

Comidas que mejoran el estado de ánimo

Nutre tu cuerpo con alimentos ricos en triptófano, inductor de la serotonina, grasas buenas y vitaminas del grupo B, todos ellos de probada eficacia para mejorar tu estado de ánimo. Encuentra formas de alimentar tu estado de ánimo con nuestras recetas para mejorar el estado de ánimo.



Lista de alimentos



65 ingredientes

FRUTAS

- 1 Aguacate
- 3 Plátano
- 1 taza Arándanos
- 2 Limón
- 1 Cal
- 1 Melocotón

DESAYUNO

- 1/3 de taza Jarabe de arce

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- 1 cucharadita Pimienta negra
- 1/4 de taza Nueces de Brasil
- 1/3 de taza Semillas de chía
- 2 1/2 cucharaditas Chili en polvo
- 1 cucharada Canela
- 1 cucharada Comino
- 2 1/2 cucharadas Polvo de curry
- 1 cucharadita Garam Masala
- 1/2 taza Semillas de lino molidas
- 1 cucharadita Pimentón
- 3/4 de cucharadita Copos de pimienta roja
- 1 1/4 cucharadas Sal marina
- Sal marina y pimienta negra
- 1 cucharada Semillas de sésamo
- 1 taza Almendras fileteadas
- 2 cucharaditas Pimentón ahumado
- 1/4 de cucharadita Cúrcuma
- 3/4 de taza Nueces

VERDURAS

- 6 tazas Espárragos
- 9 tazas Espinacas pequeñas
- 1/2 taza Tomates cherry
- 3/4 de taza Cilantro
- 9 Ajo
- 1 cucharada Jengibre
- 8 tazas Hojas de col rizada
- 1 taza Perejil
- 4 tazas Champiñón Portobello
- 2 Batata
- 3 1/8 Cebolla amarilla

CONGELADO

- 2 tazas Bayas congeladas

EN CAJA Y EN LATA

- 1/2 taza Arroz basmati integral
- 2 tazas Garbanzos
- 1/2 taza Lentejas secas
- 1 taza Freekeh
- 2 tazas Lentejas verdes
- 1 taza Arroz jazmín
- 3 tazas Lentejas
- 2 tazas Leche de coco ecológica
- 1/2 taza Caldo de verduras ecológico
- 2 cucharadas Pasta de tomate

PAN, PESCADO, CARNE Y QUESO

- 1 3/4 libras Filete de salmón

CONDIMENTOS Y ACEITES

- 2 cucharadas Vinagre de sidra de manzana
- 1/2 taza Aceite de coco
- 1/3 de taza Aceite de oliva virgen extra
- 1/3 de taza Chucrut
- 2 cucharaditas Salsa Tabasco
- 2 cucharadas Tahini

FRÍO

- 5 Huevo
- 2 tazas Yogur griego natural
- 1 1/2 tazas Leche de almendras sin azúcar

OTROS

- 8 Pinchos de barbacoa
- 1/4 de taza Proteína en polvo
- 11 1/4 tazas Agua

COCINA

- 2/3 de taza Harina de almendra
- 1 1/8 libras Chocolate negro ecológico
- 1 3/4 tazas Avena
- 1/2 taza Harina de tapioca
- 1/4 de taza Coco rallado sin azúcar

Avena nocturna de arándanos



8 ingredientes



8 horas



4 porciones

DIRECCIONES

1. Combina la avena, la leche de almendras, las semillas de chía, el jarabe de arce, la canela y el agua en un tupper grande. Remueve bien para mezclar. Séllalo y mételo en la nevera toda la noche (o al menos durante 8 horas).
2. Saca la avena de la nevera. Utiliza tarros de cristal de tamaño individual y coloca una cucharada grande de la mezcla de avena en el fondo de cada uno, luego una capa de arándanos seguida de una capa de almendras fileteadas. Repite la operación hasta que se agoten los ingredientes. Guárdalo en la nevera hasta que lo vayas a comer. Disfrútalo caliente o frío.

