

50 RECETAS PARA DEPORTISTAS



Como sabemos que la alimentación que debes seguir para conseguir y mantener un físico en forma y definido puede ser algo aburrida y monótona, hemos querido seleccionar las 50 mejores recetas para deportistas sin aburrirte nunca de ella, no te la saltes, consigas tus objetivos y comer ya no sea sólo una obligación, sino, un placer, pudiendo seguir luciendo el cuerpo que tanto te ha gustado o quieres conseguir.

Índice

1. **Pizza light** 3
2. **Helado de Yogurt** 5
3. **Sopa quemagrasas** 7
4. **Ensalada de arroz y atún** 9
5. **Sopa de repollo** 11
6. **Pollo con almendras** 13
7. **Ensalada de pasta con atún** 15
8. **Arroz con lentejas** 17
9. **Pulpo con pasta** 19
10. **Pasta con berenjenas** 21
11. **Galletas de avena caseras** 23
12. **Arroz caldoso** 25
13. **Ensalada de pollo asado** 27
14. **Ensalada de lombarda con ensalada** 29
15. **Ensalada de judías** 31
16. **Ensalada de algas con pepino** 33
17. **Recetas de alcachofas** 35
18. **Tofu** 37
19. **Sopa de ajo** 39
20. **Tortilla de acelgas** 41
21. **Hamburguesa vegetariana** 43
22. **Sopa de verduras** 44
23. **Sopa de calabacín** 47
24. **Sopa de apio** 49
25. **Ensalada de garbanzos con tofu** 51
26. **Ensalada de legumbres** 53
27. **Aguacate relleno** 55
28. **Sopa de tomate** 57
29. **Manzana al horno** 59
30. **Ensalada de espinacas y manzana** 61
31. **Ensalada de pepino y yogurt** 63
32. **Ensalada de aguacate, albahaca y tomate** 65
33. **Burritos de pollo** 67
34. **Wok de verduras** 69
35. **Alioli** 71
36. **Hamburguesas vegetales** 36
37. **Ensalada de garbanzos** 75
38. **Tortitas de avena** 77
39. **Gazpacho de Sandía** 79
40. **Arroz con setas** 81
41. **Pan integral casero** 83
42. **Hamburguesa de verduras** 85
43. **Pan de proteínas** 87
44. **Biscocho Dukan** 89
45. **Tortilla de patatas culturista** 91
46. **Ensaladas de lentejas frías** 93
47. **Arroz con calabaza** 95
48. **Ensaladas light** 97
49. **Ensalada de coliflor** 99
50. **Pasta de garbanzos** 101

1. Pizza light



La pizza es una tendencia culinaria que se pueden encontrar ya preparadas. Sin embargo, al realizar una **pizza casera**, las calorías con las que cuenta tienden a ser mucho menos, esto se debe a que cualquiera de los alimentos que se preparan en casa cuentan con mucha más selección de ingredientes. Ya que al controlar los ingredientes de la pizza, logra ser muy fundamental para poder evitar a sobrepasarse con las calorías necesarias para comer de forma saludable.

El secreto que se tiene en la **pizza light** radica en gran manera en los ingredientes que se emplee en la receta, de igual forma en la manera que se prepara. Siendo el punto clave para poder reducir las calorías, los ingredientes que se necesitan para la base. De nada te sirve que elimines la salsa u el queso, si la masa no se ha elaborado de la mejor forma. Sin embargo, la masa al tener un aporte de carbohidratos simples no es lo más apropiado para poder **adelgazar**.

Ingredientes:

- 150 gramos de **harina integral**.
- 150 gramos de harina común.
- 20 gramos de levadura de cerveza.
- 150 ml de agua.
- Aceite de oliva.
- 1 pizca de sal.
- 1 paquete de albahaca.
- 2 dientes de ajo.
- Piñones.

Preparación

- Para preparar esta **pizza light** debes iniciar mezclando ambas harinas, por otra parte disolviendo la levadura dentro de un casito con agua tibia, agregándoles unas

cucharadas de harina. Dejando que se incorpore en un lugar tibio durante unos 30 minutos.

- Mezcla el resto del agua ambiente con la mezcla de harinas, el aceite y la sal. Y al transcurrir el tiempo de la levadura, la debes agregar a la mezcla de las harinas para mezclarlas y lograr una mezcla homogénea.
- Inicia a amasar, realizando dos bollos y amasar de nuevo. Estirar ambos bollos y dejarlos sobre un recipiente ideal para poder llevarlos al horno rociando con un poco de aceite de oliva para que no se pegue.
- Seguidamente dejar que la **levadura** haga su trabajo en las masas durante unos minutos, mientras se calienta el horno.
- Por otro lado debes pelar los ajos y machacarlos en trocitos pequeños. Seguidamente debes agregarle unas hojas de albahaca, sal, aceite poco a poco. Mezclar los ingredientes para poder formar un pesto. Agregando un poco de sal y remover para que pueda tener más sabor.
- Si deseas puedes cubrir la masa de la **pizza** con una salsa, agregando los piñones y la mezcla del pesto.
- Introdúcela dentro del horno durante unos 20 minutos, para poder tener lista una pizza ligth para poder disfrutar de su sabor.

Recuerda que es importante que la base se prepare en casa, debido a que es mucho más saludable al tener una menor cantidad de aditivos como de grasas y calorías, que lo que hacen es que se pueda subir de peso mucho más rápido. Esto se debe a que varias de **pizzas precocidas** incluyen queso, tanto como ingrediente como agregado a la base, lo que agrega a la dieta una gran cantidad de colesterol y grasa saturada.

2. Helado de Yogurt



No existe otro helado más sencillo de preparar que el **helado de yogurt o yogurt helado**. Que con tan solo hacer uso de dos ingredientes, e incluso solo con uno, se puede obtener un helado clásico tradicional muy delicioso. Que además de que sea versátil tiene la característica de poder admitir un gran número de variantes.

Este helado se puede acompañar de una **fruta fresca**, ya que puedes optar por agregarle una serie de sabores al agregar un delicioso puré de frutas, mermeladas hechas en casa o simplemente semillas de vainilla que lograrán hacer a que este helado sea un delicioso postre. Puedes utilizar un yogurt griego debido a su cremosidad extra, pero si no, puedes utilizar un yogurt mucho más ligero para que le reste calorías.

Ingredientes:

- 575 gramos de yogurt griego azucarado.
- 30 gramos de miel suave de flores.
- 1 cucharada de extracto de vainilla o semillas naturales.

Procedimiento:

Para preparar estos helados de yogurt, debes verter el **yogurt** dentro de una jarra, retirando el exceso de suero si es que tuviera, de igual forma junto con la miel y la vainilla. Remueve con unas varillas hasta que puedas obtener una crema ligera y por supuesto homogénea. Pasa esta mezcla dentro de un recipiente que sea apto para congelador y congélalo.

Para que puedas hacer este **helado a mano**, lo aconsejable es que remuevas un cierto tiempo la mezcla, sino simplemente lo debes verter dentro de la heladera y dejarlo que se pueda hacer

durante unos 20 minutos aproximadamente. Al tenerlo listo, lo que debes hacer es taparlo con un papel para horno y cerrarlo muy bien.

Si prefieres utilizar un **yogurt griego** sin azúcar, debes agregarle el doble de la cantidad de la miel que se ha estipulado, es decir, 60 gramos y si prefieres puedes cambiar el azúcar por la miel, para que coloque en la mezcla de 100 gramos para los yogures azucarados y 125 gramos de azúcar para los griegos naturales.

Este **helado de yogurt** es ideal para que se tome solo, o bien para ser acompañado por un tipo de fruta en especial, la que sea de tu agrado. De igual forma puedes mezclar el yogurt con un poco de mermelada, al momento cuando el helado se encuentre semi congelado, removiéndolo con un tenedor y haciendo unas cuantas ondas.

Además, puedes preparar los **helados dietéticos** que son especiales para las personas que sufren de diabetes. Ya que estos helados cuentan con un bajo porcentaje en grasa y se logran elaborar con una fructosa en vez de azúcar o miel, por lo que posee un menor contenido energético. También puedes agregarle al yogurt algún sabor de fruta procesada para que puedas disfrutar de sabores naturales.

Como te has dado cuenta, la preparación de este **helado de yogurt** es tan sencilla, que solo se hace uso de un mínimo de ingredientes, para poder obtener un helado muy tradicional, que puede ser ideal para nuestra dieta para disfrutar de un postre nutritivo y tradicional.

3. Sopa quemagrasas



La **sopa quema grasas** se caracteriza por ser ideal para **perder peso**, al ser una receta diurética, depurativa y saciante, además, cuenta con un gran cantidad de calorías negativas. Una sopa que no se debe dejar a un lado si se busca perder peso de forma segura y sana. Esto se debe a que trata de un preparado absoluto de verduras que lo que hace es poder retirar del organismo todo lo relacionado a grasas sin problema alguno.

Como sabes, esta receta además de contener una serie de calorías totalmente negativas, cuenta con una serie de **vegetales** que aportan en gran medida propiedades depurativas, diuréticas y cuenta con **propiedades saciantes**. Por lo que no se debe quedar fuera de tu dieta y empezar a prepararla. Al mismo tiempo, cuenta con una gran cantidad de nutrientes al estar hecha a base de verduras.

Ingredientes:

- 6 cebollas grandes.
- 2 pimientos verdes.
- 1 atado de apio.
- 5 tomates pelados.
- 1 col o repollo.
- 1 pastilla de caldo.
- 3 litros de agua.

Preparación:

- Para poder preparar esta **sopa quema grasa** debes empezar limpiando y desinfectando las verduras, seguidamente, cortarlas en trozos y colocarlas dentro de una olla grande junto a los tomates y la pastilla de caldo del sabor a tu elección.
- Deja que hierva durante unos 10 minutos **bajando el fuego**, hasta que veas que los vegetales se encuentren al dente. Seguidamente, pásalos por la batidora para que se incorporen las verduras.
- Si deseas, puedes agregarle un poco de sal y pimienta para que la puedas sazonar, además, le puedes agregar un poco de sal de ajo o el aliño que desees, siempre y cuando no sea calórico y que te guste.

Cómo tomar la sopa

Debido a que cuenta con muy poca cantidad de calorías, el efecto saciante que tiene es ideal debido a sus diferentes propiedades, por lo que la puedes comer en cualquier momento que tengas hambre. Ya que varias personas afirman que mientras más la comas mucho más bajas de peso. Siendo una muy buena opción que tomes la sopa quema grasa antes de la comida y la cena, para que puedas complementar tú dieta con un plato liviano.

Esta receta se encuentra muy empleada dentro de **toda clase de dietas**. Ya que su preparación se inició para poder tratar a los pacientes enfermos del corazón, que necesitaban de una operación de corazón o que deseaban perder peso de forma rápida, sin sufrir riesgo alguno.

Acción de la sopa quema grasa

Esta sopa quema grasa cuenta con **calorías negativas**, siendo el secreto que caracteriza a esta receta es que quema más calorías de las que consumes, esto se debe a que cada uno de sus ingredientes cuentan con calorías negativas. Lo que da como resultado una pérdida de peso muy efectiva.

Cuenta con un efecto diurético, ya que esta **sopa** se encarga de poder eliminar el exceso de líquidos que se encuentran retenidos dentro del cuerpo, empezando por el apio. Y de igual forma, esta sopa cuenta con propiedades saciantes por sus vegetales solubles e insolubles.

4. Ensalada de arroz y atún



La **ensalada de arroz y atún** es un plato clásico para el verano, no solamente porque es muy sencillo de poder realizar, sino que porque cuenta con propiedades frescas, que las puedes llevar contigo a donde desees. Ya que es idea para poder compartir con los amigos, familia e invitados donde podrás quedar como la estrella que le brindo al paladar un conjunto de sabores totales.

Esta receta la puedes preparar en una gran cantidad pues puedes emplear sus ingredientes en otras recetas, sin tener que tirar a la basura los **beneficios** de cada uno de ellos. Eso sí, ten presente que el jamón, el atún y el arroz se encuentren en muy buena calidad. Que a pesar de ser una ensalada humilde, es muy deliciosa si se cuidan los detalles más pequeños.

Ensalada de arroz y atún

- 200 gramos de arroz.
- 2 latas de atún en aceite.
- 50 gramos de jamón cocido.
- 1 lata de maíz.
- 1 chorrito de mayonesa.
- 1 pastilla de caldo de pollo.

Debes cocer el arroz juntamente con la **pastilla de caldo de pollo**, para que pueda obtener un sabor mucho más original. Mientras se cocina el arroz corta en dados todo el jamón cocido.

Al momento que el arroz se haya cocido, deja que se enfríe, para después introducirlo dentro de un bol, agregando el atún muy bien escurrido para poder incorporar cada uno de los ingredientes.

Puedes sustituir el jamón por el lacón, por **pechuga de pavo** o algún jamón que sea ahumado y que te guste. Aunque también puedes agregarle unas salchichas cortadas en rodajas.

Ensalada de arroz con piña y atún

- 2 latas de atún.
- 250 gramos de arroz.
- 25 gramos de uvas pasas.
- 1 piña.
- 2 huevos.
- 1 lechuga.
- 100 gramos de maíz.
- 2 tomates.
- 150 gramos de gambas cocidas.

Para elaborar la **mayonesa**, debes colocar los huevos enteros dentro del vaso de la batidora juntamente con el jugo de un limón, una cucharada de agua tibia, sal y empezar a batir agregándole aceite poco a poco sin dejar de seguir moviendo, hasta que pueda obtener un espesor considerable.

En un lugar aparte pica la cebolla muy fina, para que la puedas **mezclar junto con la mayonesa**, el ketchup y el brandy, agregándole el zumo de la naranja, poco a poco sin dejar de batir y conservarlo en la nevera.

Cocina el **arroz con abundante agua**, sal y un hilo de aceite de oliva durante unos 12 a 15 minutos, refrescándolo cuando se cuece y reservándolo. Pelas las gambas troceándolas, de igual forma, la piña cortándolo por la mitad. Retira la parte central y córtala en láminas finas y largas.

Utilizando un molde debes empezar a forrarlo con unas **láminas de piña**, rellena con arroz, las uvas pasas, el atún escurrido, los huevos picados, el maíz, la lechuga cortada con anterioridad, los tomates en dados y de igual forma, las semillas. Para finalizar, debes incorporar la salsa rosa y mezclar muy bien los ingredientes para poder disfrutar la mezcla de sabores.

5. Sopa de repollo



La **sopa de repollo** se caracteriza por ser un régimen estricto alimenticio, que como su nombre lo sugiere, se basa exclusivamente en el consumo de la sopa de repollo, junto a otros alimentos que contienen muy bajas calorías. Es esa la razón por la que se diferencia, ya que tiene como principal objetivo poder perder peso de forma rápida.

Sea cual sea el caso, es tan efectiva para poder **adelgazar** como aburrida y poco nutritiva, ya que el pan la sopa de repollo debe ser el alimento principal durante un tiempo mínimo de 7 días seguidos. Al mismo tiempo, estos alimentos deben ser consumidos dentro del hogar, debido a que no los encuentras dentro de la mayoría de los restaurantes.

Ingredientes de la sopa de repollo:

- 1 paquete de sopa de cebolla seca.
- 2 cubos de caldo de carne o pollo.
- 1 rama de apio cortado en cubitos.
- 3 zanahorias en rodajas.
- 2 pimientos en rodajas.
- 6 cebollas verdes grandes cortadas en cuadros.
- 1 cebolla amarilla o blanca cortada en cubitos.
- 2 latas de tomates, cortados o enteros.
- Ajo en polvo.
- Pimienta en polvo.
- Salsa soja.
- Condimentos varios.

Procedimiento:

Coge una olla grande y rocía con **aceite de girasol**, para que puedas saltear cada una de las verduras que se necesitan para esta sopa, con excepción del repollo y los tomates hasta el momento que estén tiernos los demás ingredientes. Seguidamente, debes agregar el repollo juntamente con 12 tazas de agua.

Cuando tengas incorporados los ingredientes es el momento que agregues los cubos de caldo ya sea de **carne o pollo**, la mezcla de sopa de cebolla y los condimentos que desees integrar dentro de esta mezcla de sabores. Deja que se cocine la sopa de repollo hasta el momento que los ingredientes se encuentren suaves y agrega los tomates.

Ventajas

La dieta de repollo logra permitir que se obtengan resultados rápidos de adelgazamiento. A decir verdad, tomando esta sopa se pueden hasta **perder 7 kilos** en solamente una semana. Es claro que no es que el repollo y las verduras cuenten con propiedades mágicas sin explicación, sino que se trata de una mínima cantidad de calorías que aporta este régimen alimenticio en especial.

Desventajas

Cuando se habla acerca de una **dieta** que sólo se basa en repollo y otros pocos alimentos, da la pauta a que no aporta los nutrientes que se necesitan para poder mantener estable al organismo. Si bien se basa en alimentos saludables, de igual forma priva de otro tipo de nutrientes que son esenciales que no se encuentran presentes.

Por otro lado, el peso que pierdas utilizando el **régimen de la sopa de repollo** se puede recuperar de forma rápida al volver a tener una alimentación habitual, lo que quiere decir que es muy posible que se obtenga un efecto rebote. El efecto rebote se debe a causa de una pérdida de peso repentina, se vuelve a subir más rápido de lo deseado. Al mismo tiempo, la pérdida de peso a base de esta dietase debe a la pérdida de fluidos.

6. Pollo con almendras



El **pollo con almendras** se caracteriza por ser una receta ideal para que invites a tu familia a comer en alguna ocasión en especial, disfrutando de una mezcla de sabores que implican una serie de ingredientes que logran hacer que el paladar pueda disfrutar de un plato que se destaca por la presencia de las almendras.

De igual forma, el clásico pollo con almendras que se ve en todo restaurante pseudo de comida china que se puede apreciar. Al mismo tiempo, le puedes agregar fideos de arroz que le harán una compañía inigualable.

Ingredientes para la receta:

- Una pechuga de pollo.
- Un puñado de **almendras naturales**.
- Una cebolla tierna.
- Un chorrito de salsa soja.
- Una guindilla.
- Una cucharadita de azúcar.
- Una ramita de perejil.
- Una pizca de limón.
- Pimienta en polvo.
- Aceite de oliva.
- Sal al gusto.

Preparación del pollo:

- A pesar que el **pollo con almendras** se caracteriza por ser una receta sencilla, no es muy rápida de preparar que se diga, esto se debe a que el proceso incluye una parte de maceración. Pero lo bueno es que en menos de media hora de preparación estarás disfrutando de su sabor peculiar.
- Lo primero que debes hacer para realizar la receta es preparar el pollo. Cortando una pechuga en **filetes gruesos**, que a la vez los debes cortar en tiras no muy grandes. Seguidamente, debes picar la cebolla de igual forma el perejil, añadiendo al pollo juntamente con el medio jugo de un limón, una pizca de sal y un poco de pimienta. Al tener incorporados los ingredientes los debes macerar por un tiempo aproximado de 20 minutos.
- Al momento que estés esperando el acoplamiento de los **ingredientes con el pollo**, debes trocear las almendras, teniendo cuidado de no destrozarlas por completo y al mismo tiempo las debes tostar de forma breve dentro de una sartén sin aceite alguno. Al tenerlas terminadas las debes retirar del fuego y reservarlas. También debes despepitar la guindilla y picarla.
- Cuando la carne haya macerado, debes calentar un poco de aceite de oliva dentro de una sartén o un work, para que se saltee durante un par de minutos. Seguidamente debes agregar los demás ingredientes, como la guindilla arreglada, las **almendras picadas**, unas dos cucharadas de salsa de soja y una cucharada de azúcar, para que saltees todo de nuevo sin dejar de remover, todo esto hazlo a fuego lento y removiendo por unos tres minutos más para que se puedan incorporar los ingredientes.

