Mi Recetario

Marcela Bortoni
Iridología y Nutrición

CULTURA SALUDABLE
DESDE 1999

DESCARGA *GRATIS* LA APLICACIÓN "MI NUTRIÓLOGA"

marcelabortoni.com

Available on the App Store

Available on the Google play

El Plato del Buen Comer

Es muy común relacionar el término dieta con dejar de comer, sin embargo, esto no es del todo cierto puesto que el objetivo central es lograr una alimentación sana, equilibrada y deliciosa; esto es comer para nutrirnos.

Alimentar no es lo mismo que nutrir.
Es probable que un alimento sea visualmente apetitoso, y sin embargo, no posea los nutrimentos necesarios o propios del mismo.

Aquí en MI RECETARIO encontrarás en todos los platillos sabor y nutrición al mismo tiempo.

Todas las recetas contienen un índice glicémico bajo, son recetas especiales para personas que quieran bajar de peso, mantener equilibrado sus niveles de azúcar, colesterol o triglicéridos, tener bajo su porcentaje de grasa e incrementar su energía.

Descubre el chef que llevas dentro de ti.

· Marcela Bortoni ·

IRIDOLOGÍA E NUTRICIÓN

INDICE

· Consejos de mi Abuelita

· Hierbas y Especies

· Cuidado y Manera de Cocinar Vegetales Frescos

· Recetas de Verduras

· Recetas de Pescado

· Recetas de Pollo

· Recetas de Carne

· Licuados, Salsas y Aderezos

· Medidas y Equivalencias

CONSEJOS
DE MI ABUELITA

Iridología y Nutrición
Marcela Bortoni

Iridología y Nutrición
Marcela Bortoni

1. Leer y entender cada receta para saber que cuentas con todos los ingredientes necesarios.

2. Leer detenidamente el proceso de elaboración, asegurándote que lo entiendas bien.

3. Tener todos los utensilios necesarios.

4. Es necesario que todo tenga manejo higiénico para cuidar tu salud y la de tu familia.

5. Te recomiendo tener siempre a la mano un trapo o jerga limpio, al igual que un cesto pequeño para la basura y desperdicios.

6. Las vasijas y utensilios sucios deposítalos en el fregadero, o mejor aún, lávalos rápidamente.

7. Lava con agua caliente de diario todo los utensilios de cocina, recuerda que si les das mantenimiento te durarán más tiempo.

8. Lávate tus manos antes de cocinar.

9. Limpia bien todas las superficies y utensilios que hayan estado en contacto con la carne cruda y/o huevo. Evitar la denominada "contaminación cruzada". Evita el contacto entre alimentos crudos y preparados, incluso con manos y/o utensilios de cocina que vayan a ser utilizados posteriormente.

10. El bote de desperdicios debe de estar siempre con tapa, la basura se debe de sacar diario de la cocina.

11. Mantén siempre limpia la cocina después de usarla, esto evitará que se formen plagas de molestos animalitos y evita la contaminación de alimentos y/o utensilios.

12. Guarda los alimentos cocidos en el refrigerador en la parrilla de arriba y los crudos abajo, esto evitará que se echen a perder con facilidad.

13. Planea tus menús por semana, te dará tranquilidad y te ayudará a elaborar tu lista de mandado y así cuidar tu presupuesto.

14. Para limpiar chiles poblanos, primero se asan muy bien en el comal, luego se ponen en una bolsa de plástico por 15 minutos para que se suden, después se les quita la piel, se abren y se les retiran las semillas y las venas (para quitar lo picoso). Una vez hecho lo anterior, estarán listos para cocinarse como indique la receta.

15. La cebolla debe freírse a fuego lento para evitar que presente partes quemadas, cuando el resto está cruda.
Para evitar que te lloren los ojos al picar la cebolla, ésta se sumerge medio minuto en agua hirviendo y se enjuaga con agua fría.

16. El pollo no se debe de lavar antes de cocinarlo, solo secarlo muy bien con papel absorbente para cocina, se unta por dentro y por fuera con jugo de limón para quitarle el olor desagradable. Pollo descongelado no se puede volver a congelar.

17. Cuando quieras descongelar las carnes, hazlo en el refrigerador. Esto toma alrededor de 24 horas.
Si se hace directo en el microondas: poner la carne en un plato de vidrio; nunca en el paquete de plástico, ya que al calentarse el plástico suelta sustancias tóxicas (no se recomienda usar el microondas).
Si se desea obtener el máximo sabor de la carne durante la cocción habrá que poner a cocer en agua fría.

18. No adquieras pescados que tengan superficie opaca, con escamas desprendidas, agallas grises o de color verdoso, olor fuerte y ojos turbios.
Si tienes una cantidad de mariscos ya cocidos, no los juntes con mariscos crudos. Este cuidado debes tenerlo en las mesas en donde manipules los alimentos.
Pescados y mariscos descongelados no se puede volver a congelar.

19. Para conservar frescas las verduras, conviene lavarlas muy bien, escurrirlas y esperar a que sequen bien para guardarlas en el refrigerador.

20. La lechuga no debe de cortarse con cuchillo. Córtala con las manos para evitar que las orillas se pongan negras.

21. Para evitar el olor penetrante que tiene la coliflor durante la cocción, agregar un poco de vinagre.

22. Los tomates se pelan con mayor facilidad si se sumergen un minuto en agua hirviendo.

23. Para cocer brócoli, se agrega una cucharadita de bicarbonato al agua, ésto le dará un color verde más intenso.
Para retirar lo ácido de los pepinos, se cortan las puntas y con estos trozos se frotan los extremos del pepino hasta que suelten el líquido transparente.

24. Para evitar que las manzanas y las peras se pongan negras (se oxiden) te recomendamos reposarlas por un momento en agua con poco jugo de limón.

25. La mejor manera de lavar champiñones y eliminar la suciedad que puedan tener con un pañito húmedo.

26. Nunca lavar los huevos al momento de almacenarlos en el refrigerador, ya que la cáscara es porosa y al lavarlos se adelgaza y es más fácil que entren microorganismos al huevo y se proliferen.
Siempre almacenarlos en el refrigerador.

27. Los huevos cocidos se descascaran con mayor facilidad si se hierven en agua con sal. Para cortar huevos duros en rebanadas delgadas se debe mojar el cuchillo con agua helada. Para cocer huevos duros se recomienda mojarlos primero en agua fría y después ponerlos a hervir en agua con sal, ésto ayudará a que la yema quede en el centro. Se cuecen en 30 minutos.

28. Las claras de huevo se baten más fácil si están a temperatura ambiente y se les añade una pizca de sal.

IMPRIME LA LISTA DEL SÚPER
www.nutricionavanzada.com.mx

Tridología y Nutrición
Marcela Bortoni

HIERBAS &ESPECIES

www.marcelabortoni.com

nutrición e iridología

Iridología y Nutrición

Marcela Bortoni

Iridología y Nutrición
Marcela Bortoni

Hierbas

Ajo: Lo hay crudo, deshidratado, molido o en hojuelas. Es un ingrediente de sabor fuerte que se utiliza en muchos platillos y salsas.

Albahaca: Planta con mucho aroma y sabor refrescante, ideal para sazonar carnes blancas, salsas y ensaladas, es más común utilizarlo fresco.

Cilantro: Ideal para salsas mexicanas, para sazonar pescados, sopas, nopalitos, guacamole, escabeches y adobos. Generalmente se utiliza fresco, pero puede congelarse ya lavado.

Eneldo: Lo puedes conseguir en hojas secas y molidas, sirve para condimentar ensaladas, mantequillas preparadas, cremas o perfumar vinagre.

Epazote: Es más común utilizar este condimento en la comida típica del sureste de México, es de sabor fuerte y oloroso, muy recomendable agregarlo en cantidades pequeñas. El epazote morado es la variedad más aromática.

Hierbabuena: Su olor es muy agradable, la menta es un tipo de hierbabuena. Generalmente se utiliza para hacer caramelos, postres, té, licores y bebidas preparadas. También para sazonar caldo de pollo o gallina.

Laurel: Lo encuentras en hojas frescas o deshidratadas, su aroma es muy agradable y da un excelente sabor a las pastas, caldos, adobos, carnes y pescados. Se utiliza en pequeñas cantidades.

Orégano: Especial para aquellos platillos italianos que tanto gustan. También para condimentar frijoles charros, pozole, menudo, nopales, calabacitas y todo lo que se te ocurra, siempre y cuando desees que tu platillo adquiera un toque de su sabor.

Perejil: Es un excelente condimento que dá aroma a tus platillos. Se utiliza en carnes, aves, pescados, cremas, salsas, ensaladas, adobos, consomés y pastas.

Perejil chino: Se usa generalmente para decorar platillos porque tiene una bonita forma y un verde brillante; también puede comerse.

Romero: Ideal para cocinar los adobos, terneras y puerco.

Tomillo: Lo puedes adquirir seco, fresco o en polvo, perfuma la carne, pescado y los adobos, se usa en pequeñas cantidades porque su sabor es fuerte.

Hierbas de olor: Es el manojo que incluye laurel, tomillo y mejorana. Se utiliza para condimentar salsa bolognesa, adobos, estofados y para el cocimiento de algunas carnes.

Especias

Anis Entero: Para preparar aperitivos a base de leche, ponche de frutas, dulces, pasteles y jarabes para repostería.

Canela: Especia aromática que se usa en bebidas y como condimento para puerco y el cordero. Excelente si preparas pan francés, galletas, pasteles y todo tipo de panecillos.

Clavo de olor: Lo hay entero y molido. Combina casi con cualquier guiso, pero toma en cuenta que su sabor es bastante fuerte y amargo.

Comino: Excelente para la preparación de aperitivos a base de jugo de tomate, también para condimentar pescados, aves y todo tipo de carnes.

Curry en polvo: Es una mezcla de especias que sirven como condimento para dips y cremas preparadas. Disuélvelo en vino blanco para sazonar carnes blancas. Puede utilizarse en la elaboración de algunos panecillos.

Jengibre: Se utiliza para cocinar panecillos y galletas en Navidad, dulces y frutas cocidas, pero también va muy bien para marinar el pollo.

Mostaza: Para condimentar aderezos en ensaladas. Para todos los tipos de carnes y algunas verduras como las papas.

Nuez moscada: La hay entera o en polvo. Es muy aromática, se usa en pequeñas cantidades porque es fuerte al gusto y puede dominar el sabor de los guisos. Es ideal para dulces y pasteles.

Pimentón o paprika: Se utiliza para adornar y sazonar cremas para untar, aperitivos de queso, carnes y verduras, es muy buen condimento para dorar aves y pescados.

Pimienta blanca: Se usa para condimentar carnes blancas como pescado, ternera y verduras como las acelgas.

Pimienta dulce o gorda: La hay entera o molida. Úsala para sazonar ensaladas, carnes y vegetales. Para los aderezos y algunos panecillos de frutas.

Pimienta negra: Ideal para jugo de tomate, para sazonar sopas, carnes, cocteles y ensaladas.

Sal de ajo: Para condimentar jugos salados, aderezos de ensaladas y dips caseros, siempre cuando te guste el sabor a ajo.

Sal de cebolla: Lo mismo que con la sal de ajo, utilízala como condimento cada vez que quieras que tus guisos absorban este sabor.

CUIDADO Y MANERA DE COCINAR LOS VEGETALES FRESCOS

Iridología y Nutrición
Marcela Bortoni

Cocinando vegetales frescos.

Se recomienda remojar todos los vegetales que no sean orgánicos por 10 minutos con 2 cucharadas de agua oxigenada y luego enjuagar bien para remover residuos químicos. Y los que sean orgánicos, se recomienda remojar con 2 cucharadas de sal y 1 de vinagre por 10 minutos para remover los insectos; procura enjuagar bien antes de su cocimiento.

Preparación:

Alcachofa
Lava y corta los tallos 1 pulg. de la parte superior, quita las hojas externas sueltas. Corta con tijera las puntas filosas de las hojas y frótalas con jugo de limón.

Espárrago
Lava y talla las escamas, corta la parte inferior de los tallos duros, utilízalos completos, o corta las puntas. Deben de estar frescos, de lo contrario no vale la pena comprarlos.

Ejote
Lava y corta los extremos duros. Déjalos completos o corta en trozos de 1 pulg. Rebana de punta a punta para hacer ejotes estilo francés.

Betabel
Córtales todo, hasta 1 pulg. del tallo, lava, no peles el betabel completo. Rebana o corta en cuadros.

Brócoli
Lava, remueve las hojas y parte el tronco. Corta a lo largo o corta en floretes y sepáralos, corta el tronco restante en pedazos de 1 pulg.

Col de Bruselas
Corta los tallos, quita las hojas con hongo, lava y corta en tallos grandes y en mitades.

Repollo
Quita las hojas feas externas, lava, corta en trozos y remueve el corazón.

Zanahoria
Lava, pela y corta. Puedes cortarlas en cuadros, tiras o por mitades.

Coliflor
Lava, quita las hojas y los tallos duros. Las puedes dejar completas o cortar en floretes.

Apio
Corta las hojas, separa los tallos y rebana.

Elote
Quita las hojas, los cabellos y enjuaga, se pueden cocinar enteros o en granos.

Berenjena
Lava, corta el casquete puedes pelarlo si lo deseas. Puedes cortarlas en rebanadas anchas de ½ pulgada o a la mitad. Remójalas en agua con sal antes de cocinarlas.

Champiñones
Limpialos con un paño húmedo, se pueden utilizar enteros, rebanadas o en cuadros.

Kimbombo
Lava las vainas y corta los tallos.

Cebolla
Quita la primer capa de cáscara, puedes cortarla finamente, en cuadros, en rodaja o juliana.

Chirivía
Lava, pela o raspa. La puedes dejar entera, cortar por la mitad, en rebanadas o en tiras.

Papa
Talla, lava, pela.

Naba
Lava, pela, rebana o pica.

Espinaca
Lava repetidas veces en agua tibia cambiando el agua.

Calabaza
Lava, corta en mitades, quita las semillas; puedes cortarlas en cuadros, en rebanadas, tiras o juliana.

Camote
Talla, corta en porciones, pela y cocina envueltos según para lo que lo vayas a ocupar.

Tomate
Lava, quita los tallos y pela, lo puedes cortar en cuadros, rebanadas, cocer o crudo.

Nabo
Lava, pela, rebana o corta en cuadros.

Manera de cocinarse.

Alcachofa
En una olla grande o vaporera con tapa, cuécelas en una gran cantidad de agua hirviendo, colócalas con las hojas hacia arriba con un poco de sal, cuece por 30 minutos.

Espárragos
Coloca en una vaporera o un olla y cócelos por 5 minutos o hasta que los tallos tomen un color verde intenso y puedan ser perforados con un cuchillo con facilidad.

Ejote
Se cuecen en una vaporera por 6 a 8 minutos o hasta que tomen un color verde intenso y se hayan suavizado.

Betabel
Coloca en un cazo hondo y cubre con agua, dejándolo hervir hasta por 30 minutos o que quede tierno. Otra forma es colocarlo en una bandeja de horno a 250° durante 2 horas o hasta que esté tierno (esta es la mejor forma, pero es más tardada).

Brócoli
Coce por 5 minutos en agua o hasta que tome un verde intenso.

Col de Bruselas
Cocina de 10 a 12 minutos en vaporera o en una olla con sal y poca agua.

Repollo
Consumirlo crudo muy de vez en cuando. Si se va a cocer, cortarlo en tiritas finas y cocerlo a que quede tierno, aprox de 4 a 5 minutos, en una sartén.

Zanahoria
Se puede comer cruda, entera o rallada o cocerla por 5 a 10 minutos o hasta que quede tierna, en cuadros, en rebanadas o entera.

Coliflor
Coce a vapor alrededor de 10 minutos o hasta que esté suave.

Apio
Se puede usar crudo o cocido para guisos y caldos.

Ejote
Cuece en una olla con agua a fuego bajo de 5 a 10 minutos o hasta que suavice el grano.

Berenjena
Saltearlas con un poco de aceite, asadas, al vapor.

Champiñones
El champiñón debe de ser fresco, si no, no vale la pena cocinarlo. Puedes hacerlos salteados en mantequilla y aceite de olivo ya sea entero, cortados en cuadritos, lajas. Tiempo 2 a 4 minutos o hasta que estén suaves o dorados.

Kimbombo
Cocina (cubierto) en una cantidad pequeña de agua salada hirviendo alrededor de 8 minutos o hasta que suavice.

Cebolla
Esta puede ser cruda, cocida, guisada o asada. Si es guisada dejarla que se haga transparente y estará lista.

Chirivia
Cocinarse con un poco de agua hirviendo con sal de mar alrededor de 15 a 25 minutos.

Papa
Puede ser hervida, guisada o al horno, en la presentación de su preferencia, ya sea entera, a la mitad o en cuadros.

Naba
Se cocina en olla con abundante agua, con un poco de sal de mar. Tiempo de cocción es de 15 a 25 minutos.

Espinaca
Puede ser guisada, a vapor, en caldos, se cuece hasta que la hoja se haya marchitado ligeramente o de 3 a 5 minutos.

Calabaza
Puede ser a la plancha, a vapor envuelta en papel aluminio, con un poco de mantequilla y pimienta, directo a la parrilla, en guisos o caldos. Duración de cocción aproximadamente 10 minutos o hasta que esté suave.

Camote
Al horno en una charola o en olla cubierto con suficiente agua. Tiempo de cocción de 30 a 40 minutos aprox.

Tomate
Lo ideal es comerse crudo, pero, se puede asar, cocer y hornear. Tiempo de cocción 5 a 10 minutos a fuego lento.

Nabo
Cocina tapado con una pequeña cantidad de agua con sal de mar. Tiempo de cocción 10 a 15 minutos.

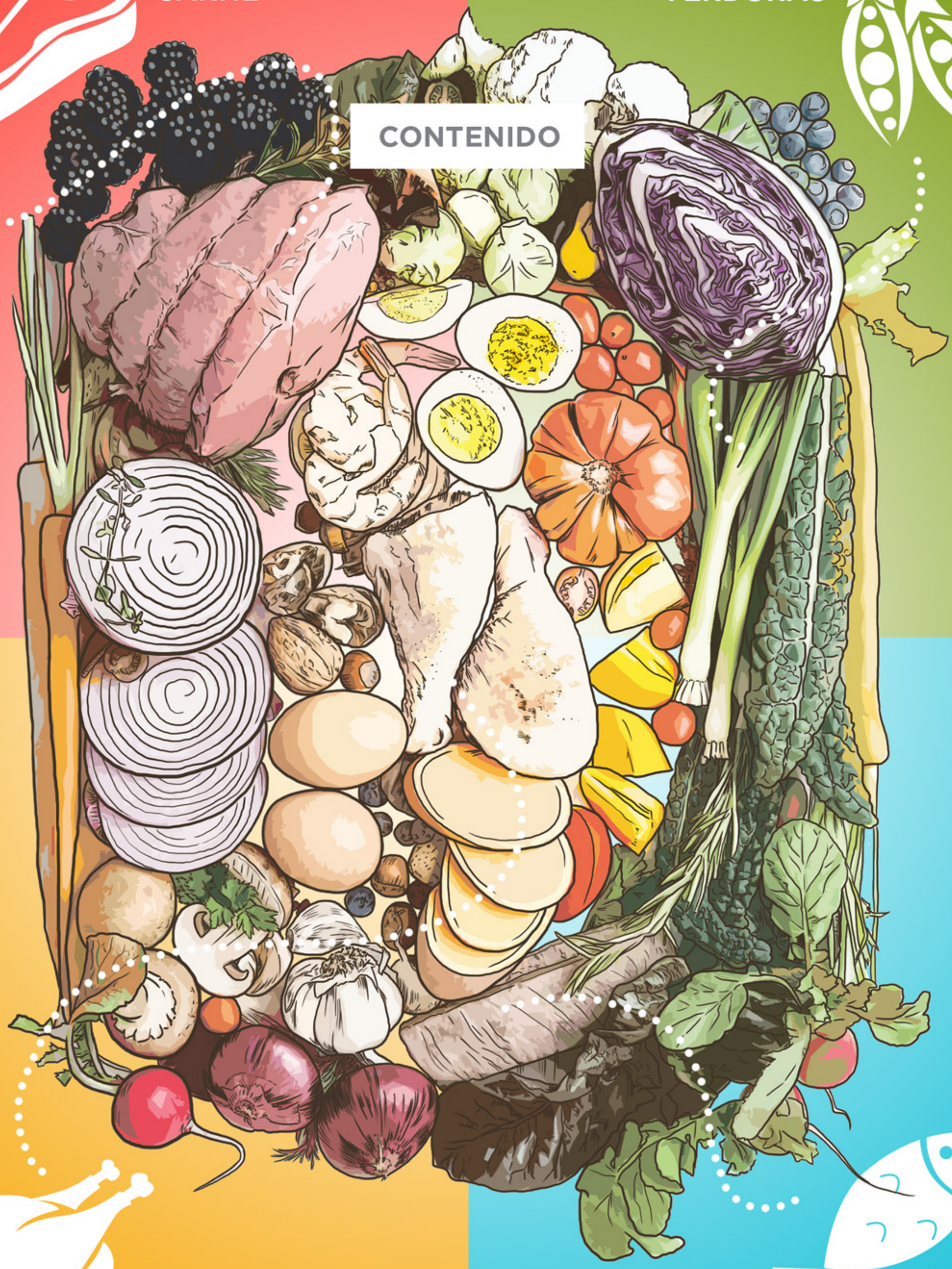
IMPRIME LA LISTA DEL SÚPER
www.nutricionavanzada.com.mx

Tricología y Nutrición
Marcela Bortoni

CARNE

VERDURAS

CONTENIDO



POLLO

PESCADO

VERDURAS

1. Ratatouille
2. Estofado italiano
3. Caldo de verduras
4. Calabacitas a la italiana
5. Ensalada de pepino y champiñones
6. Chop suey verde
7. Brochetas de verduras
8. Ensalada de ejotes y rábanos
9. Ensalada de tomates asados, pepinos y aceitunas
10. Ensalada de pepinos con cacahuates asados
11. Brócoli rabè
12. Calabaza asada con chipotle
13. Estofado de hojas de repollo
14. Espinacas baby selladas
15. Ensalada de verano
16. Ensalada de calabacitas
17. Ceviche de pepino
18. Ensalada de champiñones
19. Ensalada de brócoli con pimiento
20. Sopa de calabacita
21. Rajas con champiñones
22. Espárragos con vinagreta
23. Tomates al queso
24. Ensalada de espinacas con champiñones y peras
25. Ensalada estilo tailandes
26. Hongos portobello a la mexicana
27. Ensalada de espinacas
28. Ensalada de espinacas y fresas
29. Ensalada de palmitos
30. Lasaña de vegetales
31. Espinacas salteadas estilo oriental
32. Ensalada tibia de chayotes
33. Calabacitas rellenas
34. Ensalada de nopales con jícama
35. Ensalada de queso feta con chile ancho
36. Tacos de acelgas
37. Nopales a la mexicana
38. Brochetas capresse
39. Crema de espinacas
40. Sopa de setas y champiñones
41. Verduras asadas
42. Dip de berenjena para vegetales
43. Rollos de espárragos y roast beef
44. Sopa de alubias y verduras
45. Tortitas de calabacita, queso feta y hierbas
46. Tabule
47. Stir-fried picante de verduras
48. Sopa de tomate picante fría
49. Sopa de espárragos
50. Jugo de tomate
51. Sopa de flor de calabaza con champiñón y nopal
52. Sopa de nopalitos y acelgas
53. Sopa de chayote en caldillo
54. Sopa de hongos I
55. Sopa silvestre de champiñones
56. Sopa de calabacitas
57. Sopa de coliflor
58. Sopa de apio y cebolla
59. Crema de aguacate fría
60. Sopa de berenjena
61. Sopa de pimientos rojos.
62. Sopa de garbanzos
63. Sopa de col
64. Sopa verde
65. Sopa de hongos II
66. Sopa de puerros

Iridología y Nutrición
Marcela Bortoni

1. RATATOUILLE

Ingredientes para 4 personas

·2 berenjenas
·4 calabacitas
·2 pimientos amarillos
·2 pimientos rojos
·2 cebollas
·2 dientes de ajo
·¼ t de aceite de oliva extra virgen
·1 ramillete de cilantro
·3 tomates grandes, pelados y sin semillas
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Pica las berenjenas, previamente remojadas en agua con sal y las calabacitas en rebanadas gruesas, quita las semillas de los pimientos y pícalos. Corta las cebollas en rodajas y pica el ajo muy fino. En una sartén coloca el aceite de oliva extra virgen, añade la cebolla y fríela a fuego bajo, removiendo de vez en cuando, 5 minutos aproximadamente, o hasta que se haya ablandado. Incorpora el ajo.

2. Añade la berenjena, las calabacitas y los pimientos, sube el fuego a la posición media, hasta que el pimiento empiece a tomar color, agrega el cilantro, baja el fuego, tapa la sartén y cuécelo durante 40 minutos.

3. Incorpora el tomate picado y agrega sal y pimienta al gusto.

4. Vuelve a tapar la cazuela y déjalo a fuego bajo otros 10 mins. Retira y desecha la rama de cilantro. Sirve el plato caliente o frío.

