

Libro de cocina para vivir bien

Una dieta saludable y rica en nutrientes te servirá para equilibrar el azúcar en sangre, reducir la inflamación y optimizar sus niveles de energía. Come bien para vivir bien con nuestro surtido de comidas nutritivas.



Lista de alimentos



FRUTAS	VERDURAS	PAN, PESCADO,
4 1/2 Aguacate	4 tazas Espinacas pequeñas	CARNE Y QUESO
3/4 de taza Arándanos	4 Remolacha	1 1/4 libras Pechuga de pollo
3 Limón	1 Zanahoria	1 libra Pollo molido extra magro
1 cucharada Zumo de limón	1 cabeza Coliflor	1/2 taza Queso de cabra
1 Cal	1 1/2 tazas Arroz con coliflor	2 rebanadas Pan de lino sin cereales
1 Mango	4 tallos Apio	14 1/16 ozs Camarones
1/2 taza Fresas	3 tazas Tomates cherry	2 Filete de tilapia
1,2 (424) (6343	1/4 de taza Cilantro	
DESAYUNO		CONDIMENTOS Y ACEITES
1 cucharada Jarabe de arce	4 tazas Mezcla de ensalada de col	
1 taza Avena cortada al acero	1 Pepino	3 cucharadas Vinagre de sidra de manzana
I taza Avena cortada di acero	7 Ajo	
CEMULAC EDUTOS	1 cucharada Jengibre	1/2 cucharadita Aceite de aguacate
SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS	1/2 Pimiento verde	3 cucharadas Vinagre balsámico
1 1/2 cucharaditas Pimienta negra	2 tallos Cebolla verde	1/4 de taza Aminos de coco
1/2 cucharadita	15 tazas Hojas de col rizada	2 cucharadas Aceite de coco
Pimienta de cayena	1 1/2 tazas Col morada	3/4 de taza Aceite de oliva virgen extr
2 cucharadas Semillas de chía	1/4 de taza Rábanos	1 taza Aceitunas de Kalamata sin hues
1 cucharada Chili en polvo		2 cucharadas Aceite de sésamo
1 cucharada Comino	1 Pimiento rojo	1 cucharada Mostaza amarilla
2 cucharadas Condimento griego	1/2 taza Cebolla roja	
	1 cabeza Corazones romanos	FRÍO
1 1/2 cucharaditas Condimento italiano	1 Calabacín	8 Huevo
2 1/2 cucharaditas Pimentón	1/2 Cebolla dulce	2 tazas Leche de almendras sin azúca
	4 Setas de botón blanco	1 taza Coco sin azúcar
3/4 de cucharadita Copos de pimienta roja	1 Cebolla amarilla	Yogur
		OTRO
1 2/3 cucharaditas Sal marina	EN CAJA Y EN LATA	4 1/2 tazas Agua
Sal marina y pimienta negra	2 tazas Frijoles negros	
2 cucharaditas Semillas de sésamo	10 onzas	COCINA
2 cucharadas Nueces	Salmón salvaje en conserva	
	1/2 taza Salsa ecológica	1/3 de taza Harina de almendra
	1/2 taza Quinoa	1/3 de taza Avena
		1/2 cucharadita Miel cruda







5 minutos



QQ 2 porciones

DIRECCIONES

- 1. Tosta el pan de lino en la tostadora, o asarlo a fuego alto durante unos 3 minutos por lado.
- 2. Tritura el aguacate sobre el pan. Espolvorea escamas de pimiento rojo y sal marina. Disfruta.

NOTAS

Más proteínas

Cubre con un huevo escalfado.

INGREDIENTES

2 rebanadas Pan de lino sin cereales

1/2 Aguacate

1/8 cucharadita Copos de pimienta roja

1/8 cucharadita Sal marina

NUTRICIÓN		Cantidad p	or porción
Calorías	290	Colesterol	93mg
Grasa	23g	Sodio	510mg
Carbohidratos	11g	Vitamina A	255IU
Fibra	8g	Vitamina C	5mg
Azúcar	0g	Calcio	134mg
Proteína	9g	Hierro	5mg



Avena cortada de acero con arándanos de la noche a la mañana



5 ingredientes



(4) 8 horas



QQ 3 porciones

Proteína

DIRECCIONES

- 1. Coloca la avena cortada en acero en un bol grande y cúbrela con agua hirviendo. Déjala reposar de 10 a 15 minutos.
- 2. Escurre y enjuaga la avena. Añade a un recipiente grande junto con la leche de almendras y las semillas de chía. Remueve y mete en la nevera toda la noche o al menos 8
- 3. Cuando esté listo para comer, cubre con arándanos. Sirve y disfruta.