Una opción es que puedes servir el **pollo con almendras** acompañado de unos cuantos fideos de arroz, que debes preparar unos minutos antes sumergidos dentro de agua caliente. Ya sea si decides agregarlos o no, podrás tener un pollo con almendras con una textura crujiente, jugosa y un tanto picante debido a los ingredientes que se han incorporado. Esta es una receta ideal para que compartas con toda tu familia.

7. Ensalada de pasta con atún



La **ensalada de pasta y atún** puede resultar todo un salvavidas al momento de tener invitados en casa, y con sólo un poco de ella podrás llegar lejos. Esta receta se caracteriza por ser calórica y por tener un sabor agradable, al poder añadir hierbas y especias para poder intensificar su sabor. Es ideal para degustarlo con un pan tostado rociado de **aceite de oliva y ajo** en polvo.

La **ensalada de pasta con atún** es perfecta para los días que tienes pocas ganas de cocinar y deseas disfrutar de un sabor inigualable. Ya que esta receta es muy rápida de elaborar, es buena para que puedas saciar el hambre que tengas en poco tiempo, de esta forma poder comer saludable y cuidar tu dieta.

Ingredientes:

- 200 gramos de pasta cocida al dente.
- 1 lata de atún en trozos en aceite.
- 1/3 taza de aceitunas.
- ½ pimiento rojo.
- 2 huevos duros.
- Ciboulette para espolvorear.
- Sal al gusto.

Preparación:

- Para preparar esta receta debes picar el pimiento y las aceitunas para ser colocadas juntamente a una pasta dentro de un recipiente de vidrio. Agrega el atún en el aceite, sal y revuelve.
- Dentro de un recipiente coloca los huevos y deja que se cuezcan durante unos minutos. Cuando ya estén cocidos, debes cortarlos en gajos e incorporarlos dentro de la mezcla principal.
- Corta el ciboulette con el que debes espolvorear la ensalada de pasta y atún.

Esta receta no lleva más de 10 minutos para que la puedas disfrutar y es perfecta para los días de frío y sin siquiera perder horas y horas dentro de la cocina para poder prepararla. Este plato es uno de los muchos que debes **incluir dentro de tu dieta** para poder contar con comida sana que beneficie a tu cuerpo día a día.

Información nutricional

La **pasta** se ha considerado como uno de los alimentos más completos por contar con una **capacidad nutritiva energética**. En cualquiera de sus variedades logra aportarle al organismo hidratos de carbono complejos, que son los más saludables, pero al tratarse de una pasta integral logra aportar una gran cantidad de vitaminas y minerales. Al ser considerada como un alimento saciante que es muy ligero y poco calórico, por lo que es ideal para poder mantener un peso correcto, por lo que es fundamental que se puedan escoger bien los ingredientes con los que se combinará.

En cuanto al atún, es uno de los mejores alimentos que se encuentran para poder lograr cada uno de los propósitos que te propongas en condición física y forma, mencionando de igual forma que es una buena **fuentes alimentaria** alta en proteínas, cuenta con un alto valor biológico, una proteína baja en grasa y una opción muy práctica para utilizar juntamente con la pasta. Ten presente que al momento que comes le proporcionas a cada uno de tus tejidos del cuerpo las fuentes necesarias para que se puedan desarrollar los músculos al ser el **atún** una gran fuente de proteína y no frenar el desarrollo que se produzca.

8. Arroz con lentejas



Es muy sencillo elaborar el **arroz con lentejas**, que se caracteriza por contar con un sabor exquisito, cada uno de los ingredientes con los que cuenta esta receta aportan al organismo una excelente opción para poder ser cocinados de la forma que más les convenga, no importando tu experiencia o no. Este plato ofrece una gran experiencia gracias a que posee una simpleza en su preparación y excelente presentación.

Ingredientes:

- 300 gramos de lentejas.
- 2 tazas de arroz.
- 4 tazas con agua.
- ¼ taza de cebollas.
- 1 diente de ajo.
- Pimienta al gusto.

Arroz frito con lentejas

Coge una olla y agrégale un poco de agua y llévala a punto de ebullición para que le agregues las lentejas y las dejes cocinar a fuego lento hasta que se encuentren suaves. En el momento que las **lentejas** empiecen a cocinar, dentro de otra olla o sartén profunda agrégale un poco de aceite de oliva, deja que se fría el arroz y la media cebolla en rebanadas.

Agrégale dos tazas con agua y sal al gusto al **arroz** que se encuentra cocinando dentro de la olla o en la sartén profunda. Debes combinar las lentejas que se encuentran cocinadas al arroz, unos pocos segundos de que le agregues el agua que corresponde.

Deja en cocción los ingredientes a fuego lento, esperando que cada uno de los ingredientes se pueda mezclar muy bien.

Hay que freír las cebollas en rebanadas dentro de otra sartén, en otra sartén utilizando una cantidad moderada de aceite de oliva.

Lo que sigue es que debes medir la porción de **arroz con lentejas** que desees y agregarle un poco de cebollas picadas o rebanadas y puedan decorar el plato.

Arroz hervido con lentejas

Deja que comiencen a hervir el agua dentro de una olla amplia, cuando se encuentre en el punto de ebullición deja caer las lentejas y deja que se cocine a fuego lento, revisando cuando estén suaves.

En la misma olla donde están las lentejas debes colocar el **arroz** con el agua restante y agregarle sal al gusto. Deja que se cocine por unos 25 a 30 minutos removiendo de forma constante el arroz con los demás sabores, para obtener una mezcla de sabores deliciosa.

Debes freír en otra sartén las cebollas en ruedas o rebanadas juntamente con un poco de aceite de oliva. Trata de medir la porción que desees de **arroz y lentejas**, agregándole un poco de cebollas cocinadas en ruedas o rebanadas para que se decore tu plato y degusten de su sabor.

Consejos de preparación

Puedes remojar un día antes u horas de **cocinar las lentejas** para que se puedan liberar fácilmente las impurezas y el exceso de hierro que aportan.

Este arroz con lentejas lo puedes acompañar con una **ensalada** que contenga vegetales como tomates, pepinos, jugo de limón, perejil y aceite de oliva, o bien de los ingredientes que prefieras.

Aunque no es parte de la **receta tradicional** pero puedes agregarle carne, de papaya o de zanahoria y darle otro sabor.

9. Pulpo con pasta



El **pulpo** es un molusco que se aprecia en gran manera dentro de la gastronomía, que además aporta una gran cantidad de proteínas y de yodo, es uno de los productos muy bajos en calorías y colesterol, por lo que es ideal para muchas clases de dieta. A pesar que es muy tradicional preparar pulpo a la gallega, existe una gran variedad de plato que se puede preparar con toques diferentes.

Los **patillos de pulpo** se pueden consumir durante todo el año, al estar preparados con una base de pescados y mariscos que pertenece a la comida tradicional, al tener la oportunidad de realizar múltiples combinaciones si te fascina toda clase de mariscos. Elaborando un delicioso salteado de verduras que cuenta con pulpo y verduras que se complementan con una pasta original, que puedes servir como primer plato o como entrada.

Ingredientes para la pasta con pulpo:

- 200 gramos de pasta.
- ½ kilo de pulpo.
- 1 diente de ajo.
- 1 zanahoria.
- 1 calabacín.
- 1 pimiento rojo.
- 1 cebolla.
- Aceite de oliva.
- Pimentón dulce.

Procedimiento

Coloca la pasta y escurrirla para luego reservarla. Cocinar el pulpo solamente con agua y sal, escurrirlo al terminar para ser cortado en trozos y reservar. Coge una olla y sofríe la cebolla juntamente con el ajo.

Cuando se encuentren cristalizados debes agregar la **zanahoria**, el calabacín cortado y pelado, de igual forma el pimiento cortado en tiras. Sofreír el pulpo y revolver con los ingredientes dentro de la sartén, agregando pimentón dulce y un poco de pimentón picante.

Agrega al sofrito la pasta para que puedas revolver todos los ingredientes, añade sal al gusto, y, al momento de servir debes agregar al plato unos cuantos canónigos y regándole un chorrito de aceite de oliva para poder disfrutar de esta deliciosa **receta de salteado de pulpo**.

Un consejo es que puedas sumarle a este platillo un poco de queso de tetilla rebanados en trozos para que puedas intensificar mucho más su sabor.

Información nutricional

El **pulpo** es considerado un marisco que a diferencia del resto cuenta con un alto nivel de valor energético y por lo que posee un sabor más intenso. Sumándole a esto un muy bajo contenido en cuanto a colesterol y proteínas. Pero, por el contrario se aprecia una gran cantidad de minerales, como lo es el calcio y vitamina A y B3.

En cuanto a la **pasta**, se puede mencionar que cuenta con una gran cantidad de hidratos de carbono, y otros alimentos en menos cantidad, resaltando un bajo contenido en grasas y grandes propiedades para el organismo. Y, se maximiza su sabor al estar incorporado el pulpo, ya que la pasta por sí sola cuenta con vitamina E y B.

Las verduras aportan una variedad de **beneficios para el organismo**, lo que propicia a una alimentación mucho más saludable y al mismo tiempo cuentan con sustancias con una gran acción antioxidante, al contar con una variedad de vitaminas y minerales que ayudan a una buena salud.

10. Pasta con berenjenas



Si buscas preparar **recetas fáciles** y al mismo tiempo con grandes nutrientes, entonces estas en el lugar indicado. Ya que con esta pasta con salsa de berenjenas podrás tener la fortuna de disfrutar de esos días de verano de la mejor forma disfrutando de un plato que enamora a los paladares más exigentes.

Cuando se trata de **pastas y verduras**, todo es posible. Por lo que no te debes sorprender que esta receta con berenjenas te sorprenderá por sus fuentes nutritivas que tienes la oportunidad de preparar en un abrir y cerrar de ojos. Sólo es necesario que puedas reunir los ingredientes necesarios para disfrutar de este platillo fresco.

Ingredientes:

- 300 gramos de berenjena.
- 350 gramos de tomate.
- 1 paquete de fideos.
- 1 cebolla.
- Aceite de oliva extra virgen.
- Hojas de albahaca.
- Pimienta negra.
- Sal.

Preparación:

- Para preparar **esta pasta con berenjenas** debes picar la cebolla finamente y de igual forma el tomate. Lavar y desinfectar la berenjena para que la cortes en rodajas y dejes que repose dentro de un recipiente.
- Coge una sartén grande donde debes calentar dos cucharadas de aceite de oliva, agregar la cebolla picada y 50ml de agua. Al término de 5 minutos, cuando la cebolla

tenga un color transparente, agrega la berenjena y sal al gusto. Deja que se cocinen los ingredientes por lo menos 15 minutos. Mientras, en otra parte, cocina la pasta como lo indica en reverso del paquete.

- Al momento que la berenjena se torne sensible, debes añadir los tomates y llevar a cocción durante unos 10 minutos. Sazonar con pimienta y sal. Dejar que la pasta se escurra y se mezcle bien junto con la salsa de berenjenas dentro de la sartén.
- Por otra parte, debes cortar las hojas de albahaca en pequeñas tiras y agregarlas sobre la mezcla que tienes preparada. Vierte un chorrito de aceite de oliva y condimenta con sal. Debes servir de inmediato.

El secreto para que esta **pasta con salsa de berenjenas** salga con un sabor delicioso, cinco minutos antes debes apagar la cocina, agregarle dos cubos de queso mozzarella hasta que se haya disuelto junto a toda la mezcla. Este plato de berenjenas le aporta al cuerpo una gran cantidad de antioxidantes que le permite al cuerpo eliminar toda clase de ácidos grasos saturados y no dejar que se puedan depositar dentro de las arterias.

Trata de preparar **recetas con berenjenas** de forma continua ya que le aporta a tu cuerpo minerales como el fósforo el potasio, en menor cantidad hierro, calcio y sodio. Además, es increíble que si consumes de forma frecuente esta verdura podrá inhibir el crecimiento de las células cancerígenas dentro del estómago, esto se debe a que existen zonas que su jugo se utiliza para prevenir o reducir el riesgo de poder padecer cáncer.

No pierdas la oportunidad de poder preparar esta deliciosa receta con berenjenas y de esa forma poder ampliar la lista de platos que tienen propiedades nutricionales grandes y, también una receta innovadora y original.

11. Galletas de avena caseras



Las **galletas de avena** caseras son ideales tanto para el desayuno como para la merienda, siendo uno de los secretos para lograr un delicioso sabor tener un cuidado especial con la mezcla y el horneado. Este tipo de galletas es ideal si deseas tener una dieta balanceada, ya que los ingredientes que tienen te ayudan a tu propósito.

Si deseas disfrutar de un sabor exquisito, sigue detenidamente cada uno de los pasos que verás a continuación y así puedas disfrutar de los sabores, de igual forma, es muy importante que cada uno de los ingredientes que utilizarás queden muy bien mezclados obteniendo una **masa homogénea**.

Ingredientes:

- 1 taza de compota de manzana, es decir 2 manzanas, 2 cucharadas de azúcar y canela.
- 2 tazas de copos de manzana.
- ½ taza de pasas picadas.
- ½ taza de nueces picadas.
- 1 taza de melaza.
- 2 tazas de harina integral.
- ¼ de taza de aceite.

Preparación:

- Para realizar una taza de **compota de manzana**, debes pelar, descorazonar, trocear y colocar las manzanas dentro de una cazuela junto con azúcar y una rama de canela. Tapa el recipiente y deja que se cocine a fuego lento, por aproximadamente 20 minutos, retirando la canela para que prepares el puré con la manzana cocida.
- Para empezar con la preparación de las **galletas de avena**, debes colocar la compota de manzana, las uvas pasas, las nueces, la avena y seguidamente la harina y la melaza. Agrega el aceite de oliva y remueve para formar una pasta. Debes forrar una bandeja de horno con un papel de hornear y sobre ella colocar unos monocitos con la pasta. Precalienta el horno a una temperatura de 180°C y deja que se cocinen por unos 25 minutos.
- Cuando ya se hayan cocinado, las tienes que retirar y si deseas, puedes decorarlas con menta o acompañarlas con unas brochetas de manzana y mora.

La avena al ser uno de los **cereales más completos**, es una opción para tener un desayuno ideal para empezar el día con la energía suficiente. Esto se debe a que cuenta con cualidades energéticas y nutritivas que logra ser la base de la alimentación de varios pueblos y civilizaciones como la irlandesa, escocesas y algunas de las montañas Asiáticas. Además, la avena es muy recomendada para los que deseen aumentar su energía, como por ejemplo los estudiantes y las personas que tengan sensación de estrés o de sueño.

Para hornear las **galletas de avena** es aconsejable tener en cuenta varios aspectos, como por ejemplo, el horno debe estar caliente por lo menos 15 minutos antes de que introduzcas las galletas y colocando la bandeja en la parte central del horno. Si cocinaras varias **galletas** debes hacerlo de poco en poco y si utilizas la misma bandeja lo recomendable es que debes enfriar la bandeja mucho antes de colocar la bandeja con nuevas galletas.

Recuerda que es importante que no dejes abrir la puerta del horno durante la cocción de las **galletas de avena**, para que no se distorsione la temperatura y las galletas se cocinen a la perfección.

12. Arroz caldoso



Para empezar a elaborar el arroz caldoso, lo primero es preparar el fondo que es imprescindible en cualquier tipo de arroz, no importando la forma que sea su elaboración. En este caso, el fondo lo deben formar tanto el conejo como las hortalizas. Picando muy bien la cebolla y de igual forma los ajos, como el pimiento verde en cuadritos y el tomate pelado sus pepitas y en cubos pequeños.

El conejo debes lavarlo muy bien y trocearlo en cubos pequeños, para que no haga falta utilizar un cuchillo al momento de comérselo. Ya que para este platillo es un poco incómodo encontrar piezas de carne grandes que no congenia con el arroz.

Preparando el arroz caldoso

El fondo debe estar cocinado a la perfección o, ya sea en su justa medida. Debes dorar el conejo, previamente sazonado y agregando la cebolla, el pimiento verde y el tomate, rehogando con anterioridad cada uno de los ingredientes para que se vaya perdiendo la dureza por un par de minutos. Aparte, debes tener un fondo blanco con huesos de pollo y unas verduras, por unas horas antes.

Llega el momento de agregar el caldo o agua junto a unas hojas de laurel y una rama de romero y tomillo. Dentro de los arroces caldosos se utiliza grano del estilo bomba que generalmente se agrega un mínimo de 4 ya sea caldo o agua. De igual forma, depende del tiempo en el que el fondo se encuentre cocinando dentro del caldo. Como puedes observar, este caldo no es ciencia exacta o mejor dicho, sí lo es pero dependiendo de otros factores.

Deja que se cocine el fondo durante unos 10 a 15 minutos desde que empiece a hervir. Pasando este tiempo, debes agregar el arroz y removerlo al integrarlo y cuando empiece a hervir nuevamente. De esta forma lograrás que el arroz se quede muy suelto y no se queden unos granos con otros logrando una textura firme.

Deja que se cueza por unos minutos el arroz, contando desde que se introdujo durante 18 minutos o más, hasta que obtenga una textura suave, pero no en exceso. Toma en cuenta el tiempo que tardarás para que sirvas el arroz, en llegar a la mesa es un tiempo extra para que el arroz se repose y pueda llegar a su punto.

Es importante que tengas presente realizar la cantidad necesaria para que no te sobre y no se pueda convertir en masa, esto se debe a que el arroz se realiza justamente en el tiempo adecuado ya que con las características que tiene este grano se infla con el agua y adquiere una textura espesa. Esta sería la única contraindicación con la que cuenta esta receta de arroz caldoso. Este platillo es ideal para poder degustarlo en los días de frío, para restablecer el calor perdido durante la noche o de igual forma como platillo principal durante la comida de todos los días.

13. Ensalada de pollo asado



Esta **ensalada de pollo asado** es ideal si tu propósito es hacer una dieta tras pasar las fiestas de navidad y le quieres dar a tu cuerpo comida mucho más saludable, esto se debe a que cuenta con varios ingredientes que cuentan con propiedades que benefician en gran manera la salud aportando nutrientes, vitaminas y una mínima cantidad de **calorías**.

Los ingredientes que lleva esta **deliciosa ensalada italiana** es ideal para 2 personas, pero si deseas hacer más para que la prueben su sabor, solamente debes incrementar la cantidad de cada uno de los ingredientes para que la puedan disfrutar.

Ingredientes para la ensalada:

- 3 ó 4 filetes de **pechuga de pollo**.
- 4 tomates pera maduros.
- 4 patatas pequeñas.
- Lechuga variada

Ingredientes para la salsa:

- Medio limón.
- Aceite de oliva.
- 1 diente de ajo.
- Orégano.
- Pimienta negra molida.
- Sal, al gusto.

