

Advice



RECETAS

ENSALADA DE PATATA O CAMPERA



BIZCOCHO DE MANZANA Y DÁTILES



INGREDIENTES

- 1 manzana amarilla mediana
- 3 huevos
- 100 g de avena o harina de avena
- 100 g harina integral
- 40 g de azúcar o miel o *edulcorante (eritritol, sucralosa, stevia en polvo)
- canela en polvo al gusto
- 50 g de aceite de oliva
- 6-7 dátiles
- 1/2 sobre de levadura en polvo

ELABORACIÓN

Picar la manzana en thermomix, batidora o picadora.

Después mezclar con la harina, el aceite de oliva, la canela, la levadura, los huevos y el azúcar/ miel. Prueba el sabor, si le falta dulzor añade edulcorante o miel.

Verter en el molde y decorar con rodajas de manzana.

Cocinar en el horno durante 40-45 min a 180°C con el horno previamente calentado.

Dejar enfriar y disfrutar 😊

*Si utilizas edulcorante la cantidad que necesites puede que sea mayor, ya que el poder endulzante es diferente al del azúcar o la miel.



ARROZ CALDOSO

INGREDIENTES

- 200 g de muslitos de pollo o mezcla de sepia, calamares y gambitas
- mezcla de verduras: cebolla, zanahoria, calabacín, pimiento
- 100 g de tomate natural triturado
- 200 g de arroz integral o bomba
- pizca de sal y especias al gusto
- chorro de aceite de oliva
- 4 veces el volumen de arroz de caldo de verduras/ pescado/ pollo

ELABORACIÓN

Troceamos la pechuga de pollo en trozos regulares. En la cazuela calentamos un poco de aceite de oliva y sofreímos el pollo a fuego alto hasta que esté dorado por el exterior. Retiramos y reservamos. Pelamos y picamos el diente de ajo, añadimos un poco más de aceite a la cazuela y lo sofreímos a fuego suave. Lavamos y picamos las verduras y las añadimos a la cazuela. Removemos y pochamos durante 10 minutos. Agregamos el tomate natural rallado y sofreímos de nuevo unos minutos. Cuando el agua del tomate empieza a evaporar agregamos el arroz y el pollo y removemos bien. Por último, incorporamos el caldo de pollo, removemos y llevamos a ebullición. En el momento en que comienza a hervir, bajamos la intensidad del fuego y dejamos cocer a fuego medio durante unos 12 minutos, removiendo un par de veces durante este tiempo.





GUISO DE TERNERA CON VERDURA

INGREDIENTES

- 3 zanahorias
- 2 patatas troceadas
- 200 g de tomate triturado
- 300 g de ternera o cerdo
- 1 vaso de caldo de verduras
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 puñados de guisantes o 1 lata de guisantes cocidos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- pimienta, laurel, pizca de sal

1. Limpiar bien la carne, eliminar exceso de grasa y cortar en trozos.
2. En una cazuela u olla grande con aceite de oliva dorar la carne, retirar y reservar.
3. En la misma sartén a fuego bajo, sofreír un ajo picado y añadir la zanahoria en rodajas pequeñas, la patata en trozos y la cebolla picada.
4. Cuando la cebolla esté pochada, añadir la carne, especias, remover e incorporar caldo de verduras. Dejar que haga chup chup 3-4 min.
5. Añadir la salsa de tomate y la cantidad necesaria de agua para cubrir la carne y dejar haciendo chup chup 1 hora aprox.
6. Controlar cada 10-15 minutos que no se pegue. Si el agua se va evaporando y lo queremos más líquido, añadir más agua o caldo caliente a la olla.
7. Para finalizar, añadir lo guisantes.



GUISO DE LENTEJAS CON JAMÓN Y VERDURAS

INGREDIENTES

1. 400 g de lentejas pardinas
2. Verduras: cebolla, zanahoria, puerro, acelgas o espinacas...
3. Un puñado de tacos de jamón serrano
4. Agua o caldo de verduras o pollo
5. 1 diente de ajo
6. Hoja de laurel
7. Sal, pimentón dulce y pimienta al gusto
8. 100 g de tomate triturado



