



50

Recetas de Invierno

Sin azúcar, sin gluten
y bajas en carbohidratos

Índice de Recetas

Platos de Cuchara (25/25)

- 1. Crema de Calabaza y Jengibre
- 2. Lentejas Estofadas con Cúrcuma
- 3. Caldo de Huesos y Verduras
- 4. Sopa de Pollo y Quinoa
- 5. Crema de Champiñones y Tomillo
- 6. Purrusalda con Bacalao
- 7. Fabada Ligera con Pavo
- 8. Crema de Brócoli y Aguacate
- 9. Sopa de Pescado al Azafrán
- 10. Crema de Coliflor Asada
- 11. Garbanzos con Espinacas y Setas
- 12. Sopa de Cebolla Saludable
- 13. Crema de Remolacha y Manzana
- 14. Sopa Juliana de Invierno con Pavo
- 15. Crema de Espárragos y Puerro
- 16. Crema de Hinojo y Pera
- 17. Alubias Blancas con Almejas
- 18. Sopa Castellana Saludable
- 19. Crema de Calabacín y Menta
- 20. Potaje de Vigilia Saludable
- 21. Crema de Boniato y Lenteja Roja
- 22. Sopa de Kale y Garbanzos
- 23. Caldo Gallego Saludable
- 24. Crema de Pimiento Rojo Asado
- 25. Guiso de Sepia con Guisantes

Carnes (10/10)

- 26. Pollo al Horno con Limón y Romero
- 27. Albóndigas de Pavo en Salsa
- 28. Solomillo de Cerdo con Manzana
- 29. Estofado de Ternera con Setas
- 30. Carrilleras de Cerdo al Vino Tinto
- 31. Pavo Estofado con Verduras de Raíz
- 32. Magret de Pato con Frutos Rojos
- 33. Cordero al Chilindrón Saludable
- 34. Pollo en Pepitoria Saludable
- 35. Codornices Escabechadas

Pescados (10/10)

- 36. Salmón con Pesto de Rúcula
- 37. Merluza en Salsa Verde
- 38. Bacalao a la Vizcaína Saludable
- 39. Dorada a la Sal
- 40. Marmitako de Salmón
- 41. Calamares en su Tinta
- 42. Lubina al Horno con Hinojo
- 43. Atún Encebollado Saludable
- 44. Pulpo a la Gallega Saludable
- 45. Chipirones a la Plancha

Postres (5/5)

- 46. Mousse de Aguacate y Cacao
- 47. "Natillas" de Calabaza y Canela
- 48. Manzanas Asadas con Nueces
- 49. Peras al Vino Tinto sin Azúcar
- 50. Tarta de "Queso" sin Base

1. Crema de Calabaza, Zanahoria y Jengibre



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 180 kcal
- **Carbohidratos:** 22 g
- **Proteínas:** 4 g
- **Grasas:** 9 g
- **Fibra:** 8 g
- **Azúcares:** 9 g (naturales de las verduras)

Ingredientes

- 500g de calabaza, pelada y en cubos 2 zanahorias grandes, en rodajas
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cm de jengibre fresco, rallado 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 700 ml de caldo de verduras sin sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra al gusto
- Pipas de calabaza para decorar

Consejos Útiles

Un toque cremoso: Para una textura más sedosa sin lácteos, añade 1/4 de taza de anacardos crudos (remojados previamente 1 hora) a la olla junto con el caldo. Tritúralo todo junto al final.

Conservación: Esta crema se conserva perfectamente en la nevera hasta 4 días en un recipiente hermético. También puedes congelarla en porciones individuales.

Paso a Paso

1. En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla, el ajo y el jengibre hasta que estén blandos y fragantes (unos 5 minutos).
2. Añade la calabaza y la zanahoria. Remueve y cocina por 5 minutos más.
3. Incorpora la cúrcuma, la sal y la pimienta. Vierte el caldo de verduras y lleva a ebullición.
4. Reduce el fuego, tapa la olla y deja cocer a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que las verduras estén muy tiernas.
5. Retira del fuego y tritura con una batidora de mano hasta obtener una crema fina y homogénea.
6. Sirve caliente, decorada con unas pipas de calabaza por encima.

2. Lentejas Estofadas con Cúrcuma y Espinacas



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 380 kcal • **Carbohidratos:** 55 g
- **Proteínas:** 22 g • **Grasas:** 8 g • **Fibra:** 18 g
- **Azúcares:** 6 g (naturales de las verduras)

Recetas Saludables De Hoy

Ingredientes

- 250g de lentejas pardinas (en seco)
- 1 cebolla grande, picada
- 2 zanahorias, en dados pequeños
- 1 pimiento rojo, en dados pequeños
- 2 dientes de ajo, laminados
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- 1.2 litros de caldo de verduras
- 150g de espinacas frescas
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra al gusto

Paso a Paso

1. Lava bien las lentejas bajo el grifo. Escúrrelas y reserva.
2. En una olla, calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo, la zanahoria y el pimiento a fuego medio durante 10 minutos.
3. Añade el pimentón y la cúrcuma. Remueve rápidamente durante 30 segundos para que no se queme.
4. Incorpora las lentejas escurridas, la hoja de laurel y el caldo de verduras. Lleva a ebullición.
5. Baja el fuego, tapa y deja cocer unos 40-50 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas.
6. Justo al final, añade las espinacas frescas y remueve hasta que se ablanden con el calor residual. Sazona con sal y pimienta.

Consejos Útiles

- **Potencia el sabor:** Un chorrito de vinagre de manzana al servir realza todos los sabores del guiso y ayuda a la absorción del hierro de las lentejas.
- **Añade proteína:** Si quieres un plato más contundente, puedes añadir unos champiñones portobello en láminas junto con el sofrito de verduras.

3. Caldo Reconfortante de Huesos y Verduras



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración de 250ml)

- Calorías: 50 kcal
- Carbohidratos: 3 g
- Proteínas: 8 g (rico en colágeno)
- Grasas: 1 g
- Fibra: 1 g
- Azúcares: 2 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 1 kg de huesos de ternera y/o pollo (con tuétano si es posible)
- 2 zanahorias, troceadas
- 2 ramas de apio, troceadas
- 1 cebolla, partida en cuatro
- 1 cabeza de ajos, partida por la mitad
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de granos de pimienta negra
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- Agua filtrada (suficiente para cubrir)
- Sal al gusto (añadir al final)

Paso a Paso

1. Opcional pero recomendado: Tuesta los huesos en el horno a 200°C durante 30 minutos para un sabor más profundo.
2. Coloca los huesos (tostados o no) en una olla grande o de cocción lenta.
3. Añade las verduras, laurel, granos de pimienta y el vinagre de manzana (ayuda a extraer los minerales de los huesos).
4. Cubre todo con agua fría, dejando unos centímetros libres en el borde de la olla.
5. Lleva a ebullición y retira la espuma que se forme en la superficie.
6. Baja el fuego al mínimo, tapa y deja cocer muy lentamente durante al menos 8 horas (hasta 24h para un caldo más gelatinoso).
7. Cuela el caldo, desecha los sólidos y deja que se enfríe.
Una vez frío, retira la capa de grasa que se solidifica en la superficie. Sazona con sal al gusto antes de consumir.

Consejos Útiles

- **Base para todo:** Usa este caldo como base para otras sopas, guisos, para cocer quinoa o simplemente tómallo caliente en una taza como una bebida reconfortante.
- **Congelación inteligente:** Congela el caldo en cubiteras. Así tendrás porciones pequeñas y listas para añadir a cualquier preparación y enriquecerla nutricionalmente.

4. Sopa de Pollo y Quinoa con Verduras



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 350 kcal
- **Carbohidratos:** 25 g
- **Proteínas:** 30 g
- **Grasas:** 15 g
- **Fibra:** 7 g
- **Azúcares:** 5 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo, en cubos 100g de
- quinoa, enjuagada
- 1 cebolla, picada
- 2 zanahorias, en rodajas
- 2 ramas de apio, picadas
- 1.5 litros de caldo de pollo (o de huesos)
- 1 cucharadita de cúrcuma Perejil fresco
- picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva Sal y pimienta al gusto

Consejos Útiles

- **Aprovechamiento:** Es una receta ideal para usar restos de pollo asado. Desmenúzalo y añádelo a la sopa los últimos 5 minutos de cocción.
- **Toque verde:** Añade un buen puñado de espinacas frescas al final de la cocción. Se cocinarán con el calor residual y aportarán un extra de nutrientes.

Paso a Paso

1. En una olla grande, calienta el aceite y sofríe la cebolla, zanahoria y apio hasta que estén tiernos.
2. Añade el pollo y dóralo por todos lados. Salpimenta.
3. Incorpora la cúrcuma y remueve. Vierte el caldo y lleva a ebullición.
4. Agrega la quinoa enjuagada, baja el fuego, tapa y cocina por 20 minutos o hasta que la quinoa y el pollo estén cocidos.
5. Rectifica de sal y pimienta. Sirve caliente con perejil fresco espolvoreado.