Preparación de la ensalada:

- Aunque las **ensaladas** suelen ser rápidas y sencillas de preparar, esta de pollo asado se torna un poco más atrevida, debido a que se deben cocinar varios de los ingredientes, sin embargo no es algo que lleve demasiado tiempo y te quiten las ganas de realizarla.
- Debes empezar en poner el horno a calentar a uno 200°C. Cuando observes que ha llegado a una temperatura adecuada, debes introducir dentro de una bandeja cada una de las pechugas de pollo y los tomates, los debes sazonar con sal y pimienta y regarlos con un chorrito de aceite de oliva. Los filetes deben ser finos para que no se tarden mucho en cocinar, el tiempo aproximado debe ser entre 15 a 20 minutos.
- Pon aparte en una cazuela a fuego medio debes hervir las patatas hasta que estén al dente, es decir cuando las puedas clavar con el tenedor sin necesidad de mayor esfuerzo. Seguidamente debes dejar que se enfríen para luego pelarlas y cortarlas en rodajas.
- Ahora para la preparación de la salsa, debes mezclar cada uno de los ingredientes dentro de un bol, es decir, debes introducir el aceite de oliva, la mostaza, el ajo picado, una pizca de orégano y albahaca, el zumo de medio limón y un poco de su piel rayada, removiendo perfectamente y reservando en un lugar separado.
- Al momento que las pechugas se encuentren listas, debes cortar cada uno de los filetes en tiras y añadirlas dentro del lecho de las lechugas que ya has desinfectado y preparado, seguidamente agregar las patatas, los tomates y finalmente el aliño.

La **ensalada de pollo asado** a pesar que es una de las recetas ligeras y con un bajo contenido en grasa, es un plato muy delicioso al contar con la variedad de diferentes matices y el toque picante de la salsa que acompaña a esta ensalada en cualquier momento. Como sugerencia, puedes agregarle un poco de parmesano por encima del plato completo para que obtengas una excelencia en sabor. De igual forma, puedes utilizar el pollo de un plato del día anterior que haya sobrado o comprar el tooping de **pollo asado**.

14. Ensalada de lombarda con ensalada



Esta **deliciosa ensalada de lombarda y manzana** cuenta con ingredientes que no es muy habitual su preparación, sin embargo es muy fácil su preparación. Lo que si es cierto es que la combinación de estos ingredientes que cuenta esta receta cuentan con grandes beneficios para la salud del organismo.

Las manzanas que contiene esta **ensalada** se notan muy poco, pero le brinda un sabor ácido delicioso. La receta original cuenta con otros ingredientes como lo son los piñones y las pasas, pero las puedes evitar si no te agrada su sabor, pero si los deseas agregar debes dejarlas en remojo por unos minutos dentro de agua caliente antes de poder utilizarlas.

Ingredientes:

- 500 gramos de col lombarda, desinfectada y troceada.
- 200 gramos de manzana pelada y troceada.
- 30 gramos de piñones.
- 50 ml de aceite de oliva extra virgen.
- 2 dientes de ajo.
- 50 ml de vino blanco.
- 100 ml de agua normal.
- Pimienta negra.
- Sal al gusto.

Procedimiento:

- Para preparar esta **ensalada de lombarda y manzanas** debes colocar la col dentro de un vaso y triturarlo a una velocidad 5 durante 4 segundos. Retírala y colócala en un bol sazonándola con sal y pimienta para luego reservarla.
- Sin limpiar el vaso utilizado por la **col lombarda**, coloca el aceite de oliva, los dientes de ajo pelados y la manzana para ser triturados a una velocidad 4 durante unos 3 segundos.
- Dentro de un recipiente añadir la col el vino blanco y el agua, remover todos los ingredientes para obtener una mezcla homogénea, cuando ya se hayan mezclado los ingredientes añade los piñones y mezcla de nuevo hasta que se logre incorporar.
- Deja que se enfríe la mezcla de esta **deliciosa ensalada de lombarda y manzana** antes de que se sirva. Puedes utilizar este platillo como plato principal o como guarnición de pescado o carne. Para finalizar, debes espolvorear con el ajo y el perejil justo antes de que se lleve a la mesa.

Este tipo de col cuenta con una gran cantidad de propiedades nutricionales que se deben recordar que frecuentemente no está tan presente dentro de nuestra dieta. Esta deliciosa ensalada de col es caracterizada por tener muy pocas calorías, mucha fibra y un alto contenido acuoso, resultando apropiadas para las personas que desean comer un poco más ligero o adelgazar después de las vacaciones.

Información nutricional

La **col lombarda** cuenta con hidratos de carbono complejos en pequeñas proporciones al ser una de las hortalizas que cuentan con una variedad de proteínas que se suman a su composición, sumando su gran contenido en vitaminas y minerales importantes para una buena salud. Dentro de los que destaca la vitamina C y vitamina del complejo B sobresaliendo en el ácido fólico.

En cuanto a **las manzanas**, es rica en cuanto a la concentración de antioxidantes, reduciendo los niveles de bacterias dentro de la boca, contando con varias propiedades de flavonoides que reducen en gran manera el riesgo en desarrollar ciertos tipos de cáncer y la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2.

15. Ensalada de judías



La **ensalada de judías verdes** es una selección de ingredientes que se elabora con una frescura indiscutible, al contar con vegetales de la temporada que son saludables para el organismo, aportando una mínima **cantidad de calorías**, de forma que pueden formar parte de una dieta adelgazante.

Gracias a su fibra ayuda a que el colesterol baje juntamente con el azúcar, a mejorar la digestión de los alimentos y a regular la función intestinal. Cuenta con antioxidantes que ayudan a la prevención de enfermedades. Que al tener presencia de folatos logra ser una verdura **recomendable dentro de la dieta** de las embarazadas y niños en crecimiento.

Ingredientes:

- 800 gramos de judías verdes.
- 1 lomo de 250 gramos de bacalao.
- 2 patatas.
- 1 zanahoria.
- 2 huevos.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva.
- Vinagre de grosella.
- Pimienta
- Sal

Preparación

- Para preparar esta **ensalada de judías** debes picar los ajos y colocarlos dentro de un bol. Cubrirlos con 150 ml de aceite y dejar que se cocinen por 15 minutos. Escalda el

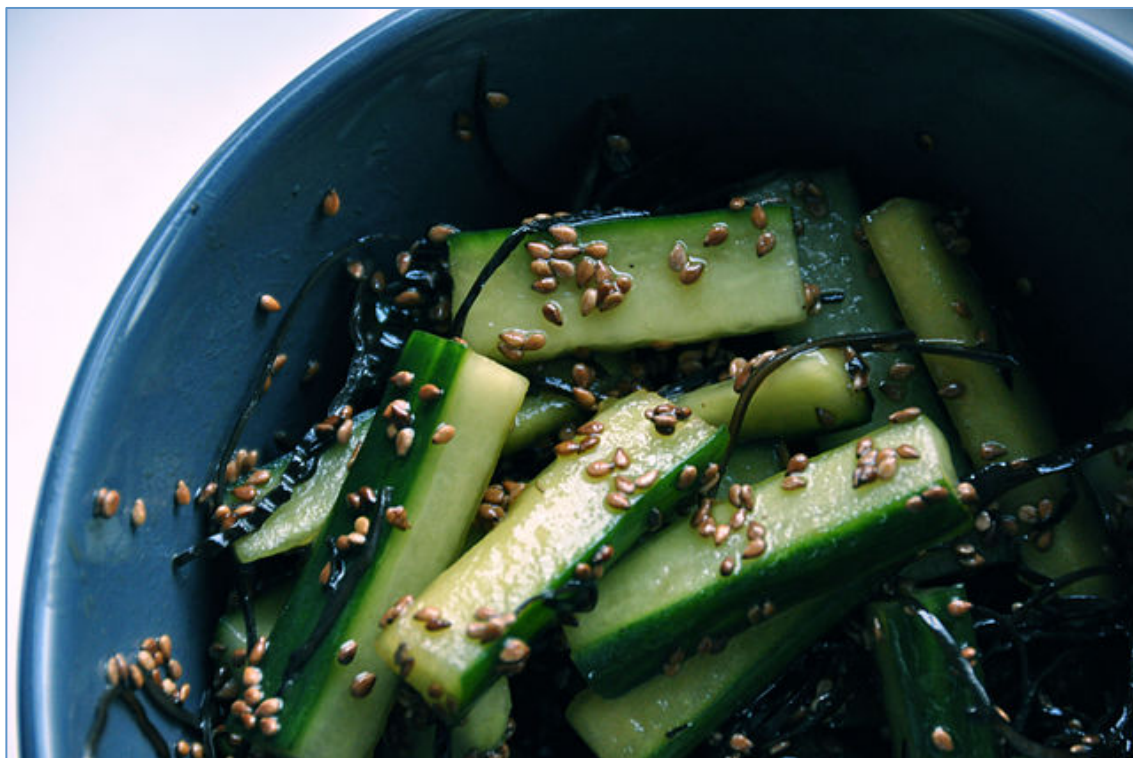
lomo de bacalao por 1 minuto dentro de una cazuela con agua hirviendo. Escúrrelos separándolo en láminas e introducirlos en un bol junto con al ajo y el aceite de oliva, reservándolo es un lugar separado.

- Coge un recipiente para cocinar los huevos durante 10 minutos. Cuando ya los tengas cocidos enfríalos y péralos reservando la yema y picando el resto, también resérvalo.
- Limpia y desinfecta las judías verdes eliminando las puntas y los hilos verdes para que las puedas cortar por la mitad a lo largo. Coloca suficiente agua a calentar y cuando empiece a hervir deja caer las judías junto con un poco de sal y deja que se cocinen de 10 a 12 minutos a fuego medio. Escúrrelas y resérvalas.
- Lava, pela y corta las patatas en dados y fríelas con el aceite de oliva. Aplasta una yema de huevo y agrégala dentro de un bol del aceite de oliva. Rocía con un chorrito de vinagre de grosella y mezcla perfectamente.
- Para preparar la vinagreta debes colar el aceite de ajo dentro de otro recipiente, reservando el bacalao, aplastando la yema de huevo y agregarla dentro del bol donde se encuentra el aceite. Riega un chorrito de vinagreta y emplata.
- Coloca la preparación de **las judías verdes**, el bacalao, las patatas, la zanahoria y los huevos picados dentro de un recipiente amplio. Para que puedas montar a tu gusto esta ensalada, aliñando con vinagreta para poder degustar de su sabor.

Para que **las judías verdes** se mantengan verdes, debes cocerlas introduciéndolas dentro de un bol con agua fría y dejarlas por unos minutos. Gracias a su acción de fibra, ayudan a que el colesterol y el azúcar se pueda disminuir regulando de esta forma el funcionamiento del intestino. Al mismo tiempo contiene antioxidantes que previenen enfermedades como las cardiovasculares y el cáncer.

Debido a su alto contenido en potasio, esta **ensalada** cuenta con un efecto diurético como las demás verduras, por lo que es muy interesante para las personas con hipertensión.

16. Ensalada de algas con pepino



Aunque sea poco creíble, las **algas** son muy beneficiosas, que además de contar con minerales, aportan fibra que estimulan en gran manera el metabolismo manteniendo estable el colesterol. Que además de contar con varios aspectos positivos su forma de preparación es sencilla y se puede combinar con otros ingredientes para crear ensaladas de algas deliciosas.

Existe una gran **variedad de algas** dentro del mercado que dan la oportunidad de elaborarlas dependiendo del gusto de cada persona, aunque existen paquetes preparados con diferentes tipos. Un toque de sésamo con semillas, junto con un poco de aceite de oliva, se ha vuelto una combinación que resalta el sabor marino de las algas.

Ingredientes:

- 25 gramos de mezcla de algas deshidratadas.
- 1 pepino pequeño.
- 1 cucharada de semilla de sésamo.
- 1 cucharada de vinagre de arroz.
- 1 cucharada de salsa de soja.
- 1 cucharada de aceite de sésamo.
- 1 cucharada de miel o jarabe de ágave.
- 1 pizca de sal.

Procedimiento:

- Para preparar **esta ensalada de algas con pepino**, debes colocar las algas deshidratadas dentro de un recipiente grande y cubrirlas con agua fría. Dejando que se reposen por 5 minutos, escurriéndolas con mucho cuidado y llenarlas de nuevo con agua. Deja que reposen por otros 5 minutos y cuando veas que están bien deshidratadas cuélalas y escúrrelas apartando con mucha suavidad las algas.
- Una opción es que tuestes el sésamo, para lo cual debes colocar las semillas dentro de una sartén sin engrasar, cocinarlas a fuego lento removiendo de forma constante, hasta que veas que se doren sin dejar que se quemem.
- Lava y corta el pepino en finas rodajas o cuadros. Ahora, para el aliño debes mezclar todos los ingredientes dentro de un recipiente y sazonar con sal al gusto. Retirar las algas de los recipientes y colocarlos dentro del que contenga los pepinos, agregándole el sésamo y aliñar al gusto.

Esta **ensalada de algas con pepino** es una de las recetas saludables, ideales para degustar en un día soleado, ya que resulta refrescante y ligera. La puedes acompañar para un plato de pescado como guarnición o incluirla como plato principal en el menú que te apetezca.

Las algas son perfectas antioxidantes que ayudan a poder contrarrestar el envejecimiento de la piel ya que al contener mucha fibra ayuda en gran manera a poder regular los niveles de colesterol, prevenir el estreñimiento y la obesidad al tener eficaces regímenes para perder peso de forma rápida. De igual forma estimulan el metabolismo, limpiando el sistema linfático, eliminando del ácido úrico y las diferentes toxinas que se encuentran dentro del cuerpo.

Si consumes de manera continua la **ensalada** de algas podrás estimular tu metabolismo, limpiando cada uno de los sistemas que sean excretores, tonificando y protegiendo en gran manera tu piel y cabello, esto se debe a que al contener estimulantes tienen la capacidad de rehabilitar y nutrir tanto la piel como el cabello. Finalmente, ayudan a combatir la pesadez de las piernas y al mismo tiempo la mala circulación al ser diurética.

17. Recetas de alcachofas



La **alcachofa** es una de las hortalizas que aporta grandes beneficios para nuestra salud, por lo que es recomendable poder consumirla de forma habitual dentro de nuestra dieta. Sobre todo ayuda para los problemas digestivos y renales, como también para problemas de artritis o reuma. Este alimento tiene la cualidad de poder ser preparado de muchas formas, además es muy económico, siendo otros puntos a favor para poder prepararlas.

Antes de presentarte las recetas, debemos recordar que para poder **cocinar las alcachofas** antes hay que pelarlas, ir eliminando las hojas exteriores, que son las que se encuentran más duras. Cuando se sientan las hojas tiernas, esas son las que se deben dejar. Seguidamente se debe cortar la parte superior de la alcachofa según la cantidad que requiera la receta a preparar. Con una cuchara se deben eliminar los pelitos que se encuentran en el **centro de la alcachofa**. Y listo, sólo debes prepararla como más te guste.

Alcachofas hervidas:

- Alcachofas.
- Limón.
- Laurel.
- Aceite de oliva.
- Pimienta negra.
- Sal.

Debes pelar las alcachofas y cortarlas en 4 porciones, retirando cada uno de los pelos que se encuentran en el centro. Sazonar con sal y pimienta rociando con el zumo de limón. Debes cocerlas aproximadamente por unos 15-20 minutos agregándole al agua con las alcachofas unas hojas de laurel y unos granos de pimienta.

Cuando veas que están listas, debes escurrirlas y colocarlas sobre un plato. Rociándolas con un poco más del zumo de limón, **aceite de oliva** y si deseas unas lascas de parmesano para que le brindes un sabor diferente.

Alcachofas marinas:

- Alcachofas.
- Limón.
- ½ cebolla.
- 1 vasito de vino blanco.
- ½ de vinagre.
- ½ de agua.
- Aceite de oliva.
- Pimienta negra.
- Sal.

Pela cada una de las alcachofas y córtalas en 4 porciones retirándole los pelos del centro. Sazonar con sal y pimienta, rociando el zumo de limón y cuécelas por unos 15 a 20 minutos. Mientras, en una sartén fríe la cebolla picada en pequeños pedazos con un chorrillo de aceite de oliva.

Agrégale el vino blanco a la cebolla y luego el vinagre, el agua, una pizca de sal, un poco de pimienta y deja cocer la mezcla por unos 10 minutos. Al momento que **las alcachofas** se encuentren cocidas, colócalas dentro de un bol y vierte sobre ellas el caldo que has preparado. Déjalo que se enfríe para poder disfrutar el sabor que distingue a esta hortaliza.

18. Tofu



En japonés **tofu** significa “cuajada se soja” que tiene un gran parentesco al queso fresco, pero con mucha más proteínas que el tradicional. Al mismo tiempo, no sólo no posee colesterol sino que es una ayuda para poder eliminarlo. Al **preparar el tofu casero** se cuenta con una gran cantidad de beneficios sobre las hormonas femeninas y de esa forma logran mantener un peso adecuado, esto gracias a la genisteína que es la encargada de fomentar la pérdida de peso y de volumen dentro del abdomen.

La **soja** es ideal para contrarrestar los síntomas de la menopausia, es un ingrediente casi indispensable para todas las personas vegetarianas y además, no es complicado poder preparar tu propio tofu casero ya que sólo necesitas seguir estos pasos para poder disfrutar del sabor característico del **tofu casero**.

Ingredientes:

- 250 gramos de soja amarilla remojada en 1 litro de agua por una noche.
- Agua
- 1 limón solidificante.

Procedimiento:

- Para comenzar a preparar el **tofu casero**, debes colocar una gasa grande dentro de un colador, que se encuentre sobre una olla profunda, resérvala en un lugar específico.
- Dentro de una olla, hierva 1 ½ de agua.
- Retira la soja del remojo donde se encontraba y colócala dentro de una cazuela y tritúrala con una batidora junto a 0.75 litros de agua hasta que se encuentre lo más cremosa posible, durante 4 minutos aproximados.
- Agrega el **puré de soja** dentro del agua hirviendo, debes dejar que hierva a fuego fuerte, vigilando de forma constante sin dejar que se quemé en el fondo de la olla. Para lo cual debes mover constantemente con una cuchara de madera.
- Al momento que la espuma se encuentre en el tope de la olla, debes apagar el fuego y verterla dentro del colador con la gasa que reservaste en un lugar específico. Aprieta todo lo que puedas el puré de soja utilizando la cuchara de madera.
- Debes estrujarla todo lo que puedas, hasta que no se encuentre nada de líquido o de leche de soja.
- Vuelve nuevamente a hervir el puré de soja dentro de ½ litro de agua para que se vuelva a filtrar con la gasa. Y, lo quede dentro de la gasa lo puedes utilizar para preparar unas tortillas de soja para no desperdiciar sus beneficios.
- Debes hervir la **leche de soja** durante aproximadamente 6 a 7 minutos, apagando de nuevo el zumo de limón o sodificante. Remueve lo más que puedas y espera por unos cuantos minutos.
- Cola otra gasa limpia dentro del colador, vierte de nuevo el tofu que se comenzará a solidificar. En este punto el tofu tomará la forma de un requesón.
- Retira todo el líquido que puedas, coloca la gasa con el **tofu** dentro de un plato y peso por encima de unos 30 a 40 minutos. Quitá la gasa donde se encuentra envuelto el tofu con mucho cuidado y déjalo con agua fría por 10 minutos hasta que logres obtener una consistencia firme. Desde ese momento ya puedes utilizar el tofu casero.

19. Sopa de ajo



Las sopas de ajo o sopas castellanas son muy fáciles de preparar, y además de ser deliciosas es una de esas recetas que recuerdan la cocina de las madres o abuelas, esto se debe a que se logra aprovechar las sobras de pan de otros días que se encuentran dentro de la alacena y no deseas tirar. Sin duda un plato tradicional y lleno de color.

