



Alli's Cookbook





GAMBAS AL AJILLO EN SARTÉN



PREPARACIÓN:

1. En un bol grande, mezcla las gambas con el zumo de limón, el orégano, la sal, la pimienta negra, el pimentón y el aceite de oliva. Remueve bien para que se impregnen y déjalas reposar durante 1 hora.
2. Calienta la sartén a 180 °C (350 °F).
3. Coloca las gambas en una sola capa sobre la sartén caliente.
4. Cocina las gambas hasta que estén rosadas y bien hechas por ambos lados.
5. Añade la mantequilla derretida.
6. Cocina en la sartén hasta que las gambas se vuelvan rosadas y el líquido se reduzca, unos 6 minutos (aprox. 3 minutos por cada lado).
7. Retira del fuego y añade el zumo de limón. Sirve caliente.

INGREDIENTS:

- 250 g de gambas grandes, peladas y desvenadas
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de zumo de limón fresco
- 2 cucharadas de mantequilla derretida (opcional, para un sabor más intenso)



ANILLAS DE CALAMAR



PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180 °C (350 °F).
2. En un bol, mezcla la harina con la sal, la pimienta, el ajo en polvo, el orégano, el zumo de limón y el aceite de oliva. Remueve bien hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Añade las anillas de calamar y remueve para que queden bien cubiertas con la mezcla.
4. Coloca el pan rallado y el queso parmesano en un bolso. Añade las anillas y agita hasta que queden cubiertas por completo.
5. Coloca las anillas rebozadas en una bandeja para horno forrada con papel vegetal.
6. Hornea durante 15–20 minutos o hasta que estén doradas y crujientes, dándoles la vuelta a la mitad de la cocción.
7. Sirve calientes con rodajas de limón y salsa de tu elección.
8. ¡Disfruta!

INGREDIENTES:



- 250 g de anillas de calamar limpias y cortadas
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 2 cucharadas de harina (todo uso)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de comino molido (opcional)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1 taza de pan rallado
- Rodajas de limón, al gusto



HÍGADO A LA MANERA EGIPCIA



PREPARACIÓN:

1. En un bol, mezcla las tiras de hígado con el jugo de limón, el ajo, la sal, la pimienta negra y el comino. Mezcla bien y déjalo marinar durante al menos 1 hora.
2. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y cocina hasta que esté suave y transparente.
3. Agrega el hígado y cocínalo, removiendo constantemente, hasta que cambie de color.
4. Añade el pimiento verde y el rojo, y continúa cocinando por 2-3 minutos.
5. Sube el fuego y cocina hasta que el hígado esté bien hecho, tierno y ligeramente dorado.
6. Retira del fuego, decora con perejil fresco y sirve caliente.



INGREDIENTES:

- 200 g de hígado de ternera, cortado en tiras
- 1 cebolla mediana, en rodajas finas
- ½ pimiento verde, en tiras
- ½ pimiento rojo, en tiras
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharada de jugo de limón o de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceite vegetal (para freír)
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida al gusto
- Perejil fresco picado, para decorar



PESCADO A LA PLANCHA EN EL HORNO



PREPARACIÓN:

1. En un bol, mezcla todos los ingredientes muy bien para preparar el adobo.
2. Precalienta el horno a 180 °C (356 °F).
3. Coloca el pescado en una bandeja para horno y vierte el adobo dentro del pescado y por encima.
4. Cubre la bandeja con papel de aluminio.
5. Coloca el pescado en el horno y deja cocinar durante 30 minutos.
6. Sirve caliente.



INGREDIENTES:

- 1 pescado pargo (aprox. 500 g)
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 tomate, en rodajas
- 1 cebolla, en rodajas
- 1 pimiento verde, en rodajas
- 1 pimiento rojo, en rodajas
- 1 chile verde, picado
- 1 zanahoria, en rodajas
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de paprika
- 1/2 taza de perejil fresco, picado
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida, al gusto



BOLITAS PROTEICAS DE COCO



PREPARACIÓN:

1. En un bol, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y que se pueda manipular.
2. Forma bolitas del tamaño de una nuez y colócalas en una bandeja. Refrigerera durante al menos 1 hora.



