



# 7 días de alimentación limpia

Nuestra guía de alimentación limpia de 7 días proporciona las herramientas esenciales necesarias para ayudarte a empezar a comer alimentos más densos en nutrientes con el fin de mantener un estilo de vida saludable.



CREADO POR LEAGUE MARKETPLACE

# Lista de alimentos



114 ingredientes

## FRUTAS

- 5 1/2 Apple
- 4 Aguacate
- 1/2 taza Plátano
- 2 Arándanos
- 2 1/4 Limón
- 1/3 Cal
- 3 Nectarina
- 1/4 Melocotón

## DESAYUNO

- 2 1/2 cucharadas Mantequilla de cacahuete natural
- Mantequilla de cacahuete
- 1 1/2 cucharaditas Jarabe de arce

## EN CAJA Y EN LATA

- 2 tazas Frijoles negros
- 3 1/2 onzas Soba de trigo sarraceno
- Fideos
- 6 onzas Pasta de garbanzos
- 2 1/2 tazas Garbanzos
- 1 3/4 tazas Tomates en cubos
- 1/3 de taza Salsa ecológica
- 1 3/4 tazas Quinoa
- 2 tazas Alubias blancas

## CONGELADO

- 1 taza Coliflor congelada
- 2 tazas Mango congelado

## CONGELADO

- 1/3 de taza Aceite de aguacate
- 2 cucharaditas Aminos de coco
- 1/2 taza Aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas Mayonesa
- 1/2 taza Pesto
- 1 2/3 cucharadas Aceite de sésamo
- 1/4 de taza Tomates secos al sol
- 1/3 de taza Tahini
- 1/4 de taza Tamari

## VERDURAS

- 15 tazas Espinacas pequeñas
- 8 tazas Buk Choy
- 1 Zanahoria
- 1 cabeza Coliflor
- 9 tazas Arroz con coliflor
- 1/2 taza Cilantro
- 1 1/2 Pepino
- 3 Ajo
- 1 Pimiento verde
- 2 tallos Cebolla verde
- 10 3/4 tazas Hojas de col rizada
- 1/4 Microgreens
- 2 tazas Minipatatas
- 1/4 de taza Hojas de menta
- 1/4 de taza Perejil
- 1/3 de taza Rábanos
- 3 Pimiento rojo
- 1/4 de taza Cebolla roja
- 8 hojas Romaine
- 1 Calabacín
- 1 Batata
- 2 Tomate
- 1/4 de taza Rábano sandía
- 7 Pimiento amarillo
- 2 Cebolla amarilla

## FRÍO

- 2 cucharadas Mantequilla de coco
- 14 Huevo
- 3 1/2 tazas Leche de almendras sin azúcar
- Leche

## OTRO

- 2 Cubos de hielo
- 4 Hojas de Nori
- 1/4 de taza Proteína en polvo de vainilla
- 6 1/2 tazas Agua

## SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- 1 cucharadita Pimienta negra
- 3/4 de taza Anacardos
- 1/8 tps Pimienta de Cayena
- 2 1/6 cucharadas Chili en polvo
- 1/2 cucharadita Canela
- 2 cucharadas Comino
- 1/2 taza Semillas de cáñamo
- 1 1/2 cucharaditas Pimentón
- 3 cucharaditas Sal marina
- Sal marina y pimienta negra
- 1 2/3 cucharadas Semillas de sésamo
- 2 cucharadas Almendras fileteadas
- 1/2 cucharadita Pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita Cúrcuma

## PAN, PESCADO, CARNE Y QUESO

- 1 1/2 onzas Queso Cheddar
- 2 2/3 libras Pechuga de pollo
- 2 Filete de bacalao
- 22 Tortillas de maíz
- 1 libra Pavo molido extra magro
- 1/3 de taza Queso Feta
- 1/3 de taza Hummus
- 4 rebanadas Tocino ecológico
- 4 Filete de trucha arco iris
- 4 1/4 ozs Pechuga de pavo en rodajas
- 8 onzas Salmón ahumado
- 16 onzas Tofu

## HORNEADO

- 1/4 de taza Harina de coco
- 1 1/2 cucharadas Azúcar de coco
- 2 cucharadas Levadura nutricional
- 3/4 de taza Avena
- 2 cucharadas Copos de coco sin azúcar
- 1/2 taza Rallado sin azúcar de coco

# Calendario del plan

	DESAYUNO	MERIENDA 1	A LA HORA DEL ALMUERZO	MERIENDA 2	CENA
LUNES	Avena nocturna de melocotón y nata	Dips de manzana	Tazón de playa con verduras a la parrilla	Muffins de lino y canela	Roti de garbanzos y espinacas
MARTES	Tostada de aguacate llena de proteínas	Mezcla de frutos secos limpia	Envolturas mexicanas de quinoa	Galletas y aguacate	Fideos de calabacín a la boloñesa
MIÉRCOLES	Parfait de desayuno de frambuesa y chía	Galletas saladas y humus	Burritos de frijoles negros y batatas para preparar la comida	Garbanzos asados salados	Pizza de espinacas, tomate y queso de cabra
JUEVES	Batido de plátano y canela	Muffins de batidos verdes	Ensalada Arco Iris de Quinoa y Garbanzos Asados	Yogur y bayas	Hamburguesas vegetales de Portobello con queso de cabra
VIERNES	Paletas de desayuno con semillas de chía	Galletas de sal marina y ajo	Tazón de cosecha de calabaza asada	Mezcla de frutos secos limpia	Alitas de coliflor de búfalo
SÁBADO	Batido de proteínas de arándanos	Garbanzos asados salados	Tabbouleh de lentejas y feta	Frambuesas	Penne con salsa de tomate cherry bursted
DOMINGO	Quinoa para el desayuno con peras y nueces	Arándanos cubiertos de yogur congelado	Ensalada asiática con fideos y salsa de cacahuets	Mini tazas de chocolate negro con tahini	Salteado de coles al curry y quinoa picante



## Avena nocturna de melocotón y nata



8 ingredientes



8 horas



4 porciones

### DIRECCIONES

1. En un tazón grande, combina la avena, la canela y las semillas de chía, y remueve para combinarlas.
2. Añade el yogur de coco, la leche de almendras, el extracto de vainilla y el jarabe de arce. Remueve bien y deja reposar para que espese, unos 20 minutos.
3. Divide en tarros o recipientes y cubre con melocotones frescos. Refrigerera toda la noche, o durante unas horas. Disfruta.

### NOTAS

#### Almacenamiento

Conserva en tarros en la nevera hasta 4 días.

#### No hay yogur de coco

Utiliza en su lugar yogur griego natural.

