Alimenta tu vida con sentido

10 Menús Anti-Inflamatorios
101 Recetas para el verano

Crea tus propios menús
Con el registro adjunto

enformaSana.com

Mª Ángeles Díaz · Nutricionista Clínica

Índice general

- ✓ Bienvenida/o
- ✓ ¿Cómo usar este libro?
- ✓ Introducción a la Alimentación Anti-Inflamatoria
- ✓ ¿Qué tomar en desayuno o entre horas?
- ✓ ¿Qué puedo beber este verano, que no sea solo agua?
- ✓ Helados caseros, ¿eso cómo se hace?
- ✓ 10 Menús Anti-Inflamatorios para todo el verano
- ✓ 9 Reflexiones
- ✓ 1 Ficha “Registro semanal”

Desayunos

1. Macedonia de fruta, huevos y frutos secos
2. Macedonia de fruta y huevos revueltos
3. Creps de plátano con fruta y nueces
4. Macedonia con nueces y bizcocho de arroz
5. Pan de centeno, AOVE, tomate y queso de cabra
6. Fruta y tortilla francesa con jamón
7. Smoothie verde con huevo, almendras y cerezas
8. Porridge de avena con fruta y semillas
9. Smoothie de arándanos, coco y semillas
10. Smoothie de sandía y plátano
11. Smoothie de albaricoque, paraguaya y plátano

Bebidas

12. Agua saborizada con fruta, pepino, menta
13. Café Chai frío
14. Choco Latte frío
15. Limonada de Piña y Jengibre
16. Limonada de sandía y menta

Helados

17. Helado de plátano y mango
18. Helado de plátano, kiwi, pera y hierbabuena
19. Mouse de chocolate helada
20. Sorbete de sandía
21. Sorbete de mango

Comidas o Cenas

22. Pisto
23. Ensalada de brócoli
24. Atún con tomate
25. Crema de garbanzos con salmón
26. Bowl de quinoa, hojas verdes y salmón
27. Ensalada de rollitos de salmón y langostinos
28. Arroz a la marinera
29. Ensalada campera
30. Ensalada de tomate con sardinillas y huevo
31. Emperador marinado
32. Setas al horno
33. Ternera asada al horno
34. Bacalao con patatas
35. Ensalada de quinoa, pera y rulo de cabra
36. Bacalao en cama de espinacas
37. Humus de garbanzos con palitos de zanahoria
38. Ensalada de cogollos con salmón y anchoas
39. Tosta de centeno con aguacate y anchoas
40. Ensalada de arroz con jamón york
41. Pollo marinado
42. Ensalada de piña, gambas y pollo
43. Empedrado de garbanzos
44. Ensalada mediterránea
45. Huevos revueltos con espárragos verdes
46. Quinoa con verduras
47. Sopa fría de tomate y aguacate
48. Ensalada de lentejas vegetal
49. Salmón en papillote
50. Tosta de centeno con pimiento y queso de cabra
51. Ensalada de patata, aguacate, huevo y anchoas
52. Crema fría de calabacín
53. Alubias en salpicón
54. Boquerones al horno
55. Ensalada de pollo y aguacate
56. Bowl de arroz, tiras de ternera y pimientos
57. Ensalada de tomate, cebolla y langostinos
58. Ensalada de quinoa, pera y rulo de cabra
59. Pastel de garbanzos
60. Tosta de centeno con aguacate y huevo cocido
61. Pollo al horno con sal gorda

Comidas o Cenas

62. Rinrán
63. Pisto con pollo y patata
64. Alubias en ensalada
65. Ensalada griega
66. Ensalada de arroz con manzana
67. Tartar de salmón
68. Berenjena rellena de garbanzos
69. Ensalada de judías verdes
70. Ensalada de rollitos de salmón y langostinos
71. Ensalada de pimientos y bacalao
72. Pizza de harina de centeno con tomate natural, mozzarella, atún y hojas verdes
73. Liebre salpimentada
74. Ensalada de patata y pollo
75. Ensalada de endibias y piña
76. Ensalada de lentejas y quinoa
77. Cous cous de coliflor
78. Ensalada de rúcula con higos
79. Ensalada de mango
80. Ensalada de garbanzos tibia
81. Ensalada de pollo, jamón y frutas
82. Picadillo de patatas con atún
83. Ensalada de brócoli
84. Salmorejo sin pan
85. Ensalada vegetal con huevo poché
86. Ensalada de tomate Nicoise
87. Ensalada de tomate con melocotón
88. Ensalada de tomate, queso y pollo
89. Ensalada de patata con gambas y mejillones
90. Ensalada andaluza
91. Ensalada de atún, manzana y apio
92. Ensalada de tomate y sandía
93. Ensaladilla
94. Ensalada de pollo con salsa de piña
95. Ensalada de tomate y anchoas
96. Ensalada de canónigos, fresas y queso
97. Ensalada agridulce
98. Ensalada de patata y judías
99. Ensalada variada
100. Ensalada de pote
101. Crema fría de pimientos

Bienvenida/o

Hola hola

Te doy la bienvenida a este ebook. Estoy muy ilusionada porque al fin tengo parte de mi forma de trabajar plasmada en formato cómodo para llegar a más personas.

Información actualizada científicamente y práctica para que puedas alimentarte de manera sana tú y toda tu familia.

Quiero darte las gracias por confiar en mi y estar al otro lado. Me haces posible seguir dedicándome a confeccionar material en mi línea y en la que tú necesites y me hagas llegar.

Por si no lo sabes, decirte que son ya 15 años desde que terminé la carrera de Nutrición Humana y Dietética y 15 años en los que he seguido formándome. Los últimos años “La Nutrición” como ciencia a cambiado mucho, cada vez sabemos más si comparamos con el pasado, pero queda tanto por descubrir y aprender que esto puede cambiar de aquí a 10 años.

Que sepas que seguiré apostando por mi formación para poder dar un servicio como te mereces.

¿Cómo usar este libro?

Tienes una 1º parte más teórica para explicarte en qué tipo de alimentación me baso: **La Alimentación Anti-Inflamatoria, de manera clara y súper sencilla.**

La 2º parte son las **101 Recetas Anti-Inflamatorias de verano**. Donde encontrarás la inspiración para hacerlas a tu ritmo durante estos meses. Tienes recetas de **desayunos, de bebidas, de helados y recetas saladas para comidas y cenas.**

En la 3º parte del libro tienes **10 Menús abiertos.** Con abiertos me refiero a menús de 6 días donde te indico las comidas y las cenas. El resto de comidas del día las elegirás tú, dependiendo de tu situación y tu día a día.

Vas a poder ir siguiendo los menús tal cual yo te los he organizado o si prefieres ir cogiendo ideas con las recetas y aportando las tuyas. Para ello, tienes la ficha de **"Registro semanal"** al final del libro, para que la imprimas las veces que necesites y anotes tus menús, tus síntomas, tu deporte... etc.

Y para terminar, tienes una sección de **reflexiones**, para que profundices en esas creencias y puedas empezar a trabajarlas.

¿Empezamos?

Introducción a la Alimentación Anti-Inflamatoria

En este ebook vas a encontrar toda una parte práctica para llevar a cabo la ALIMENTACIÓN ANTI-INFLAMATORIA, durante los meses de verano.

Si me ciño a lo que incluyo textualmente son recursos entre ellos, recetas y menús organizados de forma semanal para que durante estos meses tengas inspiración para seguir llevando una alimentación sana.

Pero no solo es eso lo que te entrego. Subliminalmente **este ebook puede devolverte las alas.**

Dejar de ser adicta a los productos procesados te permite experimentar libertad.

Sentir en tu cuerpo la ausencia de síntomas que arrastras desde hace años, te hace recuperar la confianza en tu cuerpo y con ello tener las riendas de tu salud.

Dejar de seguir dietas de moda o batidos que sustituyen comidas que **restringen tu capacidad de conocimiento, de experimentación, de disfrute.**

En lugar de ello, y siempre escuchando lo mucho que tiene tu cuerpo que contarte, recuperar las ganas por cocinar, el gusto por disfrutar de una comida rica y sobre todo de volver a juntarnos con los que más queremos alrededor de la mesa.

Volver a recrearte con elaboraciones sencillas, tradicionales, ricas y sanas.

Conectar de nuevo con recompensas naturales, esas que mantienen el cuerpo estable, tranquilo y en equilibrio.

Te acompaño estos meses de verano, ¿vienes?

Una alimentación antiinflamatoria destaca por estos **5 pilares generales**:

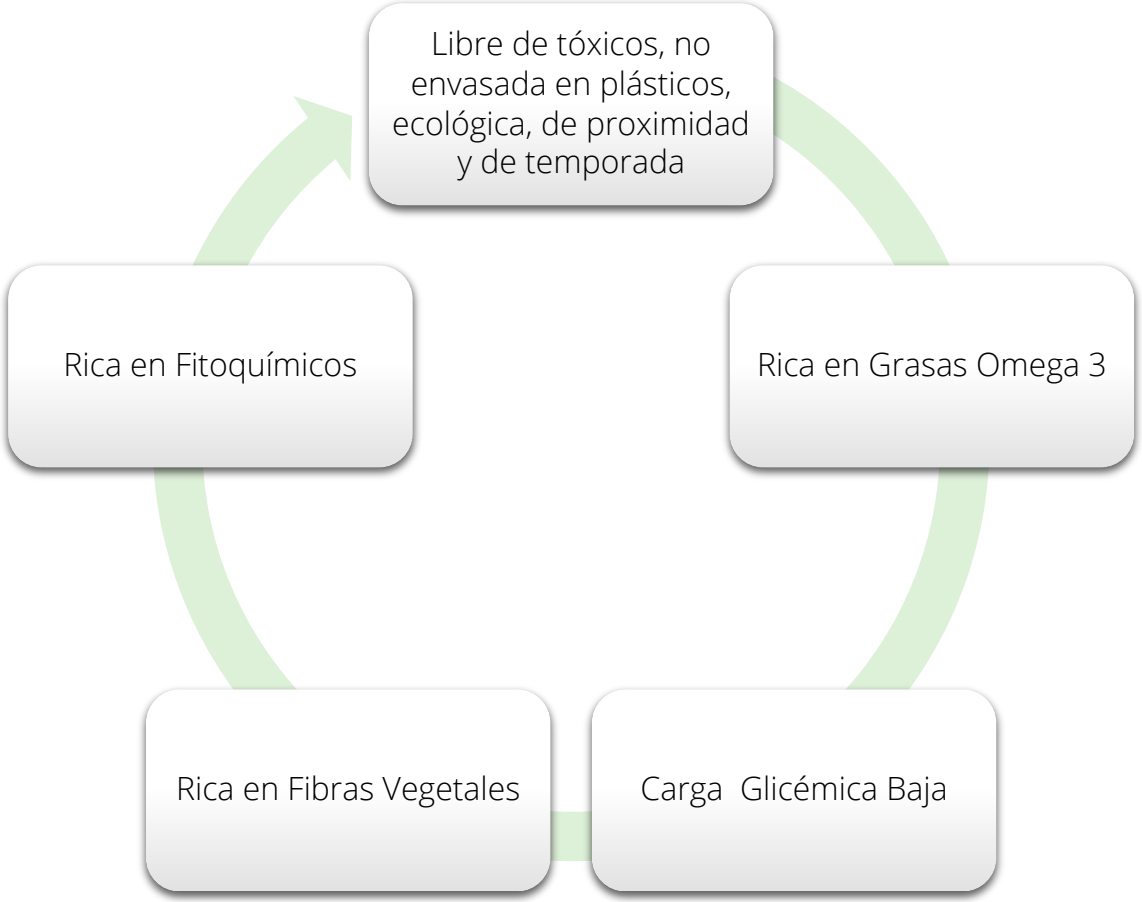
1. Debe de ser una alimentación **libre de tóxicos, no envasada en plásticos, ecológica, de proximidad y de temporada**.

