

ASHER HOPE

LA DIETA PALEO

**LA ÚLTIMA GUÍA PARA
RECETAS PALEO**



Asher Hope

**La Dieta Paleo: La Última
Guía Para Recetas Paleo**

«Tektime S.r.l.s.»

Hope A.

La Dieta Paleo: La Última Guía Para Recetas Paleo / A. Hope —
«Tektime S.r.l.s.»,

Содержание

Introducción	9
Beneficios de Paleo	10
Guía de Paleo	12
Huevos en tomates	14
Huevos al horno en champiñones Portobello	15
Desayuno con Coliflor	16
Magdalenas de huevo con salchicha	17
Aros de pimiento con huevos	18
Huevos al horno en aguacate	19
Copas de huevos con jamón curado Prosciutto	20
Magdalenas de huevo y pollo	21
Copas de Huevo con beicon a las Finas Hierbas	22
Pan de Verduras para el Desayuno	23
Magdalenas de manzana	24
Panqueques de harina de coco	25
Panqueques de plátano	26
Panqueques de manzana con especias	27
Panqueques de harina de coco	28
Panqueques de calabaza	29
Panqueques de plátano y coco	30
Panqueques de plátano con nueces	31
Panqueques de limón y frambuesa	32
Buñuelos de Coco y Manzana	33
Buñuelos de brócoli al curry	34
Aros de manzana fritos	35
Bollos Paleo “Popovers”	36
Panqueques de chocolate	37
Gofres con nueces	38
Gofres de mármol	39
Gofres de Boniato	40
Panqueques sencillos de plátano	41
Pan de plátano básico	42
Pan de naranja y arándanos rojos	43
Pan de compota de manzana	44
Buñuelos de pavo con manzana	45
Hamburguesas de cerdo y pera	46
Calabaza de bellota rellena de salchichas	47
Barcos de calabacín rellenos	48
Barras de almendra y plátano para el desayuno	49
Frittata de eneldo con tomate	50
Cazuela de salchichas al horno para el desayuno	51
Magdalenas con chispas de chocolate	52
Copas de huevos con salchichas de pollo	53
Magdalenas de canela y pera	54
Frittata de brócoli con beicon	55
Frittata de Puerro y Espárragos	56

Panqueques proteicos para el desayuno	57
Panqueques con manzanas caramelizadas	58
Pan de plátano con topping crocante de crumble	59
Pan de semillas de calabaza y amapola	60
Frittata de calabacín al pesto	61
Estofado de Chorizo para el Desayuno	62
Guiso de calabaza	63
Salteado de Pollo con Manzanas	64
Pudín de Moca y semillas de Chía	65
Pan de pecanas	66
Panqueques de calabaza de verano	67
Pastel de res con champiñones	68
Panecillos ingleses “Scones” con lavanda para el desayuno	69
Panqueques de plátano con mezcla de semillas	70
Quiche de salchicha	71
Ensalada de coles de Bruselas con beicon	72
Calabaza bellota rellena para el desayuno	73
Pastel de salchichas para el desayuno	74
Granola Crujiente con Semillas y Frutos Secos	75
Boniatos rellenos	76
Boniatos con topping crocante de crumble para el desayuno	77
Bol de desayuno con coliflor	78
Coliflor asada al curry	79
Panqueques con granos de cacao	80
Frittata de Cebolla Caramelizada	81
Huevos revueltos con boniato	82
Gofres con semillas de amapola	83
Gofres con semillas de calabaza	84
Guisado de Boniato para el desayuno	85
Guisado de Chorizo para el desayuno	86
Asado al Estilo Mexicano	87
Champiñones Portobello rellenos de tortilla	88
Frittata de Tomates Reliquia	89
Panqueques con rodajas de plátano	90
Pan de plátano con especias	91
Espárragos envueltos en jamón curado Prosciutto	92
Burrito de lechuga	93
Cazuela de huevos en porciones individuales	94
Tortilla de espárragos	95
Huevos al horno con panceta	96
Panqueques de pasas	97
Huevos Revueltos con Aguacate	98
Huevos Revueltos con Ghee acompañados de una Ensalada de Primavera	99
Huevos Revueltos al Estilo Mexicano	100
Tortilla de judías verdes	101
Panqueques de brócoli	102
Salteado de Pollo y champiñones	103
Pan de albaricoque y plátano	104
Tortilla de beicon	105

Guisado de boniato y beicon	106
Pastel de boniato aderezado con tomillo	107
Granola “Paleo”	108
Boniatos asados al tahini	109
Salteado de champiñones aderezados con tomillo	110
Magdalenas saladas de tomates secos	111
Buñuelos de coliflor con salsa de cilantro	112
Frittata de pimiento morrón asado	113
Salsa de tomate	114
Coliflor asada con crujiente de almendras	115
Shakshuka	116
Pan de plátano con granos de cacao	117
Magdalenas de zanahoria	118
Pan de calabacín y chocolate	119
Bizcocho en taza para desayunar	120
Gofres belgas	121
Panqueques de plátano y beicon	122
Guiso especiado para desayunar	123
Guiso de salchicha y manzana	124
Gachas de calabaza	125
Pudín de Almendra y Manzana	126
Gachas Paleo	127
Barras de chocolate para el desayuno	128
Bolitas proteicas para el desayuno	129
Barras de higos	130
Hamburguesas de coliflor con hierbas	131
Guacamole Clásico	132
Copas de coliflor y salchicha	133
Hamburguesas de brócoli al pesto	134
Salteado de espárragos	135
Gachas de plátano	136
Panqueques de Castaña	137
Crema de Coco Batida con Frambuesas	138
Hamburguesa de Res para el desayuno	139
Hamburguesas de salchicha	140
Guiso de coles de Bruselas	141
Pan de plátano con tropezones	142
Gachas nutritivas	143
Ensalada de Huevo Con Aguacates	144
Pastel invisible de calabacín	145
Estofado de Vegetales en Capas	146
Ratatouille	147
Frittata de Coco y Cebolla	148
Mezcla de semillas para el desayuno	149
Gachas de coco y plátano	150
Huevos Escalfados sobre Salsa de Tomate y Aguacate	151
Panqueques de boniato con canela	152
Magdalenas “Morning Glory”	153
Magdalenas de boniato y nueces	154

Ensalada fría de pavo	155
Granola de semillas de cáñamo	156
Granola de arándanos rojos	157
Cereales “Paleo”	158
Granola de Chocolate	159
Magdalenas de dos chocolates	160
Magdalenas de plátano con aguacate	161
Bol con dátiles para el desayuno	162
Mezcla de frutos secos para el desayuno	163
Magdalenas glaseadas con especias	164
Конец ознакомительного фрагмента.	165

ASHER HOPE

La Dieta Paleo

La última guía para Recetas Paleo

Traducido por Arturo Juan Rodríguez Sevilla

Copyright © 2019 - Asher Hope

Introducción

La dieta Paleo, también conocida como dieta “The Caveman” (*del inglés “el cavernícola”), es un enfoque moderno de la dieta que nuestros antepasados solían tener y se basa en la idea de comer solo lo que los cavernícolas reconocerían como alimento. Esto se traduce en una dieta limpia, saludable y bien balanceada que podría transformarse fácilmente en un estilo de vida solo porque no es restrictiva en absoluto y porque es adecuada tanto para adultos como para niños.

La dieta se basa en la premisa de que las necesidades nutricionales de los seres humanos no han cambiado durante siglos de desarrollo tecnológico, pero sí los alimentos que comemos. En lugar de alimentos limpios y sin productos químicos, todo lo que comemos está sobreprocesado, lleno de sal y azúcar, cargado de aditivos y conservantes y carente de nutrientes. Además de esto, hay más estrés y contaminación que no hacen nuestras vidas más fáciles. Así que la dieta Paleo nos ofrece una forma de volver a nuestras raíces y nos muestra que la comida saludable no significa solo ensaladas, sino todo tipo de alimentos que comprenden comidas nutritiva. Después de todo, somos lo que comemos, ¿no?

Muchas personas que empiezan una nueva dieta se preocupan por sus hábitos alimenticios, qué van a comer, cómo van a manejar su nuevo horario de comidas y cómo van a equilibrarlo con su ajetreada vida, cómo van a contar las calorías y cómo van a conseguir sus alimentos especiales, pero todo esto es innecesario cuando se trata de Paleo. Paleo le ofrece innumerables opciones de cocina y variedades de alimentos; ¡tantas que difícilmente podemos llamar a Paleo una dieta! Y este libro es la prueba de lo que la creatividad y los ingredientes de Paleo pueden hacer en la cocina. ¡Eche un vistazo a las 1001 recetas que se encuentran en este libro y siéntase inspirado! Cada receta es deliciosa y equilibrada, llena de sabor y nutrientes y hay algo para todos, incluso para los más exigentes.

Beneficios de Paleo

La dieta Paleo no solo reúne los requisitos de un estilo de vida nutritivo, sino que también tiene muchos beneficios para la salud, comprobados por los miles de personas que siguen la dieta con gran éxito. Estos beneficios incluyen:

Pérdida de peso

Aunque el objetivo de esta dieta no es la pérdida de peso, comer limpio y saludable lleva a ser capaz de controlar mejor su peso e incluso perder algunos kilos de más sin recuperarlos. Los cavernícolas eran atléticos, fuertes y enérgicos y esto es lo que la dieta Paleo fomenta – un estilo de vida que incluye comer sano, hacer suficiente ejercicio y pasar más y más tiempo fuera, caminando, corriendo o haciendo otras actividades que disfrute.

Crecimiento Muscular

Relacionado con la pérdida de peso, el crecimiento muscular es un efecto de seguir la dieta Paleo, especialmente debido al aumento de la ingesta de proteínas animales y el ejercicio.

Mejora el Metabolismo

El metabolismo se refiere a todas las reacciones químicas involucradas en cada proceso que ocurre en nuestro cuerpo, desde los latidos del corazón hasta la respiración o un simple movimiento como alcanzar el control remoto para cambiar de canal. El metabolismo está estrechamente relacionado con lo que comemos y los nutrientes que obtenemos de nuestros alimentos, por lo que no es sorprendente observar una mejora en el metabolismo una vez que la dieta Paleo se convierte en un estilo de vida. Cuanto mejor sea su metabolismo, más eficientemente consumirá las calorías que ingiere. Esto está, obviamente, fuertemente conectado con la pérdida de peso y el crecimiento muscular.

Cuerpo y Cerebro Sanos

¡Dicen que somos lo que comemos y eso no podría ser más cierto! Cuando usted come aditivos, productos químicos y alimentos procesados, sus células se intoxican, pierden su salud, elasticidad, estructura y conducen a varias enfermedades. Pero una dieta equilibrada, como la Paleo, ayuda a restaurar sus células, mejorando así su salud general y varias enfermedades, como las cutáneas o la pérdida de memoria.

Mejora la Digestión

Comer más saludablemente significa obtener más nutrientes y esto se traduce en una mejor digestión para poder aprovechar todos esos nutrientes. Una vez en la sangre, los nutrientes son libres de llegar a aquellas partes del sistema que necesitan cuidados, como el cerebro, el corazón o el hígado y, sobre todo, el sistema inmunológico. Una mejor digestión significa una mejor salud en general.

Reduce el Riesgo de Alergias

Las alergias parecen ser la enfermedad de este siglo, junto con intolerancias a diversos ingredientes o alimentos. Pero la verdad es que raramente somos alérgicos a los alimentos naturales y orgánicos y a las carnes de pasto. A lo que nuestros cuerpos no pueden adaptarse es a las sustancias químicas con las que nos bombardean. Desde el agua del grifo hasta el helado, todos las tienen, es difícil evitarlas por completo, pero reducir su ingesta permite que su sistema se relaje y deje de ver cada nuevo alimento como una amenaza.

Aumento de los Niveles de Energía

Cuando usted está comiendo mejor, durmiendo más, haciendo ejercicio y cuidando más de su cuerpo, su nivel de energía aumenta. De repente, tendrá energía para hacer todas esas cosas que ha estado posponiendo o evitando hacer, encontrará tiempo para las cosas que le apasionan y, sobre todo, se despertará por la mañana con ganas de vivir.

Equilibra los Niveles de Glucosa en la Sangre

Debido a que la dieta Paleo prohíbe el consumo de azúcar refinada, es más fácil evitar los picos en los niveles de azúcar y la fatiga que viene con estos altos niveles de glucosa. Sin embargo, consulte con su médico antes de seguir la dieta si usted es diabético.

Le Mantiene LLeno por Más Tiempo

A diferencia de la mayoría de las dietas que prohíben comer todo lo que uno quiera y son muy restrictivas, la dieta Paleo se centra en mantenerle lleno y a sentirse bien todo el tiempo. Los alimentos que se permiten en la dieta son altamente nutritivos y le mantienen lleno por mucho más tiempo que cualquier otro alimento. Esto lleva a menos bocadillos y menos antojos, lo que solo puede ser beneficioso para sus esfuerzos de control de peso.

Mejoramiento del Sueño

Eliminar los productos químicos y aditivos que se encuentran en los alimentos tiene un efecto que muchos ni siquiera sospechan: dormir mejor. Naturalmente, su cuerpo se cansa por la noche y siente la necesidad de dormir. Pero las sustancias químicas arruinan su sistema y su cerebro ya no puede leer las señales de su cuerpo. La dieta Paleo tiene como objetivo devolverle a su sistema su estado ancestral en el que duerme cuando tiene sueño, se acuesta más temprano y se despierta más temprano, con más energía y listo para afrontar un nuevo día.

Guía de Paleo

Tiene Efectos de Desintoxicación

Los productos químicos que ingerimos todos los días se acumulan en el tiempo, lo que conduce a diversos problemas de salud, desde los menores hasta los más graves. Así que la desintoxicación de vez en cuando es importante y se puede lograr a través de la dieta Paleo también, ya que sólo se comerán alimentos limpios, orgánicos, evitando los azúcares procesados y el aceite; durmiendo más y haciendo más ejercicio.

Guías Alimentarias de Paleo

1.- La dieta Paleo es alta en grasa y bastante alta en proteína animal, pero muy baja en carbohidratos.

2.- No hay necesidad de contar las calorías o controlar las porciones.

3.- Las verduras deben consumirse crudas o cocidas y servidas con grasa.

4.- Se permiten nueces y semillas, pero en cantidades moderadas.

5.- Frutas bajas en azúcar y altas en antioxidantes son permitidas y fomentadas.

6.- Elija carne alimentada con pasto de granjas locales y respetuosas con el medio ambiente. Si el trozo de carne no tiene grasa, añádale aceite de coco, mantequilla de coco o mantequilla clarificada.

7.- Elija frutas y verduras orgánicas, si es posible.

8.- Evite consumir cereales, granos y legumbres, así como aceites y grasas sobreprocesados.

9.- Elimine el azúcar de su dieta, incluyendo dulces, pasteles, bebidas, jugos o dulces envasados.

10.- Evite los productos lácteos, excepto la mantequilla clarificada que provenga de una fuente orgánica.

11.- Coma cuando tenga hambre y no se estrese si tiene que saltarse una comida. Simplemente sea natural y escuche a su cuerpo, porque este conoce mejor sus necesidades nutricionales de lo que cualquier libro podría decirle.

12.- Duerma lo suficiente durante la noche, al menos 8 horas.

13.- No haga más ejercicio del que su cuerpo le permita. Cuando esté cansado, escuche a su cuerpo y descanse.

14.- Combine la dieta Paleo con el ejercicio al sol y al aire fresco.

La lista de alimentos permitidos incluye:

Carne de ave, pavo, cerdo, ternera, tocino, carne de res, cordero, venado, búfalo, bisonte, conejo, pato, ganso, cabra, codorniz o reno.