Ingredientes:

- 1 litro de caldo de carne casero.
- 4 huevos.
- 250 gramos de pan duro, de preferencia pan blanco o de harina candeal.
- 3 dientes de ajo.
- 50 gramos de jamón serrano en taquitos.
- 1 cucharada de pimentón.
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.

Preparación:

- Para empezar a preparar esta **sopa de ajo** debes cortar las rodajas de pan, mientras dentro de un recipiente con aceite de oliva doras el ajo laminado, sin dejar que se quemen. Cuando empiece a tomar color, debes retirar la sartén del fuego y añadirle el pimentón removiendo constantemente para que no se pegue.
- Cuando tengas preparada las rodajas de pan, debes tostarlas dejando que logren adquirir el sabor a ajo y tomen el color que tiene el pimentón. Al momento que realices

esta operación, debes colocar dentro de un recipiente el caldo casero para que lo tengas caliente y a la mano cuando lo tengas que necesitar.

- Al momento que observes que cada una de las rebanadas de pan han adquirido un sabor a ajo y se encuentren tostados, los tienes que pasar a la cazuela, agregándole los taquitos de jamón junto al caldo casero que has calentado con anterioridad.
- Deja que se cueza la mezcla durante unos 5 minutos aproximados, mientras aprovechas ese tiempo para escalfar los huevos que debes incluir dentro de la cazuela. Debes servir esta **sopa de ajo caliente**.

Puedes agregarle más ingredientes a tu **sopa de ajo o sopa castellana** y de esa forma darle otro sabor para que la puedas degustar, agregándole unos trocitos de chorizo para que su sabor se intensifique. Puedes utilizar caldo logrando que tu sopa se encuentre lista en un poco tiempo y tenga ese sabor tradicional que distingue a este plato. Y, con el añadido de pan podrás obtener una consistencia más espesa para que no sea una sopa blanda, un aspecto que no le agrada a algunas personas.

Esta sopa de ajo se caracteriza por ser un plato que se encuentra dentro de la cultura gastronómica, al ser un plato típico dentro de la cultura de varias regiones, ya que es muy saludable por la integración de cada uno de los ingredientes que cuenta, además de ser una de las recetas con un costo reducido y fácil de preparar.

La **sopa de ajo** es una tradición para la época de frío, que hace ya un tiempo, ayudaba a que se combatiera el calor y el hambre al mismo tiempo, lo que la convirtió en una de las recetas más consumidas en varias de las regiones frías y pobres del país, y ahora es una de las más mejores recetas.

20. Tortilla de acelgas



Lo mejor del verano en realidad no son sólo los días de sol y descanso, sino también la gran variedad de verduras frescas y baratas. La **tortilla de acelgas** llegó de la tradición española y en rigor es un plato que puedes realizar cuando desees y lo mejor de todo es que no importa la época del año en que la desees preparar.

Ingredientes:

- Un paquete grande de acelgas.
- 3 huevos.
- ½ cebolla.
- Aceite de oliva.
- Pimienta en polvo.
- Sal, al gusto.

Procedimiento:

- Para empezar la preparación de este plato debes separar las hojas de los **tallos de las acelgas**. Este paso lo debes realizar con las manos.
- Cuando ya tengas listas las hojas, debes lavarlas utilizando un colador para que sea más fácil.
- Coge una sartén y deja caer las acelgas sin agua a fuego lento, ya que lo que se desea conseguir es que al contacto del calor las hojas se puedan marchitar y logren obtener una consistencia pesada. Esto se debe a que al cocerse las hojas sin agua brotarán el

agua que llevan dentro y de esta forma poder obtener las hojas deshidratadas para poder formar una deliciosa tortilla de acelgas.

- Cuando ya se encuentren deshidratadas deja que se enfríen para con tus manos exprimirlas y retirar el agua sobrante que aún tienen, para que logren perder su volumen y líquido y puedas maniobrarlas de mejor forma.
- Utilizando un cuchillo coloca las acelgas sobre una tabla o superficie donde las puedas picar. Pica las hojas en cuadros para que obtengas una mejor consistencia de la tortilla. Si observas que es demasiada la cantidad de acelgas que tienes, solamente puedes hacer uso de una parte y reservar la otra mitad dentro de congelador para utilizarla posteriormente.
- Dentro de un recipiente coloca las acelgas picadas, agrega los huevos y si deseas puedes incorporar otros ingredientes como pimentón verde, cebollín o verduras en general. Sazonar con sal y pimienta.
- Precalienta una sartén con un chorrito de **aceite de oliva**, el truco de esta tortilla de acelgas es que no debe ser muy grande para que el proceso del volteado pueda ser todo un éxito. Debes vaciar la mezcla de las tortillas sobre la sartén y observa que los bordes se comiencen a dorar. Utilizando una espátula puedes observar si ha llegado el momento de levantarla y listo, debes darle vuelta.
- Si consideras que esta técnica es un poco peligrosa, puedes ayudarte con la tapadera de la sartén o bien con un plato. Puede que las primeras veces toda la mezcla se te derrame y no desees hacer más intentos, pero si practicas podrás lograr dale vuelta sin problema a la tortilla de acelgas.
- Cuando le hayas dado la vuelta a la tortilla, debes esperar que el otro lado se dore para poder disfrutar de su delicioso sabor.

Como te has dado cuenta esta **tortilla de acelgas** es muy fácil de preparar, además es muy rica y la puedes disfrutar en cualquier parte del día gracias a sus componentes nutritivos ideales para tu salud.

21. Hamburguesa vegetariana



Una **hamburguesa vegetariana** es una mezcla de alimentos vegetales que tienen una forma redonda u ovalada, aplanada y cocinada en una freidora, horno o parrilla, de forma parecida a otra hamburguesa común. Suelen realizarse mezclando verduras, legumbres y cereales, que en varias ocasiones se les agregan varios tipos y hasta ingredientes como frutos secos, frutas, caldos, leches vegetales, aceites, sémolas o ya sea pan rallado.

Las verduras que contiene le aportan a esta **hamburguesa** el sabor y color que la distingue, las legumbres la textura y los cereales sobre todo la harina ayuda en gran manera que la masa se aglutine para que no se pueda deshacer ni al realizar las hamburguesas ni tampoco al momento de cocinarlas. Con la inclusión de las leches vegetales y caldos se le agrega a la mezcla un poco de cremosidad, con el pan rallado se le logra aglomerar un poco más y con los aceites se evita en gran manera que se puedan pegar.

Ingredientes:

- 100 gramos de soja texturizada fina
- 4 cucharadas de harina
- ¼ de cebolla
- ¼ de pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de comino
- Salsa soja
- Aceite de oliva
- Pimienta en polvo
- Sal al gusto

Preparación

- Coge un recipiente que te permita poder amasar, donde debes remojar la soja texturizada con un vaso con agua caliente.
- Mientras esperas que se hidrate la **soja texturizada** debes picar muy finamente el diente de ajo, la cebolla y el pimiento. Es muy importante que los piques muy refinados para que se puedan adaptar con facilidad a la masa al momento de que inicies a formar las hamburguesas veganas.
- Cuando veas que la soja texturizada se encuentre hidratada, debes eliminar el exceso de agua, apretando con presión dentro de las manos. Agrega después en el mismo recipiente las cucharadas de harina, junto con un chorrito de salsa de soja, el comino en polvo, el ajo, la cebolla, el pimiento que picaste con anterioridad. Sazonar con sal y pimienta amasando todo junto para obtener una mezcla homogénea.
- En cuanto a la porción de harina y soja depende de la humedad que haya quedado la soja texturizada. Por lo que puedes agregarle más o menos harina hasta que obtengas la textura que deseas en la masa. Al momento que las consigas una masa suficiente dúctil, debes formar las hamburguesas con las manos.
- Cuando las hayas terminado, debes freír las **hamburguesas vegetarianas** dentro de una sartén con una cantidad suficiente de aceite de oliva, cubriéndolas por la mitad, debes tener cuidado y evitar que se quemen. Y, cuando estén tostadas de un lado, debes darles la vuelta a cada hamburguesa. Al sacarlas de la sartén debes dejarlas sobre un papel absorbente para que evites el exceso de aceite.

La soja texturizada la puedes adquirir dentro de los herbolarios o tiendas especializadas. Existe una gran variedad de tamaños, pero la indicada es la **soja texturizada fina**. Es muy habitual que utilices esta presentación de carne para sustituir la carne picada dentro de estas **deliciosas recetas vegetarianas**.

22. Sopa de verduras



Tomar una **deliciosa sopa de verduras** es ideal para el paladar y además, el cuerpo se beneficia de gran manera si deseas tener una dieta saludable. A decir verdad, se debería tomar cada día una sopa de verduras para vivir mucho mejor. Al ser una preparación nutritiva que le aporta al cuerpo una serie de propiedades con cada vegetal.

Los ingredientes para qué disfrutes de esta **sopa** son muy variados, puedes utilizar los que tengas a la mano. Lo que sí es indispensable que utilices es el perejil y el cilantro. Atrévete y prepara este plato, y podrás darte cuenta que es muy fácil y rápida de elaborar. Gracias a su sabor indiscutible se ha vuelto muy popular por lo que se ha elaborado con mucha más regularidad.

Ingredientes:

- 1 calabacín picado.
- 3 a 4 zanahorias picadas.
- 1 taza de arroz integral sin cocer.
- 30 gramos de tomate picados.
- ½ coliflor picado.
- ½ taza de cebolla picada.
- 1 ó 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de ajo picado.
- 1 a 2 cucharitas de orégano.
- 5 litros de caldo de pollo.
- 1 a 2 cucharaditas de condimento italiano.

Preparación:

- Para empezar la preparación de esta sopa de verduras pica cada uno de los ingredientes en cubos, ya sean medianos o pequeños. Las hiervas aromáticas puedes cortarlas del tamaño que prefieras.
- Coge una olla y ponla a calentar con el aceite de oliva a fuego medio, procede a sofreír la cebolla y el ajo por unos minutos.
- Agrega las zanahorias el calabacín y coliflor.
- Al momento que se encuentren dorados debes agregar el pollo, junto con el arroz y los cubitos de tomate y dejar que hierban por unos cuantos minutos.
- Reduce el fuego a la preparación y cocina a fuego lento por unos 35 minutos aproximados, o hasta que el arroz esté al dente.
- Al momento que ya se encuentre preparado, debes agregar el condimento italiano juntamente con el orégano y deja que se concentre el sabor.
- Retira y sirve.
- Puedes agregarle una variedad de ingredientes en lugar del arroz, como fideos o queso parmesano y puedas convertir una sencilla sopa de verduras en un minestrone.
- El caldo de esta sopa de verduras la puedes utilizar para que otros platos se puedan saborizar, por ejemplo las salsas o el risotto.

Una de los **beneficios que tiene la sopa** es que te ayuda a la ingesta de los alimentos, que si la tomas unos 5 minutos antes de comer te generará más saciedad y reducirá tu apetito. Disminuyendo la densidad energética dentro de la dieta que existe entre el volumen y las calorías que se aportan dentro de la dieta, es decir, a mayor volumen y menor contenido calórico, se reduce la densidad energética.

La **sopa de verduras** es una sopa muy saludable que tiene un gran aporte hídrico y muy fácil de preparar. Para finalizar, esta receta es una elaboración gastronómica versátil. Que puedes agregarle unas judías picadas en trozos pequeños y unos cuantos guisantes para que su sabor se pueda intensificar.

23. Sopa de calabacín



La **sopa de calabacín** es una de las recetas saludables y nutritivas que se prepara a base de una serie de verduras, teniendo como ingrediente principal al calabacín. Al ser un plato a base de verduras, es ideal para los vegetarianos, aunque es buena para las persona que desean perder peso y siguen una dieta baja en calorías. Este plato es recomendable para todo el mundo gracias a sus propiedades nutritivas.

Ingredientes:

- 3 calabacines.
- 1 puerro.
- 2 patatas.
- 3 zanahorias.
- 1 brócoli.
- Aceite de oliva.

Preparación:

- Para empezar con la preparación de esta **sopa** debes limpiar y picar el cuadros el puerro, rehogándolos dentro de una cazuela con un chorrito de aceite de oliva.
- Pica los calabacines e incorpóralos a la cazuela. Pela y trocea las patatas y también incorpóralas. Sazona con sal y pimienta como más te guste. Deja que se cueza durante unos 12 a 15 minutos aproximadamente. Cuela la mayor parte del caldo y tritura con la batidora eléctrica y reserva en un lugar separado.
- Corta cada uno de los ramilletes de brócoli y colócalos dentro de una cazuela incorporando un dedo de agua. Sazonar con sal y pimienta, tapando y dejando que se cocine hasta que obtengas una textura suave. Cuando esté listo debes escurrirlos y reservarlos.
- Corta las zanahorias en tiras y saltéalas dentro de una sartén con un chorrito de aceite de oliva.

- Sirve en cada uno de los platos la sopa de calabacín decorando con las zanahorias y el brócoli.

Consejos

Al momento de escoger los calabacines, debes elegir los que sean grandes, debido a que la pulpa que tienen es mucho más dura y cuenta con una mayor cantidad de semillas. Trata de observar que no se encuentre deteriorado por fuera, no te guíes por su color, ya que la tonalidad verdosa depende del **tipo de calabacín** que sea.

El ingrediente principal dentro de esta **sopa es el calabacín**, que juntamente con las demás verduras aportan una gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra. Esto lo convierte en un diurético que contiene una poca cantidad de calorías.

Como guarnición cuenta con verduras como el **brócoli y la zanahoria** que cuentan con una gran cantidad de compuestos que logran prevenir de gran manera el cáncer. Para que puedas completar el menú, puedes elegir un pescado a la plancha como un segundo plato junto a una macedonia de frutas como el postre.

Puedes servirla acompañada de unos picatostes de pan o cualquier complemento que se te venga a la mente. Recuerda que esta receta tradicional de sopa de calabacín es un plato muy sano y nutritivo. Que además es sencilla y práctica de preparar para que la realices de forma más seguida en tu casa.

Esta **sopa** es ideal para los días de verano, al ser fresca. Es un plato fantástico si no cuentas con mucho tiempo para estar en la cocina, ya que sólo tiene 80 calorías junto a una gran cantidad de propiedades funcionales con esta hortaliza por su gran poder antioxidante.

24. Sopa de apio



La **sopa de apio** es ideal para adelgazar, impedir la retención de líquidos, contribuir con vitaminas al organismo y por si fuera poco puedes **beberla fría** si hace calor o caliente en una tarde lluviosa. Esto se debe a que las sopas son uno de los alimentos que ayudan a la pérdida de peso, porque de una u otra forma logran que el estómago se llene, provocando una sensación de saciedad lo que impide que sigas comiendo más de la cuenta.

No debes hacer nada de trampa, ya que la sopa de apio debe ser **sin ninguna crema**, a menos que encuentres una que no tenga nada de grasa. Puedes utilizar tu imaginación y realizarla de varias formas, una idea para que no te aburras, es que la puedes mezclar con varias verduras, como la espinaca, una patata, arroz, cebada perlada o, frijoles para que logres obtener una consistencia más espesa y le brindes una textura cremosa.

Ingredientes para 4 porciones:

- 6 tallos de apio, picados en trozos.
- 1 cebolla pequeña, picada en trozos.
- 1 patata pequeña, cortada en trozos.
- 1 pastilla de caldo.
- 900 mililitros de agua.
- 1 cucharada de crema en grasa.
- 3 o 4 troques de pulverización de aceite.

Procedimiento:

- Coge una sartén y rocíale un chorrillo de **aceite de oliva**. Seguidamente, coloca la cebolla hasta que veas que se encuentra transparente.
- Agrega a la sartén la patata con el apio previamente picados, cocíalos durante 3 minutos a fuego medio, introduce la pastilla de caldo y el agua, hasta que observes que rompe el hervor; debes cocinarlo entre 15 a 20 minutos, hasta que veas que el apio y la patata se han cocinado a la perfección.
- Seguidamente, retira la mezcla del fuego y deja que se enfríe para que la puedas procesar. Condimenta como te guste, agregándole sal y pimienta molida.

Existe una gran cantidad de tipos de **dieta** que incluyen la **sopa de apio para adelgazar**, en este caso, debes combinar esta receta con la dieta de los dos días, la cual se basa en que comas de forma normal 5 días, sin ningún tipo de excesos y dos días durante la semana realizarlo sin que sobrepases las 500 calorías si eres mujer y las 600 si eres hombre.

El apio es ante todo uno de los vegetales más digestivos y sanos, compuesto en un 95% de agua que te logra depurar, eliminando todo tipo de toxinas y retención de líquidos de tu cuerpo, al contener aceites esenciales como el limoneno, selineno y asparagina, de ahí su capacidad depurativa. Cada una de estas propiedades se encuentran dentro del tallo, las semillas y en una menor cantidad en las hojas.

Al mismo tiempo cuenta con un **efecto saciante**, que te ayuda de gran forma a perder peso y no tener hambre en el transcurso de tu próxima comida. Gracias a sus propiedades antibacterianas, logra eliminar del cuerpo humano infecciones y al mismo tiempo elimina las toxinas, mejorando el tránsito renal de gran forma, gracias a sus propiedades depurativas.

25. Ensalada de garbanzos con tofu



La **receta de garbanzos y tofu** cuenta con un juego de texturas que le resulta una gran experiencia al paladar, que al ser un platillo vegetariano sobresale el aderezo y el pan tostado que le brindan un sabor delicioso a los garbanzos y al tofu que se saltean dentro de una sartén con aceite de oliva extra virgen. Además, se puede saltear con aceite de sésamo si deseas que su sabor sea más intenso.

Si te gustan los ingredientes principales de esta **receta**, no dudes en probar el sabor que lo caracteriza, que puedes servirla fría en los meses de calor y recién preparada para los días de invierno. Solamente debes seguir los pasos que verás a continuación para que prepares esta ensalada de garbanzos y tofu.

Ingredientes:

- 650 gramos de tofu
- 400 gramos de garbanzos previamente cocidos
- 2 zanahorias
- 2 o 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de rasa de sal ahumada
- 2 ramas de albahaca fresca
- Aceite de oliva extra virgen
- Aceite de sésamo
- Sal, al gusto

Procedimiento:

- Para preparar esta **ensalada de garbanzos y tofu** debes escurrir el tofu y cortarlos en daditos secándolos a la perfección. De igual forma, prepara los garbanzos escurridos o recurrir a los garbanzos enlatados.
- Pela las zanahorias y córtalas en daditos, pela la cebolla morada picándola de forma fina, mezclándola junto con la zanahoria en un bol.
- Agrega a ese recipiente la zanahoria y la cebolla junto con un buen chorrito de aceite extra virgen, suficiente para que se pueda aderezar los garbanzos con el tofu. Incorpora también el aceite de sésamo y las hojas de albahacas previamente picadas.
- Pela cada diente de ajo y lamínalos. Colocando dentro de una sartén un poco de aceite de oliva extra virgen a fuego fuerte, moviendo con una paleta para que se pueda dorar, y luego reservar.
- Dentro del mismo recipiente de cocción, agrega un poco de aceite de oliva extra virgen salteando los garbanzos ya cocidos con los ajos laminados, un poco de comino, pimienta molida, sal ahumada y sal norma. Al momento que los garbanzos se doren a la perfección, agrega de nuevo el tofu y deja que se incorporen los sabores a fuego lento.
- Sirve esta **ensalada de garbanzos y tofu** repartiendo sobre ella la zanahoria, aderezando todo el plato con aceite de oliva extra virgen y sésamo. Termina con decoración de hojas pequeñas de albahaca.