NOTAS

Las sobras

La avena cortada de acero de la noche a la mañana tiene mejor sabor cuanto más tiempo se asienta, así que haz una tanda grande y guárdala en la nevera hasta 3 días.

Sin frutos secos

Utiliza leche de coco o de cáñamo en lugar de leche de almendras.

Más sabor

Añade canela o jarabe de arce si te gusta más dulce.

Recubrimientos adicionales

Cubre con copos de coco, fresas, frambuesas o plátano.

Más proteínas

Incorpora tu proteína en polvo favorita al añadir la leche.

INGREDIENTES

Avena cortada al acero 1 taza

3 tazas Agua (hirviendo)

2 tazas Leche de almendras sin azúcar

2 cucharadas Semillas de chía

3/4 de taza Arándanos

NUTRICIÓN		Cantidad por porciór		
Calorías	307	Colesterol	0mg	
Grasa	9g	Sodio	113mg	
Carbohidratos	51g	Vitamina A	353IU	
Fibra	9g	Vitamina C	4mg	
Azúcar	5g	Calcio	390mg	

Hierro

8g

2mg









20 minutos QQ 2 porciones

DIRECCIONES

- 1. Calienta el aceite de coco en una sartén mediana a fuego medio.
- 2. En un bol, mezcla los huevos, la sal marina y la pimienta negra. Bate hasta que estén espumosos. Divide en porciones.
- 3. Vierte una porción de la mezcla de huevos en la sartén y deja que se cocine hasta que esté casi cuajada. Pon un poco de espinacas y queso de cabra en una mitad de la tortilla y luego dobla la otra mitad por encima. Retira del fuego y pasar a un plato. Cubre con la salsa.
- 4. Repite con el resto de los ingredientes. Disfruta.

NOTAS

No hay queso de cabra

Utiliza queso feta en su lugar.

INGREDIENTES

1 1/2 cucharaditas Aceite de coco

6 Huevo

1/2 cucharadita Sal marina

1 cucharadita Pimienta negra

2 tazas Espinacas pequeñas

1/2 taza Queso de cabra (desmenuzado)

1/2 taza Salsa ecológica

NUTRICIÓN		Cantidad por porció		
Calorías	345	Colesterol	568mg	
Grasa	24g	Sodio	1419mg	
Carbohidratos	8g	Vitamina A	3929IU	
Fibra	2g	Vitamina C	10mg	
Azúcar	4g	Calcio	159mg	
Proteína	25g	Hierro	4mg	









5 minutos QQ 1 porción

DIRECCIONES

1. Pon la mitad del yogur de coco en un tarro o bol de cristal. Cubre con la mitad de las nueces y la mitad de las fresas. Añade el resto del yogur de coco, las nueces y las fresas. Sirve y disfruta.

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 2 días.

Sin frutos secos

Utiliza semillas de girasol en lugar de nueces.

Recubrimientos adicionales

Añade mantequilla de nueces o semillas, semillas de chía, canela o coco rallado por encima.

INGREDIENTES

Yogur de coco sin azúcar (dividido)

1 cucharada Nueces (picadas, divididas)

1 cucharada Fresas (picadas, divididas)

NUTRICIÓN		Cantidad p	or porción
Calorías	230	Colesterol	0mg
Grasa	17g	Sodio	51mg
Carbohidratos	20g	Vitamina A	12IU
Fibra	5g	Vitamina C	45mg
Azúcar	5g	Calcio	526mg
Proteína	4g	Hierro	1mg