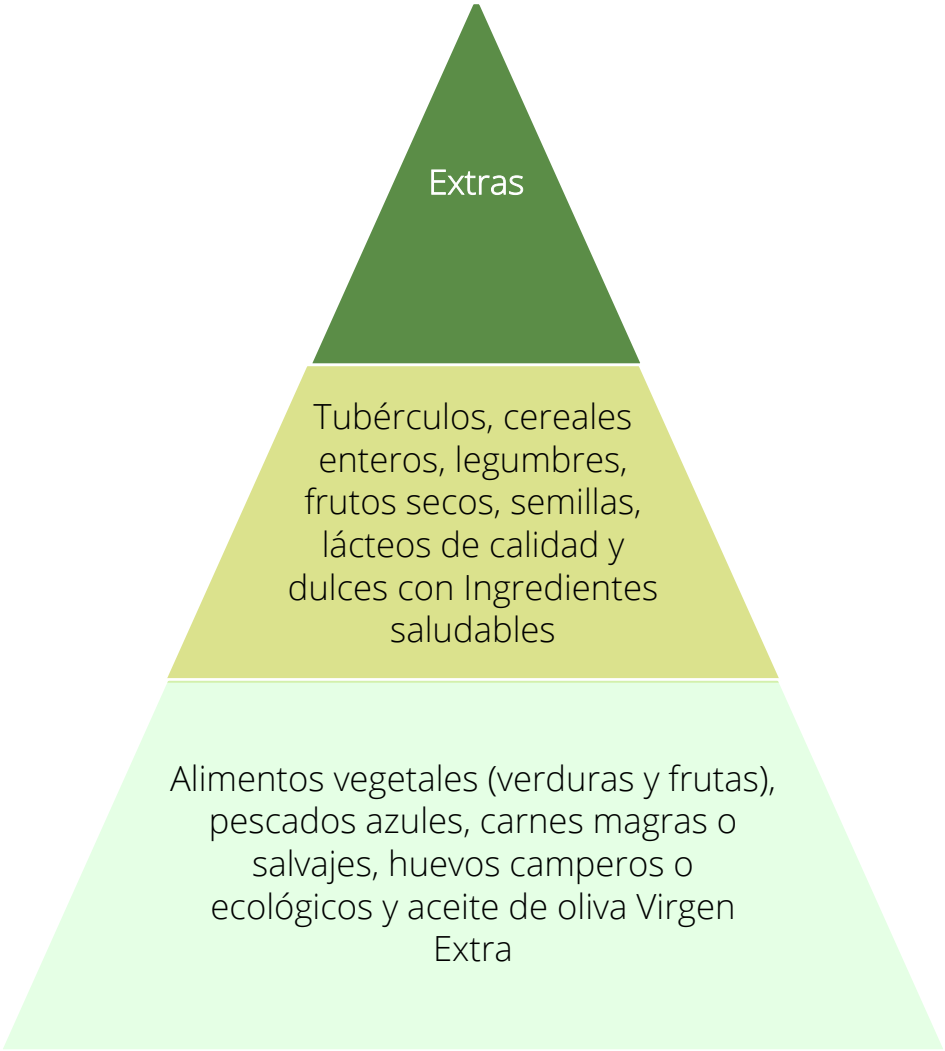
2. Debe de ser una alimentación **rica en grasas omega 3**, sobre todo de pescados azules de pequeño tamaño y semillas lino y chía.

3. Debe de ser una alimentación **con una carga glicémica baja**. Y esto significa reducir al máximo los cereales refinados y los azúcares.

4. Debe de ser una alimentación **rica en fibras vegetales** de verduras, frutas, legumbres, cereales de granos enteros y semillas.

5. Debe de ser una alimentación **rica en fitoquímicos**, que son sustancias presentes en los alimentos de origen vegetal con propiedades antioxidantes, inmunomoduladoras, antiinflamatorias, y depurativas.





Hablamos entonces de una alimentación con una BASE RICA EN ALIMENTOS VEGETALES (verduras crudas y cocinadas y frutas) para complementarlo de PESCADOS RICOS EN OMEGA 3 (azules), HUEVOS CAMPEROS, CARNES MAGRAS Y UN BUEN ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.

Esa sería la base de nuestra alimentación, son los alimentos de los que vamos a consumir a diario. Hay infinidad de verduras, así como de pescados y carnes como para que nuestra alimentación sea lo suficientemente variada. Solo necesitamos implicarnos en darnos esa variedad en los productos, así como en el cocinado.

En el 2º escalón están LOS FRUTOS SECOS, SEMILLAS, LEGUMBRES, CEREALES ENTEROS, LÁCTEOS, TUBÉRCULOS Y DULCES QUE PODAMOS ELABORAR EN CASA CON BUENOS INGREDIENTES. La frecuencia y cantidad de cada uno dependerá mucho de nuestro estilo de vida, nuestro trabajo, de nuestros síntomas, del ejercicio físico que realicemos…

A lo largo de una misma semana, hay alimentos que debemos tomar a diario y otros con menor frecuencia. Veamos:

A lo largo del DIA:

- ✓ De 1-3 R/d de vegetales (o más si quieres)
- ✓ De 2-4 R/d de fruta (depende de tu peso, altura y estilo de vida)
- ✓ De 1-3 R/d de alimentos proteicos (las legumbres serían las fuentes de proteínas para los que no quieran o puedan tomar proteína animal)

A lo largo de la SEMANA complementamos con:

- ✓ De 2-3 R/s de tubérculos y/o cereales de grano entero (me refiero solo a comidas y cenas)
- ✓ De 2-3 R/s legumbres, bien remojadas y cocinadas
- ✓ De 2-4 R/s de pescado azul pequeño
- ✓ De 5-10 U/s (o incluso más) de huevos camperos o ecológicos

Otros a tomar a lo largo de la semana (depende de nuestro estilo de vida y actividad física):

- ✓ Chocolate del 85%, 1-2 onzas/d
- ✓ Frutos secos 20-30g, naturales o tostados
- ✓ Pan integral, de masa madre o tortitas de cereal y sal. 30-60g
- ✓ Fruta seca

Extras ¿qué son?

Todos esos productos procesados que se compran en superficies que se alejan de la materia prima original.

Ya sean industriales, de panadería, de supermercado, de restaurante… siempre que en sus ingredientes haya aditivos varios, azúcar refinado, harinas refinadas y grasas hidrogenadas.

Hablamos de galletas tipo María como las tipo oreo, unas son mucho más procesadas que las otras, pero en la práctica sus ingredientes son inflamatorios. Bollería industrial, bollería de panadería o incluso casera, torrijas de pan blanco, natillas, tartas o galletas elaborados con esos ingredientes… todos* son procesados.

Pizzas, productos rebozados listos para freír, refrescos con azúcar o edulcorantes, empanadas, embutido picado, panes envasados …

Ahora, no estoy con ello afirmando que no podamos comerlos. Sí se pueden comer pero como su nombre indica, son extras semanales y dependiendo de tu estado de salud, tu actividad, tus principios… pueden estar con mayor frecuencia o menor.

En procesos de salud como puede ser recuperar un peso natural, recuperar la salud digestiva o problemas autoinmunes, entre otros; su consumo está comprometido o pospuesto para dar lugar a otras alternativas que no cuentan como extras por llevar ingredientes saludables. Veamos qué son.

Dulces saludables

Todas esas elaboraciones que se realicen con harinas integrales o granos enteros triturados de cereales o pseudocereales o tubérculos junto con formas de endulzar saludables y aceites de calidad.

Si los hacemos en casa, tenemos total control con la cantidad de dulzor para no alterar nuestro paladar con excesos.

Hablamos de usar:

- ✓ **Cereales y/o pseudocereales** como son espelta, kamut, avena, arroz, maíz, quinoa, alforfón.
- ✓ **Tubérculos** como la patata, batata, yuca.
- ✓ **Fruta seca** como dátiles, uvas pasas, ciruelas pasas, orejones, miel cruda o stevia.
- ✓ **Fruta** como plátanos, fresas, manzanas, peras.
- ✓ **Otros** como calabacín, calabaza, zanahoria.
- ✓ **Grasas de calidad** como la del aceite de oliva, aceite de coco, mantequillas de vacas que han pastado.

Créeme cuando te digo que nuestro paladar se acostumbra a consumir mucha menos comida procesada, solo tenemos que darle tiempo y aprender hacer elaboraciones que poco a poco serán más que suficientes para dar ese plus de sabor y variedad a nuestra semana, sin que con ello implique perjudicar nuestra salud y la de los nuestros.

Vamos a ver qué opciones de desayunos o medias mañanas o meriendas nos ofrece la Alimentación Antiinflamatoria.

¿Sabes que cuanto más PALATABLE es un producto más vamos a comer?

Cuanto más azúcar, sal y grasa en los productos, más vas a consumir de ellos. ¿Por qué? Porque se activan regiones de nuestro cerebro que nos hacen producir endorfinas a dosis desorbitadas, lejos de lo que segregaríamos con recompensas más naturales.

¿El problema de esto? Pérdida de control, mayor consumo. Son ingredientes que nos generan daño celular por lo que a la larga más inflamados y enfermos.

Esto la industria lo sabe desde hace mucho, y tú ¿lo sabías?

¿Qué tomar en desayuno o entre horas?

¿Realmente crees que hay que tomar 5 comidas al día?

Te lo pregunto porque la gran mayoría responderá… sí, ¿no?

Pues vengo a decirte que NO.

No hay nada más alejado de nuestra fisiología que tener horas concretas para consumir alimentos, comer porque toque.

Esta recomendación se generalizó hace mucho tiempo para toda la población pero inicialmente fue indicada para las personas con Diabetes Mellitus, donde sus cuerpos están comprometidos con el metabolismo de la glucosa y al no consumir alimento periódicamente pueden sufrir de bajadas de glucosa, siendo estas muy peligrosas.

Así que ha llegado el momento de que alguien te lo desmienta:

Con esa recomendación, lo que se ha favorecido ha sido alejarnos de escuchar a nuestro cuerpo. Llega un momento que parece que nuestro cuerpo necesita comida sí o sí, aún teniendo reservas suficientes como para tirar de grasas por 15 días. No es lógico que nuestro cuerpo siga pidiéndonos comida.

Y es que el problema es que hemos hecho "vago" a nuestro metabolismo, de manera que antes de empezar a usar de combustible la grasa acumulada, prefiere que ingieras de nuevo para así funcionar con lo ingerido.

Pero esto a largo plazo es una mala conducta, un mal hábito, algo que nos hace alejarnos de nuestro peso natural, nos hace estar dependientes de la comida, nos hace menos estables a nivel de energía e incluso emocional…

No hace falta comer 5 veces al día.

Hay muchos clientes que en una primera consulta me comentan que ingieren al día hasta en 7 ocasiones y así prácticamente a diario… ¿Crees que es posible mantener un buen estado de salud con ese hábito? La balanza está totalmente descompensada con tanta ingesta.

Si este es tu caso, comencemos por intentar reducirlas a 4 tomas a lo largo del día.

Es sumamente importante que los alimentos que ingieras sean DENSOS NUTRICIONALMENTE, para que tu cuerpo no te pida a las 2 horas de nuevo que comas.

