tomate triturado
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Orégano
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Corta las berenjenas por la mitad y haz cortes en la pulpa.



3. Mezcla el tomate triturado con el ajo picado, orégano, sal y pimienta. 4. Mezcla el tomate triturado con el ajo picado, orégano, sal y pimienta. 5. Rellena las berenjenas con la mezcla y hornea durante 30-35 minutos.	
Salteado de Hongos y Ajo <u>Ingredientes:</u> • 300 g de champiñones • 2 dientes de ajo • Aceite de oliva • Perejil fresco • Sal y pimienta al gusto <u>Preparación:</u> 1. Limpia y corta los champiñones en láminas. 2. Sofríe los ajos picados en aceite de oliva hasta que estén dorados. 3. Añade los champiñones y cocina a fuego medio hasta que estén tiernos. 4. Ajusta de sal y pimienta y espolvorea con perejil picado antes de servir. Acompaña con pan	

Pimientos Rellenos de Quinoa

Ingredientes:

- 2 pimientos rojos
- 100 g de quinoa
- 1 cebolla
- 1 tomate
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete.
2. Mientras, corta la parte superior de los pimientos y quita las semillas.
3. Sofríe la cebolla y el tomate, añade la quinoa cocida y sazona.
4. Rellena los pimientos con la mezcla y hornéalos a 180°C durante 25 minutos



Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate + queso manchego

Ingredientes:

- Pan integral
- Jamón serrano
- Tomate
- Queso Manchego



Preparación:

Preparar un bocadillo con esos ingredientes, opcional un chorrito de aceite de oliva.

Tortilla francesa rellena

Ingredientes:

- 3 Huevos
- 2-3 Langostinos
- Puñado setas
- 2-3 salchichas de pavo
- Cebolla 1/4 mediana
- 1-1/2 Ajo
- Condimentos
- Sal
- Laurel (pizca)

Preparación:

1. En una sartén pequeña ponemos los langostinos congelados mientras pochamos la cebolla. Se va cocinando un poco los champiñones con ajo.
2. Cuando la cebolla esté lista y hayamos dado unas vueltas a los langostinos los sacamos para pelar, trocear y se junta con las salchichas cortadas en pedacitos y el chorizo desmenuzado sin grasa, cuando esté todo listo retiramos



para que enfríe un poco así no cuajará por el medio ya que la idea es que quede jugosa, mientras batimos los huevos no mucho más bien lo mínimo que quede con este aspecto (quedará mucho más rico). 3. Echamos una base del huevo, seguidamente el salteado y en el medio los champiñones o setas machacadas. 4. Con potencia no muy alta y cuando veamos que quiere empezar a cuajar lo vamos a cubrir con otro huevo aún menos batido, esperar un poquito más y voltear con cuidado	
Pan Rústico con jamón serrano <u>Ingredientes:</u> • Pan rústico • Jamón serrano o ibérico • Jamón york • Queso de oveja ahumado • Aguacate • Queso crema • Pistachos	

• Pasas de corinto (opcional) • Tomate maduro • Aove • Sal • Pimienta en grano (opcional) <u>Preparación:</u> 1. Corta las rebanadas de pan que quieres cocinar. Unta una con queso crema corta lonchas de aguacate y cubre queso 2. Lava el tomate y unta las otras rebanadas. Pon un poco de sal y un hilito de aove. 3. En una taza pon jamón york y en la otra jamón serrano. Si te gusta pon un poco de pimienta al aguacate y al jamón york. 4. Con el pela patatas, corta unas lonchas de queso y ponlas encima del jamón york. 5. Parte unos pistachos y ponlos encima del aguacate. 6. Opcionalmente esparce unas cuantas pasas por el plato.	
Ensalada de vegetales / verduras	

Ingredientes:

- 1 lata pequeña maíz
- Pimiento rojo cortado en cuadritos
- 1 trozo cebolleta cortado pequeño
- 1 trozo pimiento verde de freír cortado pequeño
- 1 lata atún al natural
- 1 pizca sal
- 1 patata hervida cortada pequeña
- 1 zanahoria pequeña cortada pequeña
- 1 cucharada mayonesa