Otros productos de origen animal: huevos

Pescados y mariscos: lubina, salmón, caballa, halibut, sardinas, atún, pargo, trucha, tilapia, cangrejo, camarones, almejas, langosta, vieiras, ostras.

Verduras: espárragos, aguacates, alcachofas, coles de Bruselas, zanahorias, espinacas, apio, brócoli, coliflor, col, pimientos, calabacines, berenjenas, calabazas, ñames, boniatos, remolachas y hierbas frescas.

Aceites y grasas: aceite de coco, aceite de oliva virgen extra, aceite de aguacate, mantequilla artesanal de producción ecológica, mantequilla clarificada.

Nueces y semillas: almendras, anacardos, avellanas, pecanas, piñones, nueces de macadamia, semillas de girasol, nueces, semillas de calabaza.

Frutas: manzana, pera, moras, aguacate, melocotones, mango, arándanos, fresas, papaya, uvas, limón, naranjas, melón, piña, lima, clementina, melaza, higos, frambuesas, plátanos.

Edulcorantes: miel, sirope de arce, sirope de agave orgánico, azúcar de coco.

La lista de alimentos que no están permitidos incluye:

Lácteos: mantequilla, queso, requesón, ricotta, leche, queso crema, yogur, leche en polvo.

Bebidas: refrescos, zumos envasados, bebidas energéticas.

Granos: cereales, pan, harina de trigo, galletas saladas, maíz, sirope de maíz, pasta, pretzels, bizcochos.

Legumbres: judías de todo tipo, garbanzos, cacahuetes, mantequilla de cacahuete, lentejas, soja y sus derivados, salsa de soja.

Azúcar y productos que lo utilizan.

Edulcorantes artificiales

Verduras con almidón: patatas

Desayuno

Huevos en tomates

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 tomates medianos

4 huevos

1/2 cucharadita de tomillo seco

Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

1. Cortar la parte superior de cada tomate y sacar la pulpa con una cucharilla de postre, dejando las cáscaras intactas.
2. Abrir los huevos y dejarlos caer en las cáscaras de los tomates.
3. Sazonar con sal y pimienta y espolvorear con tomillo seco.
4. Colocar los tomates en una bandeja de horno y rociarlos con aceite de oliva.
5. Hornear en el horno precalentado a 180°C por 10 minutos.
6. Servir caliente.

Huevos al horno en champiñones Portobello

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

6 cabezas de champiñones Portobello

6 lonchas de prosciutto

6 huevos

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Colocar los champiñones en una bandeja de horno.
- 2.- Abrir los huevos y dejarlos caer en las cabezas de los champiñones.
3. Cubrir con el prosciutto y salpimentar.
4. Cocinar en el horno precalentado a 180°C por 15 minutos.
5. Servir caliente.

Desayuno con Coliflor

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1 cabeza de coliflor, cortada en ramilletes

2 cucharadas de aceite de oliva

1 chalote, cortado en rodajas

1 diente de ajo, picado

2 cucharadas de perejil picado

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén e incorporar el chalote y el ajo. Saltear durante 2 minutos e incorporar la coliflor.

2. Cocinar por 10 minutos a fuego lento, removiendo a menudo, luego agregar sal y pimienta al gusto.

3. Espolvorear con perejil y servir caliente.

Magdalenas de huevo con salchicha

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

6 salchichas de pollo, en lonchas

6 huevos, batidos

1/2 taza de crema agria

1 cucharada de eneldo picado

Sal y pimienta al gusto

Aceite de coco para engrasar la sartén

Preparación:

1. Engrasar una bandeja para magdalenas con aceite de coco.
2. Mezclar los huevos, la crema agria, el eneldo, la sal y la pimienta en un bol.
3. Añadir las salchichas de pollo y luego verter la mezcla en la bandeja para magdalenas.
4. Cocinar en el horno precalentado a 180°C por 15-20 minutos.
5. Servir las magdalenas calientes o frías.

Huevos escoceses

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

6 huevos duros

450 gramos de carne picada de cerdo

1 diente de ajo, picado

Sal y pimienta al gusto

1/2 cucharadita de orégano seco

1/2 taza de aceite vegetal para freír

Preparación:

1. Mezclar la carne de cerdo, el ajo, la sal y la pimienta, así como el orégano en un bol.
2. Pelar los huevos y envolverlos en carne picada de cerdo.
3. Calentar el aceite en una sartén honda y colocar los huevos en el aceite caliente.
4. Freír por todos los lados hasta que estén dorados, y colocar los huevos sobre papel absorbente para escurrir el aceite.
5. Servir calientes.

Aros de pimiento con huevos

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 huevos

1 pimiento rojo

Sal y pimienta al gusto

1 pizca de pimentón

4 cucharadas de aceite de coco para freír

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén.
2. Cortar los pimientos en aros. Colocar los aros de pimiento en el aceite caliente.
3. Abrir los huevos y dejarlos caer en los aros de pimiento.
4. Salpimentar y espolvorear con pimentón.
5. Freír los huevos en el aceite caliente hasta que estén blandos o duros, dependiendo de sus gustos.
6. Servir los huevos calientes.

Huevos al horno en aguacate

Tiempo: 20 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

2 aguacates

4 huevos

1/2 cucharadita de albahaca seca

Sal y pimienta al gusto

1 cucharada de cebollino picado

Preparación:

- 1.- Cortar los aguacates por la mitad y retirar los huesos.
2. Colocar las mitades de aguacate en una bandeja de horno.
3. Abrir los huevos y dejarlos caer en las mitades de aguacate.
4. Salpimentar y espolvorear con albahaca seca.
5. Hornear en el horno precalentado a 180°C por 10 minutos.
6. Servir los aguacates calientes, aderezados con cebollino picado.

Ensalada de huevo

Tiempo: 10 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 huevos duros

1 pepino, cortado en dados

2 rábanos, cortados en rodajas

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol.
2. Añadir sal y pimienta al gusto y servir la ensalada fría.

Copas de huevos con jamón curado Prosciutto

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

12 lonchas de prosciutto

12 huevos

2 pimientos rojos, sin semillas y cortados en dados

1/2 cucharadita de orégano seco

Aceite de oliva para engrasar la sartén

Preparación:

1. Engrasar la bandeja para magdalenas con aceite de oliva.
2. Colocar una loncha de jamón curado Prosciutto a los lados de cada molde de magdalena.
3. Abrir los huevos y dejarlos caer en cada uno de los moldes.
4. Cubrir con los dados de pimiento y sazonar con sal y pimienta.
5. Hornear las copas en el horno precalentado a 180°C durante 15 minutos.
6. Servir las copas de huevos calientes o fríos.

Magdalenas de huevo y pollo

Duración: 35 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

2 pechugas de pollo, cocidas y cortadas en dados

10 huevos, batidos

1/4 cucharadita de ajo en polvo

2 cebolletas, picadas

1 cucharada de eneldo picado

Sal y pimienta al gusto

Aceite de oliva para engrasar los moldes de magdalenas

Preparación:

1. Mezclar el pollo, los huevos, el ajo, las cebolletas y el eneldo en un bol.
2. Agregar sal y pimienta al gusto.
3. Engrasar la bandeja para magdalenas con aceite de oliva.
4. Verter la mezcla en cada una de las 12 cavidades de la bandeja para magdalenas y hornear en el horno precalentado a 180°C durante 15 minutos.
5. Servir las magdalenas calientes.

Copas de Huevo con beicon a las Finas Hierbas

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

12 lonchas de beicon

10 huevos

1/2 taza de crema agria

1 cucharada de eneldo picado

1 cucharada de perejil picado

1 cebolleta, picada

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezclar los huevos, la crema agria, el eneldo, el perejil y la cebolleta. Agregar sal y pimienta al gusto.
2. Colocar las lonchas de beicon en cada molde de magdalenas y luego verter la mezcla de huevo en los moldes de magdalenas.
3. Hornear en el horno precalentado a 180°C por 15-20 minutos.
4. Servir las copas calientes o frías.

Pan de Verduras para el Desayuno

Tiempo: 1 hora

Porciones: 8

Ingredientes:

4 zanahorias, ralladas

2 calabacines, rallados

1 calabaza de verano, rallada

2 dientes de ajo, picados

2 cebolletas, picadas

4 huevos

1/2 taza de harina de almendras

Sal y pimienta al gusto

1/2 cucharadita de polvo de hornear

2 cucharadas de aceite de coco

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol.
2. Añadir sal y pimienta al gusto y luego verter la mezcla en un molde de pan forrado con papel pergamino.
3. Hornear el pan en el horno precalentado a 180°C durante 35-40 minutos.
4. Dejar enfriar el pan en el molde antes de servir.

Magdalenas de manzana

Tiempo: 45 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

3 manzanas verdes, peladas y cortadas en dados

1/2 taza de leche de almendras

1/2 cucharadita de canela en polvo

1/4 cucharadita de jengibre molido

1/4 taza de aceite de coco

6 huevos, batidos

1/2 taza de harina de coco

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 pizca de sal

Preparación:

1. Mezclar la leche de almendras, la canela, el jengibre, el aceite de coco y los huevos en un bol.
2. Agregar la harina de coco, el bicarbonato de sodio y la sal y mezclar bien.
3. Incorporar las manzanas y luego verter la mezcla por cucharadas en cada una de las 12 cavidades de una bandeja para magdalenas forrada previamente con papel pergamino.
4. Hornear las magdalenas en el horno precalentado a 180°C durante 25 minutos.
5. Dejar que las magdalenas se enfríen completamente en los moldes antes de servir las.

Panqueques de harina de coco

Tiempo: 40 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1/4 taza de harina de coco

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

4 huevos

1/2 taza de coco rallado

1/4 taza de puré de manzana

2 cucharadas de aceite de coco, líquido

1/4 taza de leche de coco

1/2 cucharadita de vinagre de sidra de manzana

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un procesador de alimentos y pulsar hasta obtener una consistencia suave.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y luego dejar caer unas cucharadas de mezcla sobre la sartén caliente.
3. Freír por ambos lados hasta que estén dorados y servir los panqueques calientes, cubiertos con sirope de arce.

Panqueques de plátano

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 plátanos maduros, machacados

4 huevos

1/2 cucharadita de polvo de hornear

1 pizca de canela en polvo

1 cucharada de aceite de coco

Preparación:

1. Mezclar los plátanos, los huevos, el polvo de hornear, la canela y el aceite de coco en un bol.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y luego dejar caer cucharadas de masa sobre la sartén caliente.
3. Freír por ambos lados hasta que estén dorados.
4. Servir los panqueques calientes.

Panqueques de manzana con especias

Duración: 35 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 huevos

1/2 taza de leche de coco

1/4 taza de aceite de coco

1/4 taza de harina de coco

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de polvo de hornear

1/4 cucharadita de canela en polvo

1/4 cucharadita de jengibre molido

1/4 cucharadita de cardamomo molido

2 manzanas, peladas y cortadas en dados

Preparación:

1. Mezclar los huevos, la leche de coco, el aceite, la harina, la sal, el polvo de hornear y las especias en un bol.
2. Incorporar las manzanas y calentar una sartén antiadherente a fuego medio.
3. Poner las cucharadas de masa en la sartén caliente y cocinar por ambos lados hasta que estén dorados.
4. Servir los panqueques calientes.

Panqueques de harina de coco

Duración: 35 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

6 huevos

1 taza de leche de almendras

1/4 taza de harina de coco

1/4 taza de aceite de coco

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en un procesador de alimentos y pulsar hasta obtener una consistencia suave.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y luego añadir unas cucharadas de masa, girando la sartén para ayudar a que la masa se extienda.
3. Freír por ambos lados hasta que estén dorados.
4. Servir los pancakes calientes, rociados con sirope de arce o rellenos de sus frutas favoritas.

Panqueques de calabaza

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 huevos

1 taza de puré de calabaza

1/2 cucharadita de canela en polvo

2 cucharadas de aceite de coco

1 taza de harina de almendras

1 pizca de sal

Sirope de arce para servir

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un procesador de alimentos. Pulse hasta obtener una consistencia suave.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y luego verter la masa por cucharadas sobre la sartén caliente.
3. Freír los pancakes por ambos lados hasta que estén dorados y apilarlos en una fuente.
4. Mucho mejor si se sirven con sirope de arce.

Panqueques de plátano y coco

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

2 plátanos maduros, machacados

4 huevos

1/4 taza de leche de coco

1/4 taza de harina de coco

1/4 taza de coco rallado

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 pizca de canela en polvo

2 cucharadas de aceite de coco

Sirope de arce para servir

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un procesador de alimentos o batidora y pulsar hasta obtener una consistencia suave.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y luego verter la masa por cucharadas sobre la sartén caliente.
3. Freír los pancakes por ambos lados hasta que estén dorados. Apilar los pancakes en una bandeja.
4. Servir los pancakes calientes, rociados con sirope de arce.

Panqueques de plátano con nueces

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 plátanos maduros, machacados

1/2 taza de mantequilla de almendras

1/4 cucharadita de canela en polvo

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

Sirope de arce para servir

Preparación:

1. Colocar todos los ingredientes en un bol y mezclarlos bien.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio.
3. Colocar unas cucharadas de masa en la sartén caliente y freír por ambos lados hasta que se doren.
4. Apilar los pancakes en una fuente y servirlos rociados con sirope de arce.

Panqueques de limón y frambuesa

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 huevos, batidos

1/2 taza de leche de almendras

2 cucharadas de miel cruda

1/2 taza de harina de coco

1/2 taza de harina de tapioca

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de polvo de hornear

2 cucharadas de aceite de coco

1 taza de frambuesas frescas

Preparación:

1. Mezclar los huevos, la leche de almendras y la miel en un bol.
2. Agregar la harina de coco, la harina de tapioca, la vainilla, la sal, el polvo de hornear y el aceite de coco y mezclar bien.
3. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y luego verter la masa por cucharadas sobre la sartén caliente.
4. Cubrir cada panqueque con unas frambuesas y freír los panqueques de cada lado hasta que estén dorados.
5. Servir los panqueques calientes.

Buñuelos de Coco y Manzana

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 manzanas, peladas y ralladas

2 huevos

1 cucharada de miel cruda

1 cucharadita de jugo de limón

4 cucharadas de harina de coco

1 pizca de sal

4 cucharadas de aceite de coco para freír

Preparación

1. Mezclar las manzanas, los huevos, la miel, el zumo de limón, la harina de coco y la sal en un bol.
- 2.- Calentar el aceite en una sartén y luego echar cucharadas de masa en el aceite caliente.
3. Freír los buñuelos por ambos lados hasta que estén dorados, retirar y escurrir sobre papel absorbente.
4. Mucho mejor si se sirven fríos.

Buñuelos de brócoli al curry

Duración: 35 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1 cabeza de brócoli

2 huevos

1/2 cucharadita de curry en polvo

Sal y pimienta al gusto

1 cucharada de harina de coco

2 cucharadas de aceite de coco para freír

Preparación:

1. Colocar los ramilletes de brócoli en un procesador de alimentos y pulsar hasta que estén molidos.
2. Incorporar el brócoli a un bol y mezclar los huevos, el polvo de curry, la harina de coco, la sal y la pimienta.
- 3.- Calentar el aceite en una sartén y luego echar cucharadas de masa en el aceite caliente.
4. Freír los buñuelos por ambos lados hasta que queden bien dorados y desplieguen todo su aroma.
5. Servir los buñuelos ligeramente calientes o fríos.

Aros de manzana fritos

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

3 manzanas verdes, peladas, sin semillas y cortadas en aros

3 huevos, batidos

1 cucharada de miel cruda

1/4 taza de leche de coco

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de canela en polvo

1/4 taza de harina de coco

1/4 taza de aceite de coco para freír

Preparación:

1. Mezclar los huevos, la miel, la leche de coco, la sal, la canela y la harina de coco en un procesador de alimentos y pulsar hasta obtener una consistencia suave.
2. Calentar el aceite en una sartén honda.
3. Mojar cada aro de manzana en la masa de harina de coco y luego echarlos todas en el aceite caliente.
4. Freír por cada lado hasta que estén dorados.
5. Retirar y escurrir los aros de manzana sobre papel absorbente y servirlos calientes o fríos.

