



LIBRO DE COCINA

 GJELEMENTS™

¿Quiere comer de forma más balanceada, utilizando solo comidas básicas y asequibles, sin pasar horas en la cocina - y que aun así tenga buen sabor?

¡Aquí encontrará 21 recetas únicas, simples y balanceadas ideadas por nuestro nutricionista, solo para usted!

Las recomendaciones nutricionales ofrecidas en este documento, pueden no ser adecuadas para todos, en particular, para aquellos que sufran de algunas enfermedades (alergias, diabetes, etc.), que requieren dietas muy específicas que solo pueden ser prescritas por profesionales de la salud. Generalmente, los consejos nutricionales proporcionados en esta guía son solo de carácter informativo y no hacen responsable al autor o reemplazan los consejos de un profesional en el campo de programas de salud y nutrición

ÍNDICE

RECETAS DE DESAYUNO

- 04** Sándwiches de Aguacate, Remolacha y Rúcula
- 05** Crepes Rellenas
- 06** Magdalenas de Desayuno
- 07** Huevos con Vegetales
- 08** Pudín de Chía con Arándanos
- 09** Calabacín Horneado
- 10** Avena con Algaricos, Fresas y Semillas de linaza

RECETAS DE ALMUERZO Y CENA

- 11** Pescado al Horno con Vegetales
- 12** Pollo con Alcaparras
- 13** Paquetes de Salmón
- 14** Ensalada de Quinoa
- 15** Brochetas de Pollo a la Parrilla
- 16** Sopa Cremosa de Brócoli
- 17** Chuletas de Cerdo a las Hierbas

- 18** Calabacines Rellenos con una Mezcla de Cerdo y Carne
- 19** Galette Salada
- 20** Pollo con Especies
- 21** Piernas de Pato al Ajillo
- 22** Pollo Asado con Queso y Vegetales
- 23** Sopa de Coliflor al Curry
- 24** Aguacate Relleno con Camarones y Hierbas

RECETAS DE POSTRES

- 25** Mousse de Pistacho
- 26** Tarta de Naranja
- 27** Tarta de Duraznos
- 28** Peras Rellenas Horneadas
- 29** Granita de Sandía
- 30** Paletas de Café Helado
- 31** Tarta de Lava

SÁNDWICHES DE AGUACATE, REMOLACHA Y RÚCULA

Tiempo de preparación: 10 minutos | Raciones: 2

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan integral
- ½ aguacate, picado
- 1 cdta de aceite de oliva
- 1 cdta de jugo de limón
- 1 pizca de pimienta roja en hojuelas
- 2 cdas de queso blando de cabra
- 2 rebanadas de remolacha horneada
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de rúcula

Instrucciones

1. Tueste las rebanadas de pan utilizando una tostadora.
2. Unte el queso de cabra sobre el pan tostado.
3. Aplaste el aguacate y mézclelo con el aceite de oliva, el jugo de limón y la pimienta roja en hojuelas. Sazónelo con sal y pimienta al gusto.
4. Cubra el aguacate con rúcula.
5. Coloque encima la rebanada de pan restante.
6. Corte el sándwich por la mitad y sírvalo.

SUGERENCIA: para preparar las remolachas, puede hornearlas o hacerlas al vapor. Para hornearlas, lave la remolacha y úntela con aceite de oliva; envuélvala en papel de aluminio y hornéela por 30 minutos a 200 °C. Para hacerlas al vapor, coloque las remolachas en la canasta del hervidor y cocínelas hasta que pueda introducir un tenedor con facilidad.



CREPES RELLENAS

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 5 minutos | Raciones: 1

Ingredientes

- 1 huevo pequeño
- 1 cda de agua con gas
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cdas de harina integral blanca
- ½ cda de mantequilla clarificada (ghee)
- ½ taza de requesón entero
- ¼ taza de espinaca

Instrucciones

1. En un procesador de comida, mezcle 2 cdas de requesón, los huevos, el agua con gas, la sal y la harina.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto.
3. Engrase la sartén con la mitad de la mantequilla.
4. Coloque la mitad de la mezcla en la sartén y cubra el fondo con movimientos circulares.
5. Cocine la crepe por 1 minuto.
6. Levántela y voltéela con cuidado. Cocine por un minuto más.
7. Repita con el resto de la mantequilla y de la mezcla.
8. Retire las crepes de la sartén y manténgalas tibias.
9. Rocíe la misma sartén con aceite de cocina, añada la espinaca y cocínela hasta marchitarse.
10. Transfiera la espinaca a un recipiente. Añada el requesón y sazónelo al gusto con sal y pimienta.
11. Unte la mezcla sobre las crepes. Enróllelas y sírvalas.