5. Crema de Champiñones Portobello y Tomillo



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 220 kcal
- Carbohidratos: 15 g
- Proteínas: 8 g
- Grasas: 15 g
- Fibra: 5 g
- Azúcares: 7 g

Recetas

Saludables

De Hoy

Ingredientes

- 500g de champiñones Portobello, laminados
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 200g de coliflor, en ramilletes
- 1 litro de caldo de verduras
- 2 ramitas de tomillo fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto
- Nueces picadas para decorar

Paso a Paso

1. En una olla, calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo.
2. Añade los champiñones y una pizca de sal. Cocina a fuego medio-alto hasta que estén bien dorados y hayan soltado su agua.
3. Agrega la coliflor, el tomillo y el caldo. Lleva a ebullición.
4. Baja el fuego, tapa y cocina por 15-20 minutos, hasta que la coliflor esté muy tierna.
5. Retira las ramas de tomillo. Tritura la sopa con una batidora de mano hasta que esté muy cremosa. Salpimienta al gusto.
6. Sirve caliente, decorada con nueces picadas y un chorrito de aceite.

Consejos Útiles

- **Sabor umami:** Para un sabor más intenso, dora muy bien los champiñones. No los muevas demasiado en la sartén para que cojan un color oscuro.
- **Textura sedosa:** La coliflor es el secreto para una crema espesa y saludable sin usar lácteos ni patata. ¡Nadie notará que está ahí!

6. Purrusalda con Bacalao (Caldo de Puerros)



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 320 kcal
- Carbohidratos: 18 g
- Proteínas: 28 g
- Grasas: 15 g
- Fibra: 6 g
- Azúcares: 8 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 4 puerros grandes (solo la parte blanca)
- 2 zanahorias
- 200g de calabaza en cubos
- 300g de lomos de bacalao desalado
- 1.2 litros de caldo de pescado o verduras
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

Paso a Paso

1. Limpia bien los puerros y córtalos en rodajas de 1 cm. Pica la cebolla y corta las zanahorias en rodajas finas.
2. En una olla, pocha la cebolla con el aceite de oliva. Cuando esté transparente, añade el puerro y la zanahoria y cocina 10 minutos.
3. Agrega la calabaza y vierte el caldo. Lleva a ebullición, luego baja el fuego y cocina tapado por 20 minutos.
4. Incorpora los lomos de bacalao en trozos, tapa de nuevo y cocina 5 minutos más, hasta que el pescado esté hecho.
5. Salpimenta al gusto y sirve muy caliente.

Consejos Útiles

- **El secreto del puerro:** Usa solo la parte blanca y la más tierna de la verde clara. Lávalos muy bien bajo el grifo, abriendo las capas, para eliminar cualquier resto de tierra.
- **Un toque de color:** Justo al servir, espolvorea un poco de pimentón dulce por encima. Le dará un color y un aroma deliciosos.

7. Fabada Ligera con Pavo y Verduras



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 450 kcal
- Carbohidratos: 45 g
- Proteínas: 35 g
- Grasas: 15 g
- Fibra: 15 g
- Azúcares: 7 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 400g de fabes (alubia blanca grande), remojadas 12h
- 300g de contramuslo de pavo sin piel ni hueso
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- Azafrán en hebras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Paso a Paso

1. Escurre las fabes remojadas y ponlas en una olla grande. Cúbrelas con agua fría.
2. Añade la cebolla, zanahorias y pimiento (enteros), el laurel y el pavo en una pieza. Lleva a ebullición.
3. Desespuma y baja el fuego al mínimo. Cocina muy lentamente durante 2-3 horas. "Asusta" las fabes un par de veces añadiendo un chorrito de agua fría para romper el hervor.
4. A mitad de cocción, sofríe los ajos picados con pimentón en una sartén, añade a la olla junto con el azafrán.
5. Cuando las fabes estén tiernas, retira las verduras y el pavo. Tritura las verduras con un poco de caldo para espesar. Desmenuza el pavo.
6. Vuelve a incorporar el pavo desmenuzado y el puré de verduras a la olla. Mezcla con cuidado, salpimenta y sirve.

Consejos Útiles

- **Cocción lenta:** El secreto de unas buenas fabes es que nunca hiervan a borbotones. La cocción debe ser muy suave y prolongada.
- **Reposo:** Como todos los guisos de legumbre, está mucho más sabrosa si se deja reposar unas horas o incluso de un día para otro.

8. Crema de Brócoli y Aguacate



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 280 kcal
- **Carbohidratos:** 15 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 22 g
- **Fibra:** 9 g
- **Azúcares:** 5 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 1 brócoli grande, en ramilletes
- 1 aguacate maduro
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 100g de espinacas frescas
- 1 litro de caldo de verduras
- Zumo de 1/2 lima
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Paso a Paso

1. En una olla, pocha la cebolla y el ajo con el aceite de oliva.
2. Añade los ramilletes de brócoli, salpimienta y rehoga 5 minutos.
3. Vierte el caldo y lleva a ebullición. Cocina 10-12 minutos, hasta que el brócoli esté tierno pero aún verde.
4. Apaga el fuego, añade las espinacas frescas y remueve para que se ablanden con el calor.
5. Incorpora la pulpa del aguacate y el zumo de lima a la olla.
6. Tritura todo con una batidora de mano hasta conseguir una crema extrasuave y aterciopelada. Rectifica de sal y sirve.

Consejos Útiles

- **No cocines el aguacate:** Añádelo siempre al final con el fuego apagado. Si hierve, puede amargar y perderá propiedades.
- **Color verde vibrante:** El truco para que la crema quede con un verde intenso es no sobrecocer el brócoli y añadir el zumo de lima.

9. Sopa de Pescado y Marisco al Azafrán

Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 390 kcal
- Carbohidratos: 10 g
- Proteínas: 45 g
- Grasas: 18 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 6 g



Ingredientes

- 400g de pescado blanco en dados (rape, merluza)
- 200g de gambas peladas
- 200g de mejillones limpios
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde pequeno
- 2 dientes de ajo
- 400g de tomate triturado
- 1.5 litros de caldo de pescado
- Unas hebras de azafrán
- Aceite de oliva, sal y perejil picado

Paso a Paso

1. Pica la cebolla, el pimiento y los ajos y sofríelos en una olla con aceite de oliva.
2. Cuando la verdura esté blanda, añade el tomate triturado y cocina 10 minutos.
3. Tuesta ligeramente las hebras de azafrán, machácalas y añádelas al sofrito.
4. Vierte el caldo de pescado, lleva a ebullición y deja cocer a fuego lento 15 minutos.
5. Añade los dados de pescado y cocina 5 minutos.
6. Incorpora las gambas y los mejillones. Tapa y cocina 2-3 minutos más, hasta que las gambas cambien de color y los mejillones se abran. Desecha los que no se abran.
7. Sirve la sopa muy caliente con perejil fresco picado.

Consejos Útiles

- **Caldo potente:** El sabor de la sopa depende del caldo. Hazlo casero usando las cabezas de las gambas y las espinas del pescado para un resultado espectacular.
- **Tiempos de cocción:** Añade el marisco y el pescado en el último momento. Necesitan muy poco tiempo y así evitarás que queden secos o gomosos.

10. Crema de Coliflor Asada con Cúrcuma



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 250 kcal
- Carbohidratos: 18 g
- Proteínas: 7 g
- Grasas: 17 g
- Fibra: 8 g
- Azúcares: 8 g

Recetas

Saludables

De Hoy

Ingredientes

- 1 coliflor grande
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 litro de caldo de verduras
- 100 ml de leche de coco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra
- Almendras laminadas para decorar

Paso a Paso

1. Precalienta el horno a 200°C. 2. Corta la coliflor en ramilletes y la cebolla en cuartos. Ponlos en una bandeja de horno con los ajos enteros.
3. Riega con 2 cucharadas de aceite, espolvorea la cúrcuma, el comino, sal y pimienta. Mezcla bien y hornea 25-30 minutos, hasta que la coliflor esté tierna y dorada.
4. Transfiere las verduras asadas a una olla. Vierte el caldo y lleva a ebullición. Cocina 5 minutos.
5. Añade la leche de coco y tritura con una batidora hasta obtener una crema fina.
6. Ajusta de sal y sirve caliente, decorada con almendras laminadas tostadas.

Consejos Útiles

- **Asar es la clave:** Asar la coliflor en lugar de cocerla carameliza sus azúcares naturales y le da a la crema una profundidad de sabor increíble, eliminando su típico sabor fuerte.
- **Un toque picante:** Si te gusta el picante, añade una pizca de cayena en polvo junto con las otras especias antes de hornear.

11. Garbanzos Estofados con Espinacas y Setas



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 420 kcal
- Carbohidratos: 50 g
- Proteínas: 20 g
- Grasas: 16 g
- Fibra: 14 g
- Azúcares: 6 g

Recetas

Saludables

De Hoy

Ingredientes

- 400g de garbanzos cocidos
- 300g de setas variadas
- 200g de espinacas frescas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 400g de tomate triturado
- 500 ml de caldo de verduras
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Paso a Paso

1. Pica la cebolla y los ajos. Sofríelos en una cazuela con aceite de oliva.
2. Limpia y trocea las setas. Añádelas a la cazuela y saltéalas hasta que estén doradas.
3. Incorpora el pimentón y remueve rápidamente. Vierte el tomate triturado y cocina 10 minutos.
4. Añade los garbanzos enjuagados y escurridos y el caldo de verduras. Salpimenta.
5. Lleva a ebullición y cocina a fuego lento durante 15 minutos para que se integren los sabores.
6. Finalmente, añade las espinacas y cocina un par de minutos más, justo hasta que se ablanden. Sirve caliente.

