



RECETAS DEL  
PROGRAMA  
SLENDERIZ

¡Pruébelas para un delicioso proceso de transformación de su cuerpo!

### VOLUMEN

Al medir los líquidos, las unidades de medida son bastante sencillas:

Sistema métrico	Sistema imperial	Cups (tazas) (EE.UU.)
250 ml	8 fl oz	1 cup
180 ml	6 fl oz	3/4 cup
150 ml	5 fl oz	2/3 cup
120 ml	4 fl oz	1/2 cup
75 ml	2 1/2 fl oz	1/3 cup
60 ml	2 fl oz	1/4 cup
30 ml	1 fl oz	1/8 cup
15 ml	1/2 fl oz	1 tablespoon

Cup (EE.UU.) = Tazas  
Tablespoon = Cucharada  
Teaspoon = Cucharadita

### PESO

En esta tabla puede consultar las conversiones básicas del sistema imperial al métrico:

Sistema imperial	Sistema métrico
1/2 oz	15g
1 oz	30g
2 oz	60g
3 oz	90g
4 oz	110g
5 oz	140g
6 oz	170g
7 oz	200g
8 oz	225g
9 oz	255g
10 oz	280g
11 oz	310g
12 oz	340g
13 oz	370g
14 oz	400g
15 oz	425g
1 lb	450g

### CONVERSIÓN DE CUCHARADA (TABLESPOON)

1 dessertspoon = 2 teaspoons
3 teaspoons = 1 tablespoon
1 teaspoon = 5 ml
2 teaspoons = 10 ml
1 tablespoon = 15 ml
2 tablespoons = 30 ml
3 tablespoons = 45 ml
4 tablespoons = 60 ml
5 tablespoons = 75 ml
6 tablespoons = 90 ml
7 tablespoons = 105 ml

### CUCHARADAS A TAZAS (CUPS) (EE.UU.)

1 tablespoon = 1/16 cup
2 tablespoons = 1/8 cup
4 tablespoons = 1/4 cup
5 tablespoons = 1/3 cup
8 tablespoons = 1/2 cup
10 tablespoons = 2/3 cup
12 tablespoons = 3/4 cup
16 tablespoons = 1 cup

### PESO DE INGREDIENTES COMUNES

#### HARINA SIN LEVADURA Y AZÚCAR GLAS

Cups (tazas) (EE.UU.)	Sistema métrico	Sistema imperial
1/8 cup	15g	1/2 oz
1/4 cup	30g	1 oz
1/3 cup	40g	1 1/2 oz
1/2 cup	65g	2 1/4 oz
2/3 cup	85g	3 oz
3/4 cup	95g	3 1/4 oz
1 cup	125g	4 1/2 oz

#### COPOS DE AVENA

Cups (tazas) (EE.UU.)	Sistema métrico	Sistema imperial
1/8 cup	10g	1/3 oz
1/4 cup	20g	3/4 oz
1/3 cup	30g	1 oz
1/2 cup	45g	1 1/2 oz
3/4 cup	60g	2 1/4 oz
1 cup	85g	3 oz

#### MANTEQUILLA Y MARGARINA

Cups (tazas) (EE.UU.)	Sistema métrico	Sistema imperial
1/8 cup	25g	1 oz
1/4 cup	60g	2 oz
1/3 cup	75g	3 oz
1/2 cup	110g	4 oz
2/3 cup	150g	5 1/4 oz
3/4 cup	180g	6 1/4 oz
1 cup	225g	8 oz



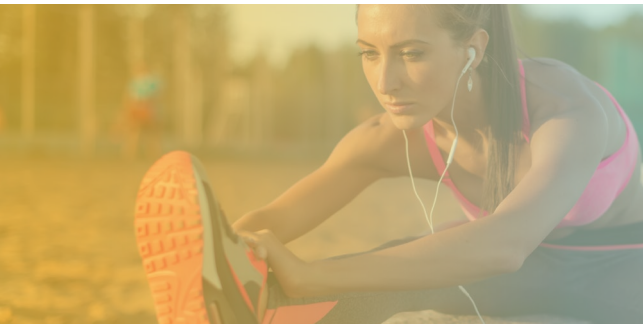
## CONVERSIONES RÁPIDAS

1 taza (cup) de nueces o nueces de pecán trituradas = 125g  
1 taza (cup) de nueces o nueces de pecán por la mitad = 100g  
1 taza (cup) de coco deshidratado = 75 g  
1 cucharada (tablespoon) de harina= 15 g  
1 cucharada (tablespoon) de sal= 18 g

ACEITE PARA COCINAR	PUNTO DE HUMEOS
Aceite de aguacate	270 C
Aceite de coco	250 C
Aceite de oliva	190 C
Aceite de canola	200 C
Aceite de cártamo	160 C
Aceite de girasol	110 C
Aceite vegetal, mezclas	150 C

Es preferible usar aceite de coco al cocinar cuando sea posible para evitar humo alrededor de la comida durante la cocción a altas temperaturas.

**NOTA:** Todas las recetas han sido aprobadas por Slenderiiz y a algunas se las denomina recetas de «mantenimiento» ya que tienen un nivel un poco más alto de calorías e índice glucémico, por lo que son mejores hacia el final del proceso de transformación.



-  **SG** = sin gluten
-  **VEGETARIANO** = contiene huevos
-  **V** = vegano
-  **SL** = sin lactosa
-  **SF** = sin frutos secos

# RECETAS PARA DESAYUNAR CON EL PROGRAMA SLENDERIIZ





## CREPES DE HUEVO Y ROLLOS DE ÁRBOL DE YACA



### INGREDIENTES:

#### CREPES

- 2 huevos grandes
- ¼ cucharadita de sal
- 125 g de trigo sarraceno o de harina sin gluten multipropósitos.
- 310 ml de leche de almendras
- Aceite de coco líquido para cocinar.

#### RELLENO DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES

- 3 cucharadas y medio de aceite de coco
- 400 g de champiñones shiitake en rodajas
- 2 cucharadas de chalota a trocitos
- 1 cucharadita y media de ajo triturado
- 1 cucharadita y media de hojas frescas de timo
- 1 cucharadita de hojas frescas de romero trituradas
- medio limón exprimido
- 210 g de espinacas tiernas
- sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
- 80 g de árbol de yaca rallado

### CÓMO SE PREPARA

#### Crepes

1. Bata los huevos, la sal, la harina y la leche de almendra en una licuadora hasta obtener una masa homogénea y deje reposar por una hora. La mezcla debería obtener una consistencia cremosa y espesa.
2. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio. Unte con el aceite de coco

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

CANTIDAD: para 4 personas



líquido y vierta 60 ml de la mezcla en la sartén, haciendo girar la sartén de forma que la mezcla cubra toda la superficie. Cuando se dore la mitad, déle la vuelta y deje que se cocine durante 30 segundos más. Coloque la crepe en un plato y repita el proceso con el resto de la mezcla para obtener 8 crepes en total.

#### Relleno de champiñones y espinacas

1. Caliente 2 cucharadas (30 ml) del aceite de coco en una sartén grande a fuego medio, añada los champiñones y cocine hasta que se reduzca su tamaño, mezclando de vez en cuando, durante 5 minutos. Añada las chalotas, el ajo, el timo, el romero, la cucharada y media de aceite de coco que ha quedado y el árbol de yaca, y mezcle todo durante unos 3 minutos. Sazone con sal y pimienta, y exprima el limón. Añada las espinacas y deje que se sofría. Mezcle de nuevo y aparte del fuego.
2. Prepare las crepes añadiendo una cucharada llena del relleno que ha preparado en la crepe y ciérrela.



## AVENA POWER BOOST CON CAPAS DE COPOS DE QUINOA (COMO LAS DE AVENA), YOGURT DE COCO Y MORAS



### INGREDIENTES:

- 75 g de copos de quinoa (o de avena)
- 120 ml de leche vegetal (de almendra o coco)
- 60 g de yogurt vegetal
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 medida de PureNourish

### MANTEQUILLA DE ALMENDRA Y MERMELADA

- 2 cucharadas de frambuesas frescas trituradas
- 1 cucharada de mantequilla de almendra
- 1 cucharadita de pistachos picados

### TARTA DE ZANAHORIA

- 40 g de zanahoria rallada
- 1 cucharada de coco rallado
- 1 cucharada de pasas
- Media cucharadita de extracto de vainilla
- Media cucharadita de canela

### PROTEÍNA DE FRESA

- 50 g de fresas cortadas en pequeños trozos
- 1 medida de PureNourish
- 1 cucharada de almentras en rodajas
- Media cucharadita de extracto de vainilla

### PAN DE PLÁTANO (EL PAN DE PLÁTANO ES MEJOR PARA EL MANTENIMIENTO YA QUE EL PLÁTANO TIENE UN MAYOR ÍNDICE GLUCÉMICO)

- Medio plátano triturado
- 2 cucharadas de nueces picadas
- Media cucharadita de extracto de vainilla
- Media cucharadita de canela
- Una pizca de semilla de linaza triturada

### PERA SAZONADA (LA PERA ES MEJOR PARA EL MANTENIMIENTO YA QUE LA PERA TIENE UN MAYOR ÍNDICE GLUCÉMICO)

- Media pera cortada en dados
- 1 cucharada de nueces de pecán picadas
- Media cucharadita de canela
- Una pizca de nuez moscada

### PIÑA COLADA (LA PIÑA COLADA ES MEJOR PARA EL MANTENIMIENTO YA QUE LA PIÑA TIENE UN MAYOR ÍNDICE GLUCÉMICO)

- 50 g de piña cortada en dados
- 1 cucharada de coco rallado
- 1/4 de cucharadita de extracto de vainilla

\*Nota: use aceite de coco en la receta de la base

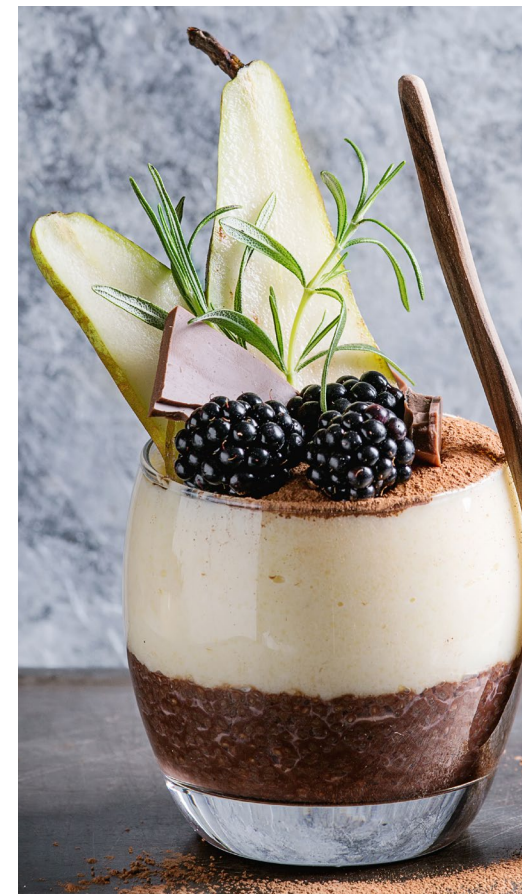
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TIEMPO DE REPOSO: 8 horas

CANTIDAD: para 1 persona

### CÓMO SE PREPARA

1. Añada todos los ingredientes en un tarro o bol con cierre hermético y remuévalo hasta que todos los ingredientes se mezclen.
2. Deje en reposo en el frigorífico durante al menos 2 horas, pero es mejor que queden 8 horas durante la noche. De esta forma obtendrá una consistencia más cremosa.
3. ¡Añada los aderezos que más le gusten y disfrute!