SUGERENCIA: En vez de requesón puede utilizar queso crema. Para enriquecer la crepe, puede rociar un poco de queso parmesano por encima de una crepe tibia.



MAGDALENAS DE DESAYUNO

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 25 minutos |
Raciones: 6 magdalenas, 3 por ración

Ingredientes

- 170 g. de calabacín rallado
- 2 cdas de mantequilla clarificada (ghee) derretida
- Pimienta negra al gusto.
- Sal del Himalaya al gusto
- 3 huevos grandes
- 1 cda de albahaca fresca, finamente picada
- ¼ taza de harina de espelta
- 2 cdas de harina de almendras
- ½ cda de bicarbonato de sodio
- ¾ taza de queso mozzarella rallado.

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 180 °C.
2. En un recipiente, mezcle el calabacín, la mantequilla clarificada, la pimienta y la albahaca. Revuelva hasta combinar.
3. Bata los huevos y añada gradualmente la harina de espelta, la harina de almendras y el bicarbonato de sodio.
4. Añada el queso mozzarella.
5. Prepare una bandeja para 6 magdalenas colocándole papel antiadherente.
6. Llene cada espacio con la mezcla hasta ¾ de su capacidad.
7. Hornee las magdalenas por 25 minutos o hasta que estén doradas.
8. Sírvalas tibias.



HUEVOS CON VEGETALES

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 25 minutos |
Raciones: 2

Ingredientes

- ½ taza de champiñones en rebanadas
- 1 cdta de aceite de oliva
- 2 tomates cherry cortados a la mitad
- 1 espárrago rebanado
- 3 huevos grandes
- 2 cdas de leche entera
- Pimienta negra al gusto
- Sal del Himalaya al gusto

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 180 °C.
2. Caliente a fuego medio-alto el aceite de oliva en una sartén pequeña de hierro colado.
3. Agregue los champiñones y cocínelos por 4 minutos.
4. Añada los tomates y el espárrago y cocine por 1 minuto.
5. Sazone al gusto con sal y pimienta.
6. En un recipiente, bata los huevos con la leche y la sal y vierta la mezcla sobre los vegetales.
7. Hornee los huevos por 20 minutos.
8. Sirva tibio.



PUDÍN DE CHÍA CON ARÁNDANOS

Tiempo de preparación: 10 minutos + tiempo de espera | Raciones: 1

Ingredientes

- 2 cdas de semillas de chía
- 1 taza de leche entera
- ¼ cda de extracto de vainilla
- 2 cdas de arándanos frescos
- Algunas rebanadas de plátano, opcional

Instrucciones

1. Combine la chía y la leche en un tarro.
2. Mezcle bien y coloque en el refrigerador durante toda la noche.
3. A la mañana siguiente, agregue la vainilla y las rebanadas de plátano y mezcle.
4. Cubra el pudín con los arándanos y sirva.

SUGERENCIA: esta es una opción de desayuno ideal cuando tiene prisa, o cuando sabe que la tendrá J. Es ideal porque puede ser preparado la noche anterior y estará listo para servir cuando se despierte. Puede utilizar otro tipo de frutas si así lo desea.



CALABACÍN HORNEADO

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 25 minutos |
Raciones: 4

Ingredientes

- 2 ½ tazas de calabacín pelado y cortado en cuadros
- 1 diente de ajo picado finamente
- 2 cdas de mantequilla clarificada (ghee)
- 4 huevos
- 3 cdas de queso parmesano recién rallado
- Pimienta negra al gusto
- Sal marina o sal del Himalaya al gusto
- ¼ cdta de mejorana seca
- ¼ cdta de albahaca seca
- 3 cdas de queso mozzarella rallado

Instrucciones

1. Caliente la mantequilla clarificada en una sartén a fuego medio-alto.
2. Agregue el calabacín y el ajo y cocine por 4 minutos, mientras revuelve.
3. Mientras tanto, bata los huevos con el queso parmesano y las hierbas. Sazone al gusto con sal y pimienta.
4. Agregue el calabacín y el queso mozzarella.
5. Precaliente el horno a 180 °C.
6. Transfiera la mezcla a una bandeja para hornear engrasada.
7. Hornee por 20 minutos o hasta que los huevos estén cocidos.
8. Deje enfriar durante 5 minutos antes de servir.