### INGREDIENTES

- 1 taza Avena (rápida o tradicional)
- 1 cucharadita Canela
- 1/4 de taza Semillas de chía
- 2 tazas Yogur de coco sin azúcar
- 2 tazas Leche de almendras sin azúcar
- 2 cucharaditas Extracto de vainilla
- 2 cucharadas Jarabe de arce
- 2 Melocotón (mediano, cortado en dados)

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	269	Colesterol	0mg
Grasa	10g	Sodio	108mg
Carbohidratos	40g	Vitamina A	496IU
Fibra	8g	Vitamina C	5mg
Azúcar	13g	Calcio	574mg
Proteína	6g	Hierro	2mg





## Tostada de aguacate llena de proteínas



6 ingredientes



15 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. En un cuenco, machaca con un tenedor el aguacate, las judías blancas, el zumo de limón y la sal marina. Sigue machacando hasta conseguir una consistencia similar a la del guacamole.
2. Reparte la mezcla de aguacate y frijoles en las tostadas. Espolvorea con semillas de cáñamo y disfruta.

### NOTAS

#### Sin judías blancas

Utiliza garbanzos en su lugar.

#### Le gusta el picante

Agrega la salsa picante o las hojuelas de chile a la mezcla de frijoles con aguacate.

### INGREDIENTES

- 1 Aguacate
- 1 taza Alubias blancas (cocidas)
- 1/4 Limón (en zumo)
- 1/4 de cucharadita Sal marina
- 4 rebanadas Pan ecológico
- 1/4 de taza Semillas de cáñamo

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	555	<b>Colesterol</b>	0mg
Grasa	30g	<b>Sodio</b>	559mg
Carbohidratos	59g	<b>Vitamina A</b>	149IU
Fibra	20g	<b>Vitamina C</b>	13mg
Azúcar	6g	<b>Calcio</b>	119mg
Proteína	19g	<b>Hierro</b>	5mg



## Parfait de desayuno de frambuesa y chía



7 ingredientes



15 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. Mezcla la leche de almendras, las semillas de chía y la canela en un bol. Deja reposar de 10 a 20 minutos o hasta que la leche se convierta en una gelatina espesa. Transfiere a frascos (dependiendo de cuántas porciones estés haciendo).
2. A continuación, añade el plátano sobre la capa de leche/ semillas de chía. A continuación, añade las almendras y luego los corazones de cáñamo. Cubre con frambuesas y ¡disfruta!

### INGREDIENTES

- 1 taza** Leche de almendras sin azúcar
- 2 cucharadas** Semillas de chía
- 1 cucharadita** Canela
- 1** Plátano (en rodajas)
- 1/2 taza** Almendras (trituradas)
- 2 cucharadas** Semillas de cáñamo
- 1/2 taza** Frambuesas

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	408	Colesterol	0mg
Grasa	28g	Sodio	82mg
Carbohidratos	32g	Vitamina A	304IU
Fibra	13g	Vitamina C	13mg
Azúcar	10g	Calcio	420mg
Proteína	14g	Hierro	4mg



## Batido de plátano y canela



7 ingredientes



5 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. Añade todos los ingredientes a la batidora y bátelos hasta que estén suaves. Vierte en un vaso y disfruta.

### NOTAS

#### Sin proteína en polvo

Utiliza semillas de cáñamo con extracto de vainilla en su lugar.

#### Las sobras

Guárdalo en un tarro con tapa en la nevera hasta 24 horas. Agita bien antes de beber

#### Hazlo verde

Añade espinacas.

### INGREDIENTES

- 1/2 taza Proteína en polvo de vainilla
- 2 cucharadas Semillas de lino molidas
- 2 cucharadas Semillas de chía
- 2 Plátano (congelado)
- 4 Cubos de hielo
- 2 tazas Agua
- 1/2 cucharadita Canela

### NUTRICIÓN

#### Cantidad por porción

Calorías	287	Colesterol	4mg
Grasa	7g	Sodio	44mg
Carbohidratos	36g	Vitamina A	78IU
Fibra	9g	Vitamina C	10mg
Azúcar	14g	Calcio	227mg
Proteína	24g	Hierro	2mg



## Paletas de desayuno con semillas de chía



8 ingredientes



5 horas



6 porciones

### DIRECCIONES

1. En un bol mediano, combina el yogur, la leche de almendras, la miel y las semillas de chía. Mezcla bien.
2. Llena los moldes de paletas con la mezcla de yogur hasta 1/4 de su capacidad y luego coloca la fruta. Vierte más mezcla de yogur para cubrir la fruta. Para reventar las bolsas de aire de las paletas, presiona la mezcla con una cuchara.
3. Espolvorea la granola en los moldes para cubrir el yogur y la fruta, y presiona con una cuchara para que se incorpore a la mezcla de yogur.
4. Congela durante al menos 5 horas. Cuando esté listo para comer, déjalo en la encimera durante 10 minutos antes de sacarlo de los moldes, para que se deslice sin esfuerzo. ¡Que los disfrutes!

### NOTAS

#### Vegano

Utiliza yogur de coco sin azúcar y sustituye la miel por sirope de arce.

#### Mezcla

Utiliza cualquier fruta de temporada o cualquier fruta que tengas a mano.

### INGREDIENTES

- 1 taza Yogur griego natural
- 1/2 taza Leche de almendras sin azúcar
- 2 cucharadas Miel cruda
- 1 cucharada Semillas de chía
- 1/3 de taza Fresas (cortadas en trozos pequeños)
- 1 Melocotón (cortado en trozos pequeños)
- 1/3 de taza Piña (cortada en trozos pequeños)
- 1/2 taza Granola

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	129	Colesterol	6mg
Grasa	4g	Sodio	40mg
Carbohidratos	18g	Vitamina A	340IU
Fibra	2g	Vitamina C	14mg
Azúcar	12g	Calcio	144mg
Proteína	6g	Hierro	1mg



# Batido de proteínas de arándanos



5 ingredientes



5 minutos



1 porción

## DIRECCIONES

1. Pon todos los ingredientes en una batidora y bate hasta que quede una mezcla homogénea. Vierte en un vaso y disfruta.

## NOTAS

### Sin arándanos

Utiliza cualquier tipo de baya congelada en su lugar.

### Sin proteína en polvo

Utiliza semillas de cáñamo en su lugar.

## INGREDIENTES

**1/4 de taza** Proteína en polvo de vainilla

**1 cucharada** Semillas de lino molidas

**1 taza** Arándanos congelados

**1 taza** Espinacas pequeñas

**1 taza** Agua (fría)

## NUTRICIÓN

### Cantidad por porción

<b>Calorías</b>	207	<b>Colesterol</b>	4mg
<b>Grasa</b>	4g	<b>Sodio</b>	69mg
<b>Carbohidratos</b>	23g	<b>Vitamina A</b>	2884IU
<b>Fibra</b>	7g	<b>Vitamina C</b>	12mg
<b>Azúcar</b>	13g	<b>Calcio</b>	190mg
<b>Proteína</b>	22g	<b>Hierro</b>	2mg





## Quinoa para el desayuno con peras y nueces



8 ingredientes



1 hora



5 porciones

### DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 350.
2. Engrasa una fuente de horno con un poco de aceite de coco. En un bol grande, combina la quinoa, la leche de almendras, la miel, la canela y la nuez moscada. Remueve y vierte en la fuente de horno. Hornea durante 30 minutos o hasta que se absorba todo el líquido.
3. Mientras tanto, guisa las peras añadiéndolas a un cazo con el agua. Lleva a ebullición y reduce el fuego a medio. Deja cocer a fuego lento removiendo de vez en cuando durante 15 minutos o hasta que las peras estén blandas.
4. Para servir, pon la mezcla de quinoa en un bol y vierte un poco de leche de almendras por encima. Añade unas cucharadas de las peras guisadas con su jugo y espolvorea con las nueces tostadas. Disfruta. (¡Envuélvelo en un tarro de cristal si estás de viaje!)