Y los alimentos densos nutricionalmente son todos lo que te he comentado que están en la base de la Alimentación Anti-inflamatoria. Los del 2º escalón así como los dulces sanos que te he comentado lo son, por lo que es ideal que empieces a pensar en esos pequeños cambios por los que te apetece comenzar.

Hay otros clientes que me comentan que desayunan, no porque tengan hambre, sino por costumbre, incluso después tienen más hambre que a la hora del desayuno.

Y yo les pregunto… ¿Qué pasaría si no desayunases a primera hora y pospusieras hasta que realmente tu cuerpo te lo esté pidiendo?

Eso es lo que te sugiero a ti, si es tu caso. Puedes tomarte más tarde una media mañana más contundente con cereal de calidad, proteína de calidad, fruta o frutos secos. Quedarte bien saciado para aguantar hasta la hora de comer.

¿Por qué no? Prueba y me cuentas tus sensaciones. Aquí manda tu cuerpo, escúchalo.

No quiero decirte cuantas veces debes comer al día, porque va a depender de ti, de cómo te encuentres, del trabajo que tengas ese día, del ejercicio físico, de tus hormonas, de tu ánimo.... Son tantas las variables que es ridículo pretender que seamos como las máquinas.

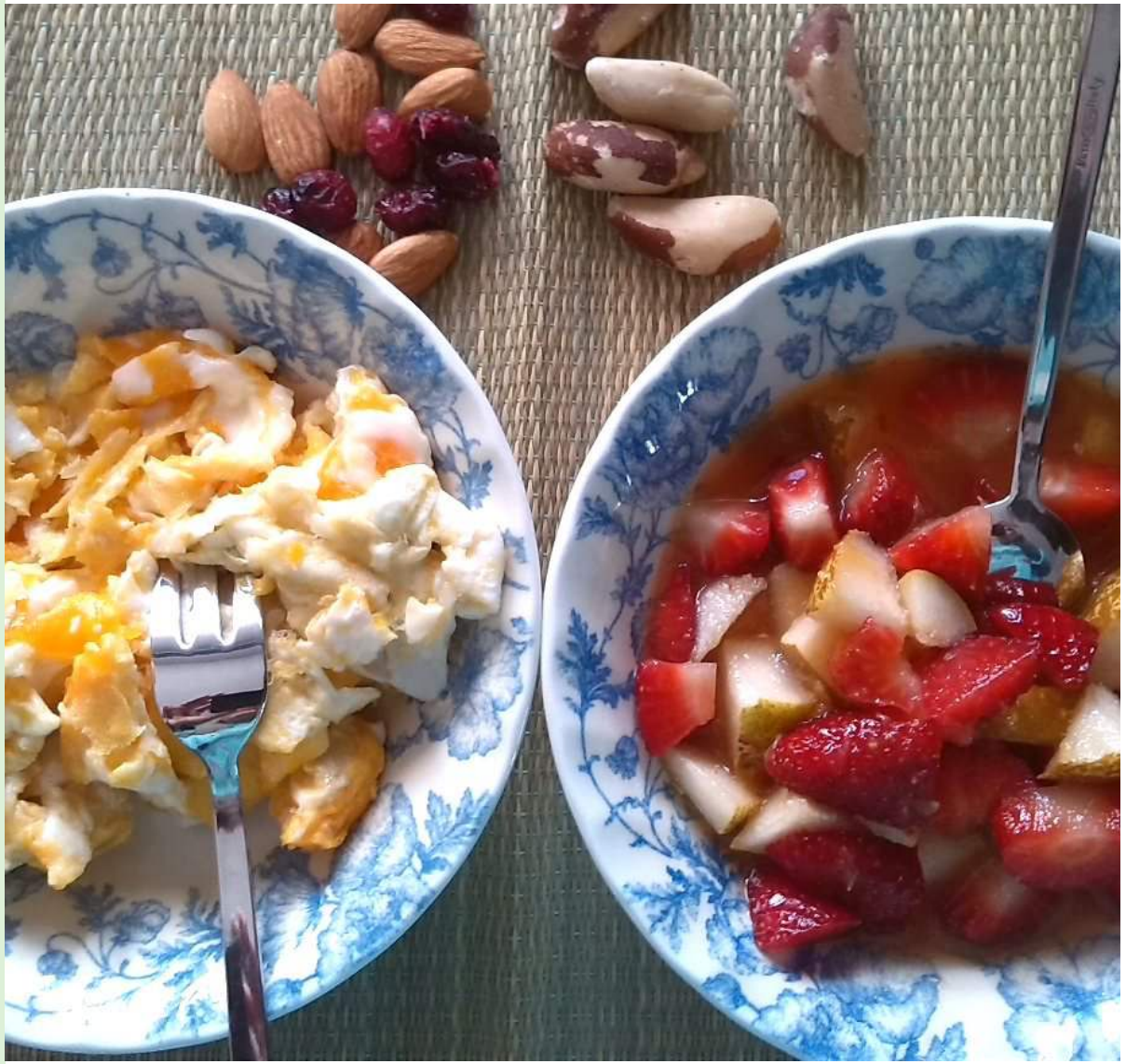
Escúchate y cuando comas, come alimentos densos. Esa es la recomendación que te puedo dar.

¡¡Ah!! Y no siempre vamos a llevar la misma pauta todas las semanas ni todos los días, ser flexibles es importante para no sumar frustración a nuestra mochila.

- ✓ Habrá días que hagas desayuno, comida y no te apetezca cenar, y está ok.
- ✓ Días en los que no desayunarás y antes de comer comerás fruta y luego comerás y hasta la cena, y está Ok.
- ✓ Días en los que pases directamente de la comida a la cena, sin desayunar y está ok.
- ✓ Días en los que desayunes, meriendes y cenes suave y está ok.

Lo importante es que en cada toma, consumas alimentos reales que te nutran y en cantidad suficiente como para quedar saciado/a por horas.

A continuación te propongo opciones para el desayuno y/o entre horas.

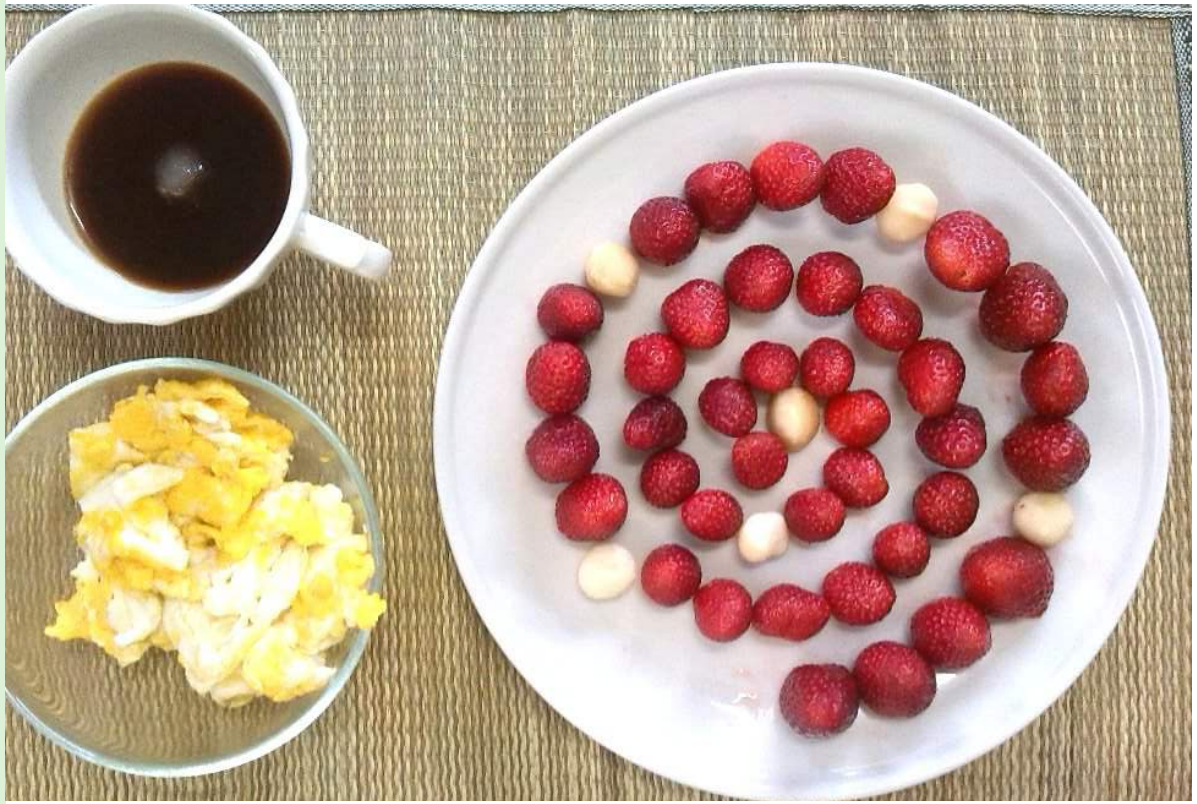


1 Macedonia de fruta, huevos revueltos y frutos secos

- ✓ 2 huevos camperos
- ✓ Fresas
- ✓ Pera
- ✓ Zumo de naranja
- ✓ Nueces de Brasil o coquitos
- ✓ Almendras naturales
- ✓ Arándanos secos

2 Macedonia de fruta y huevos revueltos

- ✓ Fresas + Nueces de macadamia + Huevos + Café
- ✓ Uvas + Plátano + Albaricoque + Arándanos + Huevos + Infusión



3 Crepes de plátano con fruta y nueces

- ✓ 2 huevos camperos
- ✓ 1 plátano pequeño
- ✓ 1 cuch de coco rallado
- ✓ 2 cuch de copos de avena
- ✓ Canela
- ✓ 1 cdta de AOVE

Muele los copos de avena y junta con los demás ingredientes, tritura. En una sartén antiadherente haz una a una. Al no llevar harina hazlas al mínimo de temperatura y con una tapa. Hazlas de pequeño tamaño y así te resultará más sencillo darlas la vuelta.

4 Macedonia con nueces y bizcocho de arroz con mermelada de fresa

Bizcocho de arroz:

- ✓ 150g de Harina de arroz
- ✓ 2-3 Manzanas ralladas o en compota
- ✓ 5 huevos camperos
- ✓ 5 cucharadas de aceite de oliva Virgen Extra
- ✓ 5 cucharadas de miel (si es líquida, sino con 3 basta)
- ✓ 2/3 de un sobre de levadura

Unir los ingredientes húmedos primero y agregar después los secos. Unir bien y al horno 30 minutos a 180ºC.

5 Pan de centeno, tomate, queso de cabra y orégano

- ✓ Pan de centeno
- ✓ Tomate en láminas
- ✓ Cuñas de queso de cabra
- ✓ 1 cuch de AOVE
- ✓ Orégano

6 Fruta y tortilla francesa con jamón y café

- ✓ 2 huevos camperos
- ✓ Jamón ibérico
- ✓ 1 cdta de AOVE
- ✓ Uvas
- ✓ Coco
- ✓ Café
- ✓ Orégano

7 Smoothie verde con huevo cocido, almendras y cerezas

Smothie verde de rúcula

- ✓ Un puñado de rúcula
- ✓ 1 Plátano
- ✓ 1 rodaja de piña
- ✓ Un poco de perejil fresco
- ✓ Unas rodajitas de jengibre

Triturar todo con la batidora y listo para tomar.