Los **garbanzos** son una de las legumbres más conocidas dentro de la cocina gastronómica, siendo parte importante de la misma desde hace ya mucho tiempo, ya sea por la cantidad de formas de preparación que permite que sea un alimento económico y fácil de preparar. Este alimento aporta gran cantidad de proteínas y lípidos insaturados, por lo que logra aportar una gran cantidad de calorías y fibras para el organismo sin colesterol.

Esta ensalada de **garbanzos y tofu** es una ensalada tibia que puedes servir como entrada, muy fácil de preparar, ideal para cualquier día de la semana.

26. Ensalada de legumbres



Las **legumbres** se caracterizan por ser uno de los alimentos que cuentan con una gran cantidad de nutrientes que le ayudan al organismo a tener energía, de la forma más saludable, sobre todo para las personas que llevan una dieta reducida en carnes. Para que disfrutes de esta deliciosa **ensalada de legumbres**, sigue los pasos que te presentamos en día de hoy.

Ingredientes para la ensalada:

- 2 latas de porotos, escurridas
- 1 lata de lentejas
- 1 pimiento verde, picado en cuadros pequeños
- 1 tomate grande, cortado en cuadros sin cáscara
- 2 cebollas o cebollines, picados en rodajas
- 10 aceitunas negras, cortadas en rodajas
- 3 cucharadas de perejil fresco
- Pimienta en polvo
- Sal, al gusto

Ingredientes para el aderezo:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ½ cucharada de vinagre de vino
- 1 ½ cucharada de mostaza
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de orégano seco
- Pimienta en polvo

- Sal, al gusto

Preparación:

- Para preparar **esta ensalada de legumbres**, debes colocar cada uno de los ingredientes del aderezo en un frasco con tapa, agitando energéticamente para que se obtenga una mezcla homogénea, hasta obtener una emulsión. Seguidamente guarda dentro de la heladera, hasta que la vayas a utilizar. Puedes realizar este paso en un bol y mezclar con un batidor de alambre y reservar en la heladera hasta su uso.
- Coge una ensaladera y coloca dentro todas las legumbres, porotos, lentejas juntamente con el pimiento verde picado, el tomate, la cebolla, las olivas negras, mezclando con una paleta y sazonar con sal y pimienta.
- Cuando tengas integrados los elementos de la **ensalada de legumbres** agrega el aderezo y vuelve a mezclar para que se integren de forma completa. Espolvorea con el perejil picado, tapándolo y llevando de nuevo a la heladera 45 minutos para que se puedan intensificar los sabores.
- Llega el momento de servir la ensalada, que te rinde para 6 porciones de 260 calorías, aportando hidratos de carbono y proteínas de calidad.

Normalmente se dejan las legumbres para el invierno, asociándolas con guisos o sopas, pero al ser combinadas con **verduras frescas** se puede disfrutar de su sabor en cualquier época del año, como en esta ensalada de legumbres.

En cuanto a las **legumbres**, le brindan al cuerpo vitaminas, proteínas de alta calidad, minerales y fibra. Al mismo tiempo, cuentan con otras ventajas que no se suelen mencionar, por ejemplo que son muy económicas, de preparación fácil y deliciosa para comer durante el frío.

Dentro de la **familia de las legumbres** puedes encontrar a los porotos, los garbanzos, las alubias, las lentejas, las alverjas, entre otras más; que solamente se deben cocinar con agua y mezclarlas con los vegetales que más te gusten y disfrutar su sabor único.

Las hojas como la lechuga, las endibias, los berros o las espinacas, les quedan de acompañamiento perfecto, otros como por ejemplo el tomate, el pepino, la zanahoria o los zapatillos de igual forma son **opciones ideales para acompañar a las lentejas**. Juntamente con hierbas aromáticas frescas como por ejemplo la albahaca, el perejil o el cilantro, logran terminar ser el toque perfecto.

27. Aguacate relleno



El **aguacate** cuenta con características nutritivas que lo hacen un ingrediente que se puede incluir dentro de las ensaladas, sin embargo puede ser la base de un platillo diferente, como lo es el caso del aguacate relleno, caracterizado por uno de los platillos más sencillos y fáciles de preparar que saca a cualquiera de apuros.

La receta de **aguacate relleno** es muy sano y sabroso, que además ofrece los mejores nutrientes, que no requiere demasiado tiempo para poder elaborarlo. Que con un poco de paciencia lograrás obtener un platillo delicioso ideal para un día soleado.

Ingredientes:

- 1 aguacate pequeño
- ½ tomate grande
- 2 platos de surimi
- ¼ de arroz de grano largo
- 2 cucharadas de granos de maíz
- ½ zumo de limón
- 1 cucharada de yogurt natural
- Sal, al gusto

Procedimiento:

- Para iniciar la elaboración de los **aguacates rellenos**, debes hervir el arroz hasta obtener una textura al dente. Deja que se enfríe y reserva dentro de un recipiente donde incluirás cada uno de los ingredientes de esta receta deliciosa.

- Por otro lado, lava y corta el tomate en trozos pequeños, al mismo tiempo corta en trozos los palitos de surimi y agrega ambos ingredientes al recipiente donde se encuentra el arroz cocido.
- Introduce los granos de arroz y condimenta con sal y zumo de limón gusto. Reserva cuando lo hayas sazonado.
- Coge el aguacate y pártelo por la mitad, retirando el hueso y con la ayuda de una cuchara quita un poco de pulpa. Que te servirá para preparar una salsa con la batidora juntamente con el yogurt, el zumo de limón y sal al gusto.
- Con la ensalada de arroz rellena cada mitad de aguacate y para finalizar, decora con la salsa de aguacate y yogurt natural.

Una de las ventajas que tiene la **receta de aguacate relleno**, es que puedes utilizarlo como un platillo principal y ligero, o si lo prefieres como un aperitivo de comida abundante. Este platillo es muy sencillo de realizar, ya que te permite poder obtener un plato lleno de hidratos complejos, proteínas y grasas que son de muy buena calidad. Es una presentación deliciosa para los micronutrientes entre los que se pueden destacar el potasio, la vitamina C, las vitaminas del complejo B y en poca medida calcio.

El **aguacate** es uno de los frutos más complejos y saludables, por lo que lo debes consumir dentro de tu dieta y de esa forma aprovechar cada una de sus bondades. Que gracias a su contenido en omega 3 puedes mejorar tu estado cardiovascular, un contenido grande en magnesio que puedes favorecer el funcionamiento del sistema nervioso, muscular y sistema digestivo.

El consumo habitual de esta fruta es muy importante, debido a su contenido en grasas en un 15%, un porcentaje bajo en grasas, es decir, un 7%. Además, aporta una gran cantidad de fibra dándole un gran aporte a los músculos y sobre todo a mejorar tu salud de gran manera. Sin duda, no puedes dejar de probar esta **receta deliciosa** que podrá disfrutar un día soleado de la forma más nutritiva.

28. Sopa de tomate



Las **sopas caseras** se han caracterizado uno de los alimentos nutritivos, debido a que se elaboran con ingredientes naturales, ya sea de origen animal o vegetal, que dependen de las funciones del tipo de sopa que desees elaborar. Sobre todo en las épocas de frío, que la mayor parte de la personas toma para poder combatirlo y ponder en calor de forma rápida.

Una de las sopas con más trayectoria es la de **tomate**, esto se debe a si contenido en vitamina C, a sus propiedades antioxidantes y diuréticas. Al mismo tiempo se elaboran en casa de forma cómoda y sencilla, pues sólo necesitas poder reunir cada uno de los ingredientes y poner a trabajar tus manos.

Ingredientes:

- 1 kilo de tomates duros.
- 1 litro de agua.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 pimiento rojo.
- 1 zanahoria.
- 1 cucharada de azúcar.
- 1 hoja de laurel, menta o perejil.
- Aceite de oliva.
- Pimienta el polvo.
- Sal, al gusto.
- Pan, opcional.

Procedimiento:

- Para comenzar a elaborar esta deliciosa receta **sopa de tomates** debes dejar todos los ingredientes listos. Para ello, pela y pica en trozos medianos la cebolla, de igual forma el pimiento rojo, la zanahoria y los dientes de ajo. No es necesario que el pimiento sea muy grande, uno de tamaño mediano será suficiente.
- Al momento que tengas listos todos los ingredientes, coge una olla y agrégale un chorrito de aceite de oliva e incorpora cada uno de los vegetales picados y póchalos. Debes hacerlo a fuego lento para que puedas poder obtener los resultados esperados. Condimenta con sal y pimienta molida. Durante el tiempo que se pocha la verdura, por separado retira los tallos de los tomates y haz un corte de cruz en la base de cada uno.
- Dentro de otra olla que tenga la capacidad de **albergar los tomates**, añade agua junto con los tomates y ponla a hervir. Al momento que el agua empiece a hervir, agrega los tomates y déjalos durante un minuto aproximado para que se escalden. Lo ideal es que estos vegetales se encuentren duros para que se pueda obtener un sabor mucho más intenso.
- Cuando los tomates se escalden, incorpora una cucharada de azúcar a las verduras y mueve muy bien. Debes ir vigilando que en ningún momento se peguen ni quemen, para eso debes mover con una cuchara de madera de forma constante. El azúcar es utilizada para que se aminore la acidez que caracteriza a los tomates, sin embargo, puedes reducir la cantidad de este ingrediente.
- Al momento que los **tomates** estén escaldados, debes retirarlos y dejar que se enfríen sólo un poco para que te sea más fácil retirar la piel. Cuando las verduras se encuentren cocidas, agrega los tomates picados y cúbrelos con el litro de agua.

Una vez que tengas cubierto los vegetales con el agua, deja que se cocinen a fuego medio por 20 minutos. Al pasar el tiempo la sopa adquirirá un **color rojizo** que caracteriza a este plato, deja que obtenga ese color y bátelo.

29. Manzana al horno



Preparar las **manzanas al horno** es muy sencillo, delicioso y clásico, que se ha cocinado durante mucho tiempo. Este es un plato para realizar la versión tradicional de las manzanas al horno, incluyendo pasas y especias, juntamente con un tipo de endulzante tradicional, como lo es el caso de azúcar o jarabe. Tienes la opción de cocinar las manzanas en el horno o dentro del microondas. Lo importante es que disfrutes del sabor de esta receta.

Ingredientes:

- 1 **manzana** por persona.
- 1 puñado de pasas por cada manzana, todo depende del tamaño que tenga.
- ½ cucharada de mantequilla o aceite de nuez de macadamia.
- Azúcar morena o unas gotas de jarabe o si prefieres zumo de caña.
- Es opcional si deseas agregarle trozos de melocotón, nuez moscada, pimienta de Jamaica, jengibre o jugo de limón.

Pasos a realizar:

- Para empezar, debes extraer el corazón de cada manzana, las adecuadas son las de tamaño mediano, debido a que no tendrás un postre diminuto, ni demasiado grande. Con una cuchara saca el corazón de la manzana, sin quitar la flor del fondo. lo ideal es que agujerees la cáscara para que te sea más fácil comer.
- Corta unos 2.5 centímetros de cáscara superior alrededor del corazón vacío, colocando las manzanas que vayas a preparar dentro de una bandeja del tamaño adecuado, dependiendo del método que deseas utilizar.

- Justo donde se encontraba el corazón de la **manzana** debes colocar el relleno con las especias y la fruta. En general el relleno se compone de pasas y canela, pero puedes utilizar variedad de ingredientes. La cantidad de pasas que utilices dependerá del tamaño del agujero que tenga la manzana. Si optas por otra fruta, lo ideal es que disminuyas la cantidad de pasas a utilizar. Agrégale una pizca de canela al gusto y junto a un poco de nuez moscada.
- Coloca un poco de mantequilla o un producto alternativo que hayas elegido sobre las pasas o el relleno elegido. No utilices demasiada, solamente lo suficiente para que cubras el hueco. Es suficiente un cuarto de cucharada sopera.
- Espolvorea las **manzanas** con un poco de azúcar o agrega unas gotas de jarabe sobre el relleno. Si no deseas añadir ningún endulzante, salta este paso. Debes asegurarte de haber escogido un tipo de manzana dulce sino le vas a añadir ningún endulzante.
- Vierte dentro de un tazón una cucharada de agua, para que le agregues la hidratación necesaria para que tus manzanas se mantengan jugosas al momento que se hornean y no salgan secas. Además, le proporcionará un poco de jugo de manzana en el fondo del tazón, para darle mucho más sabor.
- Hornea las manzanas, agregándole agua de forma constante para que no se queden secas. Puedes cubrirlas con papel aluminio manteniendo el lado brillante hacia abajo si empleas el papel.
- Saca las manzanas y déjalas enfriar durante unos cuantos minutos, no intentes comértelas de inmediato, que estarán demasiado calientes. Puedes acompañarlas con nata o con helado por encima de la manzana. Asegúrate de cortar la **manzana**.

30. Ensalada de espinacas y manzana



La **espinaca** es una fuente saludable de fibra, que contiene gran cantidad de nutrientes, incluso la vitamina K, calcio, magnesio, folato, potasio, manganeso, vitamina C y otras más vitaminas y minerales. En cambio la espinaca cocida retiene de gran manera varios de estos nutrientes, pero frecuentemente es húmeda, lo que ayuda en gran manera a quitar el apetito.

En cuanto a la **ensalada de espinacas y manzana** logra ser una parte crujiente y otra refrescante para obtener una dieta saludable. Así que, a comer esta deliciosa ensalada de espinacas y obtendrás una mejor calidad de nutrientes dentro de tu dieta. Sigue paso a paso la receta de esta ensalada y se posiciona en la lista de tus platillos preferidos.

Ingredientes:

- 1 diente de ajo
- ½ taza de hojas de albahaca
- 1 cucharada de miel de maple
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 piezas de manzana roja en media luna
- 1 pieza de manzana verde en media luna
- 1 pieza de carambolo
- 3 tazas de espinacas lavadas y desinfectadas
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 pizca de pimienta molida
- 1 pizca de sal

- 50 gramos de queso Cotija o panela en cuadros

Procedimiento para la vinagreta

- Dentro de la licuadora introduce el ajo, albahaca, la miel, el vinagre y el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
- Si deseas aumentarle el sabor a tu vinagreta puedes agregarle sal y pimienta.
- Cuando esté preparada, reserva en un lugar establecido.

Procedimiento para la ensalada

- Coge una sartén y funde la mantequilla, agregándole las manzanas y el carambolo, debes saltearlos durante unos cuantos minutos. Permite que cambien un poco de coloración pero que se puedan mantener firmes.
- Cuando los ingredientes se encuentren dorados, debes dejar caer la vinagreta en el sartén y saltear durante 30 minutos.
- Coge un tazón amplio para introducir las espinacas, las puedes dejar enteras o cortarlas por la mitad.
- Deja caer sobre las espinacas las frutas que ya tienes salteadas y espolvorea con pimienta y, agrégale pimienta y añade el queso.

Beneficios de las espinacas y manzanas

Las **espinacas** constituyen uno de los alimentos anticancerígenos que se dan destacado. Se ha demostrado que la ingestión de este alimento en especial, inhibe de gran forma la aparición de tumores, en especial en el pulmón, por lo que las personas que tienen el hábito de fumar no deben dejar fuera de su dieta esta verdura como un alimento dentro de cada comida.

Las **manzanas** tienen una gran cantidad de **beneficios** que le proporcionan una mejor salud al organismo. Entre las que se pueden mencionar su gran concentración de antioxidantes, reducción de niveles de bacterias dentro de la boca, reducción del desarrollo de cierto tipo de cáncer, reduce un 28% el desarrollo de diabetes tipo 2, reduce los niveles de colesterol.

No cabe duda que este platillo se encuentra preparado con una buena base de frutas y **legumbres** que pertenece a la cocina vegana. Que además se puede consumir durante todos los meses del año y se suele servir como primer plato a los comensales.

31. Ensalada de pepino y yogurt



Es probable que la mayoría de las veces te complicas la vida de forma innecesaria preparando recetas elaboradas, cuando existe una gran cantidad de recetas más sencillas y fáciles de preparar de igual forma deliciosas, como lo es una **deliciosa ensalada de pepino y yogurt**, una refrescante receta para un día caluroso.

Este plato es muy sencillo de realizar, pero no solamente lleva **pepino y yogurt**, sino que se le debe añadir tomate y huevo duro, como también una lechuga iceberg, aunque le puedes quitar o agregar ingredientes que creas, para que logres prepara una ensalada deliciosa.

Ingredientes:

- 1 pepino.
- 2 tomates pequeños.
- 2 huevos duros.
- 1 vaso de yogurt natural.
- ½ limón.
- Aceite de oliva.
- Sal, al gusto.

Procedimiento:

- Empieza lavando el pepino, pelándolo y cortando en rodajas finas. Cuando hayas terminado coloca el **pepino** dentro de un plato llano y sazónalo ligeramente con sal y pimienta. Corta de igual forma los tomates junto con los huevos duros en gajos.
- Llegó el momento de colocar todos los ingredientes dentro de un recipiente para su presentación. Coloca los gajos de pepino por todo el plato de forma extendida, seguidamente del **tomate** en círculo dejando un hueco en medio para verter la salsa de yogurt.

- Para prepara la salsa de yogurt, debes mezclar el **yogurt natural** junto con el zumo de limón, una o dos cucharadas como máximo, un chorrito de aceite de oliva y pimienta y sal al gusto.
- Corta en gajos los huevos duros y colócalos en círculo alrededor de los tomates, agrega la salsa de yogurt justamente hueco que se ha establecido. Para finalizar decora con una **hoja de albahaca** y sirve.

La **ensalada de pepino y yogurt** es una deliciosa ensalada que además de ser ligera y sabrosa es muy refrescante para un día caluroso. Además, puedes cortar el pepino en tiras y servirlo juntamente con la salsa de yogurt como un ligero aperitivo. Lo importante es que disfrutes del sabor de esta ensalada.

Propiedades del pepino

El pepino se caracteriza por ser la **cuarta hortaliza** que más se cosecha en el mundo entero, que además es uno de los alimentos nutritivos y buenos para la salud. Al mismo tiempo tiene la propiedad de hidratar el cuerpo gracias a que es un 90 por ciento agua. Por lo que si no te llevas mucho con el agua, incluye esta ensalada de pepino como alternativa ideal.

De igual forma logra combatir el daño solar **contra el nivel de acidez dentro de la piel**, al aplicar pepino dentro de la piel se pueden curar las quemaduras originadas por el Sol. Gracias a toda el agua que contiene el pepino puede actuar como una aspiradora, eliminando todas las toxinas que no necesita el cuerpo.

Finalmente es esencial al reponer vitaminas, esto se debe a que los pepinos contienen una mayor cantidad de **vitaminas** que el cuerpo necesita día a día. Como también es rico en minerales como el potasio, el magnesio y silicio, teniendo como prioridad tonificar, suavizar y mejora todo el aspecto de la piel.

32. Ensalada de aguacate, albahaca y tomate



Esta es una **ensalada** que cuenta con un sabor impresionante gracias a la fusión de sabores, ideal para que la puedas disfrutar como guarnición o ensalada. Un platillo con que puedes enamorar a tu familia con tu cocina. Se caracteriza por ser refrescante y llena de vida.