### INGREDIENTES

- 1 taza Quinoa (sin cocinar)
- 1 1/2 tazas Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada Miel cruda
- 2 cucharaditas Canela
- 1/4 de cucharadita Nuez moscada
- 1 taza Nueces (tostadas)
- 4 Pera (sin corazón y cortada en trozos grandes)
- 1/2 tazas Agua

### NUTRICIÓN

#### Cantidad por porción

Calorías	831	Colesterol	0mg
Grasa	19g	Sodio	52mg
Carbohidratos	51g	Vitamina A	204IU
Fibra	10g	Vitamina C	6mg
Azúcar	18g	Calcio	188mg
Proteína	8g	Hierro	3mg



## Dips de manzana



95 ingredientes



15 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. Forra una bandeja para hornear con papel pergamino. Pon el yogur, el coco y las semillas de cáñamo en pequeños cuencos separados. Incorpora la canela a las semillas de cáñamo.
2. Sumerge cada rebanada de manzana en el yogur (cubriendo aproximadamente 3/4 de la rebanada) y luego cubre con la mezcla de coco o de canela y semillas de cáñamo por todos los lados. Pasa a la bandeja de horno.
3. Congela durante unos 10 minutos o hasta que el yogur se haya endurecido (asegúrate de que la manzana no se congele). Sirve inmediatamente y disfruta.

### NOTAS

#### Para los niños

Perfora las rodajas de manzana con palos de piruleta o de paleta, y crea una estación de inmersión DIY.

#### Hazlo más dulce

Añade miel o jarabe de arce al yogur, o sumérgalo en coco rallado endulzado, espolvoreado o con polen de abeja.

#### Sin coco

Utiliza en su lugar láminas de almendra, semillas de chía, semillas de girasol, pasas, granola o trocitos de chocolate negro.

#### No hay yogur

Utiliza mantequilla de coco derretida, o chocolate negro derretido mezclado con un poco de aceite de coco en su lugar.

### INGREDIENTES

- 1/2 taza Yogur griego natural
- 2 cucharadas Coco rallado sin azúcar
- 2 cucharadas Semillas de cáñamo
- 1/4 de cucharadita Canela
- 1 Manzana (en rodajas)

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	182	Colesterol	9mg
Grasa	10g	Sodio	38mg
Carbohidratos	18g	Vitamina A	364IU
Fibra	3g	Vitamina C	8mg
Azúcar	11g	Calcio	141mg
Proteína	9g	Hierro	1mg



## Mezcla de frutos secos limpia



1 ingrediente



2 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Esto está pensado para ser un tentempié rápido y fácil. Encuentra una mezcla de frutos secos limpia en cualquier tienda de alimentos saludables o en la sección de alimentos saludables de tu tienda de comestibles. Lee los ingredientes para asegurarte de que no hay aditivos. Te recomendamos que busques marcas como Prana o Central Roast.
2. Vierte en un bol y ¡a merendar!

### INGREDIENTES

**2 tazas** Mezcla de frutos secos limpia



## Galletas saladas y humus



2 ingredientes



5 minutos



1 porción

### DIRECCIONES

1. Sumerge las galletas en el humus y disfruta.

### INGREDIENTES

**1 3/4 onzas** Galletas integrales

**1/4 de taza** Hummus

### NOTAS

#### Galletas

Elige galletas integrales o sin gluten, galletas de arroz, de grano germinado, de harina de almendra o tus propias galletas caseras.

### NUTRICIÓN

#### Cantidad por porción

<b>Calorías</b>	387	<b>Colesterol</b>	0mg
<b>Grasa</b>	21g	<b>Sodio</b>	704mg
<b>Carbohidratos</b>	43g	<b>Vitamina A</b>	17IU
<b>Fibra</b>	5g	<b>Vitamina C</b>	0mg
<b>Azúcar</b>	6g	<b>Calcio</b>	36mg
<b>Proteína</b>	8g	<b>Hierro</b>	3mg





## Muffins de batidos verdes



9 ingredientes



25 minutos



12 porciones

### DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 177°C y forra un molde para magdalenas con moldes. Unta los moldes con aceite de coco o utiliza moldes de silicona para evitar que las magdalenas se peguen.
2. En la batidora, combina las espinacas baby, los plátanos, la proteína en polvo, los dátiles y la leche. Bate hasta que quede suave, y luego añade los huevos, la avena y la levadura en polvo. Vuelve a batir hasta que se forme una masa.
3. Vierte la masa de las magdalenas en los moldes. Hornea de 18 a 20 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro de una magdalena éste salga limpio.
4. Deja enfriar y disfruta.

### NOTAS

#### Proteína en polvo recomendada

Esta receta fue desarrollada y probada con una proteína en polvo de origen vegetal. Si se utiliza un tipo diferente de proteína en polvo, los resultados pueden variar.

#### Las sobras

Guárdalo en un recipiente hermético en la nevera durante 4 días, o congélalo durante dos meses o más.

#### Complementos

Después de batirlo, añade trocitos de chocolate, bayas frescas, nueces o cualquier otra cosa que te guste añadir a las magdalenas de plátano.

### INGREDIENTES

- 1 cucharadita Aceite de coco
- 2 1/2 tazas Espinacas pequeñas
- 2 Plátano (maduro)
- 1/2 taza Proteína en polvo V anilla
- 2 cucharadas Dátiles sin hueso
- 3/4 de taza Leche de almendras sin azúcar
- 2 Huevo
- 2 tazas Avena (laminada)
- 1 cucharada Polvo de hornear

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	106	<b>Colesterol</b>	32mg
Grasa	2g	<b>Sodio</b>	156mg
Carbohidratos	16g	<b>Vitamina A</b>	675IU
Fibra	2g	<b>Vitamina C</b>	3mg
Azúcar	4g	<b>Calcio</b>	134mg
Proteína	6g	<b>Hierro</b>	1mg





## Galletas de sal marina y ajo



7 ingredientes



30 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 350°F (177°C) y forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Mezcla todos los ingredientes en un bol y déjalos reposar durante 1 o 2 minutos. Transfiere a la bandeja de hornear y presiona uniformemente hasta formar una capa fina.
3. Hornea durante 20 minutos. A continuación, utiliza una espátula para dar la vuelta con cuidado y hornea durante 5 minutos más.
4. Deja que se enfríe por completo, y luego desarme en pedazos. (Nota: las galletas se endurecerán al enfriarse).
5. Que lo disfrutes.

