

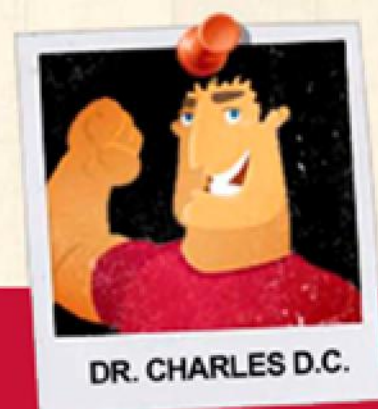
FACTOR QUEMA GRASA

Recetas

*Recetas para bajar de peso
por los expertos en nutrición
del Factor Quema Grasa*



FACTOR QUEMA GRASA



DR. CHARLES D.C.



FACTOR QUEMA GRASA

Recetas

*Recetas para bajar de peso
por los expertos en nutrición
del Factor Quemagrasa*





Exención de responsabilidad

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma sin autorización escrita, excepto en el caso de breves citas utilizadas en artículos y reseñas.

Este libro está pensado como un material de referencia, no como un manual de medicina para reemplazar el consejo de tu médico o para sustituir cualquier tratamiento prescrito por tu médico. Si estás enfermo o sospechas que tienes un problema médico, te recomendamos consultar a tu médico, profesional de la salud u otro competente antes de adoptar cualquiera de las sugerencias en este libro u obtener conclusiones del mismo. Si estás tomando medicamentos recetados, nunca debes cambiar tu dieta (para bien o para mal) sin consultar a tu médico, ya que cualquier cambio dietético puede afectar el metabolismo de esos fármacos con receta. Este libro y las opiniones del autor son únicamente con fines informativos y educativos. El autor expresamente declina toda responsabilidad por cualquier obligación, pérdida, o riesgo, personal o de otro tipo en que se incurra como consecuencia, directa o indirectamente, del uso y aplicación de cualquiera de los contenidos de este libro.





¿Qué son los "Alimentos Orgánicos"?

Los alimentos orgánicos, para decirlo de forma breve y concisa, son los cultivados de manera natural para evitar el uso de pesticidas y fertilizantes a base de químicos, así como las cepas genéticamente modificadas.

Sin embargo, esto no es todo en cuanto a los alimentos orgánicos, hay más en cuanto a ellos de lo que parece. De hecho, hay más con respecto a los alimentos orgánicos de lo que normalmente puede verse a simple vista también.

Los alimentos orgánicos están realmente clasificados como tales no por su brillo, lustre, sabor o cualquier otro factor, sino por la forma en que se producen. El secreto de los alimentos orgánicos se encuentra en los métodos de producción, y también el por qué pueden ser llamados "alimentos orgánicos", sólo si cumplen con ciertos requisitos.

Para efectos prácticos, los alimentos orgánicos son los mismos que los alimentos convencionales. La diferencia, como ya he dicho, no radica en la apariencia del alimento resultante, sino en la manera en que son cosechados, producidos o cultivados, y esto incluye todo, desde productos lácteos hasta carnes y pescados hasta los vegetales.

Ya casi me parece oírte preguntar, (o podría ser la propia mente naturalmente escéptica), pero ¿cómo saber con certeza que lo que consigues en los supermercados son productos orgánicos? Después de todo, si se ven, y prácticamente tienen el mismo sabor que los alimentos normales, ¿cómo es posible distinguir la diferencia?

No se puede. Simplemente, al comprar un kilo de manzanas y zanahorias cultivadas orgánicamente por un precio ridículamente alto, hay que confiar en que se está recibiendo algo auténtico y no manzanas y zanahorias de cultivos convencionales por un precio inventado.

Por otra parte, eso es lo bueno de tener guardianes y vigilantes, tanto privados como en el gobierno. Cuando estas personas hacen su trabajo correctamente, puedes estar seguro de que lo que estás recibiendo es genuino.

Lo que hace falta buscar son varias diferencias de etiquetado, que te dirán en qué grado se encuentran realmente los alimentos orgánicos en el producto, si se trata de un alimento pre-ensado. Entraré en más detalles sobre este tema en la sección "Cómo distinguir la diferencia".

Pero ¿qué son los alimentos orgánicos? Si no me equivoco, aún podrías estar un poco en el aire con respecto a ello. Creo que las cosas quedarán más claras al decirte cuáles son las





diferencias entre los alimentos orgánicos y convencionales.

La diferencia

Aquí es donde voy a tratar de explicarte de la forma más clara y concisa posible con respecto a cuáles son exactamente las diferencias entre los métodos de cultivo convencionales y los métodos de agricultura orgánica.

También abordaré algunos de los pros y los contras de cada uno de estos métodos, no de la forma en que yo los veo, sino en la manera en que ambas partes consideran la situación. Estas no son mis opiniones personales, pero sentí que para dar un verdadero "panorama más amplio", todo esto también debe presentarse.

Dado que el debate sobre orgánicos o no orgánicos es uno acalorado y furioso, me parece que si yo tuviera que enumerar todas las razones a favor y en contra de cada lado, todavía seguiría allí para cuando llegara el fin del mundo, así que me he limitado a darte sólo una cantidad mínima de datos.

Personalmente, ahora que he "encontrado" los alimentos orgánicos, realmente no hay nada mejor ni más saludable, tanto para mí como para el planeta.

Métodos agrícolas convencionales

Sin ninguna razón mejor que esto fue lo primero que me vino a la cabeza, he puesto la sección sobre la agricultura convencional en primer lugar. Después de leer ambas secciones a continuación, podrías sentirte más capaz de tomar una decisión sobre el método que prefieras mejor.

Pero como he tocado muy ligeramente estos temas, puede ser mejor que consultes material más amplio para estar en mejores condiciones de tomar una decisión informada.

Si, por el contrario, ya eres un convencido de los alimentos orgánicos, la lectura de estas secciones, sin duda sólo reforzará tus creencias.

Cualquiera que sea el caso, puedes estar seguro de que este es un debate que va a tener una larga vida y será resuelto fácilmente de una manera u otra a la plena satisfacción de nadie.

Los métodos convencionales de cultivo hacen un uso completo de los descubrimientos del siglo XX en cuestiones como pesticidas y fertilizantes inorgánicos.

La agricultura convencional tal como la conocemos, despegó solamente después de la





Segunda Guerra Mundial, cuando los países arrasados por esta última necesitaban métodos infalibles con los cuales reconstruir sus economías, granjas y reservas de alimentos. Los métodos convencionales de cultivo modernos proporcionaron los medios para ello.

Incluso en esta época, de hecho probablemente aún más en ella, se cree que los métodos agrícolas convencionales son la mejor manera de hacer crecer los cultivos necesarios para alimentar a las masas.

Esto parte explica por qué muchos agricultores que utilizan estos métodos, protesta contra el uso de métodos de agricultura orgánica, porque hay duda en cuanto a si los métodos de agricultura orgánica pueden proporcionar las cantidades necesarias de alimentos.

En cualquier caso, los métodos convencionales de cultivo abarcan,

- La utilización de fertilizantes artificiales
- El uso de pesticidas y herbicidas sintéticos
- La inclusión de semillas y reservas de plantas genéticamente modificadas
- La agricultura industrial a gran escala
- La falta de rotación de cultivos. La mayor parte del tiempo, solamente se cultiva un producto, excluyendo cualquier otra cosa. Esto puede conducir a un agotamiento en el equilibrio natural del suelo.

Estos propios métodos utilizados en la agricultura convencional son las razones por las que las personas que recurrir a lo orgánico lamentan los métodos convencionales. Ellos creen que el uso abundante de cosas tales como fertilizantes artificiales, pesticidas y herbicidas contribuyen a una destrucción y erosión del suelo a gran escala.

Añadido a todo esto está el hecho de que con la agricultura industrial a gran escala, la erosión y ruina del suelo, se convierten en factores muy reales, y en algo que ninguna cantidad de productos químicos sintéticos podrá arreglar.

Por no mencionar que con las operaciones de cultivo a gran escala que utilizan estas altas cantidades de pesticidas y otros químicos dañinos, algunos de estos productos químicos se filtran en el suelo y pasan a contaminar el manto freático.

Estos son sólo algunos de los motivos por los que muchas personas consideran que los métodos convencionales de cultivo no son buenos.

Sin embargo, el principal argumento de los métodos de cultivo convencionales, hasta donde puedo ver, se basa en el hecho de que los métodos convencionales de cultivo pueden producir los cultivos de gran tamaño tan necesarios.





Métodos de agricultura orgánica

Aunque la agricultura orgánica, en su forma actual, no comenzó hasta algún momento del siglo pasado, ha existido durante tanto tiempo como la agricultura misma, lo que significa que ha estado más o menos presente desde los inicios de la evolución humana.

Es sólo muy recientemente que lo que denominamos como métodos de cultivo "convencionales" han dominado la escena.

Por lo tanto, parece extraño que algo que no ha existido el tiempo suficiente para siquiera ser denominado, un abrir y cerrar de ojos en términos evolutivos, se pueda llamar convencional, mientras que los métodos de cultivo más establecidos son considerados como recién descubiertos y polémicos por muchas personas.

La verdad como siempre, es más extraña que la ficción y con esto nos quedamos a objetar en esta sección.

Puesto que ya hemos pasado por lo que los métodos de cultivo convencionales implican, ahora es el momento de definir lo que puede entenderse por agricultura orgánica.

Para ser muy simple, creo que el método más conciso de decir esto, es decir que la agricultura orgánica es la antítesis exacta de la agricultura convencional.

Como se mencionó anteriormente en el libro, la agricultura orgánica evita el uso de cosas tales como químicos y fertilizantes y pesticidas sintéticos, se mantiene alejada de las poblaciones de plantas modificadas genéticamente, y sobre todo, promueve el uso de un sistema natural de agricultura que no es perjudicial para el medio ambiente.

Muchos defensores del sistema de agricultura convencional se burlan de la agricultura orgánica por la sencilla razón de que va en contra de todo lo que hemos sido criados y educados para creer.

No sólo eso, uno de los principales argumentos en contra de la agricultura orgánica es que la producción de alimentos no es suficiente para satisfacer la creciente demanda mundial de los mismos.

El argumento reside en el hecho de que los métodos convencionales de cultivo son capaces de producir una cantidad mucho mayor de alimentos, mientras que ninguno de los métodos que utilizan la agricultura orgánica será capaz de hacerlo.

También hay una creencia, entre esta facción, con respecto a que si la agricultura orgánica se





lleva a gran escala, también se obtendrán los mismos resultados mortales en la tierra como lo hace ahora la agricultura convencional.

Para recapitular y ponerlo en un formato fácil de leer, la agricultura orgánica,

- Se adhiere al uso de fertilizantes naturales como el estiércol y el compost, y evita el uso de fertilizantes químicos
- Utiliza solamente pesticidas y herbicidas que se pueden encontrar en la naturaleza, y evita el uso de pesticidas y herbicidas sintéticos
- Utiliza sólo reservas de plantas y semillas no modificadas genéticamente
- Utiliza los métodos naturales de agricultura, tales como la rotación de cultivos que permitirán aumentar la riqueza del suelo
- También se da la bienvenida a lo que se denomina como organismos benéficos, que son una parte integral de la naturaleza y la salud del suelo
- Si se cría ganado, éste es alimentado con una dieta de productos orgánicos
- Además, no se les suministran hormonas de crecimiento y antibióticos, ya sean inyectados o de otro modo

A mis ojos, al menos, la agricultura ecológica nos lleva de nuevo a nuestras bases y ayuda a llevar nuestras vidas de nuevo hacia un equilibrio natural que no necesariamente está controlado por alimentos procesados y comidas rápidas poco saludables. La elección a tomar, como siempre, es tuya.





¿Por qué recurrir a lo orgánico?

¿Por qué recurrir a lo orgánico? Esa es una pregunta muy buena y algo que yo, siendo un ávido fanático de lo orgánico, debería decir que es evidente por sí misma, pero no lo haré. No porque no sea evidente por sí misma, sino porque todo es relativo.

Realmente depende de lo para ti signifiquen los términos "sano" y "natural". Por ejemplo, tuve un profesor de química, una vez que dijo que él no veía en qué consistía todo el alboroto, porque cuando llegaba el momento de la verdad, todo era un componente químico a fin de cuentas.

Ya sea que alimentes a las plantas y vegetales con fertilizante de origen natural, o si las alimentas con un fertilizante disponible en el mercado, su teoría era que, al final, la planta no puede notar la diferencia.

Esa es una manera de ver las cosas, pero personalmente, sentí que era demasiado simplista e innecesariamente ingenuo. Algunas personas podrían pensar lo mismo de mí, pero aún mantengo mi posición, al igual que mi profesor se mantuvo en la suya.

Mi firme creencia es que lo orgánico es la única manera de corregir el lío que hemos hecho de nuestro planeta, nuestro ecosistema, y nuestros cuerpos. Es cierto que, si lo hacemos a gran escala, los mismos efectos perjudiciales de la agricultura convencional seguirían estando presentes en la agricultura orgánica de una manera diferente.

Pero, de nuevo, hay una razón por la cual existe un viejo adagio, "demasiado de algo bueno es malo para ti". La agricultura ecológica es algo bueno, pero practícala a gran escala y sin duda será mala para ti, al igual que los métodos de cultivo convencionales.

Así que, realmente, todo sólo depende de cómo vayas sobre todo este asunto, y qué parte de la realidad puedes ver. Lo cual nos trae de vuelta al punto de partida de por qué es posible que desees recurrir a lo orgánico, para empezar.

Bueno, si la salvación del planeta yendo vegetal por vegetal no es algo que vaya contigo, es posible que prefieras recurrir a lo orgánico por los beneficios que puedes obtener personalmente.