## HUEVOS A LA FLORENTINA



### INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de coco
- 30 g de cebolla cortada en dados pequeños
- 15 g de espinaca fresca
- Sal y pimienta
- Una pizca de copos de pimienta roja triturados
- 2 huevos grandes

### CÓMO SE PREPARA

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Añada las cebollas y las espinacas cocine hasta que las espinacas se hagan bien, por unos 3 minutos.
2. Sazone con sal, pimienta y copos de pimienta roja triturados.
3. Cree dos áreas abiertas separando las espinacas. Vierta los huevos dentro de esas áreas abiertas. Tape la sartén y deje cocinar hasta que el blanco de los huevos esté listo.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 7 minutos

**CANTIDAD:** para 2 personas



## PASTELITOS DE HUEVO EN 8 FORMAS DIFERENTES

### INGREDIENTES:

**RECETA (CLÁSICA) PARA LA BASE - A PARTIR DE AQUÍ PUEDE AÑADIR LOS DEMÁS GUSTOS**

- 12 huevos grandes
- Sal del himalaya y pimienta recién triturada al gusto

### ADEREZOS OPCIONALES

- Hierbas frescas o secas: orégano, albahaca, perejil, romero

### PARA LOS PASTELITOS DE HUEVO DE COLIFLOR

- 100 g de arroz de coliflor

### PARA LOS PASTELITOS DE HUEVO DE BONIATO

- 24 boniatos pelados y cortados en tiras (use una mandolina o un pelador de verduras)

### PARA LOS PASTELITOS DE HUEVO DE ZANAHORIA

- 24 zanahorias peladas y cortadas en tiras

### PARA LOS PASTELITOS DE HUEVO DE CALABACÍN

- 24 calabacines pelados y cortados en tiras (use una mandolina o un pelador de verduras)

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 15 minutos

**CANTIDAD:** 12 pastelitos de huevo

### CÓMO SE PREPARA

1. Precaliente el horno a 190 °C y engrase o forre un molde de 12 magdalenas con forros de silicona para magdalenas.

### Receta para la base

2. Forre la base y los laterales de cada molde para muffin con rodajas de carne o vegetales que elijas. Puedes hacer cada muffin de una manera o todos iguales.

### Para muffins de huevos suaves

3. Vierta un huevo en cada molde de muffin. Sazone con sal y pimienta. Añada los aderezos opcionales.

4. Hornee durante 12 o 15 minutos o hasta que los huevos estén firmes. Sírvalos calientes.

#### Para muffins de huevos estilo tortilla

5. Rompa los huevos en una taza medidora grande (si lo prefiere, puede cambiar algún huevo entero por claras). Sazone con sal, pimienta y hierbas de su elección. Vierta la mezcla en moldes de muffin en cantidades iguales.

6. Hornee durante 12 o 15 minutos o hasta que los huevos estén firmes. Sírvalos calientes.



Se pueden congelar en los moldes de muffin de silicona y son perfectos para un desayuno rápido o para llevárselos de almuerzo cuando está fuera de casa.

## GRANOLA DE POWER BOOST & PURENOURISH ESTILO PALEO



### INGREDIENTES:

- 210 g de copos de coco sin azúcar
- 2 medidas de PureNourish
- 1 medida de Power Boost
- 385 g de almendras cortadas por la mitad
- 120 g de semillas de calabaza crudas
- 70 g de semillas de sésamo
- 65 g de semillas de girasol crudas
- 2 cucharadas de semillas de chía (opcional)
- 3/4 de cucharadita de sal kosher
- media cucharada de canela en polvo
- 1/8 de cardamomo en polvo
- 120 ml de sirope de arce
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- OPTIONAL - add 2 scoops of Giving Greens

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 20 minutos

**CANTIDAD:** 12 porciones

### CÓMO SE PREPARA

1. Precaliente el horno a 150 °C. Coloque papel de horno en una bandeja para horno.
2. Eche en un bol grande el coco, las almendras y las semillas de calabaza, sésamo, girasol y chía junto con, si quiere, la sal, la canela y el cardamomo.
3. Cocine el sirope de arce, el aceite y la vainilla en una olla pequeña a fuego medio, mezclando de vez en cuando, hasta que se caliente y sea más líquido, durante 1 minuto. Vierta sobre la mezcla de coco y mezcle bien. Extienda la mezcla de forma igual en la bandeja de horno que ha preparado y hornéela, dándole la vuelta pasada la mitad del tiempo, hasta que se dore y sea más crujiente, durante unos 20 o 25 minutos.
4. Ahora añada el PureNourish y el Power Boost (y el Giving Greens si lo está usando) y déjelo enfriar.





## BOL DE SMOOTHIE DE GIVING GREENS



### INGREDIENTES:

#### PARA EL SMOOTHIE

- 120 g de leche de almendra
- 190 g de arándanos congelados
- 2 medidas de Giving Greens
- 1 medida de Power Boost (opcional)
- un cuarto de avocado
- media taza de hielo

#### PARA LOS ADEREZOS

- Arándanos frescos
- Semillas de calabaza
- Semillas de cáñamo
- Bayas de goji
- Nueces de Brasil triturada

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**CANTIDAD:** 2 porciones

### CÓMO SE PREPARA

1. Bata la leche, el avocado, el Giving Greens y el Power Boost en una licuadora de alta potencia hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Añada los arándanos congelados y el hielo, y bata hasta obtener una consistencia densa y cremosa.
3. Vierta el smoothie en un bol y aderece con arándanos frescos, semillas de calabaza, bayas de goji, semillas de cáñamo y nueces de Brasil trituradas u otros aderezos que prefieras.



15

## TOSTADA DE COLIFLOR CON BACON VEGETARIANO O DE PAVO



### INGREDIENTES:

- 340 g de cogollos de coliflor
- 110 g de queso vegano rallado (opcional)
- 1 huevo grande batido
- 1/4 de cucharadita de pimienta triturada
- Una pizca de sal

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 20 minutos

**CANTIDAD:** 4 porciones

### CÓMO SE PREPARA

1. Coloque las rejillas del horno en el punto más alto y el más bajo. Precalentar a 220 °C. Cubra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Bata la coliflor en una licuadora hasta que quede bien desmenuzada y luego viértalo en un bol apto para microondas.
3. Cúbralo ligeramente y caliéntelo en el microondas a fuerte temperatura durante 3 minutos. Déjelo enfriar un poco.
4. Pase la coliflor a una toalla de cocina limpia y elimine el exceso de humedad.
5. Vuelva a meterlo en el bol y añada queso vegano, huevo, pimienta y sal y mezcle muy bien todo. Cree 8 cuadrados de 7.5 cm cada uno sobre la bandeja de horno con papel que ha preparado usando unos 30 g de la mezcla para cada uno.
6. Hornee hasta que las tostadas se doren y estén crujientes en las esquinas. Debería tardar unos 22 o 25 minutos.
7. Sirva la tostada de coliflor con bacon vegetariano o bacon de pavo.

«Tostada» de coliflor: Pruebe estas tostadas hechas a base de arroz de coliflor, huevo y queso vegano. Prepare una buena cantidad para congelarlas y tenerlas ya listas para el desayuno o para hacerse un bocadillo saludable en cualquier momento.



16

## TOSTADAS DE COLIFLOR VEGANAS



### INGREDIENTES:

- 1 cabeza de coliflor
- 1 «huevo» de chía (para sustituir el huevo) (2 cucharadas de semillas de chía, 3 cucharadas de agua)
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- (Opcional) 1 cucharadita de ajo en polvo o picado
- 2 cucharadas llenas de levadura nutricional
- 1 cucharada de sal o pimienta

### CÓMO SE PREPARA

1. Triture la coliflor en una licuadora hasta que quede troceada finamente.
2. Lleve la coliflor en una olla con 120 ml de agua para ablandarla.
3. Escurra la coliflor lo más posible con un paño de queso.
4. Mezcle en un bol la coliflor con el resto de ingredientes.
5. Hornee a 200-230 °C durante 30-45 minutos.

## TOFU REVUELTO



### INGREDIENTES:

- 1 cebolla pequeña, cortada en dados
- 1 pimiento verde pequeño, cortado en dados
- 1 bloque de tofu, escurrido y prensado
- 30 ml de aceite de coco
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharada de tamari
- Media cucharadita de cúrcuma
- Una pizca de pimienta negra
- 2 cucharadas de copos de levadura nutricional

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 20 minutos

**CANTIDAD:** para 2 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Prepara el tofu. Como en la mayoría de las recetas con tofu, el revuelto tendrá mejor sabor si se cuele el líquido del tofu primero.
2. Una vez bien prensado, corta el tofu en cubos de aproximadamente tres centímetros.
3. Desmenuza ligeramente el tofu con las manos o con un tenedor para conseguir la consistencia adecuada para un revuelto.
4. Calienta el aceite de coco en una sartén y saltea la cebolla picada, el pimiento y el tofu desmenuzado durante 3 o 5 minutos, removiendo frecuentemente.
5. Añade la cúrcuma en polvo, la pimienta negra y el tamari y baja a fuego a medio. Deja que el tofu se cocine unos 5 o 7 minutos más, removiendo con frecuencia y añadiendo un poco más de aceite si es necesario.
6. Añade la levadura nutricional y remueve para combinar todo, asegurándote de que el tofu está bien cubierto.
7. Sírvelo con ensalada.



¡Pruébelo con guacamole, tahini o alguna crema de queso vegana!



## HUEVOS REVUELTOS Y AGUACATE CON GUARNICIÓN DE PEPINO Y TOMATE



### INGREDIENTES:

- 4 huevos
- Media cucharadita de sal
- Media cucharadita de pimienta negra
- 1 aguacate, cortado en dados (si está duro mejor)
- 15 ml de aceite de coco para freír

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 12-15 minutos

**CANTIDAD:** para 2 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Bate los huevos en un bol. Añade sal y pimienta, luego el aguacate y mezcla. En una sartén a fuego medio, añade 15 ml de aceite de coco. Añade la mezcla de huevos, cuece y remueve suavemente hasta que los huevos estén completamente cuajados.
2. Sírvelo con una ensalada realizada con ingredientes de la lista de alimentos aprobados Slenderii®.



## COPAS DE BACON DE PAVO CON TORTILLA



### INGREDIENTES:

- 12 lonchas de bacon de pavo (2 trozos por copa)
- 6 huevos
- 2 cucharadas de cebollino picado
- Media cucharadita de levadura nutricional
- Media cucharadita de sal
- Media cucharadita de pimienta
- Aceite de coco para untar los lados del molde para magdalenas

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 30 minutos

**CANTIDAD:** para 4 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Engrasa el fondo y los lados del molde para muffins de 12 unidades con aceite de coco.
3. Forra cada copita con 2 lonchas de bacon de pavo superponiéndolos.
4. Cube cada copa con un huevo. Condimenta con levadura nutricional, sal y pimienta al gusto.
5. Hornea durante 20-25 minutos o hasta que las claras de los huevos estén cuajadas.
6. Cubre cada copita con una pizca de cebollino. Deja enfriar durante 5 minutos antes de pasar un cuchillo por las paredes del molde para aflojar los bordes. Retira de los moldes.