SUGERENCIA: para más cremosidad, puede añadir una cucharada de queso crema a la mezcla de huevos.



AVENA CON ALBARICOQUES, FRESAS Y SEMILLAS DE LINAZA

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 7 minutos | Raciones: 2

Ingredientes

- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 taza de agua
- 1 taza de leche de coco sin azúcar
- 1 cda de semillas de linaza
- 1 cda de miel
- 2 albaricoques rebanados
- 8 fresas rebanadas

Instrucciones

1. En una olla coloque la avena, el agua y la leche de coco.
2. Deje que hierva.
3. Reduzca el calor, agregue las semillas de linaza y cocine a fuego medio durante 5-7 minutos.
4. Divida la avena en dos platos.
5. Cubra la avena con albaricoques y fresas.
6. Rocíe la miel por encima y sirva.



PESCADO AL HORNO CON VEGETALES

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 35 minutos |
Raciones: 2

Ingredientes

- ½ kg. de pescado blanco, como la tilapia, sin cabeza
- 8 rebanadas de limón
- 1 cebolla, picada en cubos
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 4 tomates, picados en cubos
- ¼ taza de caldo de pescado hecho en casa o de caldo de vegetales
- 1 cda de orégano
- Pimienta negra al gusto
- Sal del Himalaya al gusto
- 2 tazas de pimientos rojos, amarillos y verdes mezclados
- 1 cda de aceitunas

Instrucciones

1. En una olla combine la cebolla, el ajo, los tomates, el caldo, el orégano, la sal y la pimienta.
2. Cocine a fuego lento por 20 minutos.
3. Extienda los vegetales sobre una bandeja para hornear. Cubra con los pimientos.
4. Haga cortes en los pescados, 4 en cada uno. Inserte una rebanada de limón en cada corte.
5. Coloque el pescado sobre los vegetales. Rocíe el pescado con aceite de oliva.
6. Precaliente el horno a 180 °C.
7. Hornee el pescado por 15 minutos.
8. Sírvalo tibio con los vegetales.



POLLO CON ALCAPARRAS

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 15 minutos |
Raciones: 4

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo con corte mariposa
- Pimienta negra al gusto
- Sal del Himalaya al gusto
- 1 cda de harina integral o harina de almendras
- 2 cdas de mantequilla clarificada (ghee)
- 2 cdas de aceite de oliva
- ½ taza de jugo de limón
- ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cdas de alcaparras en salmuera
- 3 cdas de perejil picado

Instrucciones

1. Sazone el pollo con sal y pimienta. Cubra las pechugas de pollo con harina y colóquelas a un lado.
2. Derrita 1 cda de mantequilla clarificada y 1 cda de aceite de oliva en una sartén.
3. Agregué el pollo al aceite caliente y cocine durante 3-4 minutos por cada lado.
4. Saque el pollo de la sartén y póngalo a un lado.
5. En el mismo sartén coloque el jugo de limón, el caldo y las alcaparras.
6. Lleve a un hervor y raspe los restos dorados adheridos a la sartén. Vuelva a colocar el pollo en la sartén y agregué el ghee restante.
7. Cocine a fuego lento por 5 minutos.
8. Sirva el pollo tibio con la salsa encima.



PAQUETES DE SALMÓN

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 20 minutos |
Raciones: 4

Ingredientes

- ½ kg de filete de salmón
- Pimienta negra al gusto
- Sal del Himalaya al gusto
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 cdas de jugo de limón
- 1 cda de eneldo seco
- 1 cda de cilantro triturado
- ¼ taza de aceitunas negras en rebanadas
- 1 berenjena, pelada y cortada en cubos
- 2 tazas de acelgas, sin tallo
- 4 tomates cherry, cortados a la mitad

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 200 °C.
2. Coloque las aceitunas negras y la berenjena sobre papel parafinado. Sazone con sal y pimienta al gusto.
3. Coloque el salmón encima de los vegetales.
4. Rocíe el salmón con aceite de oliva, jugo de limón, sal, pimienta, eneldo y cilantro.
5. Doble los lados y las esquinas del papel parafinado, creando un paquete.
6. Asegure el paquete con hilo de cocina y colóquelo en la bandeja para hornear.
7. Hornee el salmón por 20 minutos.
8. Retire el pescado del horno y abra el paquete con cuidado.
9. Desmenuce el salmón y sírvalo con los vegetales horneados y tomates cherry frescos.



