



Añadele sabrosura a tus recetas!

BACK TO THE ROOTS - NUTRICIÓN CONSCIENTE



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 de tu tripita y de tu cuerpo!



BACK TO THE ROOTS - NUTRICIÓN CONSCIENTE

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



BACK TO THE ROOTS - NUTRICIÓN CONSCIENTE

¡Tartaleta de tomate y mostaza!



4

- Mezcla a partes iguales vino blanco y aceite de oliva virgen extra. Añade harina integral poco a poco hasta formar una masa que puedas amasar con las manos.
- Extiende la masa sobre un molde y hornea hasta que empiece a dorarse ligeramente.
- Retira del horno. Unta una capa de mostaza (mejor si es a la antigua) y coloca encima rodajas de tomate, cebolla y otras verduras al gusto.
- Añade sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
- Hornea de nuevo hasta que las verduras estén hechas.

Ensalada veraniega de burlgur y⁵ garbanzos



- Remoja los garbanzos en agua con una cucharadita de bicarbonato durante al menos 12 horas. Enjuágalos.
- Hiérvelos hasta que estén tiernos.
- Cocina el bulgur según las indicaciones del envase.
- Pica verduras crudas (pepino, tomate, cebolla, etc.), añade hierbas frescas como perejil y menta, y un poco de queso feta si te apetece.
- Mezcla todo con un aliño de limón y aceite de oliva virgen extra



Tartaleta de Invierno

6



- Prepara tu masa. (Consulta la página 4)
- Escoge una buena calabaza, un calabacín y algo de pimiento rojo o amarillo.
- Cuando la masa esté lista, distribuye encima las verduras troceadas. Añade un poco de aceite de oliva virgen extra y sal.
- Hornea hasta que las verduras estén cocidas.
- Añade queso feta desmenuzado y algunas hierbas frescas. ¡Y listo!

Ensalada de invierno con granada



- Hierve el brócoli y déjalo enfriar.
- Mezcla aguacate, granada, aceitunas, verduras crudas, manzana y algunas semillas tostadas. Añade el brócoli.
- Coloca una burrata en el centro, añade un poco de aceite de oliva virgen extra y ralladura de limón.
- Termina con un chorrito de zumo de limón para mejorar la absorción del hierro. ¡Listo!



Potaje de alubión



8

- Como de costumbre, remoja las alubias en agua con una cucharadita de bicarbonato durante al menos 12 horas.
- Calienta una olla grande y añade un poco de AOVE junto con verduras picadas como cebolla, zanahoria, apionabo y pimiento.
- Agrega aproximadamente 1,5 litros de agua templada (ajusta según el tamaño de la olla y la cantidad de legumbres).
- Tapa, deja hervir, espera y disfruta.
- ¡Et voilà!

Pizza de masa madre



9



Si aún no tienes tu masa madre, consulta la receta en el libro "Fermentista".

- Saca tu masa madre del frigorífico y renuévala.
- Cuando la masa esté lista, extiéndela sobre una bandeja para horno.
- Prepara una salsa de tomate sencilla cocinando una cebolla picada con una lata de tomates pelados, romero y aceite de oliva virgen extra.
- Pica algunas verduras como espinacas, tomates cherry, cebolla roja y champiñones, y colócalas sobre la masa.
- Hornea en horno precalentado a 210°C hasta que la masa esté crujiente. ¡Et voilà!

Alcachofas como no te las esperas



10

- Añade un poco de jengibre fresco sin pelar en una sartén muy caliente, junto con cebolla y un poco de aceite de oliva virgen extra.
- Mientras se cocinan, corta tomates en trozos grandes y añádelos a la sartén junto con corazones de alcachofa, sal y un buen chorrito de vinagre.
- Mantén el fuego alto, tapa la sartén y deja cocinar durante 15 minutos sin destapar. Apaga el fuego y ¡et voilà!

Otro bowl más



- Coloca yogur de cabra o kéfir en un bol.
- Añade nueces y semillas (por ejemplo, anacardos crudos y un poco de psyllium).
- Agrega tus bayas favoritas y ¡et voilà!