## SLENDERIIZ® PURENOURISH™ Y POWER BOOST™ CON ESTRATOS DE YOGUR VEGETAL



### INGREDIENTES:

- 500 ml de yogur vegetal
- 2 cucharadas de PureNourish™.
- 2 cucharadas de Power Boost™
- 190 g de arándanos
- 200 g de fresas picadas

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**CANTIDAD:** para 2 personas



### CÓMO SE PREPARA

1. Divide el yogur vegetal en 2 boles (250 ml en cada bol).
2. Añade PureNourish™ a 1 bol y Power Boost™ al otro y mezcla bien.
3. Coge un recipiente o vaso de cristal y crea estratos alternando 1 cucharada de mezcla de yogur con PureNourish™, luego 1 cucharada de arándanos, luego 1 cucharada de mezcla de yogur con Power Boost™, luego 1 cucharada de fresas picadas y así sucesivamente hasta llenar el recipiente o vaso.
4. Deja enfriar en el frigorífico y disfrútalo.

## SALMÓN AHUMADO CON SLENDERIIZ® GIVING GREENS® Y YOGUR VEGETAL



### INGREDIENTES:

- Salmón ahumado (100g por persona)
- Medio pepino, cortado en palitos (1/4 de pepino por persona)
- 4 ramas de apio, cortadas en rodajas
- 250 ml de yogur vegetal
- 2 cucharadas de Giving Greens®
- 20 g de cilantro fresco picado
- Media cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta al gusto

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**CANTIDAD:** para 2 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Coloca el salmón ahumado en un plato.
2. Prepara los palitos de pepino y apio lavándolos y cortándolos en rodajas de un dedo de largo.
3. Mezcla 250 ml de yogur vegetal con 2 cucharadas de Giving Greens®, el cilantro picado, el pimentón y sal y pimienta al gusto.
4. Mezcla y reparte en 2 cuencos (uno para cada plato) para utilizarlo como salsa para los crudités.



## PANCAKES SIN GLUTEN Y BAJOS EN CARBOHIDRATOS CON ARÁNDANOS



### INGREDIENTES:

- 65 g de harina de almendra
- 2 cucharadas de harina de coco
- 1 cucharadita de canela
- Media cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de xilitol (opcional)
- 3 huevos
- 60 ml de leche vegetal
- 50 g de arándanos
- Aceite de coco para freír

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 15 minutos

**CANTIDAD:** para 2 personas



### CÓMO SE PREPARA

1. En una batidora de alta velocidad, añade todos los ingredientes menos los arándanos, y mezcla hasta obtener una masa espesa.
2. Vierte la masa en un bol grande y añade los arándanos. Deja en reposo durante 5-10 minutos para que se espese. Si la masa está demasiado espesa, añade un poco de leche de tu elección.
3. Precalienta una sartén grande antiadherente a fuego medio-bajo. Asegúrate de que la sartén esté engrasada con aceite de coco. Una vez caliente, vierte un cuarto de la masa en la sartén y cubre inmediatamente. Deja que el pancake se cocine durante 2-3 minutos, hasta que los bordes se doren, luego dale la vuelta y repite la operación con el siguiente.
4. Una vez listos, sírvelos enseguida, o deja que se enfríen completamente antes de refrigerarlos/congelarlos para más tarde.

## CREPES DE HUEVO DULCES Y SALADOS



### INGREDIENTES:

#### CREPES DE HUEVO

- 6 huevos
- 60 ml de leche vegetal
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 15 minutos

**CANTIDAD:** para 2 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Bate bien los huevos y la leche vegetal.
2. Calienta una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto y úntala con un poco de aceite de coco valiéndote de papel de cocina.
3. Vierte una pequeña cantidad de la miscela de huevo, girando la sartén para cubrir todo el fondo. Deja que se cocine durante 1 minuto y luego dale la vuelta con cuidado para que se haga por el otro lado. Retira la crepe y repite la operación con el resto de la miscela.

### IDEAS DE RELLENO PARA LAS CREPES DE HUEVO

#### Dulce

- Fresa y PureNourish™ con yogur vegetal
- Plátano y Power Boost™ con yogur vegetal
- Kiwi con Giving Greens® y yogur vegetal
- Piña y canela, jengibre fresco picado y cardamomo
- Manzana, nueces y canela

## Salado

- Champiñones y pollo
- Salmón ahumado, mostaza y lechuga
- Bacon, lechuga y tomate
- Espinacas y tofu
- Espárragos, espinacas y bacon de pavo



# RECETAS PARA ALMORZAR CON EL PROGRAMA SLENDERIIZ





## SOPA DE BRÓCOLI CON GUARNICIÓN DE

### «CRUTONES DE BRÓCOLI» Y «MICROBROTOS»



#### INGREDIENTES:

##### SOPA CREMOSA DE BRÓCOLI VEGANA

- 60 ml de aceite de coco
- 360 g de brócoli troceado (unas 2 cabezas)
- 100 g de zanahoria troceada (unas 2 zanahorias)
- 100 g de apio troceado (unos 2)
- 100 g de cebolla troceada (aprox. 1 cebolla)
- 2 dientes de ajo triturados
- 65 g de harina de coco sin gluten
- 1 L de sopa vegetal
- 500 ml de leche vegetal (recomendación: leche de anacardo)
- 185 ml de aceite de coco en lata (o en su lugar más leche vegetal)
- 20 g de copos de levadura nutricional
- 5 ml de limón exprimido
- 2.5 ml de sal, al gusto
- Pimienta negra al gusto

##### «CRUTONES» DE BRÓCOLI DORADOS

- 70 g de brócolis
- 15 ml de aceite de coco
- Sal al gusto

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 35 minutos

CANTIDAD: 8 tazas

#### CÓMO SE PREPARA

##### Sopa cremosa de brócoli vegana

1. Caliente mantequilla vegana o aceite de coco en una cacerola mediana a fuego medio. Añada los brócolis, la zanahoria, el apio, la cebolla y el ajo. Saltee hasta que la cebolla sea transparente y se ablande, durante 5 minutos.
2. Espolvoree la harina sobre las verduras. Cocine durante 1 o 2 minutos mezclando a menudo.
3. Añada de forma gradual la sopa y leche vegetales, sin dejar de mezclar para que no se formen grumos. Añada la leche de coco y la levadura nutricional. Cueza la sopa a fuego bajo durante 10 o 15 minutos o hasta que las verduras se ablanden.

4. Licúe la sopa a su gusto. Recomendamos batir bien al menos medio o dos tercios de la sopa.
5. Si lo desea, puede ajustar la consistencia con la sopa y leche vegetales. Añada vinagre de vino blanco y mezcle. Pruébela y sazónela a su gusto con sal, pimienta y vinagre.

##### «Crutones» de brócoli dorados

1. En una olla o sartén diferente, caliente el aceite de coco a fuego medio.
2. Añada los brócolis y una pizca de sal. Saltéelos hasta que se ablanden un poco. Suba el fuego y deje que se sigan cocinando, removiendo de vez en cuando, hasta que los brócolis se vayan dorando al menos en un lado. Aparte del fuego y déjelos a un lado.



## RAGÚ DE BERENJENA CON ARROZ DE COLIFLOR



### INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 berenjena pequeña cortada en dados de 1 cm
- 1 cebolla roja cortada en rodajas finas
- 2 dientes de ajo triturados
- 2 tomates cortados en dados
- 250 g de lentejas precocidas
- Un puñado de hojas de albahaca
- 100 ml de agua

### ARROZ DE COLIFLOR

- 1 cabeza grande de coliflor

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 35 minutos

**CANTIDAD:** para 4 personas

#### CONSEJO PARA COCINAR:

¿Durante cuánto tiempo puede conservar el arroz de coliflor?

#### Arroz de coliflor crudo

Hemos visto que si rallamos la coliflor en forma de "arroz" y lo dejamos en el frigorífico durante algunos días, coge un fuerte y desagradable olor a azufre.

Por tanto, es mejor simplemente usarlo en el momento o congelarlo. Puede conservarlo en el congelador durante 1 mes.

### CÓMO SE PREPARA

#### Ragú de berenjena

1. Caliente una cucharada de aceite en una sartén freidora grande. Añada la berenjena, aderécela y fríela por 10 minutos, mezclando a menudo, hasta que se dore. Pásela a un plato y déjela a un lado. Añada una segunda cucharada de aceite junto con la cebolla y fríala durante 5 minutos, luego añada el ajo y siga friendo durante otros 3 minutos. Añada los tomates cortados mezclando bien y déjelos cocinar durante otros 2 minutos.
2. Mientras tanto, cueza el arroz de coliflor y déjelo a un lado.
3. Vuelva a meter la berenjena en la sartén, y luego la mezcla de lentejas de Merchant Gourmet. Añada 100 ml de agua. Deje cocinar a fuego lento hasta que todo esté caliente, y luego eche las hojas de albahaca, reservándose algunas para luego.
4. Sirva la salsa ragú que acaba de preparar sobre el arroz de coliflor y decore con el resto de hojas de albahaca.

### Cómo se prepara

1. Lave y seque bien la coliflor, y quite todas las hojas dejando solo la parte blanca.
2. Si va a usar un rallador, corte la coliflor en trozos grandes y rállelo con la parte del rallador de tamaño medio para rallarlo en forma de «arroz».
3. Opcional: Remueva el exceso de humedad con ayuda de una toalla limpia o papel escurriendo bien para evitar que la receta salga pastosa.
4. Una vez que haya preparado el arroz de coliflor, ¡es fácil cocinarlo! (¡o disfrútalo crudo!). Solo saltéalo en una sartén grande a fuego medio con una cucharada de aceite. Tapa la sartén para que la coliflor se ponga más tierna. Después de unos 5 u 8 minutos, sazone al gusto (con salsa de soja o con sal y pimienta, por ejemplo).



#### Arroz de coliflor cocinado

Si está cocinado no coge ese olor tan rápido. Lo puede conservar durante unos 4 días en un contenedor con cierre hermético en el frigorífico.

Use el arroz de coliflor en las recetas que necesiten arroz, como los revueltos o el arroz frito o hervido. Conserve lo que ha quedado en el frigorífico durante 4 días.

## ENSALADA MEDITERRÁNEA DE QUINOA



### INGREDIENTES:

#### ENSALADA DE QUINOA

- 360 g de quinoa cocida (unos 180 g crudos)
- 1 pimiento Morrón rojo troceado
- Medio pepino troceado
- 170 g de garbanzos
- Media cebolla roja pequeña cortada en rodajas finas
- 90 g de aceitunas kalamata cortadas por la mitad
- 15 g de tomates secos troceados
- 7 g de albahaca fresca troceada
- 30 g de queso feta vegano rallado (opcional)

#### ADEREZO DE LIMÓN Y ORÉGANO

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 70 ml de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- Media cucharadita de orégano seco o fresco
- Media cucharadita de ajo en polvo
- Un cuarto de cucharadita de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 15 minutos (para la quinoa, si no está usando quinoa precocinada)

**CANTIDAD:** para 4 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Para preparar la ensalada, mezcle todos los ingredientes en un bol grande.
2. Eche todos los aderezos para la ensalada en un tarro pequeño. Tápelolo y sacúdalo hasta que todo se haya mezclado.
3. Vierta la mitad de los aderezos en la ensalada de quinoa y pruébela. Si quiere más aderezos, añada más. Si no, guárdelos para cuando haa más ensaladas.