GUISO DE LENTEJAS CON JAMÓN Y VERDURAS



ELABORACIÓN

- Pon las lentejas a remojo la noche anterior en un recipiente amplio con abundante agua. Al día siguiente, escurrimos las lentejas del agua de remojo.
- Pica muy finito el ajo y la cebolla, y corta en cuadraditos pequeños la zanahoria y el pimiento rojo.
- Ponemos una olla amplia a fuego medio con el aceite de oliva y cuando el aceite esté caliente, añadimos el ajo y la cebolla y lo sofreímos unos 6-7 minutos. Después, incorporamos el resto de verduras, una pizca de sal y mezclamos.
- Cocinamos unos 7-8 minutos hasta que las verduras estén bien blanditas y después añadimos los taquitos de jamón.
- Añadimos el tomate triturado, pizca de sal, pimentón dulce y pimienta y cocinamos 2 minutos más.
- Ya tenemos listo el sofrito, añadimos las lentejas bien escurridas a la olla y las mezclamos con el sofrito.
- Añadimos el agua, mezclamos otra vez, tapamos la olla y subimos el fuego a fuego fuerte hasta que empiece a hervir. La cantidad de agua dependerá de si nos gustan las lentejas más o menos líquidas. Con cubrir las lentejas con dos dedos de agua por encima quedarán perfectas. Mientras empieza el hervor, podemos ir retirando con una cucharón la espuma que se vaya formando en la superficie. En cuanto empiece el hervor, añadimos la hoja de laurel. Mezclamos y bajamos el fuego a fuego medio-bajo para dejar cocinar 45 minutos con la olla tapada. Después de estos 45 minutos, rectificamos el punto de sal si fuese necesario y ya está listo este potaje de lentejas con jamón.



1. Caldo casero o de brik
2. Fideos
3. Verduras: cebolla, zanahoria, puerro...
4. Mulos de pollo o pavo

Para acompañar, escoge ensalada súper variada o de tomate.



SOPA DE FIDEOS

- Saltea los muslos de pollo en la cazuela con un poco de aceite de oliva hasta que se doren, después retíralos.
- Pela las zanahorias y córtalas junto a la cebolla y el puerro en trozos muy pequeños.
- Calienta aceite en una cazuela y añade las verduras troceadas.
- Sofríe durante 10 minutos.
- Añade el pollo y el caldo y lleva a ebullición. Deja que hierva y, para que tarde menos, hazlo con la tapa puesta. Cuando haga chup chup, añade los fideos.
- Deja que los fideos se hagan. Mira en el paquete el tiempo de cocción indicado, normalmente suele tardar alrededor de 10 minutos. Una vez se hayan hecho, apaga el fuego y decora con perejil picado.