Consejos Útiles

- **Para espesar el caldo:** Si te gusta el guiso más trabado, aplasta unos cuantos garbanzos con un tenedor contra la pared de la olla y remueve.
- **Un toque final:** Un huevo cocido picado por encima o unas lascas de bacalao desalado añadidas al final enriquecen mucho el plato.

12. Sopa de Cebolla Saludable



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 210 kcal
- **Carbohidratos:** 20 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 12 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 4 cebollas grandes, en juliana fina
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de ghee (mantequilla clarificada)
- 2 dientes de ajo, picados
- 1.5 litros de caldo de huesos o de ternera
- 1 hoja de laurel
- Tomillo fresco
- Sal y pimienta negra

Paso a Paso

1. En una olla grande, derrite el aceite y el ghee a fuego medio-bajo.
2. Añade la cebolla en juliana y una pizca de sal. Cocina muy lentamente, removiendo ocasionalmente, durante 40-50 minutos. La cebolla debe quedar muy blanda y de un color dorado oscuro.
3. Sube el fuego, añade el ajo y cocina 1 minuto más.
4. Vierte el caldo, añade el laurel y el tomillo. Raspa el fondo de la olla.
5. Lleva a ebullición, baja el fuego y cocina a fuego lento durante al menos 30 minutos.
6. Retira el laurel y las ramas de tomillo. Salpimenta al gusto y sirve muy caliente.

Consejos Útiles

- **La paciencia es la clave:** No tengas prisa al caramelizar la cebolla. Cocinarla a fuego muy bajo es el secreto para desarrollar un sabor dulce y profundo sin añadir azúcar.
- **"Gratinado" sin pan:** Para una versión sin gluten, en lugar de la rebanada de pan, puedes servir la sopa con unas lascas de queso curado de oveja o cabra por encima.

13. Crema de Remolacha y Manzana



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 190 kcal
- **Carbohidratos:** 25 g
- **Proteínas:** 4 g
- **Grasas:** 8 g
- **Fibra:** 7 g
- **Azúcares:** 16 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 500g de remolacha cocida
- 2 manzanas ácidas (tipo Granny Smith), peladas y troceadas
- 1 cebolla picada
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 700 ml de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Zumo de 1/2 limón
- Sal y pimienta
- Yogur de coco para decorar

Paso a Paso

1. En una olla, pocha la cebolla y el jengibre con el aceite de oliva.
2. Añade la manzana troceada y cocina 5 minutos, hasta que empiece a ablandarse.
3. Incorpora la remolacha cocida y troceada, y salpimenta.
4. Vierte el caldo de verduras, lleva a ebullición y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Retira del fuego, añade el zumo de limón y tritura con una batidora hasta que quede una crema fina.
6. Sirve caliente o fría, con un remolino de yogur de coco por encima.

Consejos Útiles

- **Equilibrio de sabores:** La manzana ácida y el limón son fundamentales para equilibrar el sabor terroso de la remolacha y darle un toque de frescor a la crema.
- **Un toque crujiente:** Unas semillas de sésamo tostado o unos pistachos picados le van de maravilla como topping.

14. Sopa Juliana de Invierno con Pavo



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 320 kcal
- Carbohidratos: 15 g
- Proteínas: 35 g
- Grasas: 12 g
- Fibra: 6 g
- Azúcares: 8 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 300g de pechuga de pavo en una pieza
- 2 puerros
- 2 zanahorias
- 1 nabo
- 2 ramas de apio
- 100g de judías verdes
- 1.5 litros de caldo de pollo o de huesos
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Paso a Paso

1. En una olla, pon a calentar el caldo con la pechuga de pavo entera y la hoja de laurel. Cocina a fuego lento durante 20-25 minutos.
2. Mientras, lava y corta todas las verduras (puerro, zanahoria, nabo, apio, judías) en juliana muy fina (tiras delgadas).
3. Saca la pechuga de pavo del caldo y desmenúzala con dos tenedores. Reserva.
4. Añade todas las verduras cortadas en juliana al caldo hirviendo.
5. Cocina durante 10-15 minutos, hasta que las verduras estén tiernas pero aún conserven algo de textura.
6. Incorpora el pavo desmenuzado a la sopa. Salpimenta al gusto, dale un último hervor y sirve bien caliente.

Consejos Útiles

- **Corte uniforme:** La clave de una buena sopa juliana es que todas las verduras tengan un corte similar y muy fino. Esto asegura que se cocinen de manera uniforme y que la textura sea agradable.
- **Añade un huevo:** Para enriquecerla, puedes escalfar un huevo por persona directamente en la sopa durante los últimos minutos de cocción.

15. Crema de Espárragos Verdes y Puerro



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 230 kcal
- Carbohidratos: 16 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 15 g
- Fibra: 7 g
- Azúcares: 8 g

Ingredientes

- 2 manojos de espárragos trigueros
- 2 puerros (la parte blanca)
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de verduras
- 100g de anacardos crudos (remojados 1h)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra
- Zumo de limón

Paso a Paso

1. Lava los espárragos, corta y reserva las puntas. Trocea los tallos. Limpia y pica los puerros y la cebolla.
2. En una olla, pocha la cebolla, los puerros y el ajo con aceite de oliva.
3. Añade los tallos de los espárragos troceados y rehoga 5 minutos.
4. Vierte el caldo, escurre y añade los anacardos. Salpimenta. Lleva a ebullición y cocina 15 minutos.
5. Mientras, saltea o escalda las puntas de los espárragos reservadas.
6. Tritura la sopa con una batidora de mano hasta que esté extrasuave. Añade un chorrito de zumo de limón para avivar el color y el sabor.
7. Sirve la crema caliente con las puntas de espárrago salteadas por encima.

Consejos Útiles

- **Cremosidad sin lácteos:** Los anacardos remojados son el secreto para conseguir una textura increíblemente cremosa y aterciopelada sin necesidad de usar nata ni patata.
- **Evita las hebras:** Si tus espárragos son muy fibrosos, puedes pasar la crema por un colador fino o chino después de triturarla para un resultado perfecto.

16. Crema de Hinojo y Pera



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 220 kcal
- Carbohidratos: 22 g
- Proteínas: 5 g
- Grasas: 12 g
- Fibra: 8 g
- Azúcares: 14 g

Ingredientes

- 2 bulbos de hinojo grandes
- 2 peras Conferencia maduras
- 1 cebolla
- 1 litro de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta blanca
- Nueces y eneldo fresco para decorar

Paso a Paso

1. Lava y corta los bulbos de hinojo en trozos (reserva algunas hojas verdes para decorar). Pica la cebolla. Pela y descorazona las peras.
2. En una olla, pocha la cebolla con el aceite de oliva hasta que esté transparente.
3. Añade el hinojo y rehoga durante 10 minutos a fuego medio.
4. Incorpora las peras troceadas, salpimienta y vierte el caldo.
5. Lleva a ebullición y cocina a fuego lento durante 20-25 minutos, hasta que el hinojo esté muy tierno.
6. Tritura la mezcla hasta obtener una crema fina y sedosa. Sirve caliente, decorada con nueces picadas y eneldo.

Consejos Útiles

- **Sabor equilibrado:** La pera aporta un dulzor natural que contrarresta a la perfección el sabor anisado del hinojo, creando una crema muy elegante y digestiva.
- **Textura extrafina:** Para una crema sin ninguna hebra, puedes pelar las capas exteriores del hinojo con un pelador antes de trocearlo.

17. Alubias Blancas con Almejas



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 450 kcal
- Carbohidratos: 40 g
- Proteínas: 38 g
- Grasas: 15 g
- Fibra: 12 g
- Azúcares: 4 g

Ingredientes

- 400g de alubias blancas cocidas
- 500g de almejas
- 1 cebolla pequeña
- 3 dientes de ajo
- 1/2 vaso de vino blanco
- Un manojo de perejil fresco
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Paso a Paso

1. Deja las almejas en agua con sal durante al menos una hora para que suelten la arena.
2. Pica finamente la cebolla, los ajos y el perejil.
3. En una cazuela ancha, pocha la cebolla y los ajos con aceite.
4. Añade el pimentón, remueve rápido y vierte el vino blanco. Sube el fuego para que evapore el alcohol.
5. Incorpora las alubias escurridas y un poco de su caldo de cocción o caldo de pescado. Cocina a fuego lento 5 minutos.
6. Añade las almejas bien escurridas y el perejil picado. Tapa la cazuela y cocina 3-4 minutos, hasta que se abran todas las almejas. Desecha las que no se abran.
7. Mueve la cazuela en vaivén y sirve inmediatamente.

Consejos Útiles

- **El toque del mar:** El caldo que sueltan las almejas al abrirse es puro sabor. No añadas sal al guiso hasta el final, después de probarlo.
- **Versión rápida:** Utiliza alubias blancas de bote de buena calidad, enjuagándolas muy bien bajo el grifo antes de usarlas, para tener un plato listo en 15 minutos.