Bollos Paleo “Popovers”

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 8

Ingredientes:

4 cucharadas de ghee líquido

1/4 taza de harina de coco

1/4 taza de polvo de arrurruz

1 pizca de sal

1 taza de leche de coco

8 huevos, batidos

Preparación:

1. Verter el ghee líquido en cada uno de los 8 huecos de una bandeja para magdalenas y colocarla en el horno precalentado a 200°C para calentarlo.
2. Mientras tanto, mezclar el resto de los ingredientes con una batidora hasta obtener una consistencia suave.
3. Sacar cuidadosamente la bandeja y el ghee del horno y verter uniformemente la masa en cada uno de los huecos.
4. Volver a meter la bandeja en el horno y continuar horneando durante 10-15 minutos, hasta que la masa crezca y quede bien dorada.
5. Servir calientes o fríos.

Panqueques de chocolate

Duración: 35 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1/4 taza de aceite de coco líquido

1/2 taza de leche de coco

3 huevos

1 plátano maduro, machacado

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1/2 taza de harina de coco

2 cucharadas de cacao en polvo

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

Preparación:

1. Mezclar el aceite de coco, la leche, los huevos, el puré de plátano y la vainilla en un bol.
2. Incorporar la harina de coco, el cacao en polvo, la sal y el bicarbonato de sodio y mezclar bien.
3. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y luego verter la masa por cucharadas sobre la sartén caliente.
4. Freír por ambos lados hasta que estén dorados y apilar los pancakes en una fuente.
5. Se sirven fríos o calientes.

Gofres con nueces

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

1 taza de nueces de macadamia, molidas

1/2 taza de harina de almendras

1/4 taza de harina de coco

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 pizca de sal

1/2 taza de leche de coco

2 cucharadas de miel cruda

2 cucharadas de aceite de coco

4 huevos

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1 pizca de canela en polvo

Preparación:

1. Mezclar las nueces de macadamia, la harina de almendras, la harina de coco, el bicarbonato de soda y la sal en un bol.
2. Incorporar la leche de coco, la miel, el aceite de coco, los huevos, la vainilla y la canela y mezclar rápidamente.
3. Calentar la gofrera y luego verter unas cucharadas de masa en la gofrera caliente. Cocinar de acuerdo con las instrucciones de su máquina.
4. Servir los gofres calientes, cubiertos con frutas o sirope de arce, si lo prefiere.

Gofres de mármol

Duración: 35 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

6 huevos

1/4 taza de aceite de coco líquido

1/2 taza de harina de coco

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 taza de leche de coco

2 cucharadas de miel cruda

2 cucharadas de cacao en polvo

2 cucharadas de agua

Preparación:

1. Mezclar los huevos, el aceite de coco, la harina de coco, la sal, el bicarbonato de sodio, la leche y la miel en un procesador de alimentos y pulsar hasta obtener una consistencia suave.
2. Verter la mitad de la masa en un bol y agregar el cacao en polvo y el agua en la masa que queda en el procesador de alimentos.
3. Pulsar unos segundos más para que la masa de cacao quede suave.
4. Calentar la gofrera y verter cucharadas de masa, alternando una cucharada de masa blanca con una cucharada de masa de cacao.
5. Cocinar de acuerdo a las instrucciones de su máquina hasta que se doren.
6. Servir los gofres calientes o fríos, solos o con sus frutas favoritas o un poco de sirope de arce.

Gofres de Boniato

Tiempo: 45 minutos

Porciones: 8

Ingredientes:

2 boniatos, pelados y cortados en dados

3 huevos

1/4 taza de aceite de coco

2 cucharadas de miel cruda

1/2 cucharadita de canela en polvo

2 cucharadas de harina de coco

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 pizca de sal

Sirope de arce para servir

Preparación:

1. Cocer los boniatos en una olla al vapor durante 15 minutos y luego colocarlos en un procesador de alimentos.
2. Añadir el resto de los ingredientes y pulsar para mezclar bien.
3. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y luego dejar caer cucharadas de masa sobre la sartén caliente.
4. Freír los panqueques de cada lado hasta que estén dorados.
5. Apilar los panqueques en una fuente y rociarlos con sirope de arce antes de servirlos.

Panqueques sencillos de plátano

Tiempo: 20 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 plátanos amarillos

4 huevos

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1 pizca de sal

1 pizca de canela en polvo

Sirope de arce para servir

Preparación:

1. Triturar los plátanos en un procesador de alimentos hasta obtener una consistencia suave.
2. Agregar los huevos, el bicarbonato de sodio, la vainilla, la sal y la canela y mezclar bien.
3. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y luego verter la masa por cucharadas sobre la sartén caliente.
4. Freír los pancakes en la sartén caliente por ambos lados hasta que estén dorados.
5. Apilarlos en una fuente y servirlos calientes, rociados con sirope de arce si lo prefiere o miel cruda.

Pan de plátano básico

Tiempo: 1 hora

Porciones: 8

Ingredientes:

4 plátanos maduros, machacados

4 huevos

1/2 taza de mantequilla de almendras

1/4 taza de ghee líquido

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1/2 taza de harina de coco

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/4 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de polvo de hornear

Preparación:

1. Mezclar los plátanos, los huevos, la mantequilla de almendra, el ghee y la vainilla en un bol.
2. Incorporar la harina de coco, el bicarbonato de soda, la sal y el polvo de hornear y mezclar rápidamente.
3. Verter la masa en un molde de pan forrado con papel pergamino.
4. Hornear el pan de plátano en el horno precalentado a 180°C por 45 minutos o hasta que se dore y se levante bien.
5. Dejar enfriar el pan en el molde antes de rebanar y servir.

Pan de naranja y arándanos rojos

Duración: 2 horas

Porciones: 8

Ingredientes:

2 naranjas

4 huevos

1/2 taza de mantequilla de almendras

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1 1/2 tazas de harina de almendras

1/2 cucharadita de polvo de hornear

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 pizca de sal

1/2 taza de arándanos secos

Preparación:

1. Colocar las naranjas en una olla grande y cubrir las con agua. Cocinar las naranjas a fuego lento durante 1 hora.
2. Escurrir bien las naranjas y colocarlas en un procesador de alimentos. Pulse hasta que se hagan puré.
3. Agregar los ingredientes restantes y luego verter la masa en un molde de pan forrado con papel pergamino.
4. Hornear en el horno precalentado a 180°C por 45 minutos.
5. Dejar enfriar el pan en el molde antes de servir.

Pan de compota de manzana

Tiempo: 1 hora

Porciones: 8

Ingredientes:

4 huevos

2 cucharadas de ghee líquido

1 taza de puré de manzana

2 cucharadas de miel cruda

3/4 taza de harina de coco

1 pizca de sal

1 cucharadita de polvo de hornear

1/4 taza de pasas de uva

Preparación:

1. Mezclar los huevos, el ghee, el puré de manzana y la miel en un bol.
2. Agregar la harina de coco, la sal y el polvo de hornear y añadir las pasas.
3. Verter la masa en un molde de pan forrado con papel pergamino y hornear el pan en el horno precalentado a 180°C durante 45 minutos o hasta que un palillo de dientes insertado en el centro del pan salga limpio.
4. Dejar enfriar el pan en el molde antes de rebanar y servir.

Buñuelos de pavo con manzana

Duración: 35 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

450 gramos de pavo picado

2 manzanas rojas, peladas y ralladas

1 huevo

2 cucharadas de harina de almendras

1/4 cucharadita de salvia seca

2 dientes de ajo, picados

Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de aceite de coco para freír

Preparación:

1. Mezclar el pavo con las manzanas, los huevos, la harina de almendras, la salvia y el ajo.

2. Añadir sal y pimienta al gusto y mezclar bien.

3.- Calentar el aceite en una sartén, formar pequeños buñuelos y colocarlos en el aceite caliente.

Freír por ambos lados hasta que estén dorados.

4. Retirar y escurrir los buñuelos sobre papel absorbente y servirlos calientes o fríos.

Hamburguesas de cerdo y pera

Duración: 35 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

450 gramos de carne picada de cerdo

1 pera madura, pelada y cortada en dados

1/2 cucharadita de tomillo seco

1 pizca de hojuelas de pimienta roja

Sal y pimienta al gusto

1 huevo

1 pizca de comino en polvo

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol.
2. Añadir sal y pimienta al gusto y mezclar bien.
3. Formar pequeñas hamburguesas y colocarlas en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Hornear las hamburguesas en el horno precalentado a 180°C durante 20-25 minutos.
5. Servirlas calientes o frías.

Calabaza de bellota rellena de salchichas

Tiempo: 1 hora

Porciones: 4

Ingredientes:

2 calabazas de bellota

2 salchichas de pollo, en rodajas

4 huevos, batidos

1 taza de ramilletes de coliflor, picados

1/2 cucharadita de albahaca seca

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Cortar las calabazas por la mitad y retirar las semillas. Colocar las mitades en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
2. Para el relleno, mezclar las salchichas, los huevos, la coliflor, la albahaca, la sal y la pimienta en un bol.
3. Verter la mezcla en cada mitad de la calabaza y hornear en el horno precalentado a 180°C por 40-45 minutos hasta que se doren y se ablanden.
4. Servir las calabazas calientes o frías, para el almuerzo o el desayuno.

Barcos de calabacín rellenos

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 2

Ingredientes:

1 calabacín grande

2 salchichas de pollo

1 cucharada de cebollino picado

1 tomate, en rodajas

Preparación:

1. Cortar los calabacines por la mitad y sacar cuidadosamente la pulpa, dejando la piel intacta.
- 2.- Picar la pulpa del calabacín y colocarla en un recipiente.
3. Retirar las envolturas de las salchichas y colocar también la carne en el recipiente.
4. Añadir el cebollino y mezclar bien.
5. Verter la mezcla en los barcos de calabacín con una cuchara.
6. Colocar los barcos de calabacín en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
7. Cubrir cada mitad de los calabacines con rodajas de tomate y hornear en el horno precalentado a 180°C durante 25-30 minutos como máximo.
8. Servir los barcos calientes o fríos.

Barras de almendra y plátano para el desayuno

Tiempo: 45 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

3 plátanos, machacados

1/4 taza de aceite de coco líquido

1/4 taza de miel cruda

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 huevo

1 taza de harina de almendras

1/2 taza de almidón de tapioca

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/4 taza de cacao en polvo

1 pizca de sal

1/2 taza de almendras laminadas

Preparación:

1. Mezclar los plátanos, el aceite de coco, la miel, la vainilla y el huevo en un bol.
2. Incorporar la harina de almendras, el almidón de tapioca, el bicarbonato de soda, el cacao y la sal y mezclar bien.
- 3.- Colocar la masa en un molde cuadrado pequeño forrado con papel pergamino y cubrirlo con almendras laminadas.
4. Hornear las barras en el horno precalentado a 180°C durante 25-30 minutos o hasta que un palillo de dientes insertado en el centro salga limpio.
5. Retirar del horno y dejar enfriar y cortar en pequeños cuadrados.

Frittata de eneldo con tomate

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

6 huevos, batidos

4 lonchas de jamón, en dados

1 cucharada de eneldo picado

Sal y pimienta al gusto

1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad

2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

1. Mezclar los huevos, el jamón, el eneldo, la sal y la pimienta en un bol.
2. Calentar el aceite en una sartén y verter la mezcla de huevo. Cubrir con las mitades de tomate.
3. Bajar el fuego y cubrir con una tapa. Cocinar a fuego lento hasta que la parte superior de la frittata esté totalmente cuajada.
4. Servir la frittata caliente.

Cazuela de salchichas al horno para el desayuno

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 8

Ingredientes:

4 salchichas de pollo, en rodajas

8 huevos, batidos

2 tazas de espinacas, cortadas en tiras

1/2 cabeza de coliflor, cortada en ramilletes

2 cucharadas de perejil picado

1/4 cucharadita de ajo en polvo

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezclar las salchichas, las espinacas, la coliflor y el perejil en una bandeja de horno honda.
2. Mezclar los huevos y el ajo en polvo en un bol. Añadir sal y pimienta al gusto y luego verter esta mezcla sobre las salchichas y las verduras.
3. Cocinar en el horno precalentado a 180°C por 40 minutos.
4. Servir la cazuela caliente o fría.

Magdalenas con chispas de chocolate

Tiempo: 45 minutos

Porciones: 10

Ingredientes:

3 plátanos maduros, machacados

1/4 taza de sirope de arce

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

3 huevos, batidos

2 cucharadas de aceite de coco líquido

1 taza de harina de almendras

2 cucharadas de harina de coco

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de polvo de hornear

1 pizca de sal

1/4 taza de chispas de chocolate negro

Preparación:

1. Mezclar los plátanos, el sirope de arce, la vainilla, los huevos y el aceite de coco en un bol.
2. Incorporar la harina de almendras, la harina de coco, el bicarbonato de soda, el polvo de hornear y la sal y mezclar rápidamente.
3. Añadir las chispas de chocolate y luego verter la mezcla en cada una de las 10 cavidades de una bandeja para magdalenas, forrada previamente con papel pergamino.
4. Hornear las magdalenas en el horno precalentado a 180°C durante 20-25 minutos o hasta que hayan subido y estén doradas.
5. Dejar enfriar las magdalenas en los moldes antes de servir.

Copas de huevos con salchichas de pollo

Tiempo: 40 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

6 salchichas de pollo, en rodajas

8 huevos, batidos

1/2 taza de leche de coco

1 cucharada de cilantro picado

1 aguacate, pelado y cortado en cubos

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol. Agregar sal y pimienta al gusto y luego verter la mezcla en cada una de las 12 cavidades de una bandeja para magdalenas, ligeramente engrasada.
2. Hornear las copas en el horno precalentado a 180°C durante 20 minutos o hasta que estén doradas.
3. Dejar enfriar en los molde antes de servir.

Magdalenas de canela y pera

Tiempo: 45 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

1/2 taza de harina de coco

1/2 taza de harina de tapioca

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de polvo de hornear

1/2 cucharadita de canela en polvo

2 peras, peladas y cortadas en dados

1/2 taza de puré de manzana

4 huevos

1/4 taza de aceite de coco líquido

1 cucharadita de jugo de limón

Preparación:

1. Mezclar las harinas, el bicarbonato de soda, la sal, el polvo de hornear y la canela en un bol.
2. Agregar la compota de manzana, los huevos, el aceite de coco y el jugo de limón y darles una mezcla rápida.
3. Añadir las peras y luego verter la mezcla en cada una de las 12 cavidades de una bandeja para magdalenas, forrada con papel pergamino.
4. Hornear las magdalenas en el horno precalentado a 180°C durante 25 minutos hasta que hayan subido y estén doradas.
5. Dejar enfriar las magdalenas en los moldes antes de servirlos.

Frittata de brócoli con beicon

Tiempo: 45 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

6 huevos, batidos

1 cabeza de brócoli, cortada en ramilletes

6 lonchas de beicon, picado

Sal y pimienta al gusto

1 cucharada de eneldo picado

2 cucharadas de aceite de coco

Preparación:

1. Mezclar los huevos, el brócoli, el beicon y el eneldo en un bol. Agregar sal y pimienta al gusto.
2. Calentar el aceite en una sartén y verter la mezcla de huevo en el aceite caliente.
3. Bajar el fuego y cubrir con una tapa.
4. Cocinar la frittata a fuego lento durante 15-20 minutos.
5. Servir caliente.