2. ESTOFADO ITALIANO

Ingredientes para 4 personas

·1 cebolla morada cortada en rodajas
·4 dientes de ajo picados finos
·1 berenjena cortada en rodajas
·2 calabacitas cortadas en rodajas
·1 apio pequeño cortado en rodajas
·2 tomates picados
·2 chayotes en rodajas
·2 pimientos rojos, sin semillas y cortados en rodajas
·1 bulbo de hinojo cortado en rodajas
·175 gr de acelgas o espinacas, picadas
·2 hojas de laurel
·un pellizco de tomillo seco
·un pellizco de orégano seco
·1 sobre de Stevia
·½ t de aceite de oliva extra virgen
·1 t de caldo de verduras
·4 cucharadas de hojas de albahaca fresca
·4 cucharadas de perejil fresco picado
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Pon la cebolla, el ajo, la berenjena, la calabacita, el apio, el chayote, el hinojo, las acelgas, el tomate, el pimiento, las hojas de laurel, el tomillo, el orégano, el azúcar, el aceite de oliva, el caldo de verduras y la mitad de la albahaca en una cazuela grande de base gruesa. Mezcla bien los ingredientes y que hiervan.

2. Baja la temperatura, cubre y déjalo a fuego bajo unos 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.

3. Espolvorea con el resto de la albahaca y el perejil, y agrega sal y pimienta al gusto.

3. CALDO DE VERDURAS

Ingredientes para 2 litros

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¾ t de cebolla finamente picada
- ¾ t de chayote finamente picado
- ¾ t de calabacitas finamente picadas
- 4 tallos de apio finamente picados
- ½ t de hinojo finamente picado
- ½ t de tomates finamente picado
- 2.25 l de agua
- 3 a 4 ramas de cilantro

Preparación:

1. Calienta el aceite en una olla grande. Añade la cebolla, el chayote y las calabacitas, déjalos a fuego bajo, removiendo ocasionalmente hasta que se ablanden.

2. Añade el resto de las verduras, tapa la olla y déjalo a fuego muy bajo, removiendo de vez en cuando, durante 10 minutos.

3. Agrega el agua y el cilantro, llévalo a ebullición y cuécelo a fuego bajo 20 minutos.

4. CALABACITAS A LA ITALIANA

Ingredientes para 4 personas

·2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·1 cebolla grande picada
·1 diente de ajo picado finamente
·5 calabacitas cortadas en rodajas
·⅔ t de caldo de verduras
·1 cucharadita de mejorana fresca picada
·sal de mar yodatada y pimienta
·1 cucharada de perejil fresco picado, para adornar

Preparación:

1. Calienta el aceite en una sartén grande de base gruesa y fríe la cebolla picada con el ajo, removiendo ocasionalmente, 5 minutos o hasta que se ablande. Incorpora las calabacitas, removiendo con frecuencia, cada 3 minutos o hasta que empiece a dorarse.

2. Agrega el caldo de verduras, la mejorana, sal y pimienta al gusto. Cuécelo a fuego bajo durante 10 minutos o hasta que casi todo el líquido se haya evaporado, espolvoréalas con el perejil y sírvelas inmediatamente.

5. ENSALADA DE PEPINO Y CHAMPIÑONES

Ingredientes para 4 personas

·½ pepino cortado en trozos gruesos
·1 t de champiñones pequeños cortados en láminas
·1 lechuga pequeña en trozos
·4 tomates cortados en rodajas
·1 cucharada de cilantro fresco picado

Aderezo
·2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·1 cucharada de vinagre de vino blanco
·1 hoja de laurel
·1 diente de ajo finamente picado
·1 ramita de estragón fresco
·1 ramita de romero fresco
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Para preparar el aderezo, pon el aceite, el vinagre, la hoja de laurel, el ajo, el estragón y el romero en un refractario grande y mezcla bien. Agrega sal y pimienta al gusto y añade el pepino y los champiñones, agitando bien para que queden mezclados. Cubre el refractario con plastico adherente y deja reposar las verduras durante 30 minutos.

2. Pon la lechuga sin aderezo en una ensaladera. Pon los champiñones y el pepino adobados encima y añade el tomate. Adorna con el cilantro por encima.

3. Cuela el aderezo y desecha las hierbas. Adereza la ensalada y sírvela.

6. CHOP SUEY VERDE

Ingredientes para 4 personas

·1 chayote
·1 chile morrón
·1 cebolla
·2 dientes de ajo machacados
·1 calabacita
·½ repollo
·germinado de soya
·⅓ de taza de aceite de oliva extra virgen
·2 cucharadas de salsa de soya baja en sal
·1 pizca de pimienta molida
·½ t de Stevia
·½ t de tomate molido
·¼ t de caldo de vegetales

Preparación:

1. Pela y corta los vegetales.

2. En una olla pon el aceite a calentar.

3. Agrega el chayote, el morrón, la cebolla, el ajo y la calabacita y cocina hasta tiernizar. Agrega la salsa de soya, la pimienta, el azúcar y cocina 3 minutos más.

4. Luego, el tomate junto con el caldo y demás ingredientes, y cocinalo por 4 minutos más.

7. BROCHETAS DE VERDURAS

Ingredientes para 8 personas

·1 pimiento rojo grande
·1 pimiento verde grande
·1 pimiento naranja grande
·1 calabacita grande
·4 berenjenas pequeñas
·2 cebollas moradas medianas
·2 cucharadas del jugo de limón
·1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
·1 diente de ajo
·1 cucharada de romero fresco picado ó 1 cucharadita de romero seco
·sal de mar yodatada y pimienta
·ensalada de tomate y aceitunas para servir

Preparación:

1. Corta los pimientos por la mitad, saca las semillas, córtalos en trozos de unos 2.5 cm. Luego, desecha los extremos de la calabacita, córtala por la mitad a lo largo y después en trozos de 2.5 cm. Pon los pimientos y las calabacitas en un refractario grande.

2. Desecha los extremos de las berenjenas y córtalas a los largo en 4 trozos. Pela las cebollas y córtalas en 8 gajos iguales. Pon la berenjena y la cebolla en el refractario con el resto de las verduras.

3. En un recipiente, mezcla el jugo de limón con el aceite, el ajo, el romero, sal y pimienta. Vierte la mezcla sobre las verduras y remueve para recubrirlas bien.

4. Calienta la parrilla a temperatura media. Ensarta las verduras en 9 brochetas. Colócalas sobre la parrilla y ásalas durante 10 o 12 minutos, dándoles la vuelta varias veces, hasta que las verduras estén algo doradas y hayan empezado a ablandarse.

5. Deja que se escurran sobre papel absorbente y sírvelas sobre un lecho de ensalada de tomate con aceitunas.

8. ENSALADA DE EJOTES Y RABANOS

Ingredientes para 4 personas

·250 gr de ejotes
·5 rábanos
·1 ½ cucharada de vinagre de arroz
·1 sobre de Stevia
·sal de mar yodatada y pimienta recién molida
·¼ t de aceite de oliva extra virgen
·menta fresca

Preparación:

1. En una olla grande, sobre fuego alto, hierve agua con sal.
2. Llena ⅔ partes de un tazón grande con agua con hielos.
3. Pon los ejotes al vapor y cocina durante 25 minutos.
4. Escurre los ejotes e inmediatamente sumérjelos en el agua con hielos. Deja reposar durante uno o dos minutos, escurre los ejotes y seca dando unas palmadas suaves.
5. Corta los ejotes diagonalmente en trozos aproximadamente de 2 ½ cm. y coloca en un tazón.
6. Rebana finamente los rábanos y corta las rebanadas en tiras delgadas. Agrega los rábanos al tazón con los ejotes.
7. En un tazón pequeño bate el vinagre, el azúcar y una pizca de sal y otra de pimienta. Añade el aceite en un chorro lento y continuo y bate hasta integrar. Prueba y rectifica la sazón.
8. Vierte la suficiente cantidad de aderezo para cubrir los ejotes y los rábanos y mezcla (quizás no necesites todo el aderezo).
9. Agrega la menta a la ensalada y mezcla ligeramente. Sirve de inmediato.

Endocrinología y Nutrición
Marcela Bortoni

9. ENSALADA DE TOMATES ASADOS, PEPINOS Y ACEITUNAS

Ingredientes para 4 personas

·4 tomates grandes
·1 pepino pequeño
·½ cebolla morada, picada
·⅓ t de aceitunas picadas sin hueso
·⅓ t de aceite de oliva extra virgen
·2 cucharadas de vinagre de vino tinto
·sal de mar yodatada y pimienta recién molida
·½ manojo de albahaca fresca

Preparación:

1. Precalienta el horno a 185°C (375°F).
2. Coloca la parrilla del horno a 15 cm (7 in) de la fuente de calor
3. Forra con papel aluminio una charola con borde para hornear y pon los tomates.
4. Asa de 2 a 3 minutos hasta que la piel de los tomates empiece a quemarse. Voltea los tomates y asa de 2 a 3 minutos más. Retira del horno y deja enfriar.
5. Cuando los tomates estén lo suficientemente fríos como para tocarlos, retira y desecha la piel que esté suelta.
6. Pica grueso y pasa a un tazón grande (no importa si se quedan algunos trocitos de piel carbonizada).
7. Corta el pepino longitudinalmente a la mitad y retira las semillas. Corta las mitades del pepino transversalmente en rebanadas de aproximadamente 1 cm de grueso y agrégalo al tazón con los tomates.
8. Añade la cebolla, aceitunas, aceite, vinagre, un poco de sal y de pimienta al tazón y mezcla para integrar. Deja reposar a temperatura ambiente hasta una hora para que se integren los sabores.
9. Retira las hojas de las ramas de albahaca, pícalas en trozos pequeños y agrega al tazón con los tomates, moviendo cuidadosamente para mezclar. Prueba y rectifica la sazón. Sirve de inmediato.

10. ENSALADA DE PEPINOS CON CACAHUATES ASADOS

Ingredientes para 5 personas

·⅓ t de vinagre de arroz
·2 sobres de Stevia
·sal de mar yodatada y pimienta recién molida
·1 pepino
·¼ cebolla morada, finamente rebanada
·1 chile jalapeño, finamente rebanado
·¼ de manojo de hojas de cilantro fresco
·2 cucharadas de cacahuates asados

Preparación:

1. En una pequeña olla mezcla el vinagre, los 2 sobres de Stevia, una pizca de sal y otra de pimienta.
2. Lleva a ebullición sobre fuego medio alto. Cuando empieze a hervir reduce a fuego bajo. Cocina de 2 a 3 minutos, moviendo ocasionalmente, hasta que el azúcar se disuelva. Retira del fuego y deja enfriar completamente.
3. Mientras la mezcla se enfría, corta los pepinos en rebanadas de aproximadamente 6 mm de grueso y pasa a un tazón grande con la cebolla y el chile. Vierte la mezcla del vinagre sobre las verduras y mezcla bien para cubrir.
4. Deja reposar las verduras por lo menos 30 minutos a temperatura ambiente, moviendo ocasionalmente para mezclar los sabores.
5. Justo antes de servir pica el cilantro y los cacahuates toscamente. Integra a la ensalada.
6. Pasa la ensalada a un platón para servir, sirve a temperatura ambiente.

11. BRÓCOLI RABÉ

Ingredientes para 2 personas

·1 manojo de brócoli (aproximadamente 750 gramos)
·¼ t de aceite de oliva extra virgen y el necesario para rociar
·2 filetes de anchoa enlatados en aceite, finamente picados
·½ cucharadita de hojuelas de chile rojo
·2 dientes de ajo, finamente picados
·sal de mar yodatada y pimienta recién molida
·1 limón

Preparación:

1. Recorta los tallos duros del brócoli y retira y desecha las hojas marchitas.
2. En una olla grande, sobre fuego alto, hierve el brócoli en agua con sal.
3. Escúrrelo y sumerjelo inmediatamente en agua con hielos. Déjalo reposar durante uno o dos minutos, escurre y reserva.
4. En una sartén grande, sobre fuego medio, calienta el aceite. Cuando esté caliente agrega el ajo, anchoas y hojuelas de chile rojo, saltea durante un minuto, hasta que el ajo aromatice. No dejes dorar el ajo.
5. Agrega el brócoli a la sartén con el agua que le haya quedado en las hojas y cocina durante 2 minutos, moviendo constantemente con unas pinzas, hasta que empiece a marchitarse. Añade una pizca generosa de sal y otra de pimienta, revuelve y reduce el fuego a medio bajo. Hierve durante 3 minutos más, hasta que el brócoli esté suave.
6. Pasa la mezcla de brócoli a un platón. Parte el limón a la mitad, exprime el jugo de una mitad sobre el brócoli y rocía el aceite. Corta la otra mitad de limón en rebanadas.
7. Sirve el brócoli de inmediato acompañado con las rebanadas de limón para que cada quien lo exprima.

12. CALABAZA ASADA CON CHIPOTLE

Ingredientes para 4 personas

·2 calabazas
·2 limones.
·aceite de oliva extra virgen
·1 chile chipotle, más 1 cucharadita de salsa de adobo
·1 sobre de Stevia
·sal de mar yodatada y pimienta recién molida
·2 cucharaditas de cilantro fresco, picado grueso

Preparación:

1. Precalienta el horno a 210°C (425°F).
2. Corta cada calabaza a la mitad, saca y desecha las semillas. Corta cada mitad en rebanadas de aprox. 6 mm. de grueso.
3. Parte uno de los limones y exprime el jugo en un tazón grande. Agrega el aceite, adobo, azúcar, una pizca de sal y otra de pimienta y mezcla hasta integrar por completo.
4. Añade las rebanadas de calabaza al tazón y mezcla para cubrir. Pasa las rebanadas de calabaza con el jugo a 1 ó 2 charolas para hornear acomodándolas en una sola capa.
5. Asa en el horno cerca de 25 minutos, volteando una vez, hasta que la calabaza esté dorada y se sienta suave al picarla con un cuchillo.
6. Mientras la calabaza se este asando, retira las semillas del chile y pica finamente.
7. Corta el limón restante en gajos.
8. Pasa las rebanadas de calabaza a un platón grande. Agrega el chile picado y el cilantro, mezcla para cubrir. Adorna con los gajos de limón y sirve inmediatamente.

13. ESTOFADO DE HOJAS DE REPOLLO MOSTAZA

Ingredientes para 4 personas

·60 gr de tocino de pavo, en cuadros
·1 cucharada de mantequilla sin sal
·1 diente de ajo
·2 manojos de repollo sin tallo y picado grueso
·sal de mar yodatada y pimienta recién molida
·1 t de caldo de pollo
·½ limón

Preparación:

1. En una sartén, sobre fuego medio alto, pon el tocino durante 4 ó 5 minutos, hasta que esté ligeramente dorado y crujiente. Pasa a un plato forrado con una toalla de papel, escurre.
2. Retira la grasa de la sartén reservando una cucharada y reduce el fuego a medio bajo. Agrega la mantequilla. Cuando se haya derretido añade el ajo, saltea durante un minuto hasta que aromatice.
3. Agrega las hojas de repollo y una generosa pizca de sal y de pimienta; cocina durante 2 o 4 minutos, moviendo ocasionalmente, hasta que las hojas empiecen a marchitarse.
4. Agrega el caldo y cocina durante 8 ó 10 minutos, moviendo ocasionalmente, hasta que la verdura esté suaves pero todavía de color verde brillante y el líquido se reduzca a un glaseado.
5. Pasa las verduras a un platón. Si quedó líquido de cocimiento en el sartén, hierve ligeramente hasta que tenga la consistencia de un jarabe y se haya reducido a una cucharada aproximadamente. Vierte el líquido sobre las hojas, mezcla para cubrir. Prueba y rectifica la sazón, exprime el jugo de la mitad del limón sobre las hojas.
6. Cubre con el tocino crujiente y sirve de inmediato.

14. ESPINACAS BABYS SELLADAS

Ingredientes para 6 personas

·1 cucharada de semillas de ajonjolí
·4 piezas de espinacas baby (aproximadamente ½ kg.)
·1 ½ cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·3 dientes de ajo, finamente picados
·2 cucharaditas de hojuelas de chile seco
·sal de mar yodatada
·¼ t de caldo de pollo

Preparación:

1. En una sartén, sobre fuego medio, tuesta las semillas de ajonjolí durante 4 ó 5 minutos hasta que aromaticen y se doren. Vacía a un plato para enfriar y reservar.
2. Corta la base dura de cada pieza de las espinacas. Divide cada pieza en tallos individuales separando cada uno de los tallos de la base.
3. En una sartén grande, sobre fuego medio alto, calienta el aceite de oliva. Cuando esté caliente y brillante agrega el ajo y las hojuelas de chile rojo y cocina durante 20 ó 30 segundos, moviendo constantemente, hasta que aromatice pero no se dore.
4. Agrega las espinacas y una pizca de sal; cocina durante 1 ó 2 minutos moviendo hasta que las espinacas empiecen a marchitarse.
5. Agrega el caldo y cocina durante 1 ó 2 minutos, moviendo ocasionalmente hasta que las espinacas estén suaves y el caldo se evapore. Retira del fuego.
6. Agrega las semillas tostadas de ajonjolí, pasa la mezcla a un tazón y sirve de inmediato.

15. ENSALADA DE VERANO

Ingredientes para 4 personas

·3 zanahorias
·1 col rallada
·2 ramas de apio
·5 ½ cucharadas de mayonesa light
·sal de mar yodatada al gusto

Preparación:

1. Lava, pela y ralla las zanahorias.

2. Lava, pica y desinfecta la col y el apio.

3. Mezcla las verduras con la mayonesa y la sal.

16. ENSALADA DE CALABACITAS

Ingredientes para 4 personas

·9 calabacitas
·sal de mar yodatada
·vinagre y orégano al gusto

Preparación:

1. Lava, despunta y cuece las calabacitas en poco agua a partir del primer hervor.

2. Escúrrelas y córtalas en rodajas.

3. Añade vinagre, orégano y sal.

17. CEVICHE DE PEPINO

Ingredientes para 4 personas

·2 ½ piezas de pepino
·1 ½ aguacate
·2 limones
·salsa de tomate
·sal de mar yodatada al gusto

Preparación:

1. Lava, pela y corta los pepinos en cuadritos.

2. Lava, quita la cáscara y pica los aguacates.

3. Lava y exprime los limones.

4. Mezcla los pepinos, los aguacates, el jugo de limón, la salsa de tomate y la sal.

18. ENSALADA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes

·3 t de champiñones
·1 ½ cucharada de aceite de oliva extra virgen
·2 ½ cucharadas de mostaza
·sal de mar yodatada
·vinagre y perejil al gusto

Preparación:

1. Lava, corta y desinfecta los champiñones y el perejil.

2. Prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, la mostaza, la sal y el vinagre.

3. Vierte el aderezo en los champiñones y adorna con perejil.

19. ENSALADA DE BROCOLI CON PIMIENTO

Ingredientes para 4 personas

·1 t de brócoli
·½ lechuga
·1 pepino
·1 pimiento rojo
·1 pimiento verde
·6 cucharadas de nuez picada
·sal de mar yodatada al gusto

Preparación:

1. Lava y cuece el brócoli en suficiente agua a partir del primer hervor. Escúrrelo.

2. Lava, desinfecta y pica finamente la lechuga.

3. Lava y rebana el pepino.

4. Lava, desvena y corta en tiras los pimientos.

5. Mezcla las verduras y añade la nuez. Sazona con sal.

20. SOPA DE CALABACITA

Ingredientes para 4 personas

·6 calabacitas
·½ cebolla
·2 ½ cucharadas de mantequilla
·sal de mar yodatada y cilantro al gusto
·2 dientes de ajo
·agua la necesaria

Preparación:

1. Lava, despunta y corta las calabacitas en cuadritos.

2. Pica finamente la cebolla y el ajo.

3. Lava el cilantro.

4. Fríe las calabacitas, la cebolla y el ajo. Sazona con sal.

5. Añade agua y cilantro. Deja hervir hasta que las calabacitas se cuezan.

21. RAJAS CON CHAMPIÑONES

Ingredientes para 4 personas

·3 tazas de champiñones
·1 chile jalapeño
·¼ cebolla
·sal de mar yodatada y epazote

Preparación:

1. Con un paño húmedo limpia y rebana los champiñones.

2. Lava y corta el chile en tiras.

3. Pica finamente la cebolla.

4. Lava y pica finamente el epazote.

5. Cuece al vapor todos los ingredientes. Sazona con sal.

22. ESPÁRRAGOS CON VINAGRETA

Ingredientes para 4 personas

·1 cucharita de mostaza
·4 cucharadas de vinagre de vino tinto
·½ sobre de Stevia
·½ cucharadita de sal de mar yodatada
·½ cucharadita de pimienta negra molida
·perejil finamente picado y cebollín fresco picado, al gusto
·½ t de aceite de oliva extra virgen
·1 manojo de espárragos

Preparación:

1. Para preparar la vinagreta, coloca la mostaza en un recipiente, agrega el vinagre, el azúcar, la sal, la pimienta y las hierbas al gusto; bate con batidor de globo.

2. Continúa batiendo y añade lentamente el aceite, hasta que espese la mezcla. Tapa hasta que vayas a usarla.

3. Lava bien los espárragos para quitarles la tierra y quítales las puntitas que sobresalen en el tallo.

4. Cuécelas al vapor durante 5 a 10 minutos, hasta que estén tiernas pero crujientes. Colócalas en un platón y báñalos con la vinagreta. Sirve calientes o fríos.

23. TOMATES AL QUESO

Ingredientes para 6 personas

·1 k de tomates
·300 gr de espinacas
·2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·1 cebolla picada
·1 diente de ajo picado
·100 gr de queso panela, rallado
·100 gr de aceitunas negras, picadas
·2 cucharadas de albahaca picada
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Lava los tomates. Retira el casquete superior de seis de ellos. Vacíalos con cuidado, sazónalos y colócalos boca abajo, sobre una rejilla, para que pierdan el agua.

2. Pela y retira las semillas de los tomates restantes y pícalos.

3. A continuación, lava las espinacas y cocínalas 3 minutos.

4. Refréscalas con agua fría, escúrrelas bien y pícalas.

5. Calienta el aceite y rehoga la cebolla y el ajo. Incorpora los tomates picados y las espinacas, sazona con sal y pimienta, fríe unos minutos más. Agrega el queso, las aceitunas y la albahaca y mezcla bien.

6. Por último, rellena los tomates con la mezcla preparada y mételos en el horno, precalentado a 180 °C; durante 10 minutos.

24. ENSALADA DE ESPINACA CON CHAMPIÑONES Y PERAS

Ingredientes para 4 personas

·3 t de hojas de espinaca pequeñas y tiernas
·200 gr de champiñones frescos
·2 peras maduras y firmes
·½ cucharadita de sal de mar yodatada
·4 cucharadas de jugo de naranja
·1 cucharada de mostaza en grano
·1 cucharada de vinagre balsámico
·3 cucharadas de caldo de verduras
·1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

1. Lava bien las hojas de espinaca, quítales los tallos y sécalas. Lava y desinfecta los champiñones; seca con un paño seco y corta en láminas.

2. Lava las peras. Sin pelarlas, córtalas por el medio y retira el centro con las semillas. Apoya la parte plana sobre la tabla y corta en láminas.

3. Acomoda en los platos, en forma alternada, la espinaca, los champiñones y las peras.

4. Para preparar la vinagreta, disuelve la sal en el jugo de naranja.

5. Agrega la mostaza, el vinagre, el caldo y el aceite de oliva. Agita hasta emulsionar. Rocía la ensalada con la vinagreta y sirve en el momento.

25. ENSALADA ESTILO TAILANDÉS

Ingredientes para 4 - 6 personas

·1 lechuga
·½ t de hojas de menta picadas
·½ t de cilantro picado
·1 pepino rebanado
·2 tomates medianos, rebanados y sin semillas
·1 cebolla morada, rebanada
·½ t de cacahuates pelados y tostados

Para el aderezo

·5 cucharadas de jugo de limón
·1 sobre de Stevia
·1 cucharadita de salsa de soya baja en sal
·1 diente de ajo machacado
·sal de mar yodatada y pimienta al gusto
·6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

1. Separa las hojas de lechuga, lávalas, desinféctalas, pártelas en trozos y colócalas en una ensaladera.

2. Añade la menta, el cilantro, el pepino, el tomate y la cebolla.

3. Para hacer el aderezo: mezcla los ingredientes para integrarlos y baña la ensalada.

4. Al momento de servir, reparte los cacahuates.

26. HONGOS PORTOBELLO A LA MEXICANA

Ingredientes para 4 personas

·1 paquete de hongos portobello
·3 tomates sin cáscara ni semillas
·4 nopales miniatura, cortados en cuadros y cocidos
·1 t de salsa verde
·250 gr de queso panela rallado

Preparación:

1. Limpia muy bien los hongos y con una cuchara quítales el centro para poderlos rellenar.

2. Corta los tomates en cuadros y mezcla con los nopales y la salsa.

3. Rellena los hongos con los nopales y espolvorea el queso panela.

4. Mételos en el hornito eléctrico unos minutos antes de servir.

27. ENSALADA DE ESPINACAS

Ingredientes para 2 personas

·150 gr de hojas de espinacas
·2 a 3 cucharadas de piñones
·3 tiras de tocino de pavo, picadas
·8 champiñones pequeños, en rebanadas delgadas
·¼ t de hojas de albahaca, picadas
·1 a 2 dientes de ajo, machacados
·2 a 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·vinagre balsámico o jugo de limón fresco, al gusto

Preparación:

1. Enjuaga las hojas de espinaca bajo el chorro de agua fría. Envuélve en una toalla de cocina y agita para eliminar el agua. Córtalas en trocitos y colócalas sobre un platón grande para servir.
2. Coloca los piñones en un sartén antiadherente y mueve a fuego lento hasta que doren. Retira del fuego y deja enfriar.
3. Pon el tocino en la sartén y cuece de 5 a 6 minutos o hasta que esté crujiente, seca sobre toallas de papel.
4. Coloca los piñones, el tocino, los champiñones y la albahaca sobre las hojas de espinaca. Mezcla el ajo y el aceite, vierte sobre la ensalada y revuelve un poco.
5. Baña con el vinagre o jugo de limón. Sazona con sal y pimienta negra recién molida y sirve de inmediato.

