

Comidas que refuerzan el sistema inmunitario

Échale una mano a tu sistema inmunitario con estas recetas que refuerzan la inmunidad y que están repletas de vitaminas y minerales para ayudarte a mantenerte sano.



Lista de alimentos



65 ingredientes

FRUTAS

- 2 Aguacate
- 1 Plátano
- 1 taza Arándanos
- 1 Limón
- 1 cucharada Zumo de lima
- 2 1/2 Naranja de ombligo

DESAYUNO

- 1/2 taza Jarabe de arce

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- 3/4 de cucharadita Pimienta negra
- 1/2 cucharadita Cardamomo
- 1 taza Anacardos
- 1/4 de cucharadita Pimienta de Cayena
- 2 cucharadas Semillas de chía
- 2 1/4 cucharaditas Canela
- 1/3 de taza Semillas de lino molidas
- 1/2 taza Semillas de calabaza
- 1 1/16 cucharadas Sal marina
- Sal marina y pimienta negra
- 1 taza Almendras fileteadas
- 1 1/2 cucharaditas Cúrcuma
- 1 taza Nueces

VERDURAS

- 3 tazas Espinacas pequeñas
- 1/2 taza Hojas de albahaca
- 4 Remolacha
- 2 Zanahoria
- 1/2 taza Tomates cherry
- 1/4 de taza Eneldo fresco
- 6 Ajo
- 2 1/2 cucharaditas Jengibre
- 1 Pimiento verde
- 1/4 de onza Hierba de limón
- 1/2 taza Hojas de menta
- 2 tazas Setas
- 1 taza Perejil
- 1/4 de taza Rábanos
- 3 Pimiento rojo
- 1 1/2 tazas Setas Shitake
- 2 Batata
- 1/4 de taza Albahaca tailandesa
- 3 Tomate
- 1 Pimiento amarillo
- 2 1/8 Cebolla amarilla

EN CAJA Y EN LATA

- 3 tazas Garbanzos
- 3 tazas Caldo de pollo ecológico
- 1 taza Leche de coco ecológica
- 1 1/2 tazas Quinoa

PAN, PESCADO, CARNE Y QUESO

- 1 1/8 libras Pechuga de pollo
- 1/4 de taza Queso de cabra

CONDIMENTOS Y ACEITES

- 1 cucharada Vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada Aminos de coco
- 1/2 taza Aceite de coco
- 1 cucharadita Mostaza de Dijon
- 1/2 taza Aceite de oliva virgen extra
- 1/3 de taza Chucrut
- 1/4 de taza Tahini

FRÍO

- 1 Huevo
- 2 1/3 tazas Leche de almendras sin azúcar

OTROS

- 1 cucharada Polen de abeja
- 3 1/3 tazas Agua

COCINA

- 2 cucharadas Harina de almendra
- 4 3/4 tazas Avena
- 1/3 de taza Pasas de uva ecológicas
- 3/4 de cucharadita Tarta de calabaza con especias
- 1 1/3 tazas Puré de calabaza
- 3 cucharadas Miel cruda

Avena nocturna de arándanos



8 ingredientes



8 horas



4 porciones

DIRECCIONES

1. Combina la avena, la leche de almendras, las semillas de chía, el sirope de arce, la canela y el agua en un tupper grande. Remueve bien para mezclar. Séllalo y mételo en el refrigerador toda la noche (o al menos durante 8 horas).
2. Saca la avena del refrigerador. 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 y después una capa de almendras fileteadas. Repite la operación hasta agotar 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



Batido de naranja para reforzar la inmunidad



9 ingredientes



10 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. Echa todos los ingredientes en tu batidora y bátelos muy bien hasta que estén cremosos. Vierte en vasos y disfruta.

NOTAS

Sin puré de calabaza

Utiliza en su lugar boniato al vapor.

Más proteínas

Añade proteína en polvo, semillas de cáñamo o mantequilla de frutos secos.

Sin jarabe de arce

Endulza con miel cruda o con dátiles remojados.