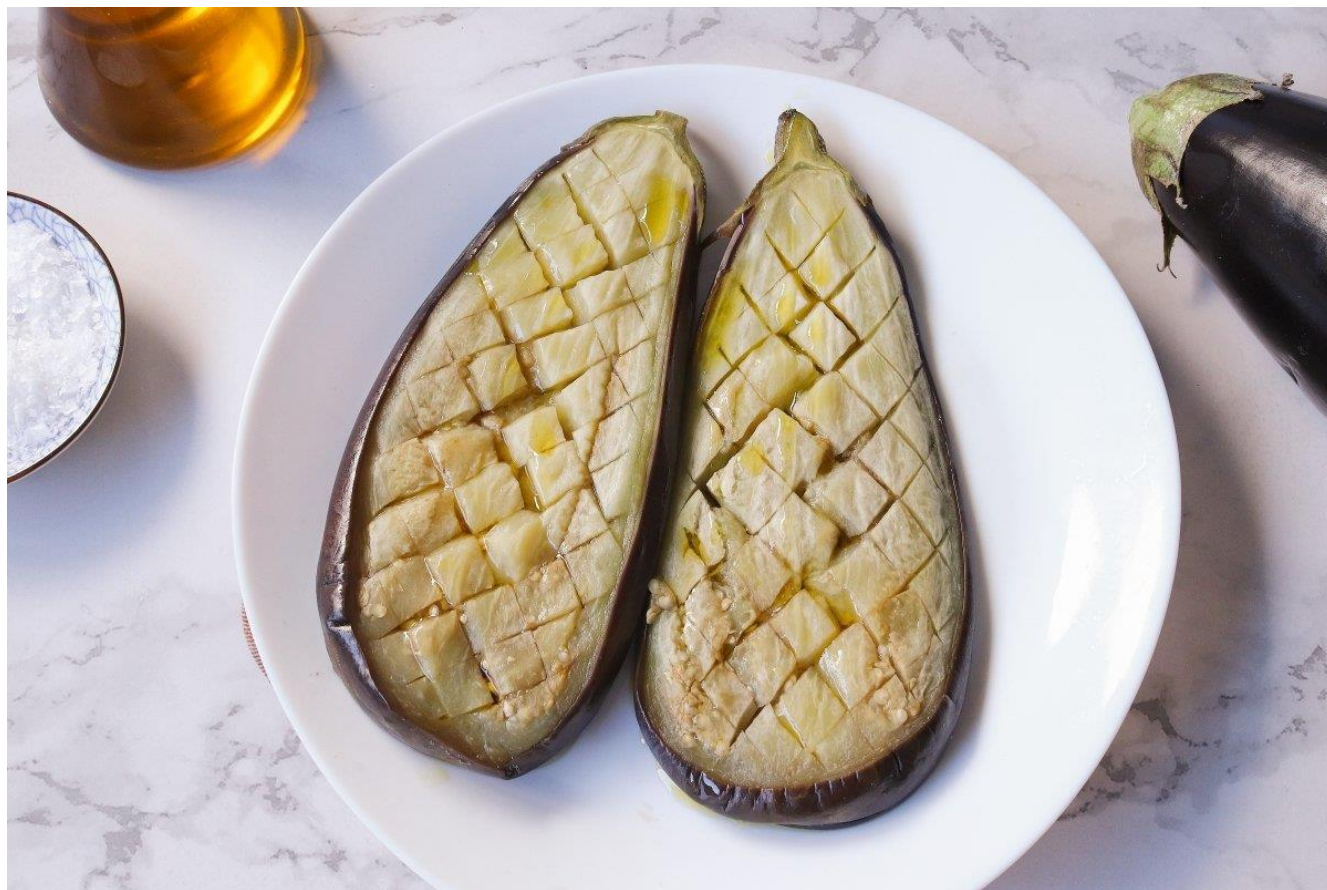


BERENJENAS EN EL MICROONDAS



Corta las puntas de la berenjena y córtala por la mitad.

Envuelve la berenjena con papel film y cocínala en el microondas 7-8 minutos a máxima potencia.





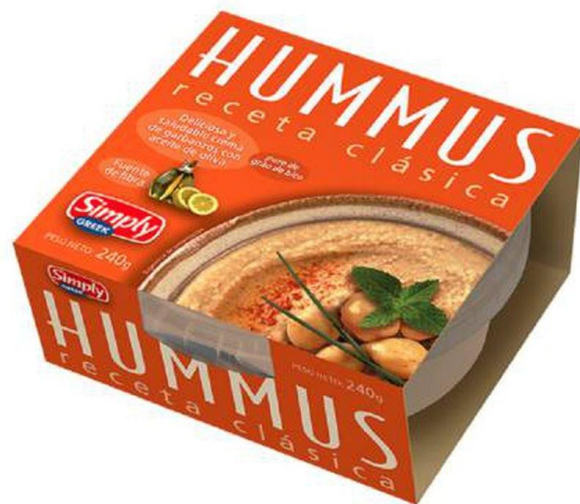
TRUCO PARA COCINAR PATATA O BONIATO RÁPIDAMENTE

- 1) Lava bien la patata/ boniato.
- 2) Envuélvela con papel film
- 3) Métela en el microondas y cocínala a máxima potencia durante 6- 8 minutos, según su tamaño.
- 4) Pasado el tiempo, comprueba que se haya cocido bien. Sino es así repite de nuevo 2-3 minutos.





HUMMUS O GUACAMOLE CON CRUDITÉS DE VERDURA





“PICOTEO” SALUDABLE



PASTEL DE VERDURAS



INGREDIENTES

- queso mozzarella o rallado o feta o fresco
- 2-4 huevos (según comensales)
- aceite de oliva, pimienta, orégano, sal
- verduras al gusto (calabacín, zanahoria, cebolla, brócoli...)

ELABORACIÓN

- Precalentar horno a 200°C.
- Lavar y cortar las verduras en trozos pequeños.
- Bate los huevos, añádeles las verduras, el queso, pizca de sal y orégano.
- Vierte en un recipiente de cristal y decora con más queso
- Lleva el recipiente al horno y hornea hasta que cuaje el pastel de verduras.





HUEVO ROTOS CON PATATA O BONIATO

INGREDIENTES

- Patatas o boniato
- 2-4 huevos (según comensales)
- aceite de oliva, pimienta, orégano, sal
- lonchas de jamón serrano

ELABORACIÓN

- Precalienta horno a 200°C.
- Lava y corta las patatas o boniato en bastones o rodajas.
- Pon papel vegetal sobre la bandeja de horno con la patata/ boniato. Aliña con especias, sal y aceite de oliva. Hornea a 180°C con calor arriba y abajo hasta que se doren.
- Cocina los huevos a la plancha con un poquito de aceite. Utiliza la tapa de la plancha para que se cocinen por arriba y abajo sin pegarse.
- Cuando las patatas estés listas, emplata y añade los huevos y el jamón serrano a trocitos por encima.