ENSALADA DE QUINOA

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 20 minutos |
Raciones: 4

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua o de caldo de vegetales
- El jugo de ½ limón
- Sal al gusto
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 2 cdas de aceite de oliva extra virgen
- 1 pepino cortado en medios círculos
- 4 tomates cherry cortados a la mitad
- 2 cebolletas finamente picadas
- ½ taza de perejil picado
- ½ taza de menta picada

Instrucciones

1. Enjuague la quinoa y colóquela en una olla
2. Agregue agua y caliente hasta hervir. Reduzca el calor y cocine a fuego lento por 15 minutos.
3. Remueva la quinoa del calor y cúbrala con una tapa. Deje reposar por 5 minutos.
4. Revuelva la quinoa con un tenedor y transfírala a un recipiente.
5. Agregue el jugo de limón, el ajo, el aceite de oliva, el pepino, los tomates cherry, las cebolletas y las hierbas.
6. Mezcle para combinar todo.
7. Sirva el tabule de inmediato.
8. Si prefiere una versión fría, enfríelo en el refrigerador por 30 minutos antes de servirlo.



BROCHETAS DE POLLO A LA PARRILLA

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 7 minutos |
Raciones: 4

Ingredientes

- 3 filetes de pechuga de pollo cortados en trozos de 2 centímetros
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cda de pimientos en polvo (paprika)
- 1 cda de tomillo seco
- 1 cda de orégano seco
- Pimienta negra al gusto
- Sal del Himalaya al gusto

Ensalada:

- 1 cabeza de lechuga en pedazos
- 6 tomates cherry en cuartos
- El jugo de 1 lima
- 2 cdas de aceite de oliva

Instrucciones

1. En un recipiente, combine el aceite de oliva, el ajo, la paprika, el tomillo y el orégano.
2. Arregle el pollo en brochetas.
3. Unte el pollo con el adobo preparado.
4. Precaliente la parrillera o la sartén con parrilla.
5. Coloque el pollo en la parrilla. Cocine las brochetas por 7 minutos en todos los lados. Asegúrese de agregar más salsa al pollo durante el proceso de cocción.
6. Mientras tanto, prepare la ensalada.
7. Combine la lechuga y los tomates en un recipiente.
8. Rocíe la ensalada con el jugo de limón y el aceite de oliva. Sazone con sal al gusto y sirva con las brochetas de pollo.



SOPA CREMOSA DE BRÓCOLI

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 10 minutos |
Raciones: 2

Ingredientes

- ½ cda de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pequeño, finamente picado
- 1 ½ tazas de caldo de vegetales
- 1 taza de brócoli cortado en trozos
- 1 taza de espinaca bebé
- 1 cda de queso cheddar recién rallado
- Pimienta negra al gusto
- Sal del Himalaya al gusto

Instrucciones

1. En una olla, caliente el aceite a fuego medio-alto.
2. Agregue el ajo y cocine hasta que desprenda su aroma.
3. Vierta el caldo de vegetales y revuelva gentilmente.
4. Agregue el brócoli y espere a que hierva. Reduzca el calor y cocine a fuego lento por 8 minutos o hasta que el brócoli esté suave.
5. Agregue la espinaca y cocine por 1 minuto.
6. Agregue el queso cheddar. Cocine la sopa hasta que el queso esté derretido.
7. Sirva caliente.



CHULETAS DE CERDO A LAS HIERBAS

Tiempo de preparación: 10 minutos + tiempo de espera | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 2

Ingredientes

- 2 chuletas de cerdo con hueso
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ½ cda de orégano seco, triturado
- El jugo de ½ limón
- Pimienta negra al gusto
- Sal del Himalaya al gusto
- 1 cda de aceite de oliva

Instrucciones

1. Combine el ajo, el orégano, el jugo de limón y el aceite de oliva en un recipiente grande.
2. Haga algunos cortes en las chuletas de cerdo con un cuchillo afilado.
3. Coloque las chuletas en el adobo y cúbralas. Refrigere durante toda la noche o, al menos, durante dos horas.
4. Precaliente su parrilla a fuego medio-alto.
5. Cocine las chuletas de cerdo en la parrilla durante 5-6 minutos por cada lado, untándolas con el adobo durante el período de cocción.
6. Sírvalas calientes.

SUGERENCIA: Las chuletas pueden ser servidas con salsa Tzaziki.