INGREDIENTES:

- 1 medida de proteína de suero de leche (30 g)
- ¼ taza (60 g) de copos de avena o avena en polvo
- 2 cucharadas grandes de mantequilla de almendra
- 2 cucharadas grandes de mantequilla de maní natural
- 1 cucharada grande de miel o jarabe de arce
- 1 cucharada grande de aceite de coco o aceite de oliva
- 1 cucharada grande de aceite de coco
- 2 cucharadas grandes de coco rallado



SOPA VERDE



PREPARACIÓN:

1. En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, el ajo, el apio y los guisantes, y cocina durante 3–4 minutos, hasta que estén tiernos.
2. Añade el puerro y la col rizada, y cocina durante 5 minutos más.
3. Vierte el caldo de verduras y lleva a ebullición. Luego reduce el fuego y deja cocinar a fuego lento durante 15 minutos.
4. Usa una licuadora de mano para triturar la sopa hasta que quede suave. También puedes licuar por partes si lo prefieres.
5. Agrega la crema, sazona con sal y pimienta, y cocina a fuego lento durante 2 minutos adicionales.
6. Añade el jugo de limón y mezcla bien.
7. Sirve caliente y ¡disfruta!



INGREDIENTES:

- 2 tazas de guisantes (frescos o congelados)
- 1/4 taza de apio, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 taza de puerro, en rodajas
- 1 taza de col rizada, picada
- 1 taza de espinacas
- 1 diente de ajo, picado
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1/4 taza de crema para cocinar
- 1 cucharada grande de aceite de oliva
- 1 cucharada grande de aceite de oliva
- 1 cucharada grande de jugo de limón (fresco, opcional)
- Sal y pimienta negra al gusto





SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE MIEL Y MOSTAZA



PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180 °C (350 °F).
2. En un tazón pequeño, mezcla todos los ingredientes de la salsa hasta que queden bien integrados.
3. Coloca los filetes de salmón en una bandeja para horno forrada con papel de aluminio y úntalos con sal y pimienta.
4. Vierte el aceite de oliva sobre los filetes y úntalos bien. Luego, vierte la salsa de miel y mostaza por encima de los filetes, asegurándote de cubrir todo. Deja marinar durante 3 a 4 minutos.
5. Hornea el salmón durante 12 a 15 minutos, o hasta que esté bien cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.
6. Retira del horno y decora con perejil fresco picado.
7. Sirve caliente y ¡disfruta!
(Acompáñalo con arroz o verduras)



INGREDIENTES:

- 1 filete de salmón (aprox. 200–250 g)
- 1 cucharada grande de aceite de oliva
- 1 cucharada pequeña de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida

Para la salsa de miel y mostaza:

- 2 cucharadas grandes de miel
- 1 cucharada grande de mostaza Dijon
- 1 cucharada pequeña de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada pequeña de aceite de oliva
- 2 cucharadas grandes de jugo de naranja (fresco)
- 1 cucharada pequeña de aceite de oliva (opcional)
- 1/2 cucharadita de tomillo seco (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado, para decorar



ENSALADA DE RÚCULA



PREPARACIÓN:

1. Para el aliño: en un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, la miel, la sal y la pimienta negra hasta que se integren bien.
2. Coloca todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande y mezcla suavemente para combinar.
3. Vierte el aliño sobre la ensalada y mezcla nuevamente hasta que todos los ingredientes estén bien cubiertos.



INGREDIENTES:

- 4 tazas de rúcula
- 1 taza de tomates cherry, cortados a la mitad
- 1/2 taza de pepino, en rodajas
- 1/2 taza de cebolla roja, en rodajas finas
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de miel
- Sal y pimienta negra al gusto





ENSALADA DE ALUBIAS CANNELINI

AL ESTILO MEDITERRÁNEO



PREPARACIÓN:

1. Para el aliño: en un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, el vinagre de vino tinto, el jugo de limón, la sal, la pimienta negra y el comino hasta que estén bien integrados.
2. Enjuaga y escurre bien los frijoles cannellini.
3. Agrega todos los ingredientes de la ensalada en un bol grande y mezcla suavemente.
4. Vierte el aliño sobre la ensalada y mezcla bien hasta que todos los ingredientes queden cubiertos de manera uniforme.



