

ELISA ESCORIHUELA NAVARRO

*No sin*  
**MI DIETA**

500 KCAL  
DE AMOR

100%  
PASION

712 KJ  
ILUSION

**nut**  
consejo nutricional



# NO SIN MI DIETA

Titulo original: No sin mi dieta

© Elisa Escorihuela Navarro

2015, Elisa Escorihuela Navarro

Peris y Valero 173, 46005 Valencia

ISBN: 978-84-608-1556-3

**Reservados todos los derechos.** El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

*A mi familia y amigos que comprenden el tiempo que dedico a mi profesión.*

# PRÓLOGO

## ESTE VERANO UTILIZA LAS 4DS

*Dieta, Deporte,  
Descanso y Diversión*



Empezamos ya las vacaciones de verano y con ello todos sus encantos. Dejamos atrás el estrés del día a día en el trabajo, con las obligaciones familiares, los “debo” hacer esto o aquello, y nos adentramos en momentos de relax, de reflexión, de pasarlo bien y disfrutar de los momentos.

Te propongo que para multiplicar las posibilidades de tener unas “buenas” vacaciones te dejes llevar por una serie de “consejos positivos” basados en la ciencia que son como la base de la felicidad. Es como empezar tu proyecto de ser feliz desde los cimientos, para que lo que construyas a partir de ahí sea sólido, duradero y sostenible en el tiempo.

**¿TE APETECE?**

1

**DIETA.** En este libro de recetas saludables tienes ya una ayuda inestimable. Es

importante que a nuestro cuerpo lo tratemos como a nuestro coche y le pongamos la mejor “gasolina” para funcionar bien no solo a corto sino a largo plazo. Comer “comida” (valga la redundancia), es decir, nutrientes que nos aporten la energía suficiente para sentirnos bien durante todo el día. Y mas importante reduciendo un 30% la grasa de la dieta mejora tu aspecto físico pero también ayudas a retrasar el envejecimiento del cerebro según los expertos. Hay que comer un poco menos, ya que el exceso de comida en el organismo agrede a las proteínas, los lípidos, al ADN y al cerebro. La reducción de la ingesta potencia la producción de nuevas neuronas también en el hipocampo que es la región de nuestro cerebro encargada de la memoria y del aprendizaje favoreciendo los mecanismos biológicos de reparación neuronal en nuestro cerebro.

2

**DEPORTE.** Aquí la frase de “**Mens sana in corpore sano**” cobra su máximo

significado ya que tener una mente sana y un cuerpo sano son el ingrediente necesario para tener una vida mejor. Con el ejercicio físico regular nos ayudamos en este propósito. No hace falta que te apuntes a un gimnasio este verano. Con tener una actividad física diaria es suficiente. Sería bueno que des pasos. Por ejemplo, hay Apps (podómetros) que te miden los pasos diarios, y los expertos dicen que 10.000 pasos al día son lo recomendable. Está demostrado que realizar ejercicio físico continuado:

- **Incrementa el sentimiento de competencia y control** sobre tu vida
- **Mejora las distracciones y recuperación diaria** de largas jornadas de trabajo (para ir cargando pilas a la vuelta del verano)
- **Mejora el contacto social**, la interacción con los demás teniendo temas de conversación para los ratos libres.
- **Produce cambios fisiológicos agradables** ya que al hacer ejercicio físico segregamos adrenalina o la así llamada hormona de la felicidad.

## 3

**DESCANSO ADECUADO.**

De hecho, la actividad física sólo es eficaz cuando está equilibrada con un **descanso** suficiente para la recuperación de nuestro cuerpo y nuestra mente. Los investigadores del sueño han sostenido que en nuestra sociedad occidental hay un “sueño enfermo”, y la gente sería mucho más sana y feliz si durmiera alrededor de una hora más por noche por ejemplo. **Dormir** es muy importante para que nuestro cuerpo se recupere de su actividad cotidiana, y tiene efectos muy positivos en nuestro estado de ánimo. De hecho las personas que duermen mal tienen mayor tendencia a recordar con intensidad los eventos negativos y a olvidar los positivos. Por otra parte, un **descanso inadecuado** hace que ya nos levantemos con poca energía o ánimo negativo lo que entonces puede condicionar mal el día completo, de modo que es fundamental descansar bien a ser posible con la luz de noche. Por la noche segregamos **Melatonina** que es la hormona del sueño que es sensible a la luz del día al descender su valor antioxidante. Así que siestas cortitas, pon una pelotita en la mano y cuando llegue el sueño que caiga la pelota ya estaría tu **siesta saludable** completada!



## 4

**DIVERSIÓN.** Es importante que te des unos **descansos merecidos** y te dedi-

ques un tiempo al día para hacer aquello que realmente te gusta, te motiva, te apasiona. Necesitas acumular emociones positivas que son provocadas por aquello que te hace vibrar, te divierte, y te hace pasar momentos agradables. Puede ser actividades individuales, o con otros. La investigación señala que pasar tiempo con los demás, con personas que nos llenan de energía, que nos nutren por dentro, son un gran estímulo para la **felicidad**. Aquí si vale eso de “**no dejes para mañana lo que te puedes hacer feliz hoy**”. Busca lo positivo en todas tus experiencias este verano, no te dejes invadir por las personas tóxicas, sino que busca activamente lo positivo en cualquiera de tus experiencias. La meditación te ayudará a focalizar la atención, es un buen momento para empezar a practicarla o seguir practicándola si ya la conoces. Sus beneficios son inmensos tanto para tu cerebro que lo vas modificando a través de mas conexiones neuronales, como a nivel cognitivo mejorando tu memoria y atención, social con mas momentos de **resonancia positiva** con las demás personas y a nivel afectivo ya que aprendes a sentirte mejor psicológicamente hablando.

¿Qué te parece? ¿Te apuntas a la filosofía de las 4Ds? **Bienvenid@ al CLUB 4DS.**

Ya nos cuentas tus experiencias durante este verano!

*Y recuerda, **no es magia, es investigación!***

**Dra. Marisa Salanova**

Catedrática Psicología Organizacional Positiva (UJI)

WoNT Prevención Psicosocial y Organizaciones Saludables (Directora)

[www.wont.uji.es](http://www.wont.uji.es)

# CONTENIDO

500 KCAL  
DE AMOR

100%  
PASIÓN

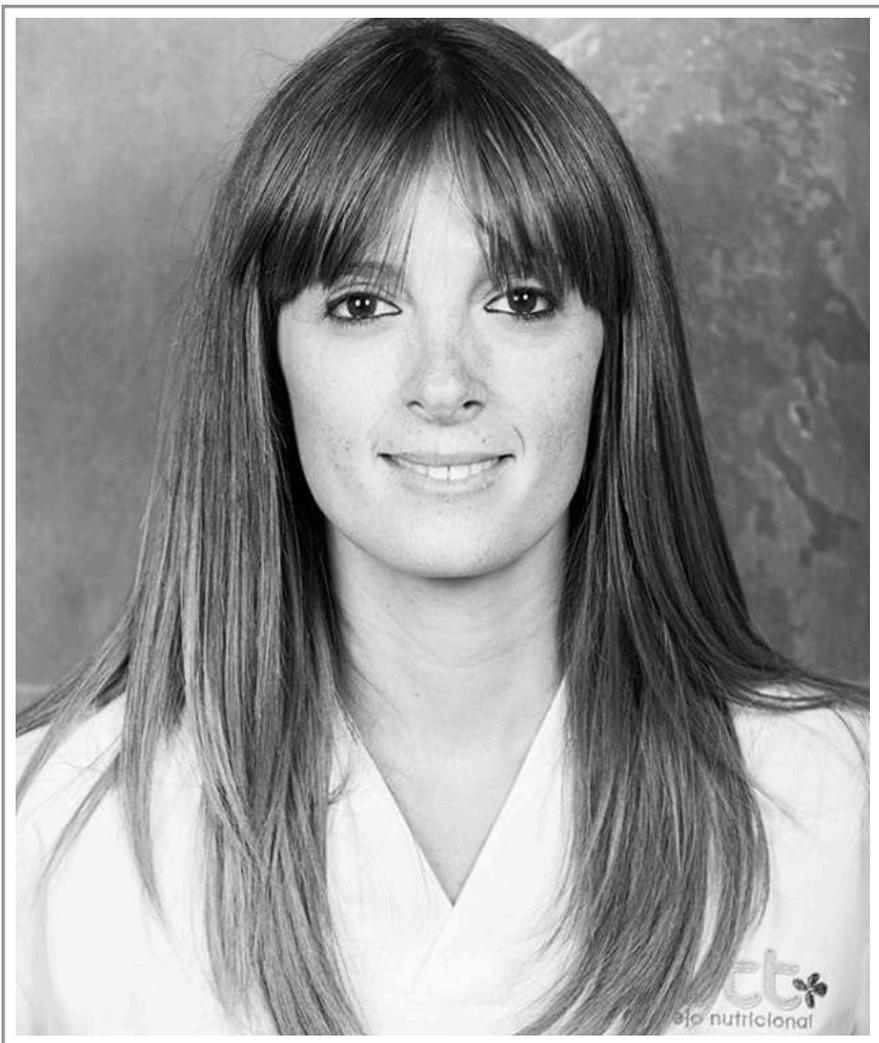
712 KJ  
ILUSIÓN

## *No sin mi dieta*

PRÓLOGO.....	4
FELIZ VERANO.....	9
ÉXITO EN TU DIETA.....	13
DESAYUNOS, ALMUERZOS.....	17
MENÚ SEMANA 1.....	22
MENÚ SEMANA 2.....	43
EL APERITIVO.....	62
POSTRES.....	77
COCINAR CON NIÑOS.....	84
BEBIDAS.....	93
SMOOTHIES.....	97
CUIDA TU PIEL.....	103
EJERCICIO EN VERANO.....	106
Y SI... JUGAMOS A VUESTRA SALUD.....	111
SOBRE MI.....	115
AGRADECIMIENTOS.....	116
BIBLIOGRAFÍA.....	118

A pair of bright blue flip-flops with clear straps is placed on a weathered wooden pier. The pier is made of vertical wooden planks. In the background, there is clear, turquoise water with visible ripples and reflections of light. A semi-transparent blue circle is overlaid on the image, containing the text 'FELIZ VERANO'.

**FELIZ VERANO**



*¡Feliz y Saludable  
Verano!*

Desde **Nutt** quiero desearte en nombre de todo el equipo un ¡Feliz Verano!.

Quisiera aprovechar la ocasión para agradecerte la confianza que has volcado en nosotros durante este año y animarte a continuar con un estilo de vida saludable.

# UN VERANO SALUDABLE



Como todos los años desde Nutt te propongo una alternativa saludable para el periodo vacacional.

El verano puede ser tu aliado si estas cambiando tus hábitos ya que el aumento del tiempo libre te puede ayudar a prestar más atención a tu alimentación, experimentar con nuevas recetas y comenzar aquella actividad que siempre quisiste.

Si eres un chic@ Nutt, ya conoces el método y si aún no lo conocías descubrirás una manera diferente de comer con recetas divertidas y fáciles, todo ello estructurado para que puedas organizarte y disponer del mayor tiempo posible para disfrutar de tu verano.

Solo me queda desearte unas felices y saludables vacaciones.

*¡Empezamos!*

# ACLARACIONES



Este libro está estructurado de manera que dispongas de **dos semanas de planificación** de tus comidas acompañadas con la **lista de la compra**.

Te recomiendo que utilices la lista de la compra, ya que es una manera de ahorrar y de no salirse de la planificación.

Las recetas son muy sencillas y como ya se que sabes hacer perfectamente una tortilla y una pechuga a la plancha, este año he querido llenar este libro de **recetas distintas y sorprendentes**.

En cada receta, en el margen superior derecho encontrarás las **kilocalorías** que aporta cada una y las **raciones de hidratos de carbono** que aporta, si tienes **diabetes** sabes lo importante que es conocer este dato. Solo recordarte que son valores aproximados ya que luego cada uno tomará distintas cantidades.

Este año también he querido introducir los posibles **alérgenos** en las recetas para aquellas personas que sufren **alergias o intolerancias**. Piensa que siempre puedes hacer la receta, solo cambia o elimina aquel componente que te pueda sentar mal.

Llevar una **alimentación saludable y realizar ejercicio físico** te ayudará a disfrutar de tu verano sin aumentar esos kilos que solemos coger en vacaciones.

Recordarte que en este libro las raciones son estándar y que cada persona tenemos unas necesidades específicas, ya sea por nuestro estado de salud, edad, gustos u horarios. Mi recomendación es que si necesitas realizar una dieta acudas a tu **nutricionista** que será quien te plantee una alimentación a tu medida.



# ÉXITO EN TU DIETA

500 KCAL  
DE AMOR

100%  
PASION

712 KJ  
ILUSION

# 5 CLAVES PARA TENER ÉXITO CON TU DIETA



Tener éxito a la hora de modificar tus hábitos alimenticios tiene que ver tanto con los aspectos físicos (de tu cuerpo, de los alimentos), como de los aspectos psicológicos presentes en el proceso.