Es tan refrescante y jugosa que brinda un sabor exquisito para que la realices lo antes posible. Puede que esta receta sea muy similar a un guacamole casero, debido a la utilización de la **albahaca** que le brinda un toque definitivo que podrá corroborar tu paladar cuando la pruebe.

Ingredientes para 4 porciones:

- 2 ó 3 aguacates, dependiendo el tamaño que tengan.
- 3 ó 4 tomates maduros.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva extra virgen.
- Zumo de 1 limón.
- Sal, al gusto.

Preparación:

- Este plato es fácil de preparar, así que se merece realizar con toda la dedicación y cuidado posible. Iniciemos con pelar los **tomates**, para que después los puedas cortar en pedazos, de preferencia en gajos. Cuando los tengas listos los debes colocar en un bol para utilizarlos más adelante.
- Los aguacates deben ser los últimos en preparar para que no se oxiden y mantengan su color verde. Cuando llegue el momento los debes abrir por la mitad y cortarlo ya sea en rodajas o gajos de tamaño similar a los tomates e incorporarlos al bol junto a los tomates.

- Debes añadirle a la ensalada los dos dientes de ajo, cortados previamente en trozos muy finos, junto con las hojas de albahaca frescas, partidas de igual forma en pequeños trozos, para que puedan aportar el perfume necesario a este refrescante plato vegano.
- Para aliñar, debes agregarle un pellizco de sal, unas dos o tres cucharadas de aceite de oliva extra virgen y el zumo de un limón. Revolver con cuidado para que no se rompan los gajos de aguacates y servirle a los comensales con un cucharón en los platos.

Puedes degustar esta **ensalada refrescante de aguacates, albahaca y tomate** como un guarnición para las diferentes carnes y pescados al horno o bien, a la parrilla. Además, es un excelente plato si no sabes qué preparar para una cena fría. Al contar con los ingredientes muy jugosos, este tipo de ensalada es ideal para que te rehidrates en un día muy soleado.

Además de ser famoso el aguacate, cuenta con una serie de beneficios para la salud que no se deben dejar pasar. Si deseas mantener tus ojos siempre saludables, come aguacate, el aguacate logra absorber los rayos ultravioletas del sol para evitar que dañen a la retina. Al mismo tiempo tiene un gran contenido en **vitamina E** que revitaliza la piel haciéndola mucho más suave y flexible.

Para que esta receta sea deliciosa, debes tener mucho cuidado con el aguacate. Por ejemplo, debes observar si el **aguacate** está muy verde o no cuenta con el sabor que deseas, o si por el contrario está demasiado maduro. Esto es muy importante para que obtengas el sabor que caracteriza a esta ensalada de aguacate, albahaca y tomates.

33. Burritos de pollo



Los burritos se caracterizan por ser una **receta tradicional** dentro de la cocina mexicana, pero en la actualidad es muy extendida. A decir verdad, es una de las más consumidas dentro de toda la rama de la gastronomía. A pesar que los burritos no son otra cosa que una tortilla de harina de trigo rellena con pollo y vegetales enrollada, no dejan de ser uno de los platos más solicitados.

Por ello, al tomar como fuente la inspiración del típico plato de la **cocina mexicana**, puedes sacar diversidad de cenas para tu día a día. Ya que al ser un plato sencillo y rápido, puedes hacer uso de cualquier ingrediente que tengas a la mano en tu casa. Esta receta es ideal para preparar 4 burritos, en un tiempo de 30 a 45 minutos, sin dificultad alguna.

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo sin hueso.
- ½ cebolla.
- ½ pimiento rojo.
- ½ pimiento verde.
- 1 limón.
- 1 aguacate.
- 4 tortillas de trigo.
- Sazonador barbacoa.

- 4 ó 5 hojas de lechuga romana.
- Pimientos secos.
- Sal, al gusto.

Preparación

1. Lo primero que debes hacer es preparar todos los ingredientes a utilizar como relleno del **burrito**. Para lograrlo pica la cebolla y el tomate en trozos pequeños.
2. Seguidamente pica el pimiento verde y rojo en tiras. Pero si lo prefieres también los puedes picar en tiras como los demás ingredientes.
3. Después, pica el aguacate y resérvalo dentro de un recipiente agregándole un poco de zumo de limón y un poco de perejil picado.
4. Para preparar el pollo, pica las **pechugas de pollo** en pequeñas tiras y sazónalas con un sabor a barbacoa, agregándole las diferentes especias. Reserva por separado para que se fusionen los sabores dentro del pollo.
5. Coge un recipiente y agrégale un poco de aceite de oliva y empieza a sofreír la cebolla. Al tornarse transparente incorpora el tomate picado y deja que se cocine con la cebolla.
6. Cuando la cebolla y el tomate estén a medio hacer, deja caer las tiras de pollo y sazónalas de nuevo. Dale vueltas constantemente a la carne para que se pueda cocer por completo en sus lados.
7. Añade los pimientos en tiras dentro de la sartén junto a los demás ingredientes, para que se incorpore el sabor.
8. Cuando la carne esté casi lista, empieza a preparar las **tortillas**, sin dejar descuidado al pollo. Para lo cual, debes seguir las instrucciones que tienen en el empaque de las mismas. Puedes utilizar varias formas para calentarlas. Puedes hacerlo dentro de una sartén, en el horno o bien en el microondas. En esta ocasión se hará uso del microondas por ser más rápido, introdúcelas dentro de él con papel film agujerado y en 60 segundos estarán listas.

Al tener listos todos los ingredientes sólo debes rellenar las tortillas y disfrutar de este platillo. Puedes seguir este orden, empieza colocando la lechuga, seguido del relleno de carne con verdura y finaliza con el aguacate que estaba reservado con el zumo de limón y el perejil picado.

34. Wok de verduras



El wok está de moda, debido a que existe una gran cantidad de restaurantes que han adoptado este término para poder atraer clientela dentro de la **comida culinaria**. El wok se caracteriza por ser comida oriental preparada en una sartén de fondo redondo, sobre todo la comida china, vietnamita o japonesa.

El **work** es un utensilio primitivo, con una historia de más de miles de años, diseñando para poder cocinar alimentos de forma rápida y saludable. De la misma forma que ocurre con la comida española, el continente da el nombre al contenido, de forma que los platos elaborados dentro de un recipiente también se denomina work, por ejemplo el work de ternera con fideos chinos.

En cuanto al work de verduras, se considera uno de los platos más deliciosos en la actualidad. Destacándose por su facilidad y rapidez en su preparación, que a su vez es lo suficientemente saludable al estar preparado a **base de verduras**. Esta es una receta que hará a que disfrutes más de la vida.

Ingredientes:

- Zanahorias
- Cebolla
- Pimientos rojos.
- Champiñones.
- Calabacín.

- Frutos secos.
- Salsa de soja.

Procedimiento

- Para preparar un work de verduras, debes empezar troceando todas las verduras. Quitar la piel de las verduras que haga falta quitarlas, partirlas en forma de cuadritos, rodajas o si lo prefieres en tiras finas. Cada una de las verduras cuanta con una forma especial de trocear, como algunas puedes comerlas con la piel incluida.
- Calienta a fuego medio el work y agrégale un chorrito de aceite de oliva, al momento en que el aceite este lo suficientemente caliente, agrega los frutos secos que utilizarás y saltéalos por unos cuantos minutos.
- Seguidamente, agrega todas las verduras que has preparado con anticipación, añádele sal y pimienta al gusto y remueve constantemente para que todas las verduras se puedan saltear. Puedes agregarle más aceite si las verduras lo necesitan.
- Cuando veas que las verduras se van rehogando, prueba las verduras para que no se pase su punto de cocción. Cuando las verduras se encuentren tiernas, agrega un chorro de salsa de soja y rectifica el punto de sal nuevamente.
- Cuando ya esté lista, apártalo del fuego y sírvelo de la forma que desees. Decora a tu gusto.

Para que este platillo te salga a la perfección, debes dejarte llevar por el diseño que tenga el work. Los mejores son los más sencillos, de puro y fino latón, debido a que transmiten de una mejor forma el calor hacia los **alimentos**, que es lo que se busca que hagan. El secreto es agitar el work mientras se usa, con un mango de madera.

Un consejo es que al principio utilices poco fuego, pero cambiar a un fuego más intenso, para que los alimentos se sellen por fuera y estén jugosos por dentro. Además, debes picar de forma fina las verduras todas bajo un mismo grosor, para que no hayan problemas de cocción dentro de los ingredientes. Si deseas agregarle carne a este platillo lo ideal es que las puedas marinar con anterioridad con salsa de soja y **vinagre de arroz** para darle a tu platillo un sabor más intenso.

35. Alioli



La salsa de alioli se caracteriza por ser una de las recetas más comunes dentro de la **cocina mediterránea**. Esta salsa cuenta con dos ingredientes fundamentales, como lo es el ajo y el aceite, si eres uno de los que no le gusta el ajo, esta salsa no es ideal para ti. Pero, si eres a los que les gusta y saben cómo disfrutar una buena salsa, la alioli es una salsa que te debes probar.

Dentro de la cocina mediterránea, la **salsa de alioli** es muy utilizada y con ella puedes tener un complemento para poder crear diferentes platos, con las patatas, los pescados y las carnes. Como lo haces en cada una de las recetas, la salsa de alioli te da la opción de innovar tus platillos con diferentes variantes.

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo.
- Aceite de girasol o de oliva, dependiendo de la cantidad de salsa que se preparará.
- Un chorro de limón.
- 1 huevo.
- Perejil, es opcional.
- Sal, al gusto.

Procedimiento

- Para preparar la salsa de alioli, debes recordar cómo se prepara una **mahonesa**, para lo que necesitarás una batidora para poder montarla y un vaso correspondiente, o también puedes utilizar un vaso profundo.

- Lo primero que debes hacer es colocar un huevo en el fondo del vaso de la batidora, añade sal, el ajo y el **perejil si lo deseas**.
- Seguidamente coloca el chorro de limón, con la precaución de que no se introduzca una pepita. Por lo que es mejor que lo extirpes aparte y no desde el vaso junto con los demás ingredientes.
- Para finalizar agrégale el **aceite de girasol**, un chorrito de hilo finísimo y coloca la batidora dentro del vaso y comienza a mover la salsa hasta que obtengas una mezcla homogénea. En el momento que eso suceda puedes batir de forma normal, es decir, realiza en la mezcla movimientos ascendentes y descendentes.

Consejos

- Es muy importante que sigas cada uno de los pasos descritos con anterioridad, para que no tengas una mezcla cortada. No debes mover la batidora del fondo del vaso.
- Si te agradan los sabores más fuertes, puedes añadir un chorrito de **aceite de oliva**, para que le puedas dar a tu salsa de alioli un toque diferente al de un alioli normal.
- No debes sustituir el aceite de oliva en lugar del aceite de girasol, esto debido a que el de oliva aporta un sabor muy fuerte, de igual forma sucede cuando se prepara una mahonesa.
- Puedes agregarle un chorrito de **vino de jerez**, pero no es un sustituto del aceite de alioli, solo es un complemento.
- Puedes variar los ingredientes dependiendo de las ocasiones que sean. Lo que importa es que te diviertas al preparar este tipo de salsas.

Esta salsa de alioli puedes conservarla dentro de la **nevera** para que sigas disfrutando su sabor durante varios días más. Además, puedes utilizarla no sólo como salsa dentro de las comidas, sino en un pan, una tostada o con arroz negro. Sólo debes dejar que tu paladar decida con que comidas acompañarla.

36. Hamburguesas vegetales



Las **hamburguesas** se caracterizan por ser pastelitos preparados con carne picada, que se sirven fritos acompañados de pan, vegetales, salsas y encurtidos. En cuanto a las hamburguesas vegetales, vegetarianas o veganas son una mezcla de alimentos vegetales que se les da la misma forma que a las tradicionales. Es decir, redondas u ovaladas y aplanadas, cocinadas dentro de una sartén, microondas, freidora, parrilla horno o grill. Como cualquier otra hamburguesa.

Ingredientes:

- Garbanzos previamente cocidos.
- Cebolla cortada en juliana.
- Calabacín lavado y corto en trozos pequeños.
- Zanahoria lavada, pelada y cortada en daditos.
- Patata lavada, pelada y cortada.
- Tomillo
- Perejil fresco bien picado.
- Aceite de oliva.
- Sal, al gusto.

Preparación

- Coge un sartén sofríe la cebolla juntamente con la patata y una pizca de sal, dejar cocinar durante 14 minutos.
- Agrega el calabacín y la zanahoria previamente cortados en trozos pequeños y saltar a fuego medio. Mover de forma constante hasta que estén cocidos a la perfección. Sazonar con sal y pimienta como lo prefieras.

- Dentro de un recipiente por separado, tritura los garbanzos hasta que obtengas una pasta homogénea. Si deseas puedes agregar un poco de agua para que te quede perfecta.
- En el mismo recipiente donde se encuentra la masa de garbanzos, incorpora los ingredientes del sofrito y comienza a mezclar hasta que logres integrar a todos los ingredientes de forma homogénea.
- Para que se pueda compactar de forma adecuada la mezcla puedes hacer uso de pan rallado. Agregarle todo el pan que necesite para que la mezcla pueda ser compacta y puedas elaborar las hamburguesas.
- Coge un poco de mezcla ya lista y haz bolas de masa con tus manos, aplánalas para que puedas formar las hamburguesas.
- Cuando las hayas formado termina rebosándolas con pan por el exterior.
- Cocerlas ya sea en el horno o en el sartén. Recuerda que los ingredientes ya están cocidos y lo que debes hacer es calentarlos y que puedan obtener un toque tostado.
- Para que puedas preparar las hamburguesas de forma tradicional puedes coger dos panes y agregarle lechuga. O, puedes solamente acompañar con ensalada o verdura hervida, o bien con una crema de verduras.

Una de las propiedades de estas deliciosas **hamburguesas vegetarianas** se caracteriza por ser un alimento energético ideal para que puedas complementar tu dieta con proteínas, minerales y vitaminas. Para que tus hamburguesas sean una fuente de proteínas, debes cuidar de ingerir legumbres y cereal dentro de la misma comida, ya que obtendrás una combinación proteica de gran valor biológico.

Cabe agregar que este tipo de **alimentos proteicos** vegetales te pueden aportar carbohidratos, ya que se forman a partir de la fotosíntesis por las plantas. Los carbohidratos te aportan energía además de fibra, vitaminas B, calcio, magnesio y oligoelementos.

Cada una de las verduras brinda un sabor, color, fitonutrientes, minerales y vitaminas que evitan el envejecimiento y disfrutan de un equilibrio dentro del **menú**. Al mismo tiempo, resulta un platillo muy nutritivo para los deportistas y un suplemento energético, vitamínico y mineral para agregarla para obtener una dieta más equilibrada.

37. Ensalada de garbanzos



En la mayoría de las casas cuando llega el verano no se olvidan las **legumbres** que en el invierno proporcionan una serie de alegrías. Y, es que al llegar la época de calor y al pensar en un plato cocido, no se generan las mismas alegrías al ingerir un plato fresco y ligero, nos referimos a las legumbres.

Si no cuentas con mucho tiempo, puedes recurrir la tradicional **conserva de garbanzos**, pero lo más recomendable es la legumbre seca, pues de esa forma podrás obtener una ensalada con mejor sabor. Una opción es que utilices garbanzos castellanos, garbanzos pequeños que tienen un sabor original y al ponerlos en remojo podrás preparar la ensalada con cada uno de ellos.

Este es un plato que se cocina con una base de verduras y legumbres, perteneciendo a los platos de **cocina vegetariana**. Y, por regla general, se consume principalmente durante todo el año, sirviendo a los comensales como primer plato. Ideal para 2 porciones, con 10 minutos en tiempo de preparación, muy fácil de preparar.

Ingredientes:

- 400 gramos de garbanzos cocidos.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 2 pimientos verdes.
- 2 pimientos rojos.
- 1 tomate.
- Aceite de oliva.
- Orégano.
- Vinagre .

- Sal, al gusto.

Procedimiento

- Si los garbanzos son de bote, los debes lavar para retirar el líquido donde se encuentran conservados. Cuando estén lavados, tienes que pelarlos y cortarlos en pequeños trozos, y dejarlos en un recipiente.
- Coge un recipiente, pela y pica la cebolla y el ajo para que a ambos los sofrías en aceite de oliva. Cuando estén dorados retíralos del fuego y agregarle los garbanzos que has preparado con anterioridad, juntamente con los pimientos verdes y rojos cortados en tiras.
- Agrégale el vinagre a la ensalada, juntamente con el orégano y la sal. Y, listo ya tienes una ensalada de garbanzos para que degustes de su sabor original.

Un consejo es que le puedas agregar un huevo duro para que tenga un aspecto más atractivo. Otro consejo es que le puedas agregar unos trozos de pimientos dentro del vinagre para que formes una vinagreta y darle un sabor más exótico a tu ensalada de garbanzos.

Información nutricional

Sin duda alguna los garbanzos es un tipo de legumbres que posee una serie de características nutritivas interesantes. Entre los **nutrientes** se puede mencionar a los hidratos de carbono, las proteínas vegetales, vitaminas y minerales. Al mismo tiempo, los garbanzos contienen una mínima cantidad de grasa, lo que los hace un ingrediente deseado por los que desean hacer de su dieta más saludable.

En cuanto a los pimientos rojos, otro de los ingredientes de esta ensalada de garbanzos, al ser hortalizas se destacan por contener **vitamina C**. Dentro de su composición, sobresalen los minerales como el potasio, el magnesio, nutrientes saludables ideales tanto para nervios como para músculos, entre los que se pueden mencionar los músculos del corazón.

Además, son ricos en licopeno, y al contar con un color rojo en particular se le pueden atribuir propiedades antioxidantes. Un platillo que puedes dejar en la nevera y llevar a la playa y tener algo preparado.

38. Tortitas de avena



No existe nada más delicioso que empezar el día con un buen desayuno que nos proporcione la **energía** necesaria para poder afrontar lo que traiga el día de la mejor forma posible. Y, una de las formas para poder lograrlo es con las tortillas de avena.

Este desayuno se caracteriza por ser un **desayuno de campeones**. Ya que las tortillas de avena te brindan una importante cantidad de fibra y de hidratos de carbono con bajo IG, por lo que es muy aconsejable consumirlas si dentro de tu día realizarás una rutina de ejercicio.

Ingredientes:

- 4 huevos. Deberás utilizar 2 yemas y 4 claras.
- 250 gramos de salvado de avena o, si lo prefieres copos de avena.
- Canela en polvo.
- Edulcorante
- 650 ml de leche, para que te resulte más sana usa la desnatada.

Procedimiento:

1. Para que empieces a preparar las tortillas de avena de forma sencilla y fácil, lo primero que debes realizar es triturar la avena, hasta que quede como si fuera harina. Lo más fina posible.
2. Cuando ya tengas preparada la avena triturada, lo que debes hacer es mezclarla utilizando 2 yemas de huevos, 4 claras del huevo y la leche. Agrégale un poco de

- canela y edulcorante al gusto para que se pueda formar la masa de las tortillas de avena.
3. Para continuar con los pasos para la preparación de las tortillas de avena, debes batir la mezcla para poder conseguir una mezcla perfectamente de forma homogénea.
 4. Para poder terminar las deliciosas tortillas de avena, debes calentar previamente una sartén con unas cuantas gotas de aceite. Debes cubrir la superficie de la sartén con tu propia mezcla ya preparada con anterioridad. La cual debes mantener en un tiempo de 2 a 3 minutos cada uno de los lados. Y, así de sencillo, ya tienes preparadas tus tortillas de avena para iniciar el día de forma agradable.
 5. Puedes acompañar a tus tortillas de avena con fruta picada, como por ejemplo fresas de la temporada, manzana, plátano o, la fruta que más te guste.
 6. Además, puedes agregarle a tus tortillas de avena aceite de coco, vainilla al momento de estar mezclado todos los ingredientes. De esa forma lograrás obtener un sabor diferente.
 7. Otra opción es que le agregues limón por encima de las tortillas cuando ya estén cocidas, para que le des un toque cítrico.