INGREDIENTES:

- 1 lata (400 g) de alubias cannellini (escurridas y enjuagadas)
- 1 lata (400 g) de alubias rojas (escurridas y enjuagadas)
- 1 taza de tomates cherry, cortados a la mitad
- 1 taza de pepino, en cubos
- 1/4 taza de cebolla roja, picada finamente
- 1/4 taza de pimiento rojo, en cubos
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de comino molido



CAMARONES AL AJO



PREPARACIÓN:

1. En un tazón, mezcla media cantidad del jugo de limón, el ajo, la sal, la pimienta, el pimentón, el comino y el tomillo. Agrega los camarones y revuelve bien para que se impregnen. Déjalos marinar durante 2 horas.
2. En otro tazón, mezcla el resto del jugo de limón con el aceite de oliva, el vino blanco y las hierbas (cilantro y perejil picados). Reserva.
3. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega los camarones marinados en una sola capa y cocina de 2 a 3 minutos por cada lado, hasta que estén rosados y bien cocidos.
4. Agrega el ajo picado a la sartén y cocina durante 1 minuto, revolviendo constantemente hasta que se libere su aroma.
5. Añade el pimentón verde, la mezcla de hierbas reservada y revuelve bien. Cocina por 1 minuto más, hasta que los camarones estén bien cubiertos con la salsa.
6. Reduce el fuego a medio-bajo y cocina de 1 a 2 minutos más, hasta que todos los sabores se integren perfectamente.
7. Sirve caliente y disfruta.



INGREDIENTES:

- 200 g de camarones grandes (aprox. 1/2 libra), pelados y desvenados
- 3 dientes de ajo grandes (divididos)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimentón ahumado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de vino blanco
- 1 cucharada de jugo de limón
- 4 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharada de pimiento verde picado
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharada de mantequilla (opcional)



ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE

PREPARACIÓN:



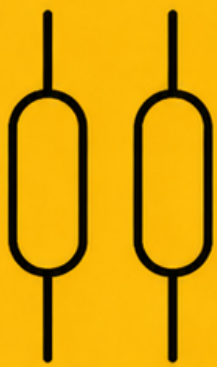
- 1** En un bol, mezcla la carne molida con el pan rallado, el huevo, la cebolla, el ajo, la sal, la pimienta y el perejil hasta que todos los ingredientes se integren bien.
- 2** Forma las albóndigas del tamaño deseado y colócalas en un plato. Cubre y refrigera durante 30 minutos.
- 3** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Dora las albóndigas por todos los lados. Retíralas y resérvalas.
- 4** En la misma sartén, añade la cebolla y el ajo, y sofríe hasta que estén tiernos y fragantes. Agrega los tomates triturados y cocina durante 2 minutos.
- 5** Añade el agua, la salsa de tomate, la sal, la pimienta y cualquier especia adicional que prefieras.
- 6** Regresa las albóndigas a la sartén. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las albóndigas estén bien cocidas y la salsa espese.
- 7** Prueba las albóndigas y ajusta la sazón de la salsa si es necesario.
- 8** Cubre la sartén y cocina a fuego lento durante 30 minutos más, o hasta que la salsa esté bien espesa.

INGREDIENTES:



- 200 g de carne molida
- Cebolla
- 1 rebanada de pan remojada en agua y bien escurrida
- 1 diente de ajo, picado
- 1 huevo
- 1 taza de pan rallado
- 1/2 taza de perejil fresco picado
- 1 lata (400 g) de tomates triturados
- 1 taza de salsa de tomate
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1/2 taza de agua
- Sal y pimienta negra al gusto
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- Aceite de oliva





ALBÓNDIGAS DE POLLO RELLENAS DE QUESO

Una receta
deliciosa y fácil



PREPARACIÓN:



- 1 En un bol, mezcla el pollo molido con la cebolla, el ajo, el pan rallado, la sal, la pimienta negra, el pimentón y la mitad del perejil. Mezcla bien.
- 2 Divide la mezcla en 12 porciones iguales. Aplana cada porción en la mano, coloca un cubo de queso en el centro y forma una bola cerrando bien.
- 3 Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Cocina las albóndigas hasta que estén doradas por todos lados.
- 4 En un recipiente pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, una pizca de sal y la menta seca.
- 5 Precalienta el horno a 180 °C (350 °F).
- 6 Coloca las albóndigas en una bandeja para horno. Añade la salsa de tomate y distribuye la mezcla de yogur por encima.
- 7 Hornea durante 30 minutos o hasta que estén completamente cocidas y tiernas.

INGREDIENTES:



- 200 g de pollo molido
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/2 taza de perejil fresco, picado
- 1/2 taza de queso mozzarella en cubos pequeños
- 2 cucharadas de aceite de oliva

PARA LA SALSA:

- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 taza de yogur natural
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de menta seca
- Sal al gusto



SHAWARMA DE POLLO

¡SABROSO, FÁCIL Y LLENO DE SABOR!

PREPARACIÓN:

- 1** En un bol, mezcla el jugo de limón, todos los ingredientes de la marinada y añade el pollo. Mezcla bien hasta que todo quede bien cubierto.
- 2** Cubre el bol y refrigera durante al menos 1 hora para que el pollo absorba bien los sabores.
- 3** Calienta una sartén grande a fuego medio alto. Añade el pollo y cocina, removiendo de vez en cuando, hasta que esté dorado y bien cocido.
- 4** Pasa el pollo a un plato de servir. Déjalo reposar unos minutos.
- 5** Disfruta en pan de pita con tus acompañamientos favoritos y salsas.

INGREDIENTES:

- 500 g de pechuga de pollo, en tiras finas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de cilantro molido
- ½ cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
- ½ taza de tahini
- ½ taza de yogur natural
- ½ taza de pepino en encurtido, en rodajas
- ½ taza de tomate, en rodajas
- ½ taza de cebolla morada, en rodajas
- ½ taza de perejil fresco, picado
- ½ taza de salsa de ajo



POLLO ASADO

JUGOSO, DORADO
Y LLENO DE SABOR



PREPARACIÓN:



- 1** Lava y seca bien el pollo, luego córtalo por la mitad a lo largo para obtener 4 piezas.
- 2** En un bol, mezcla el ajo, el comino molido, el limón, el pimentón, todas las especias, el aceite de oliva y el aceite de oliva. Mezcla bien.
- 3** Coloca el pollo en una bandeja para hornear o en una rejilla sobre una bandeja. Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).
- 4** Unta la mezcla de especias por todo el pollo, asegurándote de cubrir todas las piezas. Déjalo marinar durante al menos 1 hora, o preferiblemente toda la noche en el refrigerador.
- 5** Coloca el pollo en el horno y ásalo durante 60–70 minutos, volteándolo cada 15–20 minutos, hasta que esté bien dorado y completamente cocido.
- 6** Retira el pollo del horno y déjalo reposar durante 5 minutos antes de servir.

INGREDIENTES:



- 1 pollo entero (aprox. 1.2 kg)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de chile en polvo (opcional)
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de miel
- Sal y pimienta negra al gusto
- 5 dientes de ajo enteros



SOPA DE POLLO CON VERDURAS (MINISTRONE)

PREPARACIÓN:



- 1** Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio.
- 2** Añade la cebolla, el apio, las zanahorias y el ajo. Sofríe de 3 a 4 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
- 3** Agrega el caldo de pollo, los tomates (con su jugo), el pollo desmenuzado, los frijoles blancos y el pollo. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
- 4** Añade la pasta, el brócoli y el calabacín. Cocina a fuego lento de 10 a 10 minutos más, o hasta que la pasta esté tierna y las verduras cocidas.
- 5** Añade las espinacas y cocina por 2 minutos, hasta que se marchiten.
- 6** Sazona con sal, pimienta negra y las hierbas italianas. Cocina a fuego lento durante 20 a 25 minutos más, removiendo de vez en cuando, hasta que todos los sabores se integren bien.