INGREDIENTES

- 1 taza Puré de calabaza
- 1 Plátano (congelado)
- 1/2 cucharadita Cúrcuma
- 1/4 de cucharadita Canela
- 1 1/2 cucharaditas Jengibre
- 1 cucharada Semillas de lino molidas
- 3/4 de taza Leche de almendras sin azúcar
- 2 Naranja de ombligo (pelada y seccionada)
- 1 cucharada Jarabe de arce

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	222	Colesterol	0mg
Grasa	3g	Sodio	69mg
Carbohidratos	50g	Vitamina A	19637IU
Fibra	10g	Vitamina C	93mg
Azúcar	29g	Calcio	284mg
Proteína	5g	Hierro	3mg



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 saltéalos durante 2 ó 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 el agua y reduce el fuego a medio-bajo. Cocina 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 de 4 a 5 minutos agitando la sartén de vez en cuando hasta que los tomates empiecen a arrugarse. Retira la tapa, añade las espinacas y cocina hasta que se marchiten. Retira los tomates y las espinacas de la sartén y reservalos.
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 pon encima las verduras y el huevo. Sazona con más sal y pimienta negra si es necesario. Disfruta inmediatamente.

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



Aguacate con miel y polen de abeja



3 ingredientes



5 minutos



1 porción

DIRECCIONES

1. Coloca los trozos de aguacate en un bol, rocía con miel y cubre con polen de abeja. Sirve inmediatamente y disfruta.

NOTAS

No hay miel

Utiliza jarabe de arce en su lugar.

Sin polen de abeja

Omite o utiliza semillas de cáñamo o de girasol en su lugar.

INGREDIENTES

- 1 Aguacate (pelado y cortado en cubos)
- 1 cucharada Miel cruda
- 1 cucharada Polen de abeja

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	422	Coolesterol	0mg
Grasa	29g	Sodio	14mg
Carbohidratos	41g	Vitamina A	293IU
Fibra	15g	Vitamina C	20 mg.
Azúcar	21g	Calcio	24mg
Proteína	6g	Hierro	1mg



Pimientos picados



3 ingredientes



5 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Retira los tallos y las semillas de cada pimiento y córtalo en rodajas. ¡Disfruta!

NOTAS

Almacenamiento

Refrigera en un recipiente hermético hasta 3 ó 4 días.

INGREDIENTES

- 1 Pimiento amarillo
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	26	Colesterol	0mg
Grasa	0g	Sodio	3mg
Carbohidratos	6g	Vitamina A	1135IU
Fibra	2g	Vitamina C	147mg
Azúcar	2g	Calcio	10mg
Proteína	1g	Hierro	0mg



Granola con especias de calabaza



10 ingredientes



40 minutos



12 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 177°C (350°F) y forra una bandeja de horno con papel pergamino.
2. Mezcla la avena, las nueces, las semillas de calabaza, las semillas de lino molidas, la sal marina, la especia de pastel de calabaza y la canela en un bol grande. Remueve bien para mezclar.
3. En una olla, combina el aceite de coco, el sirope de arce y el puré de calabaza. Ponlo a fuego medio-bajo y bátelo hasta que todos los ingredientes estén bien distribuidos y se haya calentado (entre 2 y 5 minutos). Viértelo sobre los ingredientes secos y mezcla con una espátula. Extiende la masa por la bandeja del horno y hornéala de 25 a 30 minutos, o hasta que esté dorada. Gira la bandeja a mitad de camino. (Nota: No revuelvas, ya que esto rompería los racimos).
4. Retira la granola del horno y deja que se enfríe por completo. Puede parecer húmeda, pero se irá deshaciendo a medida que se enfríe.
5. Divídelo en cuencos o guárdalo cerrado en un tarro hasta que lo vayas a utilizar. ¡Que lo disfrutes!

NOTAS

Las sobras

Se conserva bien en un recipiente hermético hasta una semana. Se congela bien durante más tiempo.

Sin nueces

Utiliza nueces o almendras fileteadas en su lugar.

Sin frutos secos

Omite las nueces y añade más semillas de calabaza.

Sírvelo con

Avena, yogur, leche de almendras y/o manzanas picadas con canela.

INGREDIENTES

- 3 tazas Avena (laminada)
- 1 taza Nueces (picadas)
- 1/2 taza Semillas de calabaza
- 1/4 de taza Semillas de lino molidas
- 1/4 de cucharadita Sal marina
- 3/4 de cucharadita Tarta de calabaza con especias
- 1/2 cucharadita Canela
- 1/4 de taza Aceite de coco
- 1/3 de taza Jarabe de arce
- 1/3 de taza Puré de calabaza

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	242	Colesterol	0mg
Grasa	15g	Sodio	53mg
Carbohidratos	23g	Vitamina A	1062IU
Fibra	4g	Vitamina C	0mg
Azúcar	6g	Calcio	39mg
Proteína	6g	Hierro	2mg



Quinoa con champiñones y ajo



6 ingredientes



20 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Combina la quinoa y el agua en una olla. Ponla a fuego fuerte y llévala a ebullición. Una vez hirviendo, reduce a fuego lento y tapa. Deja que se cocine a fuego lento de 12 a 15 minutos, o hasta que se absorba toda el agua. Quita la tapa, esponja con un tenedor y reserva.
2. Mientras se cocina la quinoa, calienta el aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Saltea los champiñones en rodajas hasta que estén blandos. Añade el ajo y saltea durante 1 ó 2 minutos más.
3. En un bol, combina las setas con la quinoa y sazona con sal y pimienta. ¡Disfruta!

