

CÓMETE EL ARCO IRIS

RECETAS PARA ALEGRAR TU COCINA

CONOJOSDEDIETISTA

JESSICA ÁLVAREZ MATEOS
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COL.CAT001370





RECETAS DULCES

CONOJOSDEDIETISTA





Berlinas de calabaza y zanahoria

Ingredientes:

- 20g de avena en copos.
- Bicarbonato (opcional)
- 100g Zanahoria y calabaza asada
- Onzas de chocolate 85%
- Huevos

Elaboración:

Pon en el micro una zanahoria pelada y a hervir una calabaza. una vez lo tengamos, añadimos en un bol con los 20g de avena y 2 huevos, aquí si quieres puedes añadir cacao puro en polvo para que salgan negros, o si los quieres anaranjados se deja la mezcla igual.

Añade la mezcla a los moldes de silicona con agujero en medio (podéis encontrarlos en el todo a cien).

Poner el micro 5-6 minutos y listos!

Extra: para los más chocolateros podéis derretir las onzas de choco negro y añadir por encima.





Mini magdalenas sin harinas

Ingredientes:

- 40g de avena en copos.
- Bicarbonato (opcional)
- 1 plátano maduro o 2 si es muy pequeño.
- Onzas de chocolate 85%
- 1 Huevos

Elaboración:

Pon en un recipiente la avena, con los huevos y el plátano o los plátanos maduros. Bate bien la mezcla y coge moldes de silicona de magdalenas.

Pon la mezcla en los recipientes y añade 5 minutos al microondas a máxima potencia o al horno 180° durante 20 minutos.

deja que se enfríen y desmolda.

Si quieres puedes deshacer chocolate del 85% y hechar por encima.





Brownies sin harinas

Ingredientes:

- 40g de avena en copos.
- Bicarbonato (opcional)
- 1 plátano maduro o 2 si es muy pequeño.
- Chocolate en polvo
- 1 Huevos
- 3 nueces

Elaboración:

Pon en un recipiente la avena, con los huevos y el plátano o los plátanos maduros. Bate bien la mezcla; añade el cacao puro, y las nueces coge moldes de silicona de magdalenas. Pon la mezcla en los recipientes y añade 5 minutos al microondas a máxima potencia o al horno 180° durante 20 minutos.
deja que se enfríen y desmolda.





Pudding de chía con fruta y canela

Ingredientes:

- Fruta al gusto, en este caso kiwi y arandanos
- yogur vegetal o natural.
- 30g chía.

Elaboración:

Pon toda la noche en un vaso de cristal o en un recipiente el yogur con los 30g chía, remueve hasta que se haya mezclado todo y guarda en la nevera.

Al día siguiente vrás que la chía ha formado una capa viscosa como gelatinosa.

Añade la canela y la fruta al gusto y disfruta de este tentempié saludable.





Mousse de arándanos vegano

Ingredientes:

- Aquafaba: se obtiene del liquido de las legumbres con un colador (de las que están en bote).
- Arándanos
- Edulcorante o dátil medejoul sin pepita (para quitar el gusto a salado de la aquafaba)

Elaboración:

Pon a montar o a punto de nieve el aquafaba; se puede hacer con un procesador de alimentos o unas varillas a máxima potencia.

Una vez obtengamos una consistencia blanquitosa añadimos a la mezcla los arándanos y los dátiles medejoul para dar sabor dulce.

Poner en un recipiente y conservar en la nevera hasta antes de su consumo.





Galletas veganas sin huevo

Ingredientes:

- 100g copos avena
- 200ml agua
- 30g chía
- Canela
- 1 plátano.

Elaboración:

Chafa con el tenedor el plátano y poco a poco ves añadiendo la avena en copos (puedes molerla un poco).

Deja un vaso con agua y chía durante 2h para que se forme una gelatina que substituirá al huevo en nuestra elaboración.

Mezcla la chía y el agua en la masa de plátano y avena.

Coge una bandeja y pon papel de horno; forma bolas y aplastalas con la mano en la bandeja.

Hornealas a 180° durante 35 minutos y decora con canela.





Tortitas rellenas de yogur

Ingredientes:

- 150g de harina de trigo sarraceno o espelta
- 200ml de bebida de almendras o vegetal.
- 1 huevo
- .Fruta natural para decorar
- Yogur natural o vegetal.

Elaboración:

Mezcla los 150g de harina con los 200ml de bebida vegetal. Añade aceite o aceite de coco en una sartén antiadherente y recógelo con una servilleta para el sobrante. Añade trozos de mezcla en la sartén, cuando salgan burbujas, y con la ayuda de una espátula ve dándole la vuelta a las tortitas.





Corazones de chocolate y pistachos

Ingredientes:

- Chocolate 85%
- Aceite de coco (opcional)
- 100g Pistachos/almendras picados.

Elaboración:

Deshaz el chocolate al fuego lento o al baño maria para que no se queme.