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas Avena
- 1 1/2 tazas Leche de almendras sin azúcar
- 2 cucharadas Semillas de chía
- 2 cucharadas Jarabe de arce
- 1 cucharadita Canela
- 1/2 taza Agua
- 1 taza Arándanos
- 1 taza Almendras fileteadas

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	365	Colesterol	0mg
Grasa	19g	Sodio	74mg
Carbohidratos	42g	Vitamina A	209IU
Fibra	9g	Vitamina C	4mg
Azúcar	11g	Calcio	300mg
Proteína	12g	Hierro	3mg



Tortitas de plátano sencillas



3 ingredientes



20 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. En un cuenco, tritura muy bien los plátanos hasta que queden bastante suaves. Añade los huevos y batir suavemente con un tenedor durante unos 30 segundos.
2. Calienta el aceite de coco en una sartén a fuego medio. Añade 1/4 de taza de la masa a la vez para formar tortitas, cocinándolas durante unos 1-2 minutos por lado.
3. Sirve con una pizca de canela o un chorrito de jarabe de arce si se desea.

NOTAS

Le gusta lo dulce

Añade arándanos o trocitos de chocolate a la masa.

INGREDIENTES

- 2 Plátano (maduro)
- 4 Huevo
- 1 cucharada Aceite de coco

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	310	Colesterol	372mg
Grasa	17g	Sodio	143mg
Carbohidratos	28g	Vitamina A	616IU
Fibra	3g	Vitamina C	10mg
Azúcar	15g	Calcio	62mg
Proteína	14g	Hierro	2mg



Avena salada con huevo frito



10 ingredientes



20 minutos



1 porción

DIRECCIONES

1. Calienta la mitad del aceite a fuego medio-alto en una olla pequeña. Añade las cebollas y el ajo a la olla y saltea durante 2 o 3 minutos o hasta que las cebollas se hayan ablandado. Añade la sal y la pimienta.
2. Añade la avena a la olla y remueve para combinarla con las cebollas. Añade agua y reduce el fuego a medio-bajo. Cuece a fuego lento de 10 a 12 minutos o hasta que la avena esté tierna. Remueve de vez en cuando para evitar que la avena se queme.
3. Mientras se cocina la avena, calienta el aceite restante en una sartén con tapa a fuego medio. Añade los tomates y remuévelos para que se impregnen de aceite. Cubre la sartén con la tapa y cocina durante 4 o 5 minutos agitando la sartén de vez en cuando hasta que los tomates empiecen a arrugarse. Retira la tapa, añade las espinacas y cocínalas hasta que se marchiten. Retira los tomates y las espinacas de la sartén y reserva.
4. Vuelve a poner la sartén a fuego medio y cocina el huevo a tu gusto.
5. Para servir, pasa la avena a un bol y cúbrela con las verduras y el huevo. Sazona con más sal y pimienta negra si es necesario. Disfruta de inmediato.

NOTAS

No hay espinacas

Utiliza otra hoja verde como la col rizada.

INGREDIENTES

- 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra (dividido)
- 1/8 Cebolla amarilla (finamente picada)
- 1 Ajo (diente, picado)
- 1/4 de cucharadita Sal marina
- 1/4 de cucharadita Pimienta negra
- 1/3 de taza Avena (laminada)
- 1 taza Agua
- 1/2 taza Tomates cherry
- 1 taza Espinacas pequeñas
- 1 Huevo

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	446	Colesterol	168mg
Grasa	34g	Sodio	697mg
Carbohidratos	25g	Vitamina A	3707IU
Fibra	5g	Vitamina C	21mg
Azúcar	4g	Calcio	116mg
Proteína	12g	Hierro	3mg



Yogur y bayas



2 ingredientes



5 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. Divide el yogur en vasos o cuencos. Pon encima la fruta congelada descongelada. (Haz lo contrario si te gusta la fruta en el fondo.) ¡Disfruta!

NOTAS

Sin lácteos

Utiliza un yogur sin lácteos como el de coco, almendra o anacardo.

No hay bayas congeladas

Utiliza cualquier tipo de fruta fresca en su lugar.