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 4 días o congela hasta 1 mes.

Consejo sobre el congelador

Exprime todo el aire y aplana la bolsa de congelación para reducir las quemaduras del congelador y optimizar el espacio de almacenamiento.

INGREDIENTES

- 1 **taza** Quinoa (sin cocinar)
- 1 **3/4 tazas** Agua
- 1 **1/2 cucharaditas** Aceite de oliva virgen extra
- 2 **tazas** Champiñones (en rodajas finas)
- 2 Ajo (dientes, picado)
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	181	Colesterol	0mg
Grasa	4g	Sodio	7mg
Carbohidratos	29g	Vitamina A	6IU
Fibra	3g	Vitamina C	1mg
Azúcar	1g	Calcio	34mg
Proteína	7g	Hierro	2mg



Tostada de boniato con aguacate y Chucrut



4 ingredientes



15 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

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

NOTAS

Añade 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



Ensalada de remolacha con cítricos



13 ingredientes



1 hora



4 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 190°C (375°F). Envuelve las remolachas en papel de aluminio y hornéalas de 35 a 45 minutos, o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor.
2. Saca las remolachas del horno y, una vez que se hayan enfriado, enjuágalas bajo el agua fría y pélalas. Una vez peladas, córtalas en rodajas finas.
3. Cuece la quinoa en el horno según las instrucciones del paquete y resérvala.
4. Prepara el aliño combinando el aceite de oliva, el zumo de naranja, el vinagre de sidra de manzana, el dijon, la sal y la pimienta en una jarra. Mezcla bien.
5. Añade las espinacas tiernas a un cuenco y pon encima las remolachas, la quinoa, los rábanos, las zanahorias, los garbanzos, el queso de cabra y la menta. Rocía el aderezo por encima y disfruta.

NOTAS

Prepárate con antelación y ahorra tiempo

La remolacha y la quinoa se pueden preparar con antelación para que el montaje de esta ensalada sea mucho más rápido.

Sin lácteos

Omite el queso de cabra.

Sin garbanzos

Utiliza otra proteína en su lugar, como tofu o pechuga de pollo cocida y cortada en dados.

Sin quinoa

Utiliza arroz en su lugar.

Las sobras

Guárdalo en un recipiente hermético en la nevera hasta 3-4 días y disfrútalo frío.

INGREDIENTES

- 4 Remolacha (mediana, cortada en cuartos)
- 1/2 taza Quinoa (cruda, seca)
- 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- 1/2 Naranja Navel (en zumo)
- 1 cucharada Vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita Mostaza de Dijon
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)
- 2 tazas Espinacas pequeñas
- 1/4 de taza Rábanos (en rodajas finas)
- 2 Zanahoria (mediana, pelada en cintas)
- 1 taza Naranja Navel (en zumo)
- 1/4 de taza Queso de cabra (desmenuzado)
- 1/2 taza Hojas de menta (picadas)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	288	Colesterol	3mg
Grasa	11g	Sodio	151mg
Carbohidratos	40g	Vitamina A	6723IU
Fibra	9g	Vitamina C	23mg
Azúcar	11g	Calcio	90mg
Proteína	10g	Hierro	4mg



Guiso de pollo marroquí



12 ingredientes



30 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Calienta el aceite de coco a fuego medio en una olla o cacerola grande. Añade el pollo, la cebolla, la cúrcuma, la canela, el cardamomo, la cayena y la sal. Cocina durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Añade los tomates, la mitad del perejil, la miel y las pasas. Tapa y cocina otros 15 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido y la salsa esté espesa.
3. Destapa y sirve inmediatamente. Adorna con el perejil restante. ¡Que lo disfrutes!

NOTAS

Sírvelo con

Pan crujiente, arroz integral o blanco, quinoa, tortillas de arroz integral, calabaza asada o boniato.

Almacenamiento

Refrigera en un recipiente hermético hasta 3 días, o congela si es más tiempo.

Hazlo vegano o vegetariano

Utiliza garbanzos en lugar de pollo y jarabe de arce en lugar de miel.