## ENSALADA GRIEGA



### INGREDIENTES

- Medio pepino
- 1 cabeza de lechuga, cortada en trozos pequeños O BIEN 100 g de hojas de rúcula
- Feta vegano (feta Violife O COMO ALTERNATIVA aguacate)
- Aceite de oliva virgen extra prensado en frío
- 2 tomates grandes
- 10 aceitunas grandes (sin hueso)
- Un puñado de perejil fresco de hoja plana picado
- 1 cebolla roja pequeña en rodajas finas
- Lata de 100 g de garbanzos, enjuagados y escurridos
- Sal y pimienta al gusto

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**CANTIDAD:** para 2 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Lave, enjuague y prepare todos los ingredientes.
2. Añada todos los ingredientes en un bol, rocíelos con aceite de oliva, sal y pimienta y mézclelos.





## ENSALADA NIZARDA (HUEVO HERVIDO NIZARDO Y ATÚN NIZARDO)



### INGREDIENTES:

#### VINAGRETA

- 70 ml de jugo de limón
- 160 ml de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de chalota troceada
- 2 cucharadas de albahaca fresca troceada
- 1 cucharada de timo fresco picado
- 2 cucharaditas de orégano o estragón fresco picado
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Sal y pimienta negra recién molida

#### ENSALADA

- 2 filetes de atún a la plancha o cocinados\* o 2 o 3 latas de atún (opción vegetariana: tofu marinado a la plancha)
- 6 huevos hervidos, pelados y cortados
- 500 g de patatas pequeñas nuevas
- Sal y pimienta negra recién molida
- 2 lechugas medianas cortadas en trozos pequeños
- 3 tomates pelados, sin el centro y cortados en cuñas
- 1 cebolla roja pequeña cortada en rodajas finas
- 225 g de judías verdes ralladas en trozos de 5 cm
- 45 g de aceitunas nizardas
- 2 cucharadas de alcaparras lavadas

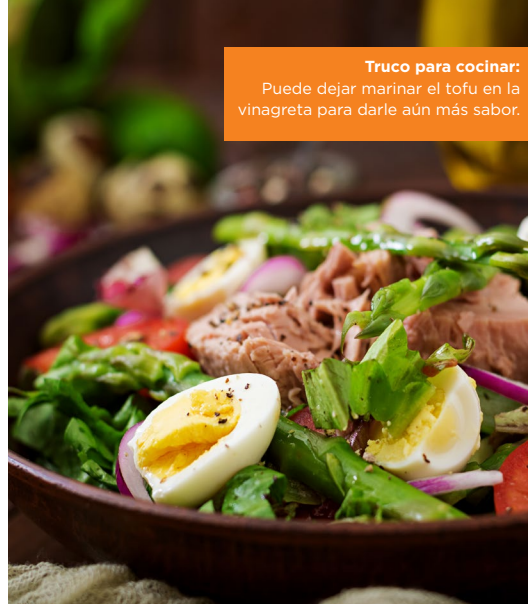
### CÓMO SE PREPARA

1. Prepare la vinagreta: en un frasco, vierta el aceite, el jugo de limón o el vinagre, las chalotas, las hierbas y la mostaza. Tápelos y sacúdalo hasta que se mezcle bien todo. Añada sal y pimienta al gusto.
2. Marine las rodajas de cebolla con un poco de la vinagreta:

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 25 minutos

CANTIDAD: para 6 personas



#### Truco para cocinar:

Puede dejar marinar el tofu en la vinagreta para darle aún más sabor.

3. Ponga las rodajas de cebolla en un bol pequeño y condimente con 3 cucharadas de la vinagreta para que cojan sabor.
4. Cocine las patatas como ahora indicamos, córtelas y condiméntelas con la vinagreta:
5. Cubra las patatas con 5 cm de agua en una olla grande y cúbralas. Añada 1 cucharada de sal. Caliente a fuego alto hasta que hiervan. Baje el fuego y deja que se sigan cocinando durante unos 10 o 12 minutos hasta que pueda punzarlas fácilmente con un tenedor. Cuélelas.
6. Mientras las patatas aún están calientes, córtelas por la mitad o en cuartos, dependiendo del tamaño de las patatas.
7. Póngalas en un bol y condiméntelas con unos 60 ml de la vinagreta.
8. Hierva las judías verdes en agua con sal:
9. Mientras las patatas se hacen, caliente a fuego alto una olla mediana llena de agua hasta la mitad y añada 2 cucharaditas de sal. Cuando hierva, eche las judías verdes.
10. Tienen que quedar tiernas pero no deshacerse, eso tomará unos 3 o 5 minutos (dependiendo de la dureza de las judías).
11. Cuélelas y luego puede o enjuagarlas con agua fría para que no se sigan cocinando o meterlas en agua helada por medio minuto.
12. Colóquelas en una base de lechuga:
13. Prepare una base de lechuga en un plato para servir. Corte el atún en rodajas de 1 cm de grosor. Haga un montoncito de atún (o tofu) en el centro de la lechuga y coloque los tomates y las cebollas a su alrededor.
14. A lo largo de los bordes de la lechuga, ponga las patatas y las judías verdes en montoncitos.
15. Añada los huevos cocidos y las aceitunas.
16. Termine de condimentar todo con lo que queda de la vinagreta:
17. Añada las alcaparras si quiere.
18. Sírvalo enseguida cuando aún está caliente o a temperatura ambiente.

## BOL DE FALAFEL Y TABBULE CON ACOMPAÑAMIENTO DE TAHINI



### INGREDIENTES:

#### FALAFEL

- 1 lata de garbanzos escurridos y aplastados
- 85 g de semillas de lino molidos
- Un puñado de hojas de perejil picado
- 2 cucharaditas de ajo granulado o 2 dientes de ajo aplastados
- 2 cucharaditas de comino
- 3 cucharadas de aceite de coco
- Sal al gusto

#### ACOMPAÑAMIENTO DE TAHINI

- 2 cucharadas de tahini
- Media cucharada de ajo granulado o 1 diente de ajo aplastado
- Jugo de dos limas grandes
- 60 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharaditas de semillas de sésamo negras (opcional)

### CÓMO SE PREPARA

1. Para el falafel, mezcle bien todo en un bol grande. Haga bolitas pequeñas con las manos y hornéelas a 200 °C hasta que queden crujientes por fuera, durante unos 25 o 30 minutos.
2. Para el tahini, bata en un bol mediano el tahini con el ajo y el jugo de lima. Añada el aceite de oliva y siga batiendo hasta que el tahini se deshaga y la salsa obtenga una textura suave. Añada sal y pimienta negra recién molida al gusto. Luego añada las semillas de sésamo.
3. Para el tabbule, eche las rodajas de cebolla, el tomate, el pepino y las hierbas en un bol. Exprima un poco de jugo de lima y añada un poco de aceite de oliva. Sale al gusto y sirva encima de la ensalada.

#### TABBULE

- 1/4 de cebolla blanca cortada en rodajas finas
- Un puñado de tomates cherry cortados por la mitad
- 1 pepino mini cortado en cubitos
- Un puñado de albahaca fresca troceada
- Un puñado de menta troceada
- Jugo de media lima
- Un chorrito de aceite de oliva
- Sal al gusto

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 25 minutos

**CANTIDAD:** para 4 personas



## RATATOUILLE AL HORNO



### INGREDIENTES:

#### VERDURAS

- 2 berenjenas
- 6 tomates grandes
- 2 calabacines amarillos
- 2 calabacines

#### SALSA

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cebolla cortada en dados
- 4 dientes de ajo rallados
- 1 pimiento morrón rojo en dados
- 1 pimiento morrón amarillo en dados
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 795 g de tomates aplastados
- 2 cucharadas de albahaca fresca troceada, unas 8 o 10 hojas

#### ADEREZO DE HIERBAS

- 2 cucharadas de albahaca fresca troceada, unas 8 o 10 hojas
- 1 cucharadita de ajo rallado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharaditas de timo fresco
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 4 cucharadas de aceite de coco

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 25 minutos

**CANTIDAD:** para 8 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Precaliente el horno a 190 °C.
2. Corte la berenjena, los tomates y los calabacines amarillos y verdes en rodajas de 1 mm de grosor y apártelos.
3. Prepare la salsa: Caliente el aceite de coco en una sartén de 30 cm apta para horno a fuego medio. Saltee la cebolla, el ajo y los pimientos morrones hasta que se ablanden, durante unos 10 minutos. Sazone con sal y pimienta y añada los tomates aplastados. Mezcle bien todo, aparte del fuego y añada la albahaca. Mezcle de nuevo y suavice la superficie con ayuda de una espátula.
4. Coloque las verduras en rodajas alternándolas (p. ej.: berenjena, tomate, calabacín amarillo, calabacín verde) por encima de la salsa yendo desde la esquina exterior hacia el centro de la sartén. Sazone con sal y pimienta.

5. Prepare el aderezo de hierbas: mezcle en un bol pequeño la albahaca, el ajo, el perejil, el timo, la sal, la pimienta y el aceite de coco. Condimente las verduras con este aderezo.

6. Cubra la sartén con papel de aluminio y hornéelo durante 40 minutos. Después destápelo y hornéelo durante otros 20 minutos hasta que las verduras se ablanden.

7. Sírvalo cuando aún esté caliente como plato principal o como acompañamiento. El ratatouille también está muy rico al día siguiente: para recalentarlo cúbralo con papel de aluminio y hornéelo durante 15 minutos a 180 °C.

8. ¡Disfrútelo!