28. ENSALADA DE ESPINACAS Y FRESAS

Ingredientes para 4 personas

·2 t de fresas
·¼ t de vinagre balsámico
·½ t de aceite de oliva extra virgen
·1 sobre de Stevia
·2 t de hojas de espinacas
·1 t de hojas de lechuga
·½ t de almendras sin cáscara, picadas
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Lava y desinfecta las fresas. Reserva una cuarta parte de ellas y rebana el resto.
2. Licua las fresas reservadas con el vinagre, el aceite, el azúcar, sal y bastante pimienta.
3. Coloca en los platos las espinacas y la lechuga, previamente lavadas y desinfectadas.
4. Baña la ensalada con la vinagreta e incorpora las fresas rebanadas y las almendras.

29. ENSALADA DE PALMITOS

Ingredientes para 4 personas

·6 rebanadas de jamón de pavo
·12 palmitos
·¼ t de vinagre de vino tinto
·1 ajo picado
·1 cucharada de mostaza
·¾ t de aceite de oliva extra virgen
·1 cucharada de perejil picado
·1 huevo cocido picado
·1 tomate, picado
·8 aceitunas verdes picadas
·lechuga
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Corta las rebanadas de jamón de pavo a la mitad por lo largo y enrolla los palmitos con ellas.

2. En un tazón combina el vinagre, el ajo, la mostaza, el aceite, el perejil, sal y pimienta. Añade el huevo, el tomate y las aceitunas.

3. Acomoda en los platos la lechuga y los palmitos, baña la ensalada con la vinagreta.

30. LASAÑA DE VEGETALES

Ingredientes para 4 personas

·2 berenjenas previamente remojadas en agua salada
·4 calabacitas
·1 cebolla morada
·½ t de aceite de oliva extra virgen
·3 tomates
·1 t de queso ricotta o requesón
·1 cucharadita de orégano
·1 diente de ajo
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Rebana muy finamente los vegetales. Asa a la plancha las berenjenas, las calabacitas y la cebolla usando la mitad del aceite de oliva.

2. Salpimienta los tomates y resérvalos

3. Combina el aceite restante con el queso ricotta, el orégano y el ajo hecho puré.

4. En un refractario coloca capas de verdura, tomate y queso. Hornea a 200 °C hasta que se dore. Sirve caliente

31. ESPINACAS SALTEADAS ESTILO ORIENTAL

Ingredientes para 4 personas

·1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
·1 diente de ajo picado
·1 cucharadita de jengibre rallado
·1 t de champiñones
·4 t de hojas de espinaca
·¼ t de salsa de soya baja en sal
·1 cucharada de aceite de coco

Preparación:

1. En una sartén con aceite fríe el ajo y el jengibre, incorpora los champiñones y saltéalos un minuto.

2. Agrega las espinacas y cocínalas hasta que se marchiten un poco, deja que cambien de color. Añade la soya y el aceite de coco. Sirve.

32. ENSALADA TIBIA DE CHAYOTES

Ingredientes para 4 personas

·4 chayotes tiernos
·1 huevo
·¾ t de aceite de oliva extra virgen
·1 ajo
·½ t de vinagre de vino tinto
·½ t de hojas de perejil
·1 cucharadita de mostaza

Preparación:

1. Pela los chayotes y córtalos en trozos, cuécelos en abundante agua con sal. No los cuezas demasiado. Colócalos en un tazón para que se enfríen a temperatura ambiente.

2. Cuece el huevo durante 10 minutos. Déjalo enfriar y pícalo finamente, viértelo encima de los chayotes.

3. En una sartén entibia el aceite de oliva y agrégale el resto de los ingredientes, moviendo a fuego bajo sin dejar que la salsa hierva.

4. Baña los chayotes con el aderezo.

33. CALABACITAS RELLENAS

Ingredientes para 4 personas

·2 calabacitas
·1 t de queso panela en cubitos
·1 tomate picado finamente
·1 chile verde picado finamente
·½ t de cilantro picado finamente
·½ t de aceite de oliva extra virgen
·2 cucharadas de vinagre balsámico
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Parte las calabacitas por la mitad a lo largo. Cuécelas al vapor unos minutos, cuidando que no queden muy suaves.

2. Combina en un tazón el queso, el tomate, el chile, el cilantro, el aceite, el vinagre y salpimienta. Divide la mezcla entre las calabacitas.

34. ENSALADA DE NOPALES CON JÍCAMA

Ingredientes

·3 cucharadas de aceite de oliva
·6 nopales, pelados y cortados en tiras
·1 ½ t de jícama rallada
·¼ t de jugo de limón
·6 cucharadas de aceite de oliva
·4 cucharadas de vinagre de vino tinto
·1 ½ t hojitas de berros
·2 aguacates cortados en gajos
·2 tomates chicos cortados en cuartos
·chile piquín en polvo al gusto
·sal de mar yodatada y pimienta al gusto

Preparación:

1. En una sartén con aceite, pon los nopales y déjalos cocer por tres minutos. Tapa y cuece por ocho minutos más hasta que estén tiernos.

2. En un tazón mezcla la jícama con el jugo de limón y sazónala con sal.

3. Mezcla el aceite con el vinagre, sazona con sal y pimienta, bate bien y prueba que tenga buen sabor.

4. Coloca la jícama en el centro de un recipiente plano, decóralo con el chile piquín en polvo y en la orilla del recipiente agrega chopos de berros, gajos de aguacate, cuartos de tomate y tiras de nopal intercaladas, formando un círculo.

5. Agrega la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

35. ENSALADA DE QUESO FETA CON CHILE ANCHO

Ingredientes para 2 personas

·125 gr de queso feta en cuadros
·3 h lechuga
·50 gr de chile ancho sin semillas
·3 cucharadas de vinagre de vino tinto
·3 cucharadas de aceite de oliva
·1 t de jícama en tiras remojada por 1 noche
·sal de mar yodatada y pimienta al gusto
·opcional ajonjolí tostado

Preparación:

1. Corta los chiles en rodajas de 2 cm de ancho, lávalos y escúrrelos muy bien.

2. Mezcla en un tazón las rodajas de chile con vinagre y el aceite, sazonado con sal y pimienta, dejándolos reposar por 24 horas.

3. Mezcla muy bien y prueba que tenga buen sabor.

4. Distribuye las hojas de lechuga en platos para ensalada con las tiras de jícama, agré gale la mezcla del chile, espolvorea el queso y adorna con el ajonjolí dorado.

36. TACOS DE ACELGA

Ingredientes para 2 personas

·4 hojas acelgas (tortillas)
·2 t semilla de girasol
·1 t almendra en lascas
·1 ½ t guacamole
·2 pimientos rojos
·3 cucharaditas aceite de oliva
·pimienta molida (al gusto)
·1 t de tu salsa favorita sin guisar
·1 cucharadita de comino

Preparación:

1. Pon en el procesador las almendras, semillas de girasol y el aceite de oliva y muélelos, sazona con la pimienta y el comino, mezcla de nuevo.

2. **Preparación de las acelgas**
   Remuve el tallo, esparce la mezcla de guacamole y lo del procesador en la hoja y enrolla, adereza los tacos con tu salsa favorita.

   * Puedes remojar las hojas de acelgas en agua caliente, para suavizarlas y así no se rompan al hacer el taquito.

37. NOPALES A LA MEXICANA

Ingredientes para 4 personas

·1 ½ docena de nopalitos enteros
·½ cucharada de comino
·½ cebolla
·¼ manojo de cilantro
·4 chiles verdes serranos
·4 dientes de ajo
·150 gr de camarones secos (opcionales)
·1 huevo grande
·3 chiles rojos secos
·aceite de oliva al gusto
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Limpia los nopales, lava y corta en cuadritos no muy chicos. Ponlos a cocer en agua hirviendo con sal, ajo y cebolla. Sácalos, escúrrelos y sécalos.

2. Al chile rojo seco se le quitan las semillas y se ponen a remojar en agua, muele y cuela. Los camarones se remojan en agua caliente, se limpian quitándoles las cascara.

3. En una sartén con aceite fríe los nopales con sal y pimienta. Cuando ya se han dorado un poco, añade la cebolla y el chile verde en cuadros. Enseguida agrega el comino, cilantro, ajo finamente picado, los camarones y el chile rojo molido.

4. Por ultimo añade el huevo un poco antes de servir. (Prueba que no falte sal).

38. BROCHETAS CAPRESSE

Ingredientes para 4 personas

·400 gr de queso mozzarella cortado en cubos
·¼ t de aceite de oliva
·12 tomates cherry, cortados a la mitad
·⅛ t de vinagre balsámico
·1 diente de ajo picado finamente
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. En un refractario mezcla el vinagre, el aceite, la sal y la pimienta. Añadir el tomate, el queso y el ajo; deja reposar por 20 minutos.

2. Inserta en palillos para brochetas, intercalando los tomates y el queso.

39. CREMA DE ESPINACAS

Ingredientes para 2 personas

·1 manojo chico de espinacas
·2 t de agua
·3 tomates
·1 diente de ajo
·1 trocito de cebolla
·2 cucharadas de aceite de oliva
·sal de mar yodatada al gusto
·1 cucharada de consomé de pollo en polvo

Preparación:

1. Enjuaga las espinacas y desinféctalas, retírales el tallo y cuézelas con el agua en la olla de presión por 10 minutos. Deje enfriar la olla y pasa las espinacas con el agua de cocción al vaso de la licuadora, muélelas perfectamente y reserva.

2. Licua los tomates con el ajo y la cebolla; fríelos en el aceite en una cacerola, sazona con sal y el consomé.

3. Vierte las espinacas licuadas mezclando para ir incorporándolas con el tomate, deja que vuelva a hervir y sirve de inmediato.

4. Puedes incluir en cada porción galletas para sopa.

40. SOPA DE SETAS Y CHAMPIÑONES

Ingredientes para 4 personas

·100 gr de setas
·3 piezas de portobello en cubos
·2 piezas de epazote
·15 piezas de champiñones en rebanadas
·½ tomate picado
·3 cucharadas de cebolla picada
·2 cucharadas de aceite de oliva
·1 litro de agua
·sal, pimienta y hierbas finas

Preparación:

1. Pon el aceite a calentar en una olla a fuego medio, agrega la cebolla picada; deja sofreír por 2 minutos, agrega el tomate y el epazote. Sigue friendo por 2 minutos más y agrega el portobello en cubos, los champiñones rebanados y las setas.

2. Agrega agua hasta que se cubran los ingredientes (aprox. 1 litro), deja cocer por 15 minutos a fuego lento y sazona con la sal, pimienta y hierbas finas.

3. Una vez que los ingredientes se sientan suaves, pero que no se deshagan, apágales y déjalos reposar por 10 minutos antes de servir.

41. VERDURAS ASADAS

Ingredientes para 4 personas

·1 chile morrón rojo
·1 chile morrón verde
·½ cebolla
·4 a 5 calabacitas
·250 gr de champiñones chicos enteros
·sal de mar yodatada y pimienta molida
·aceite Pam u oliva con atomizador
·2 c de albahaca fresca picada ó 2 de albahaca seca

Preparación:

1. Corta los morrones en tiras delgaditas y reserva.
2. Rebana la cebolla en tiras delgaditas y reserva.
3. Rebana las calabacitas en mandolina y reserva.
4. Los champiñones se lavan en poca agua y se secan. Se dejan enteros y reserva.
5. Engrasa una hoja de hornear con Pam o aceite.
6. Agrega todas las verduras, rocialas con Pam, revuelvelas con las manos y extiendelas.
7. Agrega sal, pimienta y albahaca.
8. Metelas al horno a 200°C de 15 a 20 minutos. Sácalas, revuelvelas y regrésalas al horno 10 minutos más ó hasta que esten suaves. Servir calientes

42. DIP DE BERENJENA PARA VEGETALES

Ingredientes

·1 berenjena mediana
·1 a 2 dientes de ajo pelones
·1 cucharada de jugo de limón
·3 cucharitas de aceite de oliva extra virgen
·¼ cucharita de comino
·paprika para servir (opcional)
·sal de mar yodatada y pimienta al gusto

Preparación:

1. Calienta el horno a 425 °F.
2. Pica la berenjena de 12 a 15 veces con un tenedor.
3. Acomódala en una charola de horno con rejilla.
4. Hornéala por 35 a 40 minutos hasta que la piel se suelte y esté suave.
5. Muévela de la charola con pinzas y sumérjela en un platón con agua fría.
6. Cuando esté lo suficientemente fría para tomarla con las manos, córtale el tallo, pélala y pártela en pedazos chicos.
7. Ponla en el procesador con el resto de los ingredientes en velocidad alta hasta que quede tersa.
8. Sirvela en un platón y adórnala con paprika. Lo puedes ofrecer frío o caliente con verduras cortaditas como deditos.

43. ROLLOS DE ESPARRÁGOS Y ROAST BEEF

Ingredientes

·3 esparrágos
·3 rebanadas gruesitas de roast beef
·1 cucharada de mostaza verde
·2 tazas de agua

Preparación:

1. En un cazo pequeño pon 2 t de agua a hervir.
2. Lava los espárragos y córtales el tallo fibroso.
3. Ponlos en el agua hirviendo por 30 segundos.
4. Sácalos con pinzas y enjuágalos con agua fría para detener la cocción.
5. Extiende las rebanadas de roast beef en un plato.
6. Reparte la mostaza sobre rebanadas de carne.
7. Acomoda los espárragos en la orilla y enrolla apretaditos.

·Puedes poner el plato al servir, un poco de mostaza dulce como dip.

Opciones
·Pavo ahumado con pepino.
·Pollo rebanado con zanahoria.

44. SOPA DE ALUBIAS Y VERDURAS

Ingredientes para 4 a 6 personas

·500 gr. de alubias o frijol, remojadas toda la noche anterior en agua fría
·2 a 4 cucharadas de aceite de oliva
·2 calabacitas picadas en cuadritos pequeños
·1 cebolla chica pelada y finamente picada
·2 varas de apio pelados y finamente picados
·2 dientes de ajo pelados y finamente picados
·sal de mar yodatada y pimienta negra
·6 tomates huajes maduros pelados y sin semillas y finamente picados
·1 cucharadita de orégano seco
·1 puño de hojas de perejil liso picado

Preparación:

1. Escurre las alubias o frijoles, colócalos en una cazuela grande y vierte encima agua fría para cubrir generosamente. Hierve sobre fuego bajo-medio y quita la nata y la espuma de la superficie. Baja el fuego y deja hervir.
2. En otra cazuela calienta el aceite de oliva. Agrega las calabazas, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina revolviendo frecuentemente, a fuego medio de 6 a 8 minutos hasta que las verduras comienzan a suavizarse. Agrega los tomates picados y el orégano. Dejando al fuego, mezcla durante otro minuto o dos, después vierte en la cazuela de las alubias.
3. Agrega un poco más de agua si es necesario para asegurar que todo esté cubierto y hierve suavemente de 30 a 45 minutos más, hasta que las alubias estén suaves. Si la sopa se vuelve muy espesa, diluye con un chorro de agua caliente.
4. Sirve la sopa en platos hondos y si lo deseas puede espolvorear un poco de perejil picado y queso panela.

45. TORTITAS DE CALABACITA, QUESO FETA Y HIERBAS

Ingredientes para 4 a 6 personas

·500 gr. de calabacitas
·sal de mar yodatada y pimienta negra
·5 cucharadas de aceite de oliva
·1 cebolla chica, pelada y en rebanadas delgadas
·3 huevos
·200 gr. de queso feta, en cubitos
·1 puño de hojas de menta picadas
·2 cucharadas de piñones
·2 cucharadas de avena natural molida

Preparación:

1. Corta las calabacitas y rállalas toscamente en una vasija. Espolvorea una pizca de sal, mezcla bien y deja reposar por 10 minutos. (La sal ayuda a extraer el exceso de humedad). Exprime las calabacitas ralladas con sus manos para quitar más el líquido, luego reserva en un recipiente grande.
2. Mientras tanto, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva en un sartén amplio y saltea la cebolla con una pizca de sal y una de pimienta de 5 a 6 minutos, hasta que se suavice. Deja enfriar ligeramente, después agrega a las calabacitas y mezcla bien.
3. Agrega los huevos, queso feta, hierbas picadas, piñones y 2 cucharadas de avena molida. Muele una buena cantidad de pimienta encima y mezcla bien hasta que esté combinado de manera uniforme. (Como el feta es salado, probablemente no necesites agregar más sal). Si la masa parece demasiado húmeda, agregar otra cucharada de avena molida.
4. En un sartén con anti-adherente, poner 1 cucharada de aceite de oliva. Freír en tandas: vierte varias cucharadas de masa en el sartén, dejando espacio entre cada una, fríe de 2 a 3 minutos de cada lado hasta que estén bien doradas. Pasa a un plato. Deberán salir de 20 a 24 tortitas pequeñas.

46. TABULE

Ingredientes para 4 a 6 personas

·75 gr. de trigo bulgur
·250 gr. de tomates huaje maduros
·jugo de 1 limón pequeño
·3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·sal de mar yodatada y pimienta negra
·3 echalotes
·1 manojo de perejil liso
·1 manojo de menta
·granos de ½ granada pequeña para decorar (opcional).

Preparación:

1. Coloca el trigo bulgur en un recipiente, cubriendo generosamente con agua hirviendo, después cubre el recipiente con película auto-adherente y deja que los granos se hinchen durante 10 minutos. Vierte el trigo en un colador fino y escurre con mucho cuidado. Después vuelve a colocar en el plato.

2. Pica los tomates finamente y agrega el trigo, junto con el jugo de limón, aceite de oliva extra virgen y algo de sal y pimienta. Mezcla bien con un tenedor, después deje que el trigo absorba los jugos y se suavice un poco más. Prueba y rectifica la sazón.

3. Mientras tanto, con un cuchillo filoso, pica los echalotes finamente y toscamente las hojas de perejil y menta. Cuando esté listo para servir, incorpora las hierbas al trigo y decora con granos de granada, si lo deseas.

47. STIR-FRIED PICANTE DE VERDURAS

Ingredientes

·1 cebolla grande pelada y rebanada
·1 calabaza mediana pelada y rebanada diagonalmente
·2 dientes de ajo pelados y picados
·1 trozo de 3 cm. de raíz de jengibre fresca, pelada y cortada en palitos
·100 gr. de hongos shiitake limpios y rebanados
·1 pimiento rojo descorazonado sin semillas y en juliana
·1 cabeza de brócoli pequeña recortada y cortada en pequeños tallos
·3 cebollines cortados y cortadas en trozos del largo de un dedo.
·2 cucharadas de aceite de oliva
Salsa:
·3 cucharadas de caldo de verduras o pollo
·2 cucharadas de salsa de soya
·1 cucharadas de jugo de limón o al gusto
·1 sobre de azúcar Stevia
·1 pizca de hojuelas de chile seco

Preparación:

1. Prepara todas las verduras y hierbas aromáticas para tenerlas listas. En un recipiente, combina los ingredientes para la salsa.

2. Coloca un wok o una sartén amplia a fuego medio. Agrega el aceite y mueve el wok para cubrir bien la superficie. Agrega la cebolla y fríe rápidamente durante un minuto. Añade la calabaza, ajo, jengibre y fríe por otro minuto. Ahora coloca los hongos y fríe rápido por otro par de minutos, hasta que las calabazas comiencen a suavizar.

3. Agrega el pimiento rojo, brócoli y las cebollines al wok, después vierte la salsa encima. Fríe de 2 a 3 minutos más, hasta que el pimiento y brócoli se hayan suavizado un poco pero todavía estén un poco crujientes. Prueba y rectifica la sazón, agregando un poco más de caldo o jugo de limón.

48. SOPA DE TOMATE PICANTE FRÍA

Ingredientes para 4-5 personas

·4 piezas de tomates, partidos a la mitad
·1 pieza de pimiento rojo, sin corazón ni semillas, en cuartos
·1 cucharada de aceite de oliva
·1 ½ cucharaditas de vinagre de manzana orgánico
·1 cucharadita de raíz de jengibre, pelada
·4 piezas de cebollas
·½ cucharadita de sal de mar yodatada

Preparación:

1. Agregar los ingredientes en el orden de la lista en la licuadora y mezclar. Lista para servir.

49. SOPA DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes para 3-4 personas

·500gr de espárragos
·2 cucharadas de jugo de limón fresco, divididas
·1 ¼ taza de agua
·½ taza de nueces de la india, remojadas por 2 hrs. y enjuagadas
·¼ cucharadita de eneldo seco
·¼ cucharadita de semilla de apio
·¼ cucharadita de sal de mar yodatada
·1 diente de ajo

Preparación:

1. Quitar los extremos duros de los espárragos y desechar. Cortar las puntas tiernas y dejarlas marinando en 1cucharada de limón fresco y reservar. Después, cortar la parte del bastón o vara de los espárragos a la mitad y agregarlas a la licuadora junto con los ingredientes restantes. Se mezclan todos los ingredientes y queda listo para servir. Las puntas que se habían dejado marinando se sirven encima de la sopa, para mejorar presentación y sabor.

50. JUGO DE TOMATE

Ingredientes para 2 personas

·½ taza de agua
·2tomates
·½ vara de apio
·2 rebanadas de pimiento rojo
·½ cebolla
·¼ de limón
·1/3 cucharadita de sal de mar yodatada

Preparación:

1. Se mezclan todos los ingredientes en la licuadora. Queda listo para servir.

51. SOPA DE FLOR DE CALABAZA CON CHAMPIÑÓN Y NOPAL

Ingredientes para 2 personas

·4 nopales crudos medianos
·500 gr de flor de calabaza cruda cortada
·4 jitomates
·1 diente de ajo
·1 cucharada de cebolla cruda picada
·500gr de champiñones crudos fileteados
·pimienta negra al gusto
·1/2 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

1. Lavar y desinfectar los nopales, los jitomates y los champiñones.
2. Quitar el cáliz de la flor de calabaza para luego lavarla y desinfectarla.
3. Picar los nopales.
4. En una olla poner a hervir agua con sal para cocer los nopales.
5. Licuar los jitomates junto con el ajo y reservar.
6. En una olla poner el aceite a calentar, acitronar la cebolla y vaciar la mezcla del jitomate y ajo para sazonar.
7. Ya que los nopales estén cocidos pasarlos por agua fría.
8. Agregar la flor de calabaza, los champiñones y los nopales a la olla con el jitomate y la cebolla y dejar sazonar hasta que se cuezan los ingredientes.

52. SOPA DE NOPALITOS Y ACELGAS

Ingredientes para 4 personas

·1 manojo de acelgas, bien lavadas
·sal de mar
·1 cucharada de aceite de oliva
·½ kilo de nopales cocidos y picados
·3 jitomates grandes
·2 chiles guajillo
·1 diente de ajo

Preparación:

1. Cuece las acelgas al vapor con un poco de agua y muy poca sal.
2. Aparte, asa en comal los jitomates, chile y ajo. Retira del comal conforme estén listos, aproximadamente 3 minutos para los chiles, 5 para el ajo y de 10 a 15 minutos para los jitomates.
3. Mientras, prepara la olla en la que se cocinará la sopa y agrega el aceite de oliva.
4. Licúa los chiles, ajo y jitomates asados y fríelos en el aceite caliente, aproximadamente 5 minutos.
5. Licúa las acelgas cocidas junto con el agua de cocción e incorpóralas a la olla con la salsa.
6. Por último, agrega los nopales cocidos y picados. Sazona al gusto y deja que hierva durante 3 minutos aproximadamente.

53. SOPA DE CHAYOTE EN CALDILLO

Ingredientes para 4 personas

·4 jitomates medianos
·2 cucharadas de aceite de oliva
·1 cebolla chica en trozos
·1 diente de ajo
·2 litros de agua caliente
·sal de mar al gusto
·5 ramitas de cilantro
·2 chayotes grandes pelados y rebanados

Preparación:

1. Cuece los jitomates en una cacerola con agua hirviendo hasta que estén suaves, pero no deshaciéndose, entre 5 y 8 minutos.
2. Mientras, acitrona la cebolla y el ajo en un sartén con 1 cucharada de aceite de oliva.
3. Muele el jitomate junto con la cebolla y el ajo.
4. Calienta el aceite restante en el mismo sartén a fuego medio. Cuela y vierte la salsa de jitomate. Cocina durante 5 minutos. Agrega el agua y la sal.
5. Por último, incorpora el chayote y el cilantro y cocina durante 15 minutos o hasta que el chayote se haya cocido.

54. SOPA DE HONGOS I

Ingredientes para 4 personas

- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 500gr de champiñones, lavados y en trozos
- 1 chile chipotle
- 1 litro de agua
- sal y pimienta, al gusto
- limón (opcional)

Preparación:

1. Licua juntos los jitomates, la cebolla y el ajo hasta tener un puré homogéneo. Cuela y vierte en una cacerola mediana a fuego medio. Agrega los champiñones en trozos, chipotle y agua. Sazona al gusto con sal y pimienta.
2. Deja que hierva, reduce el fuego y cocina hasta que los champiñones se hayan ablandado, aproximadamente 15 minutos.
3. Sirve caliente y, si lo deseas, agrega unas gotas de jugo de limón.