La buena salud, un estilo de vida nutritiva, y la ventaja de no tener venenos de tercera mano que se transmiten a nuestros cuerpos son algunas de las mejores razones en las que hubiera pensado.

Y realmente eso es a lo que se reduce al final, cuando quitas toda la apariencia y llegas a los





huesos desnudos de la realidad, cuando vas a través de todos los informes que dicen "Sí" a lo orgánico, y cuando te instalas en un muy aburrido discurso unilateral sobre por qué lo orgánico es bueno para ti, eso es a lo que todo se resume.

Pero lo más revelador, hay argumentos más convincentes en contra de lo orgánico, y estos tienen que ver más con nuestros estilos de vida y modos de pensar que con cualquier otra cosa.

El primero de ellos es el hecho de que los alimentos orgánicos son más costosos que los alimentos normales producidos convencionalmente. Este es un gran factor inhibitorio para muchas personas, incluso si ellos querían adoptar lo orgánico.

El segundo es el letargo puro sin adulteración, o en otras palabras, la pereza. Estamos tan acostumbrados a la forma de vida cómoda que llevamos como para salir de ella, y en un mundo en el que de hecho tendríamos que ir fuera del camino para obtener "buenos" alimentos, es prácticamente impensable.

Esto también es por qué tantas personas que empiezan con buenas intenciones, caen de bruces y se dan por vencidos después de un mes o dos. La simple falta de alimentos orgánicos (aunque eso está cambiando ahora, hasta cierto punto), es un gran motivador para que nos olvidemos de ella. Hemos perdido nuestros instintos forrajeros por lo que preferimos tomar lo que hay disponible, aunque no sea bueno para nosotros.

¿Por qué te gustaría recurrir a lo orgánico, después de todo eso?

- Porque es saludable
- Es nutritivo
- En algunos casos, sin duda tiene mejor sabor
- No hay venenos de tercera mano añadidos en los alimentos
- Sabes que lo que estás comiendo ha sido producido de una manera que es buena para el planeta
- Y porque cuando todo está dicho y hecho, definitivamente eres lo que comes





¿Cómo pasar a lo orgánico?

A diferencia de la pregunta, "¿Por qué recurrir a lo orgánico?", la pregunta sobre cómo pasarse a lo orgánico es simplemente mucho más fácil de responder, y puede ser más clara. Y si estás leyendo este libro sobre cocina orgánica, entonces ya has dado el primer paso en la dirección de cómo adoptar lo orgánico, porque lo primero que vas a querer es entender lo que estás haciendo.

Para ello, es necesario comprender qué son los alimentos orgánicos, y por qué querrías recurrir a lo orgánica. Mucha gente, por supuesto, acaba de llegar a esto y comienzan a comprar alimentos orgánicos, y esta es una magnífica manera de empezar, pero creo que si tienes al menos un conocimiento general sobre aquello en lo que te estás metiendo, sin duda estarás mejor.

Así que en esa medida, si ya has empezado el camino de lo orgánico, o si todavía estás tratando de entender todo esto, la lectura de este libro y cualquier otro material que puedas obtener, para entender más acerca de los alimentos orgánicos es el mejor camino a seguir.

Lo siguiente que querrás hacer es no examinar tus razones para adoptar lo orgánico, (no estamos aquí para buscar en lo profundo del alma), sino que lo más importante es saber de dónde puedes obtener tus alimentos orgánicos.

En la actualidad, por supuesto, no es tan difícil como solía ser cuando comenzó todo lo relacionado con lo orgánico. Puedes encontrar alimentos orgánicos en casi todas las tiendas grandes de comestibles.

Otro buen lugar para obtener alimentos orgánicos a partir es de la propia fuente. Los agricultores que cultivan productos orgánicos serán una mejor fuente para que obtengas estos productos que los supermercados. La mayoría de los lugares tendrán algún tipo de mercado agrícola en algún lugar, y si aún no lo has estado frecuentando, debes tratar de ver dónde hay uno cerca de ti. Recuerda, sin embargo, que no todos los agricultores cultivan productos orgánicos, por lo que primero tendrás que averiguar si este es el caso.

Después de encontrar tu camino alrededor de los diferentes puntos de acceso diferentes donde puedes comprar productos orgánicos, lo siguiente que querrás hacer es ir realmente y conseguir algo de comida orgánica.

No puedes saber si te gustarán los propios alimentos o su precio a menos que primero des el paso y compres algo orgánico. A partir de ese punto en adelante es sólo cuestión de tiempo para decidir si lo orgánico es para ti, y si deseas continuar con ello.





Cuando decides que quieres continuar con esto, entonces podrás integrar partes y piezas de alimentos orgánicos en tu estilo de vida, teniendo como objetivo final el integrarlos tan a la perfección en tu vida, de manera que sea totalmente orgánica en un tiempo muy corto.

Por supuesto, no hay forma sensata posible para ser completamente orgánico debido a la importancia que los alimentos procesados y la comida rápida tienen en nuestras vidas habituales, pero puedes llegar a ser, al menos principalmente orgánico en tus hábitos alimenticios si te mantienes en ello.

La siguiente pregunta que quiero hacerte, y que he contestado en la siguiente sección, es cómo puedes distinguir la diferencia entre los alimentos normales y los alimentos orgánicos, y qué significan las distintas etiquetas y sellos.

¿Cómo hacer la diferencia?

Puesto que como he mencionado anteriormente, en realidad no hay manera de saber la diferencia entre alimentos orgánicos y alimentos no orgánicos, nos vemos obligados a confiar en que las personas que nos venden la comida son sinceras.

Por suerte para nosotros, sin embargo, hay esperanza gracias al etiquetado que nos dice cuáles alimentos son orgánicos y cuáles no lo son. En los EE.UU. por ejemplo, el USDA (Departamento de Agricultura) requiere que las fincas que son orgánicas sigan un estricto conjunto de directrices para ser certificadas como orgánicas.

Más allá de esta legislación, no son asociaciones privadas de agricultores orgánicos que tienen su propia marca de certificación, así. Y el factor común entre todos ellos es el hecho de que además de la certificación, sino que también tienen sellos con los que erradicar los alimentos y productos alimenticios.

Más allá de esta legislación, hay asociaciones privadas de agricultores orgánicos que tienen su propia marca de certificación también. Y el factor común entre todos ellos es el hecho de que además de la certificación, también tienen sellos con los que estampan los alimentos y productos alimenticios.

Así que si no te sientes demasiado cómodo en ir a tu mercado agrícola más cercano para obtener tus productos orgánicos, siempre puedes echar un vistazo a las etiquetas en el supermercado.

Si alguno de los alimentos considerados como orgánicos lleva uno de los muchos sellos y etiquetas de certificación orgánica, puedes estar seguro de que se ha producido orgánicamente.





Lo único que es posible que desees tener en cuenta sin embargo, es exactamente lo que dicen las etiquetas. Como siempre, aunque hay certificación y etiquetado que indican que los alimentos que compras son orgánicos, hay diferentes niveles de orgánico.

Este es el caso no para las frutas y las verduras que compras frescas de la tienda, sino el caso para los muchos alimentos orgánicos procesados y envasados previamente que tienden a tener más de un ingrediente.

Así que aunque puedas creer que el producto que estás recibiendo es 100% orgánico totalmente garantizado, es posible que desees volver a comprobar lo que dice la etiqueta para conocer la verdadera historia.

Si tomas los alimentos orgánicos envasados, el etiquetado consistirá en no sólo el sello que indica que está hecho de productos orgánicos, sino también unas cuantas palabras clave que te dirán exactamente qué cantidad de alimentos orgánicos están en el paquete, aunque sólo si sabes cómo entender lo que están diciendo.

Por ejemplo, el etiquetado de alimentos orgánicos es algo así como:

- 100% orgánico - este alimento sin duda tiene únicamente el 100% de ingredientes orgánicos
- Orgánico - este alimento contiene más del 95% de productos orgánicos.
- Hecho con productos orgánicos - este producto contiene al menos un mínimo de 70% de ingredientes orgánicos (no se permite sello alguno en este tipo de productos alimenticios)
- Y cuando vayas por debajo de la marca del 70% de productos orgánicos incluidos en cualquier alimento envasado, definitivamente no encontrarás ni un etiquetado ni un sello que indiquen que el alimento que estás comprando es orgánico.

Sin embargo, si existen productos orgánicos contenidos dentro de este producto alimenticio, es posible que se enumeren en la sección de ingredientes como tales, o incluso estén listados por separado en un panel lateral

Para estar completamente seguro en el conocimiento de que lo que estás comprando es el artículo genuino, es necesario buscar no sólo el sello que indica que el producto es orgánico, sino también el etiquetado que te dirá exactamente qué parte del alimento es en realidad orgánico.

Como puedes ver, incluso con los productos que están certificados como orgánicos hay muchas trampas en las que puedes caer, pero siempre y cuando te mantengas informado y sepas lo que estás comprando, entonces todo debería estar bien.

Y algo más que querrás buscar son otros tipos de etiquetado que pueden llevarte a creer que





lo que estás comprando es comida cultivada orgánicamente.

La mayoría de estas etiquetas no están allí para decirte que lo que estás adquiriendo es orgánico, sino que lo que estás recibiendo es "natural" o un "alimento saludable" o algo por el estilo.

Recuerda, no tiene que ser producido orgánicamente para denominarse natural o saludable o cualquier otra cosa por el estilo.

"Orgánico" es más una declaración de la forma en que el alimento fue producido que si es o no es completamente "natural" o "saludable" o no.

Estos productos pueden contener alimentos orgánicos, pero a menos que tengan más del 70% de alimentos orgánicos contenidos en el producto final, no pueden presumir de ser orgánicos.

Otro aspecto que es posible que desees tener en cuenta es que no todos los productos dentro de la categoría 100% orgánico o orgánico (los dos niveles de alimentos orgánicos que pueden utilizar el sello de certificación orgánica del USDA), están obligados por ley a tener el sello USDA en sus productos alimenticios. Es totalmente voluntario.

Así que es posible que no quieras basarte únicamente en el sello de certificación para determinar si el alimento 100% certificado como orgánico que tienes en las manos realmente contiene el 100% de ingredientes producidos orgánicamente. Comprueba el resto del embalaje también para obtener más información con respecto a él.

Aunque hay muchos grupos independientes que definen lo que es orgánico para ellos, las normas que establecen tienen que cumplir o exceder las de las normas establecidas por el Programa Nacional Orgánico que es administrado por el USDA.

Ellos son quienes establecen el estándar legal para cualquier cosa orgánica, y son quienes dan el sello y certificación de orgánico a los productos y agricultores que cumplen con sus directrices sobre lo que son los alimentos orgánicos.

Esto significa que aunque puede haber organizaciones independientes de orgánicos con sus propios sellos y certificaciones, el sello y la certificación del USDA son la máxima autoridad de que algo es verdaderamente orgánico dentro de los Estados Unidos.

En Canadá, si bien no existe una definición legal todavía, la certificación se puede obtener en Quebec de la Junta de Acreditación de Quebec. En Australia, la certificación de alimentos orgánicos es manejada por el Servicio Australiano de Cuarentena e Inspección, y en Japón, la Norma Agrícola Japonesa es la aplicable.





En la Unión Europea, aunque hay algunas organizaciones dentro de los diferentes países de la Unión Europea diferentes que maneja la certificación de alimentos orgánicos, todas ellos están vinculadas por la legislación de la UE, que fue aprobada en 1992 con respecto a esto.

Y estos son sólo algunos de los organismos de todo el mundo que se encargan de certificar los alimentos orgánicos como, precisamente, orgánicos. Me parece que es muy alentador ver hasta qué punto la producción de alimentos orgánicos se ha extendido y cuántas personas en todo el mundo están adoptando lo orgánico.

Recetas de comida orgánica

Esta es una sección por la que siento un gran orgullo, porque la primera vez que decidí escribir este libro, me preocupaba que yo no tendría recetas suficientes para tentarte a degustar los placeres de lo orgánico.

Estas recetas son las que me he agenciado hurgando en varios lugares y que varios amigos y familiares me han dado.

Y parece que yo había estado cocinando mi carne y verduras orgánicas en la mayor parte de la misma manera que antes estaba cocinando con sólo unas pocas vueltas y revueltas, aquí y allá para dar cabida a la parte orgánica de las cosas, sin siquiera pensar en ello, que es probablemente la razón por la que la tarea de permanecer orgánico no era tan onerosa para mí.

Esto significaba que yo tenía una serie de recetas favoritas que podría pasarte, pero sobre todo, significaba que yo podría ayudarte a encontrar tu camino a lo orgánico.

Si la única diferencia importante en ser orgánico y permanecer orgánico estaba en la cocina y no en el precio o cualquier otra cosa para el caso, entonces era una tarea relativamente sencilla la que tenía en mis manos para convencerte de que lo orgánico era bueno.

La razón para ello está en el hecho de que yo sabía que una vez que tú hubieras probado qué tan magníficos eran los alimentos orgánicos, en la cocina normal de día a día, en comparación con el sabor de nuestros alimentos normales producidos convencionalmente, quedarías enganchado.

¿Y por qué era esto? Debido a que con sólo unos muy pocos, pequeños ajustes de tu parte, se puede cocinar orgánico y obtener el sabor, así como la nutrición que necesitas sin perder la facilidad para cocinar que has aprendido a través de los años.

A medida que avances por la sección de recetas te darás cuenta de que encontrarás muchas de ellas. Las he organizado de una manera básica que espero encuentres útil.





Sin embargo, con cualquiera que decidas intentar, puedes estar seguro de que todos los platillos tienen un magnífico sabor, ¡y algunos de ellos incluso casi llegan a lo celestial! (Como el atún sellado, o las hamburguesas de berenjena, que a pesar de su nombre pueda parecer desagradable son deliciosas).