8 Porridge de avena con fruta y semillas

- ✓ 3 cucharadas de copos de avena
- ✓ 150 ml de bebida vegetal
- ✓ 1 cucharadita de canela
- ✓ Una pizca de nuez moscada

Poner a calentar la bebida vegetal y cuando rompa a hervir añadir los copos. Mover bien y dejarlo en el mínimo. Añadir las especias y dejarlo 5 minutos hasta que veas que espesa. Ya está!

Sírvelo en un bowl (cuenco) y pon fruta de temporada y semillas por encima. Listo!

9 Smoothie de arándanos, coco y semillas

- ✓ 1 plátano
- ✓ 2 puñados de arándanos
- ✓ Un chorrito de bebida vegetal
- ✓ Toppins: cerezas, almendras, coco rallado y lino

Triturar el plátano con los arándanos y la bebida vegetal y servir con los toppins por encima.

10 Smoothie de sandía y plátano

- ✓ 1 plátano hermoso
- ✓ 2 rodajas de sandía
- ✓ Toppins: uvas secas y coco rallado

Triturar el plátano con la sandía y servir con los toppins por encima.

11 Smoothie de albaricoque, paraguaya y plátano

- ✓ 1 plátano
- ✓ 4 albaricoques
- ✓ 1 Paraguaya
- ✓ Toppins: arándanos, avellanas, lino, chía semillas de girasol y trocitos de paraguaya.

Triturar el plátano con los albaricoques y paraguaya y servir con los toppins por encima.

¿Qué puedo beber este verano, que no sea solo agua?

12 Agua saborizada con fruta, pepino y menda

- ✓ Pepino
- ✓ Sandía
- ✓ Fresas
- ✓ Menta, rúcula o hierbabuena
- ✓ Zanahoria

Trocea, coloca en una hielera y cubre con agua. Cuando los hielos estén listos, puedes usarlos para refrescar y saborizar tu agua. Puedes usar agua con gas si lo prefieres.

13 Café Chai frío

- ✓ 1 café americano
- ✓ 1 bolsita de té chai
- ✓ 100 ml de bebida vegetal
- ✓ Una pizca de canela en polvo

Calienta la bebida vegetal en un cazo e infusiona la bolsita de té chai durante unos minutos. Deja enfriar.

Añade el café a temperatura ambiente y la canela.

Sírvelo con hielos y listo!

14 Choco Latte frío

- ✓ 1 vaso de bebida vegetal
- ✓ 1 cucharadita de cacao puro en polvo
- ✓ Una pizca de canela
- ✓ Una pizca de jengibre en polvo
- ✓ Una pizca de clavo en polvo

Calienta la bebida vegetal en un cazo y añade todos los demás ingredientes.

Sírvelo con hielos y listo!

15 Limonada de piña y jengibre

- ✓ 1 Piña natural madura, dulce
- ✓ Un buen chorrito de zumo de limón o lima
- ✓ Jengibre fresco 1 trocito pelado
- ✓ 1 litro de agua natural o con gas
- ✓ Estevia al gusto

Lo ideal es hacerlo en licuadora para que la fibra la desechemos. Una vez sacado todo el zumo de la piña, el jengibre y el limón, añadir el agua con gas y la estevia y ¡listo!

Si no usas licuadora, pásalo por la batidora y después por un colador, añade el agua con gas y la estevia y listo.

16 Limonada de sandía y menta

- ✓ 1 kg de sandía
- ✓ 20 Hojas de menta fresca
- ✓ Zumo de 2 limones
- ✓ 1 litro de Agua
- ✓ Hielo
- ✓ Estevia al gusto

Triturar la sandía bien limpia de piel y pepitas junto con el zumo de limón. Las hojas de menta machacarlas con mortero y añadirlas. Sumar el agua y a la nevera. Al servir poner unos hielos.

Helados caseros, ¿eso cómo se hace?

Dos formas de hacerlos:

Cremosos

- ✓ Base de plátano o aguacate
- ✓ Fruta que nos guste
- ✓ Chorrito de limón
- ✓ Estevia al gusto
- ✓ Hojas de menta, hierbabuena, chips de choco, ralladura de limón o de naranja o incluso trocitos de fruta sin triturar.

Helado de mango, helado de pera y kiwi, helado de chocolate...

Sorbetes

- ✓ Fruta que sea acuosa y tenga poca fibra
- ✓ Agua con gas
- ✓ Estevia al gusto
- ✓ Hojas de menta, hierbabuena, albahaca, ralladura de limón, de naranja...

Sorbete de sandía, sorbete de mango, sorbete de manzana...

17 Helado de plátano y mango

- ✓ 1 Plátano
- ✓ 1 Mango
- ✓ Chorrito de limón

Ten la fruta pelada, cortada en trozos y congelada antes de que vayas a preparar tu helado. En el momento de comerlo es cuando se hace y se toma.

Coge la fruta congelada y tritura. Al principio parece que no sale la textura, pero dale tiempo a la batidora o procesador. Cuando ya tengas textura de helado sírvelo. En la foto con trocitos de mango.

¡¡Fresco fresco!!

18 Helado de plátano, kiwi, pera y hierbabuena

- ✓ 1 Plátano
- ✓ 1 pera pequeña
- ✓ 1 kiwi ácido
- ✓ Chorrito de limón
- ✓ Hojas de hierbabuena

Ten la fruta pelada, cortada en trozos y congelada antes de que vayas a preparar tu helado. En el momento de comerlo es cuando se hace y se toma.

Coge la fruta congelada con unas hojitas de hierbabuena y tritura. Al principio parece que no sale la textura, pero dale tiempo a la batidora o procesador. ¡¡Fresco fresco!!

19 Mouse de chocolate helada

- ✓ 1 aguacate
- ✓ 2 cuch de cacao puro
- ✓ 2 cuch leche de coco muy fría o congelado
- ✓ ½ plátano pequeño en trocitos congelado
- ✓ ½-1 cuch de miel
- ✓ Canela
- ✓ Vainilla

Con todos los ingredientes fríos, los ponemos en vaso de procesador y triturar. Listo!!

20 Sorbete de sandía

- ✓ 400g de sandía sin pepitas, troceada y congelada
- ✓ Estevia al gusto
- ✓ El jugo de ½ limón
- ✓ 20 cucharadas de agua con gas

Unir todos los ingredientes en el procesador y triturar. Puedes añadir alguna hojita de menta o hierbabuena para más frescor. Listo!

21 Sorbete de mango

- ✓ 1 Mango
- ✓ El jugo de ½ limón
- ✓ Estevia al gusto
- ✓ 15 cucharadas de agua con gas

El mango congelado en trocitos y en el momento de prepararlo lo añadimos al procesador con los demás ingredientes. Triturar y tomar, bien fresquito.

10 Menús Anti-Inflamatorios para el verano

En esta nueva sección te presento los **10 Menús Anti-Inflamatorios para todo el verano.**

Son menús de 6 días, de manera que puedes dejar el día "libre" para el sábado o el domingo según te vaya mejor. Y entendemos por libre, que vas a cocinar lo que te apetezca a ti o a tu familia, y lo vas a disfrutar como la que más.

También puedes coger **inspiración de las recetas** y no llevar al 100% los menús semanales.

Te digo esto porque he tratado de darte mucha variedad, pero ya sabes que fomento **el cocinar 1 día más cantidad, para así 2 o 3 días estar libre de la cocina**. Por lo que si hacer *"Batchcooking"*, que es como se llama, te atrae, harás los menús más alargaos en el tiempo, es decir un solo menú puede darte inspiración hasta para dos semanas

¿No es genial?

Son menús de comidas y de cenas.

No son dietas, tú misma/o debes elegir tanto el número de comidas que hagas al día, como qué quieres desayunar o merendar.

Para ello, la primera sección del libro puede inspirarte y como te he comentado ya muchas veces, escucha a tu cuerpo para no comer por comer, o porque toca, o porque estás estresado o aburrido etc.

Fomenta un comer tranquilo, mira los colores, las texturas, saborea, huele, traga habiendo percibido todo y sobre todo inculca este espacio de conexión y agradecimiento a la comida, con tu familia.

1º Menú de verano

Lunes	*Martes*	*Miércoles*	*Jueves*	*Viernes*	*Sábado*
- ***Pisto*** con arroz cocido - Pavo a la plancha	- Revuelto de setas con lacón - ***Atún con tomate***	- ***Pisto*** - Filete de ternera a la plancha	- ***Crema de garbanzos con salmón*** - *Pulpo con aceite y pimentón*	- Judías verdes con patata cocida - Pollo al horno con sal gorda	- ***Arroz a la marinera*** - Ensalada
- ***Ensalada de Brócoli***	- Espárragos verdes con jamón y huevos	- Ensalada de tomate. - Pavo y patata	- ***Bowl de quinoa, hojas verdes y salmón***	- *Ensalada de aguacate y dátil*	- ***Ensalada de rollitos de salmón y langostinos***

Cuch: cucharada
Cdta: cucharadita
AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

22 Pisto

- ✓ 1 calabacín mediano
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 4 cuch de tomate frito casero
- ✓ Un trozo de cebolla si gustas y toleras
- ✓ 1 cuch de aceite de oliva Virgen Extra (AOVE)

Todo picado ponerlo a sofreír con sal y baja temperatura. Aproximadamente a los 30-40 minutos está listo.

23 Ensalada de brócoli

- ✓ 1 brócoli pequeño o ½ si es grande
- ✓ 1 tomate pequeño o ½ tomate hermoso
- ✓ 1 lata de sardinillas en escabeche
- ✓ Unos piñones o nueces
- ✓ 1 cdta de AOVE

El Brócoli al vapor 15 minutos. Mezclar con los demás ingredientes y aderezar con el aceite, vinagre y sal.

24 Atún con tomate

- ✓ 1 rodaja de atún fresco (170g aprox)
- ✓ 1 bote pequeño de tomate natural triturado
- ✓ Un trozo de pimiento y otro de cebolla si toleras y gustas
- ✓ 1/3 de vaso de vino blanco
- ✓ 1 y ½ cuch de AOVE
- ✓ Pimienta negra, sal y un poco de miel si está muy ácido.

Sellar el atún a fuego fuerte por ambos lados. Añadir el pimiento y cebolla, sofreír y añadir el tomate con las especias. Dejar que se reduzca y unan sabores y listo.

25 Crema de garbanzos con salmón

- ✓ ½ vaso de caldo de carne o de verdura
- ✓ 2 lonchas de salmón ahumado
- ✓ 1 Ración de garbanzos (60g) ya cocidos
- ✓ Un trozo de cebolla si toleras y gusta
- ✓ 1 ajo
- ✓ 1 cdta de AOVE

Rehogar la cebolla y el ajo. Cuando estén añadir los garbanzos y rehogar. Añadir el caldo y dejar cocer por 20 minutitos. Triturar y al servir poner por encima trozos del salmón ahumado.

26 Bowl de quinoa, hojas verdes y salmón

- ✓ 1 ración de Salmón fresco salvaje
- ✓ 40-60g de quinoa
- ✓ Canónigos, Rúcula ...
- ✓ Remolacha cocida en trocitos
- ✓ Unas semillas de sésamo tostado
- ✓ 1 cuch de AOVE

El salmón a la plancha en dados o tiras. La quinoa remojada y cocida 15 minutos en agua hirviendo.

Colocar en un bowl todos los ingredientes y aliñar.