55. SOPA SILVESTRE DE CHAMPIÑONES

Ingredientes para 6 personas

·2 cucharadas de aceite de oliva
·2 dientes de ajo picados
·3 jitomates picados
·500gr de champiñones rebanados
·7 tazas de caldo de pollo o agua
·1 cucharada de epazote picado
·pimienta al gusto
·jugo sazonador

Preparación:

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Dora el ajo, cuidando que no se queme, agrega el jitomate. Cocina durante 2 ó 3 minutos o hasta que cambie de color.
2. Incorpora los champiñones y cuando ya casi estén cocidos, agrega el caldo, el epazote, la pimienta y el jugo sazonador. Mueve y cocina de 10 a 15 minutos.
3. Sirve caliente.

56. SOPA DE CALABACITAS

Ingredientes para 8 personas

·2 cucharadas de aceite de oliva
·4 tazas de calabacitas en cuadritos
·1 cebolla mediana finamente picada
·2 litros de agua
·12 ramas de cilantro
·sal de mar al gusto

Preparación:

1. Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agrega 3 tazas de calabacitas picadas y la cebolla. Revuelve bien y cocina hasta que la cebolla se vea transparente, aproximadamente 10 minutos.
2. Reserva ½ taza de agua y agrega el resto a la cacerola, junto con la sal de mar al gusto. Espera a que suelte el hervor.
3. Mientras, licua la taza de calabacitas en reserva con la ½ taza de agua y el cilantro. Vierte dentro de la cacerola con la sopa hirviendo. Revuelve bien, reduce la flama y cocina a fuego suave hasta que las calabacitas se hayan cocido.

57. SOPA DE COLIFLOR

Ingredientes para 6 personas

·1 coliflor mediana, cortada en ramitos
·3 hojitas de laurel
·2 jitomates grandes cocidos
·sal de mar al gusto
·1 pizca de orégano seco
·2 cucharadas de aceite de oliva
·½ cebolla mediana en rebanadas
·1 pimiento morrón en rebanadas

Preparación:

1. Coloca la coliflor y el laurel en una olla. Cubre con agua y agrega sal al gusto. Deja que suelte el hervor a fuego alto, reduce la flama, tapa y cocina a fuego lento hasta que la coliflor se haya ablandado un poco, aproximadamente 5 minutos.
2. Mientras, cuece los jitomates en suficiente agua hirviendo hasta que estén suaves, pero no deshaciéndose, entre 5 y 8 minutos. Pélalos y licúalos con el orégano y un poco del agua en que se cocieron.
3. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio. Sofríe la cebolla y el morrón. Añade el jitomate licuado y cocina durante unos minutos.
4. Agrega 1 litro del agua de la cocción de la coliflor, deja que hierva e incorpora la coliflor. Cocina a fuego lento durante 10 ó 15 minutos. Rectifica sazón y sirve.

58. SOPA DE APIO Y CEBOLLA

Ingredientes

·8 varas de apio picado
·2 cucharadas de aceite de coco
·¼ de cebolla picada
·1 ½ litros de caldo de pollo.
·sal de mar y pimienta entera al gusto.

Preparación:

1. En una olla, pon a sofreír la cebolla con el aceite de coco, cuando esté acitronada, agrega el apio y cuando esté brilloso añade la mitad del caldo; cocina a fuego bajo hasta que el apio esté suave, retira del fuego y licua hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Cuela en una cacerola y regrésala al fuego, incorpora el resto del caldo y sazónalo con sal y pimienta.
3. Cocina por 15 minutos o hasta que hierva.

59. CREMA DE AGUACATE FRÍA

Ingredientes

·3 aguacates
·1 puerro
·1 tomate
·2 lonchas de salmón ahumado
·2 limones
·perejil
·pimienta y sal de mar
·¾ lt. de caldo de pollo
·aceite de coco.

Preparación:

1. Limpia el puerro y córtalo en dados minúsculos. Dora en un poco de aceite de coco.
2. Fuera del fuego, añade los aguacates troceados y el caldo de pollo. Tritúralos y sazónalos con pimienta y aromatízalos con el perejil y el zumo de limón.
3. Pela el tomate y pícalo.
4. Corta el salmón en tiras finas y acompaña la crema con estos tropezones. Sirve fría.

60. SOPA DE BERENJENA

Ingredientes

·1 berenjena grande cortada en cubitos
·1 taza de lentejas
·2 tazas de agua
·2 tazas de tomates picados
·2 dientes de ajo machacados
·1 cebolla pequeña cortadita
·1 hoja de laurel
·1/2 taza de zumo de limón
·sal de mar al gusto
·2 cdas. de hierbabuena fresca y picada

Preparación:

1. Cocina las lentejas en agua con la hoja de laurel por unos 30 minutos a fuego bajo, o hasta que estén blandas. Elimina la hoja de laurel.
2. Aparte, cocina las berenjenas en agua con sal por 15 minutos. Cuando estén cocidas, pero no muy blandas, sofríelas en una sartén con aceite de coco y agrega la cebolla, los tomates y el ajo y revuelve por 10 minutos.
3. Vierte la mezcla en la olla de las lentejas y deja cocinar a fuego bajo por 15 minutos más. Agrega el zumo de limón al servir y adorna los platos con la hierbabuena.

61. SOPA DE PIMIENTOS ROJOS

Ingredientes

·3 pimientos rojos grandes
·3 tomates maduros grandes
·4 dientes de ajo
·1 chile rojo
·1 cucharadita de semillas de comino
·aceite de oliva virgen extra, sal

Preparación:

1. Asa los pimientos en el horno, a la vez que los tomates, los ajos y el chile. A medida que los ingredientes se hayan asado (cada uno necesita su tiempo), ve retirándolos.
2. Una vez que todo esté asado déjalo enfriar un poco y a continuación procede a pelar los pimientos, retira la corona, las semillas y las vetas y reserva. Pela a continuación los tomates, puedes retirar las semillas si quieres, pela los ajos y retira las semillas y el rabito del chile. Pon todos los ingredientes en el procesador, vierte un chorrito de aceite de oliva y sal al gusto, tritura hasta obtener una crema fina.
3. Tuesta el comino en una sartén con unas gotas de aceite y cuando desprendan su aroma, espolvoréalas sobre la crema.

62. SOPA DE GARBANZOS

Ingredientes

·500 gr de garbanzo lechoso que tendremos en remojo desde la víspera (cubiertos de agua)
·2 pimientos verdes
·1 pimiento rojo
·2 tomates huajes pelados
·1 cebolla
·1 diente de ajo
·2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
·700 ml de agua
·1/4 cucharada de comino molido
·sal al gusto

Preparación:

1. En la olla de presión coloca el aceite y la verdura troceada, revuelve un poco y deja dorar 3-5 minutos.
2. Añade el agua dejándola hervir primero a fuego vivo, reduce dejando unos 30 minutos para que el agua tome el sabor de todas las verduras, echa los garbanzos y tapa la olla dejando otros 30 minutos a partir de que sale el pivote. Reduce la temperatura para que se mantenga constante. Apaga y deja salir el vapor.
3. Con cuidado abre la tapa y revisa que la verdura está casi desaparecida y los garbanzos en su justo punto de textura.

63. SOPA DE COL

Ingredientes

·1 litro de caldo de pollo
·1 col o repollo mediano
·1 cucharada de mantequilla
·sal y pimienta negra recién molida

Preparación:

1. Corta la col en trozos pequeños y añade al caldo de pollo, deja cocer durante 20 minutos para que la col quede muy tierna y el caldo reduzca un poco.
2. Añade la cucharada de mantequilla y mezcla para que quede bien disuelta, añade una pizca de sal y pimienta.

64. SOPA VERDE

Ingredientes

·3 cucharadas de aceite de coco
·¼ de cebolla picada
·3 hojas de lechuga orejona limpia y troceada
·1 manojo de espinaca limpia y troceada
·½ taza de poro picado
·2 tazas de caldo de pollo
·1 ½ cucharadas de consomé de pollo en polvo

Preparación:

1. En una olla caliente derrite la mantequilla, agrega la cebolla y sofríe hasta que dore ligeramente. Agrega la lechuga, las espinacas y el poro, cocina hasta que la verdura esté cocida. Añade el caldo de pollo y deja cocinar hasta que suelte el hervor.
2. Licúa las verduras con el caldo de pollo, regresa al fuego bajo y deja cocinar por 5 minutos más. Retira del fuego y sirve

65. SOPA DE HONGOS II

Ingredientes

·1 cucharada de aceite
·½ pieza de cebolla picada
·2 tazas de champiñones picados en cuartos
·2 tazas de setas picadas
·2 tazas de portobello picado
·½ cucharadita de sal
·5 tazas de caldo de pollo
·2 ramas de epazote

Preparación:

1. En una cacerola caliente, saltea la cebolla en un poco de aceite. Cuando esté transparente, añade los hongos y la sal. Tapa y cocina a fuego medio por 5 minutos o hasta que los hongos estén suaves.
2. Añade el caldo y el epazote. Tapa y cocina por 10 minutos más. Retira las ramas de epazote. Sirve.

66. SOPA DE PUERROS

Ingredientes

·4 puerros
·1 calabaza
·aceite de coco
·1 cebolla mediana
·½ litro de caldo de pollo
·sal y pimienta.

Preparación:

1. Pica la cebolla, los puerros (la parte blanca) y trocea la calabaza.

2. Agrega el aceite a una olla, dora un poco la cebolla, añade los puerros, cuando tome color añade la calabaza y fríe. Salpimenta.

3. Añade el caldo hirviendo y deja cocer 30 minutos a fuego suave.

PESCADO

1. Al horno o empapelado
2. A la plancha
3. Filete de pescado a la criolla
4. Salmón a la mexicana
5. Chiles rellenos de atún
6. Guisado de atún
7. Tamal de pescado
8. Atún a la veracruzana
9. Pescado a la veracruzana
10. Truchas al horno
11. Pescado mulato
12. Brochetas de calamar con teriyaki
13. Ceviche de jaiba a la mandarina
14. Ceviche verde
15. Caldo miche
16. Salpicón nopalero con atún
17. Poblanos rellenos de sardina
18. Salmón tártaro
19. Pescado con calbacitas
20. Atún y berenjenas a la barbacoa
21. Pescado al horno en salsa verde
22. Espárragos con salmón
23. Trucha en salsa de cítricos
24. Pescado con aceitunas
25. Rollitos de salmón
26. Salmón con salsa dulce de pepino
27. Pescado en salsa de guajillo y tamarindo
28. Atún provenzal
29. Salmonete relleno con chayote
30. Sardinas asadas con Tzatziki
31. Cazuela de merluza y calabaza
32. Bacalao con salsa
33. Ensalada de berros y salmón escocés ahumado tibio
34. Dorado al vapor con jengibre y cebolletas
35. Huachinango con salsa de chile, tamarindo y lima
36. Mojarra al horno estilo Kerala
37. Filete de pescado con ajo y el jengibre picante

Iridología y Nutrición
Marcela Bortoni

1. PESCADO AL HORNO

Ingredientes para 2 personas

·300 g de filete de pescado
·½ tomate
·30 g de cebolla rebanada
·1 chile güero
·½ pimiento morrón verde
·½ taza de jugo V8
·1 hoja de laurel
·1 pizca de hierbas finas, ajo o pimienta blanca
·sal de mar yodatada

Preparación:

1. En un papel de aluminio se pone el pescado con ruedas de tomate, cebolla, pimiento morrón, laurel, chile güero, sal y el condimento, se baña con el jugo V8 y se hornea a fuego medio.

2. PESCADO A LA PLANCHA

Ingredientes para 2 personas

·300 g de filete de pescado
·3 ajos picados
·sal de mar yodatada
·salsa inglesa

Preparación:

1. Se marinan previamente los filetes de pescado con la sal, pimienta y la salsa inglesa, unos 30 - 45 minutos antes.

2. Después se ponen sobre la plancha o sartén caliente. Al estar cocido se voltea y se cuece por el otro lado.

Tricología y Nutrición
Marcela Bortoni

3. FILETE DE PESCADO A LA CRIOLLA

Ingredientes para 2 personas

·½ k de filete de pescado
·6 tomates
·2 chiles serrano
·7 cebollas de cambray
·5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·ajo, sal de mar yodatada y pimienta al gusto

Preparación:

1. Lava el pescado y fríelo con la mitad del aceite.
2. Lava y pica los tomates y los chiles.
3. Lava las cebollas y córtales la punta en forma de cruz.
4. Pica finamente el ajo.
5. Fríe los tomates, los chiles, las cebollas y el ajo en el aceite restante. Sazona con sal y pimienta.
6. Añade el pescado y deja cocinar a fuego bajo.

Iridología y Nutrición
Marcela Bortoni

4. SALMÓN A LA MEXICANA

Ingredientes para 2 personas

·1 lata de salmón
·5 tomates
·¾ cebolla
·2 limones
·cilantro y sal de mar yodatada

Preparación:

1. Lava y pica los tomates y la cebolla.
2. Lava, pica y desinfecta el cilantro.
3. Lava y exprime los limones.
4. Desmenuza el salmón y añade los tomates, la cebolla y el cilantro.
5. Agrega el jugo de limón, mezcla todos los ingredientes y sazona con sal.

· Si no se encuentra la lata de salmón, puede ser crudo y nada mas se sella en un sartén.

5. CHILES RELLENOS DE ATÚN

Ingredientes para 4 personas

·4 chiles poblanos
·3 latas ó bolsas de atún
·3 tomates
·¼ cebolla
·2 ½ cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·ajo y sal de mar yodatada al gusto

Preparación:

1. Lava, asa, limpia y desvena los chiles.
2. Lava y licua los tomates con la cebolla y el ajo.
3. Fríe la salsa de tomate y agrega el atún desmenuzado. Añade poca agua, procurando que quede una pasta y sazona con sal.
4. Rellena los chiles con la pasta. Colócalos en un refractario. Hornea a fuego bajo durante 10 minutos.

6. GUISADO DE ATÚN

Ingredientes para 4 personas

·2 bolsas de atún
·6 piezas de nopal
·½ kg. de tomate
·2 chiles serranos
·¼ cebolla
·2 ½ cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·ajo y sal al gusto

Preparación:

1. Lava, corta en cuadritos y cuece los nopales en poca agua a partir del primer hervor, escúrrelos.
2. Lava los tomates.
3. Lava los chiles y cuécelos junto con los tomates y licúalos con la cebolla y el ajo.
4. Fríe la salsa y sazona con sal, añádele agua y deja hervir.
5. Agrega el atún y los nopales a la salsa. Deja hervir unos minutos más.

7. TAMAL DE PESCADO

Ingredientes para 5 personas

·1 k de pescado en trozos
·5 piezas de nopal
·½ k de tomate
·½ k de cebolla
·½ cuadrito de achiote
·vinagre, el necesario
·epazote al gusto
·5 cuadritos de mantequilla
·papel aluminio

Preparación:

1. Lava el pescado.
2. Disuelve el achiote con el vinagre, añádelo al pescado y déjalo reposar.
3. Lava y corta los nopales en tiras.
4. Quita la cáscara, lava y pica los tomates.
5. Pica finamente la cebolla.
6. Lava y pica el epazote.
7. Corta cinco cuadros de papel alumínio.
8. Distribuye en cada cuadro el pescado, los nopales, los tomates, la cebolla, la mantequilla y el epazote. Sazona al gusto con sal.
9. Forma los tamales y cuécelos a baño María.

8. ATÚN A LA VERACRUZANA

Ingredientes para 2 personas

·160 g de atún
·30 g de cebolla en rodajas
·¼ taza de puré de tomate
·1 hoja de laurel
·1 cucharada de salsa inglesa
·alcaparras al gusto
·1 ó 2 chiles largos o jalapeños en vinagre
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Se acitrona la cebolla en una poquita de agua, se agrega el puré de tomate y se sazona con sal, pimienta y 1 hoja de laurel.
2. Se le agrega el atún perfectamente escurrido y desmenuzado.
3. Se le agrega la salsa inglesa. Se adorna con las alcaparras y el chile. Se sirve caliente.

9. PESCADO A LA VERACRUZANA

Ingredientes para 6 personas

·1 k de pescado en filetes (huachinango)
·3 tomates grandes
·4 dientes de ajo
·½ cebolla chica
·3 cucharadas de aceite
·2 cucharadas de sal, pimienta y canela
·1 t de agua
·aceite de oliva
·aceitunas rellenas
·alcaparras
·hojitas de laurel
·chiles güeros
·el jugo de 2 limones

Preparación:

1. Muele juntos el tomate, el ajo y la cebolla.
2. Fríe lentamente este caldillo en el aceite caliente y sazona con sal, pimienta y canela.
3. Agrega el agua, las aceitunas, los chiles güeros, las alcaparras y el laurel. Deja cocer unos diez minutos a fuego bajo.
4. Mientras se está cociendo el caldillo, unta bien el pescado con jugo de limón y después ponlo a cocer en el caldillo hasta que suavice.

10. TRUCHAS AL HORNO

Ingredientes para 6 personas

·6 truchas
·2 pimientos verdes, cortados en tiras
·¼ de aceite de oliva extra virgen
·2 cebollas picadas
·2 dientes de ajo picados
·4 tomates cortados en rodajas
·1 t de caldo de pescado
·perejil picado
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Vacía las truchas sin abrirlas demasiado. Lávalas y sécalas con papel de cocina absorbente. Sazónalas por dentro y por fuera con sal y pimienta.
2. Escalda las tiras de pimiento en agua hirviendo, durante 2 minutos. Escúrrelas bien y reserva.
3. Calienta el aceite en una sartén y rehoga las cebollas y los ajos hasta que estén transparentes. Añade los pimientos y cocínalos durante 5 minutos.
4. Vierte las verduras en un refractario. Coloca encima las rodajas de tomate y sobre éstas, las truchas. Rocía con el caldo de pescado e introduce en el horno, precalentado a 180 °C, entre 15 y 18 minutos.
5. Espolvorea el perejil y sirve caliente.

11. PESCADO MULATO

Ingredientes para 6 personas

·6 chiles mulato
·6 filetes de pescado
·¼ t de jugo de limón
·1 diente de ajo asado
·6 hojas de plátano
·½ t de mayonesa
·1 cebolla fileteada
·sal de mar yodatada y pimienta al gusto

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Asa los chiles en un comal desvénalos y remójalos en agua caliente para que se suavicen; lícúalos con el jugo de limón y el ajo para hacer un puré, vierte en un tazón y reserva.
3. Extiende las hojas de platano, encima acomoda los filetes y reparte la mayonesa y la cebolla sazona, con sal y pimienta.
4. Envuelve bien cada paquete, amárralos con un cordón de algodón y acomódalos en un refractario (sin encimarlos).
5. Hornea durante 20 minutos a 180 °C o hasta que el pescado esté cocido, retira y sirve las porciones.

12. BROCHETAS DE CALAMAR CON TERIYAKI

Ingredientes para 4 personas

·1 k de calamar limpio en aros gruesos
·1 ajo finamente rebanado
·1 cucharadita de jengibre fresco picado
·¼ t de vinagre de arroz
·2 cucharadas de salsa de soya baja en sal
·2 cucharadas de jugo de limón
·1 cucharadita de aceite de coco

Preparación:

1. Precalienta la parrilla a fuego alto.
2. Corta cada aro de calamar a la mitad. Inserta las tiras en las brochetas.
3. Coloca las brochetas en la parrilla, cocina volteando varias veces durante 1 a 2 minutos o hasta que se cueza el calamar.

Salsa Teriyaki

1. En una olla chica coloca el ajo, el jengibre, el vinagre, la salsa de soya y una cucharada de jugo de limón y calienta a fuego medio
2. Incorpora el aceite de coco y el resto del jugo de limón. Sirve con las brochetas. Acompáñalas con una ensalada verde. Las brochetas se pueden servir frías o calientes.

Tridología y Nutrición
Marcela Bortoni

13. CEBICHE DE JAIBA A LA MANDARINA

Ingredientes para 6 personas

·¾ t de cebolla finamente picada
·4 tomates huajes, medianos, finamente picados
·½ t de aceitunas rellenas finamente picadas
·1 ó 2 chiles jalapeños frescos, medianos y finamente picados
·3 ½ t combinadas de cangrejo fresco sin caparazón y jaiba fresca, limpios
·12 camarones medianos, sin cáscara, desvenados, limpios, cocidos en agua hirviendo con sal durante 1 ½ minutos finamente desmenuzados
·sal de mar yodatada y pimienta negra recién molida al gusto
·jugo de 12 mandarinas
·jugo de 2 naranjas
·6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen para dar brillo

Preparación:

1. Directamente en el refractario, poner una capa de cebolla, tomate, aceitunas, chiles, cangrejo, jaiba y camarón. Sazonar con sal y pimienta, volver a poner capas de lo anterior.

2. Mezclar los jugos y verter encima. Agregar un poco de aceite de oliva para dar brillo.

14. CEBICHE VERDE

Ingredientes para 4 personas

·½ k de pescado sierra cortado en cubos pequeños
·¼ t de jugo de limón verde (que no este amarillo)
·½ k de tomate fresadilla, sin la cáscara rugosa que lo cubre, finamente picado
·1 chile jalapeño picado
·½ cebolla finamente picada
·12 aceitunas verdes sin rellenar, finamente picadas
·1 t de cilantro fresco picado
·1 aguacate cortado en cubos pequeños
·½ t de aceite de oliva extra virgen
·sal de mar yodatada al gusto

Preparación:

1. En un tazón, marina el pescado en el jugo de limón durante una hora.

2. Después, agrega el tomate fresadilla, el chile, la cebolla, las aceitunas y el cilantro.

3. Incorpora el aguacate y el aceite de oliva extra virgen.

4. Rectifica la sazón y sirver a temperatura ambiente.

15. CALDO MICHE

Ingredientes para 4 - 6 personas

·4 chiles anchos sin semillas y remojados
·4 chiles verdes cortados en rodajas
·1 k de filetes de pescado cortados en trozos
·2 tomates picados
·1 cebolla picada
·2 ramas de cilantro
·2 hojas de laurel
·2 chayotes cortados en gajos
·sal de mar yodatada y orégano al gusto
·2 litros de agua
·2 hojas de orégano

Preparación:

1. En una cacerola caliente 2 litros de agua con tomate, la cebolla, los chiles, el orégano, el laurel y el cilantro hasta que suelte el hervor

2. Agrega los chayotes y el pescado, sazona con sal y pimienta y cocina 5 minutos o hasta que esté cocido.

16. SALPICÓN NOPALERO CON ATÚN

Ingredientes para 4 - 6 personas

·4 nopales cortados en tiras
·350 g de atún ahumado
·1 cebolla finamente rebanada
·¼ t de vinagre
·1 cucharadita de orégano molido
·3 zanahorias peladas y cortadas en juliana
·sal de mar yodatada y pimienta al gusto
·agua la necesaria

Preparación:

1. Mezcla la cebolla con el vinagre, el orégano, ¼ de taza de agua, sal y pimienta; deja marinar durante 30 minutos.
2. Calienta 1 litro de agua y cuando suelte el hervor, agrega las zanahorias; cocínalas durante 3 minutos, retíralas inmediatamente (reserva el agua) y refréscalas con agua fría.
3. Cocina los nopales en el agua donde se cocieron las zanahorias, hasta que cambien de color, retíralos, escúrrelos y refréscalos con agua fría para cortar la cocción.
4. Integra los nopales y las zanahorias con la cebolla; añade el atún desmenuzado, revuelve y deja reposar 30 minutos más antes de servir.

17. POBLANOS RELLENOS DE SARDINA

Ingredientes para 6 personas

·6 chiles poblanos asados, pelados y desvenados
·3 latas de sardinas en aceite, escurridas y desmenuzadas
·4 chayotes pelados y picados
·⅓ de barrita de mantequilla baja en sal
·1 cebolla picada
·¼ de cucharita de orégano molido
·sal de mar yodatada y pimienta al gusto

Para el caldillo

·2 chiles ancho desvenados y remojados
·2 tomates
·¼ de cebolla
·1 diente de ajo
·sal de mar yodatada y pimienta al gusto
·aceite de oliva extra virgen

Preparación:

1. Para el caldillo: licua los chiles, la cebolla, los tomates y el ajo con 1 ½ tazas de agua.
2. Cuela sobre una cacerola con aceite, sazona con sal y pimienta y cocina a fuego medio hasta que hierva; retira y reserva.
3. Aparte, derrite la mantequilla, añade la cebolla, cuando esté transparente agrega los chayotes, las sardinas, el orégano, sal y pimienta; revuelve y retira.
4. Abre los chiles a lo largo, quítales las semillas, rellénalos con la preparación de chayote con sardina y reserva.
5. Calienta el caldillo e introduce los chiles (no permitas que hierva); retira y sirve.