INGREDIENTES:



- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cebolla, finamente picada
- 2 zanahorias, en rodajas
- 1 tallo de apio, en rodajas
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 lata (400 g) de tomates triturados con su jugo
- 1 lata (400 g) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
- 1 taza de pollo cocido y desmenuzado
- 1/2 taza de pasta pequeña (codos o ditalini)
- 1 taza de brócoli, en trozos pequeños
- 1 taza de calabacín, en cubos
- 1/4 taza de espinacas frescas (opcional)
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- Sal y pimienta negra al gusto
- 1/2 cucharadita de hierbas italianas (secas o frescas)



SOPA DE CAMARONES CON LECHE DE COCO TAILANDESA



PREPARACIÓN:



- 1 En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Agrega la cebolla y saltea hasta que esté transparente.
- 2 Añade el ajo, el jengibre, la pasta de curry rojo, la pasta de tomate, la salsa de pescado y el azúcar de palma. Sofríe durante 5–10 minutos.
- 3 Vierte el caldo de pollo, la leche de coco, los champiñones y el jugo de limón. Lleva a ebullición y luego cocina a fuego lento durante 10–15 minutos.
- 4 Cuando la sopa esté hirviendo a fuego lento, añade los camarones y los tomates cherry. Cocina durante 3–4 minutos o hasta que los camarones estén cocidos.
- 5 Agrega el cilantro picado y ajusta el sabor con salsa de pescado y jugo de limón al gusto.
- 6 Decora con hojas de cilantro.
- 7 Sirve caliente y acompaña con arroz jazmín.

INGREDIENTES:



- 200 g de camarones pelados y desvenados
- ¼ taza de chalotas, en rodajas
- 2–3 dientes de ajo, picados
- 2 cm de jengibre fresco, rallado
- ¼ taza de pasta de curry rojo tailandés
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de leche de coco
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 1 cucharada de pasta de tomate
- ½ taza de tomates cherry, partidos a la mitad
- 2 cucharadas de jugo de limón kaffir (o jugo de limón común)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de cebollín picado
- Hojas de cilantro fresco para decorar
- Arroz jazmín cocido para acompañar



ENSALADA CÉSAR

PREPARACIÓN:



- 1** Para el aderezo: en un tazón pequeño, mezcla todos los ingredientes del aderezo (pollo, anchoas, jugo de limón, ajo y aceite de oliva) hasta que estén bien integrados.
- 2** En un tazón grande, coloca la lechuga y el aderezo y mezcla bien. Añade el pollo cocido. Incorpora los tomates cherry y el queso parmesano.
- 3** Puedes añadir más jugo de limón o aderezo al gusto.
Sazona con sal y pimienta al gusto.

INGREDIENTES:



- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de anchoas picadas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de jugo de limón extra
- 1/2 taza de mayonesa
- 2 tazas de pollo cocido y desmenuzado
- Queso parmesano
- 2 tazas de lechuga romana picada
- 2 filetes de salmón a la plancha
- 5 tomates cherry, cortados por la mitad
- Cubos de pan tostado (crutones)





ENSALADA DE PALITOS DE CANGREJO

FÁCIL, FRESCA
Y DELICIOSA



PREPARACIÓN:



1 Para el aderezo:

En un bol, mezcla todos los ingredientes del aderezo hasta que estén bien integrados y la salsa quede suave y cremosa. Reserva.

2 En un bol grande:

Añade los palitos de cangrejo, el apio, el pimiento, el maíz y las cebollas verdes. Vierte el aderezo y mezcla suavemente hasta que todo quede bien cubierto.



INGREDIENTES:



- ½ taza de mayonesa ligera
- 1 cucharada de jugo de limón
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de mostaza (opcional)
- 1 taza de palitos de cangrejo (surimi), desmenuzados
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de maíz dulce
- 1 tallo de cebolla verde picado
- 1 diente de ajo, picado (opcional)
- ¼ taza de pimiento rojo picado
- ¼ taza de pimiento verde picado
- 1 taza de tomate cherry, cortado a la mitad
- 1 taza de pepino en cubos
- 2 cucharadas de cebollino picado
- Galletas saladas o pan tostado para acompañar



ENSALADA DE ATÚN



LIGERA, NUTRITIVA Y DELICIOSA



LISTA EN
10 MINUTOS



FÁCIL DE
PREPARAR



RICA EN
PROTEÍNAS



OPCIÓN SALUDABLE

PREPARACIÓN:



1 Para preparar:

En un bol, mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados y listos para servir.