18. Sopa Castellana Saludable



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 350 kcal
- Carbohidratos: 8 g
- Proteínas: 25 g
- Grasas: 22 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 4 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 100g de jamón serrano en taquitos
- 4 dientes de ajo, laminados
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1.5 litros de caldo de huesos o de pollo
- 4 huevos
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra

Paso a Paso

1. En una cazuela, calienta el aceite y dora los ajos laminados con cuidado de que no se quemen. Retira y reserva.
2. En el mismo aceite, saltea los taquitos de jamón hasta que estén ligeramente crujientes.
3. Retira la cazuela del fuego, añade el pimentón y remueve rápidamente para que no se queme.
4. Vierte el caldo, vuelve a poner la cazuela al fuego y añade los ajos fritos. Lleva a ebullición.
5. Baja el fuego y deja cocer la sopa durante 15 minutos.
6. Casca los huevos directamente en la sopa, uno por uno. Tapa y cocina 3-4 minutos más, hasta que las claras estén cuajadas y las yemas líquidas. Sirve inmediatamente.

Consejos Útiles

- **Sin pan, más sabor:** La versión tradicional lleva pan, pero para hacerla sin gluten y baja en carbohidratos lo omitimos. Para compensar, usa un jamón de buena calidad y un caldo casero potente.
- **El pimentón:** Añádalo siempre con la cazuela fuera del fuego para evitar que se queme y amargue la sopa. Es el toque de color y sabor más importante.

19. Crema de Calabacín y Menta



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 180 kcal
- Carbohidratos: 12 g
- Proteínas: 5 g
- Grasas: 12 g
- Fibra: 4 g
- Azúcares: 7 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 4 calabacines medianos
- 1 puerro (parte blanca)
- 1 cebolla pequeña
- Unas 10 hojas de menta fresca
- 700 ml de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta blanca

Paso a Paso

1. Lava y trocea los calabacines (con piel si es de cultivo ecológico). Pica el puerro y la cebolla.
2. En una olla, pocha el puerro y la cebolla con el aceite de oliva.
3. Añade el calabacín, salpimenta y rehoga durante 10 minutos.
4. Vierte el caldo justo hasta cubrir las verduras. Lleva a ebullición.
5. Baja el fuego y cocina tapado durante 15 minutos, hasta que el calabacín esté tierno.
6. Apaga el fuego, añade las hojas de menta fresca y tritura hasta obtener una crema fina. Sirve caliente o fría.

Consejos Útiles

- **Frescor instantáneo:** La menta transforma por completo la clásica crema de calabacín, dándole un toque refrescante y digestivo. Añádela siempre al final para que no pierda su aroma.
- **Color y textura:** Para un color verde más intenso, no sobrecuezas el calabacín. Para una textura más cremosa sin lácteos, puedes añadir un trozo de aguacate al triturar.

20. Potaje de Vigilia Saludable



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 480 kcal
- Carbohidratos: 45 g
- Proteínas: 35 g
- Grasas: 18 g
- Fibra: 15 g
- Azúcares: 5 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 400g de garbanzos cocidos
- 300g de lomos de bacalao desalado
- 200g de espinacas frescas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 2 huevos cocidos
- Caldo de pescado o de verduras
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Paso a Paso

1. Pica la cebolla y los ajos y póchalos en una cazuela con aceite.
2. Cuando estén blandos, retira del fuego y añade el pimentón. Remueve.
3. Incorpora los garbanzos escurridos y las espinacas. Vierte caldo hasta casi cubrir.
4. Lleva a ebullición y cocina a fuego lento durante 10 minutos.
5. Añade el bacalao en lascas o trozos y cocina 5 minutos más, justo hasta que el pescado esté hecho.
6. Sirve el potaje caliente con el huevo cocido picado por encima.

Consejos Útiles

- **Espesa el caldo:** Para un potaje más trabado, machaca una yema de huevo cocido con un par de cucharadas de garbanzos y un poco de caldo. Añade esta pasta al guiso y remueve.
- **Añade las espinacas al final:** Incorpóralas en los últimos minutos para que mantengan su color verde y no se cocinen en exceso.

21. Crema de Boniato y Lenteja Roja



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 390 kcal
- Carbohidratos: 45 g
- Proteínas: 15 g
- Grasas: 16 g
- Fibra: 12 g
- Azúcares: 12 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 2 boniatos medianos
- 150g de lentejas rojas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1.2 litros de caldo de verduras
- 200 ml de leche de coco
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Paso a Paso

1. Pela y trocea los boniatos. Lava las lentejas rojas. Pica la cebolla y el ajo.
2. En una olla, pocha la cebolla y el ajo con aceite de oliva.
3. Añade el comino y la cúrcuma y rehoga un minuto.
4. Incorpora el boniato y las lentejas. Remueve bien.
5. Vierte el caldo de verduras, salpimienta y lleva a ebullición.
6. Cocina a fuego lento durante 20-25 minutos, hasta que el boniato y las lentejas estén muy tiernos.
7. Añade la leche de coco y tritura hasta obtener una crema fina y homogénea. Sirve caliente.

Consejos Útiles

- **Sabor más profundo:** Asa los boniatos en el horno en lugar de cocerlos en la olla. Esto caramelizará sus azúcares y dará un sabor más intenso a la crema.
- **Un toque final:** Unas semillas de sésamo tostado y un poco de cilantro fresco picado por encima le darán un contrapunto crujiente y aromático.

22. Sopa de Kale y Garbanzos con Cúrcuma



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 360 kcal
- **Carbohidratos:** 40 g
- **Proteínas:** 18 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 13 g
- **Azúcares:** 6 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 1 manojo de kale (col rizada)
- 400g de garbanzos cocidos
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 ramas de apio
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1.5 litros de caldo de verduras
- Zumo de 1/2 limón
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Paso a Paso

1. Lava el kale, retira los tallos duros y trocea las hojas. Pica la cebolla, las zanahorias, el apio y los ajos.
2. En una olla grande, pocha la cebolla, zanahorias y apio con aceite de oliva.
3. Añade el ajo y la cúrcuma y cocina un minuto más.
4. Incorpora los garbanzos enjuagados y el caldo. Salpimienta.
5. Lleva a ebullición y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
6. Añade el kale troceado y cocina 5-7 minutos más, hasta que las hojas estén tiernas.
7. Justo antes de servir, añade el zumo de limón y remueve.

Consejos Útiles

- **Masajea el kale:** Si el kale te resulta muy duro, puedes masajear las hojas troceadas con un poco de aceite y sal antes de añadirlas a la sopa. Esto las ablandará.
- **Un toque picante:** Una pizca de pimentón picante o unas lascas de guindilla en el sofrito le darán un punto de calor muy agradable a la sopa.

23. Caldo Gallego Saludable



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 420 kcal
- Carbohidratos: 38 g
- Proteínas: 30 g
- Grasas: 16 g
- Fibra: 14 g
- Azúcares: 7 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 1 manojo de grelos o nabizas
- 400g de alubias blancas cocidas
- 2 boniatos medianos
- 200g de dados de pechuga de pavo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Aceite de oliva, sal

Paso a Paso

1. Lava bien los grelos y cuécelos en abundante agua con sal durante 10 minutos. Escúrrelos y pícalos. Reserva.
2. Pela y chasca los boniatos. Pica la cebolla y los ajos.
3. En una olla, pocha la cebolla y los ajos con aceite. Retira del fuego y añade el pimentón.
4. Incorpora los boniatos y cubre con caldo de pollo o agua. Cocina 20 minutos.
5. Añade las alubias cocidas, los dados de pavo y los grelos picados.
6. Cocina todo junto 10 minutos más. Rectifica de sal y sirve muy caliente.

Consejos Útiles

- **El amargor del grelo:** Cocer previamente los grelos y desechar ese agua ayuda a suavizar su característico sabor amargo.
- **Versión sin carne:** Para un plato vegetariano, simplemente omite el pavo. El plato seguirá siendo delicioso y nutritivo.

24. Crema de Pimiento Rojo Asado y Tomate



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 210 kcal
- Carbohidratos: 18 g
- Proteínas: 5 g
- Grasas: 13 g
- Fibra: 6 g
- Azúcares: 12 g

Recetas

Saludables

De Hoy

Ingredientes

- 4 pimientos rojos grandes
- 4 tomates maduros
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 700 ml de caldo de verduras
- Hojas de albahaca fresca
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Paso a Paso

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Coloca los pimientos, los tomates partidos por la mitad, la cebolla en cuartos y los ajos enteros en una bandeja de horno. Riega con aceite, sal y pimienta.
3. Asa durante 40-45 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y la piel de los pimientos negra.
4. Saca del horno y tapa la bandeja con papel de aluminio para que suden.
5. Una vez templados, pela los pimientos, los tomates y los ajos.
6. Pon todas las verduras asadas en el vaso de la batidora, añade el caldo y la albahaca. Tritura hasta obtener una crema fina. Sírvela caliente o fría.

Consejos Útiles

- **Sabor ahumado:** El asado lento de las verduras es el secreto de esta crema. Aporta un dulzor y una profundidad de sabor que no se consigue de otra manera.
- **Un toque cremoso:** Para enriquecerla, puedes servirla con un huevo duro picado por encima o unas lascas de jamón serrano crujiente.

25. Guiso de Sepia con Guisantes



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 380 kcal
- **Carbohidratos:** 15 g
- **Proteínas:** 45 g
- **Grasas:** 15 g
- **Fibra:** 7 g
- **Azúcares:** 8 g

Ingredientes

- 1 sepia grande y limpia (o 2 medianas)
- 300g de guisantes (frescos o congelados)
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 400g de tomate triturado
- 100 ml de vino blanco
- Caldo de pescado
- Aceite de oliva, sal, pimienta y laurel

Paso a Paso

1. Corta la sepia en dados. Pica finamente la cebolla, el ajo y el pimiento.
2. En una cazuela, pocha las verduras con el laurel.
3. Cuando estén blandas, sube el fuego y añade la sepia. Saltea hasta que cambie de color.
4. Vierte el vino blanco y deja reducir.
5. Añade el tomate triturado y cocina 10 minutos.
6. Vierte caldo de pescado sin llegar a cubrir del todo. Salpimenta.
7. Tapa y cocina a fuego lento durante 45-50 minutos o hasta que la sepia esté tierna.
8. Añade los guisantes y cocina 10 minutos más. Sirve caliente.