18. SALMÓN TÁRTARO

Ingredientes para 6 personas

·900 g de filete de salmón fresco sin piel
·6 cucharadas de jugo de limón
·4 sobres de Stevia
·1 cucharadita de mostaza
·1 cucharada de eneldo fresco picado
·1 cucharada de albahaca fresca picada
·2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen·
·50 g de arugula
·un puño de hojas de albahaca
·50 g de hojas mixtas para ensalada
·sal de mar yodatada y pimienta

Para adornar

·ramitas de eneldo
·hojas de albahaca

Preparación:

1. Corta el salmón en trocitos muy pequeños y sazona. Colócalos en un recipiente grande de cristal
2. Mezcla el jugo de limón, los sobres de Stevia, la mostaza, el eneldo, la albahaca y el aceite de oliva. Vierte sobre el salmón y mezcla todo bien. Deja reposar unos 15 ó 20 minutos, hasta que el pescado se torne opaco.
3. Mientras tanto, mezcla las hojas de arúgula, de albahaca y las mixtas. Colócalas en los platos.
4. Para servir el salmón, mezcla y envuelve en el centro de las hojas de ensalada. Finalmente, adorna con ramitas de eneldo y hojas de albahaca.

19. PESCADO CON CALABACITAS

Ingredientes para 4 personas

Ensalada
·4 calabacitas
·2 tomates
·1 cucharada de vinagre balsámico
·2 cucharada de aceite de oliva extra virgen
·2 cucharadas de alcaparras
·sal de mar yodatada y pimienta
·4 filetes de pescado blanco de 200 gramos cada uno

Preparación:

1. Para hacer la ensalada, parte las calabacitas por el medio a lo largo.
2. Con ayuda de una cucharita, retirar el centro con las semillas. Cortar el resto en juliana y reserva.
3. Pelar los tomates, córtalos en cascos y quítales las semillas.
4. Acomoda en forma de abanico en los platos. Dispón en el centro la juliana de calabacitas.
5. Prepara una vinagreta mezclando el vinagre balsámico con el aceite, las alcaparras, sal y pimienta a gusto. Rocía la ensalada.
6. Para el pescado, calienta la parrilla y salpimenta los filetes. Cocínalos sobre la parrilla durante pocos minutos de cada lado, hasta que no ofrezcan resistencia al atravesarlos con un tenedor. Sirve enseguida, con la ensalada.

20. ATÚN Y BERENJENAS A LA BARBACOA

Ingredientes para 4 personas

·800 g de atún fresco
·2 berenjenas (al partirlas remójalas con sal)
·1 cucharada de aceite de oliva
·1 cucharada de caldo de verduras
·sal de mar yodatada y pimienta

Aderezo

·6 tomates secos
·½ t de caldo de verduras
·1 cucharada de aceite de oliva
·1 diente de ajo picado
·1 cucharada de mostaza en grano
·3 cucharadas de jugo de limón
·1 cucharada de tomillo fresco picado

Preparación:

1. Precalentar el asador. Dividir el pescado en 4 trozos. Partir las berenjenas por la mitad. Combinar en un tazón el aceite de oliva, el caldo, sal y pimienta al gusto. Pincelar con la mezcla el pescado y el lado cortado de las berenjenas.
2. Asar ambos ingredientes sobre la parrilla, dándoles vuelta a mitad de la cocción, hasta que estén asados.
3. Para el aderezo, hidratar los tomates secos en el caldo caliente. Escurrirlos, picarlos y mezclarlos con los demás ingredientes. Salpimentar.
4. Colocar en cada plato un trozo de atún y media berenjena, rociar con el aderezo y servir enseguida.

21. PESCADO AL HORNO EN SALSA VERDE

Ingredientes para 4 personas

·6 tomates verdes
·2 chiles verdes
·½ cebolla
·800 g de filete de pescado, en cubos
·1 t de frijoles bayos cocidos
·½ t de cilantro picado
·2 cucharadas de cebolla picada
·sal de mar yodatada

Preparación:

1. Cuece los tomates, los chiles y la cebolla en agua hasta que estén suaves. Lícualos con sal al gusto y vacíalos en un refractario.
2. Coloca el pescado en la salsa y hornéalo a 200 °C. durante 15 minutos a que se cueza.
3. Calienta los frijoles y vacíalos encima del pescado, decora con el cilantro y la cebolla picada, sirve.

22. ESPÁRRAGOS CON SALMÓN

Ingredientes para 4 personas

·16 espárragos finos
·4 rebanadas de salmón ahumado
·3 cucharadas de aceite de oliva
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Salpimienta los espárragos y úntalos con el aceite de oliva. Forma pequeños atados con 4 espárragos y las rebanadas de salmón.
2. Colócalos en una charola grande engrasada ligeramente. Hornéalos a 200 °C. hasta que estén cocidos.

23. TRUCHA EN SALSA DE CÍTRICOS

Ingredientes para 4 personas

·1 toronja
·1 naranja
·2 limones
·½ t de aceite de oliva extra virgen
·1 aguacate
·4 filetes de trucha
·½ t de cilantro picado
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Pela y rebana la toronja, la naranja y los limones, combínalos con la mitad del aceite de oliva; sazona con sal y pimienta.
2. Aparte, corta el aguacate en cubitos. Reserva.
3. Salpimienta las truchas y dóralas en una sartén caliente con el resto del aceite de oliva.
4. Saca los filetes de la sartén, escúrrelos y sírvelos en un plato sobre un espejo formado con los cítricos, agrega los cubitos de aguacate y espolvorea el cilantro.

24. PESCADO CON ACEITUNAS

Ingredientes para 4 personas

·¾ t de aceitunas verdes
·1 diente de ajo
·½ t de aceite de oliva
·800 g de robalo cortado en bastones
·½ t de hojas de perejil
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Calienta una parrilla o sartén. Corta las aceitunas en tiras muy delgadas y pica el ajo finamente.
2. Saltea en un poco de aceite las aceitunas con el ajo, agrega el pescado salpimentado y cocínalo hasta que se cueza bien por ambos lados. Espolvoréale el perejil.

25. ROLLITOS DE SALMÓN Y HONGOS CON ESPINACA

Ingredientes para 4 personas

·4 filetes de salmón ligeramente aplanados
·2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·1 ajo picado
·1 taza de champiñones picados
·1 taza de espinacas
·1 taza de tomate en cubitos
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Salpimienta el salmón.
2. Fríe en el aceite el ajo y los champiñones, sazona y agrega las espinacas y el tomate. Déjalo enfriar.
3. Rellena los filetes con esa mezcla y enróllalos. Fríelos en el mismo sartén.

26. SALMÓN CON SALSA DULCE DE PEPINO

Ingredientes para 4 personas

·1 pepino
·1 tomate
·¼ de cebolla morada
·¾ t de vinagre de arroz
·2 sobres de Stevia
·4 filetes de salmón de 180 gr
·1 cucharadita de eneldo

Preparación:

1. Corta en cubitos el pepino, el tomate y la cebolla; marínalos con el vinagre y la Stevia por 10 minutos.
2. Asa los filetes de salmón con el eneldo y sírvelos sobre ensalada.

27. PESCADO EN SALSA DE GUAJILLO Y TAMARINDO

Ingredientes para 4 personas

·1 k de filetes de pescado
·6 a 8 cebollas de rabo
·aceite de oliva
·1 shallot
·1 salsa guajillo "Doña Chonita" (HEB)
·½ t tamarindo "Princesa"

Preparación:

1. Se sellan los filetes a fuego alto en el aceite de oliva y se sacan.
2. En el mismo aceite se doran las cebollas rebanadas con bastante del rabito verde.
3. Se agrega el shallot rebanado.
4. Se agrega la salsa de guajillo a dorar y el tamarindo al gusto, que no quede ni picoso ni dulce.
5. Cuando ya está sazonada la salsa, se agregan los filetes sellados para que se terminen de cocer.

28. ATÚN PROVENZAL

Ingredientes para 4 personas

·4 filetes de atún, cada uno de 180 gr. aproximadamente
·3 cucharadas de aceite de oliva y un chorrito para rociar
·1 cebolla morada pelada y picada
·4 dientes de ajo pelados y picados finamente
·1 pimiento amarillo descorazonado, sin semillas y picado
·1 pimiento rojo descorazonado, sin semillas y picado
·sal de mar yodatada y pimienta negra
·2 calabacitas medianas cortadas y picadas en trozos grandes
·400 gr. de tomates huaje grandes picados
·1 ramita de tomillo.
·1 ramita de romero
·50 gr. de aceitunas negras deshuesadas
·1 limón en rebanadas delgadas
·1 puño de hojas de albahaca trituradas (opcional)

Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C. Corta los filetes de atún, si es necesario y reserva.
2. Calienta el aceite de oliva en un sartén amplio. Agrega la cebolla, ajo y pimientos con un poco de sal y pimienta y saltea a fuego medio de 5 a 6 minutos hasta que empiecen a suavizar pero sin dorarse. Agrega las calabacitas, mezcla bien y cocina de 2 a 3 minutos más. Agrega los tomates picados, el tomillo, romero y aceitunas, mezcla bien y hierve. Cocina durante unos pocos minutos. Transfiere este guiso a un plato amplio para horno.
3. Frota completamente los filetes de atún con sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva. Acomoda los filetes de atún encima de las verduras y mete las rebanadas de limón en medio. Agrega generosamente pimienta molida y luego coloca en el horno. Hornea de 8 a 10 minutos si deseas que el atún esté jugoso, al presionarlos deberán sentirse ligeramente suaves. Si prefieres el atún bien hecho, hornea de 5 a 10 minutos más, hasta que se sientan firmes.
4. Espolvorea la albahaca triturada sobre el plato si gustas y sirve de inmediato.

29. SALMONETE RELLENO CON CHAYOTE ASADOS

Ingredientes para 4 personas

·4 salmonetes, de unos 50 gr. cada uno, cortados en forma de mariposa (por la mitad)
·200 gr. de aceitunas negras escurridas.
·4 filetes de anchoas en aceite escurridas
·60 gr. de tomate secado al sol
·2 dientes de ajo pelados y picados
·5 cucharadas de aceite de oliva y un poco extra para aceitar
·sal de mar yodatada y pimienta negra
Chayotes asados:
·1 kg. de chayotes cortadas en cuadros medianos
·2 limones cortados en gajos pequeños
·ramitas de romero, sólo las hojas
·4 dientes de ajo con la cáscara
·3 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

1. Para asar los chayotes precalienta el horno a 200° C. Acomoda los chayotes, el limón, romero, ajo y aceite de oliva en un plato grande para hornear. Salpimienta y mezcla bien. Asa en el horno durante 30 minutos o hasta que los chayotes estén dorados por fuera y suaves por dentro.
2. Unos 20 minutos antes de que los chayotes vayan a estar listos, enjuaga las cavidades del pescado y sécalas con cuidado. Coloca las aceitunas, anchoas, tomates secos, ajo y cucharadas de aceite de oliva en una licuadora y licua hasta obtener una pasta húmeda.
3. Rellena generosamente los huecos de los pescados con la pasta de aceituna y anchoas, después frota el aceite sobrante entre las pieles y salpimienta. Coloca el pescado en una charola para hornear ligeramente aceitada y asa en el horno de 15 a 20 minutos, dependiendo del grosor, hasta que estén cocidos; deben sentirse levemente firmes cuando los presionas ligeramente.
4. Divide los chayotes asados en los platos y coloca un salmonete relleno a un lado. Sirve con una ensalada verde.
   Nota: Puedes usar el pescado de tu elección.

30. SARDINAS ASADAS CON TZATZIKI

Ingredientes de 4 a 6 personas

·12 sardinas muy frescas sin escamas y limpias
·aceite de oliva, para rociar
·sal de mar yodatada y pimienta negra

Tzatziki:

·1 pepino
·2 dientes de ajo pelados y rallados
·jugo de ½ limón
·350 gr. de jocoque
·2 cucharadas de aceite de oliva

Para servir:

·Aceite de oliva extra virgen para rociar
·1 puñado pequeño de hojas de menta picadas

Preparación:

1. Para preparar el Tzatziki, pela el pepino, corta a la mitad a lo largo y quita las semillas. Ralla la pulpa gruesamente, espolvorea con 1 cucharadita de sal de mar y ponlo en un colador sobre un recipiente. Deje escurrir cerca de una hora, después con las manos exprime el exceso de agua de la pulpa, lo más que se pueda.
2. Mezcla el pepino rallado, ajo, jocoque, jugo de limón y aceite de oliva en un recipiente. Salpimienta al gusto, después cubre y refrigera.
3. Enciende el asador y espera a que las llamas dejen las brasas grises. O, si estás cocinando en interior, calienta bien una parrilla. Enjuaga las sardinas y seca dando palmaditas con una toalla de papel, después frota por completo con un poco de aceite de oliva y un poco de sal y pimienta. Coloca las sardinas en el asador o en la parrilla y cocina por 3 minutos de cada lado hasta que la carne se sienta firme, pero que se separe fácilmente de la espina.
4. Coloca las sardinas en un plato y sirve con el Tzatziki a un lado. Rocía un poco de aceite de oliva encima y esparce un poquito de menta picada.

31. CAZUELA DE MERLUZA Y CALABAZA

Ingredientes para 4 personas

·750 gr de filete de merluza
·4 dientes de ajo picados
·5 cucharadas de aceite de oliva
·1 cucharada de pimentón dulce
·125 ml. de vino blanco seco
·1 cebolla chica pelada y cortada en rodajas chicas
·500 gr. de calabaza cortada en cuadros
·sal de mar yodatada y pimienta negra
·200 gr. de chicharos

Preparación:

1. Revisa que la merluza no tenga espinas, después corta el pescado en trozos de 5 cm. y reserva. Corta 2 dientes de ajo en rebanadas delgadas. Calienta 3 cucharadas de aceite de oliva en un sartén, agrega el ajo rebanado y fríe suavemente hasta que esté ligeramente dorado. Quita del fuego y deja que el aceite se enfríe ligeramente antes de agregar el pimentón, seguido del vino blanco revolviendo. Reserva para que se macere mientras preparas el resto del platillo.
2. Corta los otros 2 ajos en cuartos. Coloca la cebolla, las calabazas, cuartos de ajo y aceite de oliva sobrante en una cazuela gruesa. Agrega el vino macerado con ajo y pimentón y agua suficiente para cubrir. Salpimienta y hierve. Deja hervir de 8 a 10 minutos, después agrega los trozos de merluza así como los chícharos. Reduce la flama y cocina a un hervor suave de 3 a 5 minutos, hasta que tanto la calabaza como el pescado estén cocidos. Prueba y rectifica la sazón.

Nota: Si van a comer niños, omite el vino.

32. BACALAO CON SALSA ROMESCO

Ingredientes para 4 personas

·4 filetes gruesos de bacalao con piel, de aprox. 175 gr. cada uno
·3 cucharadas de aceite de oliva
·100 gr. de almendras blanqueadas
·3 ó 4 dientes de ajo finamente picados
·1 cebolla chica pelada y picada finamente
·1 pizca de chile seco en hojuelas al gusto
·6 tomates bola maduros pelados y picados finamente
·1 hoja de laurel
·sal de mar yodatada y pimienta negra
·2 cucharadas de perejil picado, más un poco para el toque final
·3 a 4 cucharadas de agua
·3 cucharadas de vinagre de Jerez

Preparación:

1. Revisa los filetes de bacalao y quita las espinas. Refrigera hasta que esté listo para cocinar.
2. Precalienta el horno a 180° C. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande, agrega las almendras y el ajo, fríe levemente hasta que queden ligeramente dorados. Saca las almendras y el ajo del sartén y reserva en un plato.
3. Agrega las cebollas al sartén y fríe levemente. Añade las hojuelas de chile seco, los tomates y el laurel. Mezcla bien y salpimienta. Hierve a fuego lento por aproximadamente 10 minutos hasta que los tomates se ablanden.
4. Mientras tanto, pon las almendras, el ajo y el perejil en una licuadora o procesador de alimentos con 1 cucharada de agua. Licua hasta que las almendras estén molidas. Revolviendo, agrega la mezcla de tomate y 2 a 3 cucharadas de agua. Agrega el vinagre de Jerez, prueba y ajusta la sazón de ser necesario.
5. Acomoda los filetes de bacalao en un refractario; vierte el romesco encima, cubre el refractario con papel aluminio sin sellarlo totalmente y hornea de 15 a 20 minutos, dependiendo del espesor del pescado, hasta que esté cocidos. Sirve directamente y espolvorea un poco de perejil picado.

33. ENSALADA DE BERROS Y SALMÓN ESCOCÉS AHUMADO TIBIO

Ingredientes para 4 personas

·350 gr. de calabazas lavadas
·sal de mar yodatada
·300 gr. de salmón ahumado escocés caliente
·½ cebolla morada pelada y en rebanadas finas un poquito de eneldo
·200 gr. de berros tiernos

Aderezo:

·2 cucharadas de whisky
·1 ½ cucharadas de vinagre de vino blanco
·1 ½ cucharada de mostaza
·3 cucharadas de aceite de oliva
·sal de mar yodatada y pimienta negra

Preparación:

1. Pon las calabazas en una olla con agua con poca sal, hierve y cocina por 5 minutos, hasta que estén tiernas.
2. Mientras las calabazas están cocinando, prepara el aderezo. Coloca el whisky, el vinagre de vino, mostaza y el aceite de oliva en una pequeña vasija con tapa, ciérralo y agita enérgicamente para combinarlos. Salpimienta al gusto y reserva.
3. En un platón coloca las calabazas escurridas, reserva. En una vasija desmenuza el salmón en trozos pequeños y agrega la cebolla y el eneldo. Rocía parte del aderezo y mezcla para que quede todo bien cubierto.
4. Acomoda el salmón sobre las calabazas y distribuye los berros encima. Rocía el resto del aderezo.

34. DORADO AL VAPOR CON JENGIBRE Y CEBOLLETAS

Ingredientes para 4 personas

·1 pescado dorado, huachinango o el de tu elección sin escamas y limpio, de unos 700 gr.
·1 trozo de 4 cm. de raíz fresca de jengibre pelada
·4 cebolletas o cebollas de cambray cortadas
·1 chile rojo largo sin semilla
·2 cucharadas de vinagre de vino blanco
·2 cucharadas de salsa de soya
·2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

1. Hazle unos cortes diagonales al pescado, con una distancia de 2.5 cm. entre cada corte, sin atravesar hasta el hueso. Rebana el jengibre, las cebolletas y el chile rojo a lo largo en bastones finos.
2. Espolvorea un poco de jengibre y cebolletas sobre un plato refractario, lo suficientemente grande como para que quepa el pescado. Coloca el pescado en el platón refractario y rellena la cavidad del pescado con un poco de jengibre, cebolletas y chile. Rocía el vinagre de vino blanco y salsa de soya sobre el pescado, después espolvorea el resto de jengibre, cebolletas y chile sobre el resto del pescado.
3. Precalienta el horno a 175°C y coloca el refractario a baño María, el agua debe de estar a la mitad del refractario. Tápalo con papel aluminio y cocínalo hasta que el pescado esté cocido, aproximadamente 15 a 20 minutos.
4. En cuanto esté el pescado listo, con cuidado sácalo del horno. Coloca el aceite de oliva en un sartén pequeño hasta que esté bien caliente, después viértelo de inmediato sobre el pescado. Lleva el platón a la mesa y sirve en el momento, con ensalada y verduras al vapor.

35. HUACHINANGO CON SALSA DE CHILE, TAMARINDO Y LIMA

Ingredientes para 4 personas

·4 filetes de huachinango o pescado de tú elección de 100 gr.
·sal de mar yodatada y pimienta negra
·2 cucharadas de aceite de oliva
·1 puñado de hojas de espinacas baby
Salsa:
·1 ½ cucharada de aceite de oliva
·4 chiles rojos largos sin semillas y picados
·6 dientes de ajo pelados y picados
·4 cebolletas cortadas en rebanadas delgadas
·2 cucharadas de jugo de limón
·2 cucharadas de pasta de tamarindo (o jugo de lima)
·2 cucharadas de salsa de soya
·2 cucharadas de salsa de pescado
·1 sobrecito de azúcar Stevia
·2 cucharadas de agua

Preparación:

1. Revisa que los filetes de pescado no tengan espinas. Reserva a temperatura ambiente mientras preparas la salsa.
2. Calienta el aceite en una cazuela a fuego bajo. Agrega los chiles y el ajo y cocina, revolviendo frecuentemente, de 1 a 2 minutos hasta que estén aromáticos.
   Agrega el resto de los ingredientes, revuelve bien y que hierva suavemente de 5 a 10 minutos hasta que la salsa se reduzca a una consistencia ligera parecida a la de una mermelada. Si espesa demasiado, agrega un poco más de agua para diluir un poco.
3. Salpimienta los filetes de huachinango o el pescado a tú elección. Calienta en un sartén amplio. Dora los filetes con la piel hacia abajo durante 1 ½ minuto hasta que la piel esté ligeramente dorada y el pescado se vea cocinado tres cuartas partes desde la piel hacia arriba. Voltea los filetes de pescado y cocina el otro lado durante unos 30 segundos, hasta que la carne se vuelva opaca y se sienta firme.
4. Si deseas, distribuye sobre los platos una capa de hojas de espinacas, antes de acomodar un filete de pescado en cada uno. Se puede acompañar con verduras al vapor.

36. MOJARRA AL HORNO ESTILO KERALA

Ingredientes para 4 personas

·4 filetes de mojarra o el pescado de tú elección, 130 gr. cada uno
·sal de mar yodatada y pimienta negra.
·2 cucharadas de aceite de oliva
·2 cebollas moradas medianas peladas y picadas
·2 chiles verdes sin semillas y finamente picados
·1 diente de ajo pelado y machacado
·1 trozo de 2 cm. de raíz de jengibre fresco pelado y rallado
·1 cucharadita de chile molido picante
·1 cucharadita de semilla de cilantro molido
·3 tomates maduros medianos, finamente picados
·Jugo de 1 limón amarillo o al gusto
·1 puñado de hojas de cilantro
·rajas de limón amarillo para servir

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180° C. Reserva el pescado y quita cualquier espina. Salpimienta los filetes y coloca en una sola capa en un refractario.
2. Calienta el aceite en un sartén, agrega las cebollas y los chiles y sofríe a fuego medio 4 ó 5 minutos, hasta que queden tiernos pero no dorados. Agrega el ajo, el jengibre, los chiles molidos y la semilla de cilantro molido y mezcla bien. Cocina por unos minutos más, hasta que el aceite se separe y agrega los tomates. Salpimienta bien y baja al fuego un poco. Cocina hasta que los tomates estén completamente suaves, luego quita el sartén del fuego y agrega el jugo de limón y el cilantro picado mezclándolo bien.
3. Con una cuchara, vierte la mezcla de tomate picado sobre los filetes para que quede una capa uniforme, asegurándote de que queden completamente cubiertos. Hornea de 10 a 15 minutos hasta que el pescado empiece a estar cocido y la carne se sienta firme cuando la presiones ligeramente. Sirve de inmediato con las rajas de limón y verduras al vapor o ensalada.

37. FILETE DE PESCADO CON AJO Y EL JENGIBRE PICANTE

Ingredientes para 4 personas

·2 filetes de eglefino, pescadilla o cualquier otro pescado blanco
·sal de mar
·1 cuchadada de ajo picado
·¼ de taza de aceite de oliva
·2 cucharadas de jengibre molido
·2 cucharadas de vinagre balsámico
·1 manojo de espinacas al vapor
·pimienta negra molida
·aguacate

Preparación:

1. Mezcla el aceite con las 2 cucharadas de vinagre balsámico y las especias. Bate y luego vierte sobre los filetes.
2. Puedes también, dejarlos marinar en la mezcla durante 20 minutos si lo prefieres.
3. Cuece al horno o a la parrilla a 425F a 450F durante unos 10 minutos o menos. Depende de lo grueso del pescado. (10 minutos por pulgada de espesor).
4. Una vez retirado del calor, colócalos sobre la espinaca al vapor y añade aguacate fresco para adornar. Añade más pimienta si deseas.

POLLO

1. Tinga de pollo
2. Sopa cremosa de pollo y tomate
3. Pepperonata
4. Ensalada festival
5. Ensalada inglesa
6. Libritos con verduras
7. Salteado rápido con cacahuates
8. Libritos de jamón
9. Paquetitos a la mediterránea
10. Estofado con especias
11. Pollo con salsa de jengibre
12. Estofado jamaiquino
13. Pollo con cebollitas
14. Al ajo y al cilantro
15. Asado del domingo
16. Al estilo cajún
17. Ensalada divertida
18. Muslitos agridulces
19. Salsa de pimiento rojo
20. Teppanyaki
21. Sopa de espárragos con pollo
22. Brochetas de pollo y tomate con especias
23. Mixiote de pollo
24. Pollo almendrado
25. Pollo al chipotle
26. Ensalada gourmet con vinagreta de chipotle
27. Chiles rellenos
28. Pipian rojo
29. Brochetas
30. Fajita en chile ancho
31. Al curry
32. Rellenitas
33. Al pibil
34. Rellenas con queso
35. Pollo en salsa de guajillo y tamarindo
36. Stir-Fried de pollo con nuez de la India
37. Pollo madrás
38. Sopa de chayote con pollo

Psicología y Nutrición
Marcela Bortoni

1. TINGA DE POLLO

Ingredientes para 4 personas

·6 piezas de pollo (muslos sin piel)
·3 rebanadas de tocino de pavo picado
·un trozo de chorizo de pavo de unos 10 cm. de largo
·10 tomatillos verdes picados
·1 cebolla picada
·1 chile chipotle adobado picado
(si lo quieres más picoso agrega más chiles)
·aceite de oliva extra virgen
·1 cucharada de sal
·4 pimientas negras en bola
·3 hojas de laurel
·1 cucharada de consome de pollo en polvo
·2 o 3 dientes de ajo
·½ cebolla en trozos
·1 puño de cilantro

Preparación:

1. Asegúrate de que esté limpio el pollo y ponlo a cocer en agua fría con la ½ cebolla, sal, 2 dientes de ajo y cilantro.