INGREDIENTES

2 tazas Yogur griego natural

2 tazas Bayas congeladas (descongeladas)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	261	Colesterol	34mg
Grasa	5g	Sodio	104mg
Carbohidratos	32g	Vitamina A	1250IU
Fibra	5g	Vitamina C	55mg
Azúcar	21g	Calcio	526mg
Proteína	23g	Hierro	2mg



Tostada de boniato con aguacate y Chucrut



4 ingredientes



15 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. Introduce las rodajas de boniato en la tostadora y tuéstalas de dos a tres veces. Si no tienes una tostadora, pon el horno en la posición de asado y hornea en una bandeja de 3 a 6 minutos por lado, o hasta que se doren.
2. Cubre las tostadas de boniato con puré de aguacate y chucrut. Condimenta con sal marina. Disfruta.

NOTAS

Añadir verduras

Añade una capa de espinacas baby antes de extender el aguacate.

Amante del guacomole

Añade zumo de limón, zumo de lima, ajo picado, tomate y/o cebolla roja picada al puré de aguacate.

No hay batata

Utiliza pan, galletas, pan crujiente, pita o tortillas en su lugar.

Almacenamiento

Es mejor disfrutarlo inmediatamente, pero se puede refrigerar en un recipiente hermético hasta 3 días.

INGREDIENTES

- 2 Batata (pequeña, con los extremos recortados, cortada a lo largo)
- 1 Aguacate (pelado y triturado)
- 1/3 de taza Chucrut
- 1/4 de cucharadita Sal marina

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	278	Colesterol	0mg
Grasa	15g	Sodio	531mg
Carbohidratos	36g	Vitamina A	18594IU
Fibra	11g	Vitamina C	17mg
Azúcar	7g	Calcio	58mg
Proteína	4g	Hierro	2mg



Nueces de Brasil



1 ingrediente



5 minutos



1 porción

DIRECCIONES

1. Divide en cuencos y disfruta.

INGREDIENTES

1/4 de taza Nueces de Brasil

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	219	Colesterol	0mg
Grasa	22g	Sodio	1mg
Carbohidratos	4g	Vitamina A	0IU
Fibra	3g	Vitamina C	0mg
Azúcar	1g	Calcio	53mg
Proteína	5g	Hierro	1mg



Crujientes de plátano y chía



3 ingredientes



25 minutos



1 porción

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 350°F (177°C) y forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. En un tazón pequeño, aplasta el plátano con la parte posterior de un tenedor. Mezcla la chía y la canela hasta que se combinen.
3. Pasa pequeñas porciones a la bandeja del horno. Presiona suavemente con los dedos o con el dorso del tenedor. Hornea de 20 a 25 minutos.
4. Retira del horno. Deja enfriar y disfruta.

NOTAS

Almacenamiento

Refrigera en un recipiente hermético hasta 5 días o congela.

Tamaño de la porción

Una porción equivale aproximadamente a 12 patatas fritas pequeñas.

INGREDIENTES

- 1 Plátano (mediano, maduro)
- 1/4 de taza Semillas de chía
- 1 cucharadita Canela

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	351	Colesterol	0mg
Grasa	16g	Sodio	1mg
Carbohidratos	49g	Vitamina A	84IU
Fibra	17g	Vitamina C	10mg
Azúcar	14g	Calcio	300mg
Proteína	9g	Hierro	5mg



Chocolate negro



1 ingrediente



1 minuto



1 porción

DIRECCIONES

1. Rompe el chocolate en trozos y repártelo en cuencos.
¡Disfruta!

NOTAS

Chocolate de siguiente nivel

Espolvorea con un poco de sal marina gruesa o pimienta de cayena para darle un toque.

