

## Tortilla de Espinacas • Porciones: 1

Esto es genial para el desayuno, el almuerzo o la cena y es muy fácil de hacer.

Consejo: para una tortilla aún más esponjosa, agregue 1/3 taza de agua a la mezcla de huevo antes de cocinar. Mezcle bien.

3-4 huevos, ligeramente batidos  
1 taza de espinacas frescas  
1/2 taza de champiñones frescos  
1/2 taza de cebolla picada  
1/2 Cucharadita de Sal Marina  
1 cucharada de aceite de coco

En una sartén, saltee los champiñones, las cebollas y las hojas de espinaca hasta que estén tiernos, retirelos de la sartén. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes restantes del omelet excepto el aceite de coco. En la misma sartén, caliente el aceite de coco. Vierta la mezcla de huevo en la sartén et. Cocine a fuego medio levantando ligeramente con una espátula para permitir que la parte cruda fluya por debajo hasta que los huevos estén listos (3-4 minutos). Coloque los champiñones salteados, la cebolla y las espinacas en la mitad de la tortilla. Doble suavemente la otra mitad y deslízala sobre un plato.

## Yogurt y Bayas • Porciones: 1

¡Una gran alternativa para el desayuno para reemplazar el cereal! ¡Te mantendrá lleno y satisfecho durante horas!

1 taza de yogur orgánico con toda la grasa  
1/2 taza de arándanos o frambuesas frescas  
1/2 Cucharadita de Stevia cucharita/en polvo  
1 cucharadita de aceite de semilla de cáñamo (opcional)  
1- 2 Cucharadas de Proteína de Suero en Polvo (opcional)  
Revuelva todos los ingredientes y sirva inmediatamente.

## Huevos a la Florentina • Raciones: 3-4

2 cucharadas de mantequilla  
1/2 cebolla pequeña, picada  
1 diente de ajo picado  
1 limón  
1 taza de espinacas  
6- 8 huevos

CONSEJO: Para agregar proteína, agregue un poco de proteína de suero en polvo

TIP: La Stevia de cuchara o Stevia 1:1 equivale a la misma cantidad de azúcar.

En una sartén, saltee las cebollas y el hiel de ajo en mantequilla a fuego medio. Una vez que las cebollas hayan comenzado a ablandarse, agregue las espinacas y deje que se marchiten. Exprime limón sobre las espinacas. Revuelva los huevos y vierta sobre la mezcla. Cocine hasta que los huevos estén listos.

## Barras energéticas de chocolate y almendras • Porciones: 8-10

2 tazas de harina de almendras  
1 taza de harina de semillas de lino molidas  
1/2 taza de coco rallado sin azúcar (opcional)  
3 cucharadas de chocolate holandés Perfect Protein  
1/2 taza de xilitol (o 3/4 de cucharadita de stevia pura en polvo)  
1/2 taza de aceite de coco  
1/4 taza de mantequilla orgánica  
3 cuadrados de chocolate sin azúcar  
1/2 cucharadita de vainilla pura  
4 cuadrados de chocolate sin azúcar (para cubrir)  
5 cucharadas de aceite de coco (para cubrir)  
1 cucharada de mantequilla orgánica (para cubrir)  
1/4 taza de xilitol o 1/4 cucharadita de stevia líquida pura (para cubrir)

Coloque la harina de almendras, la harina de lino, el coco rallado, la proteína y el xilitol (stevia) en un procesador de alimentos. Pulse hasta que se convierta en harina En una caldera doble, derrita el aceite de coco, la mantequilla y 3 cuadrados de chocolate sin azúcar. Una vez derretida, agregue la vainilla a la mezcla de chocolate y coco derretida. Mezcle el chocolate líquido con los ingredientes secos en un tazón hasta que se convierta en una pasta. Presione la mezcla en una fuente de vidrio para hornear de 8 x 8. Enfríe en el refrigerador durante 1 hora, hasta que la mezcla se endurezca. En una caldera doble, caliente la mantequilla y el aceite de coco hasta que estén líquidos. Agregue xilitol (stevia) y caliente y revuelva hasta que se disuelva Agregue 4 cuadrados de chocolate sin azúcar. Revuelva hasta que se derrita. Vierta el chocolate derretido sobre la mezcla

prensada en un plato de vidrio. Regrese al refrigerador por lo menos hasta que el chocolate se endurezca. Retire del refrigerador, corte en barras y sirva. (Si el chocolate se agrieta al cortarlo, primero déjelo ablandar por 10 minutos)

## Panqueques sin granos • Porciones: alrededor de 6 panqueques

Todavía puede tener los alimentos que disfruta, simplemente sustituya los ingredientes saludables por los no saludables.

3 huevos  
3 cucharadas de mantequilla o aceite de coco, derretida (más mantequilla extra o aceite de coco para cocinar los panqueques)  
3 cucharadas de leche de coco o leche entera  
1/2 Cucharaditas de Stevia o Xilitol  
1/8 de cucharadita de sal marina  
2- 4 gotas de vainilla pura  
3 cucharadas de harina de coco  
1/2 Cucharadita de Polvo para Hornear

Con un batidor de alambre, mezcle los huevos, la mantequilla derretida, la leche, la stevia, la sal marina y la vainilla. Sin dejar de batir, agregue el polvo de hornear y la harina de coco hasta que se mezclen bien. Caliente 1 cucharada de mantequilla (o aceite de coco) en una sartén a fuego medio. Coloque 2 -3 cucharadas de masa en la sartén para hacer panqueques de aproximadamente 3-4 pulgadas de diámetro. Espolvorea con arándanos si lo desea. Voltee cuando los panqueques comiencen a formar burbujas alrededor de los bordes.

## Granola sin granos • Porciones: 4

Genial para aquellos que extrañan su cereal matutino.

1/4 taza de semillas de lino enteras  
1/4 taza de semillas de girasol crudas  
1/4 taza de almendras o nueces orgánicas crudas  
1/4 taza de hojuelas de coco crudas deshidratadas, sin azúcar  
1/2 lata de leche de coco fría  
1/4 Cucharadita de Canela

CONSEJO: esta granola se puede disfrutar fría o agregar leche de coco, dejar reposar unos minutos y calentar ligeramente una estufa para un cereal caliente. Las semillas de lino espesarán la mezcla mientras se asienta. En una licuadora seca o procesador de alimentos, vierta las semillas de lino, las semillas de girasol, las almendras y las hojuelas de coco a través de la abertura en la tapa superior. Vuelva a colocar la tapa removible y continúe procesando hasta que los ingredientes se reduzcan a una consistencia gruesa similar a un grano, aproximadamente 1 minuto. Detenga el motor, raspe hacia abajo para aflojar la mezcla en el fondo de la licuadora o en el tazón de trabajo, si es necesario. Agregue la canela y procese unas cuantas ráfagas más hasta que se mezclen. Saque 1/2 taza de la mezcla por porción. Vierta cantidades aproximadamente iguales de leche de coco u otra leche por porción sobre el cereal y disfrute.

## Mini quiches de cebolla • Porciones: 10-12

Estos mini quiches son excelentes para congelar para un desayuno rápido para llevar más tarde.

Aquí, una corteza típica se sustituye por coco rallado.

3/4 taza de coco rallado  
4 cucharadas de mantequilla, derretida  
1 taza de cebolla verde picada con tapas  
2 cucharadas de mantequilla  
2 huevos  
1 taza de leche entera  
1/2 Cucharadita de Sal Marina  
1/ 4 Cucharadita Pimienta  
1 taza de queso suizo, rallado

Precaliente el horno a 300° F. Combine el coco y la mantequilla derretida. dividir coco entre mini moldes para muffins. Saltee la cebolla durante 10 minutos en 2 cucharadas de mantequilla. Enfríe las cebollas y luego divídalas uniformemente sobre la corteza de coco. Batir los huevos, agregar la leche, sal, pimienta y queso suizo. Vierta a cucharadas sobre las cebollas en latas. Hacer No los llene hasta el tope ya que se rebosarán. Hornee hasta que cuaje, unos 15-20 minutos. No hornee demasiado.

## Batido de proteínas • Porciones: 1

Este batido utiliza frutas de bajo índice glucémico y grasas buenas.