El factor principal al cocinar con alimentos orgánicos sin embargo, no es en realidad cuál platillo cocines, sino cómo lo cocines. Si quieres volverte orgánico, entonces eso debe significar que, de alguna pequeña manera, por lo menos, quieres comer sano, así que eso es lo que necesitas tener en cuenta al cocinar los alimentos orgánicos también.

Querrás conservar las propiedades naturales para la salud de los alimentos orgánicos y al mismo tiempo ser capaz de conseguir el mismo gran sabor de las mismas magníficas recetas que has estado haciendo durante años.

Esto significa que realmente no desearás utilizar sustitutos bajos en grasa para los ingredientes, o hacer las cosas diluidas sacrificando el sabor. Pero tampoco quiere decir que te vas a ir al extremo opuesto del espectro y utilizar todos y cada uno de los productos alimenticios causantes de malos hábitos disponibles por ahí.

Es inútil empapar el platillo entero que estás cocinando en una tonelada de aceite, cuando con sólo un poquito habría sido suficiente, y lo mismo se aplica a la cocción excesiva de los alimentos, quitando todo lo bueno de ellos. Si vas a hacer eso, bien podrías regresar de una vez a los alimentos procesados y no orgánicos, ¡ya que sin duda cuesta menos!

Así que, aunque las recetas que he mencionado podrían tener una gran semejanza a tus recetas diarias normales, tienen dos grandes diferencias que las separan.

Estas son el hecho de que para comenzar con la nutrición en los alimentos no están sobrecargados por contaminantes químicos nocivos, y también que estas recetas requieren ingredientes para cocinar en forma saludable, sin cubrirlas en manteca y grasa.

Antes de que vayamos más lejos, sin embargo, me gustaría mencionar aquí que a pesar de que no lo digo en toda la sección siguiente para todas y cada una de las recetas, ¡todos los ingredientes que se proporcionan son de la variedad orgánica!

No debería tener que decirlo, teniendo en cuenta este es un libro sobre cocina orgánica, pero ahí lo tienes. Por si acaso tenías dudas al respecto - los ingredientes utilizados son de la variedad orgánica, incluso las carnes y los productos lácteos, etc.

Y aunque he incluido recetas con carne orgánica aquí también, en su mayor parte me he apegado a la utilización de los platos de verduras orgánicas ya que considero que es aquí de donde proviene el beneficio real de los alimentos orgánicos.





Desayuno

Enchiladas de huevo

Ingredientes:

1 huevo entero orgánico de gallina no criada en jaulas
3 claras de huevo orgánico de gallina no criada en jaulas
2 cucharadas (cdas.) de queso cheddar orgánico
2 tortillas de maíz
aguacate orgánico (palta o avocado), rebanado
1 taza de salsa orgánica, dividida

Instrucciones:

Cubre ligeramente una sartén con aceite en aerosol y ponla a temperatura media
Bate el huevo y las claras hasta que se mezclen. Vierte la mezcla en la sartén y revuelve durante unos 2 minutos. Agrega el queso y revuelve hasta que los huevos estén cocidos y el queso se haya derretido.
Humedece ligeramente dos toallas de papel y pon las tortillas de maíz entre ellas. Calienta en el horno. Rellena cada tortilla con la mitad de los huevos revueltos, rebanadas de aguacate y una cucharada de la salsa. Enrolla y sirve.

Huevos fritos

Ingredientes:

1 clara de huevo orgánico de gallina no criada en jaulas
2 huevos enteros orgánicos de gallina no criada en jaulas
1 rebanada de pan de grano o espelta/escanda orgánicos
½ pomelo/toronja orgánica u otra fruta a

elección

Instrucciones:

Cubre ligeramente una sartén con aceite en aerosol y ponla a temperatura media
Agregar la clara de huevo y los huevos enteros a la sartén y cocine hasta que las claras cuajen y las yemas hayan espesado, unos 3 minutos. Desliza los huevos sobre el placa con el pan tostado. Sirve con la fruta.

Cereal con vainilla y nueces

Ingredientes:

3 cucharaditas (cdta.) de cereal de crema de trigo
¾ de taza de agua
1 cda. de proteína en polvo sabor vainilla
¼ de cdta. de canela
azúcar natural de caña, al gusto

Omelette Saludable

2 porciones

Ingredientes:

1 cdta. de aceite de coco
huevos enteros de gallina no criada en jaulas
4 claras de huevo de gallina no criada en jaulas
cdas. de agua pura
1 taza del relleno que desees: verduras orgánicas al vapor, pollo, pavo asado, cebolla, tomate, champiñones, etc.

Instrucciones:

Cubre una sartén antiadherente con el aceite y colócala a temperatura de baja a media. Rompe los huevos y bátelos con el agua, mezclando bien. Vierte no más de 0.6 cm de espesor de la mezcla en la sartén. Asegúrate de no cocinar la tortilla a temperatura demasiado alta ya que dejará los huevos





duros.

Cocina durante 5 minutos y utiliza una espátula de plástico para ir alrededor de los bordes, permitiendo que el huevo crudo fluya alrededor de los lados y vaya por debajo.

Cocina durante unos 3 minutos más. Con una cuchara, vierte el relleno previamente preparado a lo largo del centro y dale la vuelta con cuidado. Retira del fuego y sirve inmediatamente.

Omelette de Desayuno

1 porción

Ingredientes:

2 huevos enteros orgánicos de gallina no criada en jaulas

1 cda. de salsa orgánica para pizza

30 gr. de queso mozzarella bajo en grasa

1 cda. de aceite de oliva

Instrucciones:

Extiende el aceite de oliva sobre una sartén antiadherente. Bate los huevos y viértelos en la sartén. Inclina la sartén hasta que los huevos cubran uniformemente el fondo de la sartén.

Cocina los huevos hasta que estén firmes, aproximadamente 2 minutos y luego desliza los huevos cocinados sobre un plato. Cubre con la salsa de la pizza y dales el toque final con el queso mozzarella.

Revuelto con avena

1 porción

Ingredientes:

huevos revueltos orgánicos de gallinas no criadas en jaulas

1 taza de copos/hojuelas de avena

¼ de cda. de canela molida

¼ de cda. de nuez moscada molida

Un poco agua pura

una manzana orgánica, sin pelar y rallada toscamente

Instrucciones:

Para los huevos:

Rompe 2 huevos en un tazón y bátelos juntos.

Vierte la mezcla en una sartén antiadherente y cocina a temperatura de media a media alta.

Para la avena:

En una cacerola, combina el agua y la manzana.

Deja hervir.

En un tazón pequeño, combina la avena y especias. Mezcla bien. Agrega al agua hirviendo. Reduce la temperatura a media-baja y cocina por 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Sirve caliente. Acompaña con un poco de jarabe de arce.

Sándwich de jamón y huevo

1 porción

Ingredientes:

1 huevo entero orgánico de gallina no criada en jaulas

3 claras de huevo orgánico de gallina no criada en jaulas

2 cdas. de leche descremada orgánica

1/8 de cda. de pimienta negra molida

2 rebanadas de pan integral

1 rebanada de jamón magro orgánico/natural

1 rebanada de queso cheddar orgánico reducido en grasa

Instrucciones:

Cubre ligeramente una sartén pequeña antiadherente con aceite en aerosol y ponla a





temperatura media.

En un tazón pequeño, mezcla el huevo, las claras, la leche descremada y la pimienta negra. Vierte la mezcla de huevo en la sartén y revuelve hasta que cuaje. Retírala de la sartén y reserva.

Vuelve a rociar ligeramente la sartén con el aerosol y agrega una rebanada de pan. Pon, en capas, el jamón, los huevos cocinados y el queso. Cubre con la rebanada de pan restante.

Cocina a temperatura media hasta que la parte inferior esté dorada, alrededor de 3 minutos por cada lado.

Tocino de pavo con queso fundido

1 porción

Ingredientes:

3 tiras de tocino de pavo orgánico/natural cortadas por la mitad
1 panecillo/muffin inglés de trigo entero
2 rodajas gruesas de tomate orgánico
2 rebanadas de queso orgánico

Instrucciones:

Precalienta el horno a 200 °C. Cocina el tocino de acuerdo a las instrucciones del paquete.

Coloca las mitades del muffin boca arriba en una bandeja para hornear, en la parte superior de cada una, pon una rebanada de tocino, para cubrir posteriormente con el queso y tres medias rebanadas de tocino. Coloca en el horno y hornea durante 3-5 minutos.

Avena estilo suizo

Ingredientes:

1 taza de copos/hojuelas de avena
2 tazas de agua pura
1 cda. de albaricoques orgánicos secos picados (o un sustituto adecuado)
1 cda. de almendras picadas
2-3 cdtas. de pasas de uva
2-3 cdtas. de semillas de girasol (si te gustan)
1-2 dátiles picados
Una rociada de arándanos secos
Una pizca de canela
Leche Orgánica, si es necesario

Preparación: En primer lugar, tendrás que mezclar todos los ingredientes secos antes de cocinar.

Hagas lo que hagas, ¡no agregues agua!

Puedes poner a hervir el agua en una cacerola antes de agregar la mezcla de avena.

Revuelve constantemente, para empezar, manteniendo la temperatura baja, después revuelve ocasionalmente para sacar los grumos que podrían estar formándose.

Cocina durante unos 7 minutos hasta que el agua haya sido absorbida y la avena esté bien cocida. Retira del fuego y deja reposar durante otros 2 minutos para enfriar antes de servir con la leche si es necesario.

Tiempo de preparación: 10-12 minutos

Porciones: rinde 2 porciones

Risotto de desayuno de verano

Ingredientes:

1 taza de arroz risotto
2 tazas de agua pura
450 ml. de leche de coco espesa (la variedad enlatada está bien)





1 taza de plátano orgánico fresco cortado en cubos

-1 Taza de piña orgánica en cubos (enlatada está bien aquí también)

taza de jugo de piña orgánica (la forma de jugo de la lata también funcionará)

¼ de taza de pasas de uva

¼ de taza de almendras rebanadas (o picadas)

Preparación: Pon el agua y el arroz risotto en una cacerola de tamaño mediano y deja hervir. En este punto, necesitas reducir la temperatura a media baja y dejar que el arroz se cocine a fuego lento, manteniendo la cacerola descubierta todo el tiempo.

Cuando el arroz esté prácticamente cocido y el agua haya sido casi absorbida por él, añade el jugo de piña. Mezcla y deja cocer hasta que el jugo haya sido absorbido. A continuación, agrega la leche de coco al arroz.

Cuando la leche de coco haya sido absorbida, y el arroz esté aún cremosa y no seco, añade el resto de los ingredientes.

Cocina durante otros 2-4 minutos a temperatura baja asegurándote de que el arroz no se seque. Sirve caliente o frío.

Tiempo de preparación: 25-30 minutos

Porciones: rinde 4 porciones

Frittata de albahaca

Ingredientes:

3 huevos orgánicos grandes de gallinas no criadas en jaulas

3 cdas. de albahaca orgánica fresca, picada

2 cdas. de caldo de pollo orgánico

½ cebolla orgánica, picada

3 dientes de ajo orgánico de tamaño

mediano, prensados

1 taza de champiñones marrones italianos

(Crimini) orgánicos, finamente rebanados

½ tomate mediano orgánico, cortado en cubitos

Sal marina y pimienta al gusto

Preparación: Necesitarás una sartén de 25 cm para hacer la Frittata de albahaca. Calienta 1 cucharada del caldo en la sartén y agrega las cebollas a la misma. Saltea las cebollas en el caldo durante unos 3 minutos. Mientras las cebollas se estén salteando, bate bien los huevos, agrega la albahaca picada, sal y pimienta.

A continuación, agrega el ajo y los champiñones y continúa salteando durante otros 2-3 minutos. Añade el resto del caldo, los tomates, sal y pimienta y deja en el fuego por otro minuto 1, revolviendo todo el tiempo a fin de no quemar los ingredientes.

A continuación, vierte la mezcla de huevo sobre el salteado y gira la sartén para conseguir una distribución uniforme del huevo. Reduce la temperatura y cubre la sartén, cocinando por unos 5 minutos.

Cuando la frittata esté firme y el huevo esté cocido puedes entonces retirar del fuego y servir.

Tostadas con canela

Ingredientes:

4 rebanadas de pan integral

½ taza de leche orgánica

huevos orgánicos de gallinas no criadas en jaulas, batidos

cdta. de canela en polvo o molida

Preparación: Esto es muy simple de hacer y es una variante de la tostada francesa.





En primer lugar, mezcla el huevo, la leche y la canela juntos. Coloca las rebanadas de pan sobre una bandeja o molde para hornear y vierte la mezcla sobre el pan.

Deja el pan en remojo en la mezcla durante unos 25-30 minutos. Luego coloca el pan empapado en la mezcla de canela bajo el grill durante unos 2 minutos, o hasta que tome un bonito color dorado.

Cuando el pan esté listo, tienes la opción de cubrirlo con más canela en polvo, azúcar morena, miel o rebanadas de fruta.

Tiempo de preparación: 35 minutos

Porciones: rinde 4 porciones

Panecillos fáciles de moras azules

Ingredientes:

1 taza de moras azules orgánicas frescas (puedes utilizar congeladas como sustituto)

1 ½ tazas de harina de escanda/espelta

¾ de taza de leche orgánica (la leche de arroz o de cabra también pueden sustituirla)

½ taza de azúcar de caña natural

¼ de taza de aceite

2 cdtas. de polvo para hornear de doble acción libre de aluminio

1 cdta. de sal marina

Preparación: En primer lugar es necesario precalentar el horno a 200 °C. A continuación, agrega y mezcla la harina, el azúcar, el polvo para hornear y la sal juntos.

A continuación, agrega la leche y el aceite a la mezcla, e incorpora las moras.

Luego, necesitarás colocar algunos moldes en papel en tu molde para panecillos, y verter la mezcla de moras en ellos.