CALABACINES RELLENOS CON UNA MEZCLA DE CERDO Y CARNE

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 2

Ingredientes

- 1 calabacín pequeño cortado a la mitad
- Pimienta negra al gusto
- Sal del Himalaya al gusto
- 1 cda de aceite de oliva
- 115 g. de cerdo molido
- 85 g. de carne molida
- ½ cda de albahaca seca
- ¼ cda de comino molido
- ½ cda de ají en polvo
- ¼ taza de queso parmesano recién rallado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 200 °C.
2. Corte los calabacines a la mitad, a lo largo y retire las semillas. Rocíe los calabacines con sal y déjelos reposar por 10 minutos. Coloque los calabacines en una bandeja para hornear, engrasada con un poco de aceite.
3. Caliente mantequilla en una sartén. Agregue el cerdo, la carne, el ají en polvo, la albahaca y el comino.
4. Cocine durante 6-7 minutos a fuego medio-alto o hasta que la carne esté dorada.
5. Agregue la mitad del queso y llene los calabacines con la mezcla preparada.
6. Rocíe la mezcla de carnes con el queso restante y con aceite de oliva.
7. Cocine los calabacines por 20 minutos.
8. Sirva caliente.

SUGERENCIA: puede utilizar solo un tipo de carne, pero el cerdo hace que quede más jugoso.



GALETTE SALADA

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 10 minutos |
Raciones: 2

Ingredientes

- 1 huevo grande
- 2 claras de huevo
- 2 cdas de requesón
- ½ cda de cáscara de psilio
- 1 pizca de sal del Himalaya
- Aceite de cocina en aerosol
- 60 g. de salmón ahumado
- 30 g. de queso feta de oveja o de cabra, en cubos
- 1 cda de perejil picado para adornar

Relleno:

- ½ aguacate rebanado
- 30 g. de queso mozzarella

Instrucciones

1. Prepare las crepes; bata los huevos, las claras de huevo y el queso crema en un recipiente grande.
2. Agregue la cáscara de psilio y sazone con sal.
3. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto.
4. Rocíe la sartén con aceite de cocina.
5. Agregue ¼ de la mezcla a la sartén y muévela hasta que esté distribuida uniformemente.
6. Cocine la crepe hasta que esté firme. Levántela y voltéela con cuidado. Cocine durante 1-2 minutos por el otro lado.
7. Coloque la crepe en un plato. Repita el proceso con el resto de la mezcla.
8. Arme; rebane el aguacate.
9. Coloque algunas rebanadas de aguacate en cada crep, cubra con el queso mozzarella, el salmón y los cubos de feta.
10. Adorne con perejil y doble los bordes de la crepe hacia el centro.
11. Sirva.



POLLO CON ESPECIAS

Tiempo de preparación: 10 minutos + tiempo de espera | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 4

Ingredientes

- ½ kg. de muslos de pollo
- 2 dientes de ajo
- ½ cda de jengibre fresco, rebanado
- ½ cda de comino molido
- 1 jalapeño, con semillas, rebanado
- 1 pizca de nuez moscada
- ¼ cdta de canela en polvo
- 1 ½ cda de jugo de lima
- 2 cdas de aceite de aguacate
- Pimienta negra al gusto
- Sal del Himalaya al gusto

Instrucciones

1. Sazone los muslos de pollo con sal y colóquelos a un lado.
2. Combine el ajo, el jengibre, el comino, el jalapeño, la nuez moscada, la canela, el jugo de lima y el aceite de aguacate en la licuadora.
3. Licúe hasta que esté incorporado.
4. Transfiera la mezcla de especias a un recipiente grande.
5. Agregue el pollo y cúbralo uniformemente con las especias.
6. Cubra y refrigere por 1 hora.
7. Precaliente su parrilla a fuego medio-alto. Si utilizará un horno, precaliente el horno a 180 °C.
8. Cocine el pollo por 40 minutos o hasta que esté hermosamente dorado. Si lo horneará, transfiera el pollo a una bandeja para el horno y cocínelo durante 55 minutos.
9. Sirva caliente.