Verduritas salteadas con huevo



- Escoge champiñones, espinacas frescas, cebolla roja y tomates cherry.
- Calienta una sartén con un poco de AOVE, añade las verduras y tapa hasta que estén cocidas.
- Rompe un huevo en la sartén, apaga el fuego, tapa y deja que el huevo se cocine al vapor.
- Añade un poco de mostaza a l'ancienne y ¡et voilà!

Una cena apañá



- Saca del congelador un trozo de pan de masa madre y tuéstalo. (Consulta la receta en el libro "Fermentista").
- Saltea espárragos en una sartén. Cuando estén listos, agrega un huevo, apaga el fuego y tapa hasta que el huevo esté cocido.
- Prepara una ensalada pequeña de tomate con sal y un poco de AOVE.





Risotto de gambas y setas

- En una olla, prepara 1,5 litros de caldo de verduras con algunas verduras y agua. Añade setas deshidratadas, como cantarellas.
- En una sartén, derrite un poco de mantequilla y cocina cebolla roja en rodajas hasta que esté transparente.
- Agrega gambas, arroz y una copa de vino blanco. Remueve durante unos minutos.
- Añade el caldo poco a poco sin dejar de remover. Cuando el arroz esté hecho, añade queso parmesano rallado y cebollino fresco. ¡Et voilà!

Cuando India y Venezuela se dan la mano



15

- Remoja los garbanzos en agua con una cucharadita de bicarbonato durante al menos 12 horas (Si puedes dejarlo más tiempo, mejor! En ese caso cambia el agua de remojo). Escurre y cocina hasta que estén blandos.
- En una sartén caliente, añade aceite de oliva virgen extra (AOVE), cebolla en rodajas, jengibre y especias de curry. Añade zanahorias y tomates troceados y rehoga todo junto.
- Incorpora los garbanzos cocidos y mezcla bien con el resto de ingredientes.
- Prepara un pico de gallo con tomates, aguacate, cilantro fresco, cebolla roja y zumo de limón.
- Sirve el curry con una cucharada de yogur de cabra y el pico de gallo. Añade un poco de AOVE por encima. ¡Et voilà!



Curry de plátano

Raro, pero raro bien

Disfrútalo con un poco de yogur



- Remoja los garbanzos con una cucharadita de bicarbonato durante al menos 12 horas. Escurre y cocina hasta que estén blandos.
- En una olla caliente, añade un poco de aceite de oliva virgen extra (AOVE), especias de curry, zanahorias en rodajas, col y sal. Cocina hasta que las verduras estén tiernas.
- Agrega los garbanzos cocidos y trozos grandes de plátano maduro. Rehoga todo junto.
- Cubre la olla con una tapa, apaga el fuego y deja que se cocine con el calor residual. ¡Et voilà!

Lasaña en pliegue



14

- Selecciona tus verduras favoritas y saltéalas en una sartén caliente con un poco de aceite de oliva virgen extra (AOVE). En este caso usé tomate cherry, calabacín y espárragos trigueros.
- Cocina las láminas de lasaña (2 por persona) y colócalas en el plato.
- Añade las verduras salteadas, un poco de queso de cabra gorgonzola y especias al gusto (yo usé Isot).
- Pica unos frutos secos tostados, agrega un poco de AOVE y más Isot. Prepara una ensalada (Super importante para ayudar con tus picos de glucosa!) para acompañar con tomates maduros, pepinillos caseros y cebolleta. ¡Et voilà!





Macedonia de melón, piña y jengibre. 15

1. Corta una rodaja de piña y otra de melón.
2. Ralla un poco de jengibre fresco y añade zumo de limón.
3. Agrega unas avellanas o almendras tostadas y un poco de aceite de oliva virgen extra (AOVE). ¡Et voilà!

Alternativa: Elige las frutas que prefieras. También puedes probar con un poco de chilli en copos (Chilliflakes)

¡A disfrutar!