Receta @chefbosquet



PIZZA DE BONIATO



INGREDIENTES

- 1 boniato mediano
- 2 huevos
- 2-3 cucharadas de harina de avena
- orégano, pimienta y pizca de sal
- cucharada de aceite de oliva
- queso fresco o mozzarella
- pechuga de pavo, atún o jamón serrano o tofu
- tomate natural triturado, frito en aceite de oliva o tamizado
- champiñones, calabacín, tomates cherry u otras verduras al gusto

ELABORACIÓN

- 1) Cocinar el boniato en el microondas a máxima potencia envuelto en papel film o en estuche de silicona. También puedes cocerlo o cocinarlo al vapor.
- 2) Quitarle la piel, mezclarlo con los huevos, un chorrito de aceite de oliva, pizca de sal y orégano. Añadir 2-3 cucharadas de harina de avena e integrar bien.
- 3) Expandir la masa sobre papel vegetal engrasado con aceite de oliva en una bandeja de horno.
- 4) Cocinar durante 15-20 minutos a 180°C con el horno precalentado a 200°C.
- 5) Sacar del horno y añadir los toppings.
- 6) Cocinar durante 5-10 min y listo.

Advice



VERDURAS EN EL AIRFRYER

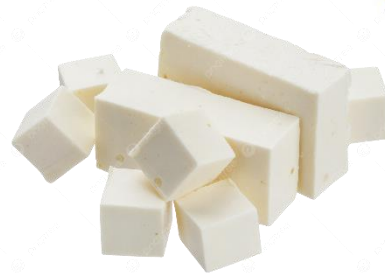


QUINOA SALTEADA CON VERDURAS





ENSALADA DE LEGUMBRES





FAJI-TORTILLA





SARTENADA DE LEGUMBRES



ELABORACIÓN

- 1) Prepara un salteado de verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate frito...) con aceite de oliva o bien utiliza pisto de verduras ya preparado.
- 2) Cuando las verduras estén listas añade las legumbres bien enjuagadas y escurridas. Integra bien y añade el atún en lata, pizca de sal y orégano.
- 3) Después añade el huevo por encima y cubre con la tapa de la sartén. Cocina a fuego medio para que el huevo se cocine.
- 4) Cuando el huevo esté cuajado, el plato estará listo, sirve y disfruta.





BERENJENAS RELLENAS

- 1) Lava bien la berenjena y quítale las puntas.
- 2) Coloca la berenjena en un plato, cubre con tapa de plástico apta para microondas y cocina en el microondas durante 8 minutos para que se ablande.
- 3) Mientras cocina en la sartén el relleno de los berenjenas: calabacín, cebolla, zanahoria, tomate frito con aceite, sal, orégano y añádele la proteína que te guste: atún, caballa, carne picada de pollo...
- 4) Cuando la berenjena esté lista quítale la carne de la berenjena e intégrala con la mezcla de la sartén.
- 5) Cuando el relleno esté listo, rellena las berenjenas y decora con queso fresco o mozzarella y orégano.
- 6) Cocina en el horno a 180°C o airfryer hasta que el queso se derrita.





PUDING DE CHÍA CON FRAMBUESAS O FRESAS





HELADO DE FRUTA

Tritura todos los ingredientes y decora



Canela al gusto



½ plátano maduro congelado



1 puñado de fruta congelada



1 chorrito de leche semi o bebida vegetal



2 cucharadas de yogur proteico sabor vainilla o fruta (opcional)



Semillas o frutos secos para decorar

MUGCAKE O BIZCOCHITO EN EL MICROONDAS



Canela al gusto



3 cucharadas de avena o harina integral



½ plátano maduro



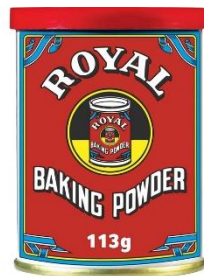
1 chorrito de leche semi o bebida vegetal



1 cucharada de cacao sin azúcar



Endulzante o miel (1 cucharada)



1 cucharada de levadura

Tritura todos los ingredientes.
Prueba el sabor, si le falta dulzor añade miel
Cocina en el microondas a máxima potencia durante 2 minutos.
Decora con 1 onza de chocolate 75-85% y listo.