27 Ensalada de rollitos de salmón y langostinos

- ✓ 1 ración de lechuga verde
- ✓ 1 Huevo cocido
- ✓ Unos espárragos blancos
- ✓ Unas anchoas
- ✓ Unos langostinos
- ✓ 1 loncha de salmón ahumado
- ✓ 1 cdta de AOVE

Unir todos los ingredientes, aderezar y a disfrutar.

28 Arroz a la marinera

- ✓ 1 ración de arroz (60-80g)
- ✓ Unas 8 almejas o mejillones
- ✓ Unas 8 gambas o langostinos
- ✓ ½ sepia en trocitos o anillas de calamar
- ✓ 1 ajo, un trozo de cebolla y pimiento si gustas y toleras
- ✓ 2 cuch de tomate natural
- ✓ 3 cuch de guisantes cocidos
- ✓ Caldo de verduras o pescado

Pochar la cebolla, ajo y pimiento con sal al mínimo. Añadir el tomate y el marisco y rehogar. Añadir el arroz y cubrir con el caldo. Dejar cocer hasta que el arroz quede blando. Dejar reposar y listo.

“Un arábigo amargo...

Endulzamos nuestra vida con sabores adulterados.

Nos han hecho creer que así es MEJOR y nos lo creímos.

A cambio, nos sentimos vacíos.

Hemos perdido la apreciación de los sabores reales,

esos más intensos o esos tan suaves.”

2º Menú de verano

Lunes	*Martes*	*Miércoles*	*Jueves*	*Viernes*	*Sábado*
- *Ensalada Campera* - Bistec de ternera a la plancha	- Guisantes rehogados con jamón - *Emperador marinado*	- *Setas al horno* - *Ternera asada al horno*	- *Ensalada de quinoa, pera y rulo de cabra*	- *Humus con zanahoria* - *Bacalao en cama de espinacas*	- Gazpacho - Venao adobado a la plancha
- *Ensalada de Tomate con sardinillas y huevo*	- Espárragos verdes con atún fresco a la plancha y huevo cocido	- *Bacalao con patatas*	- Gazpacho - Pechuga de pollo a la plancha	- *Ensalada de cogollos con salmón y anchoas*	- *Tosta de centeno con aguacate y anchoas* - Ensalada con mejillones y pepinillos

Cuch: cucharada / Cdta: cucharadita
AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

29 Ensalada campera

- ✓ 1 patata pequeña hervida
- ✓ 1 Huevo cocido
- ✓ 1 lata de atún en aceite de oliva
- ✓ 1 cuch de AOVE
- ✓ 1 Pepino
- ✓ 1 tomate
- ✓ Usar cebolla y pimiento si toleras y gustas

Con la patata y el huevo ya fríos, trocearlos y unirlo con los demás ingredientes. Aderezar y listo.

30 Ensalada de tomate con sardinillas y huevo

- ✓ 1 tomate hermoso
- ✓ 1 Huevo
- ✓ 1 lata de sardinillas en aceite de oliva
- ✓ Unas aceitunas
- ✓ Pimiento y cebolla si toleras y gustas
- ✓ 1 cuch de AOVE

Con el huevo cocido, poner todos los ingredientes juntos y aderezar con el AOVE, vinagre de manzana y sal. Si gustas, comino molido le va muy bien. A disfrutar!

31 Emperador marinado

- ✓ 1 ración de emperador
- ✓ Zumo de 1 limón
- ✓ 2 ajos
- ✓ 1 cuch de perejil picado
- ✓ 1 cdta de AOVE

Dejar macerar el emperador en los demás ingredientes (sin el aceite), desde la noche anterior.

Cuando vayamos a cocinarlo se hace a la plancha y añadir el jugo que queremos.

32 Setas a horno

- ✓ 1 ración de setas o champiñones enteros
- ✓ 1 cuch de AOVE
- ✓ 1 ajo picado
- ✓ Puedes especiar con lo que te guste: cominos, canela, pimienta...

Poner la verdura en un bowl y añadir el aceite y las especias y el ajo. Mezclarlo bien todo con las manos para que se pringuen bien.

Al horno precalentado a 180ºC, 20-30 minutos. El tiempo va a depender de tu horno y de como te gusten de hechos.

Aprovecha que enciendes el horno para en otra bandeja hacer alguna otra elaboración de hoy o del día siguiente.

33 Ternera asada al horno

- ✓ Filete de ternera
- ✓ 1 cuch de aceite
- ✓ Especias que gustes

Con el horno precalentado poner asar la ternera con aceite, ajo picado y sal por encima. 180ºC 30 minutos.

Puedes hacer en la misma bandeja las setas con la ternera en rodajas.

34 Bacalao con patatas

- ✓ 1 ración de bacalao fresco
- ✓ 1 patata pequeña asada al horno/microondas ó al vapor/cocida
- ✓ Pimiento si gustas y toleras
- ✓ 1 cuch de AOVE

El filete de bacalao a la plancha junto con el pimiento en tiras. El bacalao a fuego fuerte por donde hay piel y suave por donde no.

La sal al final.

Servir la patata en rodajas en la base y encima el bacalao desmigado con el pimiento. Aderezar con AOVE, sal, pimentón...

35 Ensalada de quinoa, pera y rulo de cabra

- ✓ 1 Pera pequeña
- ✓ Rúcula y canónigos
- ✓ 1 ración de quinoa remojada y cocida (o alforfón o arroz)
- ✓ Unos trozos de queso en rulo de cabra
- ✓ 1 filete de pechuga de pollo a la plancha.
- ✓ 1 cuch de AOVE

Con la quinoa ya cocida y fría, unir con los demás ingredientes y aderezar. Listo!

36 Bacalao en cama de espinacas

- ✓ 1 ración de bacalao
- ✓ Espinacas remojadas en agua templada 1 hora
- ✓ 1 cuch de aceite de oliva
- ✓ Ajo

Sofreímos ajo picado y damos una vuelta a las hojas de espinaca. 2 minutos y listas. Retiramos.

En la misma sartén, ponemos el filete de bacalao, que se haga al vapor al mínimo.

Servir junto con las espinacas y listo.

37 Humus de garbanzos con palitos de zanahoria

- ✓ 400g de garbanzos ya cocidos
- ✓ 50ml de agua
- ✓ Zumo de ½ limón
- ✓ 1 cuch colmada de tahini tostado (pasta de sésamo tostado)
- ✓ Un pizca de pimienta
- ✓ ½ cdta de comino molido
- ✓ 1 ajo pequeño
- ✓ 4 cuch de AOVE
- ✓ 1 cdta de sal

Triturar todo y disfrutar con palitos de zanahoria cruda.

38 Ensalada de cogollos con salmón y anchoas

- ✓ Cogollos de lechuga
- ✓ Salmón ahumado
- ✓ ½ aguacate maduro y de tamaño pequeño
- ✓ Anchoas

Se sirven los cogollos partidos por la mitad a la larga con una loncha de salmón ahumado por encima.

Pica el aguacate y las anchoas y ponlo por encima.

No hace falta aderezar con nada más.

39 Tosta de centeno con aguacate y anchoas

- ✓ 1 Tostada de pan de centeno integral de hogaza
- ✓ ½ aguacate maduro y de tamaño pequeño
- ✓ Anchoas en aceite de oliva bien escurridas.

Tostar la rebanada de pan. Triturar encima del pan el aguacate con un tenedor y poner por encima las anchoas.

Sencillo, sano y sabroso.

"Nos creímos que los productos envasados

con su fecha de caducidad

eran igual o mejores que la propia materia prima de la que están hechos.

Así nos los hicieron creer.

Nos acostumbramos sin cuestionar mucho.

Nos volvimos más dependientes,

perdimos la conexión con los ritmos de la Naturaleza.

¿Y sabes qué?

Que la Tierra nos lo da sin envolver,

con multitud de beneficios

de formas y colores"

3º Menú de verano

Lunes	*Martes*	*Miércoles*	*Jueves*	*Viernes*	*Sábado*
- Ensalada de arroz con jamón de york *- Pollo marinado*	*- Empedrado de garbanzos*	- Calabacín rehogado con jamón o gambas - Pechuga asada con patata	*- Quinoa con verduras* - Boquerones en vinagre	*- Ensalada de lentejas vegetal*	- Revuelto de setas con lacón *- Salmón en papillote*
- Ensalada de Piña, gambas y pollo	*- Ensalada Mediterránea*	*- Huevos revueltos con espárragos verdes*	*- Sopa fría de tomate y aguacate* - Dorada a la parrilla	- Ensalada - Solomillo	*- Tosta de centeno con pimiento y queso de cabra* - Pimientos asados

Cuch: cucharada
Cdta: cucharadita
AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

40 Ensalada de arroz con jamón de york

- ✓ 1 ración de arroz integral
- ✓ 1 lata de atún en escabeche
- ✓ 2-3 lonchas de jamón de york
- ✓ Aceitunas negras
- ✓ ½ ración de guisantes ya cocidos
- ✓ Tomates cherry
- ✓ Pimiento y cebolla si toleras y te gusta.
- ✓ 1 cdta de AOVE

Remojar el arroz integral por 3-4h. Escurrir, cocer y dejar enfriar. Unir con los demás ingredientes y aderezar.

41 Pollo marinado

- ✓ Filetes de pechuga de pollo
- ✓ Zumo de limón
- ✓ Ajo picado
- ✓ Tomillo, pimienta, pimentón dulce o picante o los dos si gustas
- ✓ Sal y AOVE

Poner en un tupper los filetes crudos con el resto de ingredientes, tapar y dejar en la nevera por 24h mínimo.

Cocinar a la plancha.

42 Ensalada de piña, gambas y pollo

- ✓ 1 ración de lechuga verde o varias hojas verdes
- ✓ Pechuga de pollo en dados a la plancha
- ✓ Unas gambas cocidas
- ✓ 1 rodaja de piña natural en dados
- ✓ 1 cuch de AOVE o de mayonesa casera de AOVE

Unir los ingredientes y aderezar.

43 Empedrado de garbanzos colorido

- ✓ 1 Ración de garbanzos cocidos
- ✓ Un trozo de remolacha cocida
- ✓ 1 zanahoria cruda troceada
- ✓ Pepinillos en vinagre troceado
- ✓ Hojas de lechuga, canónigos y/o rúcula
- ✓ Un trozo de mango o piña o manzana
- ✓ Un trozo de pimiento rojo y verde picado
- ✓ ½ tomate troceado
- ✓ 1 cuch de AOVE

Unir todos los ingredientes y aderezar

44 Ensalada mediterránea

- ✓ 1 Ración de lechuga
- ✓ Jamón de york o pavo (>95% carne)
- ✓ Champiñones laminados finos (se toman crudos)
- ✓ Queso de cabra tierno
- ✓ Jamón serrano
- ✓ Aceitunas negras
- ✓ 1 cdta de AOVE

Unir todos los ingredientes y listo a comer!.

45 Huevos revueltos con espárragos verdes

- ✓ 1 Ración de espárragos verdes
- ✓ Pavo en pechuga
- ✓ 2 huevos camperos
- ✓ Ajo
- ✓ 1 cuch de AOVE

Saltear los espárragos en trozos, con el ajo picado y el pavo.

Añadir los huevos camperos, remover y servir.

46 Quinoa con verduras

- ✓ 1 Ración de quinoa remojada
- ✓ Verduras: ½ calabacín, unas judías verdes, 1 zanahoria, un trozo de puerro...
- ✓ Ajo picado
- ✓ Especias: canela, cúrcuma y nuez moscada

Cocer la quinoa a parte y reservar.

Saltear todas las verduras con las especias y servir todo junto en el plato.