Elige los moldes donde los vas a poner y mezcla con pistachos o almendras.

Ponlo en el congelador unas 3h aproximadamente.

Desmolda y ya tendrás unos corazones de chocolate tipo bombón.





Bizcocho de chocolate

Ingredientes:

- 2 huevos
- Chocolate en polvo puro
- 2 plátanos maduros.
- 150g copos avena molidos
- levadura fresca.

Elaboración:

Añade los plátanos, los 150g de avena molida, la levadura, los huevos y el chocolate en polvo.

Pon en un molde toda la mezcla y ponlo en el horno a 180° durante 40 minutos.

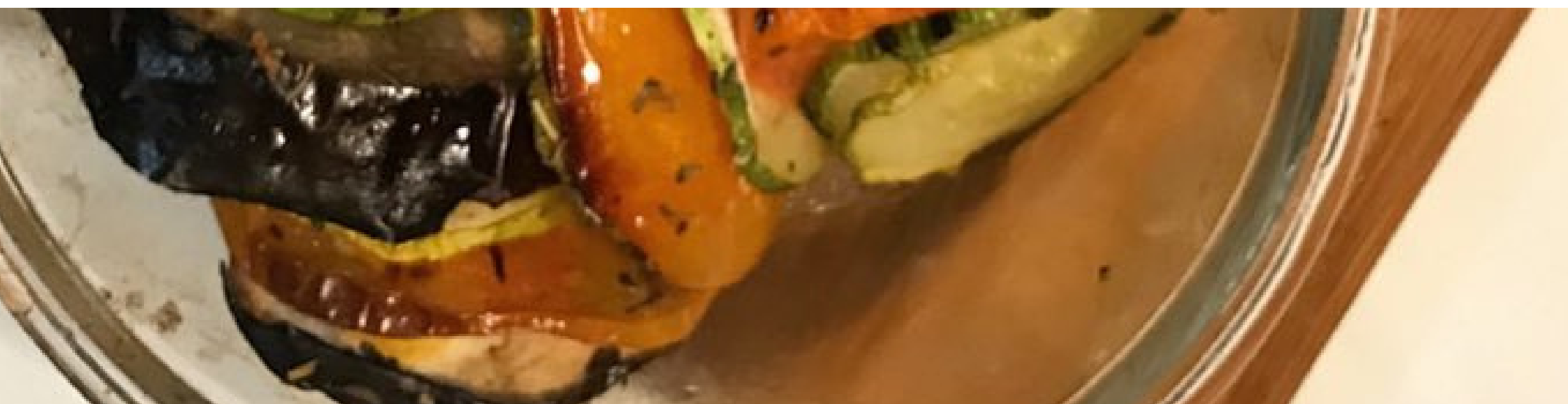
ves pinchando el palo para saber si está hecho y desmolda una vez frío.





RECETAS VARIAS

CONOJOSDEDIETISTA





Fritatta de verdura (5 unidades)

Ingredientes:

- Calabacín, zanahoria y cherrys (pero puedes escoger la verdura que quieras).
- Huevos.
- 1 pizca de sal
- Ajo en polvo.

Elaboración:

Añade las verdura previamente cocinadas al vapor en un molde, bate 2 huevos y añade junto con las verduras. Añade los moldes en el micro durante 6 minutos a máxima potencia o en el horno a 200° durante 30 minutos. Son faciles de llevar en tupper y no utilizar los fogones.





Fajitas integrales (10 tortitas)

Ingredientes:

- 300g Harina integral de espelta o de trigo sarraceno.
- Levadura.
- 5g Sal
- 10g Ajo en polvo.
- 40ml de aceite de oliva virgen
- 200ml de agua.
- Pimientos tricolor y verduras al gusto.
- 120g Pollo braseado
- Pimentón dulce y picante.

Elaboración:

Para la masa, comenzaremos añadiendo en un procesador de alimentos o en un cuenco para la batidora, el aceite, la sal, el ajo en polvo y los 300g de harina en polvo. Una vez mezclada, añadiremos el agua templada (200ml). deja reposar la masa y mezcla con los dedos, si se nos pega podemos utilizar más harina.





Ensalada templada de garbanzos

(2 personas)

Ingredientes:

- Garbanzos cocidos (70g).
- 100g calabaza
- 15g cherrys.
- Curry en polvo
- 1 apio
- 1 Calabacín

Elaboración:

Lavamos bien los garbanzos de bote, si no son de botes y preferimos consumirlos al natural, dejar en remojo la noche anterior y los ponemos a hervir. Ponemos a hervir la calabaza.

Salteamos el apio con el calabacín en la sartén con un poco de aceite de oliva virgen; una vez hervida la calabaza la añadimos a la mezcla de la sartén y ponemos los garbanzos también.

Los doramos bien y añadimos 1 cucharada de postre de curry en polvo.

Servimos en el plato y a disfrutar!