Sin duda, las tortillas de avena son ideales para **mejorar tu desayuno**, que además son deliciosas y adictivas. Le proporcionan a tu organismo varias mejoras dentro de tu entrenamiento. Cómo pudiste darte cuenta, esta receta no es nada aburrida, debido a que puedes jugar con el acompañamiento de las mismas.

Puede que no te guste mucho la avena, pero una vez que las pruebes desearás el desayuno. Y, no tomarás ya más a la avena como una obligación dentro de tu dieta, sino como un desayuno exquisito. Ahora haz la prueba y **mezcla los sabores** que más te agraden para llenar tu dieta de razones para seguir llevándola a cabo.

39. Gazpacho de Sandía



A decir verdad últimamente el tema de **los gazpachos** ya no es lo que era anteriormente, ya que ahora se puede encontrar fácilmente sin fin de aderezos con multitud de ingredientes y que en la mayor parte de las ocasiones son frutas.

Los clasistas se encuentran muy furiosos cada vez que escuchan la palabra gazpacho, debido a que los tiempos han cambiado de gran forma, dejando por un lado la exquisitez de las comidas que los caracteriza, esto al existir varios suplementos alimenticios que se crean con el fin de ahorrar un poco de más tiempo y se deja de lado el tema del paladar.

Sin embargo, podemos lograr a que ese tiempo vuelva tomando la iniciativa empezando a preparar con nuestras propias manos, poniendo a prueba nuestras habilidades, autenticidad y toque personal para que los gazpachos puedan ser nuestro platillo de presentación con los familiares, amigos y principalmente uno mismo.

Es por ello, que si quieres tomar este desafío continúes con la lectura, ya que a continuación podrás practicar de forma cómoda tu propio gazpacho de sandía, sin temor alguno. Demostrándote que no solamente puedes probarlo cuando sale de **una lata sellada**, sino saliendo de tus propias manos.

Ingredientes:

- 500 gramos de sandía (sin piel ni pepitas).
- 2 tomates maduros.
- $\frac{1}{4}$ de cebolla.

- 1 pepino.
- ¼ de pimiento rojo.
- 50 gramos de pan duro.
- Agua fría.
- Aceite de oliva.

Procedimiento

- Coloca en un recipiente el pan y agrégale agua para que se remoje. Pela los tomates y córtalos en trozos, para que no te cueste, hazle una cruz en la base y déjalos en agua caliente. Limpia y corta en trozos la cebolla y el pimiento. De igual forma pela y corta en trozos el pepino.
- Al tener la sandía sin cáscara y semillas, córtala en trozos y colócala dentro de una jarra trituradora. Añádele juntamente a la jarra los tomates, cebolla, pimiento, pepino en cuadros y el pan remojado y bien escurrido.
- Añade de igual forma un chorro generoso de aceite de oliva, un chorro de vinagre, una pizca de pimienta y sal al gusto.
- Tritura todos los ingredientes hasta que obtengas una **textura fina**. Al momento que vayas triturando la papilla de gazpacho de sandía, agrégale agua cada vez que remuevas, hasta que logres una consistencia que veas fina. Ten presente que la sandía es casi toda agua, por lo tanto necesitarás agregarle mucha menos agua de la que se utiliza en un gazpacho normal y corriente.
- Comprueba su sabor y que esté a tu gusto, rectifica si es necesario. Cuando ya estén muy bien mezclados los ingredientes guárdalos dentro de un recipiente y guarda la mezcla dentro de la nevera hasta el momento que dispongas servirla.

Degustación

- Para darle un toque final y para que tu gazpacho de sandía sea delicioso, colócale sobre el plato unas virutas de jamón serrano o el jamón que sea de tu preferencia.

Otra sugerencia deliciosa es que puedas agregarle sabor a tu gazpacho de sandía con unos cuantos langostinos fritos colocándoles encima de cada plato.

40. Arroz con setas



El arroz es un ingrediente versátil con un sabor neutro, mientras que las setas destacan por contener una gran cantidad de beneficios para la salud, desde el punto de vista nutricional. Las setas destacan por su riqueza en proteínas de alto valor biológico y porque poseen una importante proporción de sales minerales, dentro de ellos se pueden mencionar: el fósforo, hierro y potasio. Es por ello que hoy vamos a enseñar a cómo preparar recetas de arroz con setas ricas y saludables.

Receta de arroz con setas

1. Arroz con setas y champiñones

Ingredientes:

- 150 gramos de arroz de grano redondo.
- ¼ kg de champiñones.
- 150 gramos de setas de temporada.
- 1 diente de ajo.
- ½ cebolla.
- 1 tomate maduro.
- Azafrán.
- Sal al gusto.
- Aceite de oliva 1 ramita de romero.

Preparación: primero se deben limpiar las setas y partirlas por la mitad, luego con los recortes hay que hacer un caldo rehogándolo previamente un poco. A continuación, en una sartén se debe sofreír el ajo y la cebolla cortada en brunoise, después se agrega el tomate y todo se cocina a fuego lento, poco después se incorporan las setas y se rehoga, más tarde se agrega el arroz y el caldo de setas, que debe estar caliente y el azafrán. Se cuece el guiso por 15 minutos y finalmente se sirve.

2. Arroz con setas y castañas

Ingredientes:

- 350 gramos de arroz normal.
- 250 gramos de setas variadas limpias y troceadas.
- 1 cebolla finamente picada.
- 2 cucharadas de salsa de tomate.
- 10 castañas peladas y escaladas 3 minutos en agua hirviendo.
- 1 diente de ajo picado.
- Caldo de verdura.
- Unas hebras de azafrán.

Preparación: lo que se debe hacer primero es sofreír la cebolla en el aceite de oliva, después se le añade el tomate y se le da un par de vueltas. A continuación, se incorpora el arroz y se sofríe por dos minutos, luego se añaden las setas y se vierte el caldo, cuando falten unos 8 minutos para terminar la cocción del arroz se añade el ajo, el azafrán y las castañas. Finalmente se debe salpimentar, acabar la cocción y debe quedar un arroz suelto pero no caldoso, luego se sirve gustosamente.

3. Arroz con setas y pasas

Ingredientes:

- 1 taza de arroz.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- 1 cebolla.
- Un puñado de uvas o pasas.
- 50 gramos de champiñones.
- 50 gramos de setas.
- 3 tazas de agua.
- 1 pastillita de caldo de pollo.
- 1 cucharadita de curry.
- Sal y pimienta.

Preparación: primero hay que derretir la mantequilla y rehogar la cebolla hasta que quede transparente, luego se incorporan los champiñones cortados en láminas y las setas en tiras. A continuación, se agrega el arroz y se rehoga un poco, luego se deshace la pastilla de caldo en el agua caliente y añadir dos tazas de caldo al arroz, reservando una. Cuando comience a hervir, se añade el curry disuelto en la taza reservada y también las pasas, luego hay que salpimentar al gusto y cocer durante 10 minutos aproximadamente a fuego medio, se tapa y se cuece 10 minutos más.

41. Pan integral casero



El pan integral casero puede estar dentro de los alimentos más importantes de una dieta, la mayoría de personas lo consumen en dos o tres de las comidas habituales. Cuando se compra el pan al final resulta bastante apetitoso, pues es tentadora su levedad, su blandura, la manera en que cruje. Es por ello que hoy vamos a enseñarte a cómo prepara recetas de pan integral casero, utilizando ingredientes saludables para el organismo y para mantener energías.

Cómo preparar pan integral casero

1. Pan integral casero simple

Ingredientes:

- 1 kg de harina integral.
- 25 gramos de levadura de cerveza.
- ½ litro de tibia.
- Sal al gusto.

Preparación: en un recipiente se coloca un kg de harina de trigo integral, después se disuelve una cuchara de levaduras y una cucharadita de sal marina. A continuación, se debe de añadir la levadura a la harina, se debe mezclar bien e ir incorporando el agua tibia necesaria, después se amasa bien con la mano abierta para airearlo.

Una vez listo se deja descansar la masa por 30 minutos, transcurrido el tiempo se forman los panes a gusto, mientras tanto se precalienta el horno a de 5 a 10 minutos, luego se apaga y se aprovecha la tibieza para elevar en 30 minutos y así elevar caso el doble del tamaño. Finalmente se enciende el horno sin sacar los panes, al principio al máximo durante 10 minutos para que regrese a tomar la temperatura, luego se baja, se deja enfriar y listo para comer.

2. Pan integral casero con frutos secos y queso de cabra

Ingredientes:

- 400 gramos de harina integral.
- 220 gramos de harina de fuerza.
- 210 gramos de masa madre.
- 285 gramos de agua mineral.
- 20 gramos de aove (aceite de oliva virgen extra).
- 1 cucharadita de levadura seca.
- 2 cucharaditas de sal.
- 80 gramos de nueces.
- 10 gramos de pipas de girasol crudas.
- 50 gramos de queso de cabra de rulo, en trocitos .

Preparación: primero se deben colocar en el vaso las nueces, luego se trocean 3 segundos a velocidad 5 y cuando esté listo se retira a un bol y se deja reservar. Sin lavar el vaso, se colocan las harinas, la levadura y la sal, después se programa a 20 segundos a velocidad 6. A continuación, se incorporan las pipas, las nueces reservadas y el queso de cabra, se programa a 2 minutos en vaso cerrado y a velocidad espiga con el cubilete quitado para que respire la masa. Después se debe dejar reposar la masa en una bandeja, tapada con un paño húmedo hasta que doble su volumen, transcurrido el tiempo se divide la masa en dos con ayuda de una rasqueta.

En seguida se le da forma redonda, se hacen unos cortes con la ayuda de una cuchilla o cuchillo afilado y se pone cada parte en una bandeja de horno y se vuelve a tapar con un paño. Después se debe precalentar el horno a 250° a calor bajo, cuando la masa nuevamente haya subido, se introduce en el horno pero se baja la temperatura a 230° y se deja por 10 minutos. Pasando el tiempo estipulado se baja a 200° y se deja por 5 minutos más. Hay que repetir el mismo procedimiento con el otro pan, se deja enfriar sobre una rejilla antes de cortar y servir.

42. Hamburguesa de verduras



Hay muchas personas a las que cambiar platos típicos elaborados con carne al mundo de verduras es algo absurdo, sin embargo, es una gran opción para mantener una vida saludable y combatir algunas enfermedades. Además, consumir verduras ayuda a tener un organismo en óptimas condiciones y a tener más energía, especialmente si se entrena todos los días en el gimnasio. Es por ello que hoy vamos darle gusto a tu paladar con estas hamburguesas de verduras rápidas y exquisitas de preparar en casa.

1. Hamburguesa de verduras

Ingredientes:

- 2 cebollas.
- 3 zanahorias.
- 1 calabacín .
- 2 patatas.
- 1 huevo mediano.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite de oliva.

Preparación: primero se deben limpiar bien todas las verduras, se les quita la piel a los calabacines, las zanahorias, las patatas y las cebollas. Una vez listo se trocean finamente las verduras para que se puedan desahogarse. A continuación, se coloca un poco de aceite en la sartén a calentar y se rehogan todas las verduras, la intensidad del fuego debe ser baja, después se deja por un cuarto de hora hasta que la verdura esté tierna y con un buen color.

Cuando esté lista la verdura se coloca en un recipiente y se le agrega el huevo, una cucharadita de harina y se mezcla muy bien. Cuando esté lista la mezcla se deben realizar las hamburguesas dando la forma característica, después se calienta la plancha y se pasan las hamburguesas dando color a ambos lados y listo.

2. Hamburguesa de calabacín y garbanzos

Ingredientes:

- 1 calabacín grande.
- 25 gramos de garbanzo cocidos.
- 1 huevo.
- ½ cebolla.
- 100 gramos de harina.
- 1 cucharada de maicena.
- 50 gramos de pan rallado.
- Sal, pimienta negra, orégano, tomillo, ajo, granulado.
- 1 guindilla pequeña.

Preparación: primero se lava el calabacín y se cortan en extremos, luego se ralla, se coloca en un colador y se le agrega un poco de sal, después se deja reposar por 15 minutos. A continuación, se trituran los garbanzos con media cebolla, la guindilla sin semilla, un poco de tomillo y orégano, luego se incorpora el calabacín, el huevo y la harina, se amasa bien hasta lograr una mezcla homogénea y por último hay que salpimentar al gusto y dejar reposar en la nevera por media hora. Finalmente se forman 4 ó 6 hamburguesas del mismo tamaño y del mismo grosos, después se cocina a la plancha con un poco de aceite dando vueltas por cada lado.

3. Hamburguesa de verduras y brochetas de pollo

Ingredientes:

- ½ kg de carne picada mezclada o de pollo.
- Ajo y perejil.
- 4 hojas de espinacas.
- 1 zanahoria.
- 1 huevo.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación: primero se cortan las espinacas muy pequeñas y se hierven, después se reservan. A continuación, se cortan las zanahorias en cuadros pequeños y se hierven e igualmente se reservan, luego en un recipiente se mezcla la carne picada, con las verduras ya hervidas, el ajo y perejil finamente picados, se salpimenta y se agrega el huevo batido, nuevamente se mezcla y se forman las hamburguesas. Para ello lo primero que se debe hacer es una bola y después chafar con palma de la mano.

43. Pan de proteínas



El pan de proteínas es un alimento saludable para el organismo y para las persona activas. Los atletas y culturistas se basan principalmente en alimentos que contienen proteína ya que con ello pueden fortalecer el cuerpo y ganar músculos de forma saludable, especialmente para rendir en el gimnasio. Existe variedad de fuentes de proteínas por medio de las cuales los culturistas son capaces de construir la misma masa que contrapartes que consumen carne, es por ello que hoy enseñaremos a preparar tres recetas para preparar pan de proteínas exquisitas en casa.

1. Pan de proteínas, tipo dukan

Ingredientes

- 1 clara de huevo
- 1 cucharada pequeña de levadura royal
- 1 cucharada grande y generosa de queso batido al 0% grasa
- 2 cucharadas grandes de salvado de avena
- 1 cucharada grande de salvado de trigo

Preparación: en un recipiente se colocan todos los ingredientes y se baten con un tenedor, si se observa que se quedan grupos, se guida batiendo hasta que quede una mezcla suave. A continuación, se coloca en un taper para qué agarre la forma de un pan de molde, cuando esté listo se incorpora en el microondas por cinco minutos. Transcurrido el tiempo se retira del microondas y quedará como un pan molde integral exquisito para comer en el desayuno o cena.

2. Pan de proteína de soja texturizada

Ingredientes

- 125 gramos de queso tofu
- 8 gramos de clara de huevo en polvo más 60 gramos de agua
- 30 gramos de proteína de soja texturizada
- 20 gramos de leche en polvo
- Una pizca de sal
- 1 cucharadita de levadura de hornear

Preparación: para iniciar se deben colocar todos los ingredientes en el vaso de la batidora y luego se debe mezclar muy bien todo, en seguida hay que colocar la masa en un molde, pincelado con aceite previamente para poderlo meter al microondas a 700ww por ocho minutos aproximadamente. Transcurrido el tiempo se retira y se deja enfriar sobre una rejilla y listo para comer. Si se desea se puede partir por la mitad y rellenarlo con requesón 0% MG, salmón ahumado y huevas de lumpo.

3. Pan de proteína para la dieta Scarsdale

Ingredientes

- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharadita de levadura seca
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de vinagre de manzana
- ¾ de taza de harina de soja
- ½ taza de harina de gluten
- 1 ¼ de taza de harina de trigo integral

Preparación: lo primero es verter el agua en un recipiente, luego se esparce la levadura seca encima del agua y se deja ahí hasta que se disuelva, luego se le añade la sal, el azúcar y el vinagre. A continuación, se tamiza bien la harina para luego incorporarla gradualmente primero la soja y el gluten, después el trigo. Se mezcla todo muy bien hasta que quede una masa homogénea, luego se vierte la masa sobre una tabla levemente enharinada y se amasa hasta que esté suave y elástica. Por otro lado, se cubre un molde con spray vegetal, una vez listo se le da la forma a la masa, se coloca en el molde, se cubre con un paño y se deja en un lugar tibio hasta que se eleve y llegue al molde del molde. Finalmente, se calienta el horno previamente y se hornea el pan durante una hora aproximadamente hasta que esté dorado.

44. Bizcocho Dukan



Las recetas de cocina son importantes para lograr mantener un cuerpo saludable, sobre todo aquellas personas que realizan ejercicios físicos que necesitan obtener sus objetivos en el gimnasio y elevar el volumen muscular. Este tipo de personas cuentan con requerimientos nutricionales diferentes al resto de individuos, por tanto, la composición en de las recetas culturistas no es tradicional. A continuación, presentamos recetas sencillas de cocinar de bizcocho dukan microondas para una dieta saludable y para un buen funcionamiento corporal.

1. Bizcocho dukan

Ingredientes

- 4 cucharaditas de gluten de trigo.
- 6 cucharaditas de leche en polvo.
- 1 sobre de levadura.
- 300 ml de agua.
- 2 huevos enteros.
- 1 tarrina de queso para untar 0% MG.
- Edulcorante líquido al gusto.
- Aromas al gusto.
- 8 cucharadas de salvado de avena.
- 4 cucharadas de salvado de trigo.
- 5 claras de huevo.

Lo primero es colocar en un recipiente la leche en polvo y la levadura, luego se va echando el agua para removerlo hasta que no queden grumos. Después, se añaden los huevos, el queso, edulcorante y aroma, una vez listos se bate por unos minutos y se agregan los salvados, se vuelve a batir para integrarlos a la masa. A continuación, se montan las claras a punto de nieve y se une con la masa anterior con movimientos envolventes, luego, hay que volcar un molde suficientemente grande y hornear por 20 minutos aproximadamente a 600W en el microondas. Cuando haya transcurrido el tiempo, se saca y se deja enfriar, luego se desmolda y se hornea un par de minutos más a la máxima potencia.

2. Bizcocho de fresas sin salvo

Ingredientes

- 1 huevo y una clara.
- 1 yogurt natural 0% MG.
- 2 cucharaditas de bayas de Goji.
- 4 cucharaditas de proteína de soja.
- ½ sobrecito de levadura en polvo royal.

Lo primero que se debe hacer es colocar las bayas en un bol, se cubren con agua y se le añaden unas gotas de aroma de fresa, cuando esté lista la mezcla se lleva al microondas por un minutos. Mientras tanto, en un recipiente se mezcla el huevo y la clara, el yogurt, el edulcorante y las bayas, luego se le añade la proteína en polvo y la levadura y se mezcla bien. A continuación, se coloca la masa en un molde adecuado y se cocina el bizcocho en microondas durante 4 minutos a temperatura máxima o en horno tradicional durante 10 a 12 minutos a 180°.