30 minutos QQ 4 porciones

DIRECCIONES

- 1. Para crear el arroz de coliflor, pica la coliflor en ramilletes y añádela a un procesador de alimentos. Procesa hasta que tenga una consistencia similar a la del arroz. (Nota: Si no tienes un procesador de alimentos, puedes rallar la coliflor con un rallador de caja para crear el arroz). Pasa a un bol y reserva.
- 2. Para crear el aderezo de aguacate, combina el aguacate, el aceite de oliva, el zumo de limón y el agua en un procesador de alimentos o en una batidora hasta que quede suave. Pásalo a un frasco y resérvalo.
- 3. Combina el chile en polvo, el comino, la cayena, el pimentón, la sal marina y la pimienta negra en un bol y mezcla bien. Espolvorea por ambos lados de los filetes de tilapia.
- 4. Engrasa una sartén grande de hierro fundido con un poco de aceite de oliva y ponla a fuego medio-alto. Añade los filetes de tilapia de dos en dos. Deja que se doren de 3 a 4 minutos por cada lado, dale la vuelta y deje que se doren otros 3 minutos o hasta que el pescado esté completamente cocido. (Nota: El pescado está hecho cuando se desmenuza con un tenedor.) Retira del fuego y corta en trozos. Reserva.
- 5. Divide el arroz de coliflor en tazones y cubra con cebolla roja, pimiento verde y frijoles negros. Añade la tilapia ennegrecida, rocía con la cantidad deseada de aderezo de aguacate y sirve con gajos de lima. Que lo disfrutes.

NOTAS

Trabajo por delante

Prepara las verduras, el arroz de coliflor y el aderezo de aguacate con antelación. Cocina la tilapia y montarla cuando esté lista para comer.

Más carbohidratos

Sirve con arroz integral en lugar de arroz de coliflor.

No Tilapia

Utiliza cualquier filete de pescado de su elección.

INGREDIENTES

1 cabeza Coliflor

1/2 Aguacate (sin hueso y pelado)

1/4 de taza Aceite de oliva virgen extra

Limón (en zumo)

1/4 de taza Agua

1 cucharada Chili en polvo

1 cucharada Comino

1/2 cucharadita Pimienta de Cayena

1 cucharadita Pimentón 1/2 cucharadita Sal marina

1/2 cucharadita Pimienta negra

Filete de tilapia

1/4 de taza Cebolla roja (finamente picada)

1/2 Pimiento verde (cortado en dados finos)

2 tazas Frijoles negros (cocidos, escurridos y enjuagados)

1 Lima (cortada en gajos)

NUTRICIÓN Cantidad por porción

Calorías	393	Colesterol	29mg
Grasa	20g	Sodio	434mg
Carbohidratos	36g	Vitamina A	1095IU
Fibra	14g	Vitamina C	94mg
Azúcar	5g	Calcio	96mg
Proteína	24g	Hierro	5mg







15 minutos



1 porción

DIRECCIONES

- **1.** Calienta una sartén a fuego medio. Añade el aceite de aguacate y luego la coliflor triturada. Saltea de 5 a 7 minutos, retira y reserva.
- 2. En la misma sartén, a fuego medio, añade las setas y cocínalas durante 4 o 5 minutos. A continuación, añade las espinacas y cocínalas durante 1 ó 2 minutos o hasta que se marchiten. Añade los aminos de coco y remueve para combinar.
- **3.** Añade el arroz de coliflor a un bol y cubre con las setas, las espinacas y el aguacate en rodajas. Disfruta.

INGREDIENTES

1/2 cucharadita Aceite de aguacate

1 1/2 tazas Arroz con coliflor

4 Champiñones blancos (en rodajas)

2 tazas Espinacas pequeñas

1 1/2 cucharaditas Aminos de coco

1/2 Aguacate (en rodajas)

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 3 días.

Sin Aminos de Coco

Usa tamari o salsa de soja en su lugar.

Sin aceite de aguacate

Utiliza en su lugar aceite de oliva o de coco.

Más sabor

Condimenta con copos de chile y/o ajo.

Recubrimientos adicionales

Añade rodajas de nori y/o semillas de sésamo por encima.