2 En un bol grande:

Añade la lechuga, el atún, el maíz, el pepino y el tomate cherry. Vierte el aderezo y mezcla suavemente hasta que todos los ingredientes queden bien cubiertos.



INGREDIENTES:



- 1 lata de atún en agua (escurrido)
- ½ taza de mayonesa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 pizca de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de apio picado
- ½ taza de maíz dulce (escurrido)
- 2 tazas de lechuga picada
- Hojas de perejil fresco (opcional)



Avena *con Leche*



Modo de preparación:

- 1** Añade la avena a la leche y mezcla bien.
- 2** Cocina a fuego medio, removiendo constantemente hasta que la avena esté tierna y la mezcla se haya espesado.
Esto aumenta la cremosidad.
- 3** Endulza al gusto y sirve caliente.



Ingredientes:

- 4 cucharadas de avena
- 1 taza de leche (a elección: animal o vegetal)
- Endulzante al gusto (miel, jarabe de arce, azúcar moreno, etc.)
- Una pizca de sal (realza el sabor)
- Canela, nueces o frutas (opcional)





Sopa *Cremosa* de Champiñones



Modo de preparación:

- 1** Calienta el aceite o la mantequilla en una olla grande a fuego medio.
- 2** Añade la cebolla y el ajo, y sofríe hasta que estén suaves y fragantes.
- 3** Agrega los champiñones y cocina durante 5-7 minutos, removiendo, hasta que suelten su líquido y se ablanden.



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 450 g de champiñones (16 oz), en rodajas
- 4 tazas de caldo de verduras o de pollo (bajo en sodio)
- 1 taza de crema ligera o crema de cocina
- Sal y pimienta negra al gusto
- 1 cucharada de perejil fresco picado (opcional)



Batido

Tutti Frutti



Modo de preparación:

- 1** Añade todos los ingredientes a la licuadora.
- 2** Mezcla bien hasta obtener una textura suave.
- 3** Sirve en un vaso y disfruta.



Ingredientes:

- 1 taza de leche (a elección: animal o vegetal)
- Un puñado de frutos secos mixtos
- 1 plátano pequeño
- 1 taza de yogur
- 2 cucharadas de tutti frutti (picado)
- 2 cucharaditas de miel (o endulzante al gusto)





Pudín de Vainilla

Alto en Proteína



Modo de preparación:

- 1** Añade las semillas de vainilla a la leche y mezcla bien.
- 2** Vierte la mezcla en una olla.
- 3** Calienta a fuego medio, removiendo constantemente hasta que espese.
- 4** Reduce el fuego y sigue removiendo hasta obtener una textura cremosa.
- 5** Retira del fuego y añade el endulzante al gusto.
- 6** Mezcla bien y vierte en recipientes para servir.
- 7** Refrigerera por al menos 2 horas y sirve frío.
Puedes añadir toppings opcionales al gusto.



Ingredientes:

- 4 tazas de leche
- Semillas de 1 vaina de vainilla (o 1 cucharada de extracto de vainilla)
- 2 cucharadas de maicena
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de endulzante (al gusto)
- Canela molida (opcional)
- Toppings adicionales para servir (opcional)



Batido de Chocolate



Modo de preparación:

- 1** Añade todos los ingredientes a la licuadora o batidora.
-
- 2** Puedes agregar cubos de hielo o un poco más de leche fría para obtener una textura más espesa.



Ingredientes:

- 1 taza de leche fría
- 2 cucharadas de crema de chocolate
- 1 cucharadita de melaza de dátiles (o miel)
- Azúcar al gusto





Batido *Vientre - Plano -*



Modo de preparación:

- 1** Añade todos los ingredientes a la licuadora.
Primero agrega los líquidos, luego las verduras de hoja y después el resto de los ingredientes uno por uno.
- 2** Mezcla hasta obtener una textura suave y cremosa.
- 3** Vierte en un vaso y disfruta.