INGREDIENTES

7 1/16 ozs Chocolate negro ecológico (al menos 70% de cacao)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	286	Colesterol	0mg
Grasa	20g	Sodio	24mg
Carbohidratos	23g	Vitamina A	0IU
Fibra	5g	Vitamina C	0mg
Azúcar	13g	Calcio	0mg
Proteína	4g	Hierro	2mg



Mini tazas de chocolate negro con tahini



5 ingredientes



30 minutos



24 porciones

DIRECCIONES

1. Calienta en el microondas el chocolate negro y el aceite de coco en un bol grande de cristal al 50% de potencia durante 30 segundos cada vez hasta que se derrita.
2. Utiliza una cuchara para verter cuidadosamente una fina capa de chocolate en cada molde de una bandeja de silicona o de mini magdalenas forradas. Congela durante al menos 5 minutos.
3. Mientras tanto, combina el tahini, el jarabe de arce y la proteína en polvo. Mezcla hasta que se forme una masa. Forma bolas pequeñas y uniformes con las manos. Deberás crear el mismo número de bolas que el número de porciones que vas a hacer.
4. Saca la bandeja de magdalenas del congelador y presiona suavemente una bola de masa en el centro de cada molde. Rocíe el chocolate negro derretido alrededor y por encima de la masa. Agita suavemente la bandeja de magdalenas para igualar el chocolate. Espolvorea con sal marina si se desea.
5. Refrigerera hasta que se cuaje, unos 10-15 minutos. Disfruta.

NOTAS

Sin Tahini

Utiliza mantequilla de almendras, mantequilla de cacahuets, mantequilla de avellanas o mantequilla de semillas de girasol.

No hay bandeja para mini magdalenas

Utiliza una bandeja para magdalenas de tamaño normal para crear tazas más grandes.

Proteína en polvo

Esta receta fue desarrollada y probada utilizando una proteína en polvo sin sabor a base de suero de leche.

Tamaño de la porción

Una porción equivale a una mini taza.

INGREDIENTES

- 10 1/2 onzas** Chocolate negro ecológico (al menos 70% de cacao, picado)
- 1 1/4 cucharadas** Aceite de coco
- 2 cucharadas** Tahini
- 2 cucharadas** Jarabe de arce
- 1/4 de taza** Proteína en polvo (sin sabor)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	93	Colesterol	0mg
Grasa	6g	Sodio	9mg
Carbohidratos	7g	Vitamina A	1IU
Fibra	1g	Vitamina C	0mg
Azúcar	4g	Calcio	12mg
Proteína	2g	Hierro	1mg



Ensalada de melocotón y lentejas Freekeh



8 ingredientes



25 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Combina el freekeh y el agua en una cacerola. Pon a fuego alto y lleva a ebullición. Una vez hirviendo, reduce el fuego a fuego lento y cubre con una tapa. Deja cocer a fuego lento durante 20 minutos o hasta que se absorba el agua. Retira la tapa y esponja con un tenedor.
2. En un bol grande, mezcla el freekeh con el resto de los ingredientes. Rectifica los condimentos si es necesario. Divide en tazones o recipientes si es para llevar. Disfruta.

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta cinco días.

Tamaño de la porción

Una porción equivale aproximadamente a 1 1/4 de taza de ensalada.

Sin gluten

Utiliza quinoa en lugar de freekeh.

Más sabor

Cocina con caldo en lugar de agua.

INGREDIENTES

- 1 taza Freekeh (sin cocinar)
- 2 1/2 tazas Agua
- 1 Melocotón (sin hueso, picado)
- 1 taza Lentejas (cocidas)
- 1/2 taza Perejil (finamente picado)
- 2 cucharadas Vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita Canela
- 1/2 cucharadita Sal marina

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	228	Colesterol	0mg
Grasa	1g	Sodio	313mg
Carbohidratos	49g	Vitamina A	768IU
Fibra	11g	Vitamina C	13mg
Azúcar	5g	Calcio	63mg
Proteína	11g	Hierro	3mg



Sopa de lentejas con coco picante



10 ingredientes



40 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Enjuaga el arroz seco y las lentejas en un colador de malla fina y añádelos a una olla grande junto con el coco rallado, el pimentón ahumado, el chile en polvo, la cúrcuma, el comino y la sal marina. Añade el agua a la olla y lleva a ebullición. Una vez hirviendo, reduce el fuego a fuego lento.
2. Cocina durante unos 25 a 30 minutos, o hasta que las lentejas y el arroz estén bien cocidos. Divide en tazones y adorna con cilantro (opcional). Que lo disfrutes.

NOTAS

Tamaño de la porción

Una ración equivale aproximadamente a 1,5 ó 2 tazas de sopa.