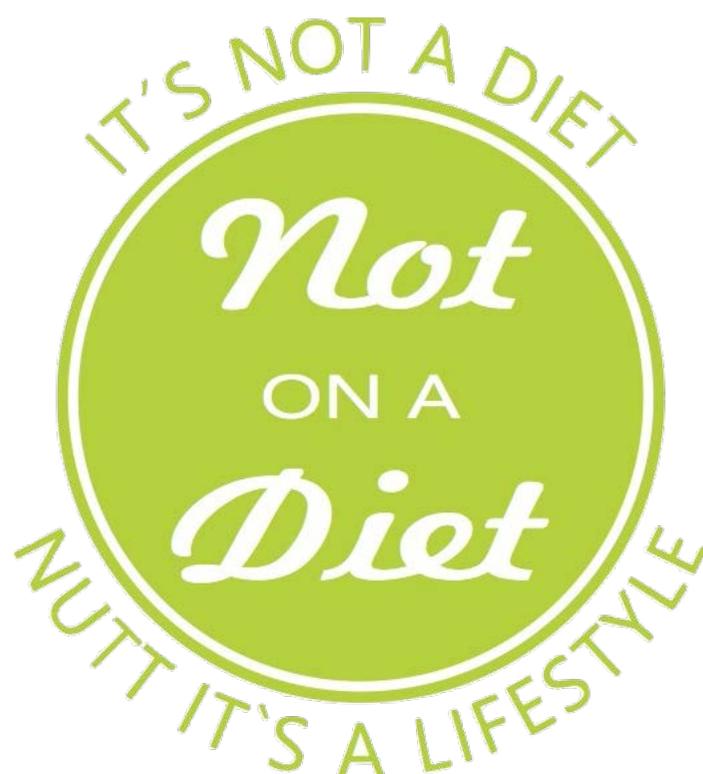
**1 TEN MUY CLARO EL ¿PARA QUÉ?:** Ser consciente de las razones que te llevan a alimentarte mejor te ayudarán en los momentos de flaqueza. Solo tendrás que acordarte de lo que te ha llevado a tomar esa decisión, de la recompensa que te espera y rápidamente recuperarás las energías y las fuerzas. Si además combinas esto con unos objetivos concretos y precisos (y a corto plazo), verás como eres capaz de ponerte en marcha muy pronto y rápidamente comenzarás a ser consciente de los avances.

**2 CUÉNTASELO A MUCHA GENTE.** Cuando compartimos con las personas que nos rodean nuestra voluntad de hacer dieta, ellos nos servirán como apoyo en multitud de momentos. Nos recordarán nuestro deseo cuando la voluntad nos flaquee, nos animarán y celebrarán con nosotros los éxitos que vayamos consiguiendo, nos servirán de apoyo cuando tomemos determinadas decisiones cuando comamos fuera. Nuestro núcleo más cercano de personas nos generará presión (de la buena) en algunas situaciones y en otras nos servirán de apoyo y nos transmitirán fuerza y energía.

3

### **NO HAGAS DIETA, MEJOR COME SANO Y EQUILIBRADO.** El concep-

to de “dieta” tiene una connotación de ser algo puntual, concreto y que solo realizas cuando te has pasado un poco de la raya o cuando quieres mejorar tu aspecto, por eso muchas veces lo asociamos a cosas negativas. Por el contrario, si lo que te planteas es comer de una manera más equilibrada y saludable, y modificas tus hábitos de alimentación, posiblemente no tengas que hacer dieta nunca más. En muchas ocasiones, el nombre que les ponemos a las cosas es suficiente para condicionarnos hacia el sufrimiento o hacia la expectativa de lo novedoso.



4

### **CONÓCETE MEJOR Y AVANZARÁS MÁS:** Conocer tu relación con la co-

mida, las creencias que tienes arraigadas en tu mente y tu propio estilo de consumir alimentos y de prepararlos, va a influir muchísimo con tu plan. Si te paras durante un momento a reconocer tus hábitos alimenticios, que opinas de determinados alimentos, de su aporte calórico, te ayudará a encontrar determinadas creencias que quizás te estén lastrando en la persecución de tus objetivos. Conocer tu propio estilo te ayudará a generar una serie de platos y recetas que te resultaran sencillos y divertidos de hacer, a la vez que sabrosos, y no te costará apenas esfuerzo.

5

**CELEBRA LOS AVANCES Y PEQUEÑOS LOGROS.** Si importante es que te mantengas focalizado en el objetivo, todavía lo es más que celebres cada uno de los pequeños éxitos que iras coleccionando por el camino. Siempre que lo realices con cierta moderación, el hecho de disfrutar de los logros alcanzados, te permitirá cargar de nuevo las baterías para poder acometer el siguiente paso y superar el siguiente objetivo.

## Miguel Angel Diaz

Licenciado en Psicología.

Presidente de **ASNIE** (Asoc. Nacional de Inteligencia Emocional)

Executive Coach certificado por AECOP y la EMCC.

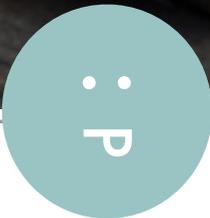
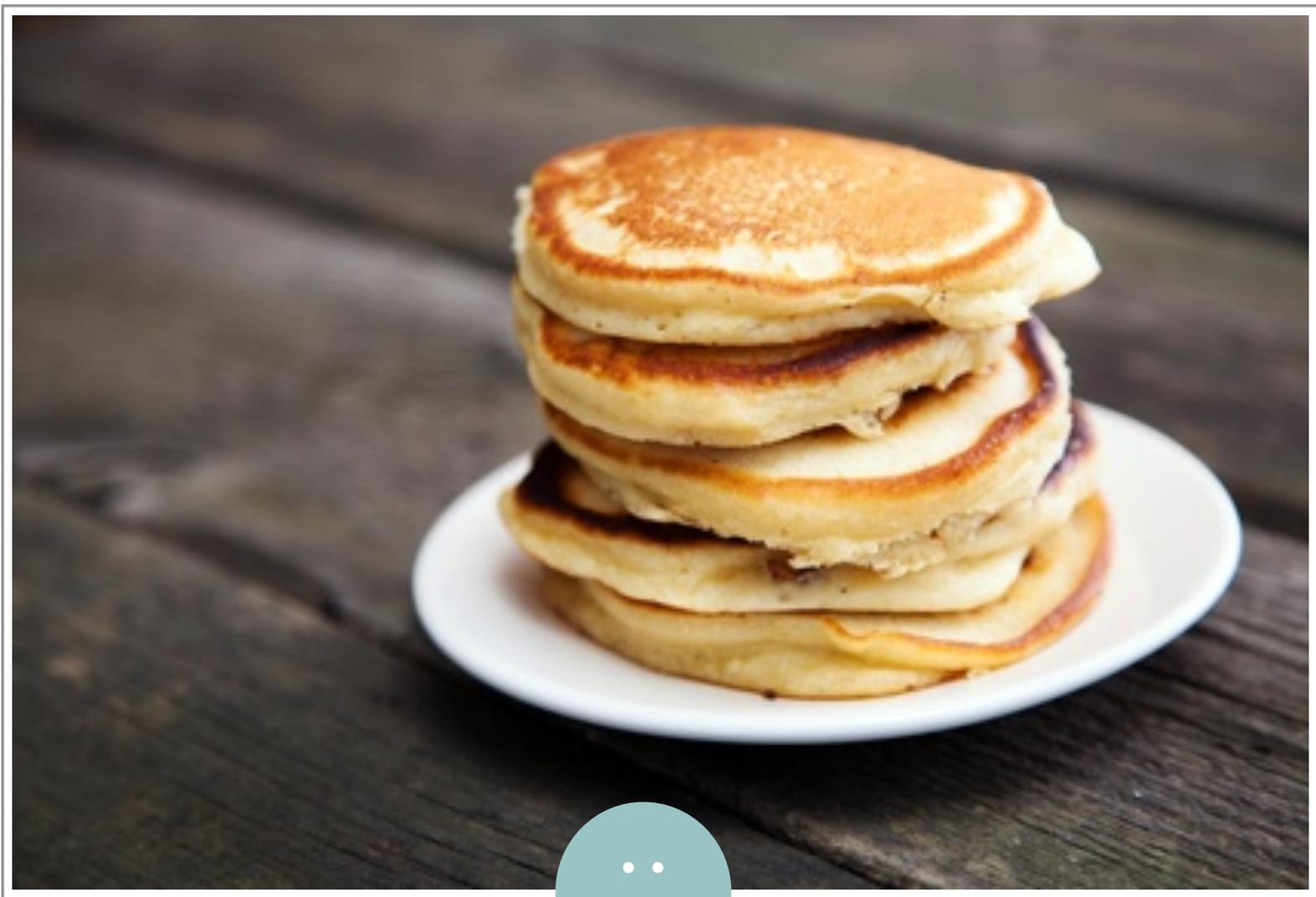
Formador, conferenciante y escritor, especializado en el desarrollo de habilidades personales/interpersonales y experto en Inteligencia Emocional.

[www.miguelangeldiaz.net](http://www.miguelangeldiaz.net)





**DESAYUNOS,  
ALMUERZOS  
Y MERIENDAS**



# TORTITAS DE AVENA CON FRUTAS

220KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

3 HC  
RACIONES

## *Preparación:*

### *Ingredientes:*

- 8 claras de huevo
- 100 g de copos de avena
- 100 ml de leche desnatada
- 2 cucharada de edulcorante
- canela

Triturar los copos de avena y mezclarlos con las claras de huevo, la leche, el edulcorante y añadirle la canela al gusto.

Verter la mitad de la mezcla en una sartén con un poco de aceite de oliva. Cuando esté hecho por un lado, darle la vuelta para que se haga por el otro.

Acompaña las tortitas con un poco de fruta.



HUEVOS



CEREAL GLUTEN



LÁCTEOS

# HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN

## *Ingredientes:*

- 2 huevos
- 75 g de jamón serrano
- perejil
- sal y pimienta

136 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,3 HC  
RACIONES



## *Preparación*

Batir ligeramente los huevos y salpimentar.

Cortar el jamón.

En una sartén caliente con un poco de aceite cocinar los huevos. Añadir posteriormente el jamón y añadir un poco de perejil.

LOVE



# TOSTADAS CON AGUACATE Y QUESO VEGANO



215 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

2 HC  
RACIONES

## *Ingredientes:*

- 80 g de pan integral
- 100 g de aguacate
- 100g de queso vegano \*
- cilantro
- pimienta
- sal

Opcional: rabanitos para el queso vegano

## *Preparación:*

Pelar y cortar un aguacate.

Con ayuda de un tenedor hacemos una pasta con el aguacate, lo salpimentamos y añadimos un poco de cilantro.

Preparar el queso vegano según la receta \* (pagina 66)

Untar las tostadas con las preparaciones anteriores.



CEREAL GLUTEN



FRUTOS SECOS

# TOSTAS DE HUEVO Y SALMÓN



229 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

1,5 HC  
RACIONES

## *Preparación:*

Batir los huevos, salpimentar y cocinar en una sartén caliente con un poco de aceite de oliva.

En una tostada de pan integral colocar el huevo, una loncha de salmón y cebollino cortado finamente.

## *Ingredientes:*

- 80 g de pan integral
- 2 huevos
- 80 g de salmón
- cebollino
- aceite de oliva
- pimienta
- sal



CEREAL GLUTEN



HUEVOS



PESCADO

A romantic table setting featuring white flowers, silverware, and a lit candle. The scene is set on a rustic wooden table with a white tablecloth. In the foreground, a white plate with a silver fork and knife is adorned with a large white flower and greenery. A lit candle in a glass holder is visible to the right. The background shows more flowers and a glass, creating a soft, intimate atmosphere.

*Mis recetas*

# MENÚ SEMANA 1

# MENÚ SEMANA 1

*Planifica tu semana*

500 KCAL  
DE AMOR

100%  
ILUSIÓN

712 KJ  
PASIÓN

	COMIDA	CENA
LUNES	Macarrones con pesto de rúcula y tomates secos	Lubina en salsa de mango y cúrcuma
MARTES	Áspic de verduras	Gazpacho de pepino y calamares rellenos
MIÉRCOLES	Solomillo con chudney de tomate y brócoli al vapor	Calabacín relleno de bacalao con gambas y bechamel
JUEVES	Bombas de patata	Pollo a la mostaza y miel
VIERNES	Spaguetti frutti di mare	Ensalada waldorf y hamburguesa de azuki
SÁBADO	Brochetas yakitori	Salpicón de pulpo
DOMINGO	Arroz negro	Crepes de espinacas

\* COMBINA CADA COMIDA CON UNA ENSALADA O CREMA DE VERDURAS

# LISTA DE LA COMPRA 1

## PESCADOS

- Lubina
- Calamares
- Gambas
- Bacalao fresco
- Atún al natural
- Mejillones
- Almejas
- Pulpo

## VERDURAS Y HORTALIZAS Y FRUTAS

- Rúcula
- Tomates secos
- Tomates
- Mango
- Puerro
- Pimiento rojo y verde
- Zanahorias
- Espinacas
- Calabacín
- Pepinos
- Cebollas
- Brócoli
- Lechuga
- Limón
- Manzanas rojas y verdes
- Apio

## PASTAS, ARROZ Y LEGUMBRES

- Macarrones
- Pan integral
- Patatas
- Espaguetti
- Azuki
- Harina de trigo integral
- Arroz bomba
- Copos de avena

## CARNES

- Solomillo de cerdo
- Pechugas de pollo

## HUEVOS

- Huevos

# LISTA DE LA COMPRA 1

## SALSAS Y CONDIMENTOS

- Ajo
- Piñones
- Pimienta
- Curry
- Tomate triturado
- Perejil
- Romero
- Jengibre fresco
- Vinagre de sidra
- Salsa de soja
- Salsa teriyaki
- Tinta de calamar
- Vino blanco
- Azúcar moreno
- Cardamomo
- Cilantro
- Aceitunas rellenas
- Wasabi
- Mayonesa light
- Mostaza
- Miel
- Sésamo y aceite de sésamo
- Pimentón
- Nuez moscada
- Vinagre balsámico
- Gelatina neutra

## FRUTOS SECOS

- Almendras crudas
- Nueces

## GRASAS

- Mantequilla
- Aceite de oliva

## LÁCTEOS

- Queso batido
- Leche evaporada
- Yogur natural
- Queso rallado



*Nutt*  
**RECETAS**

# MACARRONES CON PESTO DE RÚCULA Y TOMATES SECOS

391 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

6 HC  
RACIONES



*Puedes tomarla en caliente o frío*

## *Preparación*

Cocer los macarrones con agua y sal. Una vez listos, escurrirlos.