2. Al estar cocido se deshebra y deja aparte.

3. Dora el tocino con el chorizo en la sartén con un poco de aceite de oliva, cuando estén casi listos agrega el tomate verde, la cebolla picada, el chile chipotle y sazona con sal, pimienta y las hojas de laurel. Lo dejas tan jugoso como quieras, le puedes agregar el caldo donde se coció el pollo. Cuando esté lista la tinga agrega el pollo.

2. SOPA CREMOSA DE POLLO Y TOMATE

Ingredientes para 4 personas

·1 cucharada de mantequilla
·1 cebolla grande picada
·½ k de carne de pollo, cortada en tiras muy finas
·2 ½ tazas de caldo de pollo
·6 tomates medianos, finamente picados
·una pizca de bicarbonato de sodio
·2 sobres de Stevia
·½ taza de coliflor
·hojas de albahaca frescas
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Derrite la mantequilla en una cazuela grande y fríe la cebolla y las tiras de pollo 5 minutos.
2. Agrega ½ l del caldo de pollo a la cazuela, junto con los tomates picados y el bicarbonato sódio. Añade la coliflor.
3. Lleva la sopa a ebullición y después deja que hierva a fuego lento durante 20 minutos.
4. Deja que se enfríe la sopa y una vez fría, licuarla.
5. Agrega el resto del caldo, sal, pimienta y el azúcar. Vierte la sopa en una sopera. Adorna con hojas de albahaca fresca.

SUGERENCIA
Si quieres una sopa de estilo italiano, añada 1 cucharada de hojas de albahaca picadas con el caldo, en el paso 2.
½ cucharadita de curry o pimiento morrón darán lugar a una versión picante.

3. PEPPERONATA

Ingredientes para 4 personas

·8 muslos de pollo, sin piel
·2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·1 cebolla pequeña cortada en rodajitas
·1 diente de ajo molido
·1 pimiento rojo grande, cortado en rodajas finas
·1 pimiento amarillo grande, cortado en rodajas finas
·1 pimiento verde grande, cortado en rodajas finas
·400g de tomate triturado
·1 cucharada de orégano seco
·sal de mar yodatada y pimienta al gusto
·orégano fresco, para adornar

Preparación:

1. Calienta el aceite en una sartén grande, y fríe el pollo rápidamente hasta que este sellado; retíralo de la sartén. Pon la cebolla y fríela a fuego bajo hasta que se haya ablandado.
   Incorpora el ajo, los pimientos, el tomate y el orégano, llevándolo a ebullición, sin dejar de batirlo.
2. Pon el pollo sobre las verduras, sal al gusto y pimienta, tapa bien la sartén, cuécelo a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que el pollo esté totalmente cocido.
3. Adorna con orégano. Para potenciar el sabor del plato, parte los pimientos por la mitad y ásalos en la parrilla precalentada hasta que la piel este chamuscada. Deja que se enfríen, y después retira la piel y las semillas. Corta los pimientos y empléalos según se indica en la receta.

4. ENSALADA FESTIVAL

Ingredientes para 4 personas

·½ k de manzanas rojas, en dados
·2 cucharadas de zumo de limón
·3 cucharadas de mayonesa
·1 apio
·4 cebollines cortados en rodajas
·1 diente de ajo
·2 cucharadas de nueces picadas
·½ k de pollo cocido, en dados
·1 lechuga romana

Preparación:

1. Pon la manzana en un plato hondo, con el jugo de limón y 1 cucharada de mayonesa. Déjalo reposar 40 minutos.
2. Con un cuchillo afilado, corta el apio en rodajitas muy finas.
3. Mezcla el apio con los cebollines, el ajo, las nueces y la manzana.
4. Añade el resto de la mayonesa y mezcla bien todos los ingredientes.
5. Incorpora el pollo cocido al plato y mezcla bien.
6. Forra una ensaladera de vidrio con las hojas de lechuga. Pon la ensa- lada de pollo en el centro, espolvoree con pimienta.

NOTA
Las manzanas se rocían con jugo de limón para evitar que se oscurezcan.

5. ENSALADA INGLESA

Ingredientes para 4 personas

·250 g de hojas de espinaca tiernas
·3 tallos de apio, en rodajitas
·½ pepino
·2 cebollas
·3 cucharadas de perejil picado
·350 g de pollo asado, deshuesado y cortado en cuadritos pequeños

Aderezo
·1 trozo de jengibre fresco de 2.5 cm rallado fino
·3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·1 cucharada de vinagre de vino blanco
·2 sobres de Stevia
·½ cucharadita de canela en polvo
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Lava bien las hojas de espinaca y seca con papel de cocina.
2. Corta el apio, el pepino y las cebollas en rodajas finas y en un refractario grande, mezcla con las espinacas y el perejil.
3. Distribuye la ensalada entre los platos y dispón por encima los cuadritos de pollo. Pon todos los ingredientes del aderezo en un envase con tapa de rosca y agítalo
4. hasta que estén bien mezclados.
5. Agrega sal y pimienta al gusto, posteriormente vierte el aderezo sobre la ensalada y espolvoree con unas cuantas almendras ahumadas, si lo deseas.

6. LIBRITOS CON VERDURAS

Ingredientes para 4 personas

·4 pechugas de pollo, deshuesadas sin piel
·1 cucharadita de pimienta molida
·2 cebollas finamente picadas
·¼ k de calabacitas tiernas
·2 tallos de apio
·1 cucharadita de salsa de soya baja en sal
·¼ k de espinacas
·2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Con un cuchillo, haz una incisión profunda en el lado de cada pechuga, espolvorea el interior de la cavidad con, sal y pimienta, e introduce la cebolla, repartiéndola entre las pechugas.
2. Recorta los extremos de los calabacines y el apio, y después córta el resto en juliana fina, sumerje las verduras en una cazuela con agua hirviendo durante 1 minuto, escúrrelas y mézclalas con la salsa de soya baja en sal.
3. Rellena los libritos de pollo con las verduras y ciérralos bien, reserva el resto de las verduras.
4. Lava las hojas de espinaca, escúrrelas y sécalas con papel de cocina.
5. Envuelve los libritos de pollo bien apretados con las hojas de espinacas, si son demasiado rígidas para poder doblarlas, ablándalas poniéndolas al vapor por unos segundos, hasta que se vuelvan flexibles.
6. Coloca el pollo envuelto en una vaporera y cuécelo al vapor sobre agua hirviendo, a fuego vivo, durante unos 20-25 minutos, según el tamaño de las pechugas.
7. Saltea las verduras y las espinacas restantes con el aceite de oliva extra virgen, durante 1 o 2 minutos, y sírvelas con el pollo.

7. SALTEADO RÁPIDO CON CACAHUATES

Ingredientes para 4 personas

·300 g de calabacitas
·300 g de champiñones pequeños
·2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·1 cucharada de semilla de ajonjolí
·4 pechugas, sin piel, cortados en tiras delgadas
·350 g de germinado de soya
·1 cucharada de salsa de soya baja en sal
·2 cucharadas de zumo de lima o de limón
·3 cucharadas de cacahuates tostados
·pimienta
·cilantro, para adornar

Preparación:

1. Recorta las puntas de las calabacitas y los champiñones, córtalos en rodajitas.
2. En una cazuela grande, lleva agua ligeramente salada a ebullición y cuece el germinado de soya de 3 a 4 minutos. Mientras tanto, calienta el aceite en una satén grande o en un wok. Añade el pollo y saltéalo a fuego vivo 1 minuto.
3. Incorpora las rodajitas de verduras y saltea durante 5 minutos.
4. Añade los brotes de soya, los cacahuates, la salsa de soya, el zumo de lima o de limón y la pimienta y el ajonjolí, saltea 2 minutos más.
5. Sírvelo adornado con una ramita de cilantro fresco.

8. LIBRITOS CON JAMÓN

Ingredientes para 4 personas

·125 g de espinacas congeladas, ya a temperatura ambiente
·125 g de queso ricotta
·una pizca de nuez moscada molida
·4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
·4 rebanadas de jamón serrano
·2 cucharadas de mantequilla baja en sal
·1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
·12 cebollas pequeñas cambray
·125 g de champiñones, en láminas
·150 ml de vino blanco o tinto
·300 ml de caldo de pollo
·Sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Pon las espinacas en un colador y presiona con una cuchara para escurrir el agua, mézclalas con el queso y la nuez moscada, sal y pimienta al gusto.
2. Con un cuchillo, haz una incisión profunda en un lado de cada pechuga, rellénalas con la mezcla de espinacas y queso, cierra los libritos, envuelve cada uno de ellos con una rebanada de jamón bien apretados, y sujétala con palillo, posteriormente deja que se enfríen en el refrigerador.
3. Calienta la mantequilla y el aceite en una sartén, y dora los libritos durante 2 minutos por cada lado, disponlos en un refractario y mantenlos calientes hasta que los necesites.
4. Fríe la cebolla y los champiñones durante 2 ó 3 minutos, hasta que estén ligeramente dorados. Incorpora el vino y el caldo poco a poco. Llévalo a ebullición, sin dejar de remover, añade sal y pimienta al gusto y vierte la salsa alrededor de los libritos.
5. Ásalos en el horno precalentado a 200° C., unos 20 minutos, dales la vuelta y cuéce-los otros 10 minutos. Retira los palillos y sirve con la salsa.

9. PAQUETITOS A LA MEDITERRÁNEA

Ingredientes para 6 personas

·1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
·6 filetes de pechuga de pollo, sin piel
·¼ k de queso mozzarella
·½ k de calabacitas cortados en rodajas
·½ k de tomate cortado en gajos
·un puño de hojas de albahaca u orégano
·sal de mar yodatada y pimienta
·papel aluminio

Preparación:

1. Recorta 6 trozos cuadrados de papel de aluminio de unos 25cm, unta ligeramente el papel con aceite y resérvalo hasta que lo necesites.
2. Con un cuchillo, haz incisiones a intervalos en las pechugas, e introduce rodajas de mozzarella.
3. Divide las calabacitas y los tomates entre los recuadros de papel de aluminio y espolvorea con pimienta negra, pica las hojas de albahaca o de orégano y espárcelas sobre las verduras.
4. Coloca el pollo sobre cada montoncito de verduras y envuélvelo con el papel de aluminio, cerrando bien los extremos.
5. Coloca los paquetes sobre una bandeja en el horno precalentado y cuécelos a 200 °C por unos 30 minutos.
6. Para servir, desenvuelve los paquetes.

SUGERENCIA
Para facilitar el cocimiento, coloca las verduras y el pollo sobre la cara brillante del papel de aluminio, de modo que cuando cierre el paquete la parte opaca quede hacia el exterior, de esa manera, el calor se abosrberá hacia el interior del paquete.

10. ESTOFADO CON ESPECIAS

Ingredientes para 4 personas

·3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·900 g de carne de pollo cortada en cuadritos
·10 cebollitas cambray
·3 zanahorias picadas
·2 cucharadas de almendras fileteadas, tostadas
·1 cucharadita de nuez moscada recién rallada
·1 cucharada de canela en polvo
·300 ml de caldo de pollo
·175 ml de vinagre de vino blanco
·1 cucharada de perejil picado
·1 cucharada de tomillo fresco
·ralladura de 1 naranja
·2 sobres de Stevia
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Calienta el aceite de oliva en una cazuela grande, fríe el pollo, las cebollitas y las zanahorias por unos 6 minutos, o hasta que estén dorados.
2. Añade el resto de los ingredientes y cuécelo a fuego lento por 2 horas o hasta que el pollo esté muy tierno. Remueve de vez en cuando.

SUGERENCIA
Experimente con diferentes tipos de frutos secos, como por ejemplo probando con semillas de girasol en lugar de almendras.

11. POLLO CON SALSA DE JENGIBRE

Ingredientes para 4 personas

·6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·900 g de pollo
·½ k de champiñones
·32 cebollitas cortadas en rodajas
·300 ml de caldo de pollo
·2 cucharadas de salsa inglesa
·2 cucharadas de jengibre rallado
·2 sobres de Stevia
·150 ml de yogurt natural
·perejil
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Calienta el aceite en una sartén grande. Sazona el pollo con sal y pimienta, fríelo unos 4 minutos, hasta que esté dorado, pásalo a una cazuela y mantenlo caliente.
2. En la sartén, rehoga las cebollitas y los champiñones a fuego bajo.
3. Agrega el caldo de pollo, la salsa inglesa, los sobres de azúcar, el jengibre rallado, el perejil, la sal y pimienta.
4. Vierte la mezcla sobre el pollo y cubre la cazuela con una tapa.
5. Cuece el estofado en el centro del horno precalentado a 150°C durante 1 ½ horas, hasta que el pollo esté muy tierno, Añade el yogurt y cuézalo 10 minutos más y sirve el plato.

12. ESTOFADO JAMAIQUINO

Ingredientes para 4 personas

·2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
·8 muslitos de pollo
·1 cebolla mediana
·¾ k de calabaza
·1 pimiento verde
·1 trozo de jengibre fresco de 2.5 cm finamente picado
·1 l de 400 g de tomate triturado
·300 ml de caldo de pollo
·60 g de lentejas
·Sal de ajo
·Cayena molida

Preparación:

1. Calienta el aceite en una cazuela grande que pueda ir al horno y fríe el pollo hasta que esté dorado, dándole la vuelta con frecuencia.
2. Con un cuchillo pela, corta la cebolla y la calabaza en rodajas, quita las semillas del pimiento verde y córtalo en rodajas.
3. Retira el exceso de grasa de la sartén y rehoga a fuego bajo la cebo- lla, la calabaza y el pimiento, hasta que estén ligeramente dorados. Añade el jengibre picado, el tomate y el caldo de pollo, sazona discretamente con la sal de ajo y la cayena molida.
4. Cubre la cazuela y cuece el estofado en el horno precalentado a 190°C durante 1 hora, hasta que las verduras estén tiernas y el jugo del pollo salga claro al pinchar con la punta de un cuchillo.
5. Sal y pimienta al gusto.

13. POLLO CON CEBOLLITAS

Ingredientes para 4 personas

·¼ k de tocino de pavo cortado en cuadritos
·4 cucharadas de mantequilla
·16 cebollitas cambray
·1 k de pechuga de pollo sin piel
·100 ml de caldo de pollo
·1 manojo de cilantro
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Derrite la mantequilla en una sartén grande y sofríe el tocino con las cebollitas a fuego suave unos 3 minutos, hasta que estén ligeramente dorados. Retíralo de la sartén y resérvalo hasta que lo necesites.
2. En la misma sartén fríe los trozos de pollo hasta que estén bien dorados. Acomódalos en un refractario.
3. Cuece el pollo, con el cilantro y algo de caldo de pollo en el horno precalentado a 200°C, durante unos 35 minutos.
4. Retira el cilantro unos 10 minutos antes del final de la cocción, y añade las cebollitas y el tocino, cuidando que queden bien mezclados.
5. Retira del horno y sirve caliente.

14. AL AJO Y AL CILANTRO

Ingredientes para 5 personas

·3 ramitas de cilantro fresco picado
·4 dientes de ajo
·½ cucharadita de sal
·1 cucharadita de pimienta
·6 cucharadas de zumo de limón
·6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·8 a 12 muslos de pollo sin piel
·pimienta
·1 ramita de perejil fresco
·calabacitas hervidas para adornar

Preparación:

1. Pon el cilantro, el ajo, la sal, la pimienta, el zumo de limón y el aceite de oliva en una picadora. Guárdalo en la nevera 4 horas, para dejar que los sabores maduren.
2. Pon el pollo en un refractario, úntalo generosamente con la mezcla de cilantro y ajo.
3. Espolvorea el pollo con pimienta y ásalo en el horno, precalentado a 190°C, durante 45 minutos, untándolo cada 15 minutos con mezcla de cilantro.
4. Al empezar a dorarse, cúbrelo con papel de aluminio.
5. Con cuidado retiralo del horno, sírvelo en platos adornando con el perejil fresco y añade las calabacitas ya cocidas.

15. ASADO DEL DOMINGO

Ingredientes para 6 personas

·12 muslos de pollo sin piel
·ramitas de romero fresco
·175 g de queso feta rallado grueso
·2 cucharadas de puré de tomate
·4 cucharadas de mantequilla baja en sal
·1 cabeza de ajo
·3 pimientos: rojo, verde y amarillo finamente picados
·3 calabacitas cortadas en rodajitas
·2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·6 cucharadas de caldo de pollo
·1 k de chayote en cubos
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Pica las hojas de romero, mézclalo con el feta, el pure de tomate, la mantequilla y la pimienta, e introduce la mezcla en el pollo con una cuchara,
2. En una bandeja grande para asados, coloca el pollo, agrega los dientes de ajo sin pelarlos.
3. Rocía el aceite e inserta unas ramas de romero y sal y pimienta al pollo y marínalo por 40 mins. Tápalo con papel aluminio.
4. Ásalo en el horno precalentado a 190°C durante 1½ -2 horas o hasta que el jugo salga claro al pinchar el pollo.

16. AL ESTILO CAJÚN

Ingredientes para 2 personas

·2 muslos de pollo sin piel
·4 cucharadas de pimiento morrón cortado en cuadros pequeños
·2 cucharaditas de cilantro molido
·1 cucharadita de sal de apio
·1 cucharadita de comino molido
·½ cucharadita de cayena molida
·½ cucharadita de sal
·1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
·2 cucharadas de vinagre de vino tinto
·perejil fresco, para adornar
·tomates cherry y ensalada verde variada para servir

Preparación:

1. Mezcla el pimento con el cilantro, agrega la sal de apio, el comino, la cayena molida, la sal, el aceite y el vinagre de vino tinto.
2. Frota con esta mezcla los muslos de pollo, para cubrirlos bien, y déjalos reposando no menos de 1 hora en el refrigerador para que la carne se impregne de sabor.
3. Asa los muslos de pollo, untándolos de vez en cuando con aceite, durante unos 15 minutos. Dales la vuelta con frecuencia, hasta que estén cocidos, adorna con perejil fresco y sírvelos con la ensalada verde con tomates cherry.

17. ENSALADA DIVERTIDA

Ingredientes para 4 personas

·1 berenjena pequeña en rodajas
·2 dientes de ajo
·ralladura de ½ limón
·1 cucharada de menta fresca picada
·6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
·2 calabacines medianos en rodajas
·1 pimiento rojo mediano en cuadros
·1 cebolla morada en rodajas gruesas
·aceite de oliva extra virgen
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Pon la berenjena en un escurridor y espolvorea con sal. Déjala reposar 30 minutos, enjuágala con agua fría y sécala. Para eliminar todos los jugos amargos.
2. Mezcla el ajo con la ralladura de limón, la menta, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
3. Con un cuchillo, haz unas incisiones en las pechugas a intervalos, con una cuchara vierta la mitad de la mezcla sobre las pechugas.
4. En un refractario aparte, mezcla la berenjena con el resto de las verduras y rebózalas con lo que quede de la mezcla de aceite. Deja macerar el pollo y las verduras 30 minutos.
5. Coloca las pechugas y las verduras en el horno precalentado a 190°C, y dales la vuelta de vez en cuando, hasta que estén doradas y tiernas, o bien si prefieres, ásalas en una parrilla.
6. Rocía el pollo y las verduras con un chorrito más de aceite de oliva y sírvelos ya sea, calientes o fríos.

18. MUSLITOS AGRIDULCES

Ingredientes para 6 personas

·12 muslitos de pollo sin piel
·4 cucharadas de vinagre de vino tinto
·3 cucharadas de puré de tomate
·3 cucharadas de salsa de soya baja en sal
·3 sobres de Stevia
·2 cucharada de salsa inglesa
·1 diente de ajo
·una pizca de cayena molida
·sal de mar yodatada y pimienta
·1 ramita de perejil fresco, para adornar

Preparación:

1. Coloca los muslitos uno al lado del otro en un refractario
2. Mezcla el vinagre con el puré de tomate, la salsa de soya, el azúcar, el diente de ajo molido, la cayena molida y la salsa inglesa y viértelo sobre los muslitos. Sazona con sal y pimienta.
3. Déjalos macerar en el refrigerador por espacio de una hora, colócalos en la olla eléctrica durante unos 20 minutos o hasta que estén cocidos. Adorna el platón con perejil.
4. Sírvelos con una ensalada.

19. SALSA DE PIMIENTO ROJO

Ingredientes para 4 personas

·2 cucharadas de mantequilla baja en sal
·7 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·4 pechugas de pollo deshuesadas, sin piel y cortadas en trozos
·1 cebolla mediana picada gruesa
·1 trozo de jengibre fresco
·3 dientes de ajo picados
·2 cucharadas de almendras fileteadas
·1 pimiento rojo grande picado
·1 cucharada de comino molido
·2 cucharaditas de cilantro molido
·pimienta al gusto
·una pizca de cayena molida
·½ cucharadita de sal de mar yodatada
·150 ml de agua
·2 cucharadas de jugo de limón

Preparación:

1. Calienta la mantequilla y agrega una cucharada del aceite, fríe los trozos de pollo hasta que estén dorados, ponlos en un plato y mantenlos calientes hasta que los necesites.
2. Pica la cebolla, el jengibre, el ajo, las almendras, el pimiento, el comino, el cilantro, la cayena y la sal, revuelve hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Calienta el resto del aceite en una cazuela grande, añade la mezcla y repósala de 10 a 12 minuos.
4. Incorpora los trozos de pollo, el agua, el jugo de limón y la pimienta, cúbrelo y baja la temperatura, cuécelos aproximadamente durante 25 minutos, removiendo varias veces durante la cocción.
5. Sírvelos en flaneros individuales para crear el molde en el plato.

20. TEPPANYAKI

Ingredientes para 4 personas

·4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
·1 pimiento rojo
·1 pimiento verde
·4 cebollas
·200 g de germinado de soya
·1 cucharada de aceite de coco
·4 cucharadas de salsa de soya baja en sal
·1 cucharada de jengibre fresco recién rallado

Preparación:

1. Corta el pollo en diagonal en trozos de 5 milimetros de ancho.
2. Extrae las semillas de los pimientos y córtalos en rodajas finas, recorta los extremos de las cebollas y córtalas en rodajas, dispón el pimiento, las cebollas y los brotes de soya en un refractario, con las tiras de pollo.
3. Calienta una parrilla grande o una sartén de base gruesa y úntala con aceite, saltea las verduras preparadas y las tiras de pollo, en tandas pequeñas, dejando mucho espacio libre para que se cuezan de manera uniforme.
4. En un recipiente pequeño, mezcla la salsa de soya con el jengibre, y sírvelo como salsa a tu gusto.

Sugerencia
En lugar de servir la salsa, puedes utilizarla como adobo.
Pero no dejes el pollo en maceración mas de 2 horas, porque la salsa de soya hará que se seque y se endurezca.

21. SOPA DE ESPÁRRAGOS CON POLLO

Ingredientes para 4 personas

·225 g de espárragos frescos
·850 ml de caldo de pollo
·1 ramita de perejil, 1 de eneldo y 1 de estragón fresco
·1 diente de ajo
·350 g de pollo, cocido y cortado en tiras finas
·sal de mar yodatada y pimienta blanca

Preparación:

1. Limpia los espárragos eliminandondo la parte dura y córtalos en trozos de 4 centímetros.
2. En una cazuela, lleva el caldo a ebullición.
3. Lava las hierbas y átalas con un cordón e incorpóralas en la cazuela junto con el ajo pelado y los espárragos, tápalo y cuécelo a fuego lento durante 5 minutos.
4. Añade el pollo, la sal y la pimienta blanca, cuécelo a la misma temperatura durante otros 3 ó 4 minutos, hasta que esté bien cocido.
   Retira las hierbas y el ajo de la cazuela y sirve la sopa de inmediato.

VARIACIÓN
Si lo prefieres, utiliza otras hierbas, pero elíjalas de sabor suave para que no enmascaren el gusto de los espárragos. Los espárragos pequeños y tiernos son los que dan el mejor resultado y sabor.

22. BROCHETAS DE POLLO Y TOMATE CON ESPECIAS

Ingredientes para 4 personas

·500 g de pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel
·3 cucharadas de puré de tomate
·3 sobres de Stevia
·2 cucharadas de salsa inglesa
·250 g de tomates cherry
·ramitas de romero

Preparación:

1. Con un cuchillo afilado, corta el pollo en trozos de 2.5 cm y ponlos en una sartén.
2. Mezcla el puré de tomate con la Stevia, la salsa inglesa y el romero. Unta con esta pasta el pollo, de manera que quede bien recubierto.
3. Ensarta alternadamente trozos de pollo y tomates cherry en 8 brochetas de madera
4. Unta las brochetas con el glaseado que pueda quedar y ásalas en el grill precalentado 8 – 10 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando, hasta que el pollo esté totalmente cocido. Sírvelas.

23. MIXIOTE DE POLLO

Ingredientes para 4 personas

·1 k de pollo de preferencia pierna o muslo sin piel
·8 pencas de nopal
·3 chiles anchos
·3 tomates
·½ cebolla
·2 limones
·sal de mar yodatada y ajo al gusto
·papel aluminio el necesario

Preparación:

1. Limpia y lava el pollo.
2. Limpia, lava y corta los nopales en tiras pequeñas.
3. Lava, desvena y hierve los chiles.
4. Lava los limones y exprime el jugo.
5. Lava y licua los tomates con los chiles, el jugo de los limones, la cebolla y el ajo.
6. Corta seis piezas grandes de papel alumínio.
7. Acomoda una pieza de pollo en cada cuadro, añádeles la salsa, los nopales y la sal.
8. Junta las puntas de los cuadros, apriétalas y cierra el mixiote.
9. Cuece los mixtotes a vapor, hasta que el pollo esté suave o bien cocido.