Coloca en el horno y hornea durante unos 25-30 minutos.

Si lo deseas, puedes agregar más moras a la mezcla.

Muffins de pan de plátano

Ingredientes:

2 tazas de harina de escanda/espelta

3 plátanos orgánicos

1 taza de azúcar de caña natural

½ taza de mantequilla orgánica

3 huevos orgánicos de gallinas no criadas en jaulas

1 cda. de agua pura

1 cdta. de polvo para hornear libre de aluminio

1 cdta. de sal marina

azúcar natural de caña (un poco más para espolvorear)

Preparación: Precalienta el horno a 175 °C.

A continuación, pela y tritura los plátanos.

Añade el azúcar, los huevos, la mantequilla y el agua y mezcla bien.

Luego añade el resto de los ingredientes y mezcla lo suficiente para combinar los ingredientes solamente.

Engrasa una bandeja para muffins o utiliza forros para muffins y vierte la mezcla en ellos.

Espolvorea la masa con el resto del azúcar, ponla en el horno y hornea durante unos 10-15 minutos.

Cuando estén listos, sácalos del horno y colócalos sobre una rejilla para enfriar. Para una variación crujiente, puedes agregar algunas nueces picadas a la masa.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: rinde para 18-24 panecillos





ALMUERZO

Wrap Tex-Mex

Ingredientes:

1 lata de 440 gr. aprox. de frijoles/judías/porotos negros orgánicos, escurridos

taza de pimienta roja orgánica (descartar las semillas y venas)

¾ de taza de arroz jazmín cocido

¼ de taza de cilantro picado orgánico

1/3 taza de salsa orgánica

cdta. de comino molido

taza de queso Monterey Jack orgánico rallado

1 pechuga de pollo orgánica a la parrilla

Dos tortillas de trigo integral de 25-28 cm

Calienta los frijoles a fuego medio.

Agrega el pimienta, el arroz, el cilantro, la salsa y comino.

Añadir la pechuga de pollo asado cortada (en trozos pequeños)

Cocina hasta que esté caliente, de 2-3 minutos.

Divida la mezcla entre las tortillas y dóblalas formando una envoltura

Wrap de Pollo de la Cosecha

Ingredientes:

¼ de taza de nueces picadas

1 pechuga de pollo orgánica a la parrilla (cortada en cubos)

Pimienta al gusto

taza de aderezo de queso azul

1/3 taza de cerezas secas

apio orgánico picado

½ taza bien compacta de rúcula orgánica

picada

Dos tortillas de trigo integral de 25-28 cm.

Instrucciones:

Precalienta el horno a 175 °C

Extiende las nueces sobre una bandeja para hornear durante 10 minutos

Retira y deja enfriar

Mezcla el aderezo de queso azul, las cerezas y el apio

Agrega el pollo

Mezcla la rúcula y las nueces con la mezcla de pollo

Divide entre las tortillas y dobla formando una envoltura

Wrap de Pollo César

Ingredientes:

2 cdas. de aderezo César *Annie's Natural's*

1 pechuga de pollo orgánica a la parrilla

taza de queso parmesano rallado pimienta al gusto

2 ½ tazas bien compactas de lechuga orgánica

lechuga

1 taza de trocitos de pan

Dos tortillas de trigo integral de 25-28 cm

Instrucciones:

Mezcla la pechuga de pollo, la lechuga romana, y los crotones en un tazón grande.

Añade el aderezo César y el queso parmesano, de manera que cubran bien el resto de los ingredientes

Sazona con pimienta al gusto

Divide entre 2 tortillas y dobla cada una de ellas formando una envoltura.





Wrap California

Ingredientes:

1 cda. de wasabi en polvo
1 cda. de agua pura
1 cda. de salsa de soja (baja en sodio)
2 tazas de arroz jazmín cocido a temperatura ambiente
¼ de taza de vinagre de vino de arroz
¾ de libra de carne de cangrejo en conserva (*Phillips*)
1 taza de aguacate orgánico picado
1 taza de pepino orgánico pelado y picado
½ taza cebolla verde en rebanadas (parte verde solamente)
2 cdas. de mayonesa de semilla de linaza
4 hojas de nori
cuatro tortillas de 25-28 cm.

Instrucciones:

Disuelve el wasabi en el agua en un tazón pequeño.
Añade la salsa de soya.
Combina esta mezcla con el arroz en un tazón grande
Agrega la carne de cangrejo, el aguacate, el pepino, la cebolla verde, el vinagre y la mayonesa
Cubre cada tortilla con una hoja de nori
Divide la mezcla de arroz entre las tortillas cubiertas con nori y dobla cada una de ellas formando una envoltura.

Todo en uno Tailandés

Ingredientes:

taza de leche coco *light*
cda. de hierba de limón picada fresca o en conserva
cda. de pasta de curry rojo
cda. de azúcar moreno

cda. de jugo de lima fresca

1 cda. de aceite de oliva

1 taza de calabacín orgánico

½ taza de cebolla picada orgánica

1 pechuga de pollo a la parrilla

1 taza de arroz jazmín cocido (caliente)

1/8 taza de albahaca fresca picada

1/8 taza de menta fresca picada

dos tortillas de harina de trigo integral de 25-28 cm

Instrucciones:

Combina la leche de coco, la hierba de limón, la pasta de curry y el azúcar moreno en una cacerola mediana a temperatura media

Baja la temperatura y cocina hasta que el líquido espese, de 10-15 minutos.

Retira del fuego, agregar el jugo de lima y reserva

Calienta ½ cucharada de aceite de oliva en una sartén antiadherente a temperatura media.

Cocina hasta que las verduras estén tiernas, de 5-7 min

Transfiere a un tazón grande

Mezcla las verduras, el arroz, la albahaca, mezclar bien el pollo

Agrega el coco

Divide la mezcla y colócala en las tortillas, doblándolas a manera de envoltura.

Sopa cremosa de brócoli

4 porciones

Ingredientes:

1 cebolla orgánica grande

1 cda. de aceite de oliva

2 tazas de caldo de vegetales o pollo orgánicos

½ kg. de floretes de brócoli orgánico,





picados

1 taza de frijoles/judías/porotos blancos orgánicos

1 hoja de laurel

¼ de cdita. de pimienta de Jamaica molida

Instrucciones:

En una cacerola de 3 litros, sofríe la cebolla en el aceite hasta que estén doradas, unos 15 minutos. Añade el caldo, el brócoli, los frijoles/judías/porotos, la hoja de laurel y la pimienta de Jamaica. Deja hervir.

Reduce la temperatura a baja, cubre parcialmente y cocina a fuego lento hasta que el brócoli esté tierno, unos 20 min. Deja enfriar durante 5 minutos. Desecha la hoja de laurel. En un procesador de alimentos o licuadora, haz puré la sopa. Recalienta, si lo deseas.

Por porción: 147 calorías, 4 g de grasa, 8 g de proteínas, 20 g de carbohidratos, 7 g de fibra

Sopa de verduras Saludable

8 porciones

Ingredientes:

1 cebolla amarilla orgánica

4 dientes de ajo orgánico, picados

3 cdas. de aceite de oliva

3 tallos grandes de apio orgánicos, cortados en cubitos

2 zanahorias orgánicas, cortadas en cubitos

1 manojo grande de judías verdes/ejotes, cortados

1 manojo grande de brócoli orgánico, cortado

1 cabeza de coliflor orgánica, cortada

1 calabacín orgánico grande, en rodajas

½ cdita. de ajo en polvo

4 hojas de laurel

10-12 tazas de agua pura

Instrucciones:

Sofríe la cebolla, el apio, el ajo y la zanahoria en aceite de oliva. Cuando la cebolla comience a volverse translúcida, añade la albahaca. Revuelve durante 1 a 2 minutos. Añade todos los ingredientes en un olla de cocción lenta y cubre con agua. Deja hervir a temperatura baja durante 4 a 6 horas.

Por porción: 53 calorías, 2 g de grasa, 3 g de proteínas, 8 g de hidratos de carbono, 3g de fibra

Sopa italiana de frijoles/habichuelas blancas

6 porciones

Ingredientes:

1 cda. de aceite de oliva prensado en frío

1 cebolla orgánica mediana, finamente picada

2 tallos de apio orgánico, cortados en cubitos

2 dientes de ajo orgánico, picados

4 tazas de frijoles/judías/porotos blancos orgánicos (puedes utilizar la versión enlatada para ahorrar tiempo)

2 tazas de caldo de pollo orgánico

cdita. de tomillo

pimienta al gusto

1 cda. de jugo de limón fresco

cdita. de cebolla en polvo

Instrucciones:

Sofríe la cebolla, el apio y el ajo en aceite de oliva hasta que la cebolla esté transparente.





Mezcla todos los ingredientes en una cacerola y cocina a fuego lento en la estufa durante 20 minutos.

Retira 2 tazas de la sopa y licúa hasta que quede suave. Regrésalas a la cacerola y cocina a fuego lento de 10-15 minutos.

Por porción: 210 calorías, 3 g de grasas, 14 g de proteínas, 33 g de carbohidratos, 8 gramos de fibra

Chili de pavo

8 porciones

Ingredientes:

1 cebolla amarilla orgánica
½ kg. de pavo molido orgánico
¼ kg. de macarrones en forma de codo de grano entero/trigo integral
chile en polvo al gusto
1 lata de frijoles/judías/porotos para chili, orgánicos
1 lata de tomates cocidos orgánicos

Instrucciones:

Cocina la pasta según las indicaciones en el envase. Pica la cebolla en dados. Dora el pavo y agregue la cebolla. Escurre el exceso de grasa de la carne. Pon la mezcla de pavo, los frijoles/judías/porotos, los tomates estofados y el chile en polvo en una cacerola de 2 litros.

Sopa de tomate

4 porciones

Ingredientes:

2 puerros orgánicos
2 tazas de tomates orgánicos cortados en cubitos
2 cebollas orgánicas grandes, cortadas en

cubitos

3 dientes de ajo orgánico, picados

1 cda. de aceite de oliva prensado en frío

taza de perejil orgánico picado

cdita. de tomillo orgánico seco

1 hoja de laurel

2 cdtas. de salsa de soja baja en sodio o salsa Tamari

3 tazas de caldo de pollo orgánico

Instrucciones:

Retira y desecha las hojas verdes duras al final de los puerros y corta las raíces. Corta los puerros a la mitad, a lo largo. Lávalos muy bien para eliminar la suciedad de entre las capas y luego córtalos en trozos grandes.

En una cacerola de 3 litros a temperatura mediana, saltea los puerros, las cebollas y el ajo en el aceite hasta que estén transparentes, unos 7 minutos. Añade el caldo, los tomates, el perejil, el tomillo y la hoja de laurel. Cubre y cocina a fuego lento durante 20 a 30 minutos. Desecha la hoja de laurel. Agrega la salsa de soja. Sirve caliente.

Por porción: 122 calorías, 4 g de grasas, 3g de proteínas, 18 g de hidratos de carbono, 3 g de fibra

Pita cerrada de pollo

2 porciones

Ingredientes:

2 pechugas de pollo orgánico de granja

1 tallo de apio orgánico

1 rebanada de cebolla roja orgánica

1 cda. de cebolla orgánica rebanada

¼ de taza de mayonesa orgánica

1 cucharadita de sazónador de pollo





cdita. de pimentón
taza de uvas rojas sin semillas orgánicas,
cortadas por la mitad
1 pan pita de trigo entero, cortado por la
mitad

1 tomate orgánico, picado
2 hojas de lechuga orgánica

Instrucciones:

En un tazón mediano, combina el pollo cocinado, el apio, la cebolla roja, las almendras y la mayonesa. Añade el consomé y el pimentón. Luego, agrega las uvas rojas mezclando suavemente. Rellena cada mitad de pan de pita con una porción de la mezcla de pollo, tomate y lechuga.

Hamburguesas de pavo

4 porciones

Ingredientes:

½ kg. de carne de pavo molida orgánica
taza de cebolla orgánica, finamente picado
1 cdita. de rábano picante
1 cdita. de salsa de soya light
¼ cdita. de pimienta negra
1 diente de ajo orgánico picado
2 cdas. de perejil orgánico fresco picado
taza de sustituto de huevo orgánico
4 bollos de trigo entero
4 hojas de lechuga orgánica
4 rodajas de tomate orgánico
salsa de tomate orgánico al gusto
mostaza orgánica al gusto

Instrucciones:

Precalienta la parrilla a nivel alto.
En un tazón grande, combina la carne de pavo molida, la cebolla, el rábano picante, la salsa de soya, la pimienta negra, el ajo, el

perejil, y el sustituto de huevo. Forma 4 hamburguesas.

Coloca las hamburguesas en una parrilla caliente y cocine hasta que ya no estén rosadas en el centro, cerca de 6 minutos por cada lado. Coloca cada hamburguesa en un

pan de trigo integral con lechuga, tomate, ketchup y mostaza.

Sándwich Reuben de pavo

1 porción

Ingredientes:

Mostaza picante orgánica al gusto
2 rebanadas de pan de centeno
1 rebanada de queso suizo orgánico
1 porción de pechuga de pavo orgánico/natural
¼ de taza de col agria, escurrida

Instrucciones:

Cubre ligeramente una sartén pequeña con aceite para cocinar y calienta a temperatura media. Unta mostaza picante en ambas rebanadas de pan.

Acomoda en capas el queso, el pavo y la col fermentada en una de las rebanadas de pan.

Cubre con la rebanada de pan restante.

Coloca el sándwich en la sartén y cocina hasta que la parte inferior esté dorada, unos 4 minutos. Dale la vuelta y dóralo por el otro lado.