## Explosión de Frambuesa • Porciones: 1

1-2 cucharadas de proteína de suero en polvo  
3 cucharadas de yogur orgánico con toda la grasa  
1/4 a 1/2 taza de bayas frescas o congeladas  
agua a la consistencia deseada  
1/2 - 1 Cucharadita de Stevia a cucharadas  
1 cucharadita de polvo de verduras (opcional)  
1 cucharadita de aceite de semilla de cáñamo (opcional)

Mezcle todo junto en una licuadora o Vita-Mix

## Batido de verduras y bayas • 2 a 4 porciones

Aquí hay otra variación de un batido de col rizada. Esto le da el beneficio adicional de más frutas y verduras.

1 taza de leche de coco, almendras o arroz  
1 taza de agua  
2 hojas de col rizada medianas  
6 zanahorias pequeñas  
8 fresas frescas  
1 taza de bayas congeladas  
1/2 plátano  
1/4 taza de arándanos, frescos o congelados  
2 cucharadas de linaza molida  
Pon todo en una licuadora o Vita-Mix®. y mezcla. Puede llevar un tiempo licuar la col rizada.

## Batido de manzana y almendras • Porciones: 1

Puñado de verduras (acelgas, espinacas, col rizada)  
1/4 -1/2 taza de leche de coco  
1 plátano congelado, en rodajas  
Cucharada De Mantequilla De Almendras  
1 manzana, pelada

Ponga todo en la licuadora y mezcle durante 30-45 segundos.

## Batido de ensalada • Porciones: 1-2

No vas a creer lo sabroso y satisfactorio que es esto. ¡Qué gran manera de comenzar el día con verduras saludables!

1 cabeza de lechuga romana o  
1/2 cabeza de lechuga romana con dos puñados grandes de espinacas  
1/4 taza de agua  
1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar o proteína de suero de chocolate en polvo  
Stevia o Xilitol al Gusto  
Opcional: agregue bayas y huevo orgánico crudo

Taktouka (ensalada cocida marroquí) • Raciones:  
2-4

Esta es una ensalada cocida que a menudo se come como salsa. Como muchas otras recetas, se puede comer caliente o frío.

2 tomates maduros, en cuartos  
1 cebolla pequeña, picada  
1/2 pepino, cortado a la mitad a lo largo, sin semillas y picado  
1 pimiento verde, cortado a la mitad sin semillas y picado  
2 cucharadas de jugo de limón  
3 Cucharadas de Aceite de Oliva  
2 dientes de ajo, triturados  
1/2 Cucharadita de Comino  
2 cucharadas de cilantro, picado  
sal marina y pimienta negra

Ponga los tomates, las cebollas, el pepino y el pimiento verde en una sartén. Agregue 1/4 taza de agua y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Dejar enfriar. Combine el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo y el comino. Colar las verduras, luego transferir a un tazón. Vierta el aderezo sobre ellos, sazone con sal y pimienta y agregue el cilantro picado.  
CONSEJO: Sirva con verduras crudas, pan plano o pan de linaza.

## Ensalada De Pavo Al Curry Y Arroz • Porciones: 6

Esta es una ensalada colorida que es excelente tibia o fría. Puede usar tantos o tan pocos ingredientes como desee o tenga a mano. Esto se almacena bien en el refrigerador para un almuerzo / cena rápido.

Ensalada:

1 taza de agua  
2 cucharadas de curry en polvo  
1 cucharadita de ajo picado  
1/2 cucharadita de jengibre molido  
1/2 Cucharadita de Sal Marina  
1 cebolla pequeña, picada  
1 taza de arroz integral, mijo tostado o trigo búlgaro cocido  
3/ 4 libra de pavo o pollo, cocido, cortado en tiras de 1/4  
Opcional :  
1 manzana Granny Smith, cortada en cubos de 1/2 pulgada  
1 taza de apio picado  
1 taza de pimientos rojos picados  
1/2 taza de pasas doradas

vinagreta:

3 cucharadas de vinagre balsámico  
3 cucharadas de vinagre de vino tinto  
2/3 taza de aceite de oliva  
2 cucharaditas de mostaza Dijon  
1 diente de ajo, triturado  
Sal y pimienta para probar  
Ingredientes opcionales:  
1/4 taza de coco rallado  
1/4 taza de nueces picadas

En una cacerola grande a fuego alto, combine el agua, el curry en polvo, el ajo, el jengibre, la sal y la cebolla. Llevar a ebullición, retirar del fuego y agregar el arroz. Cubra y deje enfriar. En un tazón grande l, combine el pavo, la manzana, el apio, el pimiento, la cebolla verde y las pasas. Revuelva juntos y luego agregue la mezcla de arroz cocido. Para hacer la vinagreta: en un tazón pequeño, mezcle el vinagre balsámico, el vinagre de vino tinto, el aceite, la mostaza, la miel, el ajo, la sal y la pimienta. Ensalada mixta con vinagreta. Sirva inmediatamente o cubra para refrigerar durante 30 a 40 minutos o hasta que esté bien frío.  
CONSEJO: Puedes servirlo solo o enrollado en hojas de lechuga.

## Ensalada Veraniega de Frambuesas y Nueces • Porciones 4 -6

Esta es una gran ensalada de verano con la cantidad justa de dulzura.

1/3 taza de fruta unttable de frambuesa (sin azúcar)  
8 tazas de verduras orgánicas rotas  
1 taza de frambuesas frescas  
1/4 taza de vinagre de frambuesa  
1/4 taza de aceite de oliva  
1/2 taza de nueces pecanas  
1 cucharadita de semillas de amapola  
1 aguacate mediano, picado  
1 taza de champiñones, en rodajas

En una licuadora combine la fruta para untar, el vinagre, el aceite de oliva y las semillas de amapola. (o combine los ingredientes en un tazón mediano y mezcle) En una ensaladera grande, combine las verduras, las frambuesas, el aguacate, los champiñones y las nueces. Rocíe el aderezo sobre la ensalada. Mezcle para combinar.

## Ensalada de col china • Porciones: 4-6

2 Cucharadas de Salsa de Soya o Tamari  
2 Cucharadas de Aceite de Oliva  
1 cucharada de jengibre fresco, rallado  
1 repollo Napa pequeño, cortado en rodajas finas  
1 pimiento amarillo, cortado en tiras finas  
2 cucharadas de aceite de sésamo oscuro  
2 cucharadas de semillas de sésamo, tostadas  
Pollo cocido (opcional)

En un tazón pequeño, mezcle 2 cucharaditas de salsa de soya o tamari, 1 cucharada de jengibre rallado, 2 cucharadas de aceite de sésamo oscuro y 2 cucharadas de aceite de oliva. Mezcle el repollo, el pimiento, agregue el pollo, rocíe con salsa de soya mezclar y espolvorear con semillas de sésamo.  
TIP: You can also add cooked chicken, turkey, beef, or hempseeds for more protein.

Ensalada de col de lima y nueces

Una gran ensalada picante y crujiente. Esta es una gran alternativa a las ensaladas a base de mayonesa.

1 1/2 tazas de trozos de nuez cruda  
1/2 Cabeza de Repollo Mediano-Grande  
1 canasta de tomates cherry pequeños, cortados en cuartos (opcional, no se muestra aquí)  
1 chile jalapeño, sin semillas y cortado en cubitos  
3/4 taza de perejil o cilantro, picado  
1/4 taza de jugo de lima recién exprimido  
2 Cucharadas de Aceite de Oliva  
1/4 Cucharadita Sal Marina

Cortar el repollo en dos cuartos y cortar el corazón. Con un cuchillo, triture cada cuarto en rodajas muy finas. Corta los trozos largos por la mitad. Combine el repollo, las nueces, los tomates, el jalapeño (opcional) y el cilantro o perejil.

en un tazón. En un recipiente aparte, combine el jugo de lima, el aceite de oliva y la sal. Agregue a la mezcla de repollo y revuelva suavemente.

Ensalada sin atún

Esta es una excelente alternativa a la carne y una excelente receta de alimentos crudos.