Consejos Útiles

- **La ternura de la sepia:** La sepia, como el calamar, necesita una cocción larga y suave para quedar tierna. No tengas prisa.
- **Guisantes frescos:** Si es temporada, usa guisantes frescos. Su dulzor es incomparable y el tiempo de cocción será menor.

26. Pollo al Horno con Limón, Romero y Ajo



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 420 kcal
- **Carbohidratos:** 5 g
- **Proteínas:** 45 g
- **Grasas:** 25 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 2 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 4 contramuslos de pollo de corral (con piel)
- 1 limón grande
- 4-5 dientes de ajo
- 3 ramitas de romero fresco
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal marina gruesa
- Pimienta negra recién molida

Paso a Paso

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Seca bien la piel del pollo con papel de cocina. Esto es clave para que quede crujiente.
3. En un bol, mezcla el aceite de oliva, el zumo de medio limón, sal y pimienta. Unta el pollo con esta mezcla.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno. Corta el medio limón restante en rodajas y distribúyelas entre las piezas de pollo.
5. Añade los dientes de ajo enteros (con un golpe para que suelten sabor) y las ramitas de romero.
6. Hornea durante 40-45 minutos, o hasta que el pollo esté bien dorado y completamente cocido por dentro.

Consejos Útiles

- **Guarnición perfecta:** Aprovecha la fuente del horno y añade unos trozos de boniato o patata cortados en cubos. Se cocinarán con los jugos del pollo y quedarán deliciosos.
- **Extra de sabor:** Antes de hornear, levanta con cuidado la piel de los contramuslos e introduce debajo una mezcla de ajo picado, romero y ralladura de limón.

27. Albóndigas de Pavo en Salsa de Tomate



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 410 kcal
- Carbohidratos: 12 g
- Proteínas: 40 g
- Grasas: 22 g
- Fibra: 4 g
- Azúcares: 6 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 500g de carne picada de pavo
- 2 cucharadas de harina de almendras
- 1 huevo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta
- **Para la salsa:**
- 500g de tomate triturado (natural)
- 1 cebolla pequeña, picada fina
- 2 dientes de ajo, picados
- Unas hojas de albahaca fresca
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Paso a Paso

1. En un bol, mezcla la carne de pavo, harina de almendras, huevo, ajo en polvo, orégano, sal y pimienta. Forma las albóndigas.
2. En una sartén grande, calienta un poco de aceite y dora las albóndigas por todos lados. Retíralas y reserva.
3. En la misma sartén, añade el resto del aceite y sofríe la cebolla y el ajo para la salsa.
4. Vierte el tomate triturado, salpimienta y deja cocinar a fuego lento 10 minutos.
5. Incorpora las albóndigas a la salsa, añade la albahaca, tapa y cocina 15-20 minutos más a fuego bajo.

Consejos Útiles

- **Acompañamiento bajo en carbohidratos:** Sirve las albóndigas sobre una cama de espaguetis de calabacín o con un puré de coliflor.
- **Congelación:** Son perfectas para hacer en grandes cantidades y congelar. Tendrás una comida saludable lista para cualquier día.

28. Solomillo de Cerdo con Manzana Asada



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 430 kcal
- **Carbohidratos:** 15 g
- **Proteínas:** 42 g
- **Grasas:** 20 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 10 g

Ingredientes

- 1 solomillo de cerdo de unos 500g
- 2 manzanas tipo Reineta o Golden
- 1 cebolla roja en juliana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 ramita de tomillo
- Sal y pimienta negra

Paso a Paso

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. Salpimienta el solomillo. En una sartén apta para horno, calienta el aceite y sella la carne por todos lados hasta que esté dorada. Retira y reserva.
3. En la misma sartén, pocha la cebolla roja. Desglasa con un chorrito de agua o caldo.
4. Pela y corta las manzanas en gajos gruesos. Añádelas a la sartén junto con la canela y el tomillo. Saltea 2 minutos.
5. Coloca el solomillo de nuevo en la sartén, sobre la cama de cebolla y manzana.
6. Hornea durante 15-20 minutos, o hasta que el solomillo esté cocido pero aún jugoso por dentro.
7. Deja reposar la carne 5 minutos antes de cortarla en medallones y servirla con la guarnición.

Consejos Útiles

- **Punto de la carne:** Para que el solomillo quede tierno, es crucial no cocinarlo en exceso. El interior debe quedar ligeramente rosado.
- **Una salsa rápida:** Después de hornear, retira la carne y las manzanas. Añade un poco de caldo de pollo a la sartén y raspa el fondo. Deja reducir y tendrás una salsa deliciosa para acompañar.

29. Estofado de Ternera con Setas y Vino Tinto



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 480 kcal
- **Carbohidratos:** 15 g
- **Proteínas:** 50 g
- **Grasas:** 22 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 8 g

Ingredientes

- 800g de ternera para guisar, en cubos
- 400g de setas variadas (shiitake, portobello)
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 200 ml de vino tinto
- 700 ml de caldo de carne
- Tomillo, romero, laurel
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Paso a Paso

1. Salpimienta la ternera. En una olla rápida o cocotte, sella la carne a fuego fuerte hasta que esté dorada. Reserva.
2. En la misma olla, pocha la cebolla, ajos y zanahorias picados.
3. Vierte el vino tinto y raspa el fondo para desglasar. Deja que el alcohol evapore un par de minutos.
4. Vuelve a introducir la carne en la olla. Añade el caldo de carne y las hierbas aromáticas.
5. Tapa y cocina a fuego muy lento durante 2-3 horas (o 45 min en olla rápida) hasta que la carne esté muy tierna.
6. Mientras, saltea las setas en una sartén aparte hasta que estén doradas.
7. Añade las setas al guiso en los últimos 15 minutos de cocción. Ajusta de sal y pimienta.

Consejos Útiles

- **Sabor profundo:** Sellar bien la carne y desglasar con vino son los dos pasos clave para conseguir una salsa con un sabor increíble.
- **Acompañamiento ideal:** Este estofado es perfecto para servir con un puré de apionabo o de coliflor en lugar del tradicional puré de patata.

30. Carrilleras de Cerdo al Vino Tinto a Baja Temperatura



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 520 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 55 g
- **Grasas:** 25 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 7 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 4 carrilleras de cerdo ibérico, limpias
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 1 puerro (la parte blanca)
- 2 dientes de ajo
- 500 ml de vino tinto de buena calidad
- 500 ml de caldo de carne
- Tomillo, laurel, pimienta en grano
- Aceite de oliva, sal

Paso a Paso

1. Salpimenta las carrilleras. Séllalas en una olla con aceite caliente hasta que estén bien doradas. Reserva.
2. En la misma olla, pocha la cebolla, zanahorias, puerro y ajos, todo picado, a fuego lento.
3. Cuando la verdura esté blanda, sube el fuego y vierte el vino. Deja reducir a la mitad.
4. Incorpora las carrilleras, el caldo y las hierbas. El líquido debe casi cubrir la carne.
5. Lleva a ebullición, tapa y cocina a fuego mínimo durante 3-4 horas (o 1 hora en olla rápida). La carne debe quedar tan tierna que se deshaga con un tenedor.
6. Retira las carrilleras. Cuela la salsa y redúcela a fuego medio si es necesario hasta que tenga la consistencia deseada. Sirve las carrilleras napadas con su salsa.

Consejos Útiles

- **Limpieza:** Pide a tu carnicero que te limpie bien las carrilleras, quitando la telilla exterior para que no encojan y queden duras.
- **Mejor de un día para otro:** Este guiso gana muchísimo en sabor si se prepara la víspera. La salsa se asienta y la carne queda aún más melosa.

31. Pavo Estofado con Verduras de Raíz



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 450 kcal
- Carbohidratos: 20 g
- Proteínas: 48 g
- Grasas: 18 g
- Fibra: 8 g
- Azúcares: 10 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 800g de muslo de pavo deshuesado, en trozos
- 2 chirivías
- 2 nabos pequeños
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- Salvia fresca
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Paso a Paso

1. Salpimienta el pavo. Dóralo en una cazuela con aceite de oliva. Reserva.
2. En la misma cazuela, pocha la cebolla picada.
3. Pela y corta las chirivías, nabos y zanahorias en trozos medianos. Añádelos a la cazuela y rehoga 5 minutos.
4. Incorpora el concentrado de tomate y la salvia. Remueve bien.
5. Vuelve a poner el pavo en la cazuela. Vierte el caldo hasta casi cubrir los ingredientes.
6. Lleva a ebullición, baja el fuego, tapa y cocina a fuego lento durante 1 hora y media, o hasta que el pavo esté tierno.

Consejos Útiles

- **Verduras de raíz:** La chirivía y el nabo aportan un dulzor y un sabor anisado muy característico de los guisos de invierno. No dudes en usarlos.
- **Espesar la salsa:** Si al final de la cocción la salsa está muy líquida, retira la tapa y sube el fuego para que reduzca y concentre su sabor.