Frittata de Puerro y Espárragos

Tiempo: 45 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

2 puerros, cortados en rodajas

2 cucharadas de aceite de coco

6 espárragos, picados

6 huevos, batidos

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén e incorporar los puerros. Saltear durante 10 minutos hasta que se ablanden.
2. Verter los huevos sobre los puerros y añadir los espárragos, sal y pimienta al gusto.
3. Tapar con una tapa y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
4. Servir la frittata caliente.

Panqueques proteicos para el desayuno

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 huevos, batidos

4 plátanos maduros, machacados

1/2 taza de polvo de proteína de vainilla

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y verter unas cucharadas de masa sobre la sartén caliente.
3. Freír por ambos lados hasta que estén dorados.
4. Los pancakes se sirven calientes, rociados con sirope de arce o simplemente solos.

Panqueques con manzanas caramelizadas

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

1/2 taza de harina de coco

1/2 taza de harina de tapioca

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de polvo de hornear

1 pizca de sal

4 huevos, batidos

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

2/3 taza de leche de almendras

2 cucharadas de aceite de coco líquido

4 manzanas, peladas y cortadas en rodajas

1/2 taza de azúcar de coco

1/4 taza de agua

Preparación:

1. Mezclar la harina de coco, la harina de tapioca, el bicarbonato de soda, el polvo de hornear y la sal en un bol.
2. Añadir los huevos, la vainilla, la leche de almendras y el aceite de coco y mezclar bien.
3. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y luego verter cucharadas de masa sobre la sartén caliente.
4. Freír por ambos lados hasta que estén dorados.
5. Para las manzanas caramelizadas, derretir el azúcar en una cacerola pequeña de fondo grueso.
6. Añadir las rodajas de manzana y cubrirlas bien con caramelo, luego verter el agua y cocinar durante unos minutos hasta que las manzanas se ablanden.
7. Servir los pancakes cubiertos con manzanas caramelizadas.

Pan de plátano con topping crocante de crumble

Tiempo: 1 hora

Porciones: 10

Ingredientes:

Topping:

1/4 taza de aceite de coco líquido

1/2 taza de coco rallado

1/2 taza de harina de almendras

1 pizca de sal

Pan:

3 plátanos maduros, machacados

1/4 taza de sirope de arce

4 huevos, batidos

1/2 taza de mantequilla de almendras

1/2 taza de harina de coco

1 pizca de sal

1/2 taza de harina de almendras

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de polvo de hornear

1/4 cucharadita de canela en polvo

Preparación:

1. Para hacer el pan, mezclar los plátanos, el sirope de arce, los huevos y la mantequilla de almendras en un bol.
2. Añadir la harina de coco, la sal, la harina de almendras, el bicarbonato de soda, el polvo de hornear y la canela y mezclar bien.
3. Poner la masa en un molde de pan forrado con papel pergamino.
4. Para el topping, juntar los ingredientes en un bol y mezclarlos con las yemas de los dedos hasta obtener la textura de unas migas.
5. Cubrir el pan con el topping y hornear en el horno precalentado a 180°C por 40-45 minutos hasta que pase la prueba del palillo de dientes.
6. Dejar enfriar el pan en el molde antes de servir.

Pan de semillas de calabaza y amapola

Tiempo: 1 hora

Porciones: 10

Ingredientes:

2 tazas de puré de calabaza

1/4 taza de sirope de arce

1/4 taza de aceite de coco líquido

4 huevos, batidos

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharadita de cáscara de limón

1 taza de harina de tapioca

1/2 taza de harina de coco

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 pizca de sal

1/4 cucharadita de canela en polvo

2 cucharadas de semillas de amapola

Preparación:

1. Mezclar el puré de calabaza, el sirope de arce, el aceite de coco, los huevos, el zumo de limón y la cáscara de limón en un recipiente.

2. Agregar la harina de tapioca, la harina de coco, el bicarbonato de soda, la sal y la canela en polvo y añadir las semillas de amapola.

3. Verter la masa en un molde de pan forrado con papel pergamino y hornear en el horno precalentado a 180°C durante 40-45 minutos.

4. Dejar enfriar el pan el molde durante unos minutos y luego colocarlo sobre una rejilla para que se enfríe.

5. Servir el pan frío.

Frittata de calabacín al pesto

Duración: 35 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

1 calabacín, en rodajas

2 cucharadas de salsa pesto

6 huevos, batidos

1 cucharada de perejil picado

2 cucharadas de harina de almendras

Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de aceite de coco

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén.

2. En un recipiente, mezclar el calabacín, el pesto, los huevos, el perejil y la harina de almendras.

Añadir sal y pimienta al gusto y verter la mezcla en la sartén caliente.

3. Bajar el fuego y cubrir la sartén con una tapa. Cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos hasta que la parte superior de la frittata esté totalmente cuajada.

4. Servir la frittata caliente.

Estofado de Chorizo para el Desayuno

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

3 salchichas de chorizo, en rodajas

1 cucharada de aceite de oliva

1 chalote, cortado en rodajas

4 pimientos rojos, sin semillas y cortados en rodajas

1 taza de salsa de tomate

1 hoja de laurel

1/2 taza de caldo de pollo

Sal y pimienta al gusto

6 huevos

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén e incorporar el chalote y el chorizo. Saltear durante 5 minutos, removiendo a menudo.
2. Añadir los pimientos, la salsa de tomate, el laurel, la sal y la pimienta y llevar el guiso a ebullición.
3. Cocinar durante 10 minutos a fuego lento.
4. Abrir los huevos y dejarlos caer en el guiso caliente.
5. Cubrir con una tapa y cocinar durante 5 minutos más hasta que los huevos estén tiernos. Servir el guiso caliente.

Guiso de calabaza

Tiempo: 20 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1 calabaza pequeña, pelada y cortada en dados

1 chalote, picado

4 tiras de chorizo, cortadas en rodajas

1/4 taza de caldo de pollo

1 cucharada de aceite de oliva

1/4 cucharadita de tomillo seco

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén y añadir el chorizo y el chalote. Saltear durante 5 minutos.
2. Añadir la calabaza, el caldo y el tomillo y cocinar hasta que el líquido se evapore.
3. Sazonar con sal y pimienta al gusto y rehogar 2-3 minutos hasta que esté dorada.
4. Servir inmediatamente.

Salteado de Pollo con Manzanas

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

2 pechugas de pollo, cortadas en tiras finas

2 cucharadas de aceite de oliva

4 lonchas de beicon, picado

2 manzanas, peladas y cortadas en dados

1 boniato, pelado y cortado en dados

1/4 cucharadita de orégano seco

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén e incorporar el pollo y el beicon. Cocinar por 5 minutos por todos lados, removiendo a menudo.
2. Añadir las manzanas, los boniatos, el orégano, la sal y la pimienta y cocinar durante 10 minutos, removiendo a menudo para evitar que se quemen.
3. Servir caliente.

Pudín de Moca y semillas de Chía

Tiempo: 10 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1/4 taza de semillas de chía

1/2 taza de café colado

2 cucharadas de sirope de arce

2 cucharadas de cacao en polvo

1 taza de leche de coco

Preparación:

1. Mezclar bien todos los ingredientes en un bol.
2. Cubrir el recipiente con papel de plástico y ponerlo en la nevera durante al menos 30 minutos, preferiblemente toda la noche.
3. Servir el pudín frío.

Pan de pecanas

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 8

Ingredientes:

1/2 taza de harina de tapioca

1/2 taza de harina de coco

1 pizca de canela en polvo

1 pizca de sal

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

2 plátanos maduros, machacados

1 taza de piña machacada

3 huevos, batidos

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 taza de pecanas, picadas

Preparación:

1. Mezclar la harina de tapioca, la harina de coco, la canela, el bicarbonato de soda y la sal en un bol.
2. En un recipiente diferente, mezclar los plátanos, la piña, los huevos y la vainilla.
3. Verter los ingredientes húmedos sobre los secos y mezclar bien.
4. Incorporar las nueces y verter la masa en un molde de pan forrado con papel pergamino.
5. Hornear en el horno precalentado a 180°C durante 45 minutos o hasta que un pincho insertado en el pan salga limpio.

Panqueques de calabaza de verano

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

2 calabazas amarillas, ralladas

1 zanahoria, rallada

1 chalote, finamente picado

1/2 taza de harina de almendras

1 huevo

2 dientes de ajo, picados

1/4 cucharadita de orégano seco

Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de aceite de coco para freír

Preparación:

1. Mezclar la calabaza rallada, la zanahoria, el chalote, la harina de almendras, el huevo, el ajo y el orégano en un bol.
2. Añadir sal y pimienta al gusto y mezclar bien.
3. Calentar el aceite en una sartén y luego poner cucharadas de la mezcla de calabaza en el aceite caliente.
4. Freír los pancakes por ambos lados hasta que estén dorados y luego colocarlos sobre papel absorbente para escurrir el aceite.
5. Servir los pancakes fríos.

Pastel de res con champiñones

Tiempo: 1 hora

Porciones: 8

Ingredientes:

450 gramos de carne picada de res

2 salchichas de pollo

225 gramos de champiñones, picados

1 chalote, picado

1/2 cucharadita de orégano seco

1/2 cucharadita de albahaca seca

2 dientes de ajo, picados

2 cucharadas de perejil picado

1 huevo

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Retirar las envolturas de las salchichas y colocar la carne en un bol.
2. Añadir la carne picada y los champiñones picados, así como las hierbas secas, el ajo, el perejil y el huevo.
3. Sazonar con sal y pimienta y mezclar bien.
4. Poner la mezcla en un molde de pan forrado con papel de pergamino.
5. Hornear el pastel de carne en el horno precalentado a 180°C durante 50 minutos.
6. Dejar enfriar el pastel de carne en el molde antes de servirlo.

Panecillos ingleses “Scones” con lavanda para el desayuno

Duración: 35 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

1 1/2 tazas de anacardos molidos

1/4 taza de polvo de arrurruz

1 cucharadita de polvo de hornear

1 pizca de sal

1 cucharadita de capullos de lavanda

1 huevo

1 cucharadita de extracto de vainilla

2 cucharadas de miel cruda

2 cucharadas de aceite de coco, sólido

Preparación:

1. Mezclar los anacardos, el polvo de arrurruz, el polvo de hornear, la sal, los capullos de lavanda y el aceite de coco en un procesador de alimentos y pulsar hasta que estén bien mezclados.
2. Añadir el resto de los ingredientes y pulsar para obtener una masa.
3. Colocar la masa en una bandeja de horno forrada con papel pergamino y darle forma redonda de 1 pulgada de grosor.
- 4.- Cortar la masa redonda en triángulos y separarlos ligeramente.
5. Hornear los panecillos en el horno precalentado a 180°C durante 15 minutos.
6. Servir los panecillos calientes o fríos.

Panqueques de plátano con mezcla de semillas

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

3 plátanos maduros, machacados

2 huevos, batidos

3 cucharadas de harina de coco

1 pizca de sal

1 cucharada de semillas de girasol

1 cucharada de semillas de calabaza

1 cucharadita de semillas de lino

Sirope de arce para servir

Preparación:

1. Mezclar los plátanos, los huevos, la harina de coco, la sal y las semillas en un bol.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y luego añadir unas cucharadas de masa sobre la sartén caliente.
3. Freír los pancakes por ambos lados hasta que estén dorados y servirlos calientes, rociados con sirope de arce.

Quiche de salchicha

Tiempo: 1 hora

Porciones: 6

Ingredientes:

450 gramos de salchichas de pollo

1 boniato, pelado y cortado en dados

2 tazas de espinacas frescas, cortadas en tiras

1 diente de ajo, picado

4 huevos, batidos

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Retirar las envolturas de las salchichas y colocar la carne en un molde redondo.
2. Presionar la carne en la parte inferior y en los lados del molde para formar una lámina de masa.
3. Para el relleno, mezclar el boniato, las espinacas, el ajo y los huevos en un bol. Añadir sal y pimienta al gusto y verter el relleno sobre la lámina de masa.
4. Hornear la quiche en el horno precalentado a 180°C por 45 minutos.
5. Dejar enfriar la quiche en el molde antes de cortarlo y servirlo.

Ensalada de coles de Bruselas con beicon

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

450 gramos de coles de Bruselas, cortadas a la mitad

6 lonchas de beicon, picado

1/2 zumo de limón

4 huevos duros, cortados en rodajas

Preparación:

1. Calentar una sartén a fuego medio e incorporar las lonchas de beicon. Cocinar hasta que estén crujientes.
2. Añadir las coles de Bruselas y cocer a fuego lento durante 10 minutos hasta que estén tiernas.
3. Rociar con jugo de limón y colocar los brotes en un bol.
4. Añadir los huevos duros y mezclar cuidadosamente.
5. Servir la ensalada caliente.

Calabaza bellota rellena para el desayuno

Tiempo: 40 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

2 calabazas de bellota, cortadas por la mitad

1 pimiento morrón amarillo, sin semillas y cortado en dados

4 espárragos, picados

1 diente de ajo, picado

4 huevos

Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

1. Retirar las semillas de las mitades de calabaza de bellota y colocarlas en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
2. Llenar cada mitad de calabaza con pimiento morrón, espárragos y ajo, luego abrir los huevos y dejarlos caer en las mitades de calabaza.
3. Sazonar con sal y pimienta y rociar con aceite de oliva.
4. Hornear en el horno precalentado a 180°C por 25-30 minutos.
5. Servir la calabaza rellena caliente.

Pastel de salchichas para el desayuno

Tiempo: 1 hora

Porciones: 8

Ingredientes:

8 huevos, batidos

1 boniato, pelado y cortado en dados

450 gramos de salchichas de pollo, en rodajas

1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en dados

1/2 cucharadita de ajo en polvo

4 hojas de col rizada, cortadas en tiras

1/2 cucharadita de albahaca seca

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezclar las salchichas, el pimiento morrón, el ajo en polvo, la col rizada y la albahaca en un molde para tartas.
2. Verter los huevos sobre las salchichas y verduras y salpimentar.
3. Hornear el pastel en el horno precalentado a 180°C durante 40 minutos.
4. Siéntase libre de añadir más verduras si lo desea.

Granola Crujiente con Semillas y Frutos Secos

Tiempo: 1 hora

Porciones: 8

Ingredientes:

1 taza de almendras laminadas

1/2 taza de semillas de calabaza

1/2 taza de pecanas, picadas

1/2 taza de dátiles, deshuesados y picados

1 taza de copos de coco

1/4 taza de mantequilla de almendra

2 cucharadas de miel cruda

1/2 cucharadita de canela en polvo

1 pizca de sal

Preparación:

1. Mezclar la mantequilla de almendra, la miel, la canela y la sal en una cacerola y derretirlos juntos.
2. Mezclar el resto de los ingredientes en un bol grande.
3. Verter la mantequilla de almendras fundida sobre la mezcla de almendras y mezclar todos los ingredientes hasta que estén cubiertos uniformemente.
4. Esparcir la mezcla en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
5. Hornear en el horno precalentado a 165°C durante 40-45 minutos hasta que estén crujientes y doradas.
6. Servir inmediatamente o guardar en un recipiente hermético hasta 1 semana.

Boniatos rellenos

Duración: 35 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 boniatos, lavados

2 huevos, batidos

1 cucharada de aceite de oliva

2 lonchas de beicon, picado

1 cebolleta, picada

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Envolver los boniatos en papel de aluminio y colocarlos en una bandeja de horno. Hornear en el horno precalentado a 180°C por 25 minutos.
2. Calentar el aceite en una sartén y añadir las lonchas de beicon. Cocinar hasta que estén crujientes y luego agregar los huevos e ir moviendo hasta que cuajen.
3. Sacar los boniatos asados del horno y desenvolverlos con cuidado.
4. Cortar los boniatos ligeramente para formar un agujero y rellenarlos con la mezcla de huevo.
5. Cubrir con cebolleta y servir caliente.