Preparación de comidas

Esta sopa puede hacerse con antelación y guardarse en la nevera. Caliéntala en el fuego o en el microondas antes de servirla.

Las sobras

Conserva en la nevera hasta 5 días. Congela hasta 3 meses.

Le gusta lo cremoso

Cambia parte del agua por leche de coco.

Sin pimentón ahumado

Utiliza pimentón normal.

Más verduras

Añade col rizada picada, espinacas, champiñones, pimientos, zanahorias, apio o cualquier otra verdura favorita.

INGREDIENTES

1/2 taza Arroz basmati integral (sin cocer)

1/2 taza Lentejas secas (sin cocer)

1/4 de taza Coco rallado sin azúcar

2 cucharadas Pimentón ahumado

1 cucharadita Chili en polvo

1/4 de cucharadita Cúrcuma (molida)

1 cucharadita Comino (molido)

1/2 cucharadita Sal marina

7 tazas Agua

1/4 de taza Cilantro (opcional, picado)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	206	Colesterol	0mg
Grasa	4g	Sodio	329mg
Carbohidratos	35g	Vitamina A	848IU
Fibra	4g	Vitamina C	1mg
Azúcar	1g	Calcio	61mg
Proteína	8g	Hierro	3mg



Roti de garbanzos y espinacas



14 ingredientes



30 minutos



3 porciones

DIRECCIONES

1. Caliente la mitad del aceite de coco en una sartén grande a fuego medio. Saltear la cebolla y el ajo hasta que estén blandos. Añade la pasta de tomate, el comino, el curry en polvo, el garam masala y la sal marina.
2. Añadir la mitad de la leche de coco, las espinacas y los garbanzos. Cocinar hasta que las espinacas se hayan marchitado y reservar.
3. Ahora prepare su roti. Bate el lino molido, la harina de tapioca, el resto de la leche de coco y el agua. Mezcla bien.
4. Calentar el aceite de coco restante en una sartén grande a fuego medio. Verter la masa del roti (unos 3/4 de taza por roti) y extenderla uniformemente en una capa fina con el dorso de una cuchara. Cocinar durante unos 2-3 minutos por cada lado. (Nota: la masa es pegajosa, así que tenga cuidado al darle la vuelta).
5. Coloca cada roti en un plato y vierte la mezcla de garbanzos y espinacas en el centro. Dobla los lados y luego la parte superior e inferior. Disfrute.

NOTAS

Le gusta el picante

Añadir chile en polvo al gusto.

Omitir el Roti

Sirva la mezcla de garbanzos y espinacas con naan, arroz o arroz de coliflor.

INGREDIENTES

- 2 cucharadas** Aceite de coco (dividido)
- 1** Cebolla amarilla (mediana, cortada en dados)
- 2** Ajo (dientes, picado)
- 2 cucharadas** Pasta de tomate
- 1 cucharadita** Comino
- 1 1/2 cucharaditas** Polvo de curry
- 1 cucharadita** Garam Masala
- 1/2 cucharadita** Sal marina
- 1 taza** Leche de coco ecológica (dividida)
- 2 tazas** Espinacas pequeñas
- 2 tazas** Garbanzos
- 1/2 taza** Semillas de lino molidas
- 1/2 taza** Harina de tapioca
- 1/4 de taza** Agua

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	601	Colesterol	0mg
Grasa	33g	Sodio	449mg
Carbohidratos	63g	Vitamina A	2077IU
Fibra	15g	Vitamina C	14mg
Azúcar	11g	Calcio	138mg
Proteína	17g	Hierro	7mg



Brochetas de salmón con especias



12 ingredientes



20 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta la parrilla a fuego medio.
2. En un bol, mezcla el perejil, las semillas de sésamo, la pimienta negra, la sal marina, los copos de pimienta roja, el sirope de arce y el aceite de oliva. Mezcla bien. Añade los trozos de salmón y mezcla bien para cubrirlos.
3. Toma tus pinchos de barbacoa y desliza un trozo de salmón, seguido de una rodaja de limón doblada. Repite la operación hasta agotar los ingredientes y haz varias brochetas.
4. Mezcla los espárragos con un chorrito de aceite de oliva y sazona con sal marina y pimienta negra al gusto.
5. Coloca las brochetas en un lado de la parrilla y los espárragos en el otro. Asa ambas durante unos 3 ó 4 minutos por lado, o hasta que el salmón se desmenuce con un tenedor. Retira de la parrilla y reparte en los platos. Disfruta.