### NOTAS

#### Almacenamiento

Refrigera en un recipiente hermético hasta 1 semana.

#### Sírveles con

Hummus, mantequilla de frutos secos, queso, sobre la ensalada o la sopa.

### INGREDIENTES

- 1/2 taza Semillas de girasol
- 1/2 taza Semillas de calabaza
- 1/2 taza Semillas de chía
- 1/2 taza Harina de almendra
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 1 1/2 cucharaditas Ajo en polvo
- 1/2 taza Agua

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	372	<b>Colesterol</b>	0mg
Grasa	29g	<b>Sodio</b>	299mg
Carbohidratos	20g	<b>Vitamina A</b>	2IU
Fibra	11g	<b>Vitamina C</b>	0mg
Azúcar	1g	<b>Calcio</b>	189mg
Proteína	14g	<b>Hierro</b>	5mg



## Garbanzos asados salados



5 ingredientes



30 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 400°F (204°C) y forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Seca los garbanzos con una toalla de papel. Pon los garbanzos en un bol y añadir el aceite de oliva, el condimento para aves, la sal marina y la pimienta negra. Mezcla hasta que los garbanzos estén uniformemente cubiertos.
3. Reparte los garbanzos en la bandeja del horno. Hornea durante 20 minutos, removiendo a mitad de camino.
4. Deja enfriar antes de guardar en un recipiente hermético en la nevera.

### NOTAS

#### Las sobras

Este cuenco es mejor servirlo inmediatamente, pero se puede guardar en la nevera hasta 2 días y sírvelo frío.

#### Sin Aminos de Coco

Usa tamari o salsa de soja en su lugar.

### INGREDIENTES

- 6 tazas Garbanzos (en lata, o cocidos y escurridos)
- 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas Condimento para aves de corral
- 1 cucharadita Sal marina
- 1/2 cucharadita Pimienta negra

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	471	<b>Colesterol</b>	0mg
Grasa	13g	<b>Sodio</b>	607mg
Carbohidratos	69g	<b>Vitamina A</b>	126IU
Fibra	19g	<b>Vitamina C</b>	3mg
Azúcar	12g	<b>Calcio</b>	143mg
Proteína	22g	<b>Hierro</b>	8mg



## Arándanos cubiertos de yogur congelado



2 ingredientes



40 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. En un bol, combina los arándanos y el yogur hasta que estén bien cubiertos.
2. Forra una bandeja para hornear con papel pergamino. Transfiere los arándanos individuales cubiertos de yogur a la hoja en una capa uniforme.
3. Congela durante al menos 30 minutos antes de transferirlo a una bolsa de congelación o a un recipiente apto para el congelador. Continúa guardando en el congelador hasta que esté listo para comer.

### NOTAS

#### Para los niños

Sirve sólo unos pocos a la vez, ya que se derretirán rápidamente después de la manipulación.

#### Sin lácteos y vegano

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

### INGREDIENTES

- 2 tazas** Arándanos (frescos o congelados, no silvestres)
- 1/4 de taza** Yogur griego natural

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	53	<b>Colesterol</b>	2mg
<b>Grasa</b>	1g	<b>Sodio</b>	9mg
<b>Carbohidratos</b>	11g	<b>Vitamina A</b>	118IU
<b>Fibra</b>	2g	<b>Vitamina C</b>	8mg
<b>Azúcar</b>	8g	<b>Calcio</b>	36mg
<b>Proteína</b>	2g	<b>Hierro</b>	0mg





## Tazón de playa con verduras a la parrilla



14 ingredientes



30 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Combina la quinoa y el agua en una cacerola y ponla a fuego alto. Lleva a ebullición. Una vez hirviendo, reduce a fuego lento y tapa. Deja cocer a fuego lento de 12 a 15 minutos o hasta que se absorba el agua. Retira del fuego, esponjar con un tenedor y reserva.
2. Calienta tu barbacoa a fuego medio. Mezcla el pimiento rojo y el calabacín con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y condimenta con sal marina y pimienta. Asa el pimiento rojo y el calabacín durante unos 5 minutos por cada lado.
3. Mientras se cocinan las verduras, prepara el aliño combinando los tomates secos, el aceite de oliva, la sal marina, la pimienta negra, el ajo, el vinagre de sidra de manzana y el orégano en su licuadora o procesador de alimentos. Añade ½ taza de agua caliente y bate hasta que quede suave.
4. Mezcla la col rizada con un poco de aceite de oliva virgen extra y saltéala en una sartén a fuego medio hasta que se marchite. Retira del fuego inmediatamente.
5. Retira las verduras de la parrilla y córtalas en trozos grandes. Reparte la quinoa en cuencos y cubre con las verduras asadas. Añade la col rizada, el aguacate en dados y los brotes. Rocía con la cantidad deseada de aderezo de tomate seco. Disfruta.

### NOTAS

#### Sin parrilla

Asa las verduras en el horno a 425°F (218°C) durante 20 a 30 minutos.

### INGREDIENTES

- 1 taza Quinoa (sin cocinar)
- 1 1/2 tazas Agua
- 1 Pimiento rojo (cortado en cuartos)
- 1 Calabacín
- 1/2 taza Tomates secos al sol
- 4 tazas Hojas de col rizada (picadas)
- 1/4 de taza Aceite de oliva virgen extra
- 1/4 de cucharadita Sal marina
- 1/4 de cucharadita Pimienta negra
- 1 Ajo (diente, picado)
- 1 cucharada Vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita Orégano
- 1 Aguacate
- 1 taza Brotes de alfalfa

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	425	Colesterol	0mg
Grasa	24g	Sodio	221mg
Carbohidratos	44g	Vitamina A	7666IU
Fibra	10g	Vitamina C	63mg
Azúcar	5g	Calcio	138mg
Proteína	11g	Hierro	5mg



## Envolturas mexicanas de quinoa



12 ingredientes



45 minutos



8 porciones

### DIRECCIONES

1. En una olla grande, añada agua, frijoles negros, tomates, maíz, comino, pimentón, chile en polvo y sal. Lleva a fuego lento.
2. Añade la quinoa y cocina de 12 a 15 minutos más.
3. Coloca cada tortilla en un plato y pon encima las espinacas, el aguacate y el relleno de quinoa. Disfruta.

### NOTAS

#### Más aderezos

Queso feta, yogur griego, pechuga de pollo en dados o rodajas de pepino.

#### Sin gluten

Utiliza tortillas de maíz o de arroz en lugar de las de trigo integral.

#### Versión en olla de cocción lenta

Añade el agua, los frijoles negros, los tomates cortados en dados, el maíz, el comino, el pimentón, el chile en polvo, la sal y la quinoa juntos en la olla de cocción lenta. Remueve bien para mezclar y cocina a fuego lento de 5 a 6 horas, o a fuego alto de 3 a 4 horas.