Boniatos con topping crocante de crumble para el desayuno

Tiempo: 45 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

2 boniatos, pelados y cortados en dados

1 1/2 tazas de arándanos

2 cucharadas de sirope de arce

1/4 cucharadita de canela en polvo

1 taza de harina de almendras

2 cucharadas de harina de coco

2 cucharadas de aceite de coco líquido

1 pizca de sal

Preparación:

1. Mezclar los boniatos, los arándanos, el sirope de arce y la canela en un molde hondo para hornear.
2. Para el topping, mezclar la harina de almendras, la harina de coco, el aceite de coco y la sal en un bol.
3. Extender esta mezcla sobre el boniato y hornear en el horno precalentado a 180°C por 30 minutos.
4. Servir el crocante de crumble caliente o frío.

Bol de desayuno con coliflor

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1 cabeza de coliflor, cortada en ramilletes

1 taza de caldo de pollo

Sal y pimienta al gusto

1/4 cucharadita de ajo en polvo

4 lonchas de beicon, picado

2 pimientos rojos, sin semillas y cortados en rodajas

225 gramos de champiñones

1 pizca de tomillo seco

Preparación:

1. Mezclar la coliflor con el caldo de pollo, sal y pimienta en una cacerola y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
2. Colocar la mezcla en un procesador de alimentos y pulsar hasta que esté suave.
3. Poner la mezcla en 4 cuencos y reservar.
4. Para el topping de verduras, calentar una sartén a fuego medio e incorporar las lonchas de beicon.
5. Cocinar hasta que estén crujientes y luego agregar los pimientos y los champiñones, así como el tomillo, la sal y la pimienta y cocinar por 10 minutos.
6. Colocar las verduras por encima del puré de coliflor y servir de inmediato.

Coliflor asada al curry

Duración: 35 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1 cabeza de coliflor, cortada en ramilletes

2 cucharadas de aceite de coco líquido

2 cucharadas de pasta de curry rojo

1 cucharada de jugo de limón

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezclar el aceite de coco, la pasta de curry y el zumo de limón en un bol.
2. Añadir los ramilletes de coliflor y mezclar hasta que queden uniformemente cubiertos.
3. Extender los ramilletes en una bandeja de horno forrada con papel pergamino y hornear en el horno precalentado a 180°C durante 25 minutos.
4. Servir la coliflor caliente.

Panqueques con granos de cacao

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 plátanos, machacados

2 cucharadas de mantequilla de almendra

4 huevos

1 cucharada de harina de coco

2 cucharadas de cacao

1 pizca de sal

Preparación:

1. Mezclar los plátanos, la mantequilla de almendra, los huevos, la harina de coco y la sal en un bol.
2. Incorporar los granos de cacao y calentar una sartén a fuego medio.
3. Verter unas cucharadas de masa sobre la sartén caliente y freír los pancakes por ambos lados hasta que estén dorados.
4. Mejor si se sirven calientes, con frutas frescas o con el sirope que usted prefiera.

Frittata de Cebolla Caramelizada

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

3 cebollas rojas, en rodajas

2 cucharadas de aceite de coco

6 huevos, batidos

2 salchichas italianas, en rodajas

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén y añadir la cebolla. Cocinar por 10 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que empiece a caramelizarse.
2. Añadir las salchichas y saltear durante unos minutos, luego verter los huevos y rectificar la sazón con sal y pimienta.
3. Bajar el fuego y cubrir la sartén con una tapa.
4. Cocinar hasta que la parte superior de la frittata esté totalmente cuajada.
5. Servir la frittata caliente o fría si lo prefiere.

Huevos revueltos con boniato

Tiempo: 20 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1 boniato, pelado y cortado en dados

2 cucharadas de aceite de coco

1 chile poblano, picado

1 taza de champiñones rebanados

4 huevos, batidos

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén y añadir el boniato, la pimienta y los champiñones.
2. Cocinar por 10 minutos a fuego medio hasta que se ablanden los ingredientes.
3. Incorporar los huevos y sazonar con sal y pimienta.
4. Mezclar y cocinar hasta que los huevos cuajen.
5. Servir caliente.

Gofres con semillas de amapola

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

1/2 taza de harina de almendras

1/2 taza de harina de coco

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de polvo de hornear

4 huevos, batidos

1/4 taza de aceite de coco

2 cucharadas de miel cruda

Jugo de 1 limón

Cáscara de 1 limón

2 cucharadas de semillas de amapola

Preparación:

1. Mezclar la harina de almendras, la harina de coco, la sal, el bicarbonato de soda y el polvo de hornear en un bol.
2. Incorporar el resto de los ingredientes y mezclar rápidamente.
3. Calentar una gofrera y cocinar los gofres según las instrucciones de su máquina.
4. Servir los gofres calientes o fríos.

Gofres con semillas de calabaza

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

1/2 taza de puré de calabaza

1 taza de harina de almendras

1/4 taza de leche de coco

3 huevos

1/2 taza de coco rallado

1/4 taza de harina de coco

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de canela en polvo

1/4 cucharadita de jengibre molido

1/4 taza de semillas de calabaza

Sirope de arce para servir

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes, excepto las semillas, en un procesador de alimentos y pulsar hasta que estén suaves.
2. Incorporar las semillas de calabaza y calentar una gofrera.
3. Verter la masa en la gofrera y seguir las instrucciones y hornear hasta que esté dorada.
4. Servir los gofres calientes o fríos, rociados con sirope de arce.

Guisado de Boniato para el desayuno

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 8

Ingredientes:

2 boniatos, pelados y cortados en dados

2 manzanas, peladas y cortadas en dados

2 peras, peladas y cortadas en dados

1/2 cucharadita de canela en polvo

2 cucharadas de sirope de arce

1 taza de harina de almendras

1 taza de almendras laminadas

1 pizca de sal

Preparación:

1. Mezclar los boniatos, las manzanas, las peras, la canela y el sirope de arce en un molde hondo para hornear.
2. Cubrir con harina de almendras y almendras laminadas, así como una pizca de sal y cocinar el guiso en el horno precalentado a 180°C durante 35-40 minutos.
3. Cuando esté listo, retirar del horno y dejar enfriar el guiso antes de servir.

Guisado de Chorizo para el desayuno

Tiempo: 40 minutos

Porciones: 8

Ingredientes:

8 huevos, batidos

6 tiras de chorizo, cortadas en rodajas

1 chalote, cortado en rodajas

2 dientes de ajo, picados

4 pimientos morrones asados, picados

1 pizca de hojuelas de chile

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un molde para hornear.
2. Añadir sal y pimienta al gusto,
3. Cocinar el guiso en el horno precalentado a 180°C durante 30 minutos.
4. Servir el guiso caliente o frío.

Asado al Estilo Mexicano

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

2 tiras de chorizo, cortadas en rodajas

2 boniatos, pelados y cortados en dados

1 chalote, picado

1 diente de ajo, cortado en dados

2 tomates, cortados en dados

1 pizca de hojuelas de chile

1/4 cucharadita de pimentón ahumado

1/2 cucharadita de orégano seco

6 huevos

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezclar el chorizo, los boniatos, el chalote, el ajo, los tomates, las hojuelas de chile, el pimentón, el orégano, la sal y la pimienta en un molde para hornear.
2. Cocinar en el horno precalentado a 180°C por 35 minutos.
3. Sacar el molde del horno, abrir los huevos y dejarlos caer sobre el asado.
4. Continuar horneando por otros 10 minutos.
5. Servir caliente.

Champiñones Portobello rellenos de tortilla

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 champiñones Portobello

2 cucharadas de harina de coco

4 huevos, batidos

1/4 cucharadita de tomillo seco

1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en dados

4 lonchas de beicon, picado

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezclar los huevos, el tomillo, el pimiento y el beicon en un bol. Agregar sal y pimienta al gusto.
- 2.- Colocar los champiñones en una bandeja de horno forrada con papel pergamino y espolvorear con la harina de coco para que absorban los jugos de los champiñones.
3. Verter la mezcla de huevo en cada cabeza de champiñón.
4. Hornear en el horno precalentado a 180°C por 20 minutos.
5. Servir los champiñones calientes o fríos.

Frittata de Tomates Reliquia

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

6 huevos, batidos

6 lonchas de beicon, picado

1 cebolla roja, rebanada

1 cucharada de perejil picado

2 tomates reliquia, cortados en rodajas

Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de aceite de coco

Preparación:

1. Mezclar los huevos, el beicon, la cebolla roja, el perejil, la sal y la pimienta en un bol.
2. Calentar el aceite en una sartén y verter la mezcla de huevo en el aceite caliente.
3. Cubrir con rodajas de tomate, bajar el fuego y cubrir la sartén con una tapa.
4. Cocinar a fuego lento hasta que la parte superior de la frittata esté totalmente cuajada.
5. Servir la frittata caliente.

Panqueques con rodajas de plátano

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

1 1/4 tazas de harina de almendras

2 cucharadas de harina de coco

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 taza de leche de coco

1 plátano maduro, machacado

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

2 plátanos maduros, cortados en rodajas

Miel cruda para servir

Preparación:

1. Mezclar la harina de almendras, la harina de coco, la sal y el bicarbonato de soda en un bol.
2. Agregar la leche de coco y el puré de plátano, así como el extracto de vainilla y mezclar bien.
3. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y luego verter cucharadas de masa sobre la sartén caliente.
4. Colocar unas cuantas rodajas de plátano sobre cada panqueque.
5. Freír por ambos lados hasta que estén dorados y apilarlos en una fuente.
6. Servir con sirope de arce o miel cruda.

Pan de plátano con especias

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 10

Ingredientes:

2 tazas de harina de almendras

2 cucharadas de harina de coco

1/2 cucharadita de canela en polvo

1/2 cucharadita de polvo de cardamomo

1 pizca de sal

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

2 plátanos maduros, machacados

4 huevos, batidos

1/4 taza de sirope de arce

1/4 taza de aceite de coco líquido

1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación:

1. Mezclar los ingredientes secos en un bol.
2. Mezclar los ingredientes húmedos en otro bol.
3. Combinar las dos mezclas y darles una mezcla rápida hasta que estén suaves.
4. Verter la masa en un molde de pan forrada con papel pergamino y hornear el pan en el horno precalentado a 180°C durante 40-45 minutos o hasta que esté bien cocido y dorado. Para comprobar la cocción, insertar un palillo de dientes en el centro del pan - si sale limpio, el pan está hecho, si el palillo de dientes está húmedo o pegajoso, el pan necesita unos minutos más de cocción.

Espárragos envueltos en jamón curado Prosciutto

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 2

Ingredientes:

8 tallos de espárragos

8 lonchas de jamón

Preparación:

1. Envolver cada espárrago en jamón y colocarlos en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
2. Hornear en el horno precalentado a 180°C por 15 minutos.
3. Servir los espárragos calientes.

Burrito de lechuga

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 hojas de lechuga

1 pechuga de pollo, cortada en tiras finas

1 taza de champiñones en rodajas

2 cucharadas de aceite de coco

1 diente de ajo, picado

1 aguacate pequeño

2 cucharadas de jugo de limón

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén e incorporar el pollo. Saltear durante 5 minutos y luego añadir los champiñones y el ajo.
2. Cocinar hasta que estén dorados y luego retirar del fuego.
3. Triturar el aguacate y el jugo de limón con una batidora. Sazonar con sal y pimienta al gusto y batir hasta obtener una pasta cremosa.
4. Colocar la mezcla de pollo sobre los lechos de lechuga y rociar con salsa de aguacate.
5. Envolver la lechuga y servir el burrito caliente.

Cazuela de huevos en porciones individuales

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 huevos

1/2 taza de leche de coco

1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en dados

1 chalote, cortado en rodajas

1 taza de champiñones frescos

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Verter la leche de coco en 4 moldes individuales.
2. Añadir el pimiento morrón, el chalote y los champiñones, abrir los huevos y dejarlos caer en cada uno de los moldes.
3. Sazonar con sal y pimienta y hornear en el horno precalentado a 180°C durante 15-20 minutos.
4. Servir las cazuelas calientes.

Tortilla de espárragos

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 2

Ingredientes:

4 huevos, batidos

1 cucharada de leche de coco

4 espárragos, troceados

Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de aceite de coco

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén.
2. Mezclar los huevos con leche de coco, espárragos, sal y pimienta y verter la mezcla en el aceite caliente.
3. Freír la tortilla por ambos lados hasta que esté dorada.
4. Servir la tortilla caliente.

Huevos al horno con panceta

Tiempo: 20 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 lonchas de panceta

4 huevos, batidos

1/2 taza de champiñones en rodajas

1 chalote, picado

1/2 taza de espinacas picadas

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezclar los huevos, los champiñones, el chalote, la espinaca, la sal y la pimienta en un bol.
2. Colocar las lonchas de panceta a los lados de 4 moldes.
3. Verter la mezcla en cada uno de los moldes y hornear en el horno precalentado a 180°C por 10-15 minutos.
4. Servir caliente.

Panqueques de pasas

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

4 huevos

2 manzanas verdes, peladas y ralladas

1 cucharadita de jugo de limón

1/4 cucharadita de canela en polvo

1 cucharadita de cáscara de naranja

2 cucharadas de aceite de coco

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1/4 taza de harina de coco

1/2 taza de harina de almendras

1/2 cucharadita de polvo de hornear

1 pizca de sal

1/2 taza de pasas doradas

Sirope de arce para servir

Preparación:

1. Mezclar los huevos, las manzanas, el zumo de limón, la canela, la cáscara de naranja, el aceite de coco y la vainilla en un bol.
2. Incorporar las harinas, el polvo de hornear y la sal y mezclar rápidamente.
3. Incorporar las pasas.
4. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y luego dejar caer cucharadas de masa sobre la sartén caliente.
5. Cocer por ambos lados hasta que estén dorados y apilar los pancakes en una fuente.
6. Mucho mejor si se sirven con una capa de sirope de arce.

Huevos Revueltos con Aguacate

Tiempo: 20 minutos

Porciones: 2

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de coco

3 huevos, batidos

1 aguacate, pelado y cortado en dados

1 cucharadita de jugo de limón

Sal y pimienta al gusto

1 pizca de hojuelas de chile

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén.
2. Rociar el aguacate con jugo de limón y luego mezclarlo con los huevos, sal, pimienta y hojuelas de chile.
3. Verter la mezcla de huevo en la sartén.
4. Bajar el fuego y cocinar, removiendo todo el tiempo, hasta que los huevos cuajen.
5. Servir caliente.

Huevos Revueltos con Ghee acompañados de una Ensalada de Primavera

Tiempo: 20 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

6 huevos, batidos

2 cucharadas de leche de coco

2 cucharadas de ghee

8 rábanos, cortados en rodajas

1 pepino en rodajas

2 cucharadas de cilantro picado

Sal y pimienta al gusto

1 cucharada de jugo de limón

Preparación

1. Mezclar los huevos con leche de coco, sal y pimienta.
2. Calentar el ghee en una cazuela de fondo grueso e incorporar la mezcla de huevo. Cocinar a fuego lento, removiendo todo el tiempo, hasta que los huevos cuajen.
3. Para la ensalada de primavera, mezclar los rábanos con pepino, cilantro y jugo de limón.
4. Poner los huevos en los platos de servir y cubrir con la ensalada de primavera.
5. Servir inmediatamente.

Huevos Revueltos al Estilo Mexicano

Tiempo: 20 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

6 huevos, batidos

1/4 taza de leche de coco

1 pimiento chipotle, picado

1 tomate, pelado y cortado en dados

2 cucharadas de aceite de coco

Sal y pimienta al gusto

1 pizca de comino en polvo

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén.
2. Mezclar los huevos, la leche, el chipotle y el tomate en un bol. Añadir sal y pimienta al gusto y luego verter esta mezcla en la sartén caliente.
3. Cocinar a fuego lento, removiendo todo el tiempo, hasta que los huevos cuajen.
4. Servir los huevos revueltos calientes, espolvoreados con comino en polvo.