47 Sopa fría de tomate y aguacate

- ✓ 1 tomate mediano
- ✓ ½ aguacate maduro y de tamaño pequeño
- ✓ Unas lonchas de jamón
- ✓ 1 cdta de AOVE
- ✓ Toppins: pepino, pimiento, cebolla picado

Tostar o secar el jamón en el microondas.

Los demás ingredientes pasar por la batidora y servir en un cuenco con el jamón por encima.

Servir los toppins por encima y tomar bien frío.

48 Ensalada de lentejas vegetal

- ✓ 1 Ración de lentejas ya cocidas
- ✓ Hojas verdes
- ✓ 1 Tomate
- ✓ Remolacha cocida
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ Pepinillo en vinagre troceado
- ✓ Unas aceitunas negras
- ✓ 1 cuch de AOVE

Unir todos los ingredientes y a comer.

49 Salmón en papillote

- ✓ 1 ración de salmón fresco salvaje
- ✓ Rodajas de Pimiento, cebolla, tomate
- ✓ Ajo en polvo

Necesitamos papel vegetal, ponemos el filete de salmón, sal y ajo, encima colocamos la verdurita y sal y ajo. Cerramos como si fuera un caramelo y al horno. 20 minutos con el horno precalentado.

También puede ser al microondas.

Si usas el horno aprovecha para hacer al mismo tiempo otras recetas que lo requieran.

50 Tosta de centeno con pimiento y queso de cabra

- ✓ 1 Rebanada de pan de centeno integral
- ✓ Pimientos a la plancha o en conserva o asados
- ✓ Tomate en rodajas
- ✓ Queso de rulo de cabra

Tostar la rebanada de pan y servir con los ingredientes.

También puedes ponerlo al grill del microondas para que el queso se funda.

"Cuidar de tu alimentación

va mas allá de la comida que eliges comer.

Trata de auto cuidado,

de amor,

de nutrición más allá de lo físico."

4º Menú de verano

Lunes	*Martes*	*Miércoles*	*Jueves*	*Viernes*	*Sábado*
- *Ensalada de patata, aguacate, huevo y anchoas* - Pollo marinado	- Alubias en salpicón - *Boquerones al horno*	- Acelgas salteadas con jamón - *Ensalada de tomate, cebolla y langostinos*	- *Ensalada de quinoa, pera y rulo de cabra* - Caballa a la plancha	- *Pastel de garbanzos* - Gazpacho	- Pimientos asados con tomate - Filete de ternera a la plancha
- *Crema fría de calabacín*	- *Ensalada de pollo y aguacate*	- *Bowl de arroz, tiras de ternera y pimientos*	- Gazpacho - Dorada al limón	- Ensalada - Lomo de cerdo a la plancha	- *Ensalada de piña, gambas y pollo*

Cuch: cucharada
Cdta: cucharadita
AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

51 Ensalada de patata, aguacate, huevo y anchoas

- ✓ 1 patata pequeña (aprox 100g) cocida
- ✓ ½ aguacate maduro y de pequeño tamaño
- ✓ ½ huevo campero cocido
- ✓ Unas anchoas
- ✓ 1 cdta de AOVE

Cocer la patata y el huevo. Meter en la nevera aún caliente y reservar ahí hasta que se enfríe.

Unir con los demás ingredientes y a comer.

52 Crema fría de calabacín

- ✓ ½ Calabacín grande o 1 pequeño
- ✓ Unos langostinos
- ✓ Caldo vegetal 50ml
- ✓ ½ aguacate maduro y de tamaño pequeño
- ✓ 1 cdta de AOVE

Calentar el caldo, cuando hierva añadir el calabacín en dados. 3 minutos y retirar del fuego. Dejar enfriar.

Al momento de comerlo, trituramos con el aguacate y servimos con los langostinos por encima, hechos a la plancha y listo.

53 Alubias en salpicón

- ✓ 1 Ración de alubias ya cocidas
- ✓ Un trozo de pulpo ya cocido
- ✓ Unas gambas cocidas
- ✓ Pimiento, tomate, cebolla al gusto
- ✓ 1 cuch de AOVE
- ✓ Usar vinagre de manzana

Picar todos los ingredientes y unir con las alubias y aderezar como más guste.

54 Boquerones al horno

- ✓ 1 Ración de boquerones
- ✓ 1 cuch de AOVE
- ✓ Ajo en polvo
- ✓ Perejil

Limpiar los boquerones de la cabeza, tripas y si es posible retirarlos la espina central y separar en lomos.

Poner en fuente del horno, espolvorear las especias, el aceite y al horno precalentado a 180ºC, por 10 minutillos.

55 Ensalada de pollo y aguacate

- ✓ 1 Ración de hojas verdes
- ✓ Pechuga de pollo
- ✓ ½ Manzana
- ✓ ½ Aguacate maduro y de pequeño tamaño
- ✓ Jamón de york o pavo
- ✓ 1 cuch de AOVE

Trocear todos los ingredientes y aliñar.

56 Bowl de arroz, tiras de ternera y pimientos

- ✓ 1 Pimiento en rodajas y a la plancha
- ✓ Filete pequeño de solomillo de ternera a la plancha.
- ✓ ½ Naranja en dados
- ✓ ½ ración de arroz integral remojado y cocido.
- ✓ Hojas de Rúcula o canónigos
- ✓ 1 cdta de semillas de sésamo tostado
- ✓ 1 cdta de AOVE

Servir en el bowl los ingredientes cada uno en un lado para terminar con los gajos de naranja encima de Rúcula y las semillas de sésamo y el aceite. Puedes sumar más ingredientes crudos si te gustan, tipo tomates cherry, zanahoria, rabanitos...

57 Ensalada de tomate cebolla y langostinos

- ✓ 1 Tomate hermoso de temporada
- ✓ Langostinos que gustes
- ✓ Un trozo de cebolla si toleras y gustas
- ✓ Hojas de cilantro
- ✓ 1 cuch de AOVE

Trocear los ingredientes y servirlos bien frescos.

58 Ensalada de quinoa, pera y rulo de cabra

- ✓ 1 Pera pequeña en su punto
- ✓ Hojas verdes de rúcula o canónigos
- ✓ 1 Ración de quinoa remojada y cocida.
- ✓ Unos cuadraditos de queso feta de cabra
- ✓ 1 cdta de AOVE

Una vez fría la quinoa, servir junto con los demás ingredientes y aderezar.

59 Pastel de garbanzos

- ✓ 1 Ración de garbanzos ya cocidos (60-80g)
- ✓ 1 Lata de atún en aceite de oliva bien escurrida
- ✓ 1 Huevo grande campero

Ponemos los 3 ingredientes en el vaso de la batidora y trituramos. Precalentamos el horno y a 180ºC, 20-30 minutos. Dejar enfriar porque frío está más rico.

60 Tosta de centeno con aguacate y huevo

- ✓ 1 Tostada de pan de centeno integral de hogaza
- ✓ ½ aguacate maduro y de tamaño pequeño
- ✓ 1-2 huevos cocidos
- ✓ Piñones
- ✓ Pimienta

Tostar la rebanada de pan. Triturar encima del pan el aguacate con un tenedor y poner por encima el huevo cocido, los piñones y una pizca de pimienta.

" Nos hicieron creer también

que no somos aptas, válidas ni suficientes...

si no cumplimos con unos cánones de belleza

imposibles de conseguir.

Y así, desde, a saber cuando,

nos sentimos, desde lo más profundo,

erróneas y feas...

desconectadas de nuestro centro,

buscando fuera lo que solo existe dentro."

5º Menú de verano

Lunes	*Martes*	*Miércoles*	*Jueves*	*Viernes*	*Sábado*
- Guisantes con jamón *- Pollo al horno con sal gorda*	*- Pisto con pollo y patata*	- Brócoli al vapor - Hamburguesa con pimiento	*- Ensalada de arroz con manzana* *- Tartar de salmón*	*- Berenjena rellena de garbanzos* *- Ensalada de judías verdes*	- Menestra de verduras - Pollo al limón
- Rinrán - Boquerones en vinagre	*- Ensalada griega* - Atún fresco al romero	*- Alubias en ensalada*	- Rinrán - Pechuga de pollo a la plancha	*- Ensalada de rollitos de salmón y langostinos*	*- Ensalada de pimientos y bacalao* *- Pizza con tomate y mozzarella*

Cuch: cucharada
Cdta: cucharadita
AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

61 Pollo al horno con sal gorda

- ✓ 1 Ración de pollo con piel
- ✓ Sal gorda
- ✓ Especias: ajo en polvo, pimienta

En papel vegetal poner los trozos de pollo y espolvorearlo con sal gorda, pimienta, ajo si gustas.

Ponerlo temperatura alta arriba, por 20 minutos.

62 Rin-rán

- ✓ 1 Tomate hermoso
- ✓ 2 Pepinos pequeños
- ✓ Un trozo de cebolla si toleras y gusta
- ✓ Un trozo de pimiento verde si toleras y gustas
- ✓ 1 cuch de AOVE

Trocear todos los ingredientes y servir muy frío.

63 Pisto con pollo y patata

- ✓ 1 calabacín mediano
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 4 cuch de tomate frito casero
- ✓ Un trozo de cebolla si gustas y toleras
- ✓ Un filete de pechuga de pollo o pavo
- ✓ 1 patata pequeña en rodajas finas
- ✓ 1 cuch de aceite de oliva Virgen Extra (AOVE)

Rehogar la patata junto con el pollo. Añadir después las verduras y bajar la temperatura. Aproximadamente a los 30-40 minutos está listo.

64 Alubias en ensalada

- ✓ 1 Ración de alubias cocidas (60-80g)
- ✓ ½ Lata de atún en aceite de oliva
- ✓ 1 Huevo campero
- ✓ Unas aceitunas
- ✓ Lechugas varias
- ✓ Zanahoria, tomate
- ✓ 1 cuch de AOVE

Unir todos los ingredientes y aderezar.

65 Ensalada griega

- ✓ 1 Tomate hermoso
- ✓ Trozos de queso feta de cabra
- ✓ Un trozo de pimiento verde si toleras y gustas
- ✓ Un trozo de cebolla si toleras y gustas
- ✓ Unas aceitunas negras
- ✓ 1 cuch de AOVE
- ✓ 1 Pepino

Trocear todos los ingredientes y aliñar.

66 Ensalada de arroz con manzana

- ✓ 1 Ración de lechugas varias
- ✓ 1 Lata de atún en aceite de oliva
- ✓ ½ Ración de arroz integral remojado y cocido
- ✓ ½ Manzana en dados
- ✓ Un trocito de apio muy picado
- ✓ 1 cdta de AOVE

Unir todos los ingredientes y aderezar.

67 Tartar de salmón

- ✓ 1 Ración de salmón sin espinas, congelado previamente (también puedes marinarlo después, pero no es necesario)
- ✓ 1 Tomate mediano
- ✓ ½ Aguacate maduro y de tamaño mediano
- ✓ Zumo de limón o lima
- ✓ 1 cdta de AOVE
- ✓ Especias: cilantro o perejil

Descongelar lento el filete de salmón, picar junto con los demás ingredientes y montar el tartar.

68 Berenjena rellena de garbanzos

- ✓ 1 Berenjena mediana partida por la mitad y cocida
- ✓ 1 Ración de garbanzos o lentejas ya cocidos
- ✓ Un trozo de cebolla y pimiento si toleras y gustas y 1 Ajo
- ✓ Unas cucharadas de Tomate triturado natural
- ✓ Especias que te gusten
- ✓ Queso de rulo de cabra

Rehogar la cebolla, el pimiento, el ajo muy picadito. Añadir la legumbre y rehogar bien rompiendo la legumbre para que no se identifique. Por último la pulpa de la berenjena y el tomate.