### INGREDIENTES

- 1 taza Agua
- 4 tazas Frijoles negros (cocidos, escurridos y enjuagados)
- 3 tazas Tomates en dados (frescos o en conserva)
- 2 tazas Maíz (fresco, enlatado o congelado)
- 2 cucharaditas Comino
- 1 cucharadita Pimentón
- 1 cucharada Chile en polvo
- 1 cucharadita Sal marina
- 1 1/2 tazas Quinoa (seca/no cocida)
- 8 Tortilla de trigo integral
- 1/4 4 tazas Espinacas pequeñas
- 2 Aguacate (en dados)

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	502	Colesterol	0mg
Grasa	15g	Sodio	613mg
Carbohidratos	76g	Vitamina A	2409IU
Fibra	20g	Vitamina C	20 mg.
Azúcar	6g	Calcio	188mg
Proteína	20g	Hierro	6mg





# Preparación de comidas con frijoles negros y batata burritos



13 ingredientes



45 minutos



10 porciones

## DIRECCIONES

1. Pon una olla con agua a hervir. Coloca los boniatos en una vaporera sobre el agua hirviendo y tapa. Deja que se cocinen al vapor durante 7 minutos, o hasta que estén tiernos. Tritura con un pasapurés.
2. Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén mediana y saltea la cebolla y el ajo hasta que estén blandos. Reserva.
3. En un bol, añade las judías negras y tritúralas con un pasapurés. Mezcla la cebolla y el ajo salteados, el maíz, el pimiento, el agua, la mostaza, el comino y el tamari hasta que estén bien combinados. Sazona con sal si es necesario.
4. Divide el puré de batata y la mezcla de frijoles negros de manera uniforme entre las tortillas y dóblalas para formar burritos.
5. Si se van a comer inmediatamente, calienta los burritos en el horno a 350°F (177°C) de 10 a 12 minutos o hasta que se calienten. Envuelve los burritos restantes en papel de aluminio y congélalos en una bolsa apta para el congelador. Consulta la sección de notas para obtener instrucciones sobre cómo recalentar.

## NOTAS

### Recalentamiento en el horno

Calienta en el horno a 350°F (177°C) durante 30 minutos desde el congelado (o menos si ya está descongelado), luego desenvuelve y vuelve a meter en el horno durante otros 10-15 minutos para que quede crujiente (opcional).

### Recalentar en el microondas

Retira el papel de aluminio de los burritos descongelados y caliéntalos en el microondas durante 1 ó 2 minutos (el tiempo variará según la potencia de tu microondas).

### Que sea picante

Añade más chile en polvo, pimienta de cayena, salsa picante y/o jalapeño en rodajas.

### Servir con

Yogur griego, crema agria, queso feta, tomates, aguacate y/o salsa.

### Tortillas de arroz integral no

Utiliza tortillas de maíz o de trigo integral en su lugar.

## INGREDIENTES

- 6 Batata (grande, pelada y cortada en rodajas)
- 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- 2 Cebolla amarilla (mediana, cortada en dados)
- 4 Ajo (dientes, picado)
- 4 tazas Frijoles negros (cocidos, de la lata)
- 1 taza Maíz congelado
- 1 Pimiento verde (cortado en dados)
- 1 taza Agua
- 1/4 de taza Mostaza de Dijon
- 2 cucharaditas Comino
- 3 cucharadas Tamari
- 1/4 de cucharadita Sal marina (o más al gusto)
- 10 Tortillas de arroz (11 pulgadas)

## NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	369	Colesterol	0mg
Grasa	6g	Sodio	644mg
Carbohidratos	66g	Vitamina A	11152IU
Fibra	13g	Vitamina C	15 mg.
Azúcar	9g	Calcio	61mg
Proteína	12g	Hierro	3mg



# Arco iris de quinoa y garbanzos asados

## Ensalada



14 ingredientes



40 minutos



6 porciones

### DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 425°F (218°C) y forra una bandeja de horno con papel pergamino.
2. Seca los garbanzos y mézclalos con el aceite de coco derretido y la sal marina. Extiéndelos en la bandeja del horno y ásalos durante 25 minutos, o hasta que estén dorados. Remueve a mitad de camino.
3. Mientras se asan los garbanzos, cuece la quinoa combinando la quinoa y el agua en una olla. Lleva a ebullición a fuego alto, luego reduce a fuego lento y tapa. Cuece a fuego lento de 12 a 15 minutos, o hasta que se haya absorbido toda el agua. Remueve con un tenedor y reserva.
4. Añade las verduras mixtas a un bol grande. Añade la quinoa, los garbanzos asados, el pepino, la nectarina, las frambuesas, las semillas de calabaza y la albahaca. Rocía con el aderezo y mezcla bien. Que aproveche.

### NOTAS

#### Servir con

Pollo, chuletas de cerdo o pescado a la parrilla.

#### No Nectarina

Utiliza en su lugar pera, ciruela, manzana o melocotón en rodajas.

### INGREDIENTES

- 2 tazas Garbanzos (cocidos)
- 1 1/2 tps Aceite de coco (derretido)
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 1 taza Quinoa (seca)
- 1 3/4 tazas Agua
- 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- 1/2 taza Vinagre balsámico
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)
- 6 tazas Mezcla de verduras
- 1 Pepino (en dados)
- 1 Nectarina (sin hueso y en rodajas finas)
- 1 taza Frambuesas
- 1/4 de taza Semillas de calabaza
- 1/4 de taza Hojas de albahaca (en rodajas finas)

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	314	<b>Colesterol</b>	0mg
Grasa	11g	<b>Sodio</b>	224mg
Carbohidratos	44g	<b>Vitamina A</b>	209IU
Fibra	9g	<b>Vitamina C</b>	13mg
Azúcar	8g	<b>Calcio</b>	89mg
Proteína	12g	<b>Hierro</b>	4mg



## Tazón de cosecha de calabaza asada



9 ingredientes



40 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 420°F (216°C) y forra una bandeja de horno con papel pergamino. Mezcla la calabaza con la mitad del aceite de oliva y extiéndela por la bandeja. Hornea de 20 a 25 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas.
2. Combina la quinoa y el agua en una cacerola. Pon a fuego alto y lleva a ebullición. Una vez que haya hervido, reduce el fuego a fuego lento. Cubre con una tapa y dejar cuece a fuego lento de 12 a 15 minutos, o hasta que se haya absorbido toda el agua. Remueve con un tenedor y reserva.
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltéala hasta que se marchite (entre 3 y 5 minutos). Apaga el fuego.
4. Añade la quinoa, la calabaza asada y el vinagre balsámico a la sartén y remueve hasta que se mezclen bien. Sazona con sal marina y pimienta negra al gusto.
5. Divide en tazones y cubre con semillas de calabaza y arándanos secos. ¡Que lo disfrutes!

### NOTAS

#### No hay calabacín

Utiliza batata, zanahoria o remolacha en su lugar.

#### Ahorrar tiempo

Utiliza calabaza congelada en bolsa.

#### Las sobras

Se conserva bien en el refrigerador hasta 3 o 4 días.