1 taza de semillas de girasol remojadas de 8 a 12 horas  
1 taza de almendras remojadas 8-12 horas  
1/2 taza de jugo de limón  
1/4 taza de apio picado  
2 cucharaditas de polvo de algas marinas  
1/4 taza de cebolla morada picada  
1/4 taza de perejil picado  
2 cucharadas de eneldo fresco picado  
1 cucharadita de sal marina

Procese las almendras, las semillas de girasol, la sal marina y el jugo de limón en un procesador de alimentos hasta que la mezcla se pegue en una bola. Es posible que deba detener la máquina y raspar las paredes con una espátula. Agregue los ingredientes restantes con las manos. Ensalada sin salmón: agregue 2 zanahorias ralladas a la mezcla de procesamiento. (Solo plan básico)

Consejo: Sírvelo en wraps de lechuga, hojas de escarola o mitades de pimiento rojo.

## Ensalada de brócoli y arándanos • Porciones: 4-6

Esta es una receta popular que ha sido mejorada con mejores ingredientes. Es ideal para picnics y comidas compartidas.

5 tazas de floretes de brócoli crudo, picado  
1/2 taza de cebolla morada, picada  
1/2 taza de queso orgánico rallado, opcional  
1 taza de tocino de pavo, cocido y desmenuzado  
1 taza de semillas de girasol crudas  
1 taza de arándanos secos  
Vendaje:  
3/4 taza de mayonesa  
stevia o Xilitol al Gusto  
2 cucharadas de vinagre de vino tinto  
3/4 Cucharadita de Pimienta

Combine todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande para mezclar; mezclar bien. Combine los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño para mezclar. Mezcle hasta que esté bien combinado con un tenedor o un batidor de alambre. Agregue el aderezo a la ensalada y mezcle bien. Refrigerar 1 hora.

## Ensalada De Alcachofas Y Pollo • Porciones: 4

Una versión más elegante de la ensalada de pollo, se puede comer fría o caliente.

4 tazas de pechugas de pollo cocidas, picadas  
1 lata (14 onzas) de corazones de alcachofa, escurridos y picados  
1/2 taza de pecanas tostadas, picadas  
1/2 taza de mayonesa  
1 cucharadita de sal de apio  
1/2 Cucharadita de Pimienta

Mezcle todos los ingredientes; Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.

CONSEJO: Para una versión tibia, colóquelo sobre pan integral y hornéelo a 425 °F durante 10 minutos. {Solo plan básico}

Ensalada de taco

Ideal para familias. Esta receta te permite tener una noche de tacos sin necesidad de tacos. Distribuya una variedad de ingredientes en la mesa y deje que todos personalicen los suyos.

Receta básica de chile  
lechugas mixtas  
Espinacas  
Coles  
Frijoles negros, cocidos  
tomate, picado  
pimiento rojo, picado  
Aceitunas negras, en rodajas  
Aguacates o Guacamole  
Salsa

Mezcle los ingredientes de su ensalada y cubra con el chile.

CONSEJO: Puede usar salsa para aderezar o mezclar salsa con mayonesa para obtener un aderezo de salsa cremoso.

## Sopa De Salchicha De Pollo • Porciones: 4-6

Tenga cuidado con los ingredientes de las salchichas: algunas salchichas de pollo/pavo contienen aditivos peligrosos como nitritos y algunas tienen tripas de cerdo. Lea sus etiquetas o pregunte en el mostrador de carnes.

1 litro de caldo de pollo orgánico  
1 cuarto de galón de agua  
6-8 salchichas de pollo o pavo  
3 dientes de ajo, en rodajas  
1 cebolla mediana, picada  
2-3 cabezas de escarola o espinacas  
1 Lata de Alubias Canelones (Alubias Blancas). Agotado  
Perejil fresco  
Limón rallado

Dore la cebolla y el ajo en una pequeña cantidad de aceite de oliva en una olla mediana. Agregue el caldo de pollo y el agua junto con la sal al gusto. Llevar a ebullición y cocine a fuego lento. Mientras tanto, dore las salchichas de pollo en una sartén separada y córtelas en trozos. Dejar de lado. Añadimos a la mezcla de caldo escarola o espinacas troceadas y alubias para canelones. Dejar cocer a fuego lento durante 5-10 minutos. Vuelva a agregar la salchicha justo antes de servir. Cubra con perejil fresco y ralladura de limón.

## Estofado de Res • Porciones: 4

Este es un ejemplo perfecto de tomar un favorito tradicional y hacerlo súper saludable.

2 cucharadas de aceite de coco  
1 libra de carne de res alimentada con pasto redonda o carne para estofado, picada en cubos de 1"  
1 cucharadita de sal  
1/2 Cucharadita de Pimienta Molida  
3/4 taza de cebolla picada  
3 dientes de ajo picados  
2 cucharadas de pasta de tomate  
2 cucharadas de salsa Worcestershire  
4 tallos de apio, en rodajas  
1 Libra de Champiñones  
3 tazas de agua filtrada  
3 tazas de caldo de res orgánico  
1/2 taza de perejil picado  
1 cucharada de tomillo  
1 hoja de laurel

Caliente una olla grande a fuego medio alto. Mientras calienta, espolvoree la carne con sal y pimienta. Agregue aceite y saltee la carne, revolviendo con frecuencia, durante 7-9 minutos hasta que se dore. Retire los trozos de carne de la olla. Agregue las cebollas, el ajo, las hojas de laurel y el tomillo a la olla y saltee hasta que estén transparentes o simplemente póngalos en una olla de cocción lenta con los jugos de la olla para dorar. Agregue la pasta de tomate y la salsa Worcestershire. Agregue el apio y los champiñones. Revuelva para cubrir y saltee un poco más.

## Pastel de carne • Porciones: 4

Aquí hay otro favorito tradicional que a todos les encantará.

1 libra de carne molida alimentada con pasto  
1 cebolla amarilla pequeña, picada  
1 diente de ajo, picado  
1/2 taza de perejil de hoja plana, finamente picado  
1 huevo grande, ligeramente batido  
1 taza de pan de granos germinados, ligeramente tostado y procesado en migas  
2/3 taza de pasta de tomate orgánica o ketchup sin azúcar (sin azúcar), cantidad dividida  
1 cucharadita de sal marina  
1/2 Cucharadita de Pimienta

Precalente el horno a 375 °F. En un tazón mediano, combine la cebolla picada, el ajo, el perejil, el huevo y 1/2 taza de salsa de tomate. Agregue el pan rallado y la carne de res. Condimentar con sal y pimienta. Mezcle hasta que esté bien combinado. Coloque la mezcla en un molde para pan con capacidad para 6 tazas (8 x 4 pulgadas) o simplemente forme un pan en una fuente de vidrio para hornear. Pat suavemente para hacer una parte superior redondeada. No empaques. Hornea el pastel de carne durante 50 minutos. Retire del horno; cepille con el 1/3 de taza restante de pasta de tomate o ketchup. Regrese al horno; Hornee hasta que un instante; lea el termómetro insertado en el centro del pan y marque 160 °F, aproximadamente de 10 a 20 minutos. Enfríe el pan durante 10 minutos en el molde antes de cortarlo.

## Bistec a la Plancha con Salsa Chimichurri • Porciones: 2

La carne de res alimentada con pasto con esta salsa verde picante es una verdadera delicia. Es tan fácil de hacer que entrarás y saldrás de la cocina muy rápidamente.

3/4 taza de perejil italiano fresco finamente picado  
1/2 taza de aceite de oliva  
3 cucharadas de jugo de limón fresco  
2 1/2 cucharadas de ajo finamente picado  
2 1/2 cucharaditas de pimienta roja seco triturado  
2 filetes de lomo de res alimentado con pasto, de 4 a 6 onzas cada uno (alrededor de 1 pulgada de grosor)

Coloque todos los ingredientes (excepto el bistec) en un procesador de alimentos. Pulse hasta lograr una salsa suave. Refrigere si el tiempo lo permite. (Se puede preparar con un día de anticipación). Lleve a temperatura ambiente antes de usar. Espolvorea ambos lados de los filetes con sal y pimienta. Coloque los bistecs en una parrilla caliente o en una parrilla para barbacoa y cocínelos hasta obtener el bienestar deseado, aproximadamente 3 minutos por lado para que estén medio cocidos. Cortar los bistecs transversalmente y disponerlos en una fuente. Vierta la salsa chimichurri sobre los bistecs y sirva.