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	249	Colesterol	0mg
Grasa	18g	Sodio	224mg
Carbohidratos	21g	Vitamina A	5773IU
Fibra	12g	Vitamina C	28mg
Azúcar	7g	Calcio	105mg
Proteína	9a	Hierro	3ma







50 minutos



QQ 4 porciones

DIRECCIONES

- 1. Precalienta el horno a 218°C (425°F). Envuelve las remolachas en papel de aluminio y hornéalas de 40 a 45 minutos, o hasta que estén bien cocidas. Saca las remolachas del horno y déjalas enfriar. Una vez frías, pélalas y córtalas en cuartos.
- 2. Mientras las remolachas se cocinan, prepara el aderezo en un bol pequeño batiendo el aceite de oliva, el vinagre de sidra de manzana, la miel y la sal marina. Reserva.
- 3. Pon la col rizada en un bol y añade la mitad del aliño, usando las manos para masajearlo en las hojas de la col rizada. A continuación, añade los rábanos, el salmón y la remolacha. Rocía el resto del aliño por encima. Sirve y disfruta.

INGREDIENTES

Remolacha (con piel, lavada)

2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra

Vinagre de sidra de manzana 1 cucharada

1/2 cucharadita Miel cruda

1/8 cucharadita Sal marina

8 tazas Hojas de col rizada (finamente

desmenuzadas)

1/4 de taza Rábanos (en rodajas finas)

10 onzas Salmón salvaje en conserva

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 3 días.

Recubrimientos adicionales

Añade cebollas encurtidas o tus frutos secos y semillas favoritos.

No hay salmón

Utiliza atún o sardinas enlatadas en su lugar.

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	226	Colesterol	47mg
Grasa	12g	Sodio	436mg
Carbohidratos	11g	Vitamina A	2182IU
Fibra	4g	Vitamina C	44mg
Azúcar	7g	Calcio	147mg
Proteína	21g	Hierro	2mg









15 minutos QQ 4 porciones

DIRECCIONES

- 1. En un bol grande, mezcla la col, el pimiento, la zanahoria y las cebollas verdes. Mezcla para combinar y deja a un lado.
- 2. Añade el mango, el agua, el vinagre de sidra de manzana, el ajo, los copos de pimienta roja y la sal marina a un procesador de alimentos y bate hasta que quede suave.
- 3. Para montar los wraps de lechuga, reparte la mezcla de col entre las hojas de lechuga romana y adorna con aquacate, semillas de sésamo, cilantro y aderezo de mango picante. Sirve inmediatamente y disfruta.

NOTAS

Las sobras

Refrigera las verduras, el aderezo y los aderezos en recipientes herméticos separados hasta 5 días. Monta los wraps de lechuga justo antes de servirlos.

Tamaño de la porción

Una ración equivale aproximadamente a dos envoltorios de lechuga. Cada envoltura de lechuga tiene aproximadamente 2/3 de taza de relleno vegetal y 2 cucharadas de aderezo.

Recubrimientos adicionales

Para que sea más crujiente, añade almendras en rodajas o semillas de calabaza.

Más proteínas

Añade pollo cocido, gambas o tofu.

INGREDIENTES

11/	2 tazas	Col mora	da (en	rodajas	finas)
-----	---------	----------	--------	---------	--------

1	Pimiento	roio	(en	rodaias	finas'	١
-	FILLIG	1010	(eii	Todulus	TITIUS.	,

3 cucharadas Agua

2 cucharadas Vinagre de sidra de manzana

1 clavo de olor Ajo (pequeño, picado)

1/2 cucharadita Copos de pimienta roja

1/8 cucharadita Sal marina

1 cabeza Corazones de romana (hojas grandes,

separadas, lavadas y secadas)

Aguacate (en dados)

2 cucharaditas Semillas de sésamo

1/4 de taza Cilantro

NUTRICIÓN Cantidad por porción

Calorías	252	Colesterol	0mg
Grasa	16g	Sodio	105mg
Carbohidratos	29g	Vitamina A	5918IU
Fibra	10g	Vitamina C	100mg
Azúcar	16g	Calcio	67mg
Proteína	4a	Hierro	1ma