## PATÉ DE CABALLA AHUMADA Y GUARNICIÓN DE ENSALADA

### INGREDIENTES:

- 2 filetes de caballa ahumada (o salmón ahumado)
- 1 limón (cáscara y zumo)
- 100 ml de yogur griego vegetal
- 1 cebolleta picada
- 2 ramitas de cebollino picadas
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de Giving Greens® (opcional)

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos

**CANTIDAD:** para 2 personas



### CÓMO SE PREPARA

1. Prepare todos los ingredientes.
2. Mézclelos y sívalos con ensalada de acompañamiento.

## GUACAMOLE GIVING GREENS® SERVIDO CON PESCADO BLANCO AL VAPOR

### INGREDIENTES:

- Pescado blanco de tu elección (tilapia, bacalao, rape, todos funcionan bien)

### GUACAMOLE:

- 2 aguacates triturados
- 2 tomates en trozos grandes
- 1 cebolla roja pequeña picada
- 1 diente de ajo, machacado o picado
- Media cucharadita de comino en polvo
- Un puñado pequeño de perejil picado
- Un puñado pequeño de cilantro picado
- 1 chile rojo pequeño (sin semillas) picado
- 2 cucharadas de Giving Greens®
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra prensado en frío

### CÓMO SE PREPARA

1. Cocine el pescado al vapor hasta que esté bien cocido.
2. Prepare los ingredientes y mézclelos para hacer el guacamole.
3. Sirva el guacamole con el pescado al vapor y sazone con sal y pimienta molida.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 15 minutos

**CANTIDAD:** para 2 personas



## TORTITAS DE CALABACÍN Y CILANTRO SERVIDAS CON SALSA DE TAMARI Y VINAGRE DE MANZANA



### INGREDIENTES:

- 4 calabacines medianos
- 3 cucharadas de semillas de chía molidas
- 30 ml de zumo de limón
- 3 cebolletas picadas
- 40 hojas de menta grandes picadas
- 3 dientes de ajo rallados
- Una pizca de sal (añadir más si no se usan alcaparras)
- Cantidad generosa de pimienta negra
- 2 cucharadas colmadas de alcaparras, escurridas y finamente picadas (opcional)
- 125 g de harina de gramo (harina de garbanzo) (sin gluten)
- 250 ml de agua (podrías necesitar un poco más de agua para obtener una masa espesa dependiendo de la humedad de los calabacines)
- Aceite de coco para freír

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 15 minutos

**CANTIDAD:** para 4 personas (salen 16 tortitas pequeñas, se pueden congelar)



### CÓMO SE PREPARA

1. Ralle los calabacines con el lado grande del rallador.
2. Coloque el calabacín en un paño de cocina para retirar toda la humedad. Cuanto más secos estén los calabacines, mejor.
3. Una la harina de gramo con el agua y añade la sal, la pimienta, el zumo de limón, las semillas de chía, el ajo y mezcla bien.
4. Añada los calabacines, la menta, la cebolleta y las alcaparras y mezcla bien. Añada un poco más de agua solo si es necesario.
5. En una sartén, caliente el aceite de coco y añada una cucharada colmada de la masa. Fríela hasta que se dore, luego dele la vuelta hasta que ambos lados estén dorados.
6. Sírvalos o conserve las tortitas sobrantes en el congelador.

## TEMPEH SALTEADO CON VERDURAS



### INGREDIENTES:

- 1 cabeza de bok choy
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharadita de copos de alga Dulse
- 1 diente de ajo picado
- 100 g de espinacas
- Sal y pimienta al gusto
- Jengibre fresco en trozos de unos 2-3 cm
- 15 g de tamari
- Zumo y corteza de 1 limón
- Bloque de tempeh cortado en trocitos
- Aceite de coco para freír

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 10 minutos

**CANTIDAD:** para 2 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Prepare los ingredientes.
2. En un wok o sartén, caliente 1 cucharada de aceite y sofría la cebolla, el ajo y el jengibre durante 1 minuto aproximadamente.
3. A continuación, añada el tempeh y fría durante 1 minuto.
4. Añada las verduras, el tamari, el limón, los copos de dulse, sal y pimienta al gusto.



## MEJILLONES CON CALDO ASIÁTICO



### INGREDIENTES:

- 1 kg de mejillones sin hilo de procedencia sostenible
- 4 cebolletas
- 2 dientes de ajo
- Un manojo de cilantro fresco
- 1 rama de citronela
- 1 guindilla roja fresca
- Aceite de coco
- 1 lata de 400 ml de leche de coco reducida en grasa
- 15 ml de salsa de pescado
- 1 lima

### CÓMO SE PREPARA

1. Lave bien los mejillones, desechando los que no estén bien cerrados.
2. Pele y corte en rodajas finas las cebolletas y los ajos. Ponga las hojas de cilantro a un lado y pica los tallos. Corte la citronela en 4 trozos y corte la guindilla en rodajas finas.
3. En una olla amplia, caliente un poco de aceite de cacahuete y ablande la cebolleta, el ajo, los tallos de cilantro, la citronela y la mayor parte de la guindilla roja durante unos 5 minutos.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 10 minutos

**CANTIDAD:** para 2 personas

4. Añada la leche de coco y la salsa de pescado y lleve a ebullición, luego añada los mejillones y cubra la olla.
5. Cueza los mejillones al vapor durante 5 minutos, o hasta que se hayan abierto y estén bien cocidos. Deseche los mejillones que no se hayan abierto.
6. Termine añadiendo un chorrito de lima exprimida y espolvoree con hojas de cilantro y la guindilla restante para servir.



## BARQUITOS DE PEPINO RELLENOS DE GAMBAS, TOFU Y ATÚN

### INGREDIENTES:

#### BARQUITOS DE PEPINO

- 2 pepinos grandes
- Sal y pimienta

#### RELLENOS

- Atún de lata mezclado con cebolla roja, aceite de oliva y tomate picado
- Paté de caballa (ver receta anterior)
- Revuelto de tofu (ver receta anterior)
- Ensalada griega (ver receta anterior)
- Sandía en dados
- Salsa
- Guacamole
- Gambas o cangrejos de río
- Hummous
- Chucrut

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos

**CANTIDAD:** para 4 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Lave los pepinos y córtelos por la mitad a lo largo.
2. Con una cuchara heladera o una cuchara normal, saque y deseche las semillas. Ahora que tiene barquitos de pepino, elija entre los diferentes rellenos que aparecen a continuación.





# RECETAS PARA CENAR CON EL PROGRAMA SLENDERIIZ



«ARROZ» FRITO DE BRÓCOLI CON PESCADO A LA PLANCHA CON HIERBAS (OPCIÓN PESCETARIANA) O CON FILETE DE COLIFLOR A LA PLANCHA (OPCIÓN VEGANA)    

## INGREDIENTES:

- 2 cabezas de brócoli
- 1 cucharada de aceite de coco
- Sal de himalaya para sazonar
- Pimienta negra para sazonar

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 minutos  
**TIEMPO DE COCCIÓN:** 25 minutos  
**CANTIDAD:** para 8 personas

## CÓMO SE PREPARA

1. Corte los brócolis con un cuchillo en cogollos de 2 cm de grosor.
2. Elija una de las tres técnicas siguientes para cortar los cogollos de brócoli en piezas con tamaño de arroz.
  - a) *Cuchillo:* con un cuchillo de chef corte los cogollos en trozos finos del tamaño del arroz.
  - b) *Robot de cocina:* procese 3/4 de los cogollos hasta que queden en pequeños trozos, rasque los brócolis que se quedan pegados a los lados del bol si es necesario.
  - c) *Licuada:* procese los cogollos a potencia media-alta hasta que queden en trozos pequeños, durante unos 15 o 60 segundos, rasque los brócolis que se quedan pegados a los lados del bol si es necesario. Vaya por tandas si lo necesita.

## 2 modos de cocinar el arroz

- Sauté Method:*
1. Salteado: caliente una sartén grande a fuego medio. Añada el aceite, y cuando se caliente, añada una capa de arroz de brócoli.
  2. Saltee el arroz hasta que se ponga verde claro y se ablande, durante unos 2 o 3 minutos. Sazone con sal y pimienta al gusto.

*Al vapor:* 1. meta el brócoli en un bol para microondas, añada una cucharada de aceite y mezcle bien.  
2. Cubra el bol por completo con plástico y caliéntelo en el microondas por 2 minutos. Mezcle y cocine por 1 o 2 minutos hasta que el arroz de brócoli se ponga verde claro y se ablande. Sazone con sal y pimienta al gusto.

## OPCIÓN PESCETARIANA - SERVIR CON PESCADO FRITO EN SARTÉN



### INGREDIENTES:

- 2 filetes de pescado de 170 g de entre 1.5-2.5 cm de grosor
- Sal y pimienta negra molida
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 2 ramitos de timo, estragón, cebolleta u otra hierba frescos
- 1 cucharada de perejil de hoja plana picado (opcional)
- Limón cortado en cuñas

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 5-10 minutos

**CANTIDAD:** para 2 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Seque los filetes a toques con papel de cocina. Sazone por los dos lados con sal y pimienta.  
2. Caliente una sartén antiadherente o de hierro



fundido de 28 cm a fuego alto. Cuando se caliente, añada el aceite. Coloque los filetes en la sartén (dejando la piel abajo si la tienen) con cuidado en dirección contraria a su cuerpo. Si los filetes tienen piel, apriételos suavemente con una espátula durante unos 20 segundos para evitar que se rice.  
3. Baje a fuego medio y deje que cocine hasta que el pescado se dore y caramelicé en las esquinas, durante 2 o 3 minutos. Deles la vuelta con cuidado y añada un poco de aceite de oliva y timo a la sartén. Unte el pescado del aceite con ayuda de una cuchara hasta que se dore todo y se cocine bien, durante 45 o 90 segundos más, según el grosor de los filetes. Sírvalo enseguida con perejil picado (si lo desea) y las cuñas de limón.

#### Notas:

Con 1 cabeza de brócoli se consiguen 227 g de cogollos.

## OPCIÓN VEGANA - FILETES DE COLIFLOR



### INGREDIENTES:

- 1 cabeza grande de coliflor (unos 900 g)
- 1 cucharada de aceite de coco, lo necesario para engrasar una bandeja de horno
- media cucharadita de ajo en polvo
- media cucharadita de cebolla en polvo
- media cucharadita de paprika
- media cucharadita de sal fina

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 30 minutos

**CANTIDAD:** 3 filetes de coliflor

## CÓMO SE PREPARA

1. Precaliente el horno a 230 °C y unte una bandeja de horno con aceite de coco.
2. Quite las hojas verdes de la cabeza de coliflor y corte cualquier exceso de tallo. Empiece a cortar la coliflor por un lado pasando por la esquina del tallo central (guarde el resto de trozos de coliflor para otro uso).
3. Corte la coliflor en piezas de unos 3 o 4 cm de grosor pasando siempre por el tallo central. Debería conseguir unas 2 o 3 piezas por cada cabeza de coliflor. Cuidado de no cortarlas muy finas para que no se despedacen.
4. Coloque los 3 filetes de coliflor en la bandeja de horno y añada un poco de aceite de oliva en ambos lados. Sazone de manera uniforme con el ajo y la cebolla en polvo, la paprika y la sal por ambos lados (para que el condimento cubra bien las coliflores repártalo bien con las manos o con un cepillo). Puede

mezclar los condimentos en un bol pequeño primero o simplemente añadirlos a la coliflor de uno e uno para no tener otro plato que lavar.

5. Hornee la coliflor en el horno durante 15 minutos. Después dele la vuelta a los filetes con ayuda de una espátula y vuelva a hornearlos hasta que se puedan punzar fácilmente con un tenedor, durante otros 10 o 15 minutos. Los filetes deberían dorarse por ambos lados, y el tallo central debería poderse punzar fácilmente con un tenedor.





## ALBÓNDIGAS DE «CARNE» CON ENSALADA VERDE (OPCIONES CON CARNE Y VEGETARIANA/ V, SI SE USA UNA «CARNE» TRITURADA VEGANA PARA LAS ALBÓNDIGAS)



### INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de coco
- 350 g de ternera o pollo triturado o mezcla vegana, en forma de albóndigas pequeñas
- 1 cebolla grande en rodajas
- 100 g de albaricoques secos cortados por la mitad
- 1 canela en rama pequeña
- 400 g de tomate troceado en lata
- 1 diente de ajo triturado
- 25 g de almendras tostadas en rodajas
- Un puñado de cilantro ligeramente picado

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 30 minutos

**CANTIDAD:** para 4 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Caliente el aceite en una sartén honda grande, luego fría las albóndigas durante 10 minutos, moviéndolas de vez en cuando, hasta que se cocinen bien. Retírelas de la sartén y déjelas a un lado, luego cocine la cebolla durante 5 minutos hasta que se ablande.
2. Añada los albaricoques secos, la canela en rama, los tomates y medio vaso de

agua a la sartén y caliente hasta que hierva, luego haga hervir a fuego lento durante 10 minutos. Retire la canela en rama. Vuelva a añadir las albóndigas y cúbralas bien con la salsa de tomate.