Para la salsa pesto de rúcula: picar la rúcula, piñones y queso parmesano con un poquito de sal, pimienta y aceite de oliva.

Picar los tomates secos y añadir a la mezcla anterior.

Mezclar los macarrones con el pesto y servir.

## *Ingredientes:*

- 160 g macarrones
- 40 g rúcula fresca
- un diente de ajo
- piñones
- 20 g tomates secos
- queso
- sal y pimienta
- aceite de oliva



FRUTOS SECOS



CEREAL GLUTEN



LÁCTEOS

*Acompáñala con unas espinacas salteadas*

# LUBINA EN SALSA DE MANGO Y CÚRCUMA

270 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

1 HC  
RACIÓN



## *Preparación*

Salpimentar la lubina.

Rehogar el puerro con un poquito de aceite e incorporar el ajo. Cuando estén dorados, incorporar el mango y el tomate a daditos, dejar unos minutos y añadir leche evaporada y cúrcuma. Dejar reducir a fuego lento.

Pasar la lubina por la sartén con un poquito de aceite de oliva o al horno.

Servir la lubina con salsa por encima.

## *Ingredientes:*

- 300 g lubina
- 100 g mango
- 70 g puerro
- 100 g tomate
- 100 ml de leche evaporada
- curry
- aceite de oliva
- sal y pimienta



PESCADO



LÁCTEOS



# ÁSPIC DE POLLO Y VERDURAS

## *Ingredientes:*

- 2 cdas de gelatina neutra
- 250 ml de caldo de pollo
- 200 g pollo hervido
- 100 g pimiento rojo
- 160 g zanahorias
- 100 g calabacín
- aceite de oliva
- sal y pimienta



216 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,7 HC  
RACIONES

## *Preparación*

Cortar las zanahorias, el pimiento y el calabacín. Cocerlas con un poquito de sal.

Cocer el pollo en agua con sal. Reservar el caldo.

Disolver la gelatina en el caldo de pollo. Llevarla a ebullición y reservar. Verter sobre la base del molde una cucharada de gelatina (1 centímetro), llevar a la nevera hasta que cuaje.

Sacar el molde de la nevera. Colocar una capa de pechuga, añadir un cucharón de gelatina y llevar a la nevera. Una vez cuajado, añadir el resto de verduras y de gelatina. Volver a llevar a la nevera hasta que esté cuajado.



188 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,6 HC  
RACIONES

# GAZPACHO DE PEPINO

## *Preparación*

Poner en un recipiente todos los ingredientes y batirlos bien. Pasar la mezcla por el chino para obtener un gazpacho líquido.

Guardar en la nevera hasta que lo consumamos para que esté bien fresquito.

Decorar con trocitos de pepino y perejil picado.

## *Ingredientes:*

- 250 g de pepino
- 1 diente de ajo
- 20 g pan integral duro
- 20 g almendras
- 1/2 litro agua
- aceite de oliva
- vinagre
- sal



CEREAL GLUTEN



FRUTOS SECOS

# CALAMARES RELLENOS



272KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,7HC  
RACIONES

## *Ingredientes:*

- 250 g calamares
- 100 g gamba roja
- 40 g almendras tostadas
- 100 g puerro
- 100 g cebolla
- 100 g pimiento rojo
- 30 g tomate triturado
- sal , ajo, perejil y pimienta
- 2 cdas de aceite de oliva

## *Preparación*

Pelar las gambas y reservar las cáscaras y las cabezas. Cocinar las gambas a la plancha.

Aparte, cocinar las cáscaras y las cabezas con una cucharada de harina y tres de tomate triturado en una sartén. Sofreír y añadir un vaso de vino blanco y otro de agua; transcurridos 15 minutos, incorporar las almendras, triturar todo y pasarlo por el chino.

Cortar las verduras en juliana y cocerlas al vapor o salteadas. Rellenar los calamares con las verduras y las gambas. Cerrar el calamar relleno con la ayuda de un palillo y cocinar a la plancha hasta que esté dorado por ambas caras.



FRUTOS SECOS



MARISCOS



CRUSTÁCEOS

475 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

6 HC  
RACIONES

# SOLOMILLO CON CHUTNEY DE TOMATE Y BRÓ- COLI AL VAPOR



## *Preparación*

Lavar y cortar el brócoli en trocitos pequeños. Cocerlo al vapor durante 2 minutos. Escurrir bien y dejarlo enfriar.

Dorar el solomillo en una sartén o en el horno con romero.

Para la salsa **chutney**:

Pelar los tomates y trocearlos. Añadir el jengibre rallado y ponerlo en una olla con un poco de vinagre, azúcar y sal. Abrir las vainas de cardamomo e incorporarlas a la olla. Incorporar el cilantro y la mostaza. Llevar a ebullición, después bajar el fuego y cocinar hasta que el jugo haya reducido. Dejar enfriar y añadir la cebolla picada.

## *Ingredientes:*

- 1 solomillo de cerdo
- romero

- 300 g de brócoli

### Chutney:

- 500 g tomates maduros
- 20 g de jengibre fresco
- 50 ml vinagre de sidra
- 1 cda de azúcar moreno
- 1 cdita de sal
- 6 vainas de cardamomo
- cilantro
- 100 g cebolla



Fotos cedidas por **Libertad** de [La Cocinillas](#)

# CALABACÍN RELLENO DE BACALAO CON GAMBAS

257 **KCAL**  
RACIÓN

2  
**PERSONAS**

0,5 **HC**  
RACIONES

## *Ingredientes:*

- 250 g calabacines luna
- 200 g bacalao fresco sin piel
- 100 g gambas
- 100 g cebolla
- 1 diente ajo
- 1 huevo
- sal y aceite de oliva virgen

## *Preparación*

Lavar los calabacines, cortar por arriba en forma de tapa y vaciarlos con la ayuda de una cuchara.

Cortar la cebolla y el ajo muy finamente, sofreír junto con la pulpa del calabacín en una sartén con un poco de aceite, añadir el bacalao picado, el huevo batido, el perejil picado y mezclar.

Rellenar los calabacines con la mezcla, tapar con la tapa de calabacín y cocer en el horno durante 30 minutos.



PESCADO



MARISCOS



HUEVOS



CRUSTÁCEOS



268 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

3 HC  
RACIONES

## BOMBAS DE PATATA

### *Ingredientes:*

- 400 g de patata
- 150 g de langostinos
- 1 lata de atún al natural
- 200 g lechuga
- 40 g aceitunas rellenas
- sal
- 2 cda de mayonesa
- 1/2 cda de wasabi

### *Preparación*

Cocer las patatas. Una vez frías, añadimos un poco de aceite de oliva y las picamos hasta obtener un puré semisólido.

Picamos la lechuga y los langostinos y los ponemos en un bol junto con el atún y las aceitunas.

Repartimos el puré en diferentes trocitos de papel transparente. Extendemos el puré y colocamos el relleno en el centro. Cerramos el papel formando una bolita y reservamos en el frigorífico 15 minutos. Una vez listas, podemos añadirles la falsa mayonesa con wasabi, mezclando la mayonesa y el wasabi.

Fotos cedidas por **Ettore Cioccia** de [Bavette](#)



HUEVOS



CRUSTÁCEOS



PESCADO

# POLLO A LA MOSTAZA Y MIEL

472 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

3,4 HC  
RACIONES

## *Ingredientes:*

- 2 pechugas de pollo
- 1 diente de ajo
- 2 cdas soperas de mostaza
- 4 cdas soperas de miel
- ½ manojo de perejil
- zumo de 1 limón grande

*Acompáñalo con verduras salteadas*



## *Preparación*

En un bol mezclar el ajo picado, la mostaza, la miel, el perejil y el zumo de limón.

Colocar la pechuga de pollo en una bandeja para horno y con un pincel untar parte de la salsa por encima.

Cocer en el horno a 180° C bañando cada cierto tiempo las pechugas para evitar que se queden secas hasta que estén doradas por arriba.



MOSTAZA



# SPAGUETTI FRUTTI DI MARE

423 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

6 HC  
RACIONES

## *Preparación*

Saltear las gambas peladas, los calamares, los mejillones y las almejas en una sartén con aceite de oliva. Añadir el ajo fileteado y cuando esté dorado incorporar el tomate picado y el azúcar.

Rehogar durante un par de minutos y añadir el perejil fresco picado.

Cocer la pasta en agua con sal, escurrirla e incorporarla a la sartén para mezclar con los frutos de mar rehogados.

## *Ingredientes:*

- 150 g de espaguetis
- 6 mejillones grandes
- 50 g de almejas
- 50 g de anillas de calamar
- 100 g gambas sin cabeza
- 150 g tomate tipo pera
- 1 diente de ajo
- perejil fresco
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 pizca de azúcar
- sal y pimienta



MARISCOS



CEREAL GLUTEN



CRUSTÁCEOS



342 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

2,5 HC  
RACIONES

## ENSALADA WALDORF

### *Preparación*

Cortar las manzanas y el apio en forma de cubos.

Mezclar en un bol las manzanas, el apio y las nueces.

Aparte, mezclar bien el yogur, la vinagreta y el perejil. Verter esta mezcla sobre la ensalada y remover bien. Tapar y refrigerar hasta servir. Se puede servir acompañado con hojas de lechuga.

### *Ingredientes:*

- 200 g de manzana roja
- 200 g de manzana verde
- 100 g de apio
- ¼ de taza de nueces
- 4 cdas de yogurt natural
- 1 cdas de vinagreta casera
- 1 cda de perejil picado



LÁCTEOS

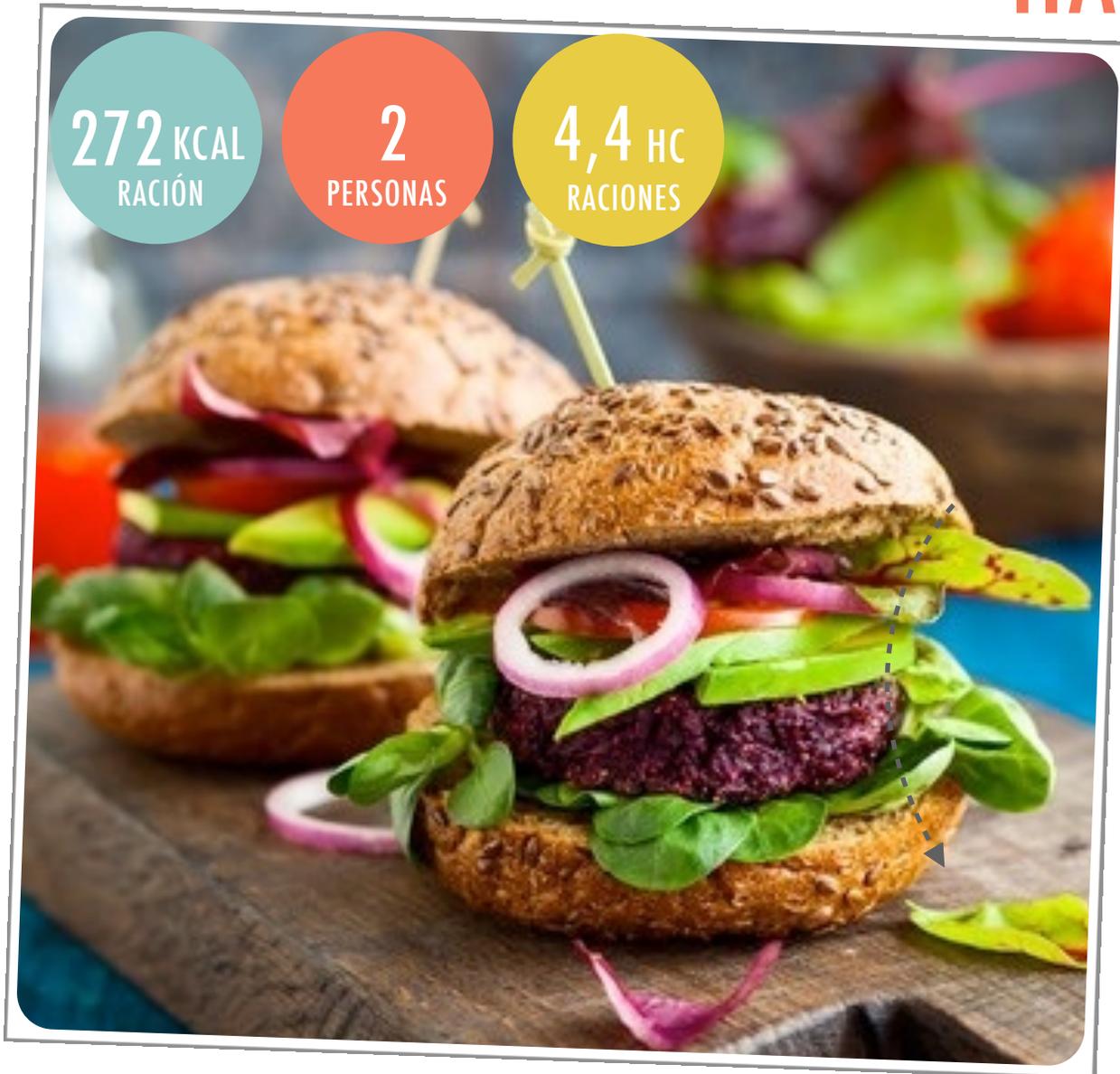


APIO



FRUTOS SECOS

# HAMBURGUESA DE AZUKI



## *Ingredientes:*

- 200 g de Azuki cocida
- 100 g de zanahoria
- 75 g de cebolleta tierna
- 50 g de copos de avena
- perejil
- 1 cda de aceite de sésamo
- 1 cda de salsa de soja

## *Preparación*

Dejar en remojo las azuki con 2 tazas de agua. Cocer a fuego lento durante 1h 30min y cuando estén cocidas se pasan por el pasapurés (se pueden usar directamente de bote ya cocidas).