Preparación:

1. Coloca en una cacerola ablandar la patata y la zanahoria con piel. Cocina 15 minutos o hasta que al introducir un cuchillo fino sientas que están blandas, retira escurre las verduras y quita la piel. Corta en trozos pequeños.
(recomiendan quitar la piel de la patata en caliente, así sale más fácil). Corta todos los ingredientes muy pequeño. Añade el



atún, zanahoria y las patata cortada 2. Integra con la mayonesa y la pizca de sal y sirve. 3. Buen provecho.	
Tortilla de vegetales <u>Ingredientes:</u> • 2 huevos • 2 cucharadas crema ligera • 2 cucharadas queso rallado de su preferencia • 1 cebolla pequeña o media cebolla picada • 1 diente ajo picadito • 1/2 taza vegetales mixtos, zanahoria, todo picado • Al gusto sal y pimienta <u>Preparación:</u> 1. En una sartén con un poco de aceite se sofríe la cebolla y el ajo hasta que se vea tiernas. Se agregan los vegetales, se tapa. Mientras en un bol se baten los huevos con la crema y el queso rallado. 2. Tengan cuidado con la sal si usan queso	

parmesano que ya es salado. 3. Cuando los vegetales estén listos se mezclan con los huevos batidos se vierten en una sartén con un poco de aceite de oliva. Se deja unos minutos, se da vuelta con un plato y se cocina por el otro lado. Y listo ya lo pueden servir.	
Hamburguesas caseras <u>Ingredientes:</u> • 500 g carne molida. • 1 cebolla pequeña picada en cubitos pequeños • 2 huevos. • 1/2 taza pan rallado. Se puede sustituir por harina de avena • 1 ajo o salsa de ajo • Orégano a gusto. Puede ser perejil picado • Pimienta a gusto • Sal a gusto. <u>Preparación:</u> 1. Picar la cebolla y dejarla reposar con sal por 10 minutos.	

2. En un bol poner la carne, los huevos el pan rallado los condimentos. 3. Colar la cebolla y agregar a la mezcla anterior e integrar todos los ingredientes 4. Hacer bolitas y aplastar con la mano para darles forma de hamburguesas aprox. 1 centímetro. 5. En 3 cucharadas de aceite vegetal freír o usar freidora con las hamburguesas. 6. Cocinar por 7 minutos por lado o hasta que estén doradas. 7. Servir con papas fritas en cubitos y arroz graneado o con el acompañamiento que desees.	
Pico de gallo con aguacate y spaghetti de calabacín <u>Ingredientes:</u> • 2 aguacates • 2 calabacines • Harina de garbanzos o integral • Para el pico de gallo • 2 tomates grandes de ensalada	

- 1 cebolla morada
- 1 manojo cilantro fresco
- Zumo de tres limones
- Zumo media lima
- 1 poco de sal

Preparación:

1. El primer paso es elaborar el pico de gallo, para ello cortamos los tomates y la cebolla morada en trocitos pequeños y los ponemos en un bol.
2. Picamos muy finamente el cilantro y lo añadimos. Por último el zumo de los limones y de la media lima, la pizquita de sal y a la nevera. Está más rico si lo dejas reposar un par de horas.
3. Es el turno de los spaghetti de calabacín. Los pelamos y con la ayuda de la mandolina los cortamos en tiras de un grosor parecido a los spaghetti.
4. Los secamos un poquito con papel de cocina.
5. Se cocina el calabacín.
6. Lo último pelar los aguacates, medio para cada comensal.

7. Sólo queda montar el plato. Ponemos primero pico de gallo al gusto. En casa nos gusta mucho así que ponemos bastante unas tres cucharadas. Encima el medio aguacate cortado en láminas y sobre el los spaghetti un poquito de sal y listo. A comer 8. Servir una porción.	
Wrap de pollo <u>Ingredientes:</u> • 2 tortillas de trigo para wrap • 1/2 pechuga de pollo asada o hecha a la plancha • 2 cucharadas yogur • 40 gr nueces trituras • al gusto curry cantidad • sal de ajo y perejil (opcional) <u>Preparación:</u> 1. Con pollo que haya sobrado de un asado o cocido, lo picamos muy finito y lo colocamos en un bol. Si no tienes sobras de pollo, sencillamente haces la pechuga a la plancha con un poquito de sal de ajo y perejil.	