Rellenar las berenjenas y por encima poner un poquito de queso de cabra y a comer.

69 Ensalada de judías verdes

- ✓ 1 Ración de judías verdes cocidas
- ✓ 1 Lata de atún en aceite de oliva
- ✓ 1 huevo campero
- ✓ 1 Tomate
- ✓ 1 Zanahoria
- ✓ Un trozo de cebolla si gustas y toleras
- ✓ 1 cuch de AOVE

Unir todos los ingredientes y aderezar.

Esta receta puede ser plato único, controla las cantidades si después hay un 2º plato.

70 Ensalada de rollitos de salmón y langostinos

- ✓ 1 Ración de lechugas varias
- ✓ Langostinos cocidos
- ✓ 1 huevo campero
- ✓ Unos espárragos blancos
- ✓ Unas lonchas de salmón ahumado
- ✓ Unas anchoas
- ✓ 1 cdta de AOVE

Trocear los ingredientes y aderezar.

71 Ensalada de pimientos y bacalao

- ✓ Migas de bacalao al microondas
- ✓ 1 pimiento asado o en conserva
- ✓ 1 cdta de AOVE
- ✓ Ajo en polvo
- ✓ Cominos en polvo

Poner todos los ingredientes en un bowl y aderezar. Servir frío.

72 Pizza de centeno y espelta con tomate natural, mozzarella, atún, espinaca y albahaca

Masa de pizza

- ✓ 200g de harina de centeno y espelta integral
- ✓ 1 cdta de levadura
- ✓ ½ cdta de sal
- ✓ 2 cuch de AOVE
- ✓ 110 ml de agua temperatura ambiente

Relleno

- ✓ Unas cuch de Tomate natural
- ✓ 1 bola de queso Mozzarella de búfala
- ✓ 1 lata de atún en aceite viene escurrido
- ✓ Hojas de espinaca o acelga y orégano

Para la masa, juntamos todos los ingredientes y amasamos con las manos o robot de cocina. Formar 1 bola y dejar reposar 1 hora tapada en la nevera.

Poner en papel vegetal y estirar dándole forma de pizza.

Rellenar con los demás ingredientes y meter al horno precalentado, 20-30 minutos a 220ºC.

"Nos hicieron creer también

que necesitamos remedios, medicinas y

tratamientos caros

para recuperar nuestra salud.

Cuando tenemos en nuestras manos,

día a día, la oportunidad

de elegir entre salud o enfermedad.

Son senderos por los que escogemos

pasar a diario.

No nos debe de sorprender el destino al

que lleguemos."

6º Menú de verano

Lunes	*Martes*	*Miércoles*	*Jueves*	*Viernes*	*Sábado*
- Empedrado de garbanzos ***- Liebre salpimentada***	- ***Ensalada de patata y pollo***	- Brócoli al vapor - Ensalada de tomate , cebolla y langostinos.	- Arroz a la cubana - Mero a la plancha	- Pastel de garbanzos - Pepino con anchoas	- ***Cous cous de coliflor*** - Chuleta de cerdo a la plancha
- Gazpacho - Boquerones en vinagre	- ***Ensalada de endibias y piña*** - Salmón a la plancha	- ***Ensalada de lentejas y quinoa***	- ***Cous cous de coliflor*** - Pechuga de pollo a la plancha	- ***Ensalada de Rúcula con higos***	- ***Ensalada de mango***

Cuch: cucharada
Cdta: cucharadita
AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

73 Liebre salpimentada

- ✓ 1 Liebre en trocitos
- ✓ 1 cabeza de ajos
- ✓ Un puñadito de cominos
- ✓ Hojas de laurel
- ✓ Pimentón
- ✓ Sal

Se pone la carne a cocer en agua que le cubra con todos los demás ingredientes. Puede estar 1 hora o más, hasta que la carne esté blanda.

Cuando lo esté retirar, escurrir y espolvorear pimentón, cominos molidos y sal.

74 Ensalada de patata y pollo

- ✓ 1 Patata mediana hervida
- ✓ 1 Ración de pollo asado o a la plancha o microondas
- ✓ 1 Huevo campero cocido
- ✓ Unas anchoas
- ✓ 1 cuch de AOVE
- ✓ Una pizca de mostaza, de zumo de limón, pimienta y sal.

La patata en caliente meterla en la nevera.

Trocear todos los ingredientes y aderezar.

75 Ensalada de endibias y piña

- ✓ Unas endibias
- ✓ 1 Rodaja de piña natural
- ✓ Unos piñones
- ✓ Uvas pasas
- ✓ Vinagreta: ½ cuch de mostaza + Pimienta + Vinagre de manzana

Trocear todos los ingredientes y aderezar con la vinagreta.

76 Ensalada de lentejas y quinoa

- ✓ 1 Ración de lentejas ya cocidas
- ✓ ½ Mango en dados
- ✓ ½ Tomate mediano bien picado
- ✓ Unas hojas verdes de rúcula
- ✓ Unos rabanitos troceados
- ✓ Un trocito de aguacate maduro
- ✓ 30g de quinoa remojada y cocida
- ✓ Unas pipas de calabaza naturales
- ✓ 1 cdta de AOVE

Unir todos los ingredientes y aliñar bien. Tomar frío.

77 Cous cous de coliflor

- ✓ 200g de coliflor rallada (sin tallo) o pasada por un robot de cocina
- ✓ Unos anacardos naturales
- ✓ 1 cuch de AOVE
- ✓ Especias: cominos y pimentón
- ✓ Vinagreta: Zumo de ½ Naranja + chorrito de limón, sal, pimienta, cilantro muy picadito y gajos de ½ naranja.

Saltear los anacardos, después añadir la coliflor y añadir las especias. Solo 5 minutos y retirar del fuego.

Hacer la vinagreta y servirla por encima del cous cous justo antes de comer.

78 Ensalada de rúcula con higos

- ✓ Hojas verdes entre ellas rúcula.
- ✓ Unos higos partidos por la mitad
- ✓ ½ granada o en su defecto frambuesas o uvas pasas
- ✓ Unas almendras
- ✓ 1 cdta de miel cruda
- ✓ 1 cuch de AOVE
- ✓ Hojas de menta

Servir 1º las hojas verdes, las hojitas picadas de menta, las almendras tostadas, la granada u otra fruta, higos, miel y aderezar con el aceite, vinagre de manzana y sal.

79 Ensalada de mango

- ✓ Lechugas verdes
- ✓ ½ Mango troceado
- ✓ Un trozo de queso de cabra de rulo
- ✓ Un trozo de aguacate maduro
- ✓ Unos rabanitos troceados
- ✓ Unas frambuesas
- ✓ Zumo de limón
- ✓ 1 cuch de AOVE

Trocear los ingredientes y unir en ensaladera. Aderezar.

"

La Naturaleza nos proporciona
todo lo necesario para vivir
en equilibrio y salud

además lo hace de una manera libre,
preciosa y salvaje

¿Te has parado a
mirar los detalles
de la expresión de la Naturaleza?

7º Menú de verano

Lunes	*Martes*	*Miércoles*	*Jueves*	*Viernes*	*Sábado*
- ***Ensalada de garbanzos tibia***	- ***Picadillo de patatas con atún*** - *V*enao a la plancha	- Setas a la plancha - Ternera con guarnición de verdura	- Brócoli al vapor - Pescado a la plancha	- Guisantes con jamón - Dorada a la parrilla	- Espárragos con jamón - Pechuga de pollo a la plancha
- **Ensalada de pollo, jamón y frutas**	- Ensalada de endibias y piña - Salmón a la plancha	- ***Ensalada de Brócoli***	- ***Salmorejo sin pan*** - Alas de pollo al horno	- ***Ensalada vegetal con huevo poché***	- ***Ensalada de tomate Nicoise***

Cuch: cucharada
Cdta: cucharadita
AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

80 Ensalada de garbanzos tibia

- ✓ Un trozo de pimiento rojo cortado en juliana
- ✓ Tomate natural triturado
- ✓ 1 Ración de garbanzos (60-80g) ya cocidos
- ✓ 1 Huevo campero
- ✓ 1 lata de atún en aceite de oliva escurrida
- ✓ Un trocito de cebolla si toleras y gustas
- ✓ 1 cuch de AOVE
- Especias: orégano, cominos, pimienta, ajo...

Sofreír cebolla y ajo. Añadimos los garbanzos, el pimiento. Después el tomate y dejamos reducir. Añadimos las especias y listo. Mejor hacerlo un día antes de comerlo.

81 Ensalada de pollo, jamón y frutas

- ✓ 1 Ración de hojas verdes
- ✓ Pechuga de pollo asada o al microondas
- ✓ ½ rodaja de piña natural
- ✓ Unas lonchas de jamón ibérico
- ✓ 1/2 rodaja de melón
- ✓ 1 cuch de AOVE

Trocear todos los ingredientes y si quieres una vinagreta con el AOVE, vinagre de manzana, pimienta y la sal.

82 Picadillo de patata con atún

- ✓ 1 Patata pequeña cocida y enfriada en la nevera
- ✓ 1 Tomate pequeño
- ✓ 1 huevo campero cocido
- ✓ 1 lata de atún en aceite escurrido
- ✓ Un trozo de pimiento

Trocecar mucho la patata y chafarla con el tenedor, que quede rota. Añadir los demás ingredientes también muy picados y aliñar.

83 Ensalada de brócoli

- ✓ 1 Ración de brócoli al vapor (15 minutos)
- ✓ 1 tomate picado
- ✓ 1 lata de sardinillas en aceite de oliva escurridas
- ✓ Unos piñones o nueces
- ✓ Un trocito de cebolla si toleras y gustas
- ✓ 1 cdta de AOVE

Una vez hecho el brócoli, unir todos los ingredientes y aderezar.

84 Salmorejo sin pan

- ✓ 1 Tomate maduro y bien hermoso
- ✓ 1 zanahoria pequeña cruda
- ✓ Un trozo de calabacín pelado crudo
- ✓ 2 cuch de AOVE
- ✓ ½ ajito o menos
- ✓ Sal, vinagre de manzana

Todos los ingredientes en la batidora y triturar muy bien. El aceite al final. Volver a triturar todo y corregir el aliño si falta algo. Servir muy frío.

85 Ensalada vegetal con huevo poché

- ✓ Unos cogollos de lechuga
- ✓ Unos champiñones fileteados finos
- ✓ 1-2 huevos camperos
- ✓ Un trozo de queso de rulo de cabra
- ✓ Unas nueces
- ✓ 1 cuch de AOVE

El huevo añadirlo sin cáscara en agua hirviendo con un chorrito de vinagre. 3-4 minutos y retirar.

En ensaladera, ponemos los cogollos abiertos, los demás ingredientes por encima y por último el o los huevos.

86 Ensalada de tomate Nicoise

- ✓ 1 Tomate hermoso
- ✓ 1 lata de atún en aceite escurrida
- ✓ 1 Huevo campero cocido
- ✓ Un trozo de pimiento troceado en juliana
- ✓ Unas judías verdes sin las fibras laterales y cortadas en juliana fina
- ✓ Unas aceitunas
- ✓ Unas anchoas
- ✓ 1 cuch de AOVE
- ✓ Especias: albahaca, cilantro...

Unir todos los ingredientes y aliñar.