Tortilla de judías verdes

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 2

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de coco

1 cucharada de ghee

1 puñado de judías verdes, peladas, troceadas y sin puntas

1/2 taza de champiñones rebanados

1 diente de ajo, picado

1 cucharadita de aminos de coco

4 huevos, batidos

1/2 cucharadita de salsa picante

Preparación:

1. Calentar el aceite y el ghee en una sartén y añadir judías y los champiñones.
2. Cocinar por todos los lados, removiendo a menudo, unos 5-7 minutos hasta que se ablanden.
3. Mezclar los huevos con aminos de coco, ajo y salsa picante y verter esta mezcla sobre las verduras.
4. Cocer la tortilla por ambos lados hasta que esté dorada.
5. Servir la tortilla caliente.

Panqueques de brócoli

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1 cabeza de brócoli, cortada en ramilletes

1 huevo

1/2 taza de harina de almendras

1 pizca de hojuelas de chile

2 dientes de ajo

1/2 cucharadita de polvo de hornear

2 cucharadas de almidón de tapioca

Sal y pimienta al gusto

3 cucharadas de aceite de coco para freír

Preparación:

1. Mezclar el brócoli, los huevos, la harina de almendras, el ajo, el polvo de hornear, el almidón de tapioca, la sal y la pimienta en un procesador de alimentos.
2. Pulsar hasta que esté molido y bien mezclado.
3. Calentar el aceite en una sartén y luego echar cucharadas de la mezcla de brócoli en el aceite caliente.
4. Freír por ambos lados hasta que estén dorados y colocarlos sobre papel absorbente para escurrir el aceite.
5. Servir los panqueques calientes.

Salteado de Pollo y champiñones

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

2 pechugas de pollo, cortadas en tiras finas

225 gramos de champiñones, en rodajas

2 cucharadas de aceite de coco

2 dientes de ajo, picados

1 pizca de comino en polvo

1 pizca de chile en polvo

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén e incorporar el pollo.
2. Saltear durante 5 minutos y luego añadir los champiñones y el ajo.
3. Continuar la cocción durante unos 10 minutos más, añadiendo sal y pimienta al gusto, así como comino en polvo y chile.
4. Servir el salteado caliente.

Pan de albaricoque y plátano

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 10

Ingredientes:

3 huevos

2 plátanos maduros, machacados

2 cucharadas de miel cruda

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

4 cucharadas de aceite de coco

1 1/4 tazas de harina de almendras

1/2 taza de coco rallado

2 cucharadas de polvo de arrurruz

1 cucharadita de polvo de hornear

1 pizca de nuez moscada

1 pizca de sal

1/2 taza de albaricoques secos, picados

Preparación:

1. Mezclar los huevos, el puré de plátanos, la miel, la vainilla y el aceite de coco en un bol.

2. Incorporar la harina de almendras, el coco, el polvo de arrurruz, el polvo de hornear, la nuez moscada y la sal y mezclar rápidamente.

3. Incorporar los albaricoques secos y verter la masa en un molde de pan forrado con papel pergamino.

4. Hornear el pan en el horno precalentado a 180°C durante 40-45 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro del pan salga limpio.

5. Cortar el pan en rebanadas cuando esté frío.

Tortilla de beicon

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 2

Ingredientes:

4 lonchas de beicon, picado

4 huevos, batidos

1 pizca de chile en polvo

1 cucharada de levadura nutricional

Preparación:

1. Mezclar los huevos, el chile en polvo y la levadura en un bol.
2. Calentar una sartén a fuego medio e incorporar las lonchas de beicon. Cocinar hasta que estén crujientes.
3. Verter los huevos en la sartén caliente y bajar el fuego.
4. Cocinar por ambos lados hasta que se doren.
5. Servir la tortilla caliente.

Guisado de boniato y beicon

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

8 lonchas de beicon, picado

2 boniatos grandes, pelados y cortados en dados

1 diente de ajo, picado

Sal y pimienta al gusto

1/4 cucharadita de comino en polvo

1 pizca de chile en polvo

Preparación:

1. Calentar una sartén a fuego medio. Añadir el beicon y cocinar hasta que esté crujiente.
2. Añadir los boniatos y el ajo, así como el comino en polvo, el chile en polvo, la sal y la pimienta.
3. Cocinar a fuego lento durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue a la sartén o se queme.
4. Servir el guiso caliente.

Pastel de boniato aderezado con tomillo

Tiempo: 45 minutos

Porciones: 8

Ingredientes:

3 boniatos, pelados y cortados en dados

1 cucharadita de tomillo seco

4 lonchas de beicon, picado

2 salchichas italianas, en rodajas

6 huevos, batidos

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Colocar los boniatos, el tomillo, el beicon y las salchichas en un molde para pasteles.
2. Añadir los huevos y sazonar con sal y pimienta.
3. Cocinar el pastel en el horno precalentado a 180°C durante 30 minutos.
4. Servir el pastel caliente.

Granola “Paleo”

Duración: 35 minutos

Porciones: 10

Ingredientes:

1 taza de almendras peladas

1 taza de avellanas

1 taza de nueces de macadamia

1/2 taza de semillas de calabaza

1 taza de copos de coco

2 cucharadas de miel cruda

1/4 taza de aceite de coco

1 pizca de sal

2 cucharadas de semillas de chía

Preparación:

1. Mezclar las almendras, avellanas, nueces de macadamia, semillas de calabaza y copos de coco en un bol.

2. Echar un poco de miel por encima y el aceite de coco y añadir una pizca de sal y añadir también las semillas de chía.

3. Mezclar bien hasta que se distribuya uniformemente y luego esparcir la mezcla en una bandeja de hornear.

4. Hornear la granola en el horno precalentado a 180°C por 15-20 minutos o hasta que se dore.

5. Servir la granola fría. Se puede almacenar hasta 2 semanas en un recipiente hermético.

Boniatos asados al tahini

Tiempo: 40 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

2 boniatos grandes, pelados y cortados en dados

1/4 taza de pasta de tahini

1 cucharada de aceite de coco líquido

Sal y pimienta al gusto

1 pizca de pimentón ahumado

Preparación:

1. Mezclar los boniatos, la pasta de tahini, el aceite de coco, el pimentón, la sal y la pimienta en un bol.
2. Esparcir esta mezcla sobre una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
3. Hornear los boniatos en el horno precalentado a 180°C por 30 minutos hasta que estén tiernos y ligeramente caramelizados.
4. Servir los boniatos asados calientes o fríos.

Salteado de champiñones aderezados con tomillo

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

570 gramos de champiñones, cortados en rodajas

1 cucharada de ghee

1 cucharada de aceite de coco

1 diente de ajo, picado

1 ramita de tomillo

1 cucharada de jugo de limón

Preparación:

1. Calentar el ghee y el aceite de coco en una sartén.
2. Incorporar los champiñones y añadir la ramita de tomillo y sazonar con sal y pimienta.
3. Cocinar los champiñones a fuego medio hasta que los jugos se evaporen y los champiñones se pongan dorados.
4. Rociar con zumo de limón y servir caliente.

Magdalenas saladas de tomates secos

Tiempo: 45 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

1/2 taza de harina de tapioca

1/4 taza de harina de coco

1/2 taza de harina de almendras

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de polvo de hornear

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/4 cucharadita de ajo en polvo

4 huevos, batidos

1/4 taza de aceite de oliva

1/2 taza de leche de almendras

1/2 taza de tomates secos, escurridos y picados

1/4 taza de aceitunas negras en rodajas

Preparación:

1. Mezclar las harinas, la sal, el polvo de hornear, el bicarbonato de soda y el ajo en un bol.
2. Añadir los huevos, el aceite de oliva y la leche de almendras y añadir los tomates y las aceitunas negras.
3. Con una cuchara, verter la masa en cada una de las 12 cavidades de una bandeja para magdalenas, forrada previamente con papel pergamino.
4. Hornear las magdalenas en el horno precalentado a 180°C durante 20 minutos.
5. Dejar enfriar las magdalenas en los moldes antes de servir.

Buñuelos de coliflor con salsa de cilantro

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

1 cabeza de coliflor, cortada en ramilletes

1 cabeza de brócoli, cortada en ramilletes

2 huevos

1/2 taza de harina de almendras

1 cucharada de harina de coco

1 pizca de sal

1/4 cucharadita de polvo de hornear

3/4 taza de cilantro

2 cucharadas de aceite de oliva

2 dientes de ajo

2 cucharadas de jugo de limón

1/4 taza de agua

Preparación:

1. Colocar la coliflor y el brócoli en un procesador de alimentos y pulsar hasta que estén bien mezclados pero no hechos puré.
2. Añadir los huevos, la harina de almendras, la harina de coco, la sal y el polvo de hornear.
3. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y luego dejar caer cucharadas de la mezcla sobre la sartén caliente.
4. Freír por ambos lados hasta que estén bien dorados.
5. Para la salsa de cilantro, mezclar el cilantro, el aceite de oliva, el ajo, el jugo de limón y el agua en una batidora y pulse hasta que esté suave.
6. Servir los buñuelos con salsa de cilantro.

Frittata de pimiento morrón asado

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 huevos, batidos

4 pimientos morrones asados, cortados en rodajas

1/2 cucharadita de albahaca seca

Sal y pimienta al gusto

1/4 taza de anacardos, picados

2 cucharadas de aceite de coco

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén.
2. Mezclar los huevos con albahaca, sal y pimienta.
3. Verter la mezcla de huevo en el aceite caliente y cubrirla con pimientos morrones asados y anacardos.
4. Bajar el fuego, tapar la sartén con una tapa y cocinar a fuego lento hasta que cuaje bien.
5. Servir la frittata caliente.

Salsa de tomate

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 2

Ingredientes:

2 tomates, cortados en dados

1 pimiento jalapeño, picado

2 cucharadas de cilantro picado

1 pepino, cortado en dados

2 pimientos rojos, sin semillas y cortados en dados

Sal y pimienta al gusto

1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol.

2. Añadir sal y pimienta al gusto y servir la salsa fresca.

Coliflor asada con crujiente de almendras

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1 cabeza de coliflor, cortada en ramilletes

1/4 taza de mantequilla de almendra

1 cucharadita de pimentón dulce

1/2 cucharadita de pimentón ahumado

1/4 taza de almendras laminadas

Sal al gusto

Preparación:

1. Colocar los ramilletes de coliflor en un cuenco y añadir la mantequilla, el pimentón y la sal. Mezclar hasta que estén uniformemente cubiertos.
- 2.- Extender la coliflor en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
3. Cubrir con las almendras laminadas y hornear en el horno precalentado a 180°C durante 20-25 minutos hasta que estén doradas.
4. Servir la coliflor asada caliente o fría.

Shakshuka

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla dulce, en rodajas

1 diente de ajo, picado

4 pimientos rojos, sin semillas y cortados en rodajas

2 tomates, pelados y cortados en dados

1 taza de salsa de tomate

1 hoja de laurel

1/2 cucharadita de semillas de comino

1 pizca de hojuelas de chile

Sal y pimienta al gusto

4 huevos

1 cucharada de perejil picado

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén y añadir la cebolla y el ajo. Saltear durante 2 minutos hasta que se ablanden.
2. Añadir los pimientos, los tomates, la salsa de tomate, la hoja de laurel, las semillas de comino y las hojuelas de chile y sazonar con sal y pimienta.
3. Llevar la salsa a ebullición y cocinar durante 10 minutos.
4. Abrir los huevos y dejarlos caer en la salsa picante.
5. Cubrir con una tapa y cocinar de 5 a 10 minutos más hasta que los huevos estén tiernos.
6. Servir el shakshuka caliente, espolvoreado con perejil picado.

Pan de plátano con granos de cacao

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 8

Ingredientes:

4 plátanos maduros, machacados

4 huevos, batidos

1/2 taza de mantequilla de almendras

1/4 taza de aceite de coco líquido

1 cucharadita de extracto de vainilla

1/2 taza de harina de coco

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de polvo de hornear

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 taza de granos de cacao

Preparación:

1. Mezclar los plátanos, los huevos, la mantequilla de almendra, el aceite de coco y la vainilla en un bol.
2. Agregar el resto de los ingredientes y añadir los granos de cacao.
3. Verter la masa en un molde de pan previamente forrado con papel de hornear.
4. Hornear el pan en el horno precalentado a 180°C durante 40 minutos o hasta que un pincho insertado en el centro de la torta salga limpio.
5. Dejar enfriar el pan en el molde antes de rebanar y servir.

Magdalenas de zanahoria

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

2 tazas de harina de almendras

1 pizca de sal

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de canela en polvo

1/4 cucharadita de clavo de olor molido

1/2 taza de coco rallado

1 taza de zanahoria rallada

3 huevos

1/2 taza de aceite de coco líquido

3 cucharadas de sirope de arce

1 cucharadita de jengibre rallado

1/2 taza de pasas doradas

Preparación:

1. Mezclar la harina, la sal, el bicarbonato de soda, la canela, el clavo molido y el coco en un bol.
2. En un recipiente diferente, mezclar las zanahorias, los huevos, el aceite de coco, el sirope de arce y el jengibre y verter esta mezcla sobre los ingredientes secos.
3. Mezclar bien y luego agregar las pasas.
4. Con una cuchara, verter la masa en cada una de las 12 cavidades de una bandeja para magdalenas, forrada con papel pergamino.
5. Hornear las magdalenas en el horno precalentado a 180°C durante 20-25 minutos o hasta que estén bien doradas.
6. Dejar que se enfríen en el molde antes de servir y guardarlas en un recipiente hermético para evitar que se sequen.

Pan de calabacín y chocolate

Tiempo: 1 hora

Porciones: 10

Ingredientes:

1/2 taza de harina de coco

1/2 taza de harina de almendras

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de canela en polvo

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/4 taza de cacao en polvo

4 huevos, batidos

3 cucharadas de miel cruda

1 1/2 tazas de calabacín rallado

1/4 taza de aceite de coco

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1/4 taza de almendras laminadas

Preparación:

1. Mezclar la harina de coco, la harina de almendras, la sal, la canela, el bicarbonato de soda y el cacao en polvo en un bol.
2. En otro recipiente, mezclar los huevos, el calabacín, la miel, el aceite de coco y la vainilla y mezcle bien. Verter esta mezcla sobre los ingredientes secos y mezclar bien.
3. Añadir las almendras laminadas y verter la masa en un molde de pan forrado con papel pergamino.
4. Hornear el pan en el horno precalentado a 180°C durante 40-45 minutos o hasta que suba bien y el palillo que inserte en el centro del pan salga limpio.
5. Dejar enfriar el pan en el molde antes de rebanar y servir.

Bizcocho en taza para desayunar

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 2

Ingredientes:

4 cucharadas de mantequilla de almendra

2 huevos

2 cucharadas de miel cruda

2 plátanos maduros, machacados

2 cucharadas de harina de coco

1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 pizca de sal

2 cucharadas de pasas doradas

Preparación:

1. Mezclar la mantequilla de almendra, los huevos, la miel, los plátanos, la harina de coco, el bicarbonato de soda y la sal en un bol.
2. Verter la mezcla en 2 tazas.
3. Hornear los bizcochos en el microondas a temperatura alta durante 2 minutos y servirlos inmediatamente.

Gofres belgas

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 cucharadas de harina de coco

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 pizca de sal

1 pizca de canela en polvo

1 taza de anacardos crudos, remojados toda la noche

2 huevos

1/4 taza de leche de almendras

1 cucharadita de extracto de vainilla

2 cucharadas de miel cruda

2 cucharadas de aceite de coco

Preparación:

1. Mezclar los anacardos, los huevos, la leche de almendras, la vainilla, la miel y el aceite de coco en una batidora y pulsar hasta que estén suaves.
2. Agregar el resto de los ingredientes y mezclar bien.
3. Calentar una gofrera o máquina de gofres y cocinar los gofres según las instrucciones de su máquina.
4. Servir los gofres calientes, cubiertos con frutas y rociados con su sirope favorito.