2.Incorporamos al bol el yogur, curry al gusto y las nueces trituradas, pero no molidas queremos que se noten.

3.Con esta mezcla rellenamos las tortillas: colocamos el relleno en un extremo sin llegar a los bordes, se doblan cerrando un poco los laterales y se enrolla, apretando y cerrando bien.

4.Y ya solo hay que tomarlo tal cual para una cena para dos.

Wraps rellenos

Ingredientes:

- 2 tortitas
- Harina de maíz no maicena
- 1/2 taza agua
- 1 cucharadita sal
- Canónigos
- Queso de cabra
- Pasas sultanas
- Nueces
- Salmón ahumado
- Queso cremoso
- Alcaparras
- Queso mozzarella
- Tomate picado
- Albahaca
- Aceitunas negras
- Vinagreta de miel

Preparación:



1. En el bol grande mezcla todos los ingredientes, y añade el agua poco a poco a medida que la masa lo vaya pidiendo. Debe quedar firme y elástica. Deja reposar media hora. 2. Después divides la masa en bolitas del tamaño de un huevo pequeño y en una superficie enharinada extiende cada bola con el rodillo hasta que quede muy fina. 3. Después las doramos en una sartén caliente hasta que los bordes se secan, damos la vuelta, unos 3 minutos, las retiramos y reservamos. 4. Preparamos los wraps: 1. Con canónigos, queso de cabra, pasas, nueces y una vinagreta de miel. Luego Salmón ahumado, queso cremoso y alcaparras y por último Lonchas de queso mozzarella, tomate picado, albahaca y aceitunas negras	
Pechuga de pollo con salsa	

Ingredientes:

- Pechuga cortada en cubitos o tiras
- 1/2 cebolla mediana
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Pimiento verde
- 1 limón verde
- Salsa

Preparación:

1. Corta la pechuga del pollo en cubitos al gusto, sazonar con ajo y un poquito de orégano.

2. Para la salsa cortaremos el perejil muy picado lo más que se pueda lo añadiremos en un recipiente de vidrio y le colocaremos pimienta al gusto uno 5 dientes de ajo bien majado, cebolla en polvo una cucharadita, pimiento rojo bien pequeñito una cucharada, una cucharadita de paprika, una cucharadita de orégano molido al final agregaremos el aceite de oliva hasta que quede cubierta la mezcla. Hacer un día antes para que repose el sabor.

3. En un sartén a fuego medio cocinar la pechuga con un chorrito de aceite de oliva y dorarla un poquito luego le echamos la salsa al gusto tampoco exagerar luego echarle la cebolla y los pimientos cortados en tiras



agregar al gusto un chorrito de limón (al gusto).	
Pechuga de pollo con pimientos <u>Ingredientes:</u> • 1 pechuga de pollo sudada y cortada en trozos pequeños • 1 cebolla picada • al gusto Sal y pimienta • Ají • Pimiento rojo <u>Preparación:</u> 1. En un salten antiadherente colocar 2 cucharadas de aceite de coco o de oliva extra virgen y saltear la pechuga de pollo por unos minutos, luego agregar la cebolla, pimiento y ají. Integramos bien, agregar la sal y pimienta al gusto. 2. Combinar con puré, arroz, papas rústicas...	
Picadillo de pollo <u>Ingredientes:</u> • Pollo molido • 2 ramitas apio en cortes pequeños	

- 2 ramitas cilantrico
- Perejil al gusto
- 1/2 una cebolla picada
- 1/2 Pimiento rojo cortado en cuadritos
- 1 Ají en cuadritos
- Al gusto sal
- 2 cucharadas aceite
- 1 pizca orégano molido
- 1 pizca pimienta negra



Preparación:

1.En un bowl mezclar el pollo molido con sal al gusto, una pizca de orégano molido, una pizca de pimienta negra y unir bien.