24. POLLO ALMENDRADO

Ingredientes para 5 personas

·1 k de pollo de preferencia pierna o muslo sin piel
·⅓ t de almendra
·3 tomates
·½ cebolla
·5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·ajo, sal de mar yodatada, canela y clavo al gusto

Preparación:

1. Lava y cuece el pollo en suficiente agua con cebolla, ajo y sal.
2. Fríe las almendras, la cebolla y el ajo.
3. Lava y licua los tomates con las almendras, la cebolla, el ajo, la canela y el clavo.
4. Fríe la mezcla y agrega el caldo de pollo, procurando que quede una pasta espesa, sazonándolo con sal al gusto.
5. Incorpora el pollo y deja hervir a fuego bajo hasta que el pollo esté bien cocido.

25. POLLO AL CHIPOTLE

Ingredientes para 4 personas

·1 k de pollo de preferencia pierna o muslo sin piel
·3 tomates
·2 chiles chipotle
·¼ cebolla
·2 ½ cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·ajo, sal de mar yodatada, epazote y pimienta al gusto

Preparación:

1. Sazona el pollo con sal y pimienta.
2. Lava, desvena y remoja los chiles.
3. Lava el epazote.
4. Lava y licua los tomates con los chiles, la cebolla y el ajo.
5. Fríe el pollo hasta que dore, agrega la salsa y deja cocinar.
6. Incorpora agua suficiente y el epazote, sazonándolo con sal.
7. Deja hervir hasta que el pollo se cueza.

26. ENSALADA GOURMET CON VINAGRETA DE CHIPOTLE

Ingredientes para 4 personas

Para la ensalada:
·1,200 g de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
·220 g de palmito
·¼ de manojo de cilantro
·1 t de aceitunas sin hueso
·170 g de pimiento morrón rojo
·170 g de calabacitas
·2 cucharadas de sal y pimenta

Para el aderezo:
·½ t de vinagre
·½ t de aceite de oliva
·1 cucharada de mostaza
·1 pizca de sal y pimienta
·2 ½ piezas de chile chipotle
·2 cucharaditas de salsa Maggi

Preparación:

1. Se corta el pollo en cuadritos y se cuece en dos litros de agua con un trozo de cebolla, ajo, cilantro y sal.
2. Las calabacitas cortadas en media luna se cocinan en poco agua.
3. Se pica el cilantro, las aceitunas se cortan en mitades, el palmito en rodajas y el pimiento rojo en cuadritos.
4. Para el aderezo se mezcla el aceite con la mostaza, sal y pimienta y el chipotle, enseguida se le agrega el vinagre y la salsa Maggi.
5. En un recipiente aparte se colocan el pollo, las verduras y se le agrega el aderezo, al servirse, se decora con el cilantro picado.

27. CHILES RELLENOS

Ingredientes para 4 personas

·4 chiles poblanos
·2 pechugas chicas cocidas y desmenuzadas
·5 nopales cortados en tiras y cocidos
·¼ cebolla
·1 d ajo
·½ taza de granos de elote cocidos
·2 ramitas de cilantro picado
·1 huevo
·sal de mar yodatada y pimienta al gusto
·aceite de oliva
·tomate
·1 pizca de hierbas finas
·caldo de pollo

Preparación:

1. Asa los chiles, pélalos y retírales las semillas.
2. En una sartén cocina el pollo, los nopales, la cebolla, los granos de elote, el cilantro, el huevo, salpimienta. Cuando cuaje y espese un poco, retira del fuego.
3. Para hacer la salsa: acitrona la cebolla y el ajo en el aceite; cuando estén dorados, agrega el tomate y sazona sal y hierbas finas.
4. Licua lo anterior, cuélalo, regresa al fuego, vierte el caldo sobre el pollo y cocina hasta que espese.
5. Rellena los chiles con la preparación de pollo y báñalos con la salsa de tomate.

28. PIPIÁN ROJO

Ingredientes para 4 personas

Para el pollo
·4 piezas de pollo (pueden ser piernas y muslo)
·1 diente de ajo
·½ cebolla
·sal de mar yodatada al gusto
·agua la necesaria
Para el pipián
·¼ k de semillas de calabaza
·1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
·½ cebolla chica fileteada
·2 chiles anchos desvenados
·1 diente de ajo
·2 pimientas gordas
·2 chiles de árbol o moritas (opcional)
·sal de mar yodatada

Preparación:

1. En una olla con agua, coce el pollo con la cebolla, el ajo y la sal. Reserva las piezas y el consomé.
2. Para el pipián, dora las semillas de calabaza en un comal. Luego, lávalas con poca agua, licua y reserva.
3. Aparte, en una sartén con el aceite, acitrona la cebolla junto con los chiles y el ajo. Licua y pasa a una ollita.
4. Sazona con la sal y pimienta que se reservó (aproximadamente 1 litro) e incorpora la pepita molida.
5. Deja a fuego lento alrededor de 5 minutos. Retira del fuego y baña con esto las piezas de pollo.

29. BROCHETAS

Ingredientes para 4 personas

·4 pechugas de pollo, sin piel, sin hueso, y en cuadros de 2.5 centímetros
·¼ cucharadita de salsa Tabasco
·1 cucharada de aceite de oliva

salsa
·400 g de tomates, picados
·2 dientes de ajo, machacados
·½ cebolla morada o 1 cebolla blanca chica, finamente picada
·1 pizca grande de pimienta de cayena
·1 cucharada de cilantro fresco, picado
·1 cucharada de aceite de oliva
·jugo de ½ limón
·2 cucharaditas de chile en polvo, no muy picante
·sal de mar yodatada

Preparación:

Salsa

1. En un recipiente, coloca los tomates, el ajo, la cebolla, el chile en polvo, sal, la pimienta de cayena, el cilantro y el aceite de oliva; revuelve bien. Cubre y deja reposar durante 15 minutos, para que se desprendan los sabores, después agrega el jugo de limón.

Brochetas

1. Si usas brochetas de bambú, remójalas en agua cuando menos 10 minutos.
2. Precalienta la parrilla a temperatura alta. Ensarta el pollo en cuatro brochetas, en cantidades iguales.
3. Revuelve la salsa Tabasco y el aceite y barniza el pollo.
4. Asa durante 10 – 12 minutos, volteando con frecuencia, hasta que se cueza el pollo. Sirve con la salsa.

30. FAJITA EN CHILE ANCHO

Ingredientes para 4 personas

·4 milanesas de pechuga de pollo
·aceite de oliva extra virgen
·3 chiles anchos
·2 ½ dientes de ajo
·½ cebolla
·10 tomates verdes
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Corta las pechugas de pollo en tiras.
2. Rocía una sartén con aceite de oliva extra virgen y dora las tiras de pollo.
3. Para preparar la salsa de chile asa, hidrata y limpia los chiles, muélelos en la licuadora con el ajo, los tomates, la cebolla y una taza de agua.
4. Calienta la salsa, hasta que se espese y tome sabor, sazona con sal y pimienta.
5. Vierte la salsa sobre el pollo, mezcla muy bien, y deja calentar unos minutos.

31. AL CURRY

Ingredientes para 4 personas

·2 pechugas de pollo
·3 cucharadas de mantequilla baja en sal
·½ cucharadita de sal de mar yodatada
·¼ cucharadita de pimienta
·¼ cucharadita de sal de ajo
·1 cucharada de curry en polvo
·½ cebolla picada

Preparación:

1. Corta la pechuga en cubitos de cerca de 2 centímetros y fríelos en la mantequilla con un poco de aceite.
2. Sácalos y resérvalos. En la grasa que quedó fríe la cebolla picada hasta que acitrone y agrégale la sal, la pimienta y el ajo en polvo para sazonar.
3. Inmediatamente después ponle el curry y fríelo un poco hasta que cambie de color, ponle un poco de agua tibia hasta que la salsa tome la consistencia que te guste y agrégale los pedacitos de pollo. Déjalo hervir 3 minutos a fuego bajo.

32. RELLENITAS

Ingredientes para 6 personas

·3 pechugas de pollo partidas por la mitad y abiertas en 6 filetes
·6 rebanadas de jamón serrano (crudo)
·1 diente de ajo machacado
·2 cucharadas de perejil
·2 cucharadas de albahaca
·1 cucharada de pimienta verde machacada
·4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·500 g de champiñones
·125 ml de caldo de pollo
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Coloca los 6 filetes entre dos hojas de papel engrasado y pásales el rodillo por encima para que queden bien extendidos. Pon sobre cada uno, una rebanada de jamón.
2. Machaca en un recipiente el ajo junto con el perejil y la albahaca, mézclalos con la pimienta, el aceite y sal. Pon una cucharada de esta mezcla sobre cada rebanada de jamón, enrolla el filete de pollo y cié- rralo con palillos para que no se salga en relleno.
3. A continuación, coloca las pechugas en un refractario de horno. Añade los champiñones y hornea, con el horno precalentado a 180 °C durante 15 minutos. Rocía con el caldo caliente y continúa cocinando durante 20 minutos más.

33. AL PIBIL

Ingredientes para 2 personas

·2 piezas de pollo
·¼ de cucharadita de sal de mar yodatada
·¼ de cucharadita de pimienta
·¼ de pastilla de achiote preparado
·cebolla
·vinagre

Preparación:

1. Deshaz el achiote con un poco de agua tibia y vinagre al gusto hasta que quede una pasta líquida. Sazona con sal y pimienta el pollo.

2. Con esta pasta unta por todos lados el pollo, ponle encima unas rebanadas de cebolla, báñalo con el resto del achiote y tápalo.

3. Mételo al horno a 200 °C. hasta que esté suave.

34. RELLENAS CON QUESO

Ingredientes para 4 personas

·4 tomates huaje
·aceite de oliva extra virgen
·1 diente de ajo
·4 ramitas de tomillo
·4 pechugas de pollo aplanadas
·½ t de queso ricotta o de cabra bajo en sal
·pimienta

Preparación:

1. Pasa los tomates por agua hirviendo durante 1 minuto, quítales la piel pártelos a la mitad y sácales las semillas. Reserva el jugo que suelten. Acomódalos en una charola para horno con un poco de aceite de oliva, el ajo y el tomillo.
2. Hornea los tomates a 150 °C., hasta que estén cocidos y empiecen a secarse. Déjalos enfriar y cuela el jugo que suelten, combínalo con el jugo que reservaste.
3. Coloca sobre cada una de las pechugas el tomate, el queso y sazona con la pimienta. Reserva algunos trocitos de tomate.
4. Enrrolla el pollo, sostenlo con palillos y cocínalo en la sartén o al horno.
5. Sirve los rollitos acompañados con el jugo de los tomates y lo trocitos reservados.

35. POLLO EN SALSA DE GUAJILLO Y TAMARINDO

Ingredientes para 4 personas

·4 pechugas
·6 - 8 cebollas de rabo
·aceite de oliva
·1 shallot
·1 tetra salsa guajillo “Doña Chonita” (HEB)
·1 t tamarindo “Princesa” o al gusto

Preparación:

1. Se sellan las pechugas a fuego alto en el aceite y se sacan.
2. En el mismo aceite se doran las cebollas rebanadas con bastante del tallito verde.
3. Se agrega el shallot rebanado.
4. Se agrega la salsa de guajillo a dorar y el tamarindo al gusto, que no quede ni picoso ni dulce.
5. Cuando ya esté sazonada la salsa se agregan las pechugas selladas para que se terminen de cocer.

36. STIR-FRIED DE POLLO CON NUEZ DE LA INDIA

Ingredientes para 4 personas

·2-3 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel unos 400 gr. en total
·sal de mar yodatada y pimienta negra
·2 cucharadas de aceite de oliva
·50 gr. de nuez de la India
·½ cebolla pequeña pelada y rebanada.
·3 dientes de ajos pelados y picados
·1 chile rojo en piezas de 1 cm.
·3 cebollines partidos en diagonales en trozos de 3 cm
·1 cucharada de salsa de soya
·1 sobre de azúcar Stevia
·1 chile rojo sin semillas y rebanado diagonalmente

Preparación:

1. Corta las pechugas de pollo en trozos de tamaño bocado con una pizca de sal y una de pimienta; reserva.
2. Calienta el aceite en un wok o sartén amplio. Agrega las nueces de la India y revuelve a fuego medio hasta que estén bien tostadas y ligeramente doradas. Sácalas del wok y reserva.
3. Agrega la cebolla y ajo al wok y revuelve por 2 minutos. Vierte los chiles secos, después agrega los pedazos de pollo. Dora, revolviendo, durante 2 minutos, hasta que el pollo esté opaco. Agrega los cebollines, la salsa de soya y una pizca de Stevia y fríe revolviendo durante otro minuto. Finalmente añade los chiles rojos rebanados y las nueces de la India. Revuelve bien y apaga la parrilla.

37. POLLO MADRÁS

Ingredientes para 4 personas

·3 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
·3 cucharadas de aceite de oliva
·1 cebolla chica pelada y picada finamente
·1 trozo de 2 cm de raíz de jengibre fresco pelado y rallado
·3 dientes de ajo pelados y finamente picados
·2 ó 3 chiles verdes sin semilla y finamente picados
·2 cu charadita de comino molido
·1 cucharadita de cúrcuma molida
·1 a 1 ½ cucharadita de chile seco molido al gusto
·6 a 8 hojas de curry
·sal de mar yodatada y pimienta negra
·400 gr. de tomates maduros picados
·300 ml. de agua.
·1 cucharadita de garam masala
·hojas de cilantro para adornar

Preparación:

1. Corta el pollo en trozos de 4 cm. y reserva. Calienta el aceite en una olla o wok. Agrega las cebollas y cocina hasta que ablanden y queden ligeramente doradas, aproximadamente 4 minutos. Mezcla el jengibre, ajo y los chiles y fríe de 2 a 3 minutos más. Agrega el comino, la semilla de cilantro, la cúrcuma, el chile molido y las hojas de curry y freírlo por otro minuto. Salpimienta el pollo y agrégalo a la olla. Fríe, revolviendo, de 2 a 3 minutos de cada lado, hasta que quede dorado por todos lados.
2. Agrega los tomates picados en la olla, agrega el agua y lleva a un hervor. Mezcla bien, baja el fuego y tápalo. Deja hervir a fuego lento por 30 minutos, revolviendo ocasionalmente. Si la mezcla se vuelve demasiado seca y se empieza a pegar al fondo de la olla agrega un poco de agua y mezcla bien.
3. Agrega y mezcla el garam masala y cocina, sin tapar, por 10 minutos más. Sirva decorando con hojas de cilantro y acompañado por ensalada o verduras al vapor.

38. SOPA DE CHAYOTE CON POLLO

Ingredientes para 2 personas

·3 chayotes medianos pelados y cortados en cuadros
·1 cebolla grande finamente picada
·2 dientes de ajo machacados
·1 cucharada de aceite de oliva
·4 tazas de caldo de pollo (de preferencia hecho en casa)
·1 taza de pollo sin piel desmenuzado
·sal de mar
·pimienta blanca

Preparación:

1. En una olla grande, poner los chayotes a hervir en agua y agregar sal al gusto. Cocinar por 20 minutos o hasta que estén tiernos. Licuarlos con dos tazas del agua en que se cocinaron; reservar.
2. Poner en una olla el aceite de oliva y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén suaves. Agregar el caldo de pollo y cocinar hasta obtener una mezcla suave y lisa. Agregar el chayote licuado, el pollo desmenuzado, sal y pimienta al gusto y cocinar por unos minutos más o hasta que esté bien caliente. Servir inmediatamente.

CARNE

1. Albóndigas
2. Picadillo
3. Campestre
4. Ternera en adobo
5. Chuletas al chipotle
6. Medallones en salsa de tres chiles
7. Fajitas con verduras
8. Chop suey con cerdo
9. Cerdo con jengibre
10. Sopa de lentejas con carne
11. Corazón de filetes de res a las finas hierbas
12. Lomo adobado
13. Tinga de cerdo
14. Cerdo en verdolagas
15. Bistecs de cerdo a la mexicana
16. Cerdo al chimichurri
17. Chuletas de cerdo a la parrilla con chipotle y limón
18. Cerdo en salsa de xoconostle
19. Brochetas de los suspiros
20. Chuletas adobadas
21. Albóndigas en salsa de tomate
22. Costillar de cordero con espárragos
23. Curry verde aromático con res
24. Calabacitas a la plancha con prosciutto

Tricología y Nutrición
Marcela Bortoni

1. ALBONDIGAS

Ingredientes para 4 personas

·½ kg de molida de res sin grasa
·½ t de ajonjolí
·2 huevos
·3 tomates
·2 piezas de chile chipotle (escabeche)
·¼ cebolla
·2 ½ cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·ajo, sal de mar yodatada, pimienta y perejil al gusto

Preparación:

1. Mezcla la carne con el ajonjolí y el huevo. Forma las albóndigas.

2. Lava el perejil.

3. Lava y licua los tomates con los chiles, la cebolla y el ajo.

4. Fríe la salsa en el aceite de oliva y sazona con sal y pimienta. Agrega agua y perejil. Déjalo hasta que hierva.

5. Añade las albóndigas en el caldillo y deja hervir hasta que se cuezan.

2. PICADILLO

Ingredientes para 4 personas

·½ kg carne molida
·1 ½ chayotes o calabaza
·1 ½ t de chícharo limpio
·3 tomates
·¼ cebolla
·3 piezas de chile serrano
·2 ½ cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·ajo, sal de mar yodatada y laurel al gusto

Preparación:

1. Lava, pela y corta el chayote en cuadritos.

2. Lava los chícharos y el laurel.

3. Lava los tomates y los chiles, lícualos con la cebolla y el ajo.

4. Fríe la carne en el aceite junto con las verduras.

5. Añade la salsa, sazona con sal y deja freír.

6. Agrega agua suficiente y el laurel. Deja hervir hasta que las verduras se cuezan.

3. CAMPESTRE

Ingredientes para 2 personas

·250 gr de carne molida
·1 ½ piezas de chile poblano
·1 t de ejotes
·2 calabacitas
·3 tomates
·½ cebolla
·2 ½ cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·ajo y sal de mar yodatada al gusto

Preparación:

1. Lava, desvena y corta los chiles poblanos en tiras.

2. Lava, despunta y corta los ejotes en cuadritos.

3. Lava y pica las calabacitas.

4. Lava y licua los tomates haciendo una salsa junto con la cebolla y el ajo.

5. Fríe la carne con las rajas.

6. Añade la salsa de tomate, las calabacitas y los ejotes. Sazona con sal al gusto.

7. Agrega agua suficiente y déja hervir hasta que se cuezan las verduras.

4. TERNERA EN ADOBO

Ingredientes para 4 personas

·½ kg de ternera en cuadritos
·2 chiles anchos
·3 tomates
·¼ cebolla
·5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·2 cucharadas de vinagre
·ajo, sal de mar yodatada, pimienta y orégano al gusto

Preparación:

1. Lava, desvena y hierve los chiles
2. Lava y licua los tomates con los chiles, ⅛ cebolla, 1 diente de ajo, el orégano y la pimienta.
3. Rebana la cebolla restante.
4. Dora la carne y agrégale la salsa y el vinagre.
5. Añade agua y sazona con sal. Deja hervir hasta que le carne se cueza.
6. Sirve la carne con la cebolla rebanada.

5. CHULETAS AL CHIPOTLE

Ingredientes para 4 personas

·12 chuletas ahumadas
·4 tomates
·4 chiles chipotles adobados
·¼ de cebolla
·¼ de barrita de mantequilla
·pimienta al gusto
·aceite de oliva

Preparación:

1. Licua los tomates junto con los chiles y la cebolla hasta obtener una salsa; fríela en una cacerola con la mantequilla hasta que hierva.

2. Sazona con pimienta, baja el fuego y cocina hasta que vuelva a hervir; retira de la estufa.

3. En una sartén calienta aceite y fríe las chuletas hasta que estén doradas; retíralas, ponlas en los platos a servir, báñalas con la salsa.

6. MEDALLONES EN SALSA DE TRES CHILES

Ingredientes para 4 personas

·12 medallones de lomo de cerdo
·sal de mar yodatada y pimienta al gusto
·aceite de oliva extra virgen

Para la salsa

·2 chiles poblanos asados, pelados y desvenados
·2 chiles guajillo
·2 chiles anchos
·¼ de cebolla
·1 diente de ajo
·2 t de caldo de pollo o agua
·aceite de oliva extra virgen

Preparación:

1. Para hacer la salsa: remoja los chiles guajillo y ancho en agua caliente durante 15 minutos o hasta que estén suaves; escúrrelos y tuéstalos en un comal; retíralos y reserva.
2. Asa también los chiles poblanos hasta que se empiecen a formar ampollas, pélalos y retírales las venas y semillas.
3. Licua todos los chiles junto con la cebolla, el ajo y ½ taza de caldo hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Calienta un poco de aceite en una cacerola, fríe lo licuado a fuego medio y cuando suelte el hervor y vierte el resto del caldo; sazona y cocina hasta que hierva nuevamente.
5. Mientras, sazona los medallones con sal y pimienta y fríelos en una sartén con aceite hasta que estén cocidos y dorados por ambos lados; incorpóralos a la salsa y sirve.

7. FAJITAS CON VERDURAS

Ingredientes para 6 personas

·6 milanesas de ternera
·½ cucharadita de salsa inglesa
·2 cebollas finamente picadas
·3 calabacitas cortadas en tiras
·3 tallos de apio rebanados
·3 tomates picados
·2 hojas de laurel
·1 ramita de tomillo fresco
·1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
·2 t de caldo de pollo o agua
·sal de mar yodatada y pimienta al gusto
·aceite de oliva

Preparación:

1. Corta la carne en tiras y sazónalas con la salsa inglesa, sal y pimienta
2. Fríe la carne por ambos lados, pero sin cocerla mucho; retírala y ponla en un refractario aparte.
3. En la misma sartén fríe la cebolla junto con la calabacita y el apio hasta que la primera esté transparente (si es necesario, añade más aceite).
4. Agrega el tomate, el laurel, el tomillo, la ralladura y el caldo; pon la tapa, baja el fuego y cocina hasta que las verduras estén cocidas.
5. Incorpora la carne, rectifica la sazón, mezcla ligeramente, quita de la estufa y sirve.

8. CHOP SUEY CON CERDO

Ingredientes para 4 personas

·400 gr de costillar o solomillo de cerdo
·1 pimiento rojo
·1 pimiento amarillo
·2 calabacitas
·1 chayote
·100 ml de caldo de verduras
·150 gr de brotes de soya
·50 ml de salsa de soya baja en sal
.1 sobre de Stevia
·sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Cortar la carne de cerdo en trozos pequeños.
2. Retirar las semillas de los pimientos y cortarlos en tiras finas.
3. Cortar el chayote y la calabacita en juliana.
4. Calentar un wok o una sartén grande. Verter 2 cucharadas de caldo, calentar y agregar los trozos de cerdo.
5. Revolver constantemente hasta que la carne esté cocida.
6. Agregar los pimientos junto con 2 cucharadas más de caldo y cocinar, revolviendo, 1 minuto.
7. Incorporar el chayote y la calabacita junto con otro poco de caldo; cocinar, revolviendo, 1 minuto.
8. Añadir los brotes de soya y cocinar 1 minuto más. Unir el caldo restante con la salsa de soya y el sobre de Stevia.
9. Rociar con la mezcla la preparación del wok y cocinar 2 minutos más, revolviendo constantemente hasta que la salsa espese un poco y esté brillante. Salpimentar y servir enseguida.

9. CERDO CON JENGIBRE

Ingredientes para 4 personas

·500 gr de carne magra de cerdo cortada en tiras
·30 gr de raíz de jengibre, fresca, cortada en tiritas
·1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
·2 cucharadas de salsa de soya baja en sal
·250 gr de granos de maíz natural
·4 cebollas largas picadas
·Sal de mar yodatada

Preparación:

1. Pon en un refractario la carne junto con el jengibre, el aceite y la salsa de soya, y deja reposar en el adobo durante 30 minutos.
2. Calienta una sartén grande y saltea la carne junto con su adobo, durante 10 minutos.
3. Agrega el maíz y un poco de líquido, si fuera necesario, y cocina a fuego lento durante 10 minutos más.
4. Vierte en un refractario y agrega por encima las cebollas picadas.

10. SOPA DE LENTEJAS CON CARNE

Ingredientes para 4 personas

·1 t de lentejas limpias
·1 cebolla
·2 clavos de olor
·2 ramitas de perejil
·300 gr de carne de res magra (bola o ternera) en trocitos
·2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·2 cebollas picadas
·1 diente de ajo picado
·1 cucharadita de comino
·2 tomates
·5 t de caldo de pollo
·Sal de mar yodatada y pimienta

Preparación:

1. Hierve las lentejas en agua con la cebolla y los clavos de olor enterrados en ella y el perejil. Cuando estén cocidas, pero todavía firmes, escúrrelas. Reserva.
2. En una olla fríe la carne en el aceite de oliva extra virgen, deja que se dore bien.
3. Agrega las 2 cebollas picadas, el ajo y el comino, continúa cocinando hasta que las cebollas se suavicen. Incorpore los tomates picados, el caldo de pollo y las lentejas.
4. Deje hervir a fuego bajo hasta que espese el caldo y la carne esté suave. Sazona y sirve.