1 hora 30 minutos QQ 4 porciones



DIRECCIONES

- 1. Precalienta el horno a 350°F (177°C) y corta los espaguetis por la mitad. Coloca el lado cortado hacia abajo en una bandeja de horno y hornea durante unos 60 minutos o hasta que se pueda perforar fácilmente con un tenedor. Cuando esté hecha, retírala del horno. Dale la vuelta y deja que se enfríe ligeramente.
- 2. Mientras los espaguetis se enfrían, calienta el aceite de sésamo a fuego medio en una sartén grande o wok. Añade la cebolla, el apio, la mezcla de ensalada de col, el ajo y el jengibre, removiendo para combinar. Tapa y cocina durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando.
- 3. En una sartén aparte, derrite el aceite de coco y dora el pollo
- 4. Saca con cuidado la carne de los espaguetis. Añade los espaguetis y el pollo a la sartén con las verduras salteadas. Vierte los aminos de coco sobre todo y mezcla bien. Reparte entre los cuencos. Disfruta.

NOTAS

Sin Aminos de Coco

Utiliza tamari en su lugar.

Veganos y vegetarianos

Sustituye el pollo picado por huevos revueltos o tofu.

Le gusta el picante

Sirve con salsa picante.

Las sobras

Refrigera hasta 3 días.

INGREDIENTES

Calabacín

2 cucharadas Aceite de sésamo

Cebolla amarilla (mediana, cortada en dados)

Apio (cortado en diagonal) 4 tallos

4 tazas Mezcla de ensalada de col

Ajo (picado) 3 dientes

1 cucharada Jengibre (pelado y rallado)

1 1/2 cucharaditas Aceite de coco

1 libra Pollo molido extra magro

1/4 de taza Aminos de coco

22g

Proteína

NUTRICIÓN Cantidad por porción 342 Calorías Colesterol 98mg Grasa 18g Sodio 405mg Carbohidratos 25a Vitamina A 3576IU Fibra Vitamina C 53mg 5g Azúcar 9q Calcio 112mg

Hierro

2mg









DIRECCIONES

- 1. En un bol, bate la mitad del aceite de oliva, el sirope de arce, el pimentón, el condimento italiano, la sal y las escamas de pimienta roja, si las utilizas, hasta que se mezclen. Añade las gambas a la salsa y mézclalas hasta que estén bien cubiertas.
- 2. Calienta una sartén grande antiadherente o una sartén a fuego medio-alto.
- 3. Añade las gambas y toda la salsa a la sartén. Deja que las gambas se cocinen durante 1 o 2 minutos por cada lado, o hasta que estén bien cocidas. Añade el agua y la mitad del zumo de limón y remueve para cubrir las gambas con la salsa. Deja que la salsa burbujee suavemente y retírala del fuego. Pasa las gambas a un bol y sazone con más sal y zumo de limón si es necesario. Reserva.
- 4. En la misma sartén, añade el aceite de oliva restante. Añade la col rizada a la sartén y cocínela hasta que se marchite y esté tierna, removiéndola con frecuencia, durante unos 5 minutos. Retira del fuego y añade el zumo de limón restante.
- 5. Reparte las gambas y la col rizada en los platos y sirve inmediatamente. ¡Que lo disfrutes!

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 3 días.

Más sabor

Sirve con gajos de limón extra o pimienta fresca molida por encima.

INGREDIENTES

3 cucharadas Aceite de oliva virgen extra (dividido)

1 cucharada Jarabe de arce

1 1/2 cucharaditas Pimentón

1 1/2 cucharaditas Condimento italiano

1/4 de cucharadita Sal marina

1/8 cucharadita Copos de pimienta roja (opcional)

14 1/16 ozs Gambas (grandes, peladas, desvenadas y sin colas)

1 1/2 tbps Agua

1 cucharada Zumo de limón (dividido)

Hojas de col rizada (finamente 5 tazas picadas)

NUTRICIÓN		Cantidad por porción		
Calorías	268	Colesterol	216mg	
Grasa	15g	Sodio	377mg	
Carbohidratos	7g	Vitamina A	2283IU	
Fibra	2g	Vitamina C	35mg	
Azúcar	5g	Calcio	185mg	
Proteína	28g	Hierro	2mg	