Sándwich de ensalada de huevo

1 porción

Ingredientes:

4 huevos orgánicos duros de gallinas no criadas en jaulas, pelados
1 cda. de mayonesa orgánica





1 cda. de mostaza orgánica
½ tallo de apio orgánico
pimiento rojo, picado
1 cdita. de condimento de pepinillos dulces
1 cda. de perejil fresco orgánico
1 rebanada de pan integral
1 hoja de lechuga orgánica

aguacate orgánico en rebanadas

Instrucciones:

Pica 1 huevo entero. Luego desecha las yemas de los otros 3 huevos y pica las claras. En un tazón pequeño, combina los huevos picados, la mayonesa, la mostaza, el apio, el pimiento, el condimento de pepinillos y el perejil.

Tuesta el pan de grano entero colócalo en un plato pequeño. Cubre con la hoja de lechuga, la ensalada de huevo, y rebanadas de aguacate.

Ensalada fría de pollo

2 porciones

Ingredientes:

2 pechugas de pollo criado al aire libre, sin hormonas o esteroides
1 uvas orgánicas verdes y rojas sin semillas, refrigeradas, cortadas por la mitas
una manzana orgánica sin corazón y cortada en cubitos
½ taza de mayonesa orgánica
1 limón orgánico, cortado a la mitad
¼ cdta. de pimienta negra
2 tazas de lechuga romana bebé orgánica
2 cdas. de nueces pacanas picadas

Instrucciones:

En un tazón mediano, combina el pollo precocinado y picado, las uvas frías, la

manzana, la mayonesa, el jugo de limón, y la pimienta negra.

Coloca las hojas de lechuga romana bebé en 2 platos pequeños, divide la mezcla de ensalada de pollo en 2 porciones y distribúyelas sobre la lechuga utilizando una cuchara. Coloca la mitad de las nueces sobre cada ensalada.

Ensalada de pollo oriental

2 porciones

Ingredientes:

2 pechugas de pollo criado al aire libre, sin hormonas ni esteroides
1 bolsa de ensalada de col de 230 g.
2 cebollas verdes orgánicas, picadas
1 cda. de aceite *light* de sésamo
60 ml. de vinagre de arroz
30 ml. salsa de soja *light*
¼ cdta. de jengibre molido
½ taza de fideos chow mein crujientes

Instrucciones:

En un tazón grande, combina el pollo cocinado, la ensalada de col y la cebolla verde.

En un tazón pequeño, combina el aceite de sésamo, el vinagre de arroz, la salsa de soya y el jengibre. Rocía sobre la mezcla de pollo y mezcla bien.

Divide la ensalada de pollo en 2 porciones. Cubre con los fideos crujientes.

Ensalada de Taco Fría

2 porciones

Ingredientes:

2 pechugas de pollo criado al aire libre, sin hormonas o esteroides
1 cda. de agua pura





2 cdas. de mezcla de condimento para tacos, divididas
2 panes de pita de trigo entero
2 cdas. de queso crema orgánico, a temperatura ambiente.
2 cdas. de crema agria orgánica light
2 cdas. de salsa orgánica
1 taza de lechuga orgánica rallada
1 tomate orgánico, cortado en cubitos

¼ de taza de queso cheddar orgánico, rallado

Instrucciones:

Pre-calienta el horno a 200 °C

En una sartén, dora la carne molida a temperatura media hasta que no esté rosada. Escurre el exceso de grasa. Agrega el agua y 1 cda. de condimento para tacos a la carne y cocina a fuego lento durante 3 minutos. Retira del fuego y deja enfriar.

Corte cada pan pita en 8 trozos y colócalos en una bandeja para hornear. Hornea durante unos 7 minutos o hasta que estén dorados. Combina el resto de condimento para tacos, el queso crema, la crema agria y la salsa en un tazón. Mezcla bien. Divide y extiende esta mezcla equitativamente en 2 platos pequeños

Utilizando una cuchara, vierte una parte de la carne sobre la mezcla de crema agria, y cubre cada una de ellas con la mitad de la lechuga, tomate, y queso cheddar.

Coloca 8 trozos horneados de pan en cada plato y sirve.

Ensalada de la cosecha

2 porciones

Ingredientes:

lechuga romana orgánica

taza de cerezas secas
taza de peras frescas orgánicas
taza de nueces pacanas
2 pechugas de pollo criado al aire libre, sin hormonas ni esteroides
pechugas de pollo sazonar al gusto
60 ml. de vinagreta balsámica prensada en frío

Instrucciones:

Mezcla la lechuga, cerezas, peras y nueces en un tazón. Agrega el vinagre balsámico. Sirve con el pollo en cubos en la parte superior.

Ensalada de salmón con almendras y col china

2 porciones

Ingredientes:

120 gr. de salmón silvestre cocido
1 taza de col china, rebanada
1/8 de taza de almendras rebanadas
1 cebolla de verdeo orgánica, picada
½ taza de yogur orgánico bajo en grasa
1 cda. de queso azul orgánico, desmoronado
Varias hojas de lechuga orgánica de hoja roja rizada

Instrucciones:

Rompe el salmón en trozos pequeños. Colócalos en un tazón grande. Añade la col china, las almendras y las cebolletas. En un tazón pequeño, mezcla el yogur y el queso. Combina con la mezcla de salmón. Coloca una hoja de lechuga de hoja roja en un plato de ensalada. Utilizando una cuchara, distribuye la ensalada de salmón sobre la lechuga.





Ensalada de frijoles/judías/ porotos surtidos

Ingredientes:

1 $\frac{3}{4}$ tazas de habichuelas orgánicas
1 $\frac{3}{4}$ tazas de frijoles/judías/porotos negros orgánicos

1 $\frac{3}{4}$ tazas de frijoles/judías/porotos orgánicos blancos, pequeños

1 $\frac{3}{4}$ tazas de frijoles/judías/porotos rojos orgánicos, pequeños

6-8 cebolletas orgánicas, finamente rebanadas

170 gr. de queso mozzarella orgánico, rallado

1 pimiento verde orgánico, sin semillas y cortado en rebanadas finas

Para el aderezo:

1 taza de aceite de oliva prensado en frío

$\frac{1}{2}$ taza de queso parmesano orgánico

taza de perejil orgánico, picado

taza de Vinagre de Vino Tinto

taza de jugo de toronja Roja orgánica

1 cda. de hojas frescas de tomillo, picadas en trozos

1 cda. de sal marina

1 cda. de pimienta 1 cda. de mostaza seca

Preparación: En primer lugar, será necesario escurrir y enjuagar todas las variedades de frijol. Luego toma un tazón grande y coloca dentro los frijoles/judías/porotos, las cebolletas y las rebanadas de pimientos. Agrega el queso mozzarella rallado a esto y revuelve ligeramente.

A continuación, tendrás que preparar el aderezo. Para hacer esto toma un recipiente adecuado y mezcla todo, excepto el parmesano y el perejil. Entonces puedes verter este aderezo sobre la ensalada de frijoles / judías / porotos y añadir el parmesano y el perejil como guarnición.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones: rinde 10-12 porciones





BOTANAS

Mantequilla de almendras c/apio o manzanas

1 porción

Ingredientes:

2 tallos de apio orgánico

2 cdas de mantequilla de almendra cruda, sin sal

Instrucciones:

Unta la mantequilla de almendras de manera uniforme sobre cada tallo de apio.

Por porción: 211 calorías, 19g de grasa, 5g de proteínas, 10g de carbohidratos, 3g de fibra.

"Abejorros" bebés

Ingredientes:

Mantequilla de maní/cacahuete orgánico

miel orgánica

coco rallado sin azúcar

semillas de sésamo/ajonjolí

semillas de girasol

nueces picadas

anacardos crudos picados

Instrucciones:

Pre-calienta el horno a 175 °C. En un tazón grande, combina la mantequilla de maní y la miel. Añade el coco rallado, las semillas de sésamo y las semillas de girasol. En un procesador de alimentos, pica las nueces y los anacardos. Incorpora la mezcla de mantequilla de maní. Presiona la mezcla en un molde para hornear y hornee hasta que esté ligeramente dorada.

Batido pequeño de proteína

Ver recetas de batidos

Chips de tortilla/totopos

Ingredientes:

2 cdas de Aceite de Oliva Virgen prensado en frío

½ cucharadita de pimienta de Cayena o chile en polvo

8 tortillas de trigo integral (de 20 a 25 cm)

Preparación: Precalienta el horno a 200 °C.

Mientras que el horno se está calentando, prepara los chips de tortilla.

Mezcla la pimienta o el chile en polvo con el aceite de oliva.

Con un pincel o brocha, pon algo de la mezcla de aceite sobre un lado de la tortilla.

Corta cada tortilla en 12 piezas.

Coloca estas piezas de tortilla en una bandeja para hornear (opcional: un molde para rollo de mermelada de 40 x 26 x 2.5 cm). Coloca en el horno y hornea de 8 a 10 minutos sin cubrir hasta que las tortillas se doren y queden crujientes

Tiempo de preparación: 20-30 minutos

Porciones: rinde 4-5 porciones

Bruschetta

Ingredientes:

2 tomates orgánicos, sin semillas y picados

8 hojas frescas de albahaca orgánica

½ cda. de dientes de ajo orgánico, picados

1 cda. de vinagre balsámico prensado en frío

pimienta negra al gusto





Pan italiano

Preparación: Combina todos los ingredientes en un tazón. Extiende esta mezcla sobre el pan italiano.

Tuesta el pan italiano cubierto con la Bruschetta a 190 °C hasta que esté crujiente. Sirve caliente.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: rinde 12 porciones

Bruschetta italiana

Ingredientes:

5 tomates orgánicos maduros

8-10 hojas de albahaca fresca, trituradas

3 dientes de ajo orgánico

2 cdas. de aceite de oliva extra virgen prensado en frío

sal marina al gusto

Cantidad necesaria de rebanadas de baguette tostada.

Preparación: Pica toscamente los tomates, la albahaca fresca y los dientes de ajo juntos. Combina estos ingredientes con el aceite de oliva y la sal.

Deja en el refrigerador o a temperatura ambiente durante media hora. A continuación, barniza la parte superior de las baguettes tostadas con la mezcla Bruschetta. También puedes comer la Bruschetta al día siguiente. Sabrá aún mejor.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: rinde para muchas raciones

Muffins de atún con queso derretido

Ingredientes:

1 lata de atún de 170 gr., desmenuzado

taza de apio orgánico, cortado en cubitos

taza de queso cheddar orgánico, rallado

taza de cebolla orgánica, picada

1 tomate orgánico, picado

8 aceitunas verdes orgánicas, rebanadas

3 cdas. de mayonesa orgánica

pizca de orégano seco

sal marina y pimienta al gusto

2 Muffins ingleses de queso cheddar, partidos

Preparación: En un tazón mezclar el atún, el tomate, el orégano, la cebolla, la mayonesa y el apio juntos. Una vez que estén bien mezclados, añade sal y pimienta al gusto y reserva.

Tuesta los panecillos hasta que estén dorados. Extiende la mezcla de atún en la parte superior de los muffins. Completa con las aceitunas y el queso.

Coloca los panecillos en una parrilla de asador hasta que el queso se derrita. Sirve caliente.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: rinde 2 porciones

Rollos primavera

Ingredientes:

papel de arroz

arroz blanco o integral

vegetales orgánicos a tu elección: pimiento verde, amarillo, o rojo; zanahorias, pepinos, cebollas, etc.

Salsa para sumergir (la salsa favorita de tu elección)





Preparación: Remoja el papel de arroz en agua durante 5 minutos. Extiéndelo posteriormente para que se seque. Mientras el papel de arroz se está secando, prepara el relleno.

Combina todos los ingredientes juntos. Coloca la mezcla encima del papel de arroz previamente remojado. Ahora enrolla el papel de arroz relleno en un tubo en forma de burrito. Sumerge en la salsa y disfruta.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Además de cualquiera de las recetas anteriores, también puedes consumir algunos vegetales orgánicos con hummus (puré de garbanzos), un puñado de frutos secos crudos como almendras o nueces, o una pieza de fruta orgánica con mantequilla de almendras.





CENA

Salmón asiático c/arroz pilaf

4 porciones

Ingredientes:

Para el arroz integral:

1 cda. de aceite de oliva prensado en frío

cebolla orgánica picada

pimiento morrón orgánico, picado

2 tazas de agua pura

1 taza de arroz integral crudo de grano corto

¼ de taza de perejil orgánico finamente picado

Para el salmón:

4 filetes de salmón silvestre sin piel

1 cda. de aceite de oliva prensado en frío

1 diente de ajo orgánico prensado

1 cda. de raíz de jengibre rallado

1 cda. de salsa de soja

1 cda. de jarabe de arce orgánico de grado b

2 cebollas verdes orgánicas, picadas

Instrucciones:

Para hacer el arroz, calienta el aceite en una cacerola mediana. Agrega la cebolla y el pimiento y cocina durante 3 minutos.

Agrega el agua y el arroz, pon a hervir. Reduce la temperatura, cubre y cocina a fuego lento durante 50 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y el líquido se haya absorbido.

Hazlo esponjoso con un tenedor y agrega el perejil.

Coloca el salmón en un plato para pastel, combina el salmón y el resto de ingredientes, mezclando bien. Vierte la marinada sobre el salmón, deja reposar 15-20 minutos.

Calienta una sartén acanalada a temperatura

media hasta que esté caliente. Agrega el salmón, desecha la marinada;

Cocina 3-4 minutos por cada lado o hasta que el salmón esté opaco o firme al tacto. Sirve con arroz integral.