3. Sírvalas con un poco de almendras y cilantro por encima.



## ENSALADA VERDE FRESCA



### INGREDIENTES:

- 2 lechugas, como lechuga romana o iceberg
- Un puñado de otro tipo de hoja de ensalada, como berro o rúcula.
- Hierbas suaves como perifollo, estragón, perejil o cebollino

### PARA EL CONDIMENTO

- 1 diente de ajo triturado
- 1 cebolleta troceada
- Un puñado de perejil
- Algunas hojas de rúcula
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- Media cucharadita de mostaza de Dijon
- 6 cucharadas de aceite de oliva

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**CANTIDAD:** para 4 personas como acompañamiento

### CÓMO SE PREPARA

1. Lave y seque la lechuga, las hojas y las hierbas. Corte las hojas grandes en trozos más pequeños y eche todo en una ensaladera grande.
2. Triture en una cortadora pequeña o un robot de cocina el ajo, la cebolla, el perejil y el berro o la rúcula. Añada a la mezcla el vinagre, la mostaza, sal y pimienta y triture de nuevo por unos segundos. Añada el aceite y triture hasta que se espese. Vierta el resultado sobre la ensalada y mezcle bien hasta que todas las hojas estén condimentadas. Puede que le sobre condimento, si es el caso, lo puede conservar en el frigorífico por algunos días.



## TERNERA A LA CAZADORA (OPCIÓN CON CARNE) O LEGUMBRES Y BONIATO A LA CAZADORA (OPCIÓN VEGANA)

### OPCIÓN CON CARNE

#### INGREDIENTES:

- Medio kilo de ternera en rodajas
- 1/4 de taza de aceite de coco
- 1 cebolla troceada
- 2 pimientos morrones rojos troceados
- 1 pimiento morrón naranja troceado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de salsa de tomate
- Pasta a elegir (normal o sin gluten), o arroz.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 40 minutos

**CANTIDAD:** para 6 personas

#### CÓMO SE PREPARA

1. Caliente el aceite de coco en una olla a fuego medio y luego añada la carne y cocínela hasta que coja color marrón. Añada la cebolla y saltéela durante 1 minuto. Eche los pimientos y saltéelos.
2. Cuando empiece a hervir, tape la olla y déjelo hervir a fuego lento hasta que la carne se ablande, durante unos 40 minutos.
3. Retire gran parte de la salsa y los pimientos (deje la carne en la olla) y bátalos en un robot de cocina o licuadora. Vuelva a añadir la mezcla ahora licuada a la olla y haga hervir a fuego lento durante otros 5 minutos, mezclando continuamente.
4. Sírvalo con la pasta de su elección (puede usar pasta sin gluten o arroz).



### OPCIÓN VEGANA

#### INGREDIENTES:

- 60 ml de aceite de coco, añadir más si es necesario
- 500 g de champiñones Portobello en rodajas
- Sal y pimienta negra
- 1 cebolla roja grande cortada por la mitad y en rodajas
- 1 pimiento morrón rojo, sin el centro y en rodajas
- 180 g de aceitunas verdes (sin hueso, si se prefiere)
- 1 cucharada de ajo triturado
- Media cucharita de pimiento rojo triturado, o al gusto
- 700 g de tomates enteros en lata, sin escurrir
- 500 g de boniatos (cortados por la mitad si son grandes)
- 1 cucharada de orégano fresco o seco triturado
- 175 g de habas, alubias de lima o edamame

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 30 minutos

**CANTIDAD:** para 4 personas

#### CÓMO SE PREPARA

1. Caliente 60 ml de aceite de coco a fuego medio-alto en una sartén grande. Añada los champiñones y una pizca de sal y pimienta negra, Baje el fuego a medio-bajo. Tape la sartén y deje cocinar durante 5 minutos. Destape, si los champiñones no han soltado líquido, tape de nuevo y déjelos cocinar durante 1 o 2 minutos más. Suba a fuego medio-alto.

- Destape y cocine durante 10 minutos más o hasta que la sartén se haya secado y los champiñones estén bien hechos. Apártelos del fuego y déjelos a un lado.
2. Añada la cebolla y el pimiento morrón a la sartén con más aceite si es necesario y sazone con sal y pimienta. Cocine durante 3 o 5 minutos o hasta que las verduras se ablanden, mezclando de vez en cuando. Añada aceitunas, ajo y pimiento rojo picado. Cocine hasta que coja aroma durante menos de un minuto. Añada los tomates, los boniatos y el orégano. Suba la temperatura y una vez que hiervan déjelos hervir a fuego lento cubiertos durante 20 o 30 minutos o hasta que los boniatos sean tiernos.
  3. Añada los champiñones y las habas. Remueva bien todo. Deje hervir a fuego lento durante 5 o 10 minutos o hasta que las habas se hayan hecho.

## SALMÓN ASADO CON LIMÓN Y AJO (OPCIÓN PESCETARIANA) O TOFU CON LIMÓN Y AJO (OPCIÓN VEGANA) SERVIDO CON NOODLES DE CALABACÍN Y PESTO DE CÁÑAMO

### SALMÓN ASADO CON LIMÓN Y AJO (O TOFU CON LIMÓN Y AJO)

#### INGREDIENTES:

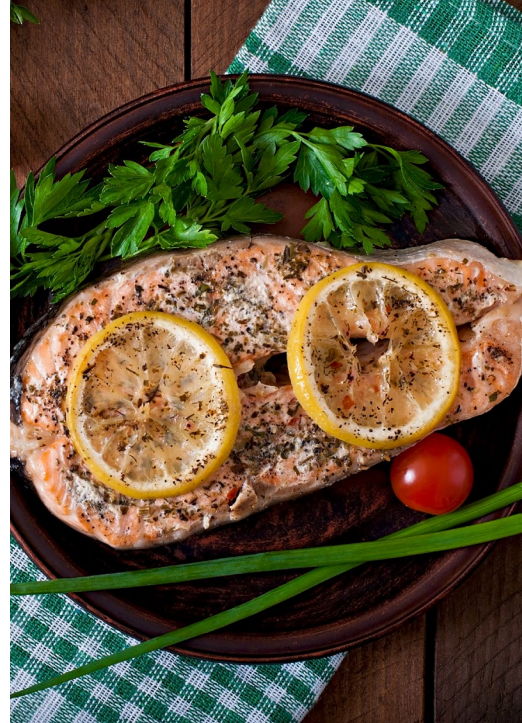
- 700 g de filetes de salmón (o tofu)
- Jugo de 2 limones medianos y 1 limón en rodajas
- 2 cucharaditas de piel de limón
- 3 o 4 dientes de ajo triturados
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharadita de sal del himalaya
- Media cucharadita de pimienta negra recién molida más la necesaria al gusto
- Perejil fresco picado

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos  
**TIEMPO DE COCCIÓN:** 15 minutos  
**CANTIDAD:** para 4 personas

Filetes de salmón (o tofu) marinados en salsa de limón y ajo y luego horneados a la perfección servidos con noodles de calabacín. Las instrucciones indicadas a continuación también aplican a la opción vegana, simplemente cambie el salmón por tofu.

#### CÓMO SE PREPARA

1. Precaliente el horno a 200 °C y unte con un poco de aceite una bandeja de horno en la que quepan todos los filetes de salmón.
2. Mezcle el jugo de limón, ajo, aceite, sal y pimienta en un bol. Coloque los filetes de salmón en una bolsa con cierre hermético y vierta le mezcla de limón para marinarlo.
3. Cierre la bolsa y remueva los filetes de salmón para que se impregnen bien de la mezcla. Deje marinar durante al menos 30 minutos.
4. Ahora coloque las rodajas de limón en la bandeja de horno



5. Hornee el salmón durante unos 12 o 15 minutos hasta que se cocine bien (dependerá del grosor de los filetes).
6. Una vez listo, añade algunas rodajas más de limón sobre el salmón ya hecho y gratínelo durante 3 minutos hasta que el borde superior se dore bien y esté crujiente.
7. Saque el salmón del horno, decórela con perejil y sírvalo.

### NOODLES DE CALABACÍN

#### INGREDIENTES:

- 3 calabacines medianos

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos  
**TIEMPO DE COCCIÓN:** 1 minuto  
**CANTIDAD:** para 2 personas

#### CÓMO SE PREPARA

1. Elija el tipo de noodle que quiere preparar y siga las direcciones indicadas para cada uno.



- a) *Noodles «espagueti» rizados hechos con una máquina para hacer pasta espiralizadora:* Coloque la máquina sobre la encimera de la cocina y fíjela. Corte la punta del calabacín y colóquelo entre la cuchilla y el diente de la máquina. Gire la manopla para hacer los noodles.
- b) *Noodles «cabello de ángel» lisos hechos con un pelador en juliana:* Solo sujete firmemente el calabacín con una mano y pase el pelador en juliana por el calabacín para cortarlo en tiras.
- c) *Noodles «fettuccine» hechos con una mandolina o un cuchillo:* Corte los calabacines en rodajas con ayuda de una mandolina, y luego córtelas en tiras del tamaño de fettuccine.
- d) *Para noodles «parpadelle» hechos con un pelador de verdura:* Corte los calabacines en tiras con ayuda de un pelador normal de verduras.

2. Sirva los noodles crudos con la salsa caliente (el calor de la salsa cocinará ligeramente los noodles sin que se pongan pastosos) o bien caliente una sartén a fuego medio, úntela con aceite de oliva y eche los noodles. Caliéntelos solo durante 1 minuto o hasta que se hayan calentado un poco. Retírelos y sírvalos con las salsas y aderezos que quiera.

## PESTO DE CÁÑAMO VEGANO



### INGREDIENTES:

- 2 puñados de albahaca fresca
- 2 dientes de ajo
- 40 g de semillas de cáñamo
- 75 g de levadura nutricional
- 75 g de aceite de coco o de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 5 minutos

**CANTIDAD:** para 4 personas

## CÓMO SE PREPARA

1. Lave y seque las hojas de albahaca.
2. Triture todos los ingredientes en un robot de cocina o licuadora. Mezcle hasta que quede una mezcla homogénea y ajuste con sal y pimienta al gusto. Si quiere obtener una consistencia más fina, añada un chorrito de agua o de aceite de oliva virgen extra y bata todo de nuevo.
3. ¡Consérvelo en un bote de vidrio y úselo para pasta, grano, ensaladas, pizzas, tostadas de coliflor y más!