45 minutos QQ 6 porciones

DIRECCIONES

- 1. Cuece la quinoa poniendo la quinoa y el agua en una cacerola. Pon a fuego medio-alto y llevar a ebullición. Una vez hirviendo, tapa y reduce el fuego a bajo. Deja cocer a fuego lento durante 12 minutos. Retira del fuego, esponja con un tenedor y reserva.
- 2. En una sartén, calienta la mitad del aceite de coco a fuego medio. Saltea la cebolla hasta que se dore (unos 5 minutos). A continuación, añade la col rizada y remueve hasta que se marchite (1 - 2 minutos). Retira del fuego.
- 3. En un bol grande, bate los huevos. A continuación, añade la quinoa, la mezcla de coles y cebollas, el ajo, la sal y la pimienta. Remueve bien. Deja enfriar durante 15 minutos y añade la avena y la harina de almendras. Mezcla bien.
- **4.** Con las manos limpias, forma hamburguesas uniformes con la mezcla y colócalas en un pedazo de papel encerado.
- 5. En una sartén grande, calienta el aceite de coco restante a fuego medio. Utiliza un elevador para transferir los buñuelos del papel encerado a la sartén. Fríe los buñuelos unos 6 minutos por lado o hasta que estén dorados.
- 6. Para hacer la crema de aguacate picante: En un cuenco, aplasta el aguacate con un tenedor. Añade el zumo de limón y la mostaza amarilla. Bate con un tenedor hasta que se forme una consistencia cremosa. Condimenta con una pizca de sal marina y pimienta.
- 7. Sirve los buñuelos sobre pan ecológico o sobre un lecho de espinacas ligeramente bañadas en aceite de oliva y cúbrelos con la pasta de aguacate.

INGREDIENTES

1/2 taza Quinoa

1 taza Agua

1 cucharada Aceite de coco (dividido)

Huevo (batido)

1/2 Cebolla dulce (en dados)

3 dientes Ajo (picado)

Sal marina y pimienta negra (al

gusto)

2 tazas Hojas de col rizada

1/3 de taza Avena

Proteína

1/3 de taza Harina de almendra

Aguacate (pelado y en rodajas)

Limón (en zumo)

7g

1 cucharada Mostaza amarilla

NUTRICION		Cantidad por porción	
Calorías	218	Colesterol	62mg
Grasa	13g	Sodio	59mg
Carbohidratos	20g	Vitamina A	479IU
Fibra	5g	Vitamina C	15 mg.
Azúcar	2g	Calcio	66mg

Hierro

2mg









45 minutos QQ 4 porciones

DIRECCIONES

- 1. Combina el condimento griego, el zumo de limón y 1/4 del aceite de oliva en un bol poco profundo o en una bolsa ziploc. Añade las pechugas de pollo y déjalas marinar durante 20 minutos o toda la noche.
- 2. Precalienta una parrilla o sartén a fuego medio. Saca el pollo de la marinada y cocínalo de 10 a 15 minutos por cada lado, o hasta que el pollo esté bien cocido.
- 3. Mientras se cocina el pollo, prepara la ensalada combinando los tomates cherry, los pepinos, la cebolla roja, las aceitunas, el vinagre balsámico, el aceite de oliva restante, la sal y la pimienta. Mezcla bien.
- **4.** Reparte la ensalada y el pollo entre los platos. Disfruta.

NOTAS

Más carbohidratos

Mezcla la gunoa en la ensalada o sírvela con patatas asadas.

Amante del queso

Espolvorea con queso feta.

Sin condimento griego

Utiliza el condimento italiano en su lugar.

INGREDIENTES

2 cucharadas Condimento griego

Limón (en zumo)

1/4 de taza Aceite de oliva virgen extra

1 1/4 libras Pechuga de pollo (sin hueso y sin

piel)

3 tazas Tomates cherry

Pepino (en dados)

1/4 de taza Cebolla roja (finamente picada)

Aceitunas de Kalamata sin hueso 1 taza

(picadas)

3 cucharadas Vinagre balsámico

Sal marina y pimienta negra (al gusto)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	379	Colesterol	103mg
Grasa	21g	Sodio	1282mg
Carbohidratos	13g	Vitamina A	1165IU
Fibra	2g	Vitamina C	23mg
Azúcar	7g	Calcio	65mg
Proteína	34g	Hierro	3mg