Salteado asiático de res

4 porciones

Ingredientes:

230 gr. de tallarines de arroz sin cocer

½ kg. de filete de res criada al aire libre, sin hormonas o esteroides

1/8 cda. de pimienta en hojuelas, triturada

3 dientes de ajo orgánico, picados

1 cebolla orgánica, en rodajas

4 tallos de apio orgánico, rebanado

1 cabeza de repollo Napa orgánico, rallado

½ taza de salsa de soja *light*

Instrucciones:

Preparar los fideos de arroz de acuerdo al paquete. Escurre y reserva. Mientras los fideos se están cocinando, rebana la carne a lo largo en tiras de 5 cm. Corta transversalmente en rebanadas de 0.3 cm de grosor.

Cubre ligeramente una sartén grande o un wok con aceite en aerosol a temperatura de media a alta, sofríe la pimienta por un minuto. Agrega las tiras de carne a la sartén, saltear hasta que esté no esté rosada, aproximadamente 2 minutos. Retira la carne de la sartén y reserva

Recubre ligeramente la sartén con aceite en aerosol. Sofríe la cebolla y el apio hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos. Agrega el repollo y cocina hasta que esté tierno, aproximadamente 2 minutos.

Regresa la carne a la sartén, añade los fideos de arroz cocidos y la salsa de soja. Mezcla suavemente y calienta bien.





Mini pastel de carne

Sirve con tu salsa favorita y champiñones salteados.

Ingredientes:

- 1 kg. de carne de pavo molida orgánica
- 1 ½ cdta. de sal marina
- 1 cdta. de pimienta
- 1 cdta. de pimentón
- 1 cda. de perejil orgánico fresco, picado
- 1 cebolla orgánica picada
- 1 huevo orgánico de gallina no criada en jaula (opcional)

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes. Forma 10 bolas iguales. Aplánalas un poco. Fríe en una sartén, dándoles vuelta una vez. Sirve.

Curry “Ahora nos estamos moviendo”

Ingredientes:

- taza de yogur orgánico sin grasa, sabor natural
- taza de mayonesa orgánica
- 3 cdas. de cebolla orgánica, finamente picada
- 1 cdta. de jengibre
- 1 cdta. de curry en polvo
- ½ kg. de pechuga deshuesada sin piel de pollo criado al aire libre, sin hormonas o esteroides, cortada en tiras de 1.2 cm
- 1 cdta. de pimentón
- ½ cdta. de pimienta negra
- 2 tazas de arroz integral cocido

Instrucciones:

En un tazón pequeño, mezcla el yogur, la mayonesa, la cebolla, el jengibre y el curry en polvo.

Coloca el pollo en un tazón mediano. Espolvorea con el pimentón y la pimienta. Revuelve hasta que esté bien cubierto.

En una sartén antiadherente a temperatura media, cocina el pollo durante 4-5 minutos. Agrega la mezcla de yogur. Cocina, revolviendo, por 2 min. Sirve sobre el arroz.

Pollo salteado con salsa Panzu

Ingredientes:

- 4 pechugas (de 170 gr. c/u) de pollo criado al aire libre, sin hormonas ni esteroides, sin piel ni hueso, cortadas a la mitad
- 1/4 taza de azúcar morena orgánica
- 1/4 taza de sake (vino de arroz)
- 1/4 taza de vinagre de arroz
- 1/4 taza de jugo de limón fresco
- 2 cdts. de salsa de soya con bajo contenido de sodio
- 1 cdta. de aceite de sésamo oscuro
- 1/4 cdta. de pimienta roja triturada
- 1 diente de ajo orgánico, picado
- aerosol para cocinar

Instrucciones:

Prepara la parrilla

Corta cada mitad de pechuga de pollo a lo largo en 4 tiras. Combina el azúcar y los ingredientes restantes, excepto el aceite en aerosol en un tazón pequeño, mezcla hasta disolver el azúcar. Combina la mitad de la mezcla de sake y todo el pollo en un tazón grande. Deja reposar por 10 minutos. Reserva la mezcla de sake restante.

Escurre el pollo, desechando la marinada. Ensarta 1 tira de pollo en cada uno de 16 pinchos/brochetas (de 20 cm). Coloca el pollo en la parrilla cubierta con aerosol para cocinar, dejándolo 2 minutos por cada lado o

hasta que esté cocido. Sirve con la mezcla de





sake restante.

Pastel de carne de pavo estilo tamal

Ingredientes:

Para el relleno:

aceite en aerosol

1 taza de cebolla orgánica, picada

3/4 taza de pimienta roja orgánica, picado

4 dientes de ajo orgánico, picados

½ kg. de pechuga de pavo orgánico

1 cda. de chile en polvo

1 cdta. de orégano seco

1/2 cdta. de sal

1 lata (410 gr. aprox.) de tomates orgánicos en dados, sin sal añadida, sin escurrir

1 lata (425 gr. aprox.) de frijoles / judías / porotos enanos orgánicos, enjuagados y escurridos

Para la cubierta:

1 taza de harina de escanda/espelta (alrededor de 130 gr.)

3/4 taza de harina de maíz amarillo

1 cdta. de azúcar de caña natural

1 cdta. polvo de hornear sin aluminio, de acción doble

1/2 cdta. de sal marina

1/4 cdta. de bicarbonato de sodio libre de aluminio

1 taza de suero de mantequilla orgánico, bajo en grasa

Un huevo orgánico grande de granja, ligeramente batido

Instrucciones:

Precalienta el horno a 220 °C.

Para preparar el relleno, calienta una sartén antiadherente grande a temperatura media-alta. Cubre la sartén con aceite en aerosol.

Agrega la cebolla, el pimienta, el ajo, y el

pavo; cocina por 5 minutos o hasta que el pavo pierda su color rosado. Agregar el chile en polvo, el orégano, 1/2 cucharadita de sal, los tomates y los frijoles/judías/porotos y cocina por 3 minutos. Coloca la mezcla de pavo en un plato para hornear de 28 x 18 cm, cubierto con aerosol para cocinar.

Para preparar el relleno, coloca, con la ayuda de una cuchara, la harina en una taza medidora en seco, nivela con un cuchillo. Combine la harina, la harina de maíz, el azúcar, el polvo de hornear, 1/2 cucharadita de sal el bicarbonato de sodio en un tazón. Combina la mantequilla y el huevo, añade a los ingredientes secos, revolviendo hasta que esté húmedo. Esparce la mezcla de la harina de maíz en forma pareja sobre la mezcla del pavo. Hornea a 220 °C durante 18 minutos o hasta que la cubierta esté dorada.

Carne Stroganoff

Ingredientes:

1 caja (230 gr.) de crema agria orgánica baja en grasa

3 cdas. de pasta de tomate orgánico sin sal agregada

1 cdta. de salsa inglesa

1/2 taza de harina de escanda/espelta

1 cdta. de sal marina

1/8 cdta. de pimienta negra recién molida

1 kg. de solomillo de res criada al aire libre, sin hormonas o esteroides, cortado en tiras de 5 cm.

1 cda. de mantequilla orgánica

1/2 taza de cebolla orgánica, picada

1 lata (400 gr.) de caldo de carne orgánica bajo en sodio

2 tazas de champiñones orgánicos rebanados

Perejil orgánico fresco picado (opcional)





8 tazas de fideos de huevo medianos cocidos (alrededor de 7 tazas de pasta sin cocer)

Instrucciones:

Combina los primeros 3 ingredientes en un tazón. Reserva.

Con la ayuda de una cuchara, vacía la harina en una taza medidora en seco. Combina la harina, la sal y la pimienta en una bolsa grande de plástico con cierre superior. Agrega la carne, sella y agita para cubrir la carne con la mezcla de harina.

Derrete la mantequilla en una sartén antiadherente grande a temperatura media-alta. Agrega la cebolla a la sartén, saltea 2 minutos o hasta que esté tierna. Agrega la mezcla de carne y harina a la sartén, saltea 3 minutos o hasta que la carne se dore. Poco a poco agrega el caldo, raspando la sartén para despegar los trozos dorados. Agrega los champiñones, cubre y cocina por 5 minutos o hasta que los champiñones estén tiernos. Reduce la temperatura a baja, poco a poco agrega la mezcla de crema agria. Cocina, sin tapar, durante 1 minuto o hasta que esté caliente (sin hervir). Agrega el perejil, si lo deseas. Sirve sobre los fideos de huevo.

Pasteles de cangrejo con salsa remoulade

4 porciones

Ingredientes:

Para los pasteles de cangrejo:

Pasteles de cangrejo:

2 cdtas. de aceite de oliva

1 taza de pan rallado

1/2 taza de cebollas verdes orgánicas, finamente rebanadas

1/4 kg de carne de cangrejo, con los trozos de

concha eliminados

1 frasco (120 gr.) de pimienta picado, escurrido

1 cda. de mostaza de Dijon orgánica

1 cda. de jugo de limón fresco

1/4 cda. de sal marina

Un huevo orgánico de granja

Para la salsa remoulade:

1/3 taza de mayonesa orgánica

2 cucharaditas de leche orgánica baja en grasa al 2%

1 cda. de alcaparras, picadas

1/8 cda. de pimienta roja molida

1 diente pequeño de ajo orgánico picado

Instrucciones:

Para preparar los pasteles de cangrejo, calienta el aceite en una sartén antiadherente grande a temperatura media-alta. Combina el pan rallado, la cebolla, la carne de cangrejo y el pimienta en un tazón mediano. Combina la mostaza, el jugo, la sal y el huevo, revolviendo con un batidor. Agrega la mezcla de huevo a la mezcla de cangrejo, mezclando suavemente para integrar. Divide la mezcla de cangrejo en 4 porciones iguales, dando forma a cada una de una hamburguesa de entre 2 y 3 cm. de grosor.

Coloca los pasteles de cangrejo en la sartén y cocina durante 2 minutos. Dale la vuelta, reduce la temperatura a media. Cocina 3 minutos o hasta que estén dorados.

Para preparar la remoulade, mezcla la mayonesa y el resto de los ingredientes, revolviendo con un batidor. Sirve con los pasteles de cangrejo.





Linguine Cajún de Camarón Cremoso

4 porciones

Ingredientes:

1 taza de agua pura
400 ml. de caldo de pollo orgánico sin grasa y con bajo contenido de sodio
170 gr. de linguini orgánico de trigo entero, sin cocer
½ kg. de camarones capturados silvestres, pelados y limpios
1 ½ cdas. de mantequilla orgánica
1 paquete (230 gr.) de champiñones orgánicos, pre-cortados
1 pimiento rojo orgánico grande, cortado en rebanadas de 0.6 cm de grosor
2 cdas. de harina de escanda/espelta
1 cda. de condimento cajún
1/4 cda. de sal marina
2/3 taza de media crema
1/4 taza de perejil orgánico fresco de hoja plana, picado

Instrucciones:

Combina 1 taza de agua y el caldo en una olla de tipo horno holandés, pon a hervir. Rompe la pasta por la mitad, agrégala al recipiente. Deja hervir esta mezcla. Tapa, reduce la temperatura y cocina a fuego lento durante 8 minutos. Agrega los camarones. Tapa y cocina a fuego lento durante 3 minutos o hasta que los camarones estén cocidos; escurre.

Derrite la mantequilla en una sartén grande a temperatura media-alta. Agrega los champiñones y el pimiento a la sartén, saltea por 4 minutos o hasta que se evapore la humedad. Agrega la harina, el condimento y la sal a la sartén, saltea durante 30 segundos. Agrega la media crema y cocina

por 1 minuto o hasta que espese, revolviendo constantemente. Retira del fuego. Agrega la mezcla de la pasta y el perejil a la sartén y revuelve.

Salmón a la mostaza de eneldo

Ingredientes:

¾ de kg. de filete de salmón capturado silvestre, deshuesado y sin piel, cortado en 4
¼ de taza de caldo de pollo orgánico
2 dientes de ajo orgánico, prensados
3 cdas. de jugo de limón recién exprimido
1 cda. de eneldo fresco, picado
1 cda. de miel orgánica
Sal marina y pimienta al gusto

Preparación:

Primero prepara todos los ingredientes, de manera que estén listos para cocinar cuando los necesites.

Precalienta una sartén grande a temperatura media alta por aproximadamente 2 minutos. Mientras que la sartén se calienta, frota 1 cda. de jugo de limón sobre el salmón. Agrega suficiente sal y pimienta para sazonar y dar sabor.

Cuando la sartén esté caliente y lista para el salmón, coloca el lado de salmón sin piel hacia arriba. Será necesario cocinar el salmón durante unos 2 a 3 minutos.

Cuando un lado del salmón se haya cocinado, dale la vuelta y deja que la cocción continúe durante otros 2 a 3 minutos para que el otro lado del salmón se cocine.

Desde el comienzo del proceso de cocción hasta que quites el salmón para ponerlo en un plato, no hay necesidad de aceite u otro líquido para cocinarlo.

Ahora, cuando el salmón se ha quitado de la sartén, limpia esta última con una toalla de





papel para eliminar cualquier trozo quemado y el exceso de grasa.

Una vez que la sartén ha sido limpiada de todos los trozos quemados y el exceso de grasa, regresa la sartén al fuego. Ahora puedes preparar la salsa de mostaza de eneldo en la sartén grande.

Ponga el ajo prensado en la sartén caliente y revuelve durante $\frac{1}{2}$ minuto aproximadamente. A continuación combina la mostaza, el caldo de pollo, las 2 cdas. de jugo fresco de limón, la miel, la sal y la pimienta. Mezcla bien estos ingredientes de la salsa.

Cocina la mezcla de la salsa a temperatura alta. Esto ayudará a reducir la cantidad salsa ligeramente. Cuando la salsa esté casi lista, añade el eneldo. Ahora vierte sobre el salmón y sirve.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones: rinde 4 porciones

Atún sellado

Ingredientes:

340 gr. de atún cortado en 2 filetes

3 cdas. de cebolla orgánica, picada

2 cdas. de salsa de soya

2 cdas. de jugo de limón recién exprimido

2 cdas. de vino de arroz

1 cda. de jengibre fresco, picado

Sal marina y pimienta al gusto

Preparación: Precalienta una sartén de acero inoxidable durante 2 minutos a temperatura media, y mientras la sartén se está calentando, prepara los filetes de atún. En primer lugar, frota los filetes de atún con el jugo de limón y dales palmaditas con sal y pimienta por ambos lados.