Se ralla la zanahoria y se cortan muy finas las cebollas y el perejil. Se mezclan las azuki con las hortalizas y el resto de ingredientes hasta formar una masa. Se deja reposar durante 30min en un bol tapado con papel transparente para que los copos de avena absorban el líquido. Mejor de un día para otro.

Coger pasta de azuki con las manos lavadas y formar una hamburguesa. Cocerlas en la sartén 5min por cada lado.



SOJA



CEREAL GLUTEN



SÉSAMO



# BROCHETAS YAKITORI

204 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,5 HC  
RACIONES

## *Preparación*

Poner las brochetas a remojo para evitar que al hacerlas sobre la parrilla (o plancha) se quemen.

Cortar el puerro y el pollo en trozos de unos 3 cm aproximadamente.

Pincha el pollo y el puerro en las brochetas en el orden que desees.

Cocerlas a la plancha o parrilla hasta que estén doradas y echar salsa teriyaki por encima antes de servir.

## *Ingredientes:*

- 150 g de pechuga de pollo
- 100 g de puerro
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 cdas de Salsa teriyaki
- 4 brochetas de bambú
- sal



SOJA



SÉSAMO

# SALPICÓN DE PULPO



312 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,7 HC  
RACIONES

## *Ingredientes:*

- 400 g de pulpo cocido
- 100 g cebolleta
- 50 g pimiento verde
- 50 g pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 1 rama de perejil
- ½ cdita de pimentón
- 3 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de vinagre balsámico
- sal

## *Preparación*

Cortar el pulpo cocido, la cebolleta y los pimientos en cubos y echarlos en una ensaladera.

Mezclar el aceite de oliva virgen extra, el ajo y el perejil picados muy finamente, el vinagre, el pimentón y la sal. Aliñar la ensalada con esta vinagreta y dejar en reposo en el frigorífico durante media hora antes de servir.



MUY  
CHÉ

481 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

6,6 HC  
RACIONES

# ARROZ NEGRO

## *Preparación*

En una paella, saltear la sepia troceada durante cinco minutos.

Añadir la cebolla, el pimiento verde y el ajo picados finamente.

Cuando esté un poco cocida la verdura, añadir las gambas peladas y rehogar unos minutos, después agregar el tomate troceado.

Diluir las tintas en un vasito con dos cucharadas de agua caliente y añadir a la paella. Incorporar el arroz y sofreír.

Verter el vino blanco y dejar que se evapore. Cubrir el arroz con el fumet de pescado y dejar que hierva hasta que el arroz esté cocido

Retirar del fuego y dejar reposar.

## *Ingredientes:*

- 150 g arroz bomba
- 1 sepia
- 150 g de gambas
- 100 g de cebolla
- 100 g de pimiento verde
- 150 g de tomate pera
- 1 diente de ajo
- 500 ml de fumet de pescado
- 1 sobre de tinta de calamar
- 1 vaso de vino blanco
- aceite de oliva virgen extra
- sal



CRUSTÁCEOS



MARISCOS



PESCADO

185 Kcal  
RACIÓN

2  
PERSONAS

2,2 HC  
RACIONES

# CREPES DE ESPINACAS A LA CREMA



## *Preparación*

### **Masa crepes:**

Mezclar en un bol la harina, la leche, el huevo, la sal y batir hasta formar una masa semi-líquida.

Para hacer el crepe, untar la sartén con un poquito de mantequilla y extender una fina capa de la masa del crepe, cocer durante 3 minutos por cada lado.

### **Relleno:**

Cocer las espinacas en poca agua con un poco de sal. Cuando estén listas, escurrirlas. En una sartén cocinar el queso batido con un poquito de nuez moscada y mezclar con las espinacas.

## *Ingredientes:*

- 5 cdas de harina de trigo integral
- 125 ml leche desnatada
- 1 huevo
- sal
- mantequilla
- 100 g espinacas
- 50 ml queso batido
- nuez moscada



HUEVOS



LÁCTEOS



CEREAL GLUTEN

*Mis Recetas*

# **MENÚ SEMANA 2**



# MENÚ SEMANA 2

500 KCAL  
DE AMOR

100%  
ILUSIÓN

712 KJ  
PASIÓN

	COMIDA	CENA
LUNES	Moussaka	Crema de remolacha y salteado de gambas teriyaki
MARTES	Yakisoba	Mejillones thai
MIÉRCOLES	Ensaladilla rusa	Tallarines a la carbonara
JUEVES	Tsukune	Hamburguesa de atún
VIERNES	Ensalada de quinoa y gambas	Pizza con base de coliflor
SÁBADO	Cous-cous de cordero	Tartare de salmón con manzana
DOMINGO	Pollo al curry	Wrap de verduras

# LISTA DE LA COMPRA 2

## VERDURAS Y HORTALIZAS Y FRUTAS

- Lima
- Judías verdes
- Tomates
- Coliflor
- Col lisa (repollo)
- Aguacate
- Pepino
- Pimiento rojo y verde
- Berenjenas
- Calabacín
- Cebollas
- Remolacha
- Setas shiitake
- Zanahorias
- Algas nori en polvo

## SALSAS Y CONDIMENTOS

- Tomate frito
- Sake
- Salsa de soja
- Vinagre de arroz
- Comino
- Menta
- Cúrcuma
- Curry
- Salsa de chiles dulce
- Pimienta
- Jengibre
- Semillas sésamo
- Leche de coco
- Azúcar moreno
- Mayonesa light
- Zumo de jengibre
- Mirin
- Orégano

## GRASAS

- Aceite de oliva

## HUEVOS

- Huevos

## LÁCTEOS

- Yogur griego natural
- Yogur griego desnatado natural
- Queso rallado
- Mozzarella
- Leche

## CARNES

- Lomo de cerdo
- Carne picada de pollo

## PASTAS, ARROZ Y LEGUMBRES

- Fideos yakisoba
- Patatas
- Maicena
- Quinoa

## PESCADOS

- Atún al natural
- Atún fresco
- Salmón
- Gambas

*Nutt*

# RECETAS





# MOUSSAKA

## *Ingredientes:*

- 200 g de berenjena
- 100 g de calabacín
- 50 g de zanahoria
- 50 g de cebolla
- 1 cda de tomate frito
- 1 cda de aceite de oliva
- queso rallado
- especias al gusto
- sal

## *Preparación*

Cortar las berenjenas en láminas de 1cm de ancho y pasarlas por una sartén con un poquito de aceite hasta que estén doradas, sacar y reservar.

En la misma sartén, pochar el calabacín, la zanahoria y la cebolla cortados en juliana con un poco de aceite y especias. Una vez pochadas las verduras, incorporar el tomate frito y dejar que hierva unos minutos a fuego lento.

Colocamos en la base de un recipiente una capa de berenjenas, seguida de las verduras pochadas, otra lámina de berenjena y una última de verduras pochadas.

Espolvoreamos un poquito de queso rallado y gratinamos en el horno.

93 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,6 HC  
RACIONES



LÁCTEOS



# CREMA DE REMOLACHA

252KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

1,2 HC  
RACIONES

## *Ingredientes:*

- 150 g de remolacha
- 2 yogures griegos naturales
- una pizca de comino
- aceite de oliva
- hojas de menta
- sal y pimienta

## *Preparación*

Batir la remolacha cortada en trocitos junto con los yogures, una cucharada de aceite de oliva, un poco de comino, la menta y, por último, sal y pimienta recién molida.

Guardar en la nevera una hora antes de servir.



LÁCTEOS

128 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

1 HC  
RACIONES

# SALTEADO DE GAMBAS TERIYAKI

## *Ingredientes:*

- 8 gambones
- 1 cda de sake
- 1 cda azúcar moreno
- 1 cda salsa de soja
- 1 cda vinagre arroz
- aceite de oliva



## *Preparación*

Pelar los gambones y reservar las colas.

En una sartén con aceite, saltear las cabezas y las cáscaras de los gambones. Aplastar bien para que suelten toda su esencia y retirar.

En ese mismo aceite, añadir el azúcar, el vinagre, la salsa de soja y el sake. Dejar a fuego suave hasta conseguir nuestra salsa teriyaki.

Salteamos los cuerpos del gambón y añadir la salsa anterior.



SOJA



MARISCOS



CRUSTÁCEOS

# YAKISOBA



350 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

5 HC  
RACIONES

## *Ingredientes:*

- 30 g setas shiitake (opcionales)
- 30 g col lisa (repollo)
- 50 g zanahoria
- 100 g cebolla
- 120 g fideos de yakisoba
- 200 g de filetes de lomo de cerdo
- katsuobushi
- 2 cdas salsa yakisoba
- 1 cdita de semillas de sésamo
- jengibre
- alga nori en polvo

## *Preparación*

Cortar las verduras en juliana, para después saltearlas en una sartén con un poco de aceite.

En otra sartén, saltear el lomo troceado con un poco de aceite y echar un poco de sal por encima.

Después, juntar todos los ingredientes en una misma sartén, añadir los fideos yakisoba cocidos previamente en agua y remover. Añadir la salsa Yakisoba.

Una vez cocinados, espolvorear semillas de sésamo, alga nori en polvo y jengibre.



SOJA



CEREAL GLUTEN



SÉSAMO



146 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,3 HC  
RACIONES

### *Ingredientes:*

- 200 g de mejillones
- 100 ml de leche de coco
- 50 g chiles rojos o guindillas
- ½ manojo de cilantro fresco
- 1 cdita de jengibre
- 1 lima
- sal

## MEJILLONES THAI

### *Preparación*

Calentar la leche de coco con un poco de sal.

Trocear los chiles, rallar un poco de jengibre y picar las hojas de cilantro. Añadir todos los ingredientes anteriores cuando la leche de coco hierva, retirar del fuego al instante y dejar infusionar unos minutos.

Cocer los mejillones, sin sal ni especias, en una cazuela hasta que se abran.

Colocar la leche de coco infusionada en una fuente y echar los mejillones.

Antes de servir, rallar la piel de la lima y exprimir el zumo por encima de los mejillones.



CRUSTÁCEOS

245KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

2 HC  
RACIONES

# ENSALADILLA RUSA

## *Ingredientes:*

- 80 g de zanahoria
- 50 g de guisantes
- 50 g de judías verdes
- 2 latas de atún al natural
- 1 huevo
- 1 cda de mayonesa ligera
- 3 cdas de yogur desnatado
- 1 patata mediana

## *Preparación*

Cocer la patata pelada y cortada en daditos, una vez cocida sacar y reservar.

Cocer el huevo, pelar, picar y reservar. Cortar la zanahoria y las judías en dados medianos y cocerlas junto con los guisantes.

En un bol aparte, mezcla la mayonesa con el yogur, la sal y pimienta hasta obtener una salsa homogénea.

Finalmente, mezclar la patata y las verduras frías con el atún, el huevo y la salsa.

Conservar en la nevera hasta la hora se servir.



Fotos cedidas por **Alicia** de [A mi lo que me gusta es cocinar](#)



HUEVOS



PESCADO



LÁCTEOS



# TALLARINES DE CALABACÍN A LA CARBONARA

277 Kcal  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,3 HC  
RACIONES

## *Ingredientes:*

- 1 calabacín
- 40 g panceta
- 2 huevos
- 1 cda queso parmesano
- 1 cda de aceite de oliva
- pimienta
- orégano
- sal

## *Preparación*

Cortar los calabacines con la ayuda de una mandolina o un cuchillo tiras muy finitas de calabacín. Poner en un cuenco apto para microondas y cocinar a máxima potencia 8 minutos. Una vez cocidos, sacarlos y escurrir el agua sobrante.

Saltear la panceta en una sartén y cuando esté dorado, incorporar los calabacines y saltear unos minutos.

Añadir los huevos batidos previamente, el queso parmesano, sal y pimienta y mezclar cuidadosamente. Espolvorear un poco de orégano antes de servir.



HUEVOS



LÁCTEOS



238 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,4 HC  
RACIONES

# HAMBURGUESA DE ATÚN

*Healthy Burger*

## *Preparación*

Picar finamente el atún con un cuchillo.

Mezclar los trozos de atún en un bol con la cebolleta picada, el tomate en cuadraditos y el huevo. Salpimentar y añadir la salsa de soja.