NOTAS

Añadir carbohidratos

Sirve con quinoa, arroz integral o batata.

Ahorro de tiempo

Trocea el salmón y añádelo a una bolsa con cierre de cremallera con la marinada. Guárdalo en la nevera hasta 1 día.

INGREDIENTES

- 2 cucharadas Perejil (picado)
 - 1 cucharada Semillas de sésamo
 - 1/2 cucharadita Pimienta negra
 - 1/2 cucharadita Sal marina
 - 1/2 cucharadita Copos de pimienta roja
 - 2 cucharadas Jarabe de arce
 - 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra (más un extra para los espárragos)
 - 1 1/4 libras Filete de salmón (cortado en cubos de 1 pulgada)
 - 2 Limón (cortado en rodajas finas)
 - 8 Pinchos de barbacoa
 - 6 tazas Espárragos (con los extremos leñosos recortados)
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	350	Colesterol	78mg
Grasa	17g	Sodio	364mg
Carbohidratos	17g	Vitamina A	1833IU
Fibra	5g	Vitamina C	23mg
Azúcar	10g	Calcio	104mg
Proteína	33g	Hierro	6mg



Espinacas y lentejas al curry



16 ingredientes



25 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio. Añade las cebollas, el ajo y el jengibre a la olla, removiendo y salteando de 3 a 5 minutos hasta que las cebollas empiecen a ablandarse.
2. Incorpora todo el curry en polvo, el comino, la sal y las hojuelas de pimienta roja y sigue cocinando durante un minuto hasta que las especias adquieran aroma.
3. Añade el zumo de lima y el caldo de verduras. Raspa los trozos dorados del fondo de la sartén. A continuación, añade la leche de coco, las lentejas y el cilantro y remueve para combinarlos. Añade las espinacas, 2 tazas a la vez.
4. Lleva el curry a un hervor suave y luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos. Mientras tanto, cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
5. Cuando el curry se haya espesado un poco, añade el jarabe de arce. Reparte el arroz cocido en los platos y cubrirlo con el curry. Que aproveches.

NOTAS

No hay arroz

Sirve solo o con quinoa, cuscús o patatas en su lugar.

Las sobras

Conserva tapado en la nevera hasta 4 días o en el congelador hasta 2 ó 3 meses.

Demasiado grueso

Si el curry queda demasiado espeso, añade más caldo de verduras para diluirlo.

Más sabor

Añade más cilantro y lima.

INGREDIENTES

- 1 cucharada** Aceite de oliva virgen extra
- 1** Cebolla amarilla (grande, picada)
- 3** Ajo (diente, picado)
- 1 cucharada** Jengibre (pelado y rallado)
- 2 cucharadas** Polvo de curry
- 1 cucharadita** Comino
- 1/2 cucharadita** Sal marina
- 1/4 de cucharadita** Copos de pimienta roja
- 1** Limón (en zumo)
- 1/2 taza** Caldo de verduras ecológico
- 1 taza** Leche de coco ecológica (de lata)
- 2 tazas** Lentejas (cocidas)
- 1/2 taza** Cilantro (opcional, picado grueso)
- 6 tazas** Espinacas pequeñas
- 1 taza** Arroz jazmín (seco)
- 2 cucharaditas** Jarabe de arce

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	463	Colesterol	0mg
Grasa	15g	Sodio	463mg
Carbohidratos	70g	Vitamina A	4488IU
Fibra	13g	Vitamina C	22mg
Azúcar	8g	Calcio	109mg
Proteína	15g	Hierro	6mg