"

No pretendas tener un peso
que no puedas mantener según
tu estilo de vida
la frustración será como tu sombra

busca tu peso natural
ese que es tuyo,
no impuesto por fórmulas
ese que te permite vivir y disfrutar
del placer de la comida
del movimiento que te guste
de la paz mental
de viajar ...

un número no debe limitarte VIVIR

8º Menú de verano

Lunes	*Martes*	*Miércoles*	*Jueves*	*Viernes*	*Sábado*
- Brócoli con jamón - Merluza al limón	- ***Ensalada de patata con gambas y mejillones*** **-** Hamburguesa	- Ensalada de lentejas vegetal - Huevo cocido	- Paella mixta - Lubina horneada con hierbas	- Berenjena rellena de garbanzos - Rape a la parrilla	- Gazpacho - Pechuga de pollo con guacamole
- Ensalada de tomate con melocotón	- ***Ensalada de tomate, queso y pollo***	- ***Ensalada de atún, manzana y apio***	- Gazpacho - Boquerones en vinagre	- Ensalada vegetal con huevo poché	- ***Ensalada de Andaluza***

Cuch: cucharada
Cdta: cucharadita
AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

87 Ensalada de tomate con melocotón

- ✓ 1 Tomate hermoso en rodajas
- ✓ 1 Melocotón en rodajas
- ✓ 1 bola de queso mozzarella de búfala en rodajas
- ✓ 1 cuch de AOVE
- ✓ Hojas de albahaca

Hacer rodajas al melocotón, al tomate y al queso. Servir en capas junto con la albahaca y aliñar al final.

88 Ensalada de tomate, pollo y queso

- ✓ 1 Tomate Hermoso
- ✓ Filete de pollo o pavo a la plancha o microondas o cocido
- ✓ ½ bola de queso mozzarella de búfala
- ✓ Ajo picado
- ✓ Hojas de albahaca picadas

El pollo a la plancha y troceado. Los demás ingredientes trocearlos, el ajo muy picadito y en crudo. Al final se aliña todo con el aceite y listo.

89 Ensalada de patata con gambas y mejillones

- ✓ Unos mejillones cocidos o al vapor
- ✓ 1 Patata mediana cocida y enfriada en la nevera
- ✓ Unas gambas cocidas
- ✓ Un trozo de pimiento bien troceadito
- ✓ Un trozo de cebolla si toleras y gustas
- ✓ 1 cuch de AOVE

Unir todos los ingredientes y aderezar.

90 Ensalada andaluza

- ✓ 1 Naranja en trozos
- ✓ Bacalao seco desalado durante la noche
- ✓ 1 Huevo campero cocido
- ✓ Unas aceitunas negras
- ✓ 1 cuch de AOVE

Hacer las migas de bacalao desalado al microondas.

Unir con los demás ingredientes y aderezar.

91 Ensalada de atún, manzana y apio

- ✓ 1 Manzana bien lavada, en trocitos
- ✓ 1 Lata de atún en escabeche
- ✓ Un trocito de apio muy picado
- ✓ Unas uvas pasas
- ✓ 1 cdta de miel cruda
- ✓ Zumito de limón
- ✓ Un poquito de coco rallado
- ✓ 1 cuch de AOVE

Todos los ingredientes juntos y aliñar.

"La Naturaleza nos muestra

la creatividad en cada creación que hace.

No se la guarda para sí misma,

no se la guarda por si no gusta a los demás,

no se la guarda por si no es apropiado.

Nos la ofrece para nuestro disfrute.

¿Y sabes qué?

Que tanto tú como yo somos Naturaleza,

la capacidad de crear está dentro de nosotros.

¿La guardas o la ofreces al mundo?

9º Menú de verano

Lunes	*Martes*	*Miércoles*	*Jueves*	*Viernes*	*Sábado*
- Volcán de puré con judías revueltas - Merluza al limón	- ***Ensaladilla*** **-** Solomillo de ternera a la plancha	- Pastel de garbanzos - Pipirrana de Manu	- Arroz con tomate - Sepia a la plancha	- Alubias en salpicón - Huevo cocido	- Ensalada de tomate y sandía - Pechuga de pollo con guacamole
- **Ensalada de tomate y sandía** **-** Langostinos cocidos	- Sopa fría de tomate y aguacate - Huevo cocido	- ***Ensalada de pollo con salsa de piña***	- ***Ensalada de tomate y anchoas*** - Emperador marinado	- ***Ensalada de canónigos, fresas y queso***	- ***Ensalada agridulce***

Cuch: cucharada
Cdta: cucharadita
AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

92 Ensalada de tomate y sandía

- ✓ 1 Tomate hermoso
- ✓ 1 Rodaja de sandía no muy grande
- ✓ Un trozo de cebolla si toleras y gustas
- ✓ 1 cdta de AOVE

Trocear los ingredientes y servirlos junto a hojas picadas de menta en ensaladera. Y aliñar.

93 Ensaladilla de mejillones

- ✓ 1 Patata mediana cocida y enfriada en la nevera.
- ✓ Unos mejillones cocidos o de lata al natural (100g mínimo)
- ✓ 1 Pepino pequeño troceado
- ✓ 1 Huevo campero cocido
- ✓ 1 Tomate pequeño
- ✓ ½ Lata de atún en escabeche
- ✓ Pimiento y cebolla si gustas
- ✓ 1 cuch de AOVE o mayonesa casera

Unir todo una vez estén los ingredientes fríos y aliñar.

94 Ensalada de pollo y salsa de piña

- ✓ 1 ración de hojas verdes
- ✓ Pechuga de pollo o pavo troceado
- ✓ Unas nueces
- ✓ Vinagreta:
  - ✓ 1 cuch de AOVE o mayonesa casera
  - ✓ 1 cdta de miel cruda
  - ✓ Un trozo de piña natural

Poner las hojas, con el pollo desmenuzado, verter la vinagreta por encima y las nueces al final. Listo.

95 Ensalada de tomate y anchoas

- ✓ 1 Tomate hermoso en rodajas
- ✓ 1 Lata de anchoas
- ✓ ½ aguacate pequeño y en su punto

Servimos en la base del plato las rodajas de tomate y en un cuenco chafamos el aguacate y añadimos las anchoas en trocitos pequeños, un pelín de ajo en polvo y zumo de limón.

Ponemos la salsa por encima de los tomates y listo!.

96 Ensalada de canónigos, fresas y queso

- ✓ 1 Ración de lechuga y canónigos
- ✓ Unas fresas en trozos
- ✓ Un trozo de queso de rulo de cabra
- ✓ Unas avellanas
- ✓ 1cdta de AOVE

Unir todos los ingredientes y aliñar.

97 Ensalada agridulce

- ✓ 1 Ración de hojas verdes
- ✓ ½ Manzana bien lavada
- ✓ ½ Naranja
- ✓ 1 Tomate pequeño
- ✓ Trocito de pimiento
- ✓ 1cdta miel cruda
- ✓ 1 cdta de AOVE

Unir todos los ingredientes y aliñar

" Y nunca estamos satisfechos con el peso que tenemos,

siempre queremos pesar menos.

Pero al alcanzarlo con mucho esfuerzo, volvemos a subirlo.

¿Qué buscas realmente?

¿Qué crees que te dará un número concreto?"

10º Menú de verano

Lunes	*Martes*	*Miércoles*	*Jueves*	*Viernes*	*Sábado*
- Judías verdes con tomate - Marisco y aguacate	- ***Ensalada de patata y judías*** - Solomillo de ternera a la plancha	- Lentejas con jamón - Calabacín a la plancha	- ***Crema fría de pimientos*** - Parrillada de carne	- Lasaña de berenjena y jamón - Salmón a la naranja	- Paella mixta - Gazpacho
- Espárragos y huevo cocido - Merluza al limón	- Gazpacho - Huevo rellenos	- Ensalada de tomate con sardinas y huevo	- Ensalada de canónigos, fresa y queso	- ***Ensalada variada***	- ***Ensalada de pote***

Cuch: cucharada
Cdta: cucharadita
AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

98 Ensalada de patatas con judías

- ✓ 1Ración de judías verdes ya cocidas
- ✓ 1 Huevo campero cocido
- ✓ 1 Lata de atún en escabeche
- ✓ 1 patata pequeña cocida y enfriada en la nevera
- ✓ 1 cuch de AOVE

Unir todos los ingredientes troceados y listo.

99 Crema fría de pimientos

- ✓ ½-1 unidad de pimiento (depende de lo grande la ración)
- ✓ 1 Huevo cocido
- ✓ ½-1 taza de caldo vegetal (depende de lo grande la ración)
- ✓ ½- 1 patata pequeña (depende de lo grande de la ración)
- ✓ Un trozo de puerro.
- ✓ Hojas de hierbabuena
- ✓ 1 cuch de AOVE

Sofreímos el puerro con sal, cuando esté añadimos la patata, el pimiento troceado, las hojitas de hierbabuena y el caldo de verdura. Cocemos hasta que esté blando y reservamos en la nevera.

Antes de consumir, pasar por la batidora y servir con el huevo por encima.

100 Ensalada de pote

- ✓ Pimientos rojos asados, limpios de piel y pepitas y enfriados.
- ✓ 1 Tomate hermoso
- ✓ 1 Lata de ventresca
- ✓ 1 Huevo campero cocido
- ✓ 1 cuch AOVE
- ✓ Cominos, sal, ajo en polvo

Unir todos los ingredientes en un tupper y reservar en la nevera para tomarlo fresquito.

101 Ensalada variada

- ✓ 1 Huevo campero cocido
- ✓ 1 Lata de atún en escabeche
- ✓ Hojas verdes
- ✓ 1 patata pequeña cocida y enfriada en nevera
- ✓ ½ Ración de judías verdes cocidas
- ✓ Aceitunas
- ✓ Anchoas
- ✓ 1 cuch de AOVE

Unir todos los ingredientes en frío y a comer.

¿Y ahora qué?

Como te comenté el inicio, el libro tiene muchas maneras de hacer uso de él.

Puedes seguirle tal cual, o que te sirva de inspiración para crear tus propios registros o menús semanales.

Para ello, te adjunto la siguiente ficha para que puedas imprimirla tantas veces necesites y anotes tus propios menús, así como llevar registro de tus síntomas, deporte... durante estos meses de verano.

¿Vamos?

Registro semanal

Alimenta tu vida con sentido

enformaSana.com
Mª Ángeles Díaz · Nutricionista Clínica

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
¿Síntomas, ejercicio?	¿Síntomas, ejercicio?	¿Síntomas, ejercicio?	¿Síntomas, ejercicio?	¿Síntomas, ejercicio?	¿Síntomas, ejercicio?	¿Síntomas, ejercicio?

¡Gracias por estar aquí!

Y hasta aquí hemos llegado juntos, espero que te hayas sentido un poco más acompañada/o este verano con la inspiración de los 10 menús hechos con mucho amor para ti, las 101 recetas antiinflamatorias y las reflexiones que he compartido contigo.

Me encantará saber cómo te ha ido estos meses, si tus síntomas han cambiado, si en casa se han animado a comer alguna receta contigo o cómo te has sentido al no hacer DIETA y cuidarte desde otro lugar.

Sabes que no fomento un estilo de vida “ideal”, sino que adaptes a tu situación y a la de tu casa.

Así que si te has inspirado y te he ayudado a poner un poquito más de salud y presencia en tus días, yo feliz.

Sigamos en contacto. Un fuerte abrazo

*Porfa, si te ha gustado y aprecias mi trabajo, no compartas mi ebook con otras personas, derívalas a mi web para que puedan adquirirlo.

enformaSana.com
Alimenta tu vida con sentido