Ingredientes:

- 1 ½ taza de agua
- 1 manzana verde, pelada y cortada
- ½ pepino, pelado y cortado
- 1 taza de espinaca fresca
- 1 taza de trozos de piña
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 taza de apio fresco
- ½ cucharadita de pimienta picante (opcional)



Gelatina de Miel



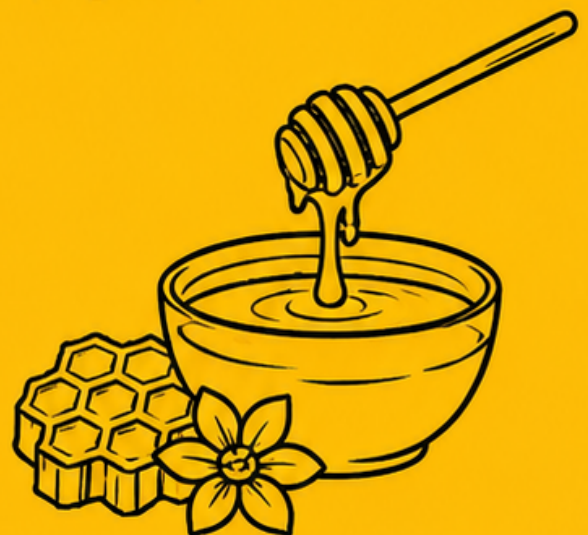
Modo de preparación:

1. Disuelve la gelatina en el agua. Puede que necesites usar un poco menos de agua para lograr una textura más firme.
2. Mezcla bien hasta que se disuelva completamente.
3. Añade el edulcorante según tu gusto y mezcla hasta que se integre.
4. Agrega el jugo de naranja y mezcla bien.
5. Vierte la mezcla en moldes o recipientes para servir y deja enfriar un poco.
6. Coloca en el refrigerador durante al menos 4 horas o hasta que esté completamente firme.
7. Sácalo del refrigerador y córtalo (si usaste molde) o sírvelo directamente.
8. Decora con hojas de menta.
9. Servir frío.



Ingredientes:

- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas grandes de gelatina de miel en polvo
- 1 cucharadita de edulcorante (azúcar o sustituto)
- Jugo de naranja fresco (al gusto)





JUGO DE SANDÍA

con menta



FRESCO, NATURAL
Y DELICIOSO



PREPARACIÓN:

1



Añade la sandía, la menta y el jengibre a la licuadora.

2



Mezcla bien hasta obtener una textura suave y homogénea, sin grumos.

3



Cuela la mezcla con un colador fino en una jarra para eliminar la pulpa.

4



Añade una cantidad igual de agua fría y mezcla bien.

5



Refrigera el jugo y sírvelo frío. Mezcla antes de servir.



INGREDIENTES:



- 5 tazas de sandía en cubos



- 2 hojas de menta



- 1 cucharadita de jengibre rallado



¡IDEAL PARA HIDRATARTE DE FORMA SALUDABLE!





¿QUÉ ES LA PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE?

La proteína de suero de leche es una proteína completa y de alta calidad que se encuentra en la leche. Se obtiene durante el proceso de fabricación del queso.



¿POR QUÉ LA NECESITAS?

Después del ejercicio, tus músculos necesitan nutrientes esenciales para ayudar a reparar las fibras musculares que se desgastaron durante el entrenamiento.

La proteína de suero contiene aminoácidos esenciales que tu cuerpo no puede producir por sí solo.

En el primer mes después del entrenamiento, especialmente durante los primeros 30–60 minutos, tu cuerpo entra en una “ventana anabólica” óptima para absorber la proteína.

Consumir proteína de suero de leche a diario ayuda a equilibrar el sistema nutricional, conservar la masa muscular y fortalecerla, reducir la grasa corporal y mejorar el rendimiento general.