## Chili Básico • Porciones: 4-6

Todo el mundo debería tener esta receta en su colección. Es saludable, fácil de hacer y viaja bien. También puedes usar esta receta para hacer una ensalada de tacos. Simplemente coloque verduras con sus ingredientes favoritos.

1 cucharada de aceite de coco  
1/2 taza de cebolla picada o rallada  
1/2 taza de apio picado  
2 dientes de ajo picados  
1 taza de pimienta verde picado  
1 Lata de Frijoles o Frijoles Negros  
2 cucharaditas de orégano  
2 cucharaditas de chile en polvo  
2 cucharaditas de comino molido  
1 cucharadita de sal marina  
1 lata de 8 onzas de tomates triturados orgánicos  
1 - 1/2 libras de bisonde molido, carne de res alimentada con pasto o pavo molido

Opcional: Tarro de 1-12 onzas Salsa preparada o Salsa para pasta (verifique los ingredientes) Esto puede agregarse o reemplazar los tomates (dependiendo de su preferencia de consistencia).

En una sartén grande, derrita el aceite y saltee las cebollas, el apio, el ajo y los pimientos hasta que la cebolla esté transparente, de 3 a 4 minutos. Agregue la carne molida, el orégano, el chile en polvo y el comino, continúe cocinando, revolviendo frecuentemente, durante 5 a 6 minutos. Vierta la sal, los tomates y la salsa, si lo desea, en la olla. Cubra, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante un mínimo de 1 hora para obtener el mejor sabor.

## Pimientos Rellenos • Porciones: 6

Una presentación elegante ya en porciones individuales.

6 pimientos morrones enteros, rojo, amarillo o naranja preferido  
1 libra de carne molida alimentada con pasto  
1 taza de arroz integral  
1 lata de tomates triturados  
1 lata de caldo de pollo  
1 diente de ajo, picado  
Sal marina gruesa y pimienta negra recién molida

Precalente el horno a 350 F. Sazone la carne con sal y pimienta y dore en una sartén a fuego medio-alto. Mientras tanto, cocine el arroz con la mitad de la cantidad de líquido (usar caldo de pollo en lugar de agua agregará sabor) y la mitad del tiempo que se indica en las instrucciones. Una vez que la mezcla de arroz se transfiera a los pimientos, el líquido de los pimientos continuará con el arroz en el horno. Tenga cuidado de no cocinar demasiado el arroz. Agregue la lata de tomates, incluido el líquido, a la sartén con la carne molida. Una vez que el arroz esté listo, añádelo a la sartén junto con el ajo picado y la sal y la pimienta. Combina bien todos los ingredientes. Corta la parte superior de los pimientos y quita todas las semillas del interior. Tome su mezcla de carne y arroz y llene los pimientos hasta la parte superior y vuelva a colocar la parte superior. Cubra toda la fuente para hornear con papel de aluminio tratando de asegurarse de que no toque los pimientos y hornee en el horno durante unos 50 minutos. Retire el papel aluminio y cocine por 10 minutos más. Asegúrate de que los pimientos estén tiernos, pero que no se deshagan.

CONSEJO: Servir con un poco de queso parmesano recién rallado.

## Cordero al limón • Porciones: 6

Esta receta tradicional griega funciona igual de bien con cortes como pierna de cordero o pechuga de cordero.

1/3 taza de jugo de limón, recién exprimido  
3 libras de piernas de cordero (u otro cordero)  
1 Cucharada de Aceite de Oliva  
2 dientes de ajo, triturados  
1 cucharada de orégano fresco (dividido) o 2 cucharaditas de orégano seco (dividido)

Recorte la piel y elimine el exceso de grasa del cordero. Corta la carne por el centro para que quede plana y frota las superficies internas y externas con un poco de jugo de limón y espolvoréalas con sal y pimienta. En la superficie interior de la carne, espolvorea una cucharadita de orégano seco o 1/2 cucharada de orégano fresco picado. Enrolle la carne y átela firmemente. Caliente una cucharada de aceite de oliva en una olla lo suficientemente grande como para tomar el rollo cómodamente y dore la carne por todos lados. Baje el fuego a bajo y agregue a la olla el resto del jugo de limón, el ajo y otra cucharadita de orégano seco o 1 cucharada de orégano fresco. Cubra la olla y cocine a fuego lento muy suavemente, volteando ocasionalmente, durante aproximadamente 2 1/2 horas, hasta que esté muy tierno. Para servir, retire la cuerda, corte la carne y vierta los jugos de limón sobre la carne.

## Wraps asiáticos de lechuga con pavo • Porciones: 4-5

Este es un plato muy sabroso que competirá con cualquier comida china para llevar.

1/2 taza de agua  
3 cucharadas de mantequilla orgánica de almendras y anacardos  
1 Libra de Pavo Molido  
1 cucharada de aceite de sésamo  
1 taza de tapas de hongos shiitake, picadas  
1 cucharada de vinagre de arroz  
1 lata (8 onzas) de castañas de agua, escurridas y picadas  
3 dientes de ajo  
2 cucharadas de jengibre fresco, picado  
1/3 taza de tamari  
1/2 taza de cebollas verdes, opcional,  
1 lechuga arropollada, separada en hojas

Cocine el pavo en una sartén durante aproximadamente 5 minutos, revolviendo hasta que el pavo se desmorone y ya no esté rosado. Agregue los champiñones y los siguientes 5 ingredientes. Aumente el fuego a medio-alto y cocine, revolviendo constantemente, durante 4 minutos. Agregue cebollas verdes si lo desea y cocine, revolviendo constantemente, 1 minuto. Con una cuchara, vierte la mezcla uniformemente sobre las hojas de lechuga; enrollar. Sirva con salsa tamari extra si lo desea.

## Marsala De Pollo Y Espárragos • Porciones: 4

4 mitades de pechuga de pollo, deshuesadas y sin piel  
10 onzas de espárragos, cortados  
2 cucharadas de mantequilla  
1 cucharada de aceite de coco o semilla de uva  
1/2 cucharadita de sal  
1/4 taza de agua  
1/8 Cucharadita Pimienta  
1 cucharada de perejil, picado en diagonal en trozos  
1/2 Libra de Champiñones  
1/4 taza de vino Marsala

Golpee las piezas de pollo hasta que tengan un grosor de 1/4 de pulgada. Derrita la mantequilla en una sartén a temperatura media-alta. Agregue el pollo y cocine, volteándolo, durante unos 5 minutos o hasta que el pollo esté dorado. Retire el pollo y reservar. A la grasa restante en la sartén, agregue los espárragos y los champiñones y cocine, revolviendo, durante unos 3 minutos. Regrese el pollo a la sartén, agregue el vino marsala, el agua, la sal y la pimienta. Llevar la mezcla a ebullición durante 2 minutos para reducir el líquido. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento durante unos 3 minutos hasta que el pollo y las verduras estén tiernos. Disponer el pollo en una fuente de servir. Vierta la salsa de verduras sobre el pollo. Espolvorear con perejil picado y servir.

## Ensalada de Pollo Sin Fin • Porciones: 4

Esta receta es muy versátil y recibirá cumplidos cada vez que la haga.

4 pechugas de pollo, cocidas y desmenuzadas o picadas  
1/2–2/3 taza de mayonesa (consulte la receta O el sustituto de mayonesa comprado en la tienda: verifique los ingredientes)  
2 cucharaditas de jugo de limón fresco

Elige tus favoritos:

Complementos del plan básico: Complementos básicos y avanzados:

Zanahorias ralladas en polvo de curry  
Manzanas Picadas Gornasio  
Uvas picadas Apio picado  
Encurtidos Picados De Arándanos Secos  
Pasas Pacanas crudas, picadas  
Mostaza Nueces Crudas, Picadas  
Almendras crudas, rebanadas o fileteadas

CONSEJO: Sirva sobre una hoja de lechuga, sobre un wrap de trigo integral o sobre pan integral.