Timbal de berenjena con pisto de verduras (1 persona)

Ingredientes:

- Berenjena
- Tomate frito al natural sin azúcar añadido.
- 1 Calabacín
- 1 cebolla
- 1 diente ajo.
- 150g pimientos tricolor.

Elaboración:

Lavamos y pelamos las verduras. Cortaremos la berenjena en rodajas y la pondremos con papel en el horno y un poco de aceite de oliva virgen.

Mientras tanto, en una sartén antiadherente vamos haciendo un sofrito de cebolla, tomate y diente de ajo con aceite de oliva.

Añadimos el calabacín, la berenjena sobrante y los pimientos en la mezcla del sofrito.

Una vez pochados y hechos; añadimos poco a poco 1 vaso (100ml) de tomate frito al natural.

sacamos la berenjena del horno y la vamos añadiendo por capas en nuestro plato y la cubrimos con el pisto de verduras que hemos realizado.





Macarrones con verduras

Ingredientes:

- 2 alcachofas.
- 2 huevos
- 150g espinaca
- 50g crudo de macarrón integral.
- 100g de pimiento tricolor.
- Orégano.
- Aceite de oliva virgen

Elaboración:

Ponemos una olla con agua, y añadimos los macarrones integrales y los 2 huevos.

Mientras tanto vamos cortando las verduras y lavandolas y las añadimos en una sartén para que pochen y se hagan.

Una vez lista la pasta agregamos las verduras de la sartén y pelamos los huevos duros.

Es una ensalada templada para consumir tanto en invierno como en verano y acompañar la pasta con verdura.





Pizza con base de coliflor.

Ingredientes:

1huevo
150g de Coliflor o Brocoli
1 cucharadita de pimienta
1cucharadita de sal
Ajo molido en polvo.

Elaboración:

Tritura los arbolitos de coliflor hasta que te queden separados en granitos. Pon la coliflor en un bol i Añade la sal, la pimienta y el ajo en polvo. En este paso a mi me gusta meter la coliflor en el micro para que se cueza previamente (os quedara la textura como puré de patata antes de mezclarla con el huevo). Es importante que quitemos al máximo el agua de la coliflor. Añadimos el huevo junto con la coliflor y queso mozzarella light. Mezclamos bien hasta que quede consistente. Ponemos la mezcla en una bandeja con papel de horno y damos la forma deseada. Deja que se haga en el horno 180grados. Una vez hecha que coja la consistencia tortilla y se despegue facilmente añade los ingredientes que desees encima (yo he añadido tomate sin azúcares añadidos,cherrys, queso mozzarella light rallado y pechuga de pavo. Vuelve a hornearla hasta que veas que el queso esta fundido. Y listo! Disfruta de tu pizza saludable y low carb.





Mini panninis con base de berenjena (5 unidades)

Ingredientes:

1 berenjena

100g queso eatlean proteico o de gratinar.

20g de jamón serrano o pavo de calidad.

50g de tomate triturado.

Elaboración:

Corta en rodajas gordas una berenjena, pon encima tomate triturado al natural y los toppings que quieras: (yo he echado jamón y queso rallado en las de la foto).

Pon el horno a 180 grados y pon las rodajas en un papel film.

Cuando la berenjena este color marrón y blanda ya se puede consumir.





Ensalada de canónigos y quinoa roja con edammame y huevo duro.

Ingredientes:

50g Quinoa roja o normal.
100g edammame o habas verdes.
1 huevo
100g espinaca
100g cherrys
Aceite de oliva.

Elaboración:

Pon a hervir la quinoa roja en un recipiente con 100ml de agua. Una vez hervida, verás que se forma un anillo blanquecino alrededor.

En una sartén, pon a hervir las habas o edammame con un poco de aceite de oliva virgen.

Añade las verduras, pon la espinaca en hoja fresca y los cherrys.

Pon el huevo con papel film en el micro unos 5 minutos o hazlo a la plancha con poco aceite para acompañar la ensalada.





Ensalada de pasta con salsa hummus.

Ingredientes:

50g Macarrones integrales

100g pimiento verde

100g pepino

70g cherrys

100g canónigos.

100g garbanzos

30g comino

Tahín o sésamo triturado.

20ml aceite de oliva virgen.

1 dientes de ajo.

Elaboración para el hummus:

Pon en un recipiente los garbanzos ya cocidos, 1 diente de ajo y 20 ml de aceite de oliva virgen y 2 cucharadas de tahín.

Bate todo y ves añadiendo más aceite dependiendo de que textura quieras conseguir.

Elaboración ensalada:

Pon a hervir el macarrón, sacalo cuando este al dente. añádelo en un plato y mezcla con el hummus natural.

Por último añade todos los vegetales en crudo y disfruta de esta sencilla receta.





Comparte tus recetas en Instagram o Facebook etiquetando a @conojosdedietista para que vea los resultados.