PIERNAS DE PATO AL AJILLO

Tiempo de preparación: 10 minutos + tiempo de espera | Tiempo de cocción: 2 ½ horas | Raciones: 2

Ingredientes

- 600 g. de piernas de pato, con la grasa removida y reservada
- 5 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 2 ramas de tomillo
- 2 hojas de albahaca
- ½ cda de pimienta negra en granos
- 60 g. de grasa de pato o de aceite de oliva

Instrucciones

1. Sazone las piernas de pato con sal y pimienta.
2. Coloque las piernas de pato en una bandeja para hornear.
3. Cubra las piernas de pato con el ajo, las hojas de albahaca, el tomillo y la grasa de pato, además de la reservada. Cúbralo y refrigere por 12 horas.
4. Precaliente el horno a 150 °C.
5. Retire el pato del refrigerador. Remueva el ajo, tomillo, hojas de albahaca, grasa de pato y guárdelos.
6. Enjuague el pato y séquelo con toallas de papel.
7. Coloque los ingredientes guardados en una sartén de hierro colado. Rocíe los granos de pimienta y coloque el pato encima con la piel hacia abajo.
8. Cubra con papel parafinado y hornee durante 2 ½ horas.
9. Remueva el pato del horno y escurra la grasa.
10. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Dore el pato, con la piel hacia abajo, durante 3-4 minutos o hasta que esté crujiente.
11. Sirva en un plato y rocíe con la grasa reservada.

SUGERENCIA: para un plato completo, sirva el pato con un poco de arroz integral o con vegetales al horno.



POLLO ASADO CON QUESO Y VEGETALES

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 35 minutos |
Raciones: 2

Ingredientes

- 1 ½ cda de aceite de oliva
- ¼ de pimiento rojo, sin semillas, cortado en tiras
- ½ pimiento amarillo, sin semillas, cortado en tiras
- 1 taza de brócoli
- 115 g. de queso mozzarella, rebanado
- 225 g. de carne de muslos de pollo, sin piel ni hueso
- ½ cda de pimiento molido (paprika)
- Pimienta negra al gusto
- Sal del Himalaya al gusto

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 190 °C.
2. Caliente 1 cda de aceite de oliva en una sartén.
3. Añada las tiras de pimiento y cocínelos durante 5-6 minutos a fuego medio-alto o hasta que estén suaves.
4. Golpee gentilmente el pollo para hacerlo más delgado.
5. Frote el pollo con sal y pimienta.
6. Divida los pimientos uniformemente en el pollo.
7. Rocíe 115 g. de queso mozzarella sobre los pimientos. Cubra el relleno con la segunda capa de pollo y asegúrelos con palillos.
8. Caliente el aceite de oliva restante en una sartén de hierro colado.
9. Cocine el pollo durante 2 minutos por cada lado. Agregue el brócoli y cocine durante 1 minuto.
10. Cubra el pollo con el queso mozzarella restante y sazone con paprika.
11. Transfiera el pollo hacia el horno y cocínelo por 25 minutos.
12. Sirva caliente.

SUGERENCIA: los muslos de pollo son perfectos para este plato, escójalos siempre que pueda. Si no los tiene disponibles, puede utilizar otra pieza.



SOPA DE COLIFLOR AL CURRY

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 15 minutos |
Raciones: 2

Ingredientes

- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de cebolleta picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- ½ cda de curry en polvo
- 2 tazas de caldo de pollo, o de huesos para un sabor más intenso
- 2 tazas de coliflor
- ½ taza de queso cheddar suave rallado
- Pimienta negra al gusto
- Sal del Himalaya al gusto

Instrucciones

1. En una olla, caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto.
2. Agregue la cebolleta y cocine durante 3 minutos.
3. Agregue el ajo y el curry en polvo y cocine durante 1 minuto.
4. Vierta el caldo y raspe las partes doradas adheridas a la sartén.
5. Añada el brócoli y espere a que hierva.
6. Reduzca el calor y cocine a fuego bajo durante 7-8 minutos o hasta que la coliflor esté suave.
7. Agregue el queso cheddar y revuelva hasta que se derrita.
8. Sirva caliente.

SUGERENCIA: una sopa reconfortante merece un acompañante reconfortante. Sirva con trozos de pan integral tostado, sazonado con hierbas. Si no le gusta el curry, puede omitirlo o utilizar cúrcuma en cambio.