2.En una cacerola echar el aceite, agregar el pollo y mover constantemente e ir agregando poco a poco chorrito de agua para que se cocine. El pollo se irá cociendo y con un tenedor o espátula vas desmenuzando el pollo. Según se vaya secando le añades un chorrito de agua. Lo tapas y bajas el fuego.

3.El apio, cilantrico, perejil, Ajíes, cebolla y ajo ya todo en cuadritos agregarlo a la mezcla de pollo y unir bien. Ya el pollo cocido y los ingredientes juntos se apaga la cacerola. A servir y acompañar con ensalada o algún carbohidrato.

Bollitos de yuca rellenos de carne

Ingredientes:

- Yuca
- Carne de ternera picada y guisada/ estofada al gusto
- 2 dientes ajo
- 8 ajíes dulces
- 1 ramita cilantro
- Sal

Preparación:

1. Pelar y lavar bien la yuca, pasarla por el rallador.
2. Colocar el ajo, ajíes y el cilantro en la licuadora y procesamos.
3. Agregar esta mezcla a la yuca y le agregamos el sazónador o especias al gusto junto con la sal.
4. Mezclar bien la masa, dejar reposar una hora. Luego hacer bolitas e introducir un dedo en el centro, allí colocamos la carne picada, tapar y le damos forma.
5. Llevar a una freidora de aire.



6. Colocar los bollitos y esperar que doren, servir.	
Ensalada de Pasta Corta. <u>Ingredientes:</u> • 300 gramos Pasta corta de tu preferencia • 1 Lata Atún en aceite • 1 Cucharada Cebolla picadita • 3/4 Taza Mayonesa • 1/4 Taza Pimiento Rojo picadito • 1 Cucharadita Vinagre blanco • 1/2 Taza Maíz dulce • 1/4 Taza Petit Pois (Guisantes) enlatados • Hojas Lechuga Rizada • Al Gusto Sal • Agua <u>Preparación:</u> 1. Hervir la pasta con agua y sal como indica en el empaque. 2. Mientras se cuece la pasta poner el pimiento y la cebolla picados a reposar un poco en vinagre blanco 3. Cuando la pasta esté al dente retirar del fuego y	 A photograph of a white bowl filled with a pasta salad. The salad consists of short, tubular pasta (like farfalle or shells), diced red tomatoes, green broccoli florets, and green peas. The ingredients are coated in a light dressing and garnished with small green herbs. The bowl is set against a plain white background.

pasar por agua fría para detener la cocción 4. En un tazón colocar la pasta y agregar el atún, pimienta, cebolla, maíz, petit pois y mayonesa y mezclar bien. 5. Servir fría sobre hojas de lechuga rizada.	
Camarones guisados <u>Ingredientes:</u> • Camarones • Ají • Pimiento • Ajo machacado • Cda pasta de tomate • 1 cebolla cortada en trocitos pequeños • 1 tomate picadito • Aceite de oliva • 1 taza agua <u>Preparación:</u> 1. Primero se limpian los camarones, lo ponemos aparte en un recipiente. 2. Picamos la cebolla majamos el ajo picamos los tipos de ajíes y el pimiento, tomamos un sartén le echamos una cucharadita de aceite de oliva los ponemos a	

calentar a fuego medio y después echamos los vegetales y cocemos hasta que estén blando 3. Luego le echamos la pasta de tomate, un poco de agua y después los camarones y cuece hasta que esto se doren sirve.	
Tostadas de atún <u>Ingredientes:</u> • 1 lata de atún en agua, escurrido • 2-3 tostadas • 2 cucharadas de yogur griego • 1/4 de cebolla morada picada • Jugo de 1/4 de limón • Sal y pimienta <u>Preparación:</u> 1.En un tazón, mezcla el atún, mayonesa (o yogur), cebolla, jugo de limón, sal y pimienta. 2.Sirve la mezcla sobre las tostadas. Si quieres, puedes agregar rodajas de aguacate o pepino encima.	