CONSEJO: También puedes hacer esto en una cacerola de ensalada de pollo poniendo todo en un plato de cristal, espolvorear con gomasio o nueces finamente picadas y caliente en un horno de 350 grados durante 15-18 minutos. Mezcla cualquiera de los ingredientes anteriores con el pollo, la mayonesa y el jugo de limón.

## Pollo a la Naranja • Porciones: 4

4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel  
2 cucharaditas de aceite de oliva  
2 cucharaditas de mantequilla  
1/4 Cucharadita Sal  
1/2 taza de vino blanco  
1/4 Cucharadita Pimienta Negra Recién Molida  
1/2 taza de jugo de naranja fresco (alrededor de 2 naranjas)  
1/3 tazas de harina de trigo integral o harina de coco

Coloque cada mitad de pechuga de pollo entre pedazos de papel encerado o pergamino. Golpee cada pieza con un grosor de 1/2 pulgada usando un mazo para carne o una sartén pesada. Espolvorea ambos lados del pollo de manera uniforme con sal y pimienta; Pasar el pollo por harina. Caliente el aceite y la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto; cocine durante 1 minuto o hasta que estén ligeramente dorados, revolviendo ocasionalmente. Agregue el pollo a la sartén; cocine 4 minutos por cada lado o hasta que esté listo. Retire el pollo, córtelo en rodajas finas y manténgalo caliente. Agregue el vino y

el jugo de naranja a la sartén; cocine hasta que se reduzca y el alcohol se queme a 1/2 taza (unos 4 minutos). Sirva la salsa sobre el pollo.

## Sartén Tex-Mex • Porciones: 4

Simplemente agregue todo a una sartén y haga que la limpieza sea muy fácil.

1 libra. Pavo de corral molido  
1 libra de carne molida alimentada con pasto  
2 cucharadas de aceite de semilla de uva  
1 cebolla pequeña, cortada en cubitos  
3 dientes de ajo picados  
1 pimienta, picado  
1 cucharada de comino molido  
1 cucharadita de pimentón  
1 cucharadita de pimienta roja triturado  
1/2 chile jalapeño (omite las semillas para reducir el calor)  
1 lata de tomates picados, escurridos  
1 lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos  
Hojas de espinaca  
Sal y pimienta para probar  
Yogur griego natural  
1 aguacate, en rodajas  
1 cucharada de cilantro fresco, picado

Saltee la cebolla, el pimienta y el ajo en aceite durante tres minutos. Agregue pavo molido y carne de res y cocine hasta que la carne ya no esté rosada. Agregue los condimentos y revuelva para calentar los sabores juntos. Agregue los tomates, los frijoles negros, cocine a fuego medio durante 7 minutos. Sirva sobre una cama de hojas de espinacas frescas. Cubra con una cucharada de yogur, rodajas de aguacate y cilantro fresco. Opción: servir en tortilla de trigo integral o de centeno. (Solo plan básico)

## Pollo Savoy • Porciones: 4

Este pollo es jugoso y delicioso, además de fácil de preparar.

4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel  
1/8 taza de aceite de oliva virgen extra  
2/3 taza de agua con 1 cucharada de sal marina  
2 o 3 Dientes de Ajo, Picados o Rallados  
1/2 a 1 cucharadita de orégano seco o albahaca  
Sal marina y pimienta al gusto  
1/4 taza de queso romano italiano rallado  
3 cucharadas de vinagre balsámico

Pre caliente el horno a 450°F. Coloque las pechugas de pollo en un 9 x 13 u otra fuente para hornear poco profunda. Cubre el pollo con una mezcla hecha de agua, sal y aceite de oliva. Ralla o pica el ajo y espolvóralo sobre las pechugas de pollo. Espolvorea la sal, la pimienta y otros condimentos sobre el pollo. Espolvorea el queso romano sobre el pollo. Hornee a 450°F durante 20 a 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido. Retire la fuente del horno y vierta el exceso de líquido, dejando el pollo en la fuente para hornear. Rocíe con el vinagre balsámico y sirva.

## Pollo Satay Marinado • Porciones: 4 -6

6 pechugas de pollo orgánicas sin piel y sin hueso, en cubos  
1 Cucharadita de Salsa de Ají Picante (Ver Ingredientes)  
2 dientes de ajo, picados o pasados por una prensa  
2 cucharadas de mantequilla de almendras o anacardos  
1/2 taza de tamari o salsa de soja  
1/2 taza de jugo de limón o lima  
2 cucharadas de curry en polvo

Combine la mantequilla de nuez, la salsa de soja, el jugo de lima, el curry en polvo, el ajo y la salsa picante. Coloque las pechugas de pollo en la marinada y refrigere. Deje marinar el pollo al menos 2 horas o toda la noche. Precaliente una parrilla a fuego alto, entreteja el pollo en brochetas de madera (remójelas primero para evitar que se prendan fuego) y cocine a la parrilla durante aprox. 5 minutos por cada lado.

## Pollo Caribeño • Porciones: 4

Esta es una receta que seguramente hará a menudo porque utiliza ingredientes comunes. Cuesta creer que algo tan bueno sea tan fácil.

2 cucharadas de aceite de oliva  
Sal Gruesa y Pimienta Recien Molida  
1 cebolla pequeña, finamente picada  
2 dientes de ajo, finamente picados  
1/2 taza de leche de coco  
1 lata (14 onzas) de tomates triturados  
2 pizca de canela molida  
4 mitades de pechuga de pollo deshuesadas, cortadas en trozos  
2 cucharadas de curry en polvo  
Hojas de cilantro, picadas en trozos grandes, para decorar

Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén dorados. Agregue los tomates, el pollo y espolvoree curry en polvo; Condimentar con sal y pimienta. Reduzca el fuego a bajo y cocine, revolviendo, hasta que la mezcla se espese y el pollo esté bien cocido, de 15 a 25 minutos. Agregue la leche de coco y revuelva hasta que esté bien combinado; cocina 5 minutos más. Espolvorear con canela. Adorne con cilantro y sirva de inmediato.

## Rollitos de Pollo Búfalo • Porciones: 4

Una buena alternativa a las alitas de pollo que se suelen freír en malos aceites.

4 pechugas de pollo deshuesadas  
5 cucharadas de queso azul, desmenuzado  
2 cucharadas de mantequilla, derretida  
1/4 taza de salsa picante (consultar ingredientes)  
Lechuga romana  
Apio y hojas de apio

Coloque las pechugas de pollo entre una hoja de papel encerado o pergamino. Golpee las pechugas de pollo hasta que tengan un grosor de 1/4 de pulgada. En un tazón de vidrio grande, prepare la marinada mezclando la mantequilla y la salsa picante. Agregue el pollo a la marinada, volteándolo para cubrirlo; cubra y refrigere de 15 a 30 minutos. Precaliente el horno a 400F. Retire el pollo de la marinada y vierta 1 cucharada de queso azul en el centro de cada pechuga de pollo. Doble los lados, enrollando el pollo alrededor del queso azul. Asegure con picos de madera. Coloque los rollos de pollo en una fuente para horno. Hornee a 400 F durante 30 minutos o hasta que el pollo esté tierno. Fije el control de temperatura en asar o 450F. Coloque la rejilla del horno de modo que el pollo esté a unas 8 pulgadas del fuego. Ase el pollo durante unos 5 minutos o hasta que se dore. Retire los palillos de madera del pollo. Acomode la lechuga y el pollo en un plato. Adorne con apio y hojas de apio y el queso azul restante.

## Pechugas de Pollo a la Cubana Fáciles • Porciones: 4

Esta es una gran receta simple para agregar pollo encima de una ensalada o con vegetales al vapor.