Formar las hamburguesas y cocerlas a la plancha en una sartén con aceite.

## *Ingredientes:*

- 200 g de atún fresco
- 100 g de cebolleta
- 100 g de tomate
- 1 huevo entero
- 1 cda de aceite de oliva virgen
- sal y pimienta
- 1 cda de salsa de soja



HUEVOS



PESCADO



SOJA

# TSUKUNE

306KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,7<sup>HC</sup>  
RACIONES

## *Ingredientes:*

- 220 g de carne de pollo picada
- 1 huevo
- 1 cda de maicena
- sal
- 100 g de cebolla
- 10 g zumo de jengibre fresco
- 1 cda de agua
- 1 cda de mirin
- 1 cda de salsa de soja
- aceite de oliva



## *Preparación*

Mezclar el pollo, la cebolla cortada, la sal, el huevo, la maicena y el zumo de jengibre en un bol. Con las manos hacer unas pequeñas albóndigas.

Dorar las albóndigas con un poco de aceite en una sartén hasta que cojan un bonito color dorado.

Añadir la salsa de soja, el agua y el mirin dándoles la vuelta para que empapen bien en la salsa hasta que reduzca. Cocer a fuego lento durante 5 min y servir.



SOJA



HUEVOS



# ENSALADA DE QUINOA Y GAMBAS

342KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

5 HC  
RACIONES

## *Ingredientes:*

- 150 g quinoa
- 200 g verduras variadas
- aceite de oliva
- salsa de soja
- 20 g gambas

## *Preparación*

Cortar las verduras en juliana o en dados pequeños. Meter todas las verduras al microondas hasta que estén cocidas.

Cocer la quinoa (según indique el fabricante) y las gambas por separado.

Juntar todos los ingredientes y aliñar al gusto.



SOJA



CRUSTÁCEOS



MARISCOS

361KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

1 HC  
RACIONES

# PIZZA CON BASE DE COLIFLOR

## *Ingredientes:*

- 400 g coliflor pequeña
- 1 huevo o queso batido
- 60 g mozzarella
- 1 de cdita de sal
- 20 g tomate frito
- orégano
- 5g aceite de oliva virgen



## *Preparación*

Lavar la coliflor, trocearla y rallarla sobre un cuenco hasta que quede como una especie de cous cous. Extraer toda la humedad con un papel de cocina.

Mezclar la coliflor con huevo para conseguir una mezcla más abundante y suave.

Hacer pequeñas bases de pizza y meter al horno a unos 200°C durante 15 minutos.

Sacar las bases del horno y añadir por encima los ingredientes elegidos y hornear nuevamente unos 10 minutos más.



HUEVOS



LÁCTEOS



281 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

4,5 HC  
RACIONES

## COUS COUS CON CORDERO

### *Ingredientes:*

- 100 g cordero
- 120 g de cous cous
- 120 ml de caldo de carne
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de pimiento rojo
- 100 g de calabacín
- 80 g de zanahoria
- sal
- comino y cúrcuma
- perejil
- aceite de oliva virgen

### *Preparación*

Cocer el cordero al horno con un poco de sal.

Cortar las verduras y saltear en una sartén con un poco de aceite.

Añadir a la sartén el caldo de carne, la cúrcuma, el comino y la sal, mezclar y añadir el cous cous.

Dejar cocer a fuego suave durante 5 minutos hasta que el cous cous haya absorbido el agua.

Cuando esté cocido añadir un poco de aceite para que no se pegue, añadir el cordero cortado en tiras y, por último, un poco de perejil fresco picado.



CEREAL GLUTEN

# TARTARE DE SALMÓN CON MANZANA

238 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,8 HC  
RACIONES



## *Ingredientes:*

- 200 g de salmón
- 100 g de manzana
- 50 g de cebolla roja
- 1/2 cdita de wasabi
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 cditas de salsa de soja

## *Preparación*

Cortar el salmón en trozos de aproximadamente 1 cm.

Cortar la cebolla y la manzana en brunoise. Añadir el aceite, el wasabi y la salsa de soja al gusto.

Recuerda que el salmón debes de congelarlo previamente al menos 48 horas para evitar infecciones.



PESCADO



SOJA

# POLLO AL CURRY

## *Ingredientes:*

- 2 pechugas de pollo
- 100 g de cebolla
- 150 g de tomate
- 80 g de zanahoria
- 50 g de pimiento verde
- 1 yogur natural
- 1 cda de curry
- 1 ajo
- 2 cdas de aceite de oliva
- ½ vaso de agua
- perejil fresco



335KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

1,2 HC  
RACIONES

## *Preparación*

Cortar las verduras en cubos pequeños y pochar con un poco de aceite y ajo picado.

Añadir las pechugas de pollo cortada en dados grandes.

Añadir el yogur, el agua, la sal y el curry y cocer a fuego lento durante 15 minutos.

Una vez la salsa haya espesado y el pollo esté cocido, añadir el perejil picado y servir.



LÁCTEOS

316 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

4 HC  
RACIONES

# WRAP DE VERDURAS Y PAVO

## *Ingredientes:*

- 2 tortitas de maíz
- 100 g de pepino
- 80 g de zanahoria
- 100 g de cebolla tierna
- 200 g fiambre de pavo
- 2 puñados de brotes de lechuga
- 1 cda de salsa de soja



## *Preparación*

Cortar el pepino, la cebolla y la zanahoria en juliana.

Cortar el pavo en tiras.

Calentar las tortitas en una sartén, sin aceite, por cada lado.

Colocar la tortita en un plato, añade los brotes de lechuga, un poco de pepino, zanahoria, cebolla y pavo y un chorrillo de salsa de soja,

Cierra la tortita por un lado primero, luego por el otro y luego por abajo hasta formar el wrap.



SOJA

A collection of five fruit popsicles is arranged on a rustic, weathered wooden surface. The popsicles are made of clear, translucent ice and are topped with various fresh fruits. One has a kiwi slice, another has a strawberry, and others have slices of kiwi and strawberries. A single red cherry is also visible on the right side of the frame. A semi-transparent circular graphic is overlaid in the center, containing the text 'Mis Recetas' and 'POSTRES'.

*Mis Recetas*

**POSTRES**

## *Ingredientes:*

- 400 g sandía
- 40 g zumo de limón
- 10 g edulcorante
- 1/2 bandeja de hielo
- hojas de menta

33,5 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,6 HC  
RACIONES



# GRANIZADO DE SANDÍA Y MENTA

## *Preparación*

Triturar, colar la sandía y edulcorar.

Triturar el hielo con el zumo de limón y las hojas de menta, reservar una pocas para decorar

Mezclar bien las dos preparaciones.

Reservar en el congelador unas 3 horas y antes de servir volver a triturar.

Decorar con unas hojitas de menta.

# BIZCOCHO 30 SEGUNDOS

97 K CAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,7 HC  
RACIONES



## *Ingredientes:*

- 2 cdas de avena
- 1/2 cda de levadura
- 2 onzas de chocolate puro
- 1 huevo
- edulcorante al gusto

## *Preparación*

Triturar la avena en un procesador de alimentos hasta formar

Añadir la levadura, el huevo y el edulcorante. Batir toda la mezcla. Repartirla en dos vasitos o tazas y añadir una onza de chocolate en la mitad en cada vasito.

Meter en el microondas durante 30 segundos.

Sacar con cuidado y servir.



HUEVOS



CEREAL GLUTEN



### *Ingredientes:*

- 200 g de queso de untar light
- 200 g queso batido
- edulcorante al gusto
- 20 g melocotón
- 20 g pistachos

# HELADO DE QUESO Y PISTACHO CON MELOCOTÓN



### *Preparación*

Colocar el queso batido en un bol, añadir el edulcorante y mezclar bien. Incorporar el queso de untar a la mezcla y remover hasta obtener una crema.

Triturar los pistachos e incorporarlos a la mezcla.

Trocear el melocotón y añadir a la mezcla.

Tapar el recipiente con papel plástico, tiene que estar en contacto con el helado.

Colocar en el congelador durante 2 horas. Sacar del congelador 10 minutos antes de servir.



LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



387KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

3,1 HC  
RACIONES

## BIZCOCHO DE ZANAHORIA

### *Ingredientes:*

- 90 g de harina de trigo integral
- 1 cdita de sal
- 1 huevo
- 30 ml de aceite de oliva
- ralladura de 1 naranja/limón
- 5 g edulcorante
- 1/2 sobre de levadura química
- 80 g de zanahoria
- 10 g chocolate puro en trocitos
- 10 g de nueces
- 1 cdita de canela

### *Preparación*

Tamizar la harina con la levadura y la sal.

Batir los huevos con el aceite, la ralladura de naranja y edulcorante. Incorporar la harina a la masa removiendo suavemente.

Rallar la zanahoria y añadirla a la mezcla.

Añadir el chocolate puro, las nueces y la canela y remover.

Engrasar el molde y colocar la masa.

Meter en el horno, precalentado a 175°, durante 45-50 minutos.



CEREAL GLUTEN



FRUTOS SECOS



HUEVOS

# MINIPOLOS DE TÉ VERDE, FRUTAS Y HIERBABUENA



42 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,6 HC  
RACIONES

## *Ingredientes:*

- té verde (gun powder aromatizado)
- 1 rama de hierbabuena
- agua
- edulcorante
- 2 kiwis cortado en cubitos pequeños
- 1 rodaja de piña cortada en cubitos

## *Preparación*

Infusionar en 2 vasos de agua caliente el té y la hierbabuena durante 2 minutos, una vez infusionado retirar el té y la hierbabuena y añadir edulcorante al gusto. Dejar enfriar en la nevera.

En un vaso de plástico pequeño o en una polera, colocar un poco de kiwi y piña hasta llenar casi todo el vasito. Colocar un palo de helado en medio y añadir con una cuchara la infusión hasta cubrir la fruta. Meter al congelador durante dos horas mínimo.

Una vez congelados, romper el vaso para poder sacar los mini polos.



# NATILLAS VEGANAS

184KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

3 HC  
RACIONES

## *Ingredientes:*

- 3 cdas pequeñas de harina de maíz (Maicena)
- 250 ml leche vegetal de arroz
- 2 cdas. de azúcar
- 1 rama de vainilla
- piel de medio limón
- una rama de canela
- canela en polvo (opcional)

## *Preparación*

En un cazo, mezclar todos los ingredientes menos la canela en polvo.

Cocinar a fuego medio-alto, removiendo bien para que no queden grumos.

Retirar del fuego y servir en diversos vasos. Cuando este templado, meter en la nevera un mínimo de 20 minutos.

Para servirlo: podemos añadirle un poco de canela en polvo por encima y azúcar y quemamos con un soplete.



*Mis Recetas*

**EL APERITIVO**

# EL APERITIVO EN EL CHIRINGUITO

500 KCAL  
DE AMOR

100 %  
PASIÓN

712 KJ  
ILUSIÓN



## ¿CUÁLES SON LAS OPCIONES MÁS SALUDABLES PARA TOMAR UN APERITIVO FUERA DE CASA?

Esta es una de las preguntas más recurrentes en la consulta. El estar a dieta y querer cuidarse no significa que tengamos que encerrarnos en casa, tirar la llave y olvidar nuestra vida social.

Cuando salimos podemos encontrar muchas **opciones saludables** que te permitirán disfrutar del verano y de los productos que nos ofrece sin la necesidad de tener que renunciar a disfrutar de una costumbre tan mediterránea.

500 KCAL  
DE AMOR

100 %  
PASIÓN

712 KJ  
ILUSIÓN

# RECOMENDACIONES EN EL CHIRINGUITO

*Pide algo ligero*

**Mejillones**

**Pulpo a la brasa**

**Gambas**

**Tellinas**

**Berberechos**

**Calamares a la plancha**

**Encurtidos**

**Jamón serrano**

**Sardinas a la brasa**

**Gazpacho**

**Sepia a la plancha**

**Salmorejo**



# EL APERITIVO EN CASA

500 KCAL  
DE AMOR

100 %  
PASIÓN

712 KJ  
ILUSIÓN



## PORQUE HACER EL APERITIVO NO ES SOLO FUERA DE CASA

No hace falta que sea un día especial, hoy puede ser el día perfecto para preparar un aperitivo en casa con tu amigos y familia. En esta sección te propongo unos aperitivos de elaboración muy sencilla, saludables y fáciles para realizar en casa.

**¿TE ANIMAS?** Te doy las recetas a continuación.



*Mis Recetas*

# EL APERITIVO EN CASA

# QUESO VEGANO

26 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,4 HC  
RACIONES

## *Ingredientes:*

- 25 g de anacardos crudos
- 10 g de nueces de Macadamia
- ½ cda sopera de aceite de oliva
- 1 cda de leche vegetal
- ½ cda de ajo en polvo
- zumo de 1/2 limón pequeño
- 1 cda de levadura de cerveza
- 1/2 cdita cafe de agar-agar en polvo
- 100 ml vaso de agua
- sal y pimienta



## *Preparación*

Poner los anacardos a remojo una 12 horas. Transcurrido el tiempo del remojo se cuelean y trituran.

En el vaso de la batidora, se pone la leche, el aceite y se bate hasta conseguir un crema espesa. Añadir los anacardos triturados y los demás ingredientes y mezclar todo hasta conseguir un crema suave homogénea, si queda muy espesa se le puede poner un poquito de agua.