#### Sabor extra

Mezcla la calabaza con canela antes de asarla

### INGREDIENTES

- 1 cucharadita** Calabacines (cortados en cubos)
- 1 libra** Aceite de oliva virgen extra (dividido)
- 1/2** Quinoa (sin cocinar)
- 1** Agua
- 1** Hojas de col rizada (finamente picadas)
- 1 cucharada** Vinagre balsámico
- 1 cucharadita** Sal marina y pimienta negra (al gusto)
- 1 cucharadita** Semillas de calabaza
- 1/4 de cucharadita** Arándanos secos sin azúcar

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción
<b>Calorías</b>	434	<b>Colesterol</b> 0mg
<b>Grasa</b>	16g	<b>Sodio</b> 123mg
<b>Carbohidratos</b>	63g	<b>Vitamina A</b> 27887IU
<b>Fibra</b>	12g	<b>Vitamina C</b> 47mg
<b>Azúcar</b>	14g	<b>Calcio</b> 261mg
<b>Proteína</b>	13g	<b>Hierro</b> 8mg





# Tabbouleh de lentejas y feta



9 ingredientes



10 minutos



4 porciones

## DIRECCIONES

1. Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande hasta que se combinen uniformemente. Añade sal marina y pimienta negra al gusto. Divide en tazones y disfrute.

## NOTAS

### Sin lácteos

Omite el feta y utiliza en su lugar aceitunas en rodajas o alcaparras.

### Almacenamiento

Guarda en un recipiente hermético en la nevera hasta 3 días.

## INGREDIENTES

- 2 tazas Lentejas (cocidas)
- 2 Tomate (mediano, cortado en dados)
- 2/3 de taza Queso feta (desmenuzado)
- 4 tazas Perejil (picado)
- 1/2 taza Cebolla roja (finamente picada)
- 1/4 de taza Aceite de oliva virgen extra
- 1/2 Limón (en zumo)
- 2 cucharaditas Canela (molida)
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)

## NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	345	<b>Colesterol</b>	22mg
Grasa	20g	<b>Sodio</b>	345mg
Carbohidratos	30g	<b>Vitamina A</b>	6003IU
Fibra	11g	<b>Vitamina C</b>	94mg
Azúcar	3g	<b>Calcio</b>	246mg
Proteína	15g	<b>Hierro</b>	8mg



# Ensalada asiática con fideos y salsa de cacahuetes



14 ingredientes



20 minutos



4 porciones

## DIRECCIONES

1. Cuece los espaguetis de arroz integral según el paquete. Pásalos inmediatamente a un colador y pásalos por agua fría para evitar que se cocinen demasiado. Deja en el colador sobre un paño de cocina y reserva.
2. Combina la mantequilla de cacahuete, el tamari, el zumo de lima, el aceite de oliva, los copos de chile, el ajo picado, el jengibre y el agua caliente en un tarro. Cúbrela con una tapa y agítalo bien para combinarlo. Si el aliño está demasiado espeso, añade una cucharada de agua tibia cada vez para aflojarla. Reserva.
3. En un cuenco grande, combina la ensalada, el brócoli, el pimiento verde y las espinacas. Añade los fideos cocidos y el aderezo de cacahuete. Mezcla bien. Reparte en tazones y cubre con cacahuetes picados. Que aproveche.

## NOTAS

### Mezclarlo todo

Utiliza cualquier verdura que tengas a mano.

### ¿No te gusta el brócoli?

Utiliza en su lugar ramilletes de coliflor picados.

### Sabor extra tailandés

Adorna con cilantro picado.

## INGREDIENTES

- 1 taza Espaguetis de arroz integral
- 1/4 de taza Mantequilla de cacahuete natural
- 1 cucharada Tamari
- 1 Limón (en zumo)
- 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita Copos de pimienta roja (opcional)
- 1 Ajo (diente, picado)
- 1 cucharada Jengibre (rallado)
- 1 cucharada Agua
- 2 tazas Mezcla de ensalada de col
- 3 tazas Brócoli (picado en ramilletes pequeños)
- 1/2 Pimiento verde (sin semillas y en rodajas finas)
- 3 tazas Espinacas pequeñas (picadas)
- 1/4 de taza Cacahuetes crudos (picados)

## NUTRICIÓN

NUTRICIÓN		Cantidad por porción	
Calorías	461	Colesterol	0mg
Grasa	21g	Sodio	312mg
Carbohidratos	59g	Vitamina A	4189IU
Fibra	7g	Vitamina C	101mg
Azúcar	6g	Calcio	97mg
Proteína	14g	Hierro	3mg





## Muffin de lino y canela



7 ingredientes



30 minutos



12 porciones

### DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 177°C (350°F) y forra un molde para magdalenas con papel vegetal.
2. En un bol mediano, mezcla las semillas de lino molidas, la levadura en polvo, la sal y la canela. Utiliza un batidor para remover hasta que estén bien combinados.
3. En otro bol, bate los huevos con una batidora de varillas durante 30 a 60 segundos. Añade el aceite de coco y el agua, mezclando hasta que se combinen.
4. Añade los ingredientes húmedos a los secos y remueve hasta que se combinen. Deja reposar la masa de 1 a 2 minutos para que se espese ligeramente.
5. Divide la masa entre los moldes para magdalenas y hornea durante 20 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.
6. Deja enfriar y disfruta.

### NOTAS

#### Le gusta lo dulce

Si quieres que estos muffins sean dulces, utiliza 1/3 de taza de azúcar de coco, o stevia granulada.

#### Almacenamiento

Guárdalo en un recipiente hermético en la nevera hasta 5 días, o en el congelador durante más tiempo.

### INGREDIENTES

- 2 tazas Semillas de lino molidas
- 1 cucharada Polvo de hornear
- 1/4 de cucharadita Sal marina
- 2 cucharadas Canela
- 6 Huevo (a temperatura ambiente)
- 1/3 de taza Aceite de coco (derretido)
- 1/2 taza Agua (caliente)

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	183	Colesterol	93mg
Grasa	14g	Sodio	207mg
Carbohidratos	7g	Vitamina A	139IU
Fibra	5g	Vitamina C	0mg
Azúcar	0g	Calcio	122mg
Proteína	7g	Hierro	2mg



## Galletas y aguacate



3 ingredientes



10 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. Tritura el aguacate sobre las galletas y espolvorea con sal y pimienta al gusto. Disfruta.

### NOTAS

#### Hazlo Paleo

Utiliza galletas de lino sin grano en su lugar.

#### Más proteínas

Cubre con semillas de cáñamo, huevo duro en rodajas o salmón ahumado.