4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel  
4 Dientes de Ajo, Puré y Picados  
3 limas, en jugo  
1 cucharadita de sal marina  
1 cucharada de vinagre balsámico o de sidra de manzana  
1 cucharadita de orégano seco  
2 cucharadas de aceite de oliva (o el necesario para saltar)  
2 cucharadas de aceite de semilla de uva (o según sea necesario para saltar)

Cortar las pechugas de pollo uniformemente por la mitad. Cubra con papel encerado y use un mazo para golpearlos por ambos lados, hasta que tengan aproximadamente 1/4 de grosor. Coloque en un recipiente de vidrio con el resto de los ingredientes de la marinada y refrigere durante al menos una hora (más tiempo será aún mejor) Cuando esté listo para cocinar, coloque una cantidad igual de aceite de oliva y aceite de semilla de uva en una sartén, lo suficiente para cubra el fondo. Saltee el pollo a fuego bajo a medio por cada lado hasta que esté dorado y bien cocido (alrededor de 5 minutos por cada lado, podría necesitar más tiempo si es más grueso)

## Cena de Pescado Frito • Porciones: 4

Con un cambio muy pequeño al típico pescaíto frito, ahora puedes disfrutar de un pescado que tus hijos no alimentarán al gato.

1 a 2 libras de pescado fresco o congelado capturado en la naturaleza de su elección, como: mero, pargo rojo, jurel, bacalao o pescado blanco de cualquier variedad  
1 a 2 cucharadas de aceite de coco  
3 a 4 cucharadas de harina de coco  
Opcional: Sal, Pimienta, Cayena, Pimienta Limón Rodajas De Limón

Caliente el aceite de coco en una sartén grande. (Este proceso lleva muy poco tiempo, pero requiere toda su atención). Espolvoree o drague su pescado en la harina de coco y sazone ligeramente al gusto. Saltee el pescado en aceite de coco a fuego medio alto durante aproximadamente 3 a 4 minutos por lado, dependiendo del grosor de su pescado, hasta que la capa esté dorada y el pescado esté cocido y se desmenuce al tacto. Adorne con rodajas de limón. Servir inmediatamente.

## Salmón Fancy • Porciones: 4

Esta es una receta exclusiva estilo restaurante. Es ideal para una cena tranquila o para entretener a los invitados.

1 Cucharada de Aceite de Oliva  
2 chalotes, picados  
1/4: taza de vinagre de vino tinto  
2 Cucharadas de Salsa de Soya o Tamari  
1/4 taza de jugo de limón fresco  
1/4 Cucharadita de Pimienta de Cayena  
1 cucharada de jengibre fresco, picado  
2 cucharadas de cilantro fresco, picado  
4 filetes de salmón salvaje, sin piel

Salsa: Mezcle los primeros 7 ingredientes en una cacerola. Cocine hasta que los chalotes estén suaves (alrededor de 3 minutos). Alejar del calor. Mezcla el cilantro. Bañar el salmón por ambos lados. Ase a la parrilla o a la parrilla 10 minutos por cada lado, volteando una vez y rociando frecuentemente con salsa.

## Salmón Teriyaki • Porciones: 4

Sencillo y delicioso.

1/4 taza de aceite de oliva 1 cucharadita de jengibre molido  
1/4 taza de jugo de limón fresco 1/4 cucharadita de ajo en polvo  
1/4 taza de salsa de soja o filetes de salmón salvaje Tamara  
1 cucharadita de mostaza

En una fuente de vidrio, combine los primeros 6 ingredientes. Mezclar bien. Reserve 1/4 taza para rociar y refrigere. Colocar el salmón en un plato de cristal y dejar marinar durante 1 hora en el frigorífico. Escurra y deseche la marinada. Coloque el salmón en una asadera o parrilla. Ase a la parrilla oa la parrilla durante 4-5 minutos. Pincelar con la marinada reservada. Voltee y ase o cocine a la parrilla por 5 minutos más o según lo desee.

## Oporto relleno • Porciones: 4

4 hongos portobello medianos 2 cucharadas de mantequilla  
1 tomate grande, cortado en cubitos 2 cucharaditas de ajo picado  
1 pimiento amarillo, cortado en cubitos 1/4 cucharadita de sal marina (opcional)  
6-8 aceitunas Kalamata, en rodajas 1/4 de cucharadita de pimienta negra  
4 hojas de albahaca fresca picada Crumbles de queso de cabra  
1/2 cebolla roja pequeña, cortada en cubitos

Opcional: 2 puñados de espinacas frescas.

Derrita la mantequilla y el ajo hasta que estén tiernos. Recorte los tallos de los champiñones y limpie la suciedad con una toalla húmeda. Cepille el interior de los champiñones con la mitad de la mantequilla derretida y el ajo. Saltee los pimientos, la cebolla, los tomates, la albahaca, las espinacas (si lo desea). aceitunas y pimienta negra durante 3-4 minutos con el resto de la mantequilla y el ajo. Mientras tanto, asar los champiñones a la parrilla durante aprox. 4 minutos. Voltee y cubra con la mezcla de verduras y el queso. Continúe asando hasta que el queso esté suave. Opción de horno: hornee los champiñones durante 10 minutos, cubra con los ingredientes restantes y cocine durante otros 20-30 minutos o hasta que estén listos.

## Pollo a la parrilla con chile, bok choy y jengibre • Porciones: 2-4

Bok Choy es un tipo de repollo que ofrece enormes beneficios para la salud. Como ingrediente principal de este plato, recibes la máxima nutrición.

- 1 taza de pechuga de pollo orgánica
- 2 dientes de ajo fresco, triturados
- 1 cucharada de jengibre fresco, rallado
- 1- 2 cucharadas de salsa de soya o tamari (más extra por servir)
- 1 cucharada de mirin
- 2 tazas de bok choy, en rodajas
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 2 tazas de champiñones shitake o portobello frescos, lavados y rebanados
- 1/2 chile picante suave, sin semillas y picado
- 2 cebollas verdes pequeñas, en rodajas
- 1-2 cucharaditas de aceite de sésamo oscuro (opcional)
- 1/2- 1 Cucharadita de Ajonjolí Tostado

Mezcle el pollo con la mitad del ajo, la mitad del jengibre, la salsa de soya y el mirin y reserve. Caliente 1 cucharada de aceite en un wok o una olla grande y agregue los champiñones, el bok choy, el chile, las cebollas verdes y el ajo y el jengibre restantes. Revuelva freír durante unos 6 minutos o hasta que el bok choy esté tierno pero aún crujiente. Mientras tanto, cepille el pollo con la marinada. Recoge un trozo de pollo y deja que se escurra el exceso de jugo. Coloque el pollo en la parrilla caliente y repita con el resto del pollo. Cocine durante 2-3 minutos hasta que esté chamuscado y tenga rayas marrones, luego voltee las piezas para cocinar el otro lado. Agregue el adobo restante a la mezcla de bok choy, revuelva y sazone con sal marina y pimienta, aceite de sésamo y una pizca de salsa de soya o tamari. Para servir, espolvorear con semillas de sésamo.

## Tortitas Crujientes De Salmón Con Salsa De Pimiento Rojo Y Tomate • Porciones: 4

Pasteles de Salmón:

- 1 lata de salmón silvestre, escurrido
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cebolla verde, finamente picada
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de cilantro, finamente picado
- 1 huevo
- 1 cucharada de pimiento rojo, finamente picado
- 1/3 taza de harina de almendras, más 1/4 taza para dragar
- Salsa de pimiento rojo dulce y tomate
- 2 tazas de pimiento rojo picado
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 envase de tomates uva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cebollas verdes, finamente rebanadas
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 2 cucharadas de cilantro, finamente picado

Pasteles de salmón: Rinde 4 pasteles: Mezcle todos los ingredientes en un tazón hasta que estén bien combinados. Forme 4 hamburguesas redondas, de 2 pulgadas de diámetro. Extienda la harina de almendras restante en un pedazo de papel encerado o plato. Cubra las hamburguesas con harina de almendras, presionando para formar tortas firmes y bien cubiertas. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Frié los pasteles de 3 a 4 minutos por cada lado o hasta que estén ligeramente dorados y crujientes. Salsa de pimiento rojo dulce y tomate: Coloque todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos y mezcle hasta obtener la consistencia deseada. Verter en una cacerola y calentar.