32. Magret de Pato con Salsa de Frutos Rojos



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 550 kcal
- Carbohidratos: 10 g
- Proteínas: 40 g
- Grasas: 38 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 6 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 2 magrets de pato
- Sal en escamas y pimienta negra
- Para la salsa:
- 150g de frutos rojos variados (frescos o congelados)
- 50 ml de vino de Oporto (o caldo)
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 1 cucharada de eritritol (opcional)

Paso a Paso

1. Haz unos cortes en forma de rombos sobre la grasa del magret, sin llegar a la carne. Salpimienta por ambos lados.
2. Coloca los magrets en una sartén fría, por el lado de la grasa hacia abajo. Cocina a fuego medio-bajo durante 10-12 minutos, retirando la grasa que vaya soltando.
3. Cuando la piel esté dorada y crujiente, dale la vuelta y cocina por el lado de la carne 3-4 minutos para un punto rosado.
4. Retira el pato y déjalo reposar. En la misma sartén, con un poco de la grasa, añade los frutos rojos y el Oporto.
5. Deja reducir, añade el balsámico y el edulcorante. Cocina 5 minutos.
6. Lonchea el magret y sírvelo con la salsa por encima.

Consejos Útiles

- **El secreto de la piel:** Empezar a cocinar el magret en una sartén fría es fundamental para que la grasa se derrita lentamente y la piel quede perfectamente crujiente.
- **El reposo es vital:** Deja reposar la carne unos minutos antes de cortarla. Esto permite que los jugos se redistribuyan y el magret quede mucho más tierno.

33. Cordero al Chilindrón Saludable



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 500 kcal
- Carbohidratos: 15 g
- Proteínas: 50 g
- Grasas: 28 g
- Fibra: 5 g
- Azúcares: 9 g

Recetas

Saludables

De Hoy

Ingredientes

- 1 kg de pierna de cordero deshuesada, en trozos
- 2 cebollas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 6 pimientos choriceros, rehidratados
- 500g de tomate triturado
- 150 ml de vino blanco
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Paso a Paso

1. Saca la pulpa de los pimientos choriceros y resérvala.
2. Salpimenta el cordero y dóralo en una cazuela con aceite. Reserva.
3. En el mismo aceite, pocha las cebollas y los pimientos cortados en juliana, y los ajos picados.
4. Cuando la verdura esté blanda, vierte el vino y deja que evapore.
5. Añade el tomate y la pulpa de los pimientos. Cocina 15 minutos.
6. Vuelve a incorporar el cordero, tapa y guisa a fuego muy lento durante 1 hora y media o hasta que la carne esté tierna.

Consejos Útiles

- **Desgrasa el guiso:** La carne de cordero puede soltar bastante grasa. A mitad de cocción, puedes inclinar la cazuela con cuidado y retirar el exceso de grasa de la superficie con una cuchara.
- **Un toque de hierbas:** Unas hojas de menta o romero fresco añadidas al final de la cocción le darán un aroma increíble que combina a la perfección con el cordero.

34. Pollo en Pepitoria Saludable



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 480 kcal
- Carbohidratos: 8 g
- Proteínas: 50 g
- Grasas: 28 g
- Fibra: 4 g
- Azúcares: 3 g

Ingredientes

- 4 contramuslos de pollo de corral
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 50g de almendras crudas
- 2 huevos cocidos
- Unas hebras de azafrán
- 150 ml de vino blanco
- 500 ml de caldo de pollo
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Consejos Útiles

- **Un majado con historia:** El alma de la pepitoria es el majado de yema y almendras, que espesa la salsa y le da un sabor y color únicos. ¡No te saltes este paso!
- **Azafrán de calidad:** Unas pocas hebras de un buen azafrán marcan la diferencia. Tuéstalas ligeramente envueltas en papel de aluminio antes de machacarlas para potenciar su aroma.

Paso a Paso

1. Salpimenta el pollo y dóralo en una cazuela. Reserva.
2. En el mismo aceite, fríe las almendras y los ajos. Retíralos.
3. Pocha la cebolla picada en ese aceite. Cuando esté blanda, vierte el vino y deja reducir.
4. En un mortero o procesador, machaca las almendras, los ajos fritos, las yemas de los huevos cocidos y el azafrán.
5. Vuelve a poner el pollo en la cazuela. Añade el majado y el caldo.
6. Tapa y cocina a fuego lento durante 30-40 minutos.
7. Al final, pica las claras de los huevos cocidos y espárcelas por encima.

35. Codornices Escabechadas



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 450 kcal
- Carbohidratos: 10 g
- Proteínas: 40 g
- Grasas: 28 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 5 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 6 codornices limpias
- 2 cebollas
- 3 zanahorias
- 6 dientes de ajo
- 250 ml de aceite de oliva virgen extra
- 150 ml de vinagre de vino blanco
- 100 ml de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- Pimienta negra en grano, tomillo, romero
- Sal

Paso a Paso

1. Salpimenta las codornices y dóralas en una cazuela con el aceite. Retíralas.
2. En el mismo aceite, pocha a fuego lento las cebollas en juliana, las zanahorias en rodajas y los ajos enteros.
3. Cuando la verdura esté blanda, vuelve a poner las codornices en la cazuela.
4. Añade el laurel, los granos de pimienta y las hierbas. Vierte el vino, el vinagre y un vaso de agua.
5. Lleva a ebullición, baja el fuego, tapa y cocina muy suavemente durante 45-60 minutos.
6. Deja enfriar completamente en la misma cazuela. El escabeche mejora con el reposo de al menos 24 horas.

Consejos Útiles

- **El reposo es el secreto:** Un buen escabeche necesita tiempo. Los sabores se asientan y la carne queda increíblemente tierna y aromática. Prepáralo con antelación.
- **Sírvelo a tu gusto:** Las codornices escabechadas se pueden comer frías, templadas o calientes, solas o desmenuzadas en una ensalada.

36. Salmón a la Plancha con Pesto de Rúcula



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 450 kcal
- **Carbohidratos:** 4 g
- **Proteínas:** 38 g
- **Grasas:** 32 g (ricas en Omega-3)
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 1 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 2 lomos de salmón fresco (150g cada uno)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- **Para el pesto de rúcula:**
- 50g de rúcula fresca
- 30g de nueces
- 1 diente de ajo pequeño
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de 1/4 de limón
- Pizca de sal

Paso a Paso

1. **Para el pesto:** Coloca la rúcula, las nueces, el ajo, el zumo de limón y la sal en un procesador de alimentos o vaso de batidora. Tritura mientras añades el aceite de oliva poco a poco, hasta conseguir una salsa homogénea.
2. Seca los lomos de salmón con papel de cocina y salpimenta por ambos lados.
3. Calienta una sartén o plancha a fuego medio-alto con una cucharada de aceite.
4. Cocina el salmón, primero por el lado de la piel, durante 3-4 minutos hasta que esté crujiente.
5. Dale la vuelta y cocina por el otro lado 2-3 minutos más, dependiendo del grosor y del punto que te guste.
6. Sirve el salmón inmediatamente con una generosa cucharada de pesto de rúcula por encima.

Consejos Útiles

- **No sobrecocines el salmón:** Para que quede jugoso, el centro debe estar ligeramente rosado. El calor residual terminará de cocinarlo.
- **Versatilidad del pesto:** El pesto que te sobre es delicioso para aliñar ensaladas, mezclar con verduras asadas o con pasta sin gluten. Guárdalo en un bote en la nevera con una capa de aceite por encima.

37. Merluza en Salsa Verde con Espárragos



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 350 kcal
- Carbohidratos: 8 g
- Proteínas: 40 g
- Grasas: 16 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 3 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 4 lomos de merluza fresca
- 1 manojo de espárragos trigueros
- 4 dientes de ajo, laminados
- 1 manojo grande de perejil fresco, picado
- 1/2 vaso de caldo de pescado
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

Paso a Paso

1. Salpimienta los lomos de merluza.
2. En una cazuela ancha y baja, calienta el aceite y dora los ajos laminados con cuidado de que no se quemen.
3. Añade los espárragos troceados (desechando la parte dura del tallo) y saltéalos un par de minutos.
4. Incorpora el perejil picado, remueve un minuto y vierte el caldo de pescado.
5. Cuando el caldo empiece a hervir, coloca los lomos de merluza con la piel hacia arriba.
6. Tapa la cazuela y cocina a fuego suave durante 5-7 minutos. Mueve la cazuela en vaivén de vez en cuando para que la salsa ligue.

Consejos Útiles

- **Un extra de mar:** Añade unas almejas o chirlas a la cazuela junto con el pescado. Se abrirán con el vapor y dejarán un sabor espectacular en la salsa.
- **Espesar la salsa:** La salsa ligará de forma natural con la gelatina del pescado. Si la quisieras más espesa, puedes añadir una puntita de goma xantana (apta sin gluten) diluida en agua fría.