Prepara tanto el jengibre como la cebolleta

en este momento y pícalos. La sartén ahora estará suficientemente caliente como para que puedas sellar los filetes de atún en ella.

Coloca los filetes en la sartén y cocina durante 2 minutos por cada lado dependiendo del grosor de los mismos.

Cuando estén cocidos a tu gusto, retira los filetes de atún de la sartén y colócalos en un plato caliente. Mantén la sartén en el fuego.

Añade los ingredientes restantes en el siguiente orden: el vino de arroz en primer lugar, la salsa de soya, el jengibre y cebolleta al final a la cacerola, y cocina por alrededor de 1 minuto. Sazona con sal y pimienta, y vierte la mezcla sobre los filetes de atún. Sirve caliente.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Porciones: rinde 2 porciones

Pollo con salsa de mostaza de estragón

Ingredientes:

2 pechugas de pollo criado al aire libre sin hormonas o esteroides, sin hueso y sin piel

1 cebolla orgánica, en mitades y rebanada toscamente.

$\frac{1}{2}$ taza de caldo de pollo orgánico

5 dientes de ajo orgánico, prensados

3 cdas. de mostaza Dijon

2 cdas. de perejil orgánico fresco, picado

1 cda. de estragón fresco, picado

1 cda. de caldo de pollo orgánico adicional

2 cdtas. de miel orgánica

sal marina y pimienta al gusto

Preparación:

Calienta la cucharada adicional de caldo de pollo en una sartén de acero inoxidable de tamaño mediano. Añade la cebolla y saltea a





temperatura media durante unos 2 minutos.

Mientras que las cebollas se saltean, corta las pechugas de pollo en trozos de entre 2 y 3 cm. Añade esto a la cebolla y sofríe por unos 3 minutos. A continuación, agrega el ajo y saltear durante 1 minuto adicional, revolviendo con frecuencia.

Combina la miel, la mostaza y $\frac{1}{2}$ taza de caldo de pollo, y añade esta mezcla al pollo salteado, mezclando bien.

Cocina destapado a temperatura media durante 7-8 minutos, revolviendo ocasionalmente. Esto va a cocinar los trozos de pollo de manera uniforme y también ayudará a reducir la salsa.

Cuando el pollo esté cocido, coloca en un plato y decora con el estragón y el perejil picados en trozos y agrega sal y pimienta al gusto.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones: rinde 4 porciones

Pastel del pastor

Ingredientes:

1 paquete de carne picada (de tu elección)

6 papas Russet grandes

$\frac{1}{2}$ taza de agua

$\frac{1}{2}$ taza de leche orgánica (de tu elección)

1 cebolla orgánica grande

2 cdas. de harina de escanda/espelta

2-3 cdas. de mantequilla orgánica sin sal

1 cda. de condimento de gravy

sal marina y pimienta al gusto

Preparación: En primer lugar, tendrás que preparar la masa para el pastel del pastor. Para ello, pela, pon a cocer y escurre las patatas.

A continuación, añade la mantequilla, la leche, y sal y pimienta a las patatas. Haz puré todo bien hasta que no queden grumos.

Mientras que las papas están hirviendo puedes preparar el relleno del pastel del pastor. Toma una sartén grande y pon un poco de aceite en ella para evitar que los alimentos se peguen.

Dora la carne picada y luego agregar la salsa, el condimento, la cebolla, la harina y el agua. Añade sal y pimienta al gusto, y luego coloca esta mezcla en una cazuela.

Cuando el puré de la cubierta está listo, extiéndelo de manera uniforme por encima de la carne picada. A continuación, puede asar el pastel del pastor a la parrilla, descubierto, o alternatively, puedes cocerlo al horno durante unos 10-15 minutos.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Rinde: de 4-6 porciones

Salmón con pepino

Ingredientes:

$\frac{3}{4}$ de kg. de filete de salmón capturado silvestre, sin piel y deshuesado, cortado en 4 piezas

3 tazas de pepino orgánico en rodajas finas con cáscara

$\frac{1}{2}$ taza de cebolla orgánica, picada

3 cdas. de cilantro fresco orgánico, picado

3 cdas. de jugo de limón recién exprimido

1 cda. de aceite de oliva extra virgen prensado en frío

1 cda. de salsa de soya

1 $\frac{1}{2}$ cda. de menta fresca picada

2 cucharadita de chile/pimiento jalapeño, picado

sal marina y pimienta al gusto





Preparación: Prepara la ensalada picando el pepino, los cebollines, los chiles/pimientos jalapeños, la menta y el cilantro fresco, mezclando bien.

Precalienta una sartén bastante grande a temperatura media durante 2 minutos. A continuación frota el jugo de limón, sal y pimienta en el salmón para sazonarlo.

Coloca el salmón en la sartén caliente durante 2-3 minutos hasta dorar y luego darle la vuelta, cocinando el otro lado durante otros 2-3 minutos.

A continuación prepara el aderezo de la ensalada mezclando juntos la salsa de soya, el jugo de limón, sal, pimienta y el aceite de oliva, mientras el salmón se cocina.

Rocía el aderezo sobre la ensalada de pepino, mezcla y sirve en un plato de cena.

Cuando el salmón esté cocido, retira del fuego y colocar las piezas en el lecho de ensalada de pepino. Adorna con una ramita de cilantro y sirve.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Porciones: Rinde 4 porciones

Fettuccini con espinacas

Ingredientes:

½ kg. de fettuccini de trigo entero

½ kg. de espinaca fresca orgánica, (también se puede utilizar congelada)

4 dientes de ajo orgánico, salteados

½ taza de media crema orgánica

taza de queso parmesano orgánico, rallado

taza de albahaca fresca

1 cda. de aceite de oliva prensado en frío
sal marina y pimienta al gusto

Preparación: En primer lugar, tendrás que preparar el fettuccini de acuerdo a las instrucciones del paquete. Mientras se cocina

la pasta, puedes preparar el resto de los ingredientes.

Coloca los ingredientes en un procesador de alimentos, y córtalos en trozos grandes. Cuando el fettuccini esté listo, puedes integrar la mezcla de espinaca a la pasta para obtener un delicioso platillo.

Sazona con sal y pimienta, piñones y un poco de albahaca picada si te gusta antes de servir.

Tiempo de preparación: 15-20 minutos

Porciones: rinde 4 porciones

Salteado de vegetales

Ingredientes:

Un pimiento orgánico rojo, cortado en pedazos de 1.3 cm.

2 tazas de col verde orgánica, rebanada finamente

1 taza de hongos shiitake orgánicos frescos, en rodajas

140 gr. de tofu, cortado en trozos de 1.3 cm de grosor

1 cebolla orgánica, cortada a la mitad y rebanada toscamente

4 dientes de ajo orgánico, prensados

2 cdas. de cilantro orgánico fresco, picado

2 cdas. de salsa de soja

1 cda. de caldo de verduras orgánicas

1 cda. de semillas de sésamo/ajonjolí

1 cda. de jengibre fresco, picado

1 cda. de vinagre de arroz

sal marina y pimienta al gusto

Preparación: En primer lugar es necesario preparar todos los ingredientes. A continuación, calienta 1 cucharada de caldo durante aproximadamente un minuto y sofríe la cebolla durante unos 2 minutos en él





revolviendo constantemente.

Posteriormente, agrega los champiñones y el pimiento rojo en el sofrito. Continúa cocinando durante unos 2 minutos más. A continuación, añade el jengibre y el ajo y saltea durante otros 2-3 minutos.

Por último, añade la col y el resto de los ingredientes y saltea durante otros 2 minutos. Espolvorea las semillas de sésamo sobre el salteado y sirve.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Porciones: rinde 4 porciones

Coliflor crujiente

Ingredientes:

1 coliflor orgánica entera, cortada en florecillas

12 Kalamata, (aceitunas griegas que han sido curadas en salmuera)

4 cdas. de perejil orgánico fresco de hoja plana, picado

4 cdas. de aceite de oliva extra virgen prensado en frío

2 cdas. de Vinagre de Vino Tinto

4 cdtas. de alcaparras, escurridas y picadas finamente

Preparación: En primer lugar es necesario combinar el vinagre, 3 cdas. de aceite, las aceitunas y las alcaparras en un tazón pequeño. Reserva para marinar en sus jugos. Mientras estos ingredientes se marinan, calienta el resto del aceite en una sartén antiadherente grande. Cocina la coliflor a temperatura media-alta durante 10 minutos. Cubre la sartén con una tapa o un pedazo de papel aluminio si no cuenta con tapa. Revuelve de vez en cuando. A continuación, tendrá que quitar y mantener a un lado la

tapa de la sartén para que puedas ver el progreso de la cocción de la coliflor.

Para hacer que los floretes de coliflor tengan un muy buen sabor, saltéalos hasta que estén dorados y tiernos, pero firmes. Debe haber un período de cocción de 5 a 10 minutos para que la coliflor tome un color dorado.

Cuando la coliflor esté lista, transfiere a un tazón y e integra la mezcla de aceitunas y el perejil picado. Asegúrate de que toda la coliflor esté bien cubierta con la mezcla. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Montar el plato de coliflor en una fuente y sirve inmediatamente, mientras todavía está caliente.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Rinde: de 4-6 porciones

Pimientos Asados del Mediterráneo

Ingredientes:

2 pimientos rojos orgánicos

2 pimientos verdes orgánicos

1 cebolla orgánica

3 dientes de ajo orgánico, finamente picados

taza de vinagre balsámico prensado en frío

taza de aceite de oliva extra virgen prensada en frío

1 cda. jugo de limón

sal marina y pimienta al gusto

Preparación: En primer lugar, precalentar el horno a 220 °C, entonces, corta a continuación los pimientos y la cebolla en trozos pequeños.

Luego toma un tazón para mezclar y bate el aceite de oliva, el jugo de limón, el vinagre balsámico y el ajo hasta que estén muy bien combinados.

Posteriormente, puedes verter esta mezcla





sobre las cebollas y los pimientos y mezclar hasta que todo esté muy bien distribuido. Luego coloca todo de manera uniforme en una bandeja para hornear y ponla (en la rejilla superior) en el horno durante unos 20 minutos, o hasta que las cebollas se caramelicen.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Porciones: rinde 4 porciones

Hamburguesas de berenjena

Ingredientes:

1 paquete de bollos de trigo integral orgánico para hamburguesa

1 berenjena orgánica grande

taza de salsa de tomate o pesto orgánicos

taza de queso parmesano orgánico (para la cubierta)

2 dientes de ajo orgánico, picados

3 cdas. de vinagre balsámico prensado en frío

3 cdas. de aceite de oliva extra virgen prensado en frío

¼ de cda. de sal marina y pimienta negra recién molida al gusto

Preparación: Precalienta la parrilla a un buen grado de calor. Mientras la parrilla se está calentando, prepara las hamburguesas de berenjena.

En primer lugar, preparar el aderezo para la berenjena mezclando el vinagre balsámico, el aceite de oliva, el ajo, la sal y la pimienta en un tazón. Ahora cortar las berenjenas en rebanadas de 0.3 a 0.6 cm de grosor.

Una vez que la berenjena haya sido cortada, barniza ambos lados de la berenjena con el aderezo.

Coloca la berenjena sobre la parrilla que

ahora debe estar bien caliente. Cuando la berenjena haya adquirido un bonito color dorado, dale la vuelta hacia el otro lado. Debe tener unas agradables marcas de parrilla mostrándose sobre la hamburguesa. Mantenlas en la parrilla de 10 a 14 minutos. Una vez que la berenjena esté completamente cocinada, retirar de la parrilla. Coloca la berenjena en el bollo para hamburguesa. Pon un poco de salsa de tomate o incluso pesto sobre la hamburguesa. Para mayor sabor, puedes espolvorear un poco de queso parmesano sobre la salsa.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones: 6 hace hamburguesas

Hamburguesas de Tomate

Ingredientes:

1 tomate orgánico, picado en trozos grandes

2 hamburguesas orgánicas sin carne al ajo asado, congeladas

2 tazas de mezcla orgánica para ensalada italiana

2 cdas. de queso mozzarella orgánico, rallado

1 cda. de albahaca orgánica fresca, picada

1 cda. de vinagre balsámico prensado en frío

Preparación: Comienza el proceso de cocción precalentando la parrilla a temperatura media. Mientras la parrilla se está calentando, prepara el resto de los ingredientes. Prepara la mezcla para la cubierta de tomate. Mezcla el vinagre, el tomate y la albahaca juntos.

Cuando la parrilla esté completamente caliente, coloca las hamburguesas en ella y ásalas de acuerdo a las instrucciones del paquete. Cuando las hamburguesas estén





casi listas, coloca el queso rallado sobre ellas. Continúa asando en la parrilla hasta que el queso se haya derretido completamente.

Ahora coloca una capa de verduras para ensalada en 2 platos. Coloca las hamburguesas a la parrilla en este lecho de verduras. Vierte un poco de la mezcla de tomate sobre las platos con las verduras para ensalada y las hamburguesas.