Se calienta el agua en un cazo hasta que comience a hervir, añadir el agar-agar y dejar cocer 15-20 segundos para que se disuelva. Verter en el vaso de la batidora con la mezcla de anacardos, batir de nuevo. Verter la mezcla en el molde elegido, y se deja reposar a temperatura ambiente hasta que enfríe, después se mete al frigorífico para que se forme un queso sólido que servirá para rallar, trocear.



FRUTOS SECOS

# GAJOS DE PATATA AL HORNO CON SALSA TZATZIKI DE QUESO

## *Ingredientes:*

- 200 g patatas medianas con piel
- 100 g de queso de untar ligero
- 100 g pepino
- 1 lima
- 2 hojas de hierbabuena
- 1/2 manojo de cilantro
- sal y pimienta



118 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

1,1 HC  
RACIONES

## *Preparación*

Lavar las patatas y cortarlas (sin pelar) en gajos medianos, espolvorear un poco de sal y meterlas al horno en una bandeja durante 30 minutos a 180°C\*.

Para la salsa: echar el queso de untar en un bol.

Cortar el pepino en cubitos muy pequeños, sin quitar la piel y añadir al bol.

Picar el cilantro y la hierbabuena muy finito y añadir a la mezcla. Echar el zumo de lima, la sal y la pimienta y mezclar todo hasta formar una masa homogénea.

Utilizar los gajos de patata para mojar en la salsa.

\*si utilizas una bandeja de horno perforada las patatas quedarán mucho más crujientes.



# NACHOS DE POLLO CON GUACAMOLE

168KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,3 HC  
RACIONES



## *Preparación*

Cortar la pechuga y ponerla en un procesador. Añadir las claras y especias al gusto y triturar todo hasta formar una pasta homogénea.

Poner papel vegetal en una bandeja de horno y verter la masa. Cubrir la masa con papel film y con la ayuda de un rodillo extenderla hasta que quede una masa muy fina.

Retirar el papel film e introducir al horno durante 8-10 minutos a 180°C. Sacar la masa y cortarla en forma de nachos. Volver a meterlos al horno 10 minutos más a 200°C hasta que se doren y queden crujientes.

En un bol colocar los aguacates sin piel ni semilla. Añadir el zumo de la lima, la cebolla, el tomate y el cilantro picados finamente, salpimentar al gusto y listo.

## *Ingredientes:*

Para los nachos:

- 100 g pechuga de pollo
- 2 cucharadas de clara de huevo
- especias: curry, pimienta, cúrcuma, sal
- ½ manojo de cilantro
- sal y pimienta

Para el guacamole

- 100 g de aguacate
- 50 g cebolla roja picada
- 50 g tomate pera
- 1 lima
- cilantro al gusto
- sal y pimienta.



HUEVOS

# FOCACCIA

165 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

2 HC  
RACIONES

## *Ingredientes:*

- 50 g de harina
- 25 ml de agua templada
- 10 ml de aceite
- 10 g de levadura de panadero granulada
- 1/2 cdta de sal
- 2 tomates pequeños secos
- 1/2 diente de ajo
- aceitunas negras
- 1/2 rama de romero fresco (opcional)



## *Preparación*

En un bol echar el agua, el aceite, la levadura y remover hasta que esta se disuelva. Dejar reposar 10 minutos hasta que se forme una ligera espuma.

Añadir la harina y la sal y amasar hasta lograr una masa elástica y poco pegajosa, dejar reposar tapado con un paño en un sitio templado.

Cuando haya doblado el volumen, amasar nuevamente y extenderla hasta darle forma de focaccia.

Introducir en la superficie de la masa los tomates secos, el ajo fileteado, las aceitunas picadas y el romero. Barnizar con aceite de oliva y hornear a 160° hasta que la masa esté dorada.



CEREAL GLUTEN



### *Ingredientes:*

- 30 g queso tierno
- 100 g aguacate maduro
- 1/2 cda de pan rallado
- 5 g de mostaza suave
- pimienta
- cilantro fresco
- almendras (1 por cada bolita)
- sal

## TRUFAS DE QUESO Y AGUACATE CON SORPRESA



### *Preparación*

Extraer la pulpa del aguacate y aplastar con un tenedor hasta formar una pasta homogénea.

En un bol, añadir el puré de aguacate, el queso, el pan rallado, la mostaza y el cilantro picado. Salpimentar y forma bolitas con las manos, cuando la bolita esté formada, con un dedo hacer un hueco en la mitad e introducir una almendra. Volver a formar la bolita hasta cubrir completamente la almendra.



FRUTOS SECOS



LÁCTEOS



CEREAL GLUTEN



MOSTAZA



100 Kcal  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,3 HC  
RACIONES

### *Ingredientes:*

- 200 g berenjena
- 3 cdas de tomate frito
- 1 lata de atún al natural
- 3 aceitunas rellenas
- 1 cda de queso rallado
- orégano

## MINIPIZZAS CON BASE DE BERENJENA

### *Preparación*

Precalentar el horno al máximo.

Cortar la berenjena en 6 rodajas de un centímetro de grosor aproximadamente y ponerlas en una bandeja sobre papel de horno.

Extender un poco de tomate por encima de las rodajas y poner un poco de atún

Poner las aceitunas en mitades, dos trozos, y espolvorear queso rallado por encima. Meter al horno durante 15-20 minutos aproximadamente a 180°C.

Sacarla del horno y espolvorear un poco de orégano. Dejar enfriar un par de minutos antes de servir.



LÁCTEOS



PESCADO

# TORTITAS DE MAÍZ TIERNO CON QUESO

167KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

1,6 HC  
RACIONES

## *Ingredientes:*

- 100 g de maíz tierno
- 100 g de cebolla roja
- cilantro picado
- 1 huevo
- 20 g de harina integral
- 1 cda de levadura química
- sal
- 2 lonchas de queso tierno
- cucharada de aceite de oliva



## *Preparación*

Triturar la mitad del maíz junto con la cebolla, el cilantro, el huevo, la harina, la sal y la levadura hasta formar una masa semi-líquida.

Agregar la otra mitad de maíz enteros y mezclar.

En una sartén con un poco de aceite poner la mezcla de las tortitas con ayuda de una cuchara hasta formar una tortita del tamaño de la palma de la mano. Cocinar por cada lado hasta que la masa esté dorada.

Servir caliente con trocitos de queso encima.



HUEVOS



LÁCTEOS



CEREAL GLUTEN



### *Ingredientes:*

- 200 g de coliflor
- 100 g patata mediana
- 50 g de cebolla
- 1 huevo
- 50 g de queso ( a vuestro gusto)
- 20 g de pan rallado
- 1 cda de perejil picado
- sal y pimienta negra

## CROQUETAS DE COLIFLOR AL HORNO

127 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

1,4 HC  
RACIONES

### *Preparación*

Pelar y cocer la patata en agua con sal. Una vez cocida con la ayuda de un tenedor aplastar hasta formar un puré y dejar enfriar.

Por otra parte, limpiar la coliflor, quitar los tallos y la rallar. Cocerla en el microondas a máxima potencia unos 8 minutos. Sacar y mezclar con el queso rallado, la cebolla picada finamente, el perejil, el pan rallado, la sal y la pimienta. Mezclar todo muy bien e incorporar el huevo.

Formar las croquetas con las manos, ponerlas en una bandeja con papel de horno e introducirlas al horno, precalentado, durante 30 minutos a 200° C hasta que estén doradas.



HUEVOS



LÁCTEOS



CEREAL GLUTEN



164 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,1 HC  
RACIONES

### *Ingredientes:*

- 300 g calabacín grande
- 75 g de queso parmesano rallado
- 1 cda de orégano
- ajo en polvo
- albahaca seca
- sal y pimienta negra

## CALABACÍN CON PARMESANO Y ESPECIAS

### *Preparación*

Lavar y cortar los calabacines en forma de círculos de 1 cm de grosor aproximadamente.

En un bol, mezclar el queso parmesano, el orégano, el ajo, la albahaca y la sal.

Rebozar los calabacines por la mezcla y colocarlos en una bandeja de rejilla, meter al horno, precalentado, a 200°C durante 20 minutos, hasta que estén dorados.



LÁCTEOS

# BABA GANOUSH



99 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

0,4 HC  
RACIONES

## *Ingredientes:*

- 200 g de berenjena
- 1 cda de tahini
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 cda de zumo de limón
- 1/2 cda de comino molido
- 1 cda de aceite de oliva virgen extra
- pimienta negra recién molida
- una pizca de pimentón picante
- sal
- perejil para decorar

## *Preparación*

Lavar y secar las berenjenas. Asarlas enteras en el horno durante 30-40 minutos (depende del tamaño) a unos 180° C. Una vez hechas, déjalas enfriar.

Colocar las berenjenas peladas en un bol. Agregar el ajo pelado, el tahini, el zumo de limón, el comino, el aceite de oliva, la pimienta, el pimentón, la pimienta y sal y triturar todo hasta obtener una textura cremosa.

Poner la mezcla en un bol y decorar con perejil fresco picado.

*Mis Recetas*  
**COCINAR  
CON Y COMO  
NIÑOS**

500 KCAL  
DE AMOR

100%  
PASION

712 KJ  
ILUSION

500 KCAL  
DE AMOR

100%  
PASION

712 KJ  
ILUSIÓN

# IDEAS REFRESCANTES PARA COCINAR CON LOS NIÑOS



Con más tiempo libre podemos animar a los niños a participar en la cocina con nosotros. A ellos les va a encantar la idea y además vas a fomentar su creatividad y como no, unos hábitos saludables.

Inculcar un estilo de vida saludable en los más pequeños es importante para su salud y para ello uno de los pilares fundamentales es la educación nutricional y que mejor forma de aprender que en la cocina, donde ellos mismos pueden experimentar, tocar y probar con el fin de conocer nuevos sabores, olores y texturas.

En esta sección encontrarás recetas muy sencillas y vistosas adaptadas a niños para que además de disfrutar de realizarlas juntos puedas introducirlos en el mundo de la cocina de una manera segura.

Ten en cuenta unas medidas mínimas de seguridad con el fin de que no se quemen ni se corten, te recomiendo que ese trabajo lo hagas tu. Antes de empezar a cocinar organiza todo aquello que necesites y tenlo a mano. Las medidas de higiene también son importantes, explícale que hay lavarse las manos, no reutilizar nada que haya caído al suelo y si son más mayores puedes explicarle el origen de cada receta e ingrediente y su interés para la salud.

**¡Prepara tu cocina para un terremoto, saca los delantales y ponte manos a la obra!**

# MUFFINS DE BRÓCOLI, JAMÓN YORK Y MOZZARELLA

351 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

1,5 HC  
RACIONES

## *Ingredientes :*

- 400 g de brócoli
- 100 g de jamón de York en taquitos
- 75 g de queso mozzarella
- 2 huevos
- 250 ml de leche evaporada Ideal
- 1 cda de levadura química
- sal
- pimienta



## *Preparación*

Cortar el brócoli en trozos pequeños y cocer durante 5 minutos en agua hirviendo.

En un bol poner el brócoli, los taquitos de jamón york y la mozzarella cortada en trozos.

En otro recipiente mezclar la leche, el huevo y la levadura, mezclar con el resto de ingredientes y salpimentar.

Verter la mezcla en moldes de silicona y meter al horno, precalentado previamente, durante 30 min a 200°C, hasta que la superficie esté dorada y la parte líquida esté cuajada.



HUEVOS



LÁCTEOS



340 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

3,6 HC  
RACIONES

### *Ingredientes :*

- 120 g de lentejas cocidas
- 30 g de harina de trigo integral
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- sal y perejil
- aceite de oliva

## HAMBURGUESA DE LENTEJAS

### *Preparación*

Verter las lentejas cocidas en un bol y con la ayuda de un procesador de alimentos, batir las lentejas hasta conseguir una pasta no muy homogénea, es decir, que queden algunos trozos enteros de lentejas.

En otro bol, mezclar la cebolla y el ajo muy bien picados, la sal, el perejil y la harina.

Verter esta mezcla a la pasta de lentejas y mezclar para que se forme una masa. Reservar la masa tapada con papel film por unos minutos en la nevera.

Mientras tanto, poner un poco de aceite de oliva en una sartén y calentar.

Formar hamburguesas con las manos y hacerlas a fuego medio por ambos lados hasta que tenga un color dorado.

Para acompañarlas, nada mejor que una buena ensalada de lechugas y tomates.



CEREAL GLUTEN



170 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

1 HC  
RACIONES

### *Ingredientes :*

- 2 tortitas de maíz
- 120 g de salmón ahumado
- 60 g de queso de untar
- 30 g de rúcula
- orégano
- eneldo

# ROLLITOS DE SALMÓN AHUMADO Y QUESO FRESCO

## *Preparación*

Calentar las tortitas en la plancha sin aceite hasta que estén doradas por ambos lados.

En un plato poner la tortita y extender 2 cucharadas de queso de untar en la superficie, evitando llegar a los bordes.

Poner el salmón ahumado a tiras sobre el queso y, posteriormente, la rúcula. Añadir un poco de orégano y eneldo, formar el rollito y listo.



PESCADO



LÁCTEOS

# HELADOS DE PLÁTANO CON CHOCOLATE Y FRUTOS SECOS

## *Ingredientes :*

- 2 plátanos
- 40 g chocolate negro sin azúcar
- 10 g cacahuetes
- 10 g nueces
- 10 g almendras



## *Preparación*

Pelar los plátanos y cortarlos por la mitad.