## Tartar de Salmón Ahumado • Porciones: 2

- Paquete de 4 onzas de salmón ahumado en rodajas
- 1 cucharada de chalota, finamente picada
- 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- 1 cucharada de eneldo fresco
- 1 limón, en rodajas finas

Picar el salmón ahumado en pequeños dados ásperos. Combine en un tazón con el aceite de oliva, los chalotes y el eneldo fresco picado y mezcle hasta que se combinen. Para servir, usar una taza medidora de 1 taza (preferiblemente redonda) como molde y envasar con el tartar. Voltee sobre un plato y adorne con una pequeña ramita de eneldo, el limón en rodajas finas. Puede servir con un poco de salsa de crema de wasabi si lo desea. Para hacer la tuya, simplemente mezcla mayonesa

con un poco de wasabi preparado (solo revisa los ingredientes).

## Lasaña de vegetales asados • Porciones: 4-6

Esta receta requiere un poco de preparación pero vale la pena. Hágalo cuando tenga tiempo extra y use las sobras para los almuerzos.

- 1 berenjena grande, cortada en rodajas de 1/4 de pulgada
- 1/2 libra de champiñones medianos, cortados en rodajas de 1/4 de pulgada
- 3 calabacines pequeños, cortados a lo largo en rebanadas de 1/4 de pulgada
- 2 pimientos rojos dulces, cortados en 6 piezas cada uno
- 3 Cucharadas de Aceite de Oliva
- 1 diente de ajo, picado
- 1 (-5 onzas) Contenedor de queso ricotta (escurrido)
- 1/2 Cucharadita de Pimienta
- 1/4 taza de queso parmesano, rallado
- 1 huevo
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 tarro (26 onzas) de salsa para pasta (verifique los ingredientes) o salsa casera
- 2 tazas de queso mozzarella, rallado
- 3 cucharadas de albahaca picada

Extienda la berenjena y los champiñones en una fuente para horno. Coloque el calabacín y el pimiento rojo en una segunda sartén. Combine el aceite y el ajo; cepille ambos lados de las verduras. Espolvorear con sal y pimienta. Hornee sin tapar a 400 F durante 15 minutos. Voltee las verduras y cocine 15 minutos más. quite la berenjena y champiñones. Hornee el calabacín y el pimiento rojo de 5 a 10 minutos hasta que los bordes estén dorados. En un tazón, combine el queso ricotta, el queso parmesano y el huevo. Extienda aproximadamente 1/2 taza de salsa para pasta en una fuente de vidrio para hornear de 9" x 13" x 2". Cubra con la mitad de la mezcla de queso ricotta, la mitad de las verduras, un tercio de la salsa para pasta y 1/2 taza de queso mozzarella. Espolvorear con albahaca. Repita las capas. Cubra con la salsa para pasta restante. Cubra y hornee a 350 F durante 40 minutos. Destape, espolvoree con el queso restante. Hornee de 5 a 10 minutos más o hasta que los bordes estén burbujeados y el queso se derrita. Deje reposar durante 10 minutos antes de cortar.

## Arroz Frito • Porciones: 4

Esta receta es mejor que la versión de restaurante. Es rápido y puede convertirse fácilmente en una cena completa con la adición de pollo o pavo picado. ¡También es genial como sobras! Puedes agregar vegetales extra o proteína, simplemente ajuste los ingredientes en consecuencia.

- 3 cucharadas de aceite de coco Opcional:
- 4 tazas de arroz integral cocido
- 1/4 taza de cebolletas picadas
- 1 1/2 Cucharadita de Salsa de Soya
- 1/4 Taza de Maíz
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 1/4 taza de guisantes
- 1/4 Cucharadita Pimienta Molida Fresca
- 1/4 Taza Zanahorias Picadas

Caliente el aceite en una sartén grande y agregue el arroz, la salsa de soya, la pimienta y los ingredientes opcionales. Cocine a fuego medio-alto, revolviendo con frecuencia, durante unos 6 minutos. Agrega los huevos y revuelve enérgicamente para que se cocinen y se rompan en pedacitos pequeños por todo el arroz. Tan pronto como el huevo esté listo, retirelo y sirva.

## Zesty Lemon Quinoa • Porciones: 4

Aunque la quinoa es excelente por sí sola, la especia adicional de este plato lo hace único.

- 1 taza de quinoa
- 1/2 taza de piñones tostados o pecanas tostadas
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de jugo de limón
- 2 cucharaditas de ralladura de limón recién rallado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/4 Cucharadita Cayena
- 1/2 taza de perejil de hoja plana picado
- Sal marina y pimienta negra molida fresca

Enjuague la quinoa en un colador fino durante unos segundos. Transfiera a una cacerola mediana, agregue 1 cucharadita de sal marina y 1 1/4 tazas de agua. Llevar a ebullición, tapar y reducir a fuego lento. Cocine hasta que el agua se absorba por completo, alrededor de 18 a 20 minutos. Transfiera la quinoa a un tazón mediano junto con los piñones, la ralladura de limón, el comino, la cayena, el perejil, rocíe con jugo de limón y aceite de oliva. Condimentar con sal y pimienta; revuelva hasta que esté bien combinado. Servir tibio o a temperatura ambiente.

## Coliflor Asada Con Ajo • Porciones: 4

1 Cabeza de Coliflor, Separada y Asada en Floretes  
1 ó 2 Dientes de Ajo Picados, Muy Ligeramente Salteados en Aceite de Oliva  
1 bote pequeño de alcaparras

Mientras se asa la coliflor, saltee ligeramente el ajo picado en el aceite de oliva. Agregue las alcaparras, jugo y todo, al aceite y caliente ligeramente. Vierta esta salsa sobre la coliflor una vez asada y sirva inmediatamente.

## Brócoli potenciado • Porciones: 4

Cuando se calientan, las anchoas simplemente se derriten en la salsa. Las personas a las que no les gustan las anchoas comerán este plato.

4 filetes de anchoa  
2 Cucharadas de Aceite de Oliva  
1 cabeza de brócoli cortado en floretes  
3 dientes de ajo, en rodajas finas  
1 limón, en jugo

Coloque los filetes de anchoa en una sartén pequeña y fría y caliente lentamente a fuego lento (no sobrecaliente). Puedes usar un tenedor para romper las anchoas mientras se calientan. Una vez derretido, apaga el fuego. En una sartén aparte, caliente el aceite de oliva a fuego medio (no deje que se humee) y agregue el ajo. Revuelva hasta que se dore claro. Use un tenedor para sacar las rodajas de ajo de la sartén y escúrralas sobre toallas de papel. Transfiera las anchoas derretidas a un tazón pequeño y agregue 1 cucharada de aceite de ajo y el jugo de limón. Revuelva hasta que se mezcle. Cueza al vapor el brócoli sobre agua hirviendo hasta que esté tierno, no más de 5 minutos. Poner el brócoli en una fuente con las láminas de ajo frito y la salsa de anchoas.

## Puré de NO-tatoes • Porciones: 4

Esta es una buena alternativa al puré de papas alto en carbohidratos. Esto no solo es bajo en carbohidratos, sino que es altamente nutritivo. Úselo en lugar de papas o arroz.

1 cabeza de coliflor  
Sal marina y pimienta negra al gusto  
2 cucharadas de mantequilla orgánica  
1-2 dientes de ajo, opcional

Cocine al vapor la coliflor hasta que esté muy suave (también puede hervirla, pero esto no se recomienda porque se pierden muchos de los nutrientes). Pique la coliflor y póngala en un procesador de alimentos o licuadora con mantequilla, sal, pimienta y ajo si lo desea. Mezcle hasta obtener la consistencia deseada.

## Batatas trituradas • Porciones: 4

A los niños les encantará esto. Agrega ingredientes de acuerdo a tu gusto personal.

3-4 batatas grandes  
1 manzana Granny Smith  
1-2 cucharadas de mantequilla o aceite de coco  
Canela  
stevia  
Sal marina

Pelar y cortar las batatas en trozos. Hervir hasta que estén tiernos. Mientras tanto, derrita la mantequilla o el aceite de coco (1 o 2 cucharadas) en una sartén y corte la manzana. Saltee la manzana en mantequilla hasta que esté blanda. Agregue canela, stevia y sal al gusto. Agregue la mezcla de manzana a las batatas y haga un puré con un machacador de papas o una batidora eléctrica.