Panqueques de plátano y beicon

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 lonchas de beicon, picado

2 plátanos maduros, machacados

2 huevos, batidos

1/4 taza de leche de coco

2 cucharadas de harina de coco

1 pizca de sal

1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio

Sirope de arce para servir

Preparación:

1. Mezclar el beicon, los plátanos, los huevos y la leche de coco en un bol.
2. Incorporar el resto de los ingredientes y mezclar rápidamente.
3. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y luego dejar caer cucharadas de masa sobre la sartén caliente. Freír por ambos lados hasta que estén dorados.
4. Servir los pancakes calientes o fríos, rociados con sirope de arce.

Guiso especiado para desayunar

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 8

Ingredientes:

2 plátanos maduros, cortados en rodajas

2 tazas de calabaza en dados

4 manzanas verdes, peladas y cortadas en dados

1/2 cucharadita de canela en polvo

1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica

1 cucharadita de extracto de vainilla

1/2 taza de pasas de uva

1/4 taza de arándanos secos

1/2 taza de puré de manzana

1 taza de harina de almendras

1 pizca de sal

Preparación:

1. Mezclar los plátanos, dados de calabaza, manzanas, canela, pimienta de Jamaica, vainilla, pasas y arándanos en un molde hondo para hornear.
2. En un bol, mezclar bien el puré de manzana, la harina de almendras y la sal.
3. Extender esta mezcla sobre las frutas y hornear en el horno precalentado a 180°C durante 40 minutos.
4. Servir el guiso frío.

Guiso de salchicha y manzana

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

450 gramos de salchichas italianas, en rodajas

2 manzanas verdes, peladas y cortadas en rodajas

2 zanahorias, cortadas en rodajas

1/4 cucharadita de comino en polvo

1 pizca de chile en polvo

1/2 taza de caldo de pollo

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un molde hondo para hornear.
2. Agregar sal y pimienta al gusto y cocinar el guiso en el horno precalentado a 180°C por 40 minutos.
3. Servir el guiso caliente o frío.

Gachas de calabaza

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1 taza de agua

1 taza de leche de almendras

2 tazas de harina de almendras

1/2 taza de puré de calabaza

1/4 cucharadita de canela en polvo

2 cucharadas de sirope de arce

1 pizca de nuez moscada

1/2 taza de pecanas, picadas

Preparación:

1. Mezclar el agua, la leche de almendras y el puré de calabaza en una cacerola.
2. Llevar a ebullición, añadir la harina de almendras, la canela, el sirope de arce y la nuez moscada y cocinar hasta que espese.
3. Verter las gachas en tazones de servir y salpicar con un puñado de pecanas picadas.
4. Dejar enfriar completamente las gachas antes de servir.

Pudín de Almendra y Manzana

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1 1/2 tazas de leche de almendras

2 manzanas rojas, peladas y cortadas en dados

1 taza de harina de almendras

1 cucharada de polvo de arrurruz

1 pizca de nuez moscada

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de canela en polvo

1/2 taza de pasas de uva

2 cucharadas de sirope de arce

Preparación:

1. Mezclar la leche de almendras, las manzanas y el sirope de arce en una cacerola.
2. Llevar a ebullición y cocinar durante 5 minutos, luego añadir el resto de los ingredientes.
3. Cocinar por unos minutos hasta que espese y luego verter el pudín en los tazones de servir y dejar que se enfríe completamente antes de servir.

Gachas Paleo

Tiempo: 10 minutos

Porciones: 2

Ingredientes:

1 1/2 tazas de leche de coco

1/2 taza de agua

6 cucharadas de harina de coco

1/2 taza de coco rallado

2 huevos

2 cucharadas de miel cruda

Preparación:

1. Llevar la mitad de la leche al punto de ebullición en una cacerola.
2. Mezclar el resto de la leche, el agua, la harina de coco y los huevos en un bol. Añadir también la miel.
3. Verter la leche caliente sobre la mezcla de harina de coco y volver a ponerla al fuego.
4. Cocinar, removiendo todo el tiempo, hasta que espese.
5. Verter las gachas en tazones de servir y cubrir con una capa de coco rallado.
6. Servir las gachas frías.

Barras de chocolate para el desayuno

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

2 tazas de almendras molidas

2 tazas de coco rallado

2 cucharadas de semillas de chía

2 cucharadas de semillas de lino

1 pizca de sal

1/2 taza de cacao en polvo

1/2 taza de mantequilla de almendras

1/2 taza de aceite de coco

Preparación:

1. Mezclar las almendras, el coco, las semillas de chía, las semillas de lino, el cacao en polvo y una pizca de sal en un bol.
2. Poner la mantequilla de almendras y el aceite de coco en una cacerola y derretirlos juntos a fuego lento.
3. Verter la mezcla de aceite sobre los ingredientes secos y mezclar bien.
4. Extender esta mezcla en un molde cuadrado pequeño y presionar bien en el fondo del molde.
5. Hornear las barras en el horno precalentado a 180°C durante 25 minutos.
6. Dejar enfriar ligeramente en el molde antes de cortar en cuadraditos y servir.
7. Almacenarlas en un recipiente hermético.

Bolitas proteicas para el desayuno

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 10

Ingredientes:

1 taza de almendras molidas

1 taza de nueces molidas

1/2 taza de mantequilla de almendras

2 cucharadas de aceite de coco líquido

2 cucharadas de miel cruda

1 cucharada de cacao en polvo

2 cucharadas de semillas de chía

2 cucharadas de proteína en polvo

1/2 taza de coco rallado

Preparación:

1. En un bol, mezclar bien las almendras, las nueces, la mantequilla de almendra, el aceite de coco, la miel, el cacao, las semillas de chía y las proteínas en polvo.
- 2.- Formar bolitas de esta mezcla y pasarlas por coco rallado.
3. Servir las bolas inmediatamente o guardarlas en un recipiente hermético en la nevera hasta 4 días.

Barras de higos

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

2 tazas de harina de almendras

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 pizca de sal

2 huevos

1/4 taza de aceite de coco

1 1/2 tazas de higos secos

1/2 taza de agua caliente

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación:

1. Mezclar la harina de almendras, el bicarbonato de soda, la sal, los huevos y el aceite de coco en un procesador de alimentos y pulsar hasta que estén bien mezclados.
2. Poner la mezcla en molde cuadrado y presionar bien en el fondo del molde.
3. Para la cobertura de higos, mezclar los higos secos, el agua caliente, el zumo de limón y la vainilla en un procesador de alimentos. Se pulsa hasta que esté bien mezclado.
4. Esparcir esta mezcla sobre la masa base y hornear en el horno precalentado a 180°C durante 35-40 minutos.
5. Dejar enfriar durante 10 minutos y luego cortar en cuadraditos y servir frío o guardar en un recipiente hermético durante una semana.

Hamburguesas de coliflor con hierbas

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1 cabeza de coliflor, cortada en ramilletes

2 huevos

4 cucharadas de harina de coco

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta negra

1 cucharada de cilantro picado

1/2 cucharadita de hierbas de la Provenza

2 cucharadas de aceite de coco para freír

Preparación:

1. Colocar la coliflor en un procesador de alimentos y pulsar hasta que esté molida.
2. Agregar los huevos, la harina de coco, la sal, la pimienta, el cilantro y las hierbas.
- 3.- Calentar el aceite en una sartén y echar cucharadas de mezcla de coliflor en el aceite caliente.
4. Freír por ambos lados hasta que estén doradas y colocar las hamburguesas sobre papel absorbente para escurrir el aceite.
5. Servirlas calientes o frías.

Guacamole Clásico

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1 aguacate maduro

2 tomates, cortados en dados

1 pepino, cortado en dados

1 chalote, picado

2 cucharadas de jugo de limón

2 cucharadas de perejil picado

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Triturar el aguacate con un tenedor.
2. Agregar los tomates, el pepino, el chalote, el jugo de limón y el perejil.
3. Añadir sal y pimienta al gusto y mezclar bien.
4. Servir el guacamole lo más fresco posible.

Copas de coliflor y salchicha

Tiempo: 45 minutos

Porciones: 10

Ingredientes:

1 cabeza de coliflor, cortada en ramilletes

2 huevos

1/2 taza de harina de almendras

1 pizca de sal

1 cucharadita de hierbas italianas secas

450 gramos de salchichas italianas

Preparación:

1. Colocar la coliflor en un procesador de alimentos y pulsar hasta que esté molida. Añadir los huevos, la harina de almendras, la sal y las hierbas y mezclar bien.
2. Verter la mezcla en cada una de las 10 cavidades de una bandeja para magdalenas, ligeramente engrasada con aceite.
- 3.- Retirar las envolturas de las salchichas y extender la carne sobre la coliflor.
4. Hornear en el horno precalentado a 180°C por 25-30 minutos.
5. Servir las copas calientes o frías.

Hamburguesas de brócoli al pesto

Tiempo: 30 minutos

Porciones:4

Ingredientes:

1 cabeza de brócoli, cortada en ramilletes

2 cebolletas, picadas

2 cucharadas de salsa pesto

1/2 taza de harina de almendras

1 huevo

Sal y pimienta al gusto

1 cucharada de cilantro picado

1 cucharada de perejil picado

3 cucharadas de aceite de coco para freír

Preparaciones:

1. Mezclar el brócoli en un procesador de alimentos hasta que se muele.
2. Agregar la cebolleta, el pesto, la harina de almendras, los huevos, el cilantro y el perejil y añadir sal y pimienta al gusto.
3. Calentar el aceite en una sartén y luego echar cucharadas de la mezcla de brócoli en el aceite caliente.
4. Freír las hamburguesas por ambos lados y colocarlas en papel absorbente.
5. Servir las hamburguesas calientes o frías.

Salteado de espárragos

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

6 lonchas de beicon, picado

1 cebolla dulce, en rodajas

2 dientes de ajo, picados

1/4 cucharadita de jengibre rallado

1 manojo de espárragos, picados

2 cucharadas de vinagre balsámico

1 cucharadita de miel cruda

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Calentar una sartén a fuego medio e incorporar las tiras de beicon. Cocinar hasta que estén crujientes y luego agregar la cebolla dulce, el ajo y el jengibre.
2. Saltear durante 2 minutos y luego añadir los espárragos y cocinar durante 10 minutos, revolviendo todo el tiempo.
3. Añadir el vinagre, la miel, la sal y la pimienta y mezclar bien.
4. Servir el salteado caliente.

Gachas de plátano

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

1/2 taza de almendras molidas

1/2 taza de anacardos molidos

1/2 taza de pecanas molidas

2 plátanos maduros, machacados

2 tazas de leche de coco

2 cucharadas de sirope de arce

1 pizca de canela en polvo

Preparación:

1. Poner a hervir la leche de coco en una cacerola.
2. Incorporar el resto de los ingredientes y cocinar a fuego lento hasta que la mezcla empiece a espesar.
3. Verter las gachas en tazones de servir y servir las frías.

Panqueques de Castaña

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 8

Ingredientes:

2 tazas de harina de castaña

1 taza de leche de coco

1 taza de agua

2 huevos

2 cucharadas de aceite de coco

3 plátanos maduros, cortados en rodajas

Preparación:

1. Mezclar la harina de castaña, la leche, el agua, los huevos y el aceite de coco en un procesador de alimentos y pulsar hasta que esté suave.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y verter unas cucharadas de masa en la sartén caliente. Mover la sartén girando para ayudar a que la masa se extienda.
3. Freír por ambos lados durante 1 minuto y apilar los pancakes en un plato.
4. Servirlos rellenos con rebanadas de plátano o de confitura de su fruta favorita.

Crema de Coco Batida con Frambuesas

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1 lata de leche de coco (sin aditivos - lea la etiqueta)

2 cucharadas de sirope de arce

2 cucharadas de semillas de chía

2 tazas de frambuesas frescas

Preparación:

1. Colocar la lata de leche de coco en la nevera durante al menos 2 horas. Abrir la lata y retirar con cuidado la crema que se ha acumulado en la parte superior. Colocarla en un bol.
2. Mezclar la crema de coco con una batidora hasta obtener una crema esponjosa y poco densa.
3. Agregar el sirope de arce y las semillas de chía y colocar la crema batida en 4 copas.
4. Adornar con frambuesas frescas y servir de inmediato.

Hamburguesa de Res para el desayuno

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

450 gramos de carne picada de res

1 diente de ajo, picado

1/4 cucharadita de comino en polvo

1 chalote, picado

1 huevo

Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de aceite de coco líquido

Preparación:

1. Mezclar la carne, el ajo, el comino en polvo, el chalote, el huevo, el aceite de coco, la sal y la pimienta en un bol.
2. Formar pequeñas hamburguesas.
3. Calentar una parrilla a fuego medio y luego colocar las hamburguesas sobre la parrilla.
4. Asar bien por ambos lados hasta que estén hechas y doradas, aproximadamente 3 minutos por cada lado.
5. Servir las hamburguesas calientes.

Hamburguesas de salchicha

Tiempo: 20 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

450 gramos de salchichas de pollo frescas

1/2 cucharadita de tomillo seco

1 huevo

1 pizca de nuez moscada

Sus toppings favoritos

Preparación:

1. Retirar las envolturas de las salchichas y colocar la carne en un bol.
2. Añadir el tomillo seco, el huevo y la nuez moscada y mezclar bien.
3. Calentar una parrilla a fuego medio y luego formar pequeñas hamburguesas y colocarlas sobre la parrilla caliente.
4. Cocinar por ambos lados hasta que se doren.
5. Servir las hamburguesas con sus toppings favoritos.

Guiso de coles de Bruselas

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

450 gramos de coles de Bruselas, cortadas a la mitad

4 lonchas de beicon

1 cucharada de aceite de coco

1 manzana grande, pelada y cortada en dados

1 chalote, cortado en rodajas

Sal y pimienta al gusto

1/2 cucharadita de orégano seco

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén y añadir el beicon. Cocinar hasta que estén crujientes y luego agregar las coles de Bruselas, el chalote y la manzana, así como la sal, la pimienta y el orégano.
2. Cocinar a fuego medio por 10-15 minutos, removiendo a menudo.
3. Servir el guiso caliente.

Pan de plátano con tropezones

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 10

Ingredientes:

2 tazas de harina de almendras

1/2 cucharadita de canela en polvo

1 pizca de sal

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

5 huevos, batidos

2 cucharadas de miel cruda

1/4 taza de aceite de coco líquido

1 cucharadita de extracto de vainilla

2 plátanos maduros, cortados en rodajas

Preparación:

1. Mezclar la harina de almendras, la canela, la sal y el bicarbonato de soda en un bol.

2. En un recipiente diferente, mezclar bien los huevos, la miel, el aceite de coco y la vainilla.

Verter esta mezcla sobre los ingredientes secos y removerla bien.

3. Añadir las rodajas de plátano y verter la masa en un molde de pan forrado con papel pergamino.

4. Hornear el pan en el horno precalentado a 180°C durante 40-45 minutos o hasta que un palillo de dientes insertado en el centro del pan salga limpio.

5. Dejar enfriar el pan en el molde antes de rebanar y servir.

Gachas nutritivas

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 2

Ingredientes:

1 ¼ tazas de leche de coco

1/4 taza de coco rallado

1/4 taza de harina de almendras

2 cucharadas de harina de coco

1 pizca de sal

2 cucharadas de miel cruda

Preparación:

1. Mezclar la leche de coco, la sal y la miel en una cacerola y llevar a ebullición.
2. Añadir el coco rallado, la harina de almendras y la harina de coco y cocinar a fuego lento hasta que espese.
3. Verter las gachas en tazones de servir y servir las frías.