11. CORAZÓN DE FILETE DE RES A LAS FINAS HIERBAS

Ingredientes para 4 personas

·4 medallones de filete de res de 200 gramos
·4 cucharadas de mantequilla
·1 cucharada de finas hierbas frescas o secas (tomillo, mejorana, estragón, perejil)
·1 cucharadita de jugo de limón
·sal de mar yodatada y pimienta
·tomates cherry

Preparación:

1. Salpimienta generosamente los filetes y resérvalos.
2. Combina la mantequilla con las hierbas, el jugo de limón, sal y pimienta, refrigera hasta el momento de servir.
3. En una plancha o una sartén cocina los filetes. Para servirlos colócales encima un poco de mantequilla preparada y acompáñalos con rodajitas de tomates cherry.

12. LOMO ADOBADO

Ingredientes para 8 personas

·1.2 k de lomo de cerdo
·sal de mar yodatada y pimienta entera al gusto

Adobo

·10 chiles ancho tostados, remojados y desemillados
·8 chiles guajillo tostados, remojados y desemillados.
·8 granos de pimienta negra tostados
·1 cucharadita de orégano tostado
·1 raja de canela tostada
·5 dientes de ajo asados
·1 cebolla mediana, asada
·½ t de aceite de oliva
·¼ de t de vinagre de manzana, de preferencia
·2 t de caldo de pollo
·sal de mar yodatada y pimienta entera al gusto

Preparación:

1. En una sartén o comal, pon a dorar todos los ingredientes secos; ya que estén dorados licuálos con la taza y media del caldo de pollo y el vinagre. Reserva ⅓ del adobo para marinar la carne.
2. En una cacerola pon 2 cucharadas de aceite de oliva y fríe el adobo con el resto del caldo de pollo. Sazona bien.
3. Unta el adobo que se reservó al lomo por todas partes y salpimenta. Colócalo sobre una charola de horno y hornea a 180°C durante 40 minutos; una vez transcurrido ese tiempo, baña con un poco del adobo y en el fondo de la charola agrega 1 taza de agua. Hornear otros 10 minutos más o menos o hasta que esté al término de tu preferencia.
4. Rebana al gusto y sirve sobre el resto del adobo. Para acompañar se sugiere verduritas al vapor y papas asadas al perejil.

13. TINGA DE CERDO

Ingredientes para 8 personas

·1.6 k de falda de cerdo
·3 calabacitas
·6 tomates
·½ cebolla
·3 dientes de ajo
·½ t de hojitas de cilantro
·4 cucharadas de aceite de oliva
·sal de mar yodatada al gusto

Preparación:

1. En una olla con agua hirviendo, con un trozo de cebolla y un poco de sal, pon a cocer la falda de cerdo. Cuando ya esté cocida, deshebrarla y reserva.
2. Licuar los tomates, el resto de la cebolla, el ajo, la mitad del cilantro. En una cacerola calentar el aceite y freír la salsa de tomate, sazonar y dejar unos 5 minutos a fuego medio, moviendo de vez en cuando y agregar la carne deshebrada. Si lo consideras necesario, sazona un poco más.
3. Agrega las calabacitas cocidas y deja hervir unos 8 minutos más a fuego medio, moviendo de vez en cuando.
4. Al servir, espolvorea el resto de cilantro.

14. CERDO EN VERDOLAGAS

Ingredientes para 8 personas

·1.6 k de carne de cerdo
·1 k de verdolagas limpias
·1 cebolla picada
·3 dientes de ajo
·500 g de tomate verde
·½ t de hojitas de cilantro
·4 calabazas cocidas y partidas en rodajas
·2 t de caldo
·aceite de oliva extra virgen, el necesario
·sal de mar yodatada y pimienta al gusto
·chiles verdes al gusto

Preparación:

1. Pica la carne de cerdo en trozos pequeños y sazona con sal y pimienta.
2. Licua los tomates, la cebolla, el ajo, el cilantro y los chiles con un poco de agua y fríe esta salsa en una cacerola con 3 cucharadas de aceite de oliva. Sazona y reserva.
3. Fríe los trocitos de cerdo en una sartén con un poco de aceite hasta que doren.
4. Lava y limpia las verdolagas; reserva. Por último, incorpora la salsa con la carne, agrega el caldo y deja hervir a fuego medio unos 8 minutos o hasta que la carne esté suave. Antes de retirarla del fuego, agrega las calabacitas y las verdolagas. Deja que suelte el hervor de nuevo y termina de cocer.

15. BISTECS DE CERDO A LA MEXICANA

Ingredientes para 4 personas

·4 bistecs de centro de cerdo, (½ pulgada de grosor)
·1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
·1 t de salsa (con trozos gruesos de tomate)
·⅓ t de agua
·2 cucharadas de jugo de limón
·½ cucharadita de comino en polvo
·sal de mar yodatada al gusto

Preparación:

1. Sazona los bistecs con sal y dóralos.

2. Combina la salsa, el agua, el jugo de limón y el comino; vierte la mezcla sobre los bistecs. Cubre y cocina a fuego bajo de 10 a 12 minutos hasta que la temperatura interna del termómetro marque los 160° C.

16. CERDO AL CHIMICHURRI

Ingredientes para 4 personas

·500 g de filete de cerdo, cortado en cubitos de 1 pulgada
·¼ t de aceite de oliva
·2 cucharadas de orégano molido
·2 cucharadas de perejil fresco picado
·2 dientes de ajo machacados
·1 cucharadita de paprika
·1 cucharadita de sal de mar yodatada
·½ cucharadita de pimienta roja en hojuelas
·½ cucharadita de pimienta negra molida
·½ cucharadita de pimienta blanca molida

Preparación:

1. Combina todos los ingredientes en una bolsa de plástico con cierre, a excepción de la carne y mézclalos. Añade el filete de cerdo en la bolsa. Cierre la bolsa y refrigera de 4 a 24 horas.

2. Prepara la parrilla a fuego alto. Saca los cubitos de carne de cerdo de la bolsa y deshazte del adobo. Coloca la carne en brochetas. Ásalas a la parrilla y directamente sobre el fuego de 10 a 12 minutos, volteando la carne hasta que se ase de modo parejo.

17. CHULETAS DE CERDO A LA PARRILLA CON CHIPOTLE Y LIMÓN

Ingredientes para 4 personas

·4 chuletas con hueso o deshuesadas, de 1 ¼ pulgadas de grosor aproximadamente
·1 chile chipotle enlatado en adobo y picado o 1 chile chipotle seco rehidratado y picado
·2 cucharaditas de orégano
·2 dientes de ajo machacados
·¼ t de aceite vegetal
·⅔ t de jugo de limón
·1 cucharada de cilantro picado
·½ cucharadita de sal de mar yodatada

Preparación:

1. Coloca las chuletas en una bolsa de plástico grande con cierre.
2. Combina el resto de los ingredientes en un recipiente pequeño. Una vez mezclados, verter sobre las chuletas. Cierra la bolsa de plástico y refrigera de 4 a 24 horas.
3. Saca las chuletas de la bolsa y deshazte del adobo. Asa las chuletas a la parrilla a fuego medio-alto por un total de 12 a 15 minutos, vol- teándolas para que se doren de modo parejo.
4. Sirve las chuletas inmediatamente.

Sugerencia
Para rehidratar el chile, cúbrelo con agua caliente por 10 minutos y después, déjalo reposar a temperatura ambiente. Escúrrelo y sigue la receta. Si deseas reducir el picante, quítale las semillas al chile.
Siempre que agarres chiles picantes utiliza guantes de hule.

18. CERDO EN SALSA DE XOCONOSTLE Y HABANERO

Ingredientes para 8 personas

·1.5 k de pulpa de cerdo
·aceite de oliva extra virgen, el necesario
·sal de mar yodatada y pimienta negra entera, al gusto

Salsa

·50 ml de aceite de oliva extra virgen
·2 dientes de ajo, finamente picados
·½ de cebolla morada, picada finamente
·2 chiles habanero, sin semillas, desvenados y picados finamente
·1 k de xoconostle, pelado, sin semillas y cortado en cuartos
·1 t de piña fresca pelada y en cubos de 1cm
·rodajas de piña asada
·sal de mar yodatada y pimienta negra, al gusto
·50 mililitros de tequila

Preparación:

1. En una sartén a fuego medio alto, agrega el aceite y después la pulpa de cerdo sazonada. Deja cocer de 5 a 6 minutos por cada uno de sus cuatro lados, retira de la sartén y deja reposar en una tabla cubierta con papel aluminio. Reserva.

Salsa

2. En una sartén coloca los xoconostles y deja que caramelicen por 10 minutos.
3. Agrega la piña en cubos y deja otros 10 minutos. Pasa todo a la licuadora junto con el jugo de piña y procesa. Cuela y reserva.
4. En una cazuela a fuego medio alto, pon el aceite, fríe la cebolla hasta que esté transparente y agrega el habanero, continuar friendo por 1 minuto más. Agrega el ajo y fríe por otro minuto más. Agrega con cuidado el tequila y flamea, deja reducir y agrega el jugo que se acaba de licuar. Deja que rompa el hervor y reduce a consistencia de salsa. Sazona. Sirve sobre un espejo de salsa, adorna con la piña asada en rodajas y acompaña con nopales asados.

19. BROCHETAS DE LOS SUSPIROS

Ingredientes para 4 personas

·800 g de carne de lomo o filete de cerdo, cortado en ruedas de 1 cm
·½ t de aceite de oliva extra virgen
·2 cucharadas de chile habanero molido
·2 cucharadas de ajo molido
·½ t de vinagre
·sal de mar yodatada, pimienta y comino
·½ cucharadita de semillas de achiote
·1 cucharada de chile en escabeche molido
·1 cucharada de chile mirasol molido
·¼ t de cerveza negra
·palillos de madera para brochetas

Preparación:

1. Aplana un poco las ruedas de carne.
2. En un tazón mezcla la mitad del aceite, el chile habanero, 1 cucharada de ajo, el vinagre, sal, pimienta, comino y macera la carne en la preparación de un día para otro.
3. Inserta 3 pedazos del cerdo en palitos de madera. En una sartén con el resto del aceite cocina por unos segundos las semillas de achiote y cuela. En el mismo aceite fríe los chiles y el ajo restante. Retira del fuego, añade la cerveza y el jugo de la maceración. Cocina las brochetas a la parrilla y con la ayuda de una brocha unta sobre los palillos la salsa de chiles. Sirve caliente y jugoso, acompáñalos con pimientos morrones guisados.

20. CHULETAS ADOBADAS

Ingredientes para 4 personas

·4 chuletas de lomo de cerdo, ½ de pulgada de grosor
·3 chiles anchos
·¼ cucharadita de orégano
·2 cucharaditas de sal de mar yodatada
·2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·3 dientes de ajo, picados finamente
·⅓ t de vinagre

Preparación:

1. Tuesta los chiles anchos ligeramente en una sartén o en una plancha o comal, volteándoles de rato en rato para que no se quemen. Sácales las semillas y el tallo. Muele los chiles en un mortero hasta que estén completamente pulverizados. Mezcla la pasta de chile con orégano, sal, aceite, ajo y vinagre.
2. Unta la pasta de chile sobre las chuletas. Pon las chuletas en una bolsa plástica, ciérrala y refrigera por 8 horas o toda la noche.
3. Asa las chuletas a la parrilla con el carbón medianamente caliente de 3 a 4 minutos por cada lado hasta que estén suavemente rosadas en el medio. No lo sobrecocines. Sirve las chuletas inmediatamente.

21. ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE

Ingredientes para 4 a 5 personas

·500 gr. de carne de res molida
·½ cebolla mediana pelada y picada finamente
·1 diente de ajo pelado y picado finamente
·50 gr. de avena natural hecha polvo
·2 cucharadas de perejil picado más un poco para espolvorear
·sal de mar yodatada y pimienta negra
·1 huevo grande batido levemente
·2 cucharadas de aceite de oliva

Salsa de tomate:

·2 cucharadas de aceite de oliva
·½ cebolla picada
·1 diente de ajo picado
·120 ml. de vinagre de vino blanco
·400 gr. de tomate picado
·100 ml. de agua
·½ sobre de azúcar Stevia

Preparación:

1. Combina la carne de res molida, la cebolla, el ajo, la avena y el perejil picado en un recipiente hasta que la mezcla quede uniforme. Salpimienta bien y agrega el huevo, mezclando con las manos.
2. Con manos húmedas, forma aproximadamente 16 albóndigas con la mezcla, sin apretarlas demasiado. Coloca en un plato grande, cubre con película auto-adherente y enfría al menos unos 30 minutos para que endurezcan.
3. Mientras tanto prepara la salsa de tomate. Calienta el aceite de oliva en una sartén, agrega las cebollas, los ajos y fríe suavemente hasta que queden ligeramente doradas. Sube un poco el fuego y añade el vino. Deja burbujear hasta que se haya reducido a la mitad y, mezclando, añade los tomates picados, el agua y el stevia. Salpimienta y hierve a fuego lento de 10 a 15 minutos hasta que los tomates estén blandos; luego quita el sartén del fuego.
4. Para cocinar las albóndigas, calienta el aceite de oliva en una sartén grande y amplia. Agrega las albóndigas y fríe durante 5 minutos, volteando frecuentemente, hasta que queden completamente doradas. Vierte la salsa de tomate encima y hierve a fuego lento de 10 a 15 minutos, hasta que las albóndigas estén completamente cocidas.
5. Sirve las albóndigas y espolvorea un poco de perejil picado.

22. COSTILLAR DE CORDERO CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes para 4 personas

·500 gr. de carne de res molida
·½ cebolla mediana pelada y picada finamente
·1 diente de ajo pelado y picado finamente
·50 gr. de avena natural hecha polvo
·2 cucharadas de perejil picado más un poco para espolvorear
·sal de mar yodatada y pimienta negra
·1 huevo grande batido levemente
·2 cucharadas de aceite de oliva

Salsa de tomate:

·2 cucharadas de aceite de oliva
·½ cebolla picada
·1 diente de ajo picado
·120 ml. de vinagre de vino blanco
·400 gr. de tomate picado
·100 ml. de agua
·½ sobre de azúcar Stevia

Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C. Salpimenta los costillares. En un refractario grande o una bandeja para asar, calienta el aceite de oliva y dora los costillares con el lado graso hacia abajo, de 2 a 3 minutos. Voltea los costillares para que el lado de la grasa quede hacia arriba y mete el refractario o bandeja al horno. Asa durante 15 minutos si deseas la carne poco hecha o 20 minutos si prefieres término medio. Saca del horno, cubre sin sellar con papel aluminio y deja reposar en un lugar caliente por lo menos 10 minutos.
2. Mientras tanto, hierve una olla grande de agua con sal. Agrega los espárragos y cocina de 2 a 4 minutos o hasta que estén tiernos. Escúrrelos, refréscalos en un recipiente de agua con hielo y escúrrelos de nuevo.
3. Cuando estés casi listo para servir, derrite la mantequilla en un sartén grande a fuego medio-alto. Cuando empiece a espumar, agrega los filetes de anchoa, los espárragos y el jugo de limón. Calienta bien de 2 a 3 minutos y agrega las almendras tostadas; agrega una cantidad generosa de pimienta.
4. Para servir, divide los espárragos calientes. Corta los costillares en chuletas individuales y acomódalas encima de ellos. Vierte encima los jugos del asado y de los espárragos y sirve de inmediato con ensalada.

23. CURRY VERDE AROMÁTICO CON RES

Ingredientes para 4 personas

Pasta de curry verde:

·4 chiles largos verde
·3 echalotes pelados
·6 dientes de ajo pelados
·1 trozo de 4 cms. de raíz de jengibre fresco pelado
·1 manojo de tallos de cilantro
·2 tallos de té de limón cortados
·ralladura de 2 limones
·1 a 2 cucharadas de aceite de oliva
·1 cucharada de semillas de cilantro
·½ cucharadita de granos de pimienta negra
·1 cucharada de sal de mar yodatada

Curry de res:

·450 gr. de filetes o solomillo de res
·1 berenjena cortada
·1 cucharadas de aceite de oliva
·1 lata de 200 ml. de leche de coco
·2 chiles rojos cortados a la mitad a lo largo
·ralladura de 2 limones
·1 sobre de azúcar Stevia
·1 puño de albahaca o cilantro

Preparación:

1. Prepara la pasta de curry. Pica los chiles verdes, echalotes, ajo, jengibre y tallos de cilantro en un procesador para alimentos. Pica el té de limón y la ralladura de limón; agrega al procesador y muele hasta obtener una pasta fina, agrega 1 a 2 cucharadas de aceite conforme sea necesario.
2. Tuesta las semillas de cilantro y comino en un sartén seco a fuego bajo-medio por un minuto. En un molcajete muele las especias tostadas, granos de pimienta y sal, hasta obtener un polvo fino. Vierte en el procesador. Licua hasta asegurarte de obtener una pasta húmeda y uniforme.
3. Para preparar el curry de res, rebana la res y las berenjenas en pedazos de tamaño bocado y reserva.
4. Calienta el aceite en una sartén grande o wok. Agrega de 3 a 4 cucharadas de la pasta de curry y mezcla a fuego medio hasta que suelte su aroma. Agrega la leche de coco y hierve. Cuando el aceite se separe de la leche, agrega las berenjenas, ralladura de limón y la Stevia. Cocina de 3 a 4 minutos, después agrega los trozos de res y cocina por 2 minutos más o hasta que esté bien cocida la carne.
5. Con un cucharón, sirve el curry en platos hondos y esparce encima la albahaca o el cilantro, acompañado con verduras al vapor o ensalada fresca.

24. CALABACITAS A LA PLANCHA CON PROSCIUTTO

Ingredientes para 4 personas

·4 calabacitas grandes
·2 cucharadas de aceite de oliva
·sal de mar yodatada y pimienta negra
·200 gr. de prosciutto de buena calidad en rebanadas finas
·2 cucharadas de piñón tostado
·1 puño de hojas de perejil liso

Vinagreta:

·2 cucharadas de vinagre de vino tinto
·1 a 2 sobres de azúcar Stevia
·jugo de ½ limón
·6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
·1 puño de hojas de tomillo

Preparación:

1. Prepara la vinagreta en un recipiente pequeño. Combina el vinagre de vino, un sobre de Stevia y casi todo el jugo del limón, batiendo; después agrega el aceite de oliva gradualmente, siempre agitando. Agrega las hojas de tomillo y sazona con sal y pimienta. Prueba la sazón, agrega el otro sobre de Stevia o limón si lo necesita. La vinagreta debe tener un balance entre dulce, agrio y salado.
2. Corta las calabacitas en rebanadas diagonales de 1 cm. de grosor. Acomódalas en un recipiente grande, agrega el aceite de oliva, sal y pimienta, mezcla bien para que se cubran. Calienta una plancha a fuego bajo-medio, después cocina las rebanadas de calabacita de 3 a 4 minutos de cada lado o hasta que estén ligeramente doradas y tiernas.
3. Acomoda las rebanadas de prosciutto y las calabacitas sobre platos individuales. Rociar la vinagreta agridulce y esparcir los piñones y las hojas de perejil. Sirve tibio o a temperatura ambiente.

LICUADOS
SALSAS
&ADEREZOS

Iridología y Nutrición
Marcela Bortoni

JUGO QUEMADOR DE GRASA

Ingredientes 1 porción

· ¼ taza de jugo de tomate o jamaíca o tamarindo o limonada
· 2 cucharadas de Vinagre de Manzana Orgánico
· 1 cucharadita de Aceite Balance o Hemp

Preparación:

Se mezcla todo, se puede tomar después del desayuno, comida, y/o cena.

Iridología y Nutrición
Marcela Bortoni

FRUTOS ROJOS

Ingredientes 4 porciones

·1 ¼ taza de limonada con stevia
·1 taza de fresas congeladas
·½ taza de frambuesas congeladas
·½ taza de moras azules

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes en la licuadora. Queda listo para servir. Pueden agregarse 1 ó 2 moras encima como presentación.

SMOOTHIE DE ACAÍ

Ingredientes 2 porciones

·1 taza de leche de almendras
·¾ taza de moras azules
·½ taza de hielo
·100gr de puré de acaí congelado

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes en la licuadora.
Queda listo para servir.

JUGO ROJO

Ingredientes 2 porciones

·2 tazas de uva roja
·1 taza de fresas

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes en la licuadora.
Queda listo para servir.

SMOOTHIE DE MORAS

Ingredientes 2 porciones

·½ taza de leche de almendras
·1 taza de zarzamoras
·Stevia al gusto
·1 taza de hielo

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes en la licuadora.
Queda listo para servir.

Iridología y Nutrición
Marcela Bortoni

SALSA FÁCIL

Ingredientes 8 porciones

·120gr. de chile verde
·1 cucharada de jugo de limón
·1 diente de ajo
·½ cucharadita de sal de mar yodatada
·1 kg de tomate rojo
·1 pieza de cebolla
·½ taza de cilantro

Preparación:

Se mezclan los chiles, el jugo de limón y la sal en la licuadora, licuar sólo durante 5 segundos y para. Agregar los tomates, la cebolla y el cilantro, licuar durante otros 5-10 segundos. Lista para servir.

Iridología y Nutrición
Marcela Bortoni

MERMELADA DE FRESA

Ingredientes 6 porciones

·2 tazas de fresas
·1 cucharadita de jugo fresco de limón
·2 cucharadas de stevia

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes en la licuadora.
Queda listo para servir.

VINAGRETA DE ZARZAMORA

Ingredientes 10 porciones

·½ taza de agua
·¼ taza de aceite de oliva
·¼ taza de vinagre de vino tinto
·2 cucharaditas de stevia
·½ cucharada de sal de mar yodatada
·1 taza de zarzamoras

Preparación:

Agregar los ingredientes en el orden de la lista en la licuadora y mezclar.

Iridología y Nutrición
Marcela Bortoni

ADEREZO DE FRESA CON JENGIBRE

Ingredientes 12 porciones

·2 tazas de fresas
·3 cucharadas de jugo de limón fresco
·2 cucharaditas de stevia
·1 cucharada de raíz de jengibre, pelado.

Preparación:

Agregar los ingredientes en el orden de la lista en la licuadora y mezclar.

Iridiología y Nutrición
Marcela Bortoni

SALSA CATSUP CASERA

Ingredientes 1 porción

·¾ taza de puré de tomate natural
·2 cdas. de miel de abeja o stevia
·2 cucharadas de vinagre de manzana
·1 cucharada de mostaza
·1 cdita. de cebolla deshidratada ó 2 cdas. de cebolla fresca
·½ cdita. de ajo en polvo ó 1 diente de ajo pequeño
·¼ de cucharadita de canela
·⅛ de cucharadita de clavo molido
·sal y pimienta

Preparación:

Moler todos los ingredientes y conservar en refrigeración.

Iridología y Nutrición
Marcela Bortoni

MEDIDAS &EQUIVALENCIAS

www.marcelabortoni.com

nutrición e iridología

Medidas	*Equivalencias*
½ litro	2 tazas
1 litro	4 tazas
1 cucharadita	60 gotas
1 cucharada	3 cucharaditas
1 taza	16 cucharadas
454 gramos	1 libra
2.2 libras	1 kilogramo
1 taza de aceite	240 mililitros
1 taza de almendras peladas por la mitad	170 miligramos
1 taza de calabaza cruda cortada	150 miligramos
1 taza de repollo rallado	60 miligramos
1 taza de cebolla rebanada	100 miligramos
1 taza de cebolla picada	150 miligramos
1 taza de champiñones enteros	200 miligramos
1 taza de chayotes cortados en cuadros	170 miligramos
1 taza de chícharos crudos pelados	350 miligramos
1 taza de chiles poblanos en rajas	200 miligramos
1 taza de ejotes cocidos	160 miligramos
1 taza de garbanzos cocidos	200 miligramos
1 taza de perejil picado	50 miligramos
1 taza de tomate molido	250 miligramos
1 taza de nopales cocidos y cortados	130 miligramos
1 taza de zanahoria	100 miligramos

Equivalencias de temperatura

450° F = 232° C
425° F = 218° C
400° F = 204° C
375° F = 190° C
350° F = 177° C
325° F = 163° C
300° F = 149° C
275° F = 135° C
250° F = 121° C

Iridología y Nutrición
Marcela Bortoni

DESCARGA GRATIS LOS
RECETARIOS **"VIVE FIT"** Y
"MEXICANO LIBRE DE GLUTEN"

DISPONIBLE EN

Available on the
iBookstore

"YO NO CUIDO LA DIETA;
LA DIETA ME CUIDA A MÍ"
MARCELABORTONI.COM

Iridología y Nutrición

Marcela Bortoni

· Marcela Bortoni ·

Lic. en Nutrición con Maestría en
Estudios Biológicos Naturistas y Homeopáticos

Especialista en Iridología

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

facebook /Consultorio.Marcela.Bortoni

twitter /marcelabortoni

Instagram /nutricionavanzada

Pinterest /nutriavanzada

Al cuidado de tu salud.

Iridología y Nutrición
Marcela Bortoni

www.MarcelaBortoni.com

Centro Médico AVE, Dr. Guajardo No. 155 Consultorio 11-F
Col. Los Doctores, Monterrey, N.L., México
Tels. +52 (81) 1133.6531 y 8335.7800

7 503007 856241