### INGREDIENTES

**3 1/2 onzas** Galletas integrales

**1/2** Aguacate

Sal marina y pimienta negra (al gusto)

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	322	<b>Colesterol</b>	0mg
<b>Grasa</b>	18g	<b>Sodio</b>	445mg
<b>Carbohidratos</b>	38g	<b>Vitamina A</b>	76IU
<b>Fibra</b>	5g	<b>Vitamina C</b>	5mg
<b>Azúcar</b>	6g	<b>Calcio</b>	13mg
<b>Proteína</b>	5g	<b>Hierro</b>	2mg



## Yogur y bayas



2 ingredientes



5 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. Reparte el yogur en vasos o cuencos. Cubre con 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

<b>Calorías</b>	261	<b>Colesterol</b>	34mg
<b>Grasa</b>	5g	<b>Sodio</b>	140mg
<b>Carbohidratos</b>	32g	<b>Vitamina A</b>	1250IU
<b>Fibra</b>	5g	<b>Vitamina C</b>	55mg
<b>Azúcar</b>	21g	<b>Calcio</b>	526mg
<b>Proteína</b>	23g	<b>Hierro</b>	2mg



# Frambuesas



1 ingredientes



3 minutos



1 ración

## DIRECCIONES

1. Lava las bayas y disfruta.

## NOTAS

### Consejo

No lo laves hasta que estén listas para su consumo, ya que las bayas lavadas se estropean más rápidamente.

## INGREDIENTES

1 taza Frambuesas

## NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	64	Colesterol	0mg
Grasa	1g	Sodio	1mg
Carbohidratos	15g	Vitamina A	41IU
Fibra	8g	Vitamina C	32mg
Azúcar	5g	Calcio	31mg
Proteína	1g	Hierro	1mg





## 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. Rocía 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. Refrigerar 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 bueyes y medio

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

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	93	<b>Colesterol</b>	0mg
Grasa	6g	<b>Sodio</b>	9mg
Carbohidratos	7g	<b>Vitamina A</b>	1IU
Fibra	1g	<b>Vitamina C</b>	0mg
Azúcar	4g	<b>Calcio</b>	12mg
Proteína	2g	<b>Hierro</b>	1mg



## Roti de garbanzos y espinacas



14 ingredientes



30 minutos



3 porciones

### DIRECCIONES

1. Calienta la mitad del aceite de coco en una sartén grande a fuego medio. Saltea 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. Añade la mitad de la leche de coco, las espinacas y los garbanzos. Cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado y reserva.
3. Ahora prepara tu roti. Bate el lino molido, la harina de tapioca, el resto de la leche de coco y el agua. Mezcla bien.
4. Calienta el aceite de coco restante en una sartén grande a fuego medio. Vierte la masa del roti (unos 3/4 de taza por roti) y extiéndela uniformemente en una capa fina con el dorso de una cuchara. Cocina 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. Disfruta.

### NOTAS

#### Le gusta el picante

Omite el feta y utiliza en su lugar aceitunas en rodajas o alcaparras.

#### Omitir el Roti

Sirve 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
- 2 1/2 cucharaditas 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	<b>Colesterol</b>	0mg
Grasa	33g	<b>Sodio</b>	449mg
Carbohidratos	63g	<b>Vitamina A</b>	2077IU
Fibra	15g	<b>Vitamina C</b>	14mg
Azúcar	11g	<b>Calcio</b>	138mg
Proteína	17g	<b>Hierro</b>	7mg



## Fideos de calabacín a la boloñesa



4 ingredientes



20 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente. Añade el pollo picado, removiendo para que se deshaga mientras se cocina. Después de unos 5 minutos, añade la salsa de tomate. Tapa y deja que la salsa se cocine a fuego lento durante 10 minutos.
2. Mientras la salsa se cuece a fuego lento, espiraliza los calabacines y repártelos en platos o recipientes.
3. Cubre los fideos de calabacín con la boloñesa y disfruta.

### NOTAS

#### Fideos de calabacín

Se pueden disfrutar crudos o salteados. Si se saltea, se recomienda hacerlo justo antes de servir, ya que la cocción de los fideos liberará más humedad.

#### Las sobras

Se conserva bien en la nevera durante unos 3 días. Para recalentar, añade los fideos y la salsa juntos en una sartén y calienta.

#### Vegetariano/Vegano

Utiliza lentejas en lugar de pollo molido.

### INGREDIENTES

- 1 cucharada Aceite de oliva virgen extra
- 1 libra Pollo molido extra magro
- 1 2 1/2 tazas Salsa de tomate
- 4 Calabacín (grande)

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	262	<b>Colesterol</b>	98mg
Grasa	14g	<b>Sodio</b>	101mg
Carbohidratos	14g	<b>Vitamina A</b>	1058IU
Fibra	4g	<b>Vitamina C</b>	46mg
Azúcar	10g	<b>Calcio</b>	59mg
Proteína	24g	<b>Hierro</b>	3mg





## Yogur y bayas



10 ingredientes



20 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 410°F (210°C) y forra una bandeja de horno con papel pergamino.
2. Prepara el pesto en un procesador de alimentos o en una batidora combinando las nueces, el aceite de oliva, el zumo de limón, la mitad de las espinacas tiernas, la albahaca, la sal marina y la pimienta negra. Mezcla hasta que quede suave. Pásalo a un frasco.
3. Toma el resto de las espinacas tiernas y pícalas finamente.
4. Coloca las tortillas de arroz integral en una superficie plana. Utiliza una cuchara para añadir la cantidad deseada de pesto y extiéndela uniformemente por las tortillas. Ahora, pon encima los tomates cherry, el queso de cabra y las espinacas baby picadas.
5. Coloca en una bandeja de horno y hornea durante 10 minutos.
6. Después de 10 minutos, retira y corta en rodajas con un cortador de pizza. Disfruta.

### NOTAS

#### Más proteínas

Añade pollo en dados, lentejas o garbanzos.

### INGREDIENTES

- 2/3 de taza** Nueces
- 1/2 taza** Aceite de oliva virgen extra
- 1** Limón (en zumo)
- 4 tazas** Espinacas pequeñas (divididas)
- 1 taza** Hojas de albahaca
- 1/4 de cucharadita** Sal marina
- 1/2 cucharadita** Pimienta negra
- 4** Tortillas de arroz integral
- 1 taza** Tomates cherry (cortados por la mitad)
- 1/2 taza** Queso de cabra (desmenuzado)

### NUTRICIÓN

NUTRICIÓN		Cantidad por porción	
Calorías	571	Colesterol	5mg
Grasa	45g	Sodio	409mg
Carbohidratos	34g	Vitamina A	3445IU
Fibra	6g	Vitamina C	20 mg.
Azúcar	5g	Calcio	76mg
Proteína	9g	Hierro	3mg





# Hamburguesas vegetales de Portobello con queso de cabra



9 ingredientes



25 minutos



2 porciones

## DIRECCIONES

1. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.
2. En un cuenco, mezcla la cebolla roja, el calabacín y el pimiento amarillo. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal marina y pimienta negra al gusto. Mezcla bien. Pasa a una cesta para asar y colocar en la parrilla. Asa durante 15 minutos, o hasta que esté ligeramente carbonizado. Remueve periódicamente.
3. Unta el interior de los champiñones portobello con aceite de oliva. Cuando queden unos 5 minutos para las verduras, coloca los sombreros de los champiñones boca abajo en la parrilla y ásalos hasta que se ablanden ligeramente. Dale la vuelta a mitad de camino.
4. Retira las verduras asadas y los champiñones de la parrilla. Rellena el interior de la mitad de los champiñones con las verduras asadas. Cubre con lentejas y verduras mixtas. Rellena la otra mitad de los champiñones con queso de cabra y colócala encima para formar la hamburguesa. Sirve los ingredientes sobrantes como ensalada aparte. Que lo disfrutes.