Introducir palos de helado por la parte plana de los plátanos, colocar en una bandeja o plato y meter en la nevera.

Triturar los frutos secos y extender en un plato.

Derretir el chocolate en un bol a baño maría o en el microondas y añadir un poco de agua caliente para que esté más líquido.

Sacar los plátanos de la nevera e introducirlos en el bol con chocolate hasta formar una fina capa a su alrededor, rápidamente, antes de que se enfríe el chocolate, pasarlos por los frutos secos para que se adhieran.

Llevar los plátanos montados a una bandeja y congela durante 1 o 2 horas.

264 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

2,5 HC  
RACIONES



FRUTOS SECOS



CACAHUETES



259 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

1,6 HC  
RACIONES

### *Ingredientes :*

- 2 pechugas de pollo sin hueso picada
- 75 g cebolla
- 100 g champiñón laminado
- 1 huevo
- 100 ml de vino blanco
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de tomillo
- 1 hoja de laurel
- pan rallado
- 20 g maicena
- aceite de oliva
- sal y pimienta

# ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES

## *Preparación*

Pochar en una sartén con aceite de oliva la cebolla en juliana y el ajo picado.

Añadir los champiñones laminados y cocinar a fuego medio unos minutos, añadir un vaso de vino blanco, la hoja de laurel y una pizca de tomillo. Reducir a fuego lento 10 minutos.

En un bol, poner el pollo picado y añadir el huevo, el pan rallado, salpimentar y mezclar bien.

Hacer bolitas de pollo con la masa. Pasar por la maicena y colocar en una bandeja de horno, cocinar a 180° C. Una vez hechas, agregar a la cazuela en la que tenemos la salsa.



HUEVOS



CEREAL GLUTEN

# RISOTTO VERDE

## *Ingredientes :*

- 50 g puerro pequeño
- 100 g cebolla pequeña
- 10 g de mantequilla
- 50 g de guisantes congelados
- 50 g calabacín mediano
- 30 g jamón serrano
- 100 g de arroz integral
- 500 ml de caldo de verduras
- 10 g de queso parmesano rallado
- 1 diente de ajo
- aceite de oliva
- sal y pimienta

398 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

4,4 HC  
RACIONES



## *Preparación*

Cortar las verduras.

Saltear la cebolla, el puerro y el ajo con un poco de mantequilla y aceite, incorporar el calabacín, los guisantes y el jamón serrano y cocer durante 10 minutos a fuego suave.

Agregar arroz y moverlo durante 1 min, luego añadir el caldo sin dejar de mover hasta que esté el arroz al gusto (18 minutos de cocción aproximadamente).

Retirar del fuego, añadir el queso parmesano y mezclar. Salpimentar al gusto y listo.



LÁCTEOS

# GALLETAS CASERAS CON AVENA Y PLÁTANO



## *Ingredientes :*

- 2 plátanos maduros
- 100 g de copos de avena
- opcionales: chispas de chocolate o frutos secos

278 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

5 HC  
RACIONES

## *Preparación*

Con un tenedor pisar los plátanos hasta obtener un puré.

Mezclar con los copos de avena, debemos obtener una mezcla algo compacta (si hace falta agregar más copos).

Preparamos una bandeja con papel de horno y disponemos con una cuchara, mojada en agua, la mezcla en porciones formando las galletas redondas. Se pueden agregar chispas de chocolate o frutos secos.

Llevar la bandeja a la nevera por 10 minutos, mientras se calienta el horno a 180°C. Cocinar las galletas durante unos 15 minutos. Retirar del horno y despegar del papel de horno con una espátula.



FRUTOS SECOS



CEREAL GLUTEN

A glass of green beverage with lemon slices and a decorative spoon on a wooden surface. The glass is filled with a light green liquid and has a slice of lime on the rim. The background features a wooden surface with a lemon slice, a lime wedge, and a decorative spoon. The text "BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y REFRESCOS" is overlaid on a circular white background in the center of the image.

**BEBIDAS  
ALCOHÓLICAS Y  
REFRESCOS**

500 KCAL  
DE AMOR

100%  
PASION

712. KJ  
ILUSIÓN

# LA HIDRATACIÓN EN VERANO

Mantener una buena hidratación es fundamental para que nuestro organismo funcione correctamente. En **verano**, debido al aumento de las temperaturas nuestro cuerpo se auto regula mediante el sudor para mantener una temperatura adecuada. Por ello nuestros requerimientos hídricos son mayores.

Por esto, es muy importante aumentar no solo el consumo de líquidos, sino que aumentando el consumo de frutas y verduras que tienen un alto porcentaje de agua nos ayuda a hidratarnos.



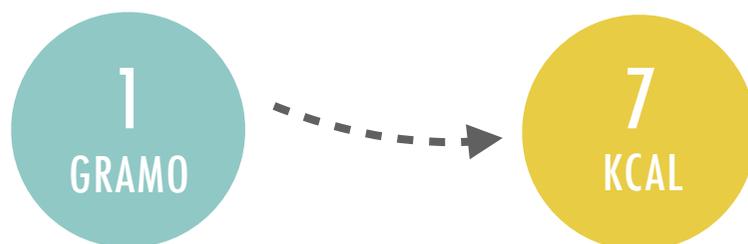
Aunque, sin duda nuestro mayor aliado es el agua pero en muchas ocasiones nos apetece tomar un refresco, coctail, una cervecita o copa de vino, ... pero, ¿sabes cuantas calorías suponen?

Te dejo unas **tablas** para que puedas valorar las calorías que aporta cada bebida.

Recuerda que debes **beber periódicamente** sin llegar a sentir la sensación de sed ya que este es un síntoma de deshidratación.



# LAS BEBIDAS CON ALCOHOL



BEBIDA	CANTIDAD	KCAL
<b>Bíter</b>	100 ml	152
<b>Vermú</b>	100 ml	134
<b>Sidra</b>	160 ml	68.8
<b>Cava/champan</b>	100 ml (copa)	87
<b>Ron con Coca-cola (50 ml de ron)</b>	250 ml	200
<b>Gintonic (50 ml gin)</b>	250 ml	216
<b>Cerveza</b>	200 ml (vaso)	66
<b>Cerveza sin alcohol</b>	200 ml (vaso)	26
<b>Vino blanco</b>	75 ml (copa)	60.5
<b>Vino tinto</b>	75 ml (copa)	81.52
<b>Sangría</b>	200 ml (vaso)	142

# LAS BEBIDAS SIN ALCOHOL



BEBIDA	CANTIDAD	KCAL
<b>Bíter sin alcohol</b>	150 ml (vaso con hielo)	63
<b>Gaseosa</b>	200 ml (vaso)	84
<b>Gaseosa sin calorías</b>	200 ml (vaso)	2.4
<b>Tónica</b>	330 ml (lata)	125.4
<b>Refresco con gas sin calorías</b>	330 ml (lata)	3.3
<b>Refresco</b>	330 ml (lata)	138.6
<b>Horchata de chufa</b>	250 ml (vaso)	182.5
<b>Sorbete de limón</b>	250 ml (vaso)	350
<b>Zumo de naranja embotellado</b>	200 ml (vaso)	86
<b>Té o infusión (sin azúcar)</b>	200 ml (vaso)	0

A glass of pink smoothie with a white foam top, garnished with peach slices, on a wooden table with other peaches. A red and white striped straw is inserted into the smoothie. The word "SMOOTHIES" is overlaid in a white circle on the smoothie.

# SMOOTHIES

126 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

2,2 HC  
RACIONES

\* Valoración hecha con azúcar moreno

## SMOOTHIE DE MELOCOTÓN

### *Ingredientes:*

- 1 vaso de leche desnatada
- 1 yogur de melocotón o natural
- 1 melocotón maduro
- 1 cda de azúcar moreno\* o edulcorante
- hielos



### *Preparación*

Pelamos los melocotones y los partimos en varios trozos para después resulte más fácil tritararlos.

Añadimos a la batidora todos los ingredientes.

Batimos bien para que quede un batido cremoso.

Podemos añadir antes unos cubitos de hielo para añadir frescor al batido.



LÁCTEOS

# SMOOTHIE DE KIWI



## *Ingredientes:*

- 2 kiwis
- 1 plátano mediano
- 1 yogur desnatado de kiwi
- 1 cda de azúcar moreno\* o edulcorante



\* Valoración hecha con azúcar moreno

## *Preparación*

Pelar los kiwis y cortarlos en varios trozos. Verter en el vaso de la batidora y añadir el yogur sabor de kiwi al vaso.

Pelar el plátano y cortar en trozos pequeños. Añadir el azúcar. Para darle un poco más de sabor podemos echar varias hojas de menta o un poco de hierbabuena.

Batir todos los ingredientes junto con los hielos hasta obtener un batido de textura suave y homogénea.



135 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

2,6 HC  
RACIONES

# SMOOTHIE MANGO, PLÁTANO Y ESPINACAS

\* Valoración hecha con azúcar moreno

## *Ingredientes:*

- 1 mango
- 1 plátano
- 30 g espinacas
- 1 yogur natural
- 100 ml leche desnatada
- 1 cda de azúcar moreno\* o edulcorante
- hielos



## *Preparación*

Pelar y cortar el mango y el plátano, introducir en el vaso de la batidora.

Añadir las espinacas, el yogur, la leche y los hielos.

Triturar todo hasta obtener un batido de textura suave y consumir al momento.



LÁCTEOS



55 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

1 HC  
RACIONES

\* Valoración hecha con azúcar moreno

## SMOOTHIE DE PAPAYA, MENTA Y JENGIBRE

### *Preparación*

Pelar y cortar la papaya en cubos medianos.

Introducir todos los ingredientes en un vaso de licuadora y triturar bien.

Servir en un vaso grande con una pajita y una hoja de menta para decorar.

### *Ingredientes:*

- 250 g papaya
- 1/2 cda de jengibre fresco rallado
- zumo de 1 limón
- 4 hojas de menta fresca
- 1 cda de azúcar moreno\* o edulcorante
- hielo



### *Ingredientes:*

- 1 manzana verde
- 1 rodaja de piña
- 1 cucharada de lino
- 1 rama de apio
- 1 pepino
- 1 lima
- 1 cda de azúcar moreno\* o edulcorante
- hielos

## SMOOTHIE VERDE

99 KCAL  
RACIÓN

2  
PERSONAS

1,3 HC  
RACIONES

\* Valoración hecha con azúcar moreno

### *Preparación*

Pelar y cortar los ingredientes.

Introducir todos los ingredientes en un vaso de licuadora y triturar bien.

Servir en un vaso grande con una pajita .



APIO



# CUIDA TU PIEL

500 KCAL  
DE AMOR

100%  
PASION

712 KJ  
ILUSION

# CONSEJOS PARA CUIDAR LA PIEL



Durante el verano la piel puede verse sometida a gran cantidad de agresiones y debemos prepararla para prevenir posibles daños y aumentar los cuidados.

El sol es la mayor de las agresiones a las que estamos expuestos durante el verano, pudiendo aparecer manchas, sequedad y quemaduras que pueden llegar a producir melanomas, por lo que es importante seguir unos cuidados básicos para prevenirlas.

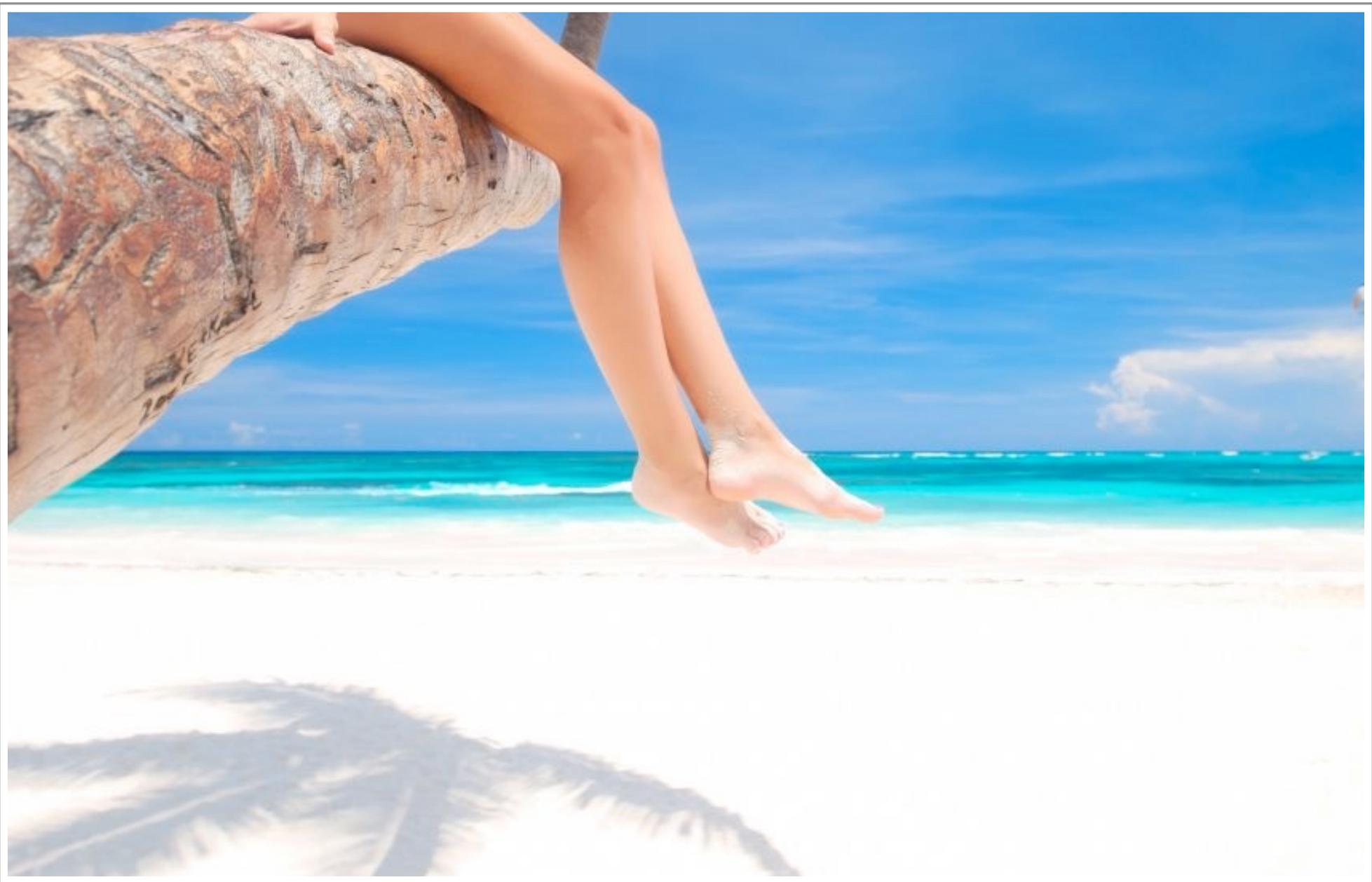
**MANTÉN LA PIEL LIMPIA** procurando utilizar geles neutros y sin perfumes para evitar la irritación así como esponjas suaves para no dañar la piel.