INGREDIENTES

- 1/4 de taza Aceite de coco
- 10 onzas Pechuga de pollo (sin piel y sin hueso, cortada en trozos)
- 2 Cebolla amarilla (mediana, cortada en dados)
- 1 cucharadita Cúrcuma
- 1/2 cucharadita Canela
- 1/2 cucharadita Cardamomo
- 1/4 de cucharadita Pimienta de Cayena
- 1 1/2 cucharaditas Sal marina
- 3 Tomate (grande, cortado en dados)
- 1/2 taza Perejil (finamente picado y dividido)
- 2 cucharadas Miel cruda
- 1/3 de taza Pasas de uva ecológicas

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	341	Colesterol	73mg
Grasa	16g	Sodio	967mg
Carbohidratos	29g	Vitamina A	1948IU
Fibra	4g	Vitamina C	30 mg.
Azúcar	22g	Calcio	52mg
Proteína	24g	Hierro	2mg



Pimientos rellenos de falafel



15 ingredientes



1 hora 10 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 400°F (204°C).
2. Combina los anacardos, los garbanzos, el ajo, la harina de almendras, la albahaca, el perejil, el aceite de oliva, la sal marina y la pimienta negra en un procesador de alimentos. Tritura hasta conseguir una consistencia suave.
3. Corta los pimientos por la mitad y retira las semillas. Rellena cada mitad uniformemente con la mezcla de falafel. Colócalos en una bandeja de horno forrada con papel pergamino. Hornea durante 50 minutos.
4. Mientras tanto, crea tu salsa de tahini y eneldo combinando el tahini, la leche de almendras, el zumo de limón, el eneldo y el agua en el procesador de alimentos. Pulsa hasta que esté suave. Pásalo a un tarro y resérvalo.
5. Saca los pimientos del horno. Deja que se enfríen durante 5 minutos y luego rocíalos con la salsa de tahini y eneldo. ¡Disfruta!

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

INGREDIENTES

- 1 **taza** Anacardos
- 2 **tazas** Garbanzos (cocidos, escurridos y enjuagados)
- 2 Ajo (dientes, picado)
- 2 **cucharadas** Harina de almendra
- 1/2 **taza** Hojas de albahaca (picadas)
- 1/2 **taza** Perejil (picado)
- 3 **cucharadas** Aceite de oliva virgen extra
- 1 **cucharadita** Sal marina
- 1/2 **cucharadita** Pimienta negra
- 2 Pimiento rojo
- 1/4 **de taza** Tahini
- 2 **cucharadas** Leche de almendras sin azúcar
- 1 Limón (en zumo)
- 1/4 **de taza** Eneldo fresco
- 2 **cucharadas** Agua



Sopa tailandesa de pollo y champiñones



11 ingredientes



40 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. En una olla a fuego medio, añade el aceite de coco, el ajo y el jengibre. Saltea durante 1 minuto. A continuación, añade el caldo, los aminos de coco y la hierba limón. Lleva a fuego lento, reduce el fuego a medio-bajo y cocina de 15 a 20 minutos.
2. Añade el pollo y las setas y cocina durante 10 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido. Retira del fuego. Retira los tallos de hierba limón y deséchalos. Añade la leche de coco y el zumo de lima. Remueve para combinar.
3. Repártela en cuencos y adórnala con albahaca. ¡Disfruta!

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 3 días.

Recubrimientos adicionales

Añade verduras de hoja verde como espinacas o col rizada.

Sin hierba de limón

Utiliza más zumo de lima en su lugar.

Sin aminos de coco

Usa tamari o salsa de soja en su lugar.

No hay albahaca tailandesa

Utiliza albahaca, cilantro o menta normales en su lugar.

INGREDIENTES

- 1 1/2 cucharaditas Aceite de coco
- 2 tazas Ajo (diente, picado)
- 1 cucharadita Jengibre (picado)
- 3 tazas Caldo de pollo ecológico
- 1 cucharada Aminos de coco
- 1/4 de onza Hierba de limón (pelada y picada en trozos grandes)
- 8 onzas Pechuga de pollo (sin piel y sin hueso, cortada en cubos)
- 1 1/2 tazas Setas Shitake (en rodajas)
- 1 taza Leche de coco ecológica (en lata)
- 1 cucharada Zumo de lima
- 1/4 de taza Albahaca tailandesa (picada)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	513	Colesterol	125mg
Grasa	29g	Sodio	1615mg
Carbohidratos	42g	Vitamina A	327IU
Fibra	2g	Vitamina C	4mg
Azúcar	9g	Calcio	42mg
Proteína	41g	Hierro	2mg