Hamburguesas de lentejas con setas



13 ingredientes



30 minutos



9 porciones

DIRECCIONES

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Saltea la cebolla y los champiñones de 8 a 10 minutos o hasta que la cebolla esté translúcida. Añade el ajo y saltea un minuto más. Escurre todo el exceso de líquido.
2. En un procesador de alimentos, combina la mezcla de champiñones y cebollas, las nueces, la mitad de las lentejas, la salsa tabasco, el pimentón y el chile en polvo. Pulsa hasta que esté suave. Pasa a un bol grande y añade la harina de almendras, el perejil, la sal marina, la pimienta negra y el resto de las lentejas. Mezcla bien. (Nota: Añade más harina de almendras, 1 cucharada cada vez, si la mezcla está demasiado húmeda).
3. Utiliza una taza medidora de 1/3 para medir una cantidad uniforme de la mezcla y forma hamburguesas con las manos o utiliza un cortador de galletas redondo o una tapa de tarro de cristal grande para hacer hamburguesas perfectas. Colócalas en un trozo de papel pergamino.
4. Calienta la parrilla a fuego medio. Asa las hamburguesas de 10 a 15 minutos por cada lado y luego dales la vuelta con cuidado. Unta cada lado con un poco de aceite de oliva antes y después de darle la vuelta.
5. Retira de la parrilla y cubre las hamburguesas con los aderezos que más te gusten y ¡a disfrutar!

NOTAS

Sabor extra

Unta las hamburguesas con salsa barbacoa limpia mientras se asan.

Sin barbacoa

Precalienta el horno a 375°F (191°C) y hornea las hamburguesas de 15 a 20 minutos por lado.

Toppings

Germinados, aguacate, tomate, queso de cabra, queso feta, mostaza o verduras.

INGREDIENTES

- 1 cucharada Aceite de oliva virgen extra
- 1 Cebolla amarilla (en dados)
- 4 tazas Champiñón Portobello (en dados)
- 3 Ajo (dientes, picado)
- 3/4 de taza Nueces (picadas y tostadas)
- 2 tazas Lentejas verdes (cocidas, escurridas, enjuagadas y divididas)
- 2 cucharaditas Salsa Tabasco
- 1 cucharadita Pimentón
- 1 1/2 cucharaditas Chili en polvo
- 2/3 de taza Harina de almendra
- 1/3 de taza Perejil (picado)
- 1/4 de cucharadita Sal marina
- 1/4 de cucharadita Pimienta negra

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	201	Colesterol	0mg
Grasa	13g	Sodio	94mg
Carbohidratos	16g	Vitamina A	468IU
Fibra	7g	Vitamina C	5mg
Azúcar	4g	Calcio	49mg
Proteína	9g	Hierro	3mg



Salmón con col rizada de coco



4 ingredientes



20 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 320°F (160°C).
2. Coloca los filetes de salmón en una bandeja de horno forrada con papel pergamino. Frota con 1/4 del aceite de coco y sazona con sal.
3. Envuelve el salmón con el pergamino, doblando las costuras y metiéndolas para que no se escape el vapor. Hornea hasta que esté medio hecho, unos 18 minutos.
4. Mientras tanto, coloca la col rizada en una vaporera sobre agua hirviendo durante unos 3 minutos o hasta que esté marchita. Escurre el exceso de agua. Mezcla la col rizada con el aceite de coco restante y sazona con sal al gusto. Reparte en los platos y cubre con el salmón. Que aproveches.

NOTAS

Sin aceite de coco

Utiliza mantequilla, ghee o aceite de aguacate en su lugar.

No Kale

Utiliza en su lugar berza, col, brócoli o bok choy.

Más carbohidratos

Sírvelo con quinoa, arroz integral o patatas.

Las sobras

Conserva tapado en la nevera hasta 3 días.

INGREDIENTES

- 8 onzas Filete de salmón
- 3 cucharadas Aceite de coco (dividido)
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 8 tazas Hojas de col rizada (cortadas en trozos)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	371	Colesterol	63mg
Grasa	29g	Sodio	683mg
Carbohidratos	4g	Vitamina A	4089IU
Fibra	4g	Vitamina C	78mg
Azúcar	1g	Calcio	225mg
Proteína	25g	Hierro	2mg