Ensalada de Huevo Con Aguacates

Tiempo: 10 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 huevos duros, cortados en dados

1 aguacate maduro, pelado y cortado en dados

zum de 1/2 limón

Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de mayonesa ligera

1 pizca de pimienta de cayena

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol.

2. Servir la ensalada fresca, sazonada con sal, pimienta negra y pimienta de cayena.

Pastel invisible de calabacín

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 8

Ingredientes:

3 calabacines tiernos, cortados en rodajas finas

4 huevos, batidos

1/4 taza de leche de coco

1 taza de harina de almendras

2 cucharadas de polvo de arrurruz

1 pizca de sal

1 pizca de nuez moscada

1 cucharada de jugo de limón

2 cucharadas de aceite de coco líquido

Preparación:

1. Engrasar un molde para tarta con aceite de coco.
2. En un bol, mezclar los huevos, la leche de coco, la harina de almendras, el polvo de arrurruz, la sal, la nuez moscada y el zumo de limón.
3. Añadir las rodajas de calabacín y mezclar hasta que queden uniformemente recubiertas.
4. Verter la mezcla en el molde previamente engrasado y hornear en el horno precalentado a 180°C por 40 minutos.
5. Dejar enfriar el pastel en el molde antes de cortarlo en porciones y servirlo.

Estofado de Vegetales en Capas

Tiempo: 55 minutos

Porciones: 8

Ingredientes:

2 calabacines, en rodajas

1 berenjena pelada y cortada en rodajas

2 tomates, en rodajas

6 huevos, batidos

2 dientes de ajo, picados

1 pizca de nuez moscada

1/4 cucharadita de comino en polvo

2 cucharadas de polvo de arrurruz

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Poner capas de calabacín, berenjenas y tomates en un molde hondo para hornear.
2. Mezclar los huevos, el ajo, la nuez moscada, el comino en polvo y el polvo de arrurruz en un bol. Agregar sal y pimienta al gusto.
3. Verter la mezcla de huevos sobre los vegetales, uniformemente, y hornear en el horno precalentado a 180°C por 40-45 minutos.
4. Dejar enfriar el estofado en el molde antes de servir.

Ratatouille

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

2 calabacines, cortados en dados

2 berenjenas, peladas y cortadas en dados

2 tomates reliquia, cortados en dados

2 dientes de ajo, picados

2 cebollas rojas, en rodajas

1/2 cucharadita de orégano seco

1/2 cucharadita de tomillo seco

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

1 hoja de laurel

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes del ratatouille en un molde hondo para hornear.
2. Sazonar con sal y pimienta y cocinar en el horno precalentado a 180°C durante 40 minutos.
3. Servir el ratatouille caliente o frío.

Frittata de Coco y Cebolla

Tiempo: 25 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

2 cebollas dulces, en rodajas

4 huevos, batidos

1/4 taza de leche de coco

2 cucharadas de perejil picado

Sal y pimienta al gusto

1 pizca de nuez moscada

2 cucharadas de aceite de coco

Preparación:

1. Calentar el aceite de coco en una sartén.
2. Añadir las cebollas y saltear durante 5 minutos hasta que se ablanden.
3. Mezclar los huevos, la leche de coco, la nuez moscada, la sal y la pimienta en un bol.
4. Verter el huevo sobre las cebollas ablandadas y bajar el fuego. Cubrir con una tapa y cocinar hasta que cuajen los huevos, volteando una vez si se desea.
5. Servir la frittata caliente.

Mezcla de semillas para el desayuno

Tiempo: 45 minutos

Porciones: 16

Ingredientes:

2 tazas de almendras laminadas

1 pizca de sal

1/4 cucharadita de polvo de hornear

1/2 taza de coco rallado

1/2 taza de semillas de calabaza

1/4 taza de semillas de girasol

2 cucharadas de semillas de chía

1/4 taza de pasas de uva

2/3 taza de aceite de coco, líquido

2 cucharadas de sirope de arce

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes secos en un bol.
2. Verter el aceite de coco y el sirope de arce y mezclar bien.
3. Poner la mezcla en una bandeja de horno forrada con papel pergamino y hornear en el horno precalentado a 180°C durante 30 minutos.
4. Dejar que la mezcla se enfríe en la bandeja antes de servir y guardarla en un recipiente hermético durante un máximo de 2 semanas.

Gachas de coco y plátano

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

2 plátanos maduros, machacados

2 tazas de leche de coco

1 taza de harina de almendras

1/4 taza de harina de linaza

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1 pizca de nuez moscada

2 cucharadas de miel cruda

1 taza de copos de coco

Preparación:

1. Llevar la leche de coco y la miel al punto de ebullición en una cacerola.
2. Añadir los plátanos, la harina de almendras, la harina de linaza, la vainilla y la nuez moscada y cocinar a fuego lento hasta que espese.
3. Verter las gachas en tazones de servir y cubrirlas con copos de coco.
4. Servir las gachas calientes o frías.

Huevos Escalfados sobre Salsa de Tomate y Aguacate

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 tomates, cortados en dados

1 aguacate maduro, pelado y cortado en cubos

1 pepino, cortado en dados

1 chile poblano, picado

2 cucharadas de vinagre balsámico

1/4 cucharadita de orégano seco

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

4 huevos

1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana

Preparación:

1. Para hacer la salsa, mezclar los tomates, el aguacate, el pepino, el chile poblano, el vinagre balsámico, el orégano y el aceite de oliva en un recipiente. Agregar sal y pimienta al gusto y mezclar suavemente.

2. Para los huevos escalfados, llenar de agua una olla y añadir un chorro de vinagre de sidra de manzana.

3. Llevar a ebullición, luego abrir los huevos y dejarlos caer en el agua hirviendo. Los dejamos escalfar durante 2 minutos y luego retiramos los huevos escalfados con cuidado con ayuda de una espumadera.

4. Servir los huevos escalfados sobre salsa de tomate fresco y aguacate.

Panqueques de boniato con canela

Tiempo: 20 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

2 boniatos pelados

1/2 cucharadita de canela en polvo

2 huevos

1 cucharada de sirope de arce

2 cucharadas de harina de coco

4 cucharadas de aceite de coco para freír.

Preparación:

1. Rallar los boniatos con el rallador grande.
2. Mezclar los boniatos rallados con canela, huevos, sirope de arce y harina de coco.
- 3.- Calentar el aceite en una sartén y luego echar cucharadas de la mezcla en el aceite caliente y freír por ambos lados hasta que se dore.
4. Colocar los pancakes sobre papel absorbente para escurrir el aceite y servirlos calientes o fríos.

Magdalenas “Morning Glory”

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

1 taza de harina de almendras

1 pizca de sal

1 cucharadita de polvo de hornear

1/4 taza de harina de coco

1/2 taza de coco rallado

1 taza de puré de calabaza

1/2 taza de zanahoria rallada

1/4 taza de miel cruda

3 huevos, batidos

1 cucharadita de extracto de vainilla

1/4 taza de almendras laminadas

1/4 taza de pasas doradas

Preparación:

- 1.- Mezclar la harina de almendras, la sal, el polvo de hornear, la harina de coco y el coco rallado en un bol.
2. En otro recipiente, mezclar bien el puré de calabaza, la zanahoria, la miel, los huevos y la vainilla, luego verter esta mezcla sobre los ingredientes secos.
3. Añadir las almendras laminadas y las pasas y luego verter la masa con una cuchara en cada una de las cavidades de una bandeja para magdalenas, forrada previamente con papel pergamino.
4. Hornear las magdalenas en el horno precalentado a 180°C durante 20 minutos.
5. Dejar enfriar en el molde antes de servir.

Magdalenas de boniato y nueces

Tiempo: 40 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

1 1/2 tazas de harina de almendras

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de polvo de hornear

1/2 cucharadita de canela en polvo

1 pizca de nuez moscada

1 boniato grande, pelado y finamente rallado

2 huevos, batidos

2 cucharadas de miel cruda

1/4 taza de leche de coco

1 taza de nueces, picadas

Preparación:

1. Mezclar la harina de almendras, la sal, el bicarbonato de soda, el polvo de hornear, la canela y la nuez moscada en un bol.
2. Incorporar el boniato, los huevos, la miel y la leche y mezclar rápidamente.
3. Con una cuchara, verter la masa en cada una de las 12 cavidades de una bandeja de magdalenas, forrada con papel pergamino y cubrir cada magdalena con nueces picadas.
4. Hornear las magdalenas en el horno precalentado a 180°C durante 20 minutos.
5. Dejar que se enfríen en el molde antes de servir y guardarlas en un recipiente hermético durante una semana como máximo.

Ensalada fría de pavo

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

225 gramos de pechuga de pavo, cocida y cortada en dados (podría usar las sobras de pavo)

2 tallos de apio, cortados en rodajas

1 pimiento jalapeño, picado

1 chalote, picado

2 cucharadas de perejil picado

zumos de 1 limón

Sal y pimienta al gusto

1/2 aguacate

2 cucharadas de agua

Preparación:

1. Mezclar el pavo, el apio, el jalapeño, el chalote y el perejil en un recipiente.
2. Mezclar el aguacate, el jugo de limón y el agua con una batidora y pulsar hasta que esté suave. Sazonar con sal y pimienta.
3. Verter la salsa de aguacate sobre la ensalada de pavo y mezclar bien.
4. Servir la ensalada fresca.

Granola de semillas de cáñamo

Duración: 35 minutos

Porciones: 10

Ingredientes:

1 taza de copos de coco

1/2 taza de semillas de cáñamo

1/4 taza de semillas de chía

1/2 taza de rodajas de plátano deshidratado

1/2 taza de almendras laminadas

1/2 taza de pecanas picadas

1/4 taza de aceite de coco

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol.
2. Esparcir esta mezcla sobre una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
3. Hornear la granola en el horno precalentado a 180°C por 15 minutos.
4. Dejar que se enfríe en la bandeja antes de servir y guardarla en un recipiente hermético durante un máximo de 2 semanas.

Granola de arándanos rojos

Duración: 35 minutos

Porciones: 10

Ingredientes:

1 taza de arándanos deshidratados

1 taza de almendras laminadas

1/4 taza de semillas de calabaza

1/4 taza de semillas de girasol

2 cucharadas de semillas de chía

1/2 taza de albaricoques deshidratados, en trocitos

2 cucharadas de miel cruda

2 cucharadas de aceite de coco líquido

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol y revolver hasta que estén uniformemente cubiertos.
2. Extender esta mezcla en una bandeja de horno forrada con papel pergamino y hornear en el horno precalentado a 350°F durante 15 minutos.
3. Dejar enfriar en la bandeja antes de servir.
4. Guardarlas en un recipiente hermético durante un máximo de 2 semanas.

Cereales “Paleo”

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 18

Ingredientes:

1 1/2 tazas de almendras crudas

1 taza de avellanas

1 taza de anacardos, picados

1 taza de pecanas, picadas

1 taza de nueces de Brasil, picadas

1/2 taza de semillas de calabaza

1/2 taza de semillas de girasol

1 taza de copos de coco

1/4 taza de semillas de chía

1/4 taza de granos de cacao

1/2 cucharadita de canela en polvo

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un frasco de vidrio y agitarlo para distribuir uniformemente los ingredientes.
2. Servir los cereales con leche y guardarlos hasta 1 mes en un recipiente hermético.

Granola de Chocolate

Duración: 35 minutos

Porciones: 8

Ingredientes:

1 taza de almendras crudas

1 taza de nueces

1 taza de copos de coco

1/2 taza de semillas de girasol

1/2 taza de pasas de uva

1/4 taza de miel

1/4 taza de aceite de coco

2 cucharadas de cacao en polvo

1 pizca de sal

Preparación:

1. Mezclar la miel, el aceite de coco, el cacao y la sal en una cacerola y dejar que la mezcla se funda.
2. Mezclar los ingredientes secos en un bol y verter el aceite fundido sobre ellos.
3. Revolver hasta que estén bien cubiertos y luego extender la mezcla sobre una bandeja de hornear.
4. Hornear en el horno precalentado a 180°C por 20 minutos.
5. Servir la granola refrigerada o guardarla en un recipiente hermético durante un máximo de 2 semanas.

Magdalenas de dos chocolates

Tiempo: 45 minutos

Porciones: 10

Ingredientes:

1/2 taza de harina de castaña

1/2 taza de harina de almendras

1 cucharadita de polvo de hornear

2 cucharadas de cacao en polvo

1 pizca de sal

1/4 taza de mantequilla de almendra

2 cucharadas de miel cruda

2 cucharadas de sirope de arce

1 plátano maduro, machacado

4 huevos, batidos

1/4 taza de chispas de chocolate negro

Preparación:

1. Mezclar la harina de castaña, la harina de almendras, el polvo de hornear, la sal y el cacao en un bol.
2. En otro recipiente, mezclar bien la mantequilla de almendras, la miel, el sirope de arce, el plátano y los huevos. Verter esta mezcla sobre los ingredientes secos y removerla rápidamente.
3. Añadir las chispas de chocolate y luego verter la masa en moldes para magdalenas, previamente forrados con papel pergamino.
4. Hornear en el horno precalentado a 180°C durante 20 minutos o hasta que un palillo de dientes insertado en el centro de una magdalena salga limpio.
5. Servir las magdalenas frías.

Magdalenas de plátano con aguacate

Tiempo: 50 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

2 plátanos maduros, machacados

1 aguacate, pelado y machacado

2 huevos

1/4 taza de leche de coco

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

2 cucharadas de aceite de coco

2 cucharadas de miel cruda

1 taza de harina de almendras

1 pizca de sal

1/4 taza de cacao en polvo

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 cucharadita de polvo de hornear

1/4 taza de harina de coco

Preparación:

1. Mezclar bien los ingredientes húmedos en un bol.
2. Incorporar las harinas, la sal, el cacao, el bicarbonato de soda y el polvo de hornear y remover todos los ingredientes rápidamente.
3. Con una cuchara, verter la masa en cada una de las 12 cavidades de una bandeja para magdalenas, forrada con papel pergamino, y hornear en el horno precalentado a 350°F durante 20 minutos.
4. Dejar enfriar las magdalenas en los moldes antes de servir.

Bol con dátiles para el desayuno

Tiempo: 15 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

8 dátiles Medjool, sin hueso

1 taza de leche de coco

1 cucharada de sirope de arce

2 plátanos maduros, cortados en rodajas

1 taza de frambuesas frescas

1 taza de copos de coco

Preparación:

1. Mezclar los dátiles, la leche de coco y el sirope de arce con una batidora y pulsar hasta que estén suaves.
2. Servir la mezcla en 4 boles.
3. Aderezar con rodajas de plátano, frambuesas y copos de coco y servir de inmediato.

Mezcla de frutos secos para el desayuno

Tiempo: 10 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

1/2 taza de nueces

1/2 taza de nueces de Brasil

1/2 taza de avellanas

1/2 taza de almendras

1 taza de copos de coco

1/2 cucharadita de canela en polvo

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol.
2. Mezclar inmediatamente o guardar en un recipiente hermético durante un máximo de 2 semanas.

Magdalenas glaseadas con especias

Tiempo: 55 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

Magdalenas:

4 plátanos maduros, machacados

1/4 cucharadita de canela en polvo

2 cucharadas de miel cruda

2 huevos

1/4 taza de aceite de coco líquido

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1 1/2 tazas de harina de almendras

1 pizca de sal

2 cucharadas de harina de coco

1 cucharadita de polvo de hornear

Glaseado:

1/4 taza de mantequilla de almendra

1/2 cucharadita de canela en polvo

1 pizca de nuez moscada

1/4 cucharadita de clavo de olor entero molido

Preparación:

1. Para hacer las magdalenas, mezclar los plátanos, la canela en polvo, la miel, los huevos, el aceite de coco y la vainilla en un bol.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.