3. Bizcocho dukan al melocotón

Ingredientes

- 200 ml de agua.
- 3 bolsitas de té al melocotón.
- 8 cucharadas de salvado de avena,
- 4 cucharadas de salvado de trigo.
- 4 cucharadas de leche desnatada en polvo.
- 4 cucharadas de gluten de trigo.
- 1 sobre de levadura.
- 1 huevo entero.
- 2 yogures naturales desnatados.
- Edulcorante líquido al gusto.
- 4 claras de huevo.

Primero, hay que verter el contenido de los sobres de té en los 200 ml de agua, luego hay que remover para que se disuelva bien. En un recipiente grande aparte se colocan los salvados, la leche en polvo, el gluten y la levadura, luego se mezcla unos minutos y se agrega el huevo, los yogures y el edulcorante, una vez listo se añade el té y se mezcla todo junto. A continuación, se baten las claras a punto de nieve y se une con la masa con movimientos envolventes, luego hay que volcar un molde grande y cocerlos por 20 minutos a media potencia en el microondas. Finalmente, se deja enfriar un poco, se desmolda y se vuelve a cocer un par de minutos al máximo.

45. Tortilla de patatas culturista



Calorías: 713

Proteínas de origen animal: 30 grs.

Carbohidratos totales: 137,8 grs.

Grasas totales: 0,6 grs.

Ingredientes

9 claras
600 gramos de patatas
1 cebolla mediana picada
1/2 ají verde cortado en cubos
Sal
Pimienta

Preparación

- Pelar las patatas y cortarlas en pequeños cuadraditos o bien darles forma de patatas fritas.
- Lubricar una fuente para horno con aceite de oliva y acomodar las patatas sobre ella.
- Introducir en el horno, previamente calentado, y cocinar a fuego moderado hasta que estén bien doradas, 30 minutos aproximadamente.
- En un bol mezclar las cebollas con el ají, las claras y las patatas. Condimentar a gusto y batir enérgicamente para que los ingredientes queden bien distribuidos.

- Cocinar la tortilla en una sartén tapada, previamente rociada con aceite de oliva, a fuego hasta que las claras coagulen. Dar la vuelta con la ayuda de un plato y terminar la cocción.

46. Ensaladas de lentejas frías



La lenteja es un alimento muy rico en hierro, fibra, hidratos complejos y proteínas de origen vegetal, pero aún con todos estos beneficios se suele olvidar en la dieta. La perseverancia es el factor más importante para lograr un físico ideal. En el gimnasio se trata de encontrar un programa de acondicionamiento físico que proporcione los resultados que se desean. En la dieta, se trata de obtener suficientes proteínas, controlar la cantidad y el tipo de carbohidratos que se consumen, evitar los azúcares refinados y grasas saturadas y trans. Es por ello que hoy presentamos tres recetas de ensaladas de lentejas frías muy nutritivas para el organismo.

1. Ensalada de lenteja fría saludable

Ingredientes

- ¼ de lenteja.
- 100 gramos de tomates cherry.
- ½ huevo.
- ¼ de pimiento verde.
- 1 zanahoria pequeña.
- Jugo de ½ limón.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- Sal al gusto.

Preparación: primero se deben cocer las lentejas en un cazo hasta que estén tiernas, luego se dejan enfriar y mientras tanto, se cortan en cubos el pimiento verde sin semilla previamente

lavado. Se ralla la zanahoria cruda, se lavan bien los tomates cherry y se cortan por la mitad o se dejan enteros, se hierva el huevo y utilizar la mitad. Cuando todo este listo, en un recipiente se mezclan todos los ingredientes añadiéndole el jugo de medio limón recién exprimido y el aceite de oliva. También se le puede agregar perejil finamente picado u orégano fresco y sal al gusto y finalmente se sirve lo antes posible.

2. Ensalada de lentejas frías con verduras

Ingredientes

- ½ kg de lentejas.
- 4 tomates.
- 2 cebollas.
- 1 pimiento verde.
- Sal, aceite, vinagre.
- 6 avellanas tostadas.

Preparación: para esta deliciosa ensalada lo primero que se debe hacer es lavar bien los tomates, pelarlos y cortarlos en dados. Luego se pela la cebolleta y el pimiento para hacer una salsa con la sal, el aceite de oliva, el vinagre y las avellanas tostadas. A continuación, se cocinan las lentejas hasta que estén tiernas y se dejan enfriar, luego en una ensaladera se colocan todos los ingredientes y se le añade por encima la salsa. Finalmente, se deja por unos minutos en la nevera y se sirve.

3. Ensalada de lenteja fría con arroz

Ingredientes

- 400 gramos de lentejas.
- 350 gramos de arroz.
- 2 manzanas.
- 150 gramos de Bacon en dados.
- 100 gramos de tomates cherry.
- Medio limón.
- 60 ml de aceite.
- 30 ml de vinagre módena.
- 1 cucharada de mostaza.
- Pimienta y sal al gusto.

Preparación: lo primero es poner a hervir abundante agua en un cazo, cuando comience a hervir se le añade el arroz, previamente lavado, y se deja cocinar a fuego medio. Mientras tanto se cortan las manzanas en dados y se rocían con unas gotas de limón para que no se oxiden, luego se lavan bien los tomates y se corta finamente. A continuación, en una sartén mediana sin aceite, se dora el Bacon hasta que quede crujiente, y una vez el arroz listo, se colocan todos los ingredientes en una ensaladera y se mezclan suavemente, se deja enfriar unos minutos y luego se añade la manzana, los tomates y el Bacon.

47. Arroz con calabaza



Una dieta basada en arroz y otros ingredientes siempre va a ser efectivo para cualquier culturista, sin embargo, esto puede originar a lo largo graves carencias y aunque por fuera se es fuerte y estético el interior no estará a la altura, pero si se saben preparar en casa con los mayores cuidados y productos no tiene por qué suceder. Es por ello que hoy enseñamos a preparar recetas de arroz con calabaza, dos combinaciones aniveladas para el buen funcionamiento corporal y para rendir en el entrenamiento cotidiano.

1. Arroz con calabaza y girgolas

Ingredientes:

- 1 puerro
- 150 gramos de calabaza
- 150 gramos de girgolas
- 200 gramos de arroz
- 300 gramos de tomate frito
- Aceite virgen extra
- Agua
- Sazonador italiano

Preparación: lo primero que se debe hacer es lavar el arroz y dejarlo en remojo, mientras tanto se limpia y se trocea el puerro, la calabaza y las girgolas. A continuación, se debe verter dos cucharadas de aceite virgen extra en una sartén y el sazónador italiano al gusto y se pone al fuego, cuando esté caliente se le añade las verduras troceadas y se cocinan hasta que se

ablanden. En seguida se escurre el arroz y en un cazo con abundante agua se cocina hasta que esté blando, se escurre y se reserva nuevamente, luego en un recipiente hay que mezclar el arroz y el tomate, agregar las verduras y mezclar todos los ingredientes.

2. Arroz con calabaza y salmón

Ingredientes

- 285 gramos de calabaza sin piel
- 300 gramos de salmón
- 1 huevo
- 200 gramos de arroz Thai Sundäri
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de azúcar moreno

Preparación: primero se lava el arroz dos o tres veces para eliminar el almidón, se escurre y se cocina en una olla al vapor por 20 minutos, mientras tanto, se corta en dados muy pequeños la calabaza y se cocina por 10 minutos en el microondas. A continuación, se fríe la calabaza en una sartén hasta que agarre un bonito color naranja oscuro y se dore ligeramente. Después se trocea también el salmón y se saltea en una sartén durante unos minutos, cuando esté a punto de cocinarse se le añade azúcar moreno y se cocina otro minuto más. Una vez listo el arroz se coloca en un work y se saltea junto con el salmón y la calabaza, se apaga el fuego y se añade la cucharada de salsa de soja y a disfrutar.

3. Arroz al horno con calabaza y bacalao

Ingredientes

- 400 gramos de arroz
- 900 clt de agua
- 200 gramos de bacalao seco
- ½ cebolla
- 200 gramos de calabaza
- 1 tomate maduro
- 1 tacita de aceite
- Azafrán
- Sal al gusto

Preparación: primero hay que lavar el bacalao bajo el grifo y cortarlo en trozos pequeños, en seguida se pela a calabaza y se corta en bastones. Una vez listos estos dos pasos, se enciende el horno a 200c con calor por arriba y por abajo, luego se debe calentar aceite en un cazo y freír la cebolla, la calabaza y el bacalao se revuelve y por último se agrega el arroz y se rehoga con 900 ml de agua caliente y un pellizco de azafrán. A continuación, se mete al horno por 15 minutos, pasado el tiempo se verifica si esta bueno de sal o no, si no se rectifica y se deja por 3 minutos más, luego se saca del horno y se sirve caliente.

48. Ensaladas light



La acumulación de grasa en algunas áreas del cuerpo es un factor que influye en la apariencia de las personas. Este problema puede deberse a diversas causas como: genética o malos hábitos en donde destaca la alimentación; sin embargo, existen alimentos de calidad que ayudan a quemar grasa sin dañar la salud. Así que hay que desterrar la idea errónea de que hacer dieta es una tortura, hoy te proponemos opciones deliciosas que cuidan la figura, se trata de tres recetas de ensaladas light para quemar grasa naturalmente. Además, son fáciles de preparar en casa.

1. Ensalada light de pasta y champiñones

Ingredientes

- 50 gramos de pasta seca corta.
- Abundante agua con sal hirviendo.
- 100 gramos de champiñones.
- Una pequeña cantidad de cebolla finamente picada.
- Un puñado de tomates cherry.
- 1 cucharada de alcaparras.
- 1 cucharada de semilla de sésamo.
- ½ cucharada de mostaza.
- 1 cucharada de zumo de naranja.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación: hay que cocer la pasta con agua abundante hasta que esté a punto, luego se escurre y se pone agua fría para cortar la cocción. A continuación, se cortan las setas por la mitad, se doran en una sartén rociadas con un poco de spray vegetal durante dos o tres minutos. Después, se mezcla la pasta fría con las setas, luego se incorporan las alcaparra, el sésamo tostado, los tomates cherry y la cebolla. Finalmente, se condimenta con

aceite de oliva, mostaza, zumo de limón, sal y pimienta y listo para servir una deliciosa ensalada.

2. Ensalada light de guisantes y tomates

Ingredientes

- 3 tazas de guisantes frescos sin cocinar.
- 30 tomates cherry.
- 1 puñado de hierba de hinojo.
- 1 limón.
- ¼ de taza de aceite de oliva.
- 10 cebolletas.
- 2 aguacates.
- 1 cucharadita de sal.

Preparación: primero, se deben cortar las cebolletas, los tomates, el hinojo y los aguacates. Por otra parte, se mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva y la sal. A continuación, en una ensaladera o recipiente se unen todos los ingredientes anteriores más los guisantes, se mezclan cuidadosamente y está lista para servir y comer.

3. Ensalada light de lechuga y naranja

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Aceitunas negras.
- Una lechuga pequeña.
- 1 limón.
- 3 naranjas.
- Pimienta.
- Sal al gusto.
- 3 zanahorias ralladas gruesas.

Preparación: primero se debe desinfectar la lechuga, luego se secan las hojas, se cortan no muy grandes y se colocan en una ensaladera. Mientras tanto, se pelan dos naranjas y se cortan los gajos en trozos, cuando estén listo se coloca también en la ensaladera, así como la zanahoria rallada y las aceitunas negras. A continuación, se mezcla el zumo de la tercera naranja con el del limón, se incorporan los zumos, el aceite, la sal y la pimienta. Cuando se vaya a servir la ensalada en los platos, se hecha la salsa final para que quede exquisita.

49. Ensalada de coliflor



Alimentarse como un fisiculturista ayuda a las personas a perder grasa, a desarrollar la masa muscular y a mantener el peso ideal pero siempre y cuando se lleve una alimentación adecuada. La idea básica es consumir principalmente proteínas e ingerir pocas grasas y carbohidratos y sobre todo saber utilizar los condimentos en las comidas. Hoy vamos a enseñar a cómo preparar ensaladas de coliflor, un vegetal nutritivo que ayuda a la función del organismo, en especial para estar saludables y realizar ejercicios físicos.

1. Ensalada de coliflor con atún

Ingredientes

- 1 coliflor pequeña.
- 1 lata de atún en aceite.
- 1 tarrito de alcaparras.
- Aceitunas negras.
- 1 pimiento rojo asado .
- Vinagre de Módena.
- Sal al gusto.
- Aceite de oliva virgen extra.

Se debe cortar la coliflor en trozos y ponerla a cocer en una olla con agua y sal por 15 minutos aproximadamente hasta que esté al dente. Cuando haya transcurrido el tiempo, se escurre y se deja enfriar, mientras tanto, se asa el pimiento rojo, se pela y se corta en tiras. A continuación, en una ensaladera o recipiente grande se coloca la coliflor, encima se coloca el pimiento, las alcaparras, las aceitunas enteras y el atún desmenuzado. Finalmente, se la añade la sal, el aceite de oliva virgen extra y un poquito de vinagre de Módena.

2. Ensalada templada de coliflor

Ingredientes

- 1 coliflor pequeña.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Ajos laminados.
- Vinagre.

Para preparar esta deliciosa ensalada de coliflor, lo primero que se debe hacer es poner a hervir agua con un poquito de vinagre y un puñado de sal. Cuando comience a hervir se añaden las ramitas de coliflor, previamente limpias y se deja cocinar el tiempo necesario, pinchando con la punta del cuchillo el tallo para ver si está tierno y cocido. Una vez transcurrido del tiempo, se escurre y se deja enfriar, mientras tanto en una sartén se pone un poco de aceite a calentar y se le agregan los ajitos laminados sin dejar tostar mucho. A continuación, se coloca la coliflor en una ensaladera y se vierte sobre ella el aceite con los ajitos y un poco de vinagre, se remueve y se sirve junto a buen filete a la plancha.

3. Ensalada de coliflor con vinagreta

Ingredientes

- 1 coliflor pequeña cocido.
- 2 tomates.
- 1 pimiento verde.
- ½ pimiento rojo.
- 1 cebolla.
- 1 ó 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva.
- Vinagre de sidra.
- Una ramita de perejil picado.
- Sal al gusto.

Lo primero es cortar los tomates en rodajas, previamente lavados y colocarlos bordeando una fuente, luego se colocan los ramilletes de la coliflor cocida en el centro. Después, hay que lavar y picar juntos los pimientos y la cebolla, cuando esté listo se adorna la coliflor con estos ingredientes. A continuación, se debe hacer la vinagreta con el aceite, el vinagre y sal, luego se disuelve y se le agrega el ajo y el perejil picado, se vuelve a batir y se añade todo con esta última mezcla y se sirve.

50. Pasta de garbanzos



Se conoce a la pasta de garbanzos como la famosa y deliciosa pasta que hoy en día Además, la salsa sésamo es un componente secreto que hace que le dé un sabor exquisito para el paladar de cada uno de las personas. Así que para preparar la pasta de garbanzos necesitas tener en cuenta cada uno de los ingredientes que te damos a continuación, sobre todo seguir las instrucciones de preparación.

1. Pasta de garbanzo sencilla

Ingredientes:

- 300 gramos de garbanzos.
- 1 litro de caldo de verduras.
- 1 cebolla morada.
- 1 diente de ajo.
- Menta fresca.
- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- ½ taza de aceite de maíz.
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco.

Preparación: lo primero que se debe hacer es hidratar los garbanzos durante dos horas en agua fría. Después se deben cocinar en caldo hasta que estén bien blandos, pero no hecho papillas, luego se deben procesar con los demás ingredientes en un recipiente y si es necesario se le puede agregar un poco de líquido a la cocción y se salpimenta. Finalmente, debe quedar como una pasta con una textura blanda, una vez listo se sirve y listo.

2. Pasta de garbanzos con tahina

Ingredientes:

- ½ kilo de garbanzos hervidos y listos para procesar.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.
- Una pizca de comino.
- 3 cucharadas de salsa sésamo (tahina).
- Zumo de uno o medio limón, según el gusto de cada uno.
- Pimentón y perejil.

Preparación: para empezar se deben procesar los garbanzos, junto con los ajos, el aceite de oliva y el zumo de limón. En este caso se recomienda utilizar, en caso de no contar con una procesadora, una licuadora. Cuando la pasta haya quedado lisa y sin grumos, se le agrega la salsa de sésamo, un producto que se puede conseguir en cualquier casa especializada de productos naturales o en los supermercados, el comino, la sal y la pimienta. A continuación, se coloca en un bol, se espolvorea con pimentón dulce y se decora con hojas de perejil, además, se puede acompañar todo tipo de recetas de comida árabe con esta pasta de garbanzos.

3. Pasta de garbanzos exquisita

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzo cocidos.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 1 ½ cucharada de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de agua.
- 1 diente de ajo o 1/8 de cucharadita de ajo en polvo.
- 1 cucharada de pasta de semilla de sésamo (pasta de tahini).

Preparación: primero se deben colocar todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos, se debe mezclar hasta lograr la consistencia deseada. Si la pasta de garbanzos parece estar demasiado espesa, se le puede agregar dos cucharaditas de agua, a continuación, se refrigera lo que sobra dentro de las siguientes dos horas y listo. Ahora ya sabes cómo hacer estas deliciosas recetas ¿Qué más puedes pedir?

Conclusión + Bonus

¿Estás decidido(a) a conseguir el cuerpo de tus sueños?

Ya sabes los principios básicos de entrenamiento y alimentación para conseguir el cuerpo que siempre has deseado y también para mejorar tu rendimiento deportivo. Así que, ahora tienes que ponerte en marcha. Sin embargo, esto son tan sólo las bases fundamentales para que vayas yendo por el buen camino.

¿Quieres seguir viendo como pasan los años mirándote al espejo sin cambio alguno? ¿Seguir dando palos de ciego haciendo lo que comentan tus amigos en el gimnasio o lees por Internet sin éxito? ¿Gastando dinero en suplementos que no te marcan una diferencia? ¿Quieres ver como a tu alrededor todos progresan y tienen mejores cuerpos que tú? ¿Sin saber por qué cuando compites quedas en peor posición que los demás y tu rendimiento deportivo no mejora más?

Supongo que no. **¡¡¡Así que, tenemos un regalo para ti!!!**

Hay muchísimos factores que hay que considerar para conseguir tus objetivos. Lo más probable, es que estés cometiendo errores que escapan a tu conocimiento sólo con los fundamentos básicos que abarcamos en nuestro Ebook. Nos llegan a diario decenas de clientes frustrados a pesar de sus esfuerzos.

Y nosotros les ayudamos personalmente, con nuestro programa completo de entrenamiento personal de 12 meses donde día a día trabajamos contigo para que en ese tiempo por fin tengas el cuerpo que deseas o llegues por fin a tus marcas deportivas.

¿Te gustaría que te ayudáramos a saber las claves de alimentación y que funcionan específicamente para ti para que lleves a cabo lo que se explica aquí y los últimos avances deportivos de éxito de alimentación, entrenamiento y suplementación de manera totalmente gratuita y personalizada? Imagina la cantidad de tiempo y dinero que ahorrarás sabiendo tras la sesión gratuita qué es lo que tienes que hacer para empezar a ver resultados desde ese mismo día.

Pues ¡te regalamos una sesión estratégica de un valor de 95€ completamente gratis!

SÍ, QUIERO LA SESIÓN GRATUITA

¡Nos encantará conocerte! ¡Nuestra comunidad está llena de deportistas, actores, modelos, opositores, funcionarios del estado ambiciosos y extraordinarios como tú!

Sobre todo te deseamos de corazón ¡el más grande éxito!

Antonio Ortiz
Director [onlinepersonaltrainer](#)