## TAJINE DE LENTEJAS (OPCIÓN VEGANA) O TAJINE DE PATAS Y MUSLO DE POLLO AL HORNO CON VERDURAS (OPCIÓN CON CARNE)

### TAJÍN MARROQUÍ DE LENTEJAS



#### INGREDIENTES:

- 150 g de lentejas precocinadas
- 1 cebolla troceada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 zanahorias troceadas
- 2 tomates perita troceados
- 1 cucharada de paprika y otra de comino
- Media cucharada de pimienta cayena y otra canela en polvo
- 1 cucharadita de azafrán o media cucharadita de cúrcuma
- 1 hoja de hoja de ensalada fresca
- 1 canela en rama
- 2,5 cm de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 250 ml de caldo de verdura
- 4 cucharadas de aceitunas verdes sin hueso
- 40 g de uvas pasas
- 1 limón
- Sal y pimienta
- Menta fresca (opcional)

#### CÓMO SE PREPARA

1. Cueza y escurra las lentejas (si no las ha comprado precocinadas). Mezcle todas las especias en un bol.
2. Fría el ajo y la cebolla en aceite durante 5 o 7 minutos hasta que sea transparente y

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos  
**TIEMPO DE COCCIÓN:** 30 minutos  
**CANTIDAD:** para 4 personas

- aromático y luego añada las zanahorias, especias y un chorro de agua, mezcle bien y cocine durante unos 3 minutos. Añada las lentejas y asegúrese de que están bien cubiertos con la mezcla especiada. Añada los tomates, el puré de tomate y el caldo de verdura caliente.
3. Deje hervir a fuego lento durante 20 o 30 minutos, cuato más mejor, y no deje de remover.
  4. Añada las pasas y las aceitunas. Deje cocinar durante 10 o 15 minutos más, y en los últimos 5 minutos, añada un poco de menta fresca si lo desea.
  5. ¡Sazone con sal y pimienta, exprima un poco de limón por encima y disfrútelo!

## POLLO MARINADO EN ESPECIAS MARROQUÍ (EL POLLO SE PUEDE SUSTITUIR POR TEMPEH, TOFU O PESCADO)

#### INGREDIENTES:

- 2 dientes de ajo pelados
- 2 cucharadas de semillas de comino
- 2 cucharaditas de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Una pizca de polvo picante de chile(al gusto)
- Una pizca abundante de sal marina
- Una pizca abundante de pimienta recién molida
- 2 limas frescas y su piel
- 1 puñado de cilantro fresco y/o menta fresca
- Un chorrito de aceite de coco
- 4 muslos de pollo (pescado o tofu)

#### CÓMO SE PREPARA

1. Coloque todo en un robot de cocina o procesador excepto el aceite y el pollo.
2. Bata todo. Si no tiene un robot de cocina o procesador, trocee las hierbas y el ajo y triture todo en un mortero o en un bol.
3. Eche un chorrito de aceite, lo suficiente como para que la mezcla se deshaga un poco.
4. Marine bien el pollo (o tofu/tempeh/pescado) con la mezcla. Levante la piel del polo y añada la mezcla debajo de la misma también. Deje en el frigorífico durante al menos

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos  
**TIEMPO DE COCCIÓN:** 30 minutos  
**CANTIDAD:** para 4 personas



- 2 horas o un día entero.
5. Hornee a 200 °C/gas 6 durante 30 minutos o hasta que salga líquido al punzar la parte más gruesa del muslo con un cuchillo. Deje la carne en reposo durante 15 o 30 minutos antes de servir. Lo mismo aplica al tofu, pescado o tempeh.



## SOUVLAKI DE CARNE, PESCADO Y VERDURA CON DIFERENTE MARINADA (OPCIÓN VEGANA, PESCETARIANA Y CON CARNE)



### INGREDIENTES:

- 250 g de carne de cordero, pollo o tofu cortado en cubos
- 75 ml de aceite de coco
- 60 ml de vinagre de sidra de manzana
- 75 ml de jugo de limón
- 4 dientes de ajo rallados
- 1 cucharada de orégano
- Media cucharadita de sal
- Media cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de paprika

### CÓMO SE PREPARA

1. Mezcle todos los ingredientes excepto la carne para preparar la marinada. Vierta la carne en cubitos y revuelva bien para que se impregne bien de la marinada. Cubra con film transparente y déjelo en el frigorífico durante 2 o 3 horas.
2. Encienda el grill a fuego medio-alto.
3. Pinche los cubitos de carne en pinchos de madera.
4. Coloque los pinchitos en el grill y déjelos hacerse durante un par de minutos y luego deles la vuelta.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos  
(+2 h de tiempo para marinar)  
**TIEMPO DE COCCIÓN:** 15 minutos  
**CANTIDAD:** para 4 personas



5. El pollo debería cocinarse hasta que la temperatura interna sea de 73 °C. El cordero debería cocinarse al punto deseado (60 °C para poco hecho, 65 °C para al punto, y 70 °C para muy hecho). En el caso del tofu, debe cocinarse hasta que esté caliente y adquiera un tono marrón dorado.

6. Servir con ensalada griega (ver en «recetas para almorzar»)



## PESCADO EN WRAP DE LECHUGA CON MANTEQUILLA DE CÍTRICOS SERVIDA CON HORNEADO DE CALABACINES, TOMATE Y PESTO (OPCIONES VEGANA Y PESQUETARIANA) 🌱🐟🍴

### INGREDIENTES:

- 1 lechuga cos o romana (4 hojas exteriores grandes)
- 2 filetes gruesos de pescado blanco sin piel (o tofu o tempeh)
- 25 g de aceite de coco, mantequilla de coco o margarina vegana si está usando tofu
- 1 chalota cortada en trozos finos
- 1 naranja pelada y exprimida
- 1 limón pelado y exprimido
- 1 lima pelada y exprimida
- Sal y pimienta al gusto (para condimentar el pescado)

### CÓMO SE PREPARA

1. Haga hervir una olla grande de agua y cocine cada hoja de lechuga durante 1 minuto, luego sáquela y métala en agua fría. Cuélela bien.
2. Coloque dos hojas en una tabla y ponga las otras dos hojas cada una encima de una hoja, superponiéndolas un poco (debe poder enrollar el pescado o el tofu por completo). Coloque un filete de pescado entre cada «wrap» y sazónelo con sal y pimienta, luego enrolle la lechuga formando una especie de paquete (la lechuga debería poder encajarse sola, o utilice un palillo).
3. Caliente un poco de aceite de coco en una sartén a fuego bajo, y cocine los wraps de pescado a fuego bajo

durante unos 3 minutos en cada lado, o hasta que los wraps estén firmes cuando los aplasta. Aleje la sartén del fuego, tápela y déjela a un lado mientras prepara la mantequilla de cítricos.

4. Añada una pizca de aceite de coco en otra sartén, desoués la chalota y fríala durante unos minutos. Añada

las pieles de los cítricos, 1 cucharada del jugo del limón y la lima y 2 cucharadas del jugo de naranja. A continuación caliéntelo todo junto en la sartén brevemente y sazone con sal y pimienta.

5. Sirva el pescado con la mantequilla de cítricos.



## RISOTTO DE QUINOA Y ESPÁRRAGOS



### INGREDIENTES:

- 1 paquete de espinacas previamente lavadas de unos 300 g
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra, prensado en frío
- 4 dientes de ajo picados
- 2 g de chile rojo
- 125 g de quinoa enjuagada con agua fría
- 1 litro de caldo vegetal bajo en sodio
- 10 tallos de espárragos cortados
- 1 limón, sin cáscara y exprimido
- Sal y pimienta al gusto
- Levadura nutricional para espolvorear al servir

### CÓMO SE PREPARA

1. Caliente una sartén grande a fuego alto. Añada las espinacas para que se cuezan durante 1 minuto, removiendo a menudo. Apague el fuego y deje a un lado.
2. Caliente el aceite en otra sartén grande a fuego medio-alto. Añada el aceite, el ajo y las escamas de chile rojo. Cuezca de 2 a 3 minutos hasta que el ajo adquiera aroma pero no se dore. Si el ajo empieza a dorarse, baje el fuego al mínimo.
3. Añada la quinoa y cueza por otro minuto, removiendo una o dos veces hasta que se mezcle

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 20 minutos

**CANTIDAD:** para 4 personas

bien con el ajo. Añada el caldo y baje a fuego lento. Cuezca durante 10 o 12 minutos hasta que se haya absorbido más de la mitad del líquido.

4. Pique los espárragos y las espinacas cocidas. Mézclelo con la ralladura de limón, el zumo de limón, la nuez moscada y la sal. Espolvoree con la levadura nutricional y sirva inmediatamente.



## ACHICORIA BRASEADA CON FILETE DE TERNERA (PREPARADO CON UNA SOLA SARTÉN)



### INGREDIENTES:

- 2 filetes de ternera
- Sal y pimienta al gusto
- 2 bulbos de achicoria roja, cortados cada uno en cuartos
- Aceite de coco

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 10-12 minutos (según el punto de cocción deseado para la carne)

**CANTIDAD:** para 2 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Sazona la carne de ternera con sal y pimienta.
2. Calienta el aceite de coco en una sartén.
3. Fríe la ternera y la achicoria juntos, el líquido que suelte la carne ablandará la achicoria y le dará más sabor.



## “PIZZA” CON BASE DE BONIATO Y GUARNICIÓN

### INGREDIENTES:

- 2 boniatos pequeños
- Aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa de tomate
- Albahaca fresca
- Copos de levadura nutricional

### OPCIONES DE GUARNICIÓN:

- Trozos de pescado
- Judías
- Carne picada
- Bacon de pavo

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 25 minutos

**CANTIDAD:** para 2 personas



### CÓMO SE PREPARA

1. Lave los boniatos sin pelarlos.
2. Precaliente el horno a 180 °C.
3. Corte el boniato en rondas de 1 centímetro y medio de grosor y colóquelas en una bandeja de horno sobre papel de horno para que no se peguen.
4. Unte las rondas de boniato con aceite de coco y sazone con sal y pimienta.
5. Hornee durante 10-15 minutos.
6. Prepare los ingredientes, luego saque el boniato semi-cocido (base de la pizza) y coloque los ingredientes empezando por la salsa de tomate, la albahaca fresca y la levadura nutricional, además de otros ingredientes de su elección. Después, vuelva a meterlo en el horno durante otros 10 minutos hasta que esté cocido.
7. ¡Que aproveche!

## PECHUGA DE PAVO ENROLLADA CON BACON DE PAVO, RELLENA DE TOMATES SECOS, SETAS SHIITAKE Y HIERBAS



### INGREDIENTES:

- 150 g de setas shiitake, finamente picadas
- 15 ml de aceite de coco
- Unas cuantas hojas de salvia fresca ligeramente desmenuzadas
- 4 tomates secos
- 4 pechugas de pavo sin piel
- 1 cucharadita de mostaza integral
- 8 rodajas de bacon de pavo

### CÓMO SE PREPARA

1. Precaliente el horno a 200 °C.
2. Derrita el aceite de coco en una sartén grande a fuego alto y cocine las setas removiendo frecuentemente durante unos 5 minutos o hasta que estén tiernas y se haya evaporado el líquido. Añada la salvia y fría por unos segundos más. Aparte la sartén de fuego para que se enfríe.
3. Mientras tanto, corte las pechugas de pavo por la mitad horizontalmente por un lado (mantén el otro lado pegado). Ábralas como si fuera un libro y aplástelas entre dos hojas de papel de horno o film transparente con un rodillo para conseguir un grosor más uniforme.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 30 minutos

**CANTIDAD:** para 4 personas

4. Añada la mostaza con los tomates secos y los condimentos a la sartén con los champiñones. Presione una cuarta parte de la mezcla sobre un lado de cada pechuga y luego doble la otra mitad para cubrir el relleno. Envuelva cada pechuga con una o dos rodajas de bacon de pavo para asegurar el relleno. Coloque las pechugas en una bandeja de horno.
5. Hornee durante 20-25 minutos hasta que humeen bien. Acompáñelas con verduras de temporada.





