



Inspiración para alegrarte la semana

BACK TO THE ROOTS - CONSCIOUS NUTRITION



Bienvenido a un enfoque de cocina diferente.

Mi intención es darte recetas alternativas para que puedas alegrar tu nevera, darle sabor a tu semana, disfrutar de una comida sencilla e incluso de una cocina más sencilla,
¡Mientras cuidas tu tripita, tu cuerpo y tu alma!



BACK TO THE ROOTS - CONSCIOUS NUTRITION

¡Perfecto para la cena! 🌙
¡Perfecto para el almuerzo! 🍴
¡Perfecto para el desayuno! ☀️



BACK TO THE ROOTS - NUTRICIÓN CONSCIENTE



Berenjena asada con picante de tomate y huevo poché.

- Lava bien la berenjena y córtala en trozos gruesos según prefieras. Remójala en agua mientras preparas el resto para eliminar las solaninas potencialmente tóxicas.
- Sofríe ajo, cebolla y una zanahoria pelada. Añade tomate triturado, sal, aceite de oliva virgen extra (AOVE) y un poco de chile si te gusta. Cubre y cocina.
- En una olla, hierva agua con un chorrito de vinagre. Cuando hierva, introduce con cuidado un huevo y cocina durante 4 minutos. Luego pásalo a agua fría para cortar la cocción.
- Tritura unos frutos secos tostados y espolvoréalos sobre el plato.

Alternativa: También puedes cocinar la berenjena al vapor y usar tomate triturado enlatado

Ensalada de verano con halloumi y melocotón asado



- En una sartén caliente, añade un poco de aceite de oliva virgen extra (AOVE) y trozos de halloumi. Si tienes especias como sumac este es el momento para agregarlas. Asa el halloumi y reserva.
- Corta un melocotón maduro y ásalalo en el horno o en la sartén junto con el halloumi. Retíralo y deja que se enfríe.
- Pica hojas verdes, tomate y cebolleta fresca o cebolla roja.
- Mezcla todos los ingredientes con un aliño simple de AOVE, limón y sal marina. ¡Et voilà!



Ensalada de burrata y melocotón



6



- En una sartén caliente, añade un poco de aceite de oliva virgen extra (AOVE) y trozos de halloumi. Si tienes especias como zumaque, este es el momento para agregarlas. Asa el halloumi y reserva.
- Corta un melocotón maduro, sin asar.
- Pica hojas verdes, tomate y cebolleta fresca o cebolla roja.
- Combina todos los ingredientes con un aliño simple de AOVE, limón y sal marina. Añade la burrata encima. ¡Et voilà!



Sopa de Pepino



- Escoge un pepino perfecto y rállalo. Reserva.
- En un bol, mezcla yogur de cabra o kéfir de cabra con agua fría. Cuanta más agua añadas, más suave y diluida quedará la sopa.
- Añade zumo de limón, sal y ajo muy picado al bol.
- Mezcla todos los ingredientes, añade AOVE y conserva la sopa en la nevera al menos 2 horas. ¡Et voilà!



Dolmas Turcas

8

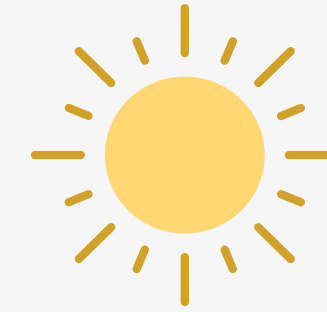


Ok, esta receta es un poco más complicada. Necesitas hojas de parra.

- Sumerge las hojas de parra durante un minuto en agua tibia con un chorrito de vinagre. Escúrrelas y reserva.
- En un bol grande mezcla arroz integral sin cocer (previamente remojado con jugo de limón), cebolla picada, tomate y un manojo de hierbabuena fresca. Añade AOVE y sal.
- Coloca una porción de arroz sobre cada hoja de parra, forma un paquete y enróllalo bien.
- Reutiliza las ramitas de menta sin las hojas y colócalas en el fondo de la olla. Sobre ellas coloca los rollos de hojas de parra. Añade dos vasos de agua y un buen chorrito de AOVE. Pon un plato o peso encima, cubre y deja cocinar. Et voilà!

Apañó de mango y chía

Desayuno listo!



- En un frasco, coloca en este orden: fruta troceada muy madura (en este caso mango).
- Añade semillas de chía y lino, que habrás remojado durante la noche en agua o en kéfir/yogur muy líquido para que absorban el líquido.
- Agrega bayas trituradas (yo usé frambuesas).
- Finalmente, añade yogur de cabra o kéfir.