38. Bacalao a la Vizcaína Saludable



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 380 kcal
- Carbohidratos: 14 g
- Proteínas: 45 g
- Grasas: 15 g
- Fibra: 5 g
- Azúcares: 8 g

Recetas

Saludables

De Hoy

Ingredientes

- 4 lomos de bacalao desalado
- 2 cebollas rojas grandes, en juliana
- 4 dientes de ajo
- 6 pimientos choriceros, rehidratados
- 400g de tomate triturado natural
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Paso a Paso

1. Saca la pulpa de los pimientos choriceros con una cuchara y resérvala.
2. En una cazuela, pocha la cebolla y los ajos picados con un buen chorro de aceite a fuego muy lento durante 30-40 minutos, hasta que esté muy blanda.
3. Añade la pulpa de los pimientos y el tomate triturado. Sazona y cocina a fuego lento otros 20 minutos.
4. Pasa la salsa por un pasapurés o batidora para que quede fina.
5. Enharina ligeramente (con harina de almendra o garbanzo) los lomos de bacalao secos y márcalos en una sartén con aceite.
6. Introduce el bacalao en la salsa caliente y cocina todo junto 5 minutos a fuego suave.

Consejos Útiles

- **Paciencia con la cebolla:** El secreto de una buena vizcaína es pochar la cebolla muy lentamente hasta que casi se caramelice. Esto le dará un dulzor natural a la salsa.
- **Acompañamiento:** Unos pimientos de piquillo asados o un puré de coliflor son la guarnición perfecta para este plato.

39. Dorada a la Sal con Hierbas Provenzales



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 350 kcal
- Carbohidratos: 1 g
- Proteínas: 45 g
- Grasas: 18 g
- Fibra: 0 g
- Azúcares: 0 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 1 dorada de ración (aprox. 500-600g), limpia pero sin desescamar
- 1.5 kg de sal gorda para hornear
- 1 limón
- 1 ramita de romero
- 1 ramita de tomillo
- Unas gotas de agua

Paso a Paso

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Introduce unas rodajas de limón, el romero y el tomillo en el vientre de la dorada.
3. En un bol, humedece la sal gorda con unas gotas de agua para que apelmace.
4. En una bandeja de horno, crea una cama de sal de 1 cm de grosor. Coloca la dorada encima.
5. Cubre la dorada completamente con el resto de la sal, presionando bien para que no queden huecos. La cola puede quedar fuera.
6. Hornea durante 25-30 minutos.
7. Saca del horno y, con cuidado, rompe la costra de sal con una cuchara. Retira los trozos de sal, la piel del pescado (saldrá sola con las escamas) y sirve los lomos limpios.

Consejos Útiles

- **No te pases de cocción:** Un pescado a la sal queda increíblemente jugoso. Es mejor quedarse un poco corto de tiempo que pasarse. La carne se seguirá cocinando con el calor residual.
- **Servicio:** Sírvelo con un chorrito de un buen aceite de oliva virgen extra por encima y unos espárragos trigueros a la plancha.

40. Marmitako de Salmón



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 480 kcal
- Carbohidratos: 35 g
- Proteínas: 40 g
- Grasas: 20 g
- Fibra: 8 g
- Azúcares: 7 g

Ingredientes

- 500g de lomo de salmón limpio, en tacos
- 3 boniatos medianos
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento choricero, rehidratado
- 2 dientes de ajo
- 400g de tomate triturado
- 1 litro de caldo de pescado
- Aceite de oliva, sal y perejil picado

Paso a Paso

1. Saca la pulpa del pimiento choricero y resérvala.
2. En una cazuela, pocha la cebolla, el pimiento verde y los ajos, todo bien picado.
3. Añade el tomate y la pulpa del pimiento. Sofríe 10 minutos.
4. Pela los boniatos y cháscales (rómpelos al final del corte) en trozos medianos. Incorpóralos al guiso y rehoga un par de minutos.
5. Cubre con el caldo de pescado, salpimienta y cocina a fuego medio unos 20-25 minutos, hasta que el boniato esté tierno.
6. Apaga el fuego, añade los tacos de salmón salpimentados y remueve. Con el calor residual del guiso se cocinarán en 3-4 minutos y quedarán jugosos.
7. Sirve inmediatamente con perejil fresco picado por encima.

Consejos Útiles

- **Boniato en vez de patata:** Usar boniato aporta un dulzor natural delicioso, más fibra y un menor índice glucémico que la patata tradicional.
- **El toque del chascado:** Chascar o cachelar el boniato en lugar de cortarlo ayuda a que suelte su almidón y espese el caldo del guiso de forma natural.

41. Calamares en su Tinta con Arroz de Coliflor



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 380 kcal
- Carbohidratos: 15 g
- Proteínas: 40 g
- Grasas: 18 g
- Fibra: 6 g
- Azúcares: 7 g

Recetas
Saludables

Paso a Paso

1. Pica muy finamente las verduras y póchalas a fuego muy lento en una cazuela con aceite.
2. Mientras, corta los cuerpos de los calamares en anillas y los tentáculos en trozos.
3. Cuando la verdura esté muy blanda, añade los calamares y cocina 5 minutos.
4. Vierte el vino blanco y sube el fuego para que evapore el alcohol.
5. Diluye las tintas en un poco de agua o caldo, cuélalas y añádelas al guiso junto con el tomate. Salpimienta.
6. Tapa y cocina a fuego muy lento durante 45-50 minutos, hasta que los calamares estén tiernos y la salsa haya espesado.
7. Para el "arroz", ralla la coliflor o procésala. Saltéala en una sartén con aceite 5 minutos. Sírvelo como base para los calamares.

Ingredientes

- 1 kg de calamares pequeños, limpios (reservar las tintas)
- 2 cebollas grandes
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco
- 400g de tomate triturado
- Aceite de oliva, sal
- **Para el arroz de coliflor:**
- 1 coliflor mediana
- 1 cucharada de aceite de oliva

Consejos Útiles

- **El sofrito es la base:** Como en muchos guisos, pochar muy bien y a fuego lento la verdura es fundamental para que la salsa quede sabrosa y con cuerpo.
- **Ternura del calamar:** El calamar necesita o una cocción muy corta (salteado) o una cocción larga y lenta. Si lo dejas a medio camino, quedará duro.

42. Lubina al Horno con Hinojo y Naranja



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 400 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 45 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 7 g

Ingredientes

- 1 lubina de 1kg aproximadamente, limpia y con cortes en el lomo
- 1 bulbo de hinojo
- 1 naranja
- 1 cebolla roja
- Un chorrito de vino blanco
- Tomillo fresco
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

Paso a Paso

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. Corta el hinojo, la naranja y la cebolla en rodajas finas. Crea una cama con ellas en una fuente de horno. Salpimienta y riega con aceite.
3. Salpimienta la lubina por dentro y por fuera. Introduce unas rodajas de naranja y unas ramas de tomillo en su interior y en los cortes del lomo.
4. Coloca el pescado sobre la cama de verduras y cítricos. Riega con el vino blanco.
5. Hornea durante 20-25 minutos, dependiendo del tamaño de la lubina. El pescado estará listo cuando la carne se separe fácilmente de la espina.
6. Sirve la lubina con la guarnición de hinojo y naranja asados.

Consejos Útiles

- **Sabor anisado:** El hinojo asado pierde su intensidad y se vuelve dulce y con un delicioso toque anisado que complementa perfectamente al pescado blanco.
- **No te pases de horno:** Es la regla de oro con el pescado. Es mejor comprobar el punto a los 20 minutos y añadir más tiempo si es necesario. Un pescado jugoso es un manjar.

43. Atún Encebollado Saludable



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 420 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 45 g
- **Grasas:** 20 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 8 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 600g de lomo de atún fresco, en tacos
- 4 cebollas grandes
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- 150 ml de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

Paso a Paso

1. Corta las cebollas en juliana fina y pica los ajos.
2. En una cazuela con un buen fondo de aceite, pocha la cebolla y los ajos a fuego muy lento con una pizca de sal durante 30-40 minutos.
3. Cuando la cebolla esté muy blanda y transparente, sube el fuego y vierte el vino. Deja que evapore el alcohol.
4. Añade el laurel y el orégano. Salpimienta.
5. Salpimienta los tacos de atún y añádelos a la cazuela.
6. Cocina el atún 2-3 minutos por cada lado (dependiendo del grosor). Debe quedar jugoso y rosado por dentro. Sirve inmediatamente.

Consejos Útiles

- **Cebolla, cebolla y más cebolla:** No escatimes con la cebolla y póchala muy lentamente. Es el alma del plato y su dulzor natural es la clave.
- **El punto del atún:** Cocinar el atún en exceso es el mayor error. Se seca y pierde toda su gracia. Trátalo como un entrecot: vuelta y vuelta.

44. Pulpo a la Gallega Saludable



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 380 kcal
- Carbohidratos: 15 g
- Proteínas: 40 g
- Grasas: 18 g
- Fibra: 2 g
- Azúcares: 2 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 1 pulpo de 1.5kg, previamente congelado
- 4 boniatos pequeños
- Pimentón dulce y picante al gusto
- Sal en escamas
- Aceite de oliva virgen extra

Paso a Paso

1. Pon una olla grande con abundante agua a hervir. Cuando hierva, "asusta" el pulpo: sujétalo por la cabeza e introdúcelo y sácalo del agua 3 veces.
2. Deja el pulpo en la olla y cocina a fuego medio durante 30-40 minutos (o hasta que al pincharlo en la base de los tentáculos esté tierno).
3. Mientras, cuece o asa los boniatos hasta que estén tiernos. Pélalos y córtalos en rodajas de 1 cm.
4. Saca el pulpo, escúrrelo y córtalo en rodajas con unas tijeras.
5. Monta el plato: crea una base con las rodajas de boniato, coloca el pulpo encima, y aliña generosamente con sal en escamas, mezcla de pimentones y un buen chorro de aceite de oliva.