## NOTAS

### Vegano

Omite el queso de cabra y usa pesto en su lugar.

### Amante de la carne

Cubre las verduras a la parrilla con filete, pollo o tocino a la parrilla en rodajas finas.

## INGREDIENTES

- 1 taza** Cebolla roja (en rodajas)
- 1** Calabacín (cortado en rodajas)
- 1** Pimiento amarillo (cortado en tiras)
- 1 cucharada** Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)
- 4** Tapas de champiñones Portobello
- 1 taza** Lentejas (cocidas, escurridas y enjuagadas)
- 1/2 taza** Queso de cabra (o feta)
- 1 taza** Mezcla de verduras

## NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	362	<b>Colesterol</b>	10mg
<b>Grasa</b>	14g	<b>Sodio</b>	173mg
<b>Carbohidratos</b>	44g	<b>Vitamina A</b>	392IU
<b>Fibra</b>	13g	<b>Vitamina C</b>	200mg
<b>Azúcar</b>	9g	<b>Calcio</b>	93mg
<b>Proteína</b>	22g	<b>Hierro</b>	5mg



## Alitas de coliflor de búfalo



9 ingredientes



30 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 450°F (232°C). Forra una bandeja de horno con papel de aluminio y engrasa con la mitad del aceite de coco.
2. En un bol, bate la harina, la leche, la sal y el ajo en polvo para hacer la masa.
3. Pon el pan rallado en un bol aparte.
4. Reboza los ramilletes de coliflor en la masa de uno en uno, dejando escurrir el exceso. Pásalos por el pan rallado, cúbrelos por completo y ponlos en la bandeja del horno. Repite la operación hasta que todos los ramilletes estén cubiertos. Hornea de 20 a 25 minutos hasta que estén crujientes y ligeramente dorados.
5. Mientras tanto, añade la salsa picante, el sirope de arce y el aceite de coco restante en un bol apto para microondas y caliéntalo durante 20 segundos o hasta que el aceite de coco se haya derretido.
6. Mezcla suavemente la coliflor en la salsa y vuelve a colocarla en la bandeja del horno y continúa horneando durante otros 5 minutos. Retira del horno y sirve inmediatamente. ¡Que aproveche!

### NOTAS

#### Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 3-5 días (con o sin salsa) y recalienta en el horno.

### INGREDIENTES

- 2 cucharadas Aceite de coco (dividido)
- 1 taza Harina de avena
- 1 taza Leche de almendras sin azúcar
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 2 cucharaditas Ajo en polvo
- 2 cucharaditas Ajo en polvo
- 1 taza Pan rallado
- 1 cabeza Coliflor (picada en ramilletes)
- 1/2 taza Salsa picante (a base de vinagre)
- 2 1/2 cucharadas Jarabe de arce

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	370	<b>Colesterol</b>	0mg
Grasa	11g	<b>Sodio</b>	1239mg
Carbohidratos	56g	<b>Vitamina A</b>	125IU
Fibra	8g	<b>Vitamina C</b>	71mg
Azúcar	12g	<b>Calcio</b>	223mg
Proteína	12g	<b>Hierro</b>	3mg



## Penne con salsa de tomate cherry reventado



7 ingredientes



30 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. Cuece la pasta según las instrucciones del paquete. Pásala por agua fría una vez cocida para evitar que se pase de cocción.
2. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto. Añade los tomates, el ajo, la sal y la pimienta. Remueve de vez en cuando y cocina hasta que todos los tomates hayan reventado, entre 15 y 20 minutos.
3. Mezcla la pasta con la albahaca picada y reparte en los platos. Cubre cada porción con la salsa de tomate y la levadura nutricional. Disfruta.

### NOTAS

#### Pasta sin garbanzos

Utiliza cualquier otra pasta rica en fibra y proteínas, como la pasta de lentejas o de judías negras. Si utiliza arroz integral, quinoa o pasta integral normal, añade proteínas adicionales como pollo o, garbanzos, semillas de cáñamo.

#### Sin levadura nutricional

Utiliza parmesano u omítelo por completo

### INGREDIENTES

- 4 onzas** Pasta de garbanzos (seca)
- 1/4 de taza** Aceite de oliva virgen extra
- 3 tazas** Tomates cherry
- 2** Ajo (dientes, picado)
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)
- 1 taza** Hojas de albahaca (picadas)
- 1 cucharada** Levadura nutricional

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	485	<b>Colesterol</b>	0mg
<b>Grasa</b>	31g	<b>Sodio</b>	76mg
<b>Carbohidratos</b>	43g	<b>Vitamina A</b>	2494IU
<b>Fibra</b>	11g	<b>Vitamina C</b>	34mg
<b>Azúcar</b>	11g	<b>Calcio</b>	89mg
<b>Proteína</b>	17g	<b>Hierro</b>	7mg





## Salteado picante de coles y quinoa al curry



14 ingredientes



15 minutos



3 porciones

### DIRECCIONES

1. Combina la quinoa y el agua en una cacerola. Pon a fuego alto y lleva a ebullición. Una vez hirviendo, reduce el fuego a fuego lento y tape. Deja cocer a fuego lento de 12 a 15 minutos o hasta que se haya absorbido toda el agua. Remueve con un tenedor y reserva.
2. Calienta una sartén a fuego medio. Añade un chorrito de aceite para que sea antiadherente y revuelve los huevos. Pásalos a un bol y reservalos.
3. Vuelve a poner la sartén a fuego medio y añade el aceite de coco. Añade el pimiento amarillo y la cebolla verde. Saltea hasta que las verduras estén tiernas (unos 4 - 5 minutos).
4. Añade el ajo. Saltea un minuto más y añade la col rizada, la sal marina, el tamari, los copos de chile y el curry en polvo. Remueve durante unos 2 minutos o hasta que la col rizada esté marchita. Apaga el fuego.
5. Añade los huevos y la quinoa cocida. Remueve bien para combinar. Reparte el salteado en los platos y cubre con cacahuetes picados. Exprime una cuña de lima por encima. Disfruta.

### NOTAS

#### Guarnición extra

Sirve con salsa picante y cilantro picado para darle un toque adicional.

#### Las sobras

Conserva tapado en la nevera hasta 3 días.

### INGREDIENTES

- 1 cucharada Aceite de oliva virgen extra
- 1 libra Pollo molido extra magro
- 1 2 1/2 tazas Salsa de tomate
- 4 Calabacín (grande)

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción
Calorías	438	<b>Colesterol</b> 124mg
Grasa	20g	<b>Sodio</b> 1072mg
Carbohidratos	45g	<b>Vitamina A</b> 18539IU
Fibra	11g	<b>Vitamina C</b> 145mg
Azúcar	2g	<b>Calcio</b> 297mg
Proteína	19g	<b>Hierro</b> 7mg