Alternativa: Usa esa triste pieza de fruta que está dramáticamente mirándote desde el frutero antes de que sea demasiado tarde.

Spanakopita simplificada

- Coloca la masa filo en un molde para horno, reserva un par de hojas para después.
- En un bol mezcla un huevo, AOVE, sal, eneldo picado y muchas espinacas picadas.
- Añade trozos de queso feta.
- Extiende la mezcla sobre la masa filo, cubre con las hojas reservadas y hornea. Et voilà!

Alternativa: También puedes Usar acelgas. y requesón en lugar de queso feta





Tostada supersónica



- Consigue un buen pan de masa madre, preferiblemente integral.
- Prepara un labneh rápido: coloca un yogur de cabra sobre un paño limpio, añade sal y especias, cierra, estruja y deja reposar para que pierda suero y quede cremoso. Cuando esté listo, unta el labneh sobre el pan tostado.
- Corta aguacate y tomates frescos.
- Prepara un huevo poché (consulta la receta en página 4).
- Monta la tostada a tu gusto, añade chile, sal, pimienta, tahini y un buen chorro de aceite de oliva. ¡Et voilà!



Sopa de calabaza con labneh y sésamo



- Hornea un poco de calabaza y una cebolla.
- Tritúralos con AOVE, sal y pimienta.
- Prepara un poco de labneh (ver página 11) y déjalo más tiempo en el paño para que se seque. Puedes darle forma de bolitas y pásalas por semillas de lino y sésamo.
- Sirve un plato generoso de sopa, añade un par de bolas de labneh y un poco de AOVE, et voilà!

Salmón horneado con mostaza, judías y cherries



- Hierve un poco de agua para cocinar tus judías.
- Calienta el horno y coloca el salmón con una fina capa de mostaza á l'Ancienne y unos tomates cherry.
- Prepara una buena ensalada con hojas verdes frescas y caqui maduro, y añade un aliño sencillo de AOVE, limón y sal.
- Coloca los ingredientes en tu plato, et voilà!



Pastel de Trigueros



- Saltea los espárragos trigueros con un poco de sal.
- En un bol, mezcla 3 huevos y un yogur.
- Coloca los espárragos encima. Hornea, et voilà!



Bol antioxidante!



- Kéfir o yogur de cabra.
- Frutos secos sin sal.
- Frutos rojos.
- Jengibre fresco rallado, et voilà!



Curry de lentejas, coco y tomate

- Pon a remojo las lentejas rojas en agua con un poco de zumo de limón durante al menos 2h.
- En una sartén caliente, agrega las especias de curry, la canela y el AOVE.
- Pica la cebolla, el ajo, el jengibre, el pimiento rojo y las zanahorias y saltea. Cuando empiecen a ablandarse, añade las lentejas y una lata de salsa de tomate. Cubre y deja cocinar.
- Cuando estén listas, agrega 1/2 lata de leche de coco y un puñado de espinacas. Apaga el fuego, cubre. Et voilà!





Ensalada veggie para la playa!



- Remoja tus lentejas beluga y tu quinoa en agua con un chorrito de jugo de limón al menos 2h antes de hervirlas.
- Elige tus verduras, córtalas.
- ¡Prepara un buen aderezo con mostaza, por ejemplo!
- ¡Asegúrate de que las proporciones de lentejas y quinoa sean iguales para asegurar tu ingesta de proteínas!



Crema de romanesco y manzana



- Hierve un romanesco y una cebolla.
- Tritúralos junto con dos manzanas.
- Añade sal y AOVE.
- Si quieres, añade un poco de yogur y unas avellanas tostadas y ¡voilà

Bol de quinoa y frutas



- Pon a remojo tu quinoa con un poco de limón al menos durante dos horas. Cocínala y enfríala en el refrigerador durante la noche.
- Sírvela fría o agrega leche tibia (de cabra o vegetal).
- Pica tu fruta favorita, en este caso usé papaya y arándanos.
- Añade unos frutos secos tostados y triturados, semillas y una cucharada de mantequilla de almendras, ¡et voilà!



Asado de verduras con provenzales



20

- Elige verduras ecológicas a ser posible, así conservarás mejor tu piel y aportarás más sabor al plato. En este caso usé patatas, zanahorias, apionabo y remolacha.
- Lávalas con agua fría y córtalas en trozos gruesos.
- Salpimienta, añade AOVE, romero, tomillo, orégano... frescos si puedes.
- Hornea, et voilà!

Puedes preparar una salsa de yogur, mostaza y Tahini, o disfrutarlos con un poco de hummus casero.

¡A disfrutar!