**HIDRÁTALA**, aplícate crema o aceite corporal diariamente, especialmente después de que hayas estado expuesto al sol.

**EL CLORO** de la piscina también nos puede causar daños por lo que es necesario ducharse después de la piscina con un jabón con pH neutro.

Para **EVITAR LA APARICIÓN DE HONGOS** es necesario secarse bien tras los baños y evitar ponerse ropa o calzado húmedo ya que puede favorecer el crecimiento de los mismos.

Recuerda que **LA PIEL TAMBIÉN NECESITA DESCANSAR** y que dormir al menos 8 horas diarias favorecerá el lucir una piel bonita y saludable al día siguiente.



**EXPONERSE EL MENOR TIEMPO POSIBLE AL SOL** sería lo adecuado pero a todos nos gusta pasar largas horas junto al mar por lo que es necesario utilizar protectores solares adecuados a los distintos tipos de piel. Si no conoces cual es el que necesitas, tu farmacéutico te ayudará a elegir aquel que necesites.

Como pauta general recuerda **PONERTE LA CREMA** unos **20-30 minutos antes de la exposición al sol**, siendo generoso. Elige la crema según tu piel y dejate aconsejar por tu farmacéutico que será quien mejor te indique cual necesitas. Aplícate más protector cada dos horas ya que la crema pierde su efectividad, sobretodo si estás bañándote.

**No solo es importante proteger la piel con fotoprotectores** sino que es aconsejable utilizar gorros, camisetas y gafas de sol.



# EJERCICIO EN VERANO

500 KCAL  
DE AMOR

100%  
PASION

712 KJ  
ILUSION

# CONSEJOS PARA REALIZAR EJERCICIO EN VERANO



El verano es una época de calor en la que debemos duplicar cuidados y consideraciones a la hora de realizar ejercicio físico ya que son muchos los que aprovechan la época estival para practicar ejercicio al aire libre al disponer de más tiempo.

Por ello te recomiendo adoptar una serie de consejos que te ayudaran a disfrutar del ejercicio sin ningún peligro.

**LA EQUIPACIÓN.** Procura llevar ropa ligera, holgada y transpirable. Es recomendable que sea de colores claros.

**EVITAR LAS HORAS DE MÁXIMO CALOR** para realizar ejercicio. No realices ejercicio entre las 12:00 y las 17:00.

Utiliza **PROTECTOR SOLAR**, mínimo de 30 de factor de protección.

Realiza ejercicios de estiramiento antes de realizar ejercicio y cuando hayas finalizado.

**LA HIDRATACIÓN.** Es el factor más importante, puesto que las elevadas temperaturas pueden provocarnos deshidratación y golpes de calor (cuando el organismo no puede regular su propia temperatura). Procura estar bien hidratado antes de comenzar el ejercicio e hidratarte durante la práctica del mismo.

Para ello lo ideal es tomar agua fresca (10-15° C). En el caso en que el **ejercicio físico** sea **prolongado** y requiera un esfuerzo extra las bebidas isotónicas son una buena solución de hidratación ya que te aportarán hidratos de carbono (que fomentarán la hidratación) y repondrán las sales que perdemos con la sudoración.

Cuando finalices el ejercicio **rehidrátate de forma progresiva.**

500 KCAL  
DE AMOR

100%  
PASION

712  
ILUSIÓN

Recuerda que **LA ALIMENTACIÓN** juega un papel muy importante, por ello es recomendable seguir una alimentación equilibrada, evitando comidas copiosas.

Aprovecho para animaros a realizar cualquier tipo de ejercicio físico tanto a aquellos que estáis habituados como a los que quieren engancharse, seguro que encuentras una actividad divertida que realizar este verano.





# GASTO ENERGÉTICO EN EL EJERCICIO FÍSICO

Para que puedas conocer el **gasto energético** que suponen distintos tipos de ejercicio, te muestro estas tablas donde se recogen los consumos en mujeres y hombres. Siempre teniendo en cuenta que cada uno de nosotros somos distintos y que habrán múltiples variaciones de unas personas a otras.

## MUJERES

EJERCICIO FÍSICO	MUJER DE 60 KG/HORA
JUGAR AL TENIS	353,16
JUGAR AL FÚTBOL	443,88
JUGAR AL PING-PONG	181,44
JUGAR A BALONCESTO	453,6
JUGAR AL FRONTÓN Y SQUASH	492,48
BAILAR	226,8
MONTAR EN BICICLETA	388,8
PASEAR	123,12
CAMINAR (5 KM/H)	204,12
REMAR	291,6
MONTAÑISMO	476,28
CORRER (8-10 KM)	489,24
NADAR DE ESPALDA	252,72
NADAR DE BRAZA	343,44
NADAR DE CROLL	560,52

## HOMBRES

### EJERCICIO FÍSICO

HOMBRE DE 75 KG/HORA

JUGAR AL TENIS 490,5

JUGAR AL FÚTBOL 616,5

JUGAR AL PING-PONG 252

JUGAR A BALONCESTO 630

JUGAR AL FRONTÓN Y SQUASH 684

BAILAR 315

MONTAR EN BICICLETA 540

PASEAR 171

CAMINAR (5 KM/H) 283,5

REMAR 405

MONTAÑISMO 661,5

CORRER (8-10 KM) 679,5

NADAR DE ESPALDA 351

NADAR DE BRAZA 477

NADAR DE CROLL 778,5

A group of young women are huddled together, smiling and laughing joyfully. The image is a close-up, low-angle shot looking up at them. They are wearing casual clothing, including a grey t-shirt, a blue patterned top, a white t-shirt, and a light pink t-shirt. A large, semi-transparent white circle is centered over the group, containing the text "Y SI... JUGAMOS A VUESTRA SALUD" in bold, black, sans-serif capital letters. The background is bright and slightly blurred, suggesting an outdoor setting.

**Y SI...  
JUGAMOS  
A VUESTRA  
SALUD**

# Y SI JUGAMOS... A VUESTRA SALUD



El verano suele ser esa época en la que todos nos dejamos llevar, sin horarios, con encuentros entre amigos y familia ante copiosas comidas, siestas del borrego y desenfrenos varios, todos clásicos. Y llegará septiembre y con la vuelta al cole un año más nos plantearemos redimir nuestras culpas por esos kg de más que con toda seguridad nos hemos puesto, y nos apuntaremos al gimnasio y casi agradeceremos volver a la rutina de nuestros hábitos.

¿Y si hacemos que este verano sea distinto?

## ¿Y SI JUGAMOS POR TU SALUD, A VUESTRA SALUD?

Con la propuesta de Elisa Escorihuela y su Equipo de **Nutt**, de nuevo se nos brinda una oportunidad de oro para aunar el placer de unos buenos manjares, con el descanso, la dieta y por supuesto la diversión.



Y te propongo que lo hagas ya, y lo hagas desde el momento que este a tu alcance la última edición de 'No sin Mi Dieta' , pero además te propongo que no lo hagas sólo, que lo compartas con tu familia y tus amigos, y que juguéis todos juntos a vuestra salud.

La **gamificación** es una de las técnicas que se utiliza con éxito en el área de salud, y es qué a quién no le gusta jugar, y si encima puedes aprender jugando y además adquirir hábitos saludables no puede haber mejor juego.



Te propongo que diseñes tu propio juego, o bien te unas al que otros lectores de no sin mi dieta propongan, recorrer el camino acompañado es siempre más divertido, y además te permitirá tener mejores relaciones con los demás, tu familia , tus amigos, y por qué no conseguir nuevos amigos .

## #5 PASOS A SEGUIR PARA EMPEZAR A JUGAR

**#1 Diseñar el juego, y retar a otros a jugar**

**#2** Propones **sistemas de puntuación**, logros y misiones que puedan aumentar la motivación y la sensación de reto.

**#3 Mide y compara los resultados**

**#4 Dota de premios y recompensas los logros obtenidos en el camino**

**#5 Celebra la consecución de los objetivos individuales y colectivos** que os marquéis Te propongo que diseñes tu propio juego, o bien te unas al que otros lectores de no sin mi dieta propongan, recorrer el camino acompañado es siempre más divertido, y además te permitirá tener mejores relaciones con los demás, tu familia , tus amigos, y por qué no conseguir nuevos amigos .

Lo puedes hacer ayudándote de app existentes en el mercado, o bien al método tradicional, con lápiz, colores, papel y tijeras, y diseñándolo sólo o en familia o con amigos, lo importante es que lo hagas, y que tomes consciencia de cómo te sientes al hacerlo y al ir

Y si lo has hecho, en septiembre nos lo puedes contar, tú antes y después, y cómo de diferente es tu principio de curso al que lo fue el año pasado, pasando de la culpa y la añoranza por el verano de excesos a la felicidad que te dará haber adquirido de una manera divertida hábitos más saludables.

Qué me dices....

## ¿ JUGAMOS A VUESTRA SALUD CON #NOSINMIDIETA?

**Carmen Soler Pagán**

Socia Directora **Grupo OTP**

Presidenta Asociación Ergonomía Comunidad Valenciana - ERGO CV

Directora **rhsaludable**



# SOBRE MI



Después de Licenciarme en Farmacia, trabajo en distintos sectores del Área Sanitaria, como farmacéutica y más tarde como asesora en productos de Investigación y diagnóstico en el campo de Estrés Oxidativo y Diagnóstico genético.

Al mismo tiempo continuo mi formación con un Máster de Marketing Farmacéutico y más tarde realizo un Master de Dietética y Dietoterapia que cambia mi visión profesional y decido Diplomarme en Dietética y Nutrición Humana.

Desde entonces emprendo la aventura de unir mis pasiones: la ciencia, la nutrición y gastronomía. Y como resultado de ello surge Nutt, un espacio en el que desarrollo mi faceta como asesora nutricional.

Desde entonces y ya con una amplia experiencia ayudo a las personas a mejorar su calidad de vida a través de la alimentación y a la implantación de estilos de vida saludables, especializandome en la pérdida de peso, la diabetes y nutrición deportiva.

Hoy en día dirijo Nutt al mismo tiempo que asesoro a empresas de alimentación y hostelería y me dedico a la divulgación de hábitos saludables en diversos medios, convencida de que la educación nutricional es la base para disfrutar de una calidad de vida en un futuro.

Una de mis cruzadas es la prevención de la diabetes y aportar una visión positiva a las personas que conviven con ella, a través Canal Diabetes.

Te invito a conocer mis webs:

**ELISA ESCORIHUELA**  
**NUTT**

# AGRADECIMIENTOS

A **mi familia**, a la que a pesar de mis ausencias me apoyan y empujan a continuar.

A **Sara Miguel** que ha coordinado todos los trabajos de valoración nutricional y ha puesto toda “la carne en el asador”

A **Carolina Navarro, Sara Llopis y Carolina Navarrete** por toda su ayuda en el libro.

A **Carmen Soler, Marisa Salanova y Miguel Angel Diaz** por sus estupendas aportaciones.

A **Ettore Cioccia de Bavette** , **Libertad de La Cocinillas** y **Alicia de A mi lo que me gusta es cocinar** que generosamente me han cedido las imágenes de sus platos.

*Marisa Salanova*



*Miguel Angel Diaz*



*Sara Miguel*



*Carolina Navarro*



*Carmen Soler*



*Carolina Navarrete*



*Sara Llopis*



# BIBLIOGRAFÍA

Moreiras, Olga; Carbajal, Ángeles; Cabrera, Luisa; Cuadrado, Carmen (2009): Tablas de composición de los alimentos, Ediciones Pirámide, Madrid

Cálculos energéticos y de nutrientes realizados con el programa DIAL

© Elisa Escorihuela Navarro

2015, Elisa Escorihuela Navarro

Peris y Valero 173, 46005 Valencia

**Reservados todos los derechos.** El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

