



# Recetas de Desayunos Paleo

recetas que te haran desear despertar por las mañanas!

[www.midietapaleo.com](http://www.midietapaleo.com)



**AVISO DE DERECHOS DE AUTOR:**

COPYRIGHT (C) 2013. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

WWW.PALEOBREAKFASTRECIPES.COM CONSERVA 100% DERECHOS  
DE ESTE MATERIAL Y NO SE PUEDE VOLVER A PUBLICAR, MODIFICAR  
NI REDISTRIBUIR DE NINGUNA MANERA SIN EL CONSENTIMIENTO  
EXPRESO POR ESCRITO DE LOS PROPIETARIOS DE  
[www.midietapaleo.com](http://www.midietapaleo.com)

**IMPORTANTE:** AQUELLOS QUE PODRÍAN ESTAR EN RIESGO DE  
LOS EFECTOS DE UNA INTOXICACIÓN DE SALMONELA (ANCIANOS,  
MUJERES EMBARAZADAS, NIÑOS PEQUEÑOS Y AQUELLOS QUE SUFREN  
DE ENFERMEDADES DE DEFICIENCIA INMUNOLÓGICA) DEBEN  
CONSULTAR A SU PROFESIONAL DE LA SALUD ACERCA DE COMER  
HUEVOS CRUDOS.

4 El Gran Desayuno

27 Nada mejor que los huevos

49 Filetes

64 Desayunos frescos estilo isleño

79 El lado más dulce del despertar

98 Batidos

104 Panes, ensaladas y salsas para la mañana



# EL GRAN DE SAYUNO



Rinde: 4 por-  
ciones

# Desayuno alto en proteínas

12 TIRAS DE TOCINO

4 SALCHICHAS DE CERDO NATURALES

4 HONGOS PORTOBELLO MEDIANOS  
SIN LOS CABOS

4 CUCHARADITAS DE VINAGRE  
BALSÁMICO

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO

8 HUEVOS GRANDES, BATIDOS

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

4 TOMATES, CORTADOS EN CUARTOS

Calienta una sartén grande sobre fuego medio-alto. Coloca el tocino en la sartén y cocínalo hasta que esté crujiente, dándolo vuelta de vez en cuando. Retira el tocino de la sartén y ponlo en un plato con papel de cocina para escurrir la mayor parte de la grasa y resérvalo.

Deja una cucharada de grasa de tocino en la sartén y elimina el resto. Coloca las salchichas en la sartén y cocina de 5 a 10 minutos o hasta que estén bien cocidas. Retira las salchichas de la sartén y reserva.

Pincela los hongos con vinagre balsámico. Dora los hongos en la misma sartén 2 minutos de cada lado. Retira los hongos de la sartén y reserva.

Coloca una sartén antiadherente sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de coco. Vierte los huevos batidos en la sartén y condimenta con pimienta molida. Revuelve los huevos hasta que esponjen.

Reparte los huevos, tocino, salchicha