AGUACATE RELLENO CON CAMARONES Y HIERBAS

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 5 minutos | Raciones: 2

Ingredientes

- 1 aguacate grande
- 125 g. de camarones, pelados y sin vena.
- 1 rábano, en cubos
- 1 cda de cilantro picado
- Pimienta negra al gusto
- Sal del Himalaya al gusto
- 1 huevo duro, cortado
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cda de jugo de limón

Instrucciones

1. Caliente una sartén con aceite de oliva.
2. Agregue el ajo y cocine durante 30 segundos. Añada los camarones y cocínelos durante 4 minutos.
3. Retire los camarones y déjelos enfriar. Una vez que estén suficientemente fríos para tocarlos, córtelos en trozos.
4. Corte el aguacate por la mitad y remueva la semilla. Saque la pulpa con una cucharilla, dejando una capa de ½ centímetro de ancho.
5. Combine los camarones con la pulpa de aguacate, rábano, jugo de limón y cilantro.
6. Rellene los aguacates con la mezcla preparada. Sirva.

SUGERENCIA: aunque los camarones son un clásico, puede rellenar el aguacate con pollo o incluso con atún.



MOUSSE DE PISTACHO

Tiempo de preparación: 15 minutos + tiempo de espera | Tiempo de cocción: 10 minutos | Raciones: 4

Ingredientes

- 1 ½ tazas de leche entera
- ½ taza de pistachos crudos
- 2 cdas de miel
- 2 cdas de agar-agar
- 3 yemas de huevos grandes
- 1 taza de yogurt griego natural
- 1 cda de pasta de vainilla
- Algunos pistachos adicionales, picados

Instrucciones

1. Combine la leche con los pistachos crudos en un recipiente de vidrio. Cubra y refrigere por 24 horas.
2. Escurra la leche en una olla. Coloque los pistachos en una licuadora y licúe hasta que formen una pasta.
3. Agregue a la leche la miel, el agar-agar y las yemas de huevos.
4. Cocine a fuego lento hasta que espese.
5. Añada la pasta de pistachos y cocine durante 1 minuto.
6. Vierta la mezcla en un recipiente grande. Reserve a un lado.
7. Combine el yogurt griego con la vainilla en un recipiente.
8. Agregue gradualmente la mezcla de pistachos.
9. Divida el mousse en cuatro recipientes pequeños. Refrigere durante 1 hora.
10. Rocíe con pistachos adicionales antes de servir.



TARTA DE NARANJA

Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 30 minutos |
Raciones: 1 tarta, 8 rebanadas

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de harina de almendras
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 huevos grandes
- 3 cdas de miel
- 1/3 taza de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de jugo de naranja recién exprimido
- 1 cucharada de ralladura de naranja

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 180 °C.
2. Engrase un molde de 20 cm con un poco de mantequilla.
3. Coloque la harina en un recipiente grande.
4. Añada la sal, el polvo para hornear y el bicarbonato de sodio.
5. Bata los huevos con la miel hasta que se ponga de un color claro y se esponje.
6. Agregue el aceite de oliva, el jugo de naranja y la ralladura de naranja.
7. Añada los ingredientes líquidos a los secos y mezcle hasta combinar.
8. Vierta la mezcla en el molde engrasado.
9. Hornee la tarta durante 25-30 minutos o hasta que inserte un palillo y salga limpio.
10. Deje enfriar la tarta durante 15 minutos antes de sacarla del molde.
11. Rocíe por encima azúcar pulverizada si desea que esté más dulce. Rebane y sirva.



TARTA DE DURAZNOS

Tiempo de preparación: 20 minutos + tiempo de espera | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 1 tarta, 8 rebanadas

Ingredientes

Corteza:

- 2 tazas de harina de almendras
- ½ taza de mantequilla clarificada (ghee)
- 1 yema de huevo grande
- 1 pizca de sal
- 2 cdas de miel

- ½ taza de mantequilla clarificada (ghee)
- 2 huevos pequeños
- 5 duraznos pelados, cortados a la mitad
- 4 cdas de jalea de albaricoque o de durazno

Relleno:

- 170 g. de almendras blanqueadas
- 3 cdas de miel

Instrucciones

1. Prepare la corteza; combine la harina de almendras y la mantequilla en un procesador de comida.
2. Procese hasta mezclar.
3. Agregue la miel, la yema de huevo y la sal. Mezcle hasta que se forme una masa.
4. Transfiera la masa a un recipiente para tarta de 20 cm. Refrigere durante 30 minutos.
5. Precaliente el horno a 180 °C.
6. Cubra la corteza con papel para hornear y hornéela durante 10 minutos.
7. Mientras tanto, prepare el relleno; procese las almendras en la licuadora hasta triturarlas.
8. Mezcle la miel con la mantequilla hasta formar una crema. Añada las almendras y los huevos.
9. Vierta el relleno en el recipiente de la tarta. Coloque los duraznos con el corte hacia abajo en el relleno.
10. Hornee la tarta durante 30 minutos a 150 °C.
11. Retire la tarta del horno y aún caliente, unte con la jalea de durazno.
12. Rocíe con azúcar pulverizada.
13. Rebane y sirva.