## Botes De Calabacín • Porciones: 4

2 calabacines medianos 1/2 cucharadita de sal marina  
3/4 Libra de Pavo Molido 1/4 Cucharadita de Pimienta  
1 cebolla pequeña, picada 1/2 taza de champiñones frescos en rodajas  
1 taza de queso crudo. 1/2 taza de pimientos rojos dulces rallados  
2 cucharadas de salsa de tomate endulzada con frutas 1/2 taza de pimientos verdes picados  
o Pasta de Tomate

Recorte los extremos de los calabacines. Cortar por la mitad a lo largo. Saque la pulpa, lavando una cáscara de 1/2 pulgada. Picar finamente la pulpa. En una sartén, cocine el pavo molido, la pulpa de calabacín, la cebolla, los champiñones y los pimientos hasta que la carne esté dorada, oscura. Alejar del calor. Agregue 1/2 taza de queso, ketchup, sal marina y pimienta. Mezclar

bien. Coloque con una cuchara en las cáscaras de calabacín. Coloque en una fuente para hornear untada con mantequilla de 13 x 9 x 2 pulgadas. Espolvorea con el queso restante. Hornee sin tapar a 350°F por 30 minutos.

## Chucrut rápido • Porciones: 6 tazas

La mayoría de las recetas de chucrut requieren días de atención. Si bien se prefiere este método crudo, la mayoría de las personas no tienen el tiempo o el espacio para hacerlo. Esta versión cocida acelera el proceso. El repollo es la escoba de la naturaleza, ya que ayuda a limpiar los intestinos y tiene una tonelada de nutrientes.

1 cabeza de repollo verde, sin hojas exteriores, en rodajas finas  
1/2 taza de vinagre blanco destilado  
1 cucharada de sal marina gruesa

En una cacerola mediana, combine el repollo, el vinagre, la sal y 1 1/2 tazas de agua. Cubra y cocine a fuego medio, revolviendo ocasionalmente hasta que el repollo esté tierno (30-35 minutos). Agregue más agua si es necesario. Almacenar en el refrigerador hasta por 2 semanas.

## Frijoles Verdes Almendrados • Porciones: 4

La mayoría de las recetas de judías verdes requieren que las judías se cocinen durante tanto tiempo que se pierden gran parte de los nutrientes. En esta receta quedan completamente intactos.

3 Cucharadas de Jugo de Limón 112 Cucharadas de Sal Marina  
8 Cucharadas de Aceite de Oliva 1/ 4 Pimienta Fresca Molida  
1 Diente de Ajo, Picado 4 Tazas de Judías Verdes, Corte Francés  
1 cucharada de cebolla picada 2 tazas de champiñones limpios y rebanados  
1/2 Cucharadita Mostaza Seca 1 Taza Almendras. Rebanado

Combine los ingredientes para la marinada y vierta sobre los frijoles, los champiñones y las almendras. Mezcle bien. Deje marinar durante 2 horas en un deshidratador o toda la noche en el refrigerador. Servir frío o simplemente ligeramente tibio.

## Verduras Griegas • Porciones: 4

Las verduras son excelentes solas salteadas en un poco de aceite de oliva o de coco, pero para un estilo más étnico, esta es una gran variación

1 cucharada de aceite de coco  
1/2 cebolla morada o amarilla cortada en aros  
2 libras de espinacas, acelgas, col rizada o col rizada (sin las costillas)  
1/2 Cucharadita de Cáscara de Limón rallada  
1/4 taza de aceitunas negras o kalamata, sin hueso y en rodajas.  
Jugo de un limón  
1/4 Cucharadita Sal Marina  
1/4 Cucharadita Pimienta  
1/4 taza de queso feta desmenuzado

Caliente el aceite en una sartén muy grande en la que quepan todas las verduras. Sofreír la cebolla hasta que se ablande. Agregue las verduras y saltee durante 2-3 minutos. Agregue jugo de limón, cáscara de limón, sal, pimienta y aceitunas y cocine por unos minutos más para combinar. Agregue queso feta desmenuzado y revuelva. Servir inmediatamente.

## Hummus • Porciones: 4-6

1 lata de garbanzos 1/4 taza de tahini (pasta de sésamo)  
2 Dientes de Ajo 1/2 Cucharadita de Comino  
1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra Pimentón para Servir  
1/4 taza de jugo de limón Adición de aceite de oliva para servir  
1/2 Cucharadita de Sal 2-3 Cucharadas de agua

Mezcle Tahini y jugo de limón en un procesador de alimentos durante 1 minuto. Raspe los lados según sea necesario. Una vez suave, agregue el ajo, el comino, la sal y Aceite de oliva. Mezcle durante 1-2 minutos adicionales hasta que quede suave. Drenar y Enjuague los garbanzos, luego agregue 1/2 lata al procesador de alimentos, mezcle durante 1 minuto. Raspe los lados según sea necesario, agregue la otra mitad y mezcle por un adicional Minuto o hasta que quede suave. Agregue 1 cucharada de agua a la vez mientras El procesador está encendido hasta que se alcance la consistencia deseada. servir hummus Con un chorrito de aceite de oliva y un chorrito de pimentón.



## Guacamole Fácil • Porciones: 1-2

1 aguacate, triturado Opcional: chile en polvo  
2- 3 Cucharaditas de Salsa Cebolla en Polvo  
Sal Marina al Gusto Ajo, Picado o Prensado

Corte el aguacate por la mitad, retire el hueso y use una cuchara para sacar el medio. Aplasta el aguacate con un tenedor, agrega la salsa y revuelve. Disfruta inmediatamente. Si lo hace con anticipación, agregue un poco de jugo de limón para evitar que se dore.

## Aderezo ranch. Porciones: 4-6

El aderezo ranch es muy popular, pero por lo general contiene azúcares, grasas malas, aditivos y conservantes. Esta receta casera apaciguará a los amantes del rancho sin ninguno de los aspectos negativos.

1 taza de mayonesa (ver receta)  
1/2 taza de crema agria  
1/2 Cucharadita Cebollines Secos  
1/2 Cucharadita de Perejil Seco  
1/2 cucharadita de eneldo seco  
1/4 Cucharadita de Ajo en Polvo  
1/4 Cucharadita de Cebolla en Polvo  
1/8 Cucharadita Sal  
1/ 8 Cucharadita Pimienta Negra Molida

En un tazón grande, mezcle la mayonesa, la crema agria, las cebolletas, el perejil, el eneldo, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Cubra y refrigere por 30 minutos antes de servir.

## Aderezo Griego • Porciones: Aproximadamente 4

Este aderezo es excelente para cualquier ensalada o sobre vegetales crudos o recién cocidos al vapor. Las ensaladas griegas tradicionales consisten en verduras mixtas, tomates, pepino, cebollas rojas en rodajas, aceitunas y queso feta.

4 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra  
2 cucharadas de jugo de limón fresco  
2 cucharadas de agua  
1 cucharada de queso feta  
1 cucharada de cebolla morada picada  
1 cucharadita de sal marina  
1/2 Cucharadita Mostaza Dijon (Sin Azúcar - Verificar Etiqueta)  
3 hojas grandes de albahaca fresca  
Mezclar todos los ingredientes hasta que quede suave

## Macarrones de Chocolate • Porciones: 10- 12 Galletas

Estos macarrones son una delicia verdaderamente decadente. Saborearás cada bocado.

Parte 1 - Galletas de coco  
4- 5 claras de huevo  
1 paquete de coco rallado sin azúcar  
2 cucharadas. de Mantequilla Derretida.  
Xilitol o Stevia para Endulzar  
Batir las claras de huevo hasta que estén espumosas. Agregue un paquete de coco rallado sin azúcar. Agregue derretido manteca. Agregue stevia o xilitol para endulzar. Deje caer una cucharadita en un molde para hornear engrasado. Hornear a 350 por 12 minutos Enfriar en el refrigerador hasta que esté firme.

Parte 2 - Salsa de chocolate  
3 cuadrados de chocolate sin azúcar  
2 cucharadas. de aceite de coco  
2 cucharadas. de mantequilla  
Xilitol o Stevia al Gusto

Derrita el chocolate, el aceite de coco y la mantequilla juntos. Agregue xilitol o stevia para endulzar. Sumerja las galletas de coco en chocolate. Enfriar sobre papel encerado. Manténgase refrigerado.