CÓMO TOMAR PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE

- Mezcla proteína de suero de leche con agua o cualquier líquido como leche o bebida vegetal (almendra, avena, soya, etc.). También puedes mezclarla con frutas para hacer un batido delicioso y nutritivo.
- Toma una pequeña cantidad de proteína de suero de leche, entre las mejores opciones que contengan cafeína (como café, cacao o té verde) o una pequeña porción de alimentos con grasas saludables (como almendras, nueces, aguacate o semillas). Si tienes hambre (pero no demasiada), funciona mejor (pero no es obligatorio).
- Consume proteína de suero de leche además de una dieta equilibrada con alimentos completos y una pequeña cantidad de carbohidratos.
- También puedes mezclar proteína de suero de leche con tus recetas favoritas.



CONSEJO: Elige siempre proteína de suero de alta calidad, sin azúcares añadidos ni ingredientes artificiales, para obtener los mejores resultados.



ENSALADA DE COL (COLESLAW)



FRESCA, CREMOSA
Y DELICIOSA



PREPARACIÓN:

- 1 Mezcla todos los ingredientes en un bol y revuelve bien.



INGREDIENTES:



- 4 tazas de col (repollo) rallada (verde y morada, o solo verde)
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1/4 taza de mayonesa
- 2 cucharadas de yogur natural sin azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 1 cucharadita de azúcar



HUEVOS RELLENOS

(ENSALADA DE HUEVO)



PREPARACIÓN:

- 1** Corta los huevos duros por la mitad y retira las yemas.
- 2** Coloca las yemas en un bol y aplástalas con un tenedor o triturador.
- 3** Añade la mayonesa y la cebolla picada, luego mezcla bien hasta que los ingredientes estén integrados.



INGREDIENTES:

- Huevos cocidos (duros)
- Cebolla verde picada
- Mayonesa
- (o yogur griego o mostaza, opcional)





TARTA DE QUESO CON FRESAS



CREMOSA, DELICIOSA
Y IRRESISTIBLE



FÁCIL DE
PREPARAR



INGREDIENTES
SENCILLOS



SABOR
IRRESISTIBLE



CON FRESAS
NATURALES

PREPARACIÓN:



- 1** En un bol, mezcla las galletas trituradas con la mantequilla derretida y presiona firmemente en el fondo de un molde desmontable.
- 2** Hornea la base de galleta en el horno precalentado a 180 °C durante 8–10 minutos. Deja enfriar completamente.
- 3** En un bol grande, bate el queso crema con el azúcar hasta que la mezcla quede suave y cremosa.
- 4** Vierte la mezcla de queso sobre la base de galleta y alisa la superficie. Refrigerera por el menos 4 horas o hasta que esté bien firme.



CONSEJO:

Para obtener una mejor textura y sabor, refrigera la tarta de queso durante toda la noche. Puedes decorarla con fresas frescas just antes de servir.

INGREDIENTES:



- 1 taza de galletas trituradas
- 1 barra (113 g) de mantequilla sin sal, derretida
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 paquete (226 g) de queso crema, a temperatura ambiente
- 1 taza de azúcar (o al gusto)
- 1/2 taza de crema agria
- Fresas frescas, en rodajas
- Salsa de fresas (opcional)
- Fresas enteras para decorar (opcional)





TORTILLA DE HUEVO CON ESPINACA



Fácil, nutritiva y saludable



LISTA EN 10 MINUTOS



INGREDIENTES SENCILLOS



RICA EN NUTRIENTES



OPCIÓN SALUDABLE

PREPARACIÓN:



- 1** Bate los huevos con sal y pimienta en un bol.
- 2** Añade la espinaca y el queso rallado, y mezcla bien.
- 3** Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y agrega el aceite. Luego vierte la mezcla de huevo en la sartén.
- 4** Cocina durante unos 5 minutos hasta que la parte inferior esté firme. Luego dale la vuelta o déjala cocinar hasta que esté completamente hecha.

INGREDIENTES:



- 2 huevos



- 1 taza de espinaca fresca picada



- 1/4 taza de queso rallado



- 1 cucharada de aceite



- Sal y pimienta al gusto