PERAS RELLENAS HORNEADAS

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 30 minutos |
Raciones: 4

Ingredientes

- 2 peras grandes
- ½ cdta de canela en polvo
- 2 cdta de miel
- 2 cdas de mantequilla de almendras
- ½ taza de nueces

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 180 °C.
2. Prepare una bandeja para hornear con papel parafinado.
3. Saque la pulpa de las peras utilizando una cucharilla.
4. Deseche las semillas.
5. Arregle las peras con el corte hacia abajo en la bandeja.
6. Rellene las peras con mantequilla de almendras.
7. Rocíe las peras con canela y miel.
8. Cubra las peras con nueces y póngalas en el horno.
9. Hornee las peras durante 30 minutos.
10. Deje reposar durante 5 minutos antes de transferirlas a platos.
11. Sírvalas aún tibias.
12. Esta es una forma de servir las peras.
13. También puede servir las peras con yogurt griego, helado de vainilla o helado de yogurt.



GRANITA DE SANDÍA

Tiempo de preparación: 10 minutos + tiempo de espera | Raciones: 6

Ingredientes

- 6 tazas de sandía sin semillas y cortadas en cubos
- El jugo de 1 ½ lima
- 2 cdas de miel o sirop de maple
- Hojas de menta fresca para adornar

Instrucciones

1. Coloque el jugo de limón en la licuadora.
2. Añada la sandía y el azúcar.
3. Licúe hasta incorporar. Si lo necesita, hágalo por partes.
4. Vierta la mezcla en un recipiente de 20 cm que se pueda meter al congelador.
5. Congele por 2 horas. Retire del congelador y raspe el hielo gentilmente.
6. Coloque la granita de nuevo en el congelador. Congele durante 3 horas. Retire del congelador y ráspelo de nuevo.
7. Repita el proceso dos veces más.
8. Sirva la granita en vasos para helado y decore con la menta fresca.



PALETAS DE CAFÉ HELADO

Tiempo de preparación: 10 minutos + tiempo de espera | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 6

Ingredientes

- 2 tazas de leche entera o de leche de almendras sin azúcar
- 4 cdas de miel
- 1 taza de café recién hecho
- 1 cdta de canela

Instrucciones

1. Coloque la leche en una olla.
2. Caliente a fuego medio-alto hasta hervir.
3. Una vez que comience a hervir, reduzca el calor. Cocine a fuego lento durante 45-50 minutos o hasta que la leche se reduzca a la mitad.
4. Retire la leche del fuego y agregue la miel.
5. Deje enfriar por completo.
6. Vierta el café en una jarra, agregue la leche. Añada la canela y revuelva para combinar.
7. Prepare 6 moldes de paletas. Llene cada molde con la mezcla preparada.
8. Coloque las paletas en el congelador por 1 hora. Retire del congelador e inserte los palitos para paleta.
9. Congele durante 2 horas más.
10. Justo antes de servir, pase las paletas por agua. Saque del molde y sirva.



TARTA DE LAVA

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 15 minutos |
Raciones: 2

Ingredientes

- 4 cucharadas de cacao en polvo
- 1 cda de miel
- 2 huevos medianos
- 2 cucharadas de yogurt griego natural
- ½ cucharadita de extracto puro de vainilla
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Aceite de coco, para engrasar

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 180 °C.
2. Combine el cacao en polvo y la miel en un recipiente hasta obtener una pasta uniforme.
3. En otro recipiente, bata los huevos con la vainilla hasta que estén esponjados.
4. Agregue los huevos y el yogurt griego a los ingredientes secos. Añada la sal y el polvo para hornear y revuelva hasta que esté todo integrado.
5. Cubra dos pequeños recipientes con aceite de coco.
6. Coloque la mezcla en los recipientes utilizando una cucharilla.
7. Coloque los recipientes en una bandeja para hornear.
8. Hornee las tartas durante 15 minutos. Deben quedar suaves. Voltee las tartas en platos separados.
9. Sirva calientes.





GJELEMENTS © Todo este documento es una obra protegida por la legislación internacional sobre derechos de autor, propiedad intelectual e industrial. Toda reproducción está estrictamente prohibida. GJELEMENTS™ es una marca registrada.