Consejos Útiles

- **Congelar para ablandar:** Congelar el pulpo previamente rompe sus fibras y asegura que quede mucho más tierno tras la cocción.
- **La base de boniato:** Sustituir la patata tradicional por boniato no solo reduce el índice glucémico, sino que aporta un contrapunto dulce que va de maravilla con el pulpo y el pimentón.

45. Chipirones a la Plancha con Ajo y Perejil



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 300 kcal
- Carbohidratos: 4 g
- Proteínas: 35 g
- Grasas: 15 g
- Fibra: 1 g
- Azúcares: 1 g

Recetas

Saludables

De Hoy

Ingredientes

- 500g de chipirones frescos y limpios
- 4 dientes de ajo
- Un manojo grande de perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal en escamas
- Zumo de 1/2 limón

Paso a Paso

1. Seca muy bien los chipirones con papel de cocina.
2. Prepara una picada muy fina con los ajos y el perejil. Mézclala con 4-5 cucharadas de aceite de oliva.
3. Calienta una plancha o sartén grande a fuego muy fuerte.
4. Cuando esté humeante, añade un chorrito de aceite y los chipirones. Saltéalos 1-2 minutos por cada lado. No los cocines en exceso.
5. Retira los chipirones a un plato. Baja el fuego de la sartén y vierte la picada de ajo y perejil. Cocina 30 segundos.
6. Riega los chipirones con la picada caliente, el zumo de limón y sal en escamas. Sirve al instante.

Consejos Útiles

- **Plancha muy caliente:** El secreto para que los chipirones queden tiernos y dorados, y no cocidos y gomosos, es cocinarlos poco tiempo a una temperatura muy alta.
- **Secado perfecto:** Es fundamental que los chipirones estén bien secos antes de echarlos a la plancha para que se doren y no suelten agua.

46. Mousse de Aguacate y Cacao



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 290 kcal
- **Carbohidratos:** 18 g (netos: 8g)
- **Proteínas:** 5 g
- **Grasas:** 25 g (grasas saludables)
- **Fibra:** 10 g
- **Azúcares:** 1 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 2 aguacates maduros
- 4 cucharadas de cacao puro en polvo (sin azúcar)
- 3-4 cucharadas de eritritol o tu edulcorante preferido al gusto
- 60 ml de leche de almendras o coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Una pizca de sal
- Frutos rojos para decorar

Paso a Paso

1. Saca la pulpa de los aguacates y ponla en un procesador de alimentos o batidora potente.
2. Añade el cacao en polvo, el edulcorante, la leche vegetal, la vainilla y la sal.
3. Tritura todo a alta velocidad hasta obtener una mezcla completamente lisa, cremosa y sin grumos. Para si es necesario para raspar los lados del vaso.
4. Prueba la mezcla y ajusta el dulzor si es necesario.
5. Divide la mousse en 2-3 cuencos o vasos.
6. Refrigera durante al menos 30 minutos para que coja cuerpo y se enfríe. Sirve decorado con frutos rojos.

Consejos Útiles

- **La clave es el aguacate:** Asegúrate de que los aguacates estén en su punto justo de maduración, cremosos pero sin partes negras, para evitar que amarguen.
- **Variaciones de sabor:** Añade una pizca de canela, un poco de ralladura de naranja o una cucharadita de café soluble para darle un toque diferente y delicioso a tu mousse.

47. "Natillas" de Calabaza y Canela



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 180 kcal
- Carbohidratos: 15 g
- Proteínas: 4 g
- Grasas: 12 g
- Fibra: 5 g
- Azúcares: 8 g

Ingredientes

- 400g de puré de calabaza asada
- 250 ml de leche de coco (la de lata, parte sólida)
- 3 cucharadas de eritritol o sirope de arce
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Canela en rama para decorar

Paso a Paso

1. Asegúrate de que el puré de calabaza esté frío y bien escurrido para que no tenga exceso de agua.
2. En un bol, bate la parte sólida de la leche de coco (previamente enfriada en la nevera) hasta que esté cremosa.
3. Añade el puré de calabaza, el edulcorante y todas las especias (canela, jengibre, nuez moscada) y la vainilla.
4. Mezcla todo muy bien con unas varillas o una batidora hasta que la mezcla sea homogénea y tenga una textura de natillas.
5. Reparte en cuencos individuales y refrigera un mínimo de 2 horas para que asiente bien.
6. Sirve frío, espolvoreado con un poco más de canela por encima.

Consejos Útiles

- **Puré casero:** Para un sabor insuperable, asa la calabaza en el horno en lugar de cocerla. Potenciará su dulzor natural y tendrá una textura menos acuosa.
- **Topping crujiente:** Unas almendras laminadas tostadas o unas nueces pecanas picadas por encima le darán un contraste de textura fantástico a estas natillas.

48. Manzanas Asadas Rellenas de Nueces



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 250 kcal
- **Carbohidratos:** 25 g
- **Proteínas:** 4 g
- **Grasas:** 16 g
- **Fibra:** 7 g
- **Azúcares:** 18 g (naturales de la fruta)

Ingredientes

- 4 manzanas tipo Reineta
- 50g de nueces picadas
- 1 cucharada de aceite de coco derretido
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de eritritol (opcional)
- Un chorrito de agua

Paso a Paso

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Lava bien las manzanas. Con un descorazonador, quítales el corazón sin llegar a atravesar la base. Haz un corte superficial en la piel alrededor de la manzana para evitar que reviente.
3. En un bol, mezcla las nueces picadas, la canela, el eritritol y el aceite de coco derretido.
4. Rellena el hueco de las manzanas con esta mezcla.
5. Coloca las manzanas en una fuente para horno y añade un chorrito de agua en el fondo.
6. Hornea durante 35-45 minutos, o hasta que las manzanas estén tiernas y la piel arrugada.
7. Sírvelas calientes, regándolas con el jugo que hayan soltado en la fuente.

Consejos Útiles

- **Variedad de manzana:** La manzana Reineta es ideal porque es harinosa y no se deshace, pero puedes usar Golden o la que prefieras. Ajusta el tiempo de horneado.
- **Relleno creativo:** Prueba a añadir otros frutos secos como almendras o avellanas, o un poco de ralladura de naranja al relleno para un toque diferente.

49. Peras al Vino Tinto sin Azúcar



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 180 kcal
- **Carbohidratos:** 20 g
- **Proteínas:** 1 g
- **Grasas:** 0 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 15 g (naturales de la fruta)

Ingredientes

- 4 peras tipo Conferencia, firmes
- 500 ml de vino tinto
- 1 rama de canela
- La piel de 1 naranja (sin parte blanca)
- 2-3 cucharadas de eritritol o al gusto
- 2 clavos de olor

Paso a Paso

1. Pela las peras con cuidado, dejándoles el rabito. Haz un pequeño corte en la base para que se mantengan de pie.
2. Coloca las peras de pie en una olla donde quepan justas.
3. Añade el vino tinto, la canela, la piel de naranja, los clavos y el edulcorante.
4. Lleva a ebullición y luego baja el fuego al mínimo. Tapa y deja cocer lentamente durante 45-60 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción para que se tiñan uniformemente.
5. Comprueba que están tiernas pinchándolas con un palillo. Retira las peras con cuidado.
6. Sube el fuego del almíbar de vino y deja que reduzca unos 10-15 minutos hasta que espese un poco. Sirve las peras con su sirope reducido por encima.

Consejos Útiles

- **La pera perfecta:** Usa peras que estén maduras pero firmes para que no se deshagan durante la cocción. La variedad Conferencia es ideal.
- **Acompañamiento:** Están deliciosas servidas tibias o frías. Puedes acompañarlas con un yogur de coco para un contraste cremoso y saludable.

50. Tarta de "Queso" sin Base y sin Azúcar



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- **Calorías:** 280 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 12 g
- **Grasas:** 22 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 4 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes

- 500g de anacardos crudos, remojados 4h
- 200 ml de leche de coco (de lata)
- 100g de eritritol
- Zumo de 1 limón
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Ralladura de 1 limón
- 3 huevos
- Mermelada de frutos rojos sin azúcar para servir

Paso a Paso

1. Precalienta el horno a 170°C y forra un molde desmontable de 18cm con papel de horno.
2. Escurre muy bien los anacardos remojados.
3. En una batidora potente, tritura los anacardos con la leche de coco, el eritritol, el zumo y la ralladura de limón, y la vainilla hasta obtener una crema muy fina.
4. Añade los huevos uno a uno, batiendo a baja velocidad lo justo para que se integren.
5. Vierte la mezcla en el molde y hornea durante 45-50 minutos. El centro debe quedar ligeramente tembloroso.
6. Apaga el horno y deja que la tarta se enfríe dentro con la puerta entreabierta. Una vez fría, refrigera al menos 4 horas.
7. Sírvela fría, acompañada de mermelada de frutos rojos sin azúcar.

Consejos Útiles

- **Textura cremosa:** El secreto de esta tarta es remojar bien los anacardos y usar una batidora potente para que la "crema de queso" quede completamente sedosa y sin grumos.
- **Enfriado lento:** Dejar que la tarta se enfríe lentamente dentro del horno apagado evita que se agriete la superficie y asegura una textura perfecta.