Tiempo de preparación: 30-35 minutos

Porciones: rinde 2 porciones

Tallos de espárragos picantes

Ingredientes:

1 manojo de espárragos orgánicos
2 cdas. de aceite de oliva prensado en frío
1 cda. de chile en polvo
sal marina al gusto

Preparación: Para preparar los espárragos asados picantes, comienza por lavar los espárragos limpios. Corta todas las puntas duras. Ahora coloca todos los espárragos en una bandeja para hornear en una sola capa. Aplica una capa ligera de aceite de oliva sobre cada tallo de espárragos. Espolvorear un poco de sal sobre los tallos para el sabor y luego aplica generosamente aplica un poco de chile en polvo sobre todos los espárragos. Ahora asa los espárragos en el horno durante unos diez minutos o hasta que los espárragos comiencen a volverse marrones. En este momento, las puntas de los espárragos se volverán ligeramente crujientes. Retira del horno y sirve.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones: rinde 4 porciones

Chili de frijoles/judías/porotos negros

Ingredientes:

2 latas de frijoles/judías/porotos negros orgánicos, sin escurrir
6 dientes de ajo orgánico, picados (o 2 cucharadas de ajo en tarro)
4 tomates Roma orgánicos, cortados en cubitos
1 cebolla orgánica, cortada en cubitos
1 lata pequeña de pasta de tomate orgánico
1 cucharada de comino

Preparación: Coloca todos los ingredientes anteriores en una olla de cocción lenta a temperatura baja. Cuando la olla empiece a hervir, reduce el calor a fuego lento. Deja el chili en la estufa durante un tiempo de cocción de aproximadamente 3 horas. Cuando el Chili de frijoles /judías / porotos negros está listo, se puede servir caliente sobre un lecho de arroz.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: Rinde de 4-6 porciones

Chili Rápido y Fácil

Ingredientes:

2 cebollas orgánicas grandes, picadas
¼ de taza de chile en polvo
60 – 120 gr de pimienta verde orgánico picado (la cantidad depende del gusto)
2 latas de frijoles rojos orgánicos, con el líquido
1 lata grande de tomates cocidos orgánicos
1 cda. de orégano
1 cda. de ajo en polvo
pimienta rojo o comino al gusto.





Preparación: Haz el chili añadiendo todos los ingredientes en una cacerola grande. Poner el contenido a hervir.

Cuando esta mezcla haya hervido, reduce la temperatura y cocina a fuego lento con la tapa cerrada (debe haber un poco de espacio abierto para permitir que salga el vapor de la olla).

Mantén en la estufa y cocina a fuego lento durante 2 horas. Para obtener todo de los ingredientes del chili, revuelve la olla cada 10 minutos.

Cuando el chili esté listo, retira del fuego. Puedes servirlo en platos hondos o con tu perro caliente preferido.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Porciones: rinde 4 porciones

Hamburguesa fácil con queso derretido

Ingredientes:

1 carne de hamburguesa (relleno a tu elección)

mantequilla orgánica

2 rebanadas de queso orgánico (a tu elección)

2 rebanadas de pan integral

Preparación: Para hacer la hamburguesa con queso derretido, cocina la carne de manera que quede bien cocida. Mientras la hamburguesa se cocina, prepara el "bollo". En una rebanada de pan, coloca un trozo de queso.

Tan pronto como la carne para hamburguesa esté lista, ponla sobre el queso. Cubre la carne con otra rebanada de queso. Cierra el "bollo" poniendo la otra rebanada de pan encima de las rebanadas de queso y la carne para hamburguesa.

Pon un poco de margarina en una sartén para evitar que se pegue. Coloca el bollo de la hamburguesa con queso derretido y asa ligeramente la carne para hamburguesa junto con el bollo.

Cuando el queso comience a derretirse, retira de la sartén. Coloca en un plato con una rebanada de tomate como guarnición.

Deliciosa y sencilla

Tiempo de preparación: 10 minutos

Porciones: hace 1 porción





BATIDOS

EXPLOSIÓN DE MORA AZUL

Ingredientes:

240 ml. de agua fría pura

4-6 cubos de hielo

1 taza de moras azules orgánicas (frescas o congeladas)

1 cda. de aceite de semilla de linaza

1 ½ cda. medidora de proteína natural de suero en polvo sabor vainilla o chocolate

Instrucciones:

Combina todos los ingredientes excepto la proteína en polvo y el hielo en la licuadora y mezcla. A continuación, añade la proteína y mezcla. Deja caer el hielo al licuar, a través del pequeño agujero en la tapa.

Por porción: 346 calorías, 15 g de grasa, 31 g de proteínas, 23 g de carbohidratos, 5 g de fibra.

CHOCO-PLÁTANO

Ingredientes:

240 ml. de agua

4-6 cubos de hielo

1 banano/plátano orgánico maduro

1 cda. de aceite de semilla de linaza

1 cda. medidora de proteína natural de suero en polvo, sabor chocolate

Instrucciones:

Combina todos los ingredientes excepto la proteína en polvo y el hielo en la licuadora y mezclar. A continuación, añade la proteína y mezcla. Deja caer el hielo al licuar, a través del pequeño agujero en la tapa.

Por porción: 188 calorías, 5 g de grasa, 21 g de proteínas, 16 g de carbohidratos, 2 de fibra.

MAGIA DE ZARZAMORA

Ingredientes:

240 ml. de agua fría pura

4-6 cubos de hielo

1 taza de zarzamoras orgánicas (frescas o congeladas)

1 cda. de aceite de semilla de linaza

1 ½ cda. medidora de proteína natural de suero en polvo sabor vainilla o chocolate

Instrucciones:

Combina todos los ingredientes excepto la proteína en polvo y el hielo en la licuadora y mezcla. A continuación, añade la proteína y mezcla. Deja caer el hielo al licuar, a través del pequeño agujero en la tapa.

Por porción: 340 calorías, 15 g de grasa, 31 g de proteínas, 21 g de carbohidratos, 9 g de fibra.

BRISA ISLEÑA

Ingredientes:

240 ml. de agua fría pura

4-6 cubos de hielo

1 taza de papaya orgánica (fresca o congelada)

pequeño puñado de coco rallado sin azúcar

1 cda. de aceite de semilla de linaza

1 ½ cda. medidora de proteína natural de suero en polvo sabor vainilla o chocolate

Instrucciones:

Combina todos los ingredientes excepto la proteína en polvo y el hielo en la licuadora y





mezcla. A continuación, añade la proteína y mezcla. Deja caer el hielo al licuar, a través del pequeño agujero en la tapa.

Por porción: 340 calorías, 15 g de grasa, 31 g de proteína, 21 g de carbohidratos, 9 g de fibra.

FINAL DE FRESA-PLÁTANO

Ingredientes:

240 ml. de agua fría pura

4-6 cubos de hielo

½ banano/plátano orgánico maduro

¼ de taza de fresas orgánicas congelados

½ cda. de aceite de semilla de linaza

1 ½ cda. medidora de proteína natural de suero en polvo sabor vainilla o chocolate

Instrucciones:

Combina todos los ingredientes excepto la proteína en polvo y el hielo en la licuadora y mezcla. A continuación, añade la proteína y mezcla. Deja caer el hielo al licuar, a través del pequeño agujero en la tapa.

Por porción: 399 calorías, 13 g de grasa, 31 g proteína, 30 g de carbohidratos, 4 g de fibra.

BATIDO DE FRUTAS DEL BOSQUE MIXTAS

Ingredientes:

240 ml. de agua fría pura

4-6 cubos de hielo

½ taza de frutas mixtas del bosque orgánicas congeladas

¼ de taza de fresas orgánicas

1 cda. de aceite de semilla de lino

1 cda. de proteína natural de suero en polvo sabor vainilla o chocolate

Instrucciones:

Combina todos los ingredientes excepto la proteína en polvo y el hielo en la licuadora y mezcla. A continuación, añade la proteína y mezcla. Deja caer el hielo al licuar, a través del pequeño agujero en la tapa.

Por porción: 319 calorías, 15 g de grasa, 31 g de proteínas, 16 g de carbohidratos, 5 g de fibra.

BURBUJEANTE DE PIÑA-DURAZNO (MELOCOTÓN)

Ingredientes:

taza de piña orgánica

taza de jugo de piña orgánica

½ durazno/melocotón orgánico

½ taza de yogur orgánico bajo en grasa

½ de leche orgánica descremada

1 ½ cda. medidora de proteína natural de suero en polvo sabor vainilla o chocolate

Instrucciones:

Combina todos los ingredientes excepto la proteína en polvo y hielo en la licuadora y mezclar. A continuación, añade la proteína y mezcla. Deja caer el hielo al licuar, a través del pequeño agujero en la tapa.

Por porción: 170 calorías, restos de grasa (3.7% de calorías de grasa), 31 g de proteínas, 21 g de carbohidratos, 2 g de fibra.

ALEGRÍA DE CHOCOLATE Y ALMENDRAS

Ingredientes:

240 ml. de agua fría pura

4-6 cubos de hielo





¼ taza de almendras
pequeño puñado de coco rallado sin azúcar
1 cda. de vainilla orgánica
1 ½ cda. de proteína natural de suero en polvo sabor chocolate

Instrucciones:

Coloca las almendras en la licuadora. Procesa hasta que queden finamente picadas. A continuación, agrega el agua, los cubitos de hielo, el coco y la vainilla. Mezcla durante 45 segundos. Añade el polvo de proteína de suero y mezcla hasta que quede cremoso y suave.

Por porción: 357 calorías, 19 g de grasa, 37 g de proteína, 11 g de carbohidratos, 5 g de fibra.

BATIDO ENERGÉTICO ESENCIAL

Ingredientes:

½ taza de leche descremada orgánica
1 cda. de yogur orgánico sabor vainilla
1/3 taza de copos de avena
1 cda. de mantequilla orgánica de maní/cacahuete o almendra
1 cda. de proteína natural en polvo sabor chocolate
3 cubos de hielo

BATIDO ESTILO BANANA SPLIT

Ingredientes:

1 banano/plátano orgánico
taza de yogur orgánico bajo en grasa sabor vainilla
taza de fresas orgánicas
taza de piña orgánica
½ cda de mantequilla de maní orgánica
1 cda. de proteína natural en polvo sabor

chocolate
3 cubos de hielo

Instrucciones:

Combina todos los ingredientes excepto la proteína en polvo y el hielo en la licuadora y mezcla. A continuación, añade la proteína y mezcla. Deja caer el hielo al licuar, a través del pequeño agujero en la tapa.

Por porción: 171 calorías, 2 g de grasa, 8 g de proteínas, 33 g de carbohidratos, 2 g de fibra.

BATIDO HALLE BERRIES

Ingredientes:

1/3 taza de copos de avena
¼ de taza de leche orgánica
1 taza de moras azules, fresas, y frambuesas orgánicas
1 cda. de proteína natural en polvo
3 cubos de hielo

Instrucciones:

Remoja la avena en agua suficiente para cubrirla durante 1-2 minutos. Combina todos los ingredientes excepto la proteína en polvo y el hielo en la licuadora y mezcla. A continuación, añade la proteína y mezclar. Deja caer el hielo al licuar, a través del pequeño agujero en la tapa.

Por porción: 144 calorías, 1 g de grasa, 7 g de proteínas, 27 g de carbohidratos, 4 g de fibra

SABOR PASTEL DE QUESO CON FRESA

Ingredientes:

240 ml. de agua fría pura





4-6 cubos de hielo
½ taza de fresas orgánicas congeladas
1 cda. de vainilla orgánica
4 cdas. de crema agria orgánica baja en grasa
1 paquete de stevia (opcional)
3 cdas. de proteína natural de suero en polvo sabor chocolate o vainilla

Instrucciones:

Combina todos los ingredientes excepto la proteína en polvo y el hielo en la licuadora y mezcla. A continuación, añade la proteína y mezcla. Deja caer el hielo al licuar, a través del pequeño agujero en la tapa.

Por porción: 324 calorías, 2 g de grasa, 39 g de proteínas, 41 g de carbohidratos, 7 g de fibra.

SUEÑO DE DURAZNOS (MELOCOTONES) Y CREMA

Ingredientes:

240 ml. de agua fría pura
4-6 cubos de hielo
1 cda. de extracto de coco
1 melocotón orgánico fresco maduro
2 cdas. de crema agria orgánica baja en grasa
1 ½ cda. de proteína natural de suero en polvo sabor vainilla o chocolate

Instrucciones:

Combina todos los ingredientes excepto la proteína en polvo y el hielo en la licuadora y mezcla. A continuación, añade la proteína y mezcla. Deja caer el hielo al licuar, a través del pequeño agujero en la tapa.

Por porción: 187 calorías, 1 g de grasa, 31g

de proteínas, 15 g de carbohidratos, 4 g de fibra.

DE MANTEQUILLA DE MANÍ CON PLÁTANO

240 ml. de agua fría pura
4-6 cubos de hielo
1 banano/plátano orgánico maduro
1 cda. de mantequilla de maní orgánica
1 ½ cda. de proteína natural de suero en polvo sabor vainilla o chocolate

Instrucciones:

Combina todos los ingredientes excepto la proteína en polvo y el hielo en la licuadora y mezcla. A continuación, añade la proteína y mezcla. Deja caer el hielo al licuar, a través del pequeño agujero en la tapa.

Por porción: 359 calorías, 13 g de grasa, 31 g de proteína, 30 g de carbohidratos, 4 g de fibra.

BATIDO DE VERANO

Ingredientes:

240 ml. de agua fría pura
4-6 cubos de hielo
½ banano/plátano orgánico maduro
2/3 taza de fresas orgánicas congeladas
½ taza de melón dulce orgánico
120 gr. de yogur orgánico sabor vainilla
¾ de taza de leche descremada orgánica
2 cdtas. de proteína natural de suero en polvo sabor vainilla

Instrucciones:

Combina todos los ingredientes excepto la proteína en polvo y el hielo en la licuadora y mezcla. A continuación, añade la proteína y





mezclar. Deja caer el hielo al licuar, a través del pequeño agujero en la tapa.

Por porción: 199 calorías, 2 g de grasa, 9 g de proteínas, 30 g de carbohidratos, 2 g de fibra.

Sólo recuerda ser creativo. ¡Comer sano no tiene por qué ser aburrido!