## CHAMPIÑONES PORTOBELLO RELLENOS DE SALSA PICANTE Y SERVIDOS CON ENSALADA

### INGREDIENTES:

- 4 champiñones grandes (como los Portobello)
- 15 ml de aceite de coco
- 2 tomates picados
- 2 dientes de ajo
- 1 chile rojo sin semillas y picado
- 1 cebolla pequeña picada
- Sal y pimienta al gusto

### CÓMO SE PREPARA

1. Prepare los champiñones lavándolos y quitándoles los tallos. Ahuéquelos un poco para que las coberturas se asienten bien sobre el champiñón.
2. Precaliente el horno a 175 °C.
3. Caliente el aceite de coco en una sartén y sofría la cebolla y el ajo durante 1 minuto. Añada los tomates picados y la guindilla roja, sazone con sal y pimienta. Fría durante 5 minutos hasta que estén totalmente blandos y mezclados.
4. Distribuya la mezcla de tomate (salsa) encima de los champiñones y espolvoree con pimienta molida. Hornee durante 15 minutos o hasta que los champiñones se ablanden.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos  
**TIEMPO DE COCCIÓN:** 20 minutos  
**CANTIDAD:** para 2 personas



## SUSHI KETO (SIN ARROZ)

### INGREDIENTES:

- 4 hojas de alga nori
- 1 aguacate
- 1 pimiento rojo
- Medio pepino
- 100 g de salmón ahumado
- 3 g de wasabi

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos  
**CANTIDAD:** para 4 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Triture 1 aguacate junto con el wasabi.
2. Lave y corte el pimiento rojo y el pepino en palitos finos.
3. Coloque el nori en plano y extienda la mezcla de aguacate y wasabi de manera uniforme sobre las 4 hojas.
4. A continuación, coloque el salmón ahumado de manera uniforme sobre las hojas de nori.
5. Disponga una línea de palitos de pepino y pimiento cerca de un lado de la hoja de nori para facilitar el enrollado.
6. Enrolle las hojas de nori para hacer los rollitos.
7. Sirva con tamari.



## PECHUGA DE POLLO RELLENA DE ESPÁRRAGOS

### INGREDIENTES:

- 4 pechugas de pollo (sin piel y sin hueso)
- 1 cucharadita de salvia fresca picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 5 g de paprika/pimentón
- Sal y pimienta al gusto
- 12 tallos de espárragos
- 4 tomates secos picados
- 15 ml de aceite de coco

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos  
**TIEMPO DE COCCIÓN:** 30 minutos  
**CANTIDAD:** para 4 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Precaliente el horno a 180 °C.
2. Cree un bolsillo en las pechugas de pollo cortando cada una a lo largo. Tenga cuidado de no cortar hasta el final.
3. Coloque las pechugas en una tabla de cortar limpia y espolvoree con sal, pimienta y pimentón.
4. Rellénelas: añada 3 ramitas de espárragos, un par de trozos de tomates secos y un poco de salvia picada y cierre los bolsillos con un palillo de dientes.
5. Caliente el aceite de coco en una sartén grande de hierro fundido a fuego medio-alto. A continuación, añada el pollo y deje que se dore bien, unos 3-5 minutos cada lado.
6. Por último, hornee el pollo durante 15-20 minutos, o hasta que las pechugas se hayan cocido bien y ya no estén rosadas por dentro. ¡Que aproveche!





# IDEAS PARA PICAR



## BATIDOS PURENOURISH



### INGREDIENTES:

#### BATIDO DE BASE CON PURENOURISH

- 2 medidas de PureNourish en 250 ml de agua o leche vegetal
- Ingrediente a elegir entre:
  - a) Chorrillo de espresso
  - b) Fruta (Fresa y plátano, arándanos y moras)
  - c) Mantequilla de semillas o nueces
  - d) Canela, clavo y nuez moscada, sabor a Chai

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

CANTIDAD: para 1 persona

### CÓMO SE PREPARA

¡Bata bien los ingredientes y disfrútelo!





## BATIDOS POWER BOOST



### INGREDIENTES:

#### BATIDO DE BASE CON POWER BOOST

- 1 medida de Power Boost en 250 ml de agua o leche vegetal
- Ingrediente a elegir entre:
  - a) Frambuesa
  - b) Yogurt de coco
  - c) Grano de vainilla y plátano
  - d) Mantequilla de semillas o nueces con canela

### CÓMO SE PREPARA

¡Bata bien los ingredientes y disfrútelo!



**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**CANTIDAD:** para 1 persona

## CRUDITÉS DE VERDURAS CON PATÉ DE HABA DE LIMA CASERA



### INGREDIENTES:

- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 lata de alubias blancas (1 lata = 440 g)
- 14 g de tomates secos en aceite
- Jugo de medio limón
- 2 cucharadas de perejil (fresco o congelado y picado, si es seco entonces usar menos cantidad)
- 2 cucharadas de cebolletas frescas o congeladas picadas
- 1 cucharada de agua
- Sal y pimienta al gusto

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 5 minutos

**CANTIDAD:** para 2 personas



### CÓMO SE PREPARA

1. Corte la cebolla y el ajo
  2. Fríalos en aceite durante un par de minutos hasta que se doren ligeramente. Después échelos en un bol grande.
  3. Añada al bol las alubias después de escurrir el líquido.
  4. Exprima el limón para obtener el jugo.
  5. Para terminar, vierta el jugo de limón y el resto de ingredientes y con una batidora manual licue todo. Si lo desea puede usar un robot de cocina en su lugar.
- ¡Listo! Sírvalo acompañado con lo que más le guste. Pan integral caliente le va estupendo.

## MEZCLA PICANTE DE NUECES Y SEMILLAS



### INGREDIENTES:

- 70 g de semillas de sésamo
- 75 g de semillas de lino
- 65 g de semillas de girasol
- 60 g de semillas de calabaza
- 60 g de nueces
- Media cucharadita de aceite de lino o coco
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 cucharadita de las especias que más le gusten como paprika, jerk, curry, etc

### CÓMO SE PREPARA

1. Eche las semillas más pequeñas en una bandeja.
2. Eche las semillas más grandes y las nueces en otra bandeja.
3. Hornéelos a 180 °C durante 10 o 12 minutos, controlando sobre todo que las semillas más pequeñas no se quemen.
4. Cuando se doren, páselos a un bol para parar la cocción.
5. Añada el aceite, la sal y la mezcla de especias mientras estén aun calientes para que se repartan bien entre las nueces y las semillas.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 10 minutos

**CANTIDAD:** para 10 personas



## PALOMITAS



### INGREDIENTES:

#### PALOMITAS RANCHERAS

- Media cucharadita de eneldo seco
- Media cucharadita de cebolletas secas
- Media cucharadita de ajo en polvo
- Media cucharadita de cebolla en polvo
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta

#### PALOMITAS CON SABOR A «DORITO»

- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de cebolla en polvo
- 1/4 de cucharadita de comino
- 1/4 de cucharadita de paprika
- 1/4 de cucharadita de chili en polvo
- 1/4 de cucharadita de sal

#### PALOMITAS CON SABOR A CURRY DE COCO

- 1 cucharada de coco rallado sin azúcar
- Media cucharadita de curry en polvo
- 1/4 de cucharadita de sal

#### PALOMITAS MEJICANAS «POWER BOOST»

- 1 cucharada de Power Boost
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 de cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta cayenar

#### BASE

- 30 g de palomitas hechas
- 1 cucharadita de aceite (5 ml)

**Notas:** mejor como receta de mantenimiento ya que el maíz tiene un índice glucémico más alto)

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 10 minutos

**CANTIDAD:** para 10 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Para la mezcla: combine todos los ingredientes del condimento elegido en un bol pequeño.
2. Palomitas: Haga las palomitas como prefiera, con el microondas o en la hornilla. Vierta un chorrito de aceite y remueva para que se reparta bien entre las palomitas.
3. Sírvalas: Sazone las palomitas y remuévalas para que todo quede igual. Sírvalas calientes.



**Notas:** Estas recetas también son perfectas para acompañar patatas «fritas» de col hechas al horno.

## HUEVOS A LA DIABLA RELLENOS DE CHAMPIÑONES SHIITAKE



### INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 2 champiñones shiitake lavados, con el tallo quitado y troceados
- 13 g de cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite de coco
- Eneldo fresco
- Sal
- Pimienta
- Paprika
- 2 cucharadas de mayonesa light

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 10 minutos

**CANTIDAD:** para 12 personas

### CÓMO SE PREPARA

1. Haga hervir los huevos a fuego lento durante 12 minutos o hasta que estén duros. Enfríelos en agua helada durante 30 minutos.
2. Prepare los champiñones shiitake, la cebolla, el eneldo y el condimento y mezcle todo con mayonesa.
3. Una vez fríos, corte los huevos por la mitad, saque la yema y añádalos a la mezcla de champiñones shiitake.
4. Bata todo y rellene los huevos con la mezcla con ayuda de una cuchara o una manga pastelera.
5. Decórelos con una pizca de paprika si lo desea.



## BOLITAS DE POLVO DE PROTEÍNA CON PURENOURISH Y POWER BOOST



### INGREDIENTES:

- 120 g de mantequilla de cacahuete natural sin azúcar (suave o con trozos) o de almendra
- 85 g de sirope de arce
- 2 g de extracto de vainilla
- 1 medida de PureNourish
- 2 medidas de Power Boost
- 40 g de semillas de lino (enteros o molidos)
- 65 g de avena laminada (sin gluten, si lo desea)
- 2 g de canela
- 14 g de semillas de chía
- 30 g de coco rallado sin azúcar para recubrir las bolitas

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 10 minutos

**CANTIDAD:** 10 o 15 bolitas (depende del tamaño)

### CÓMO SE PREPARA

1. Añada en un bol o en un robot de cocina o procesador la mantequilla de cacahuete, el sirope de arce, la vainilla, el polvo de proteína, las semillas de lino, la avena, la canela y las semillas de chía. Tiene que quedar una mezcla uniforme. Con una cuchara para helado o con sus manos prepare 10 bolitas con la masa y métalos en un contenedor con cierre hermético.
2. Cómo prepararlos sin un robot de cocina: Añada los ingredientes húmedos en un bol mediano y mezcle todo muy bien. Añada los ingredientes secos y vuelva a mezclar todo muy bien. Mezcle con las manos la masa el tiempo necesario. Debería poder formar bolitas que no se deshagan. Como la consistencia de la mantequilla de cacahuete o nueces puede variar y según el polvo de proteína que usted use, tal vez necesite añadir más mantequilla o edulcorante para que las bolitas no se deshagan.
3. Consérvelas en el frigorífico durante máximo 1 semana, o en el congelador por un máximo de 2 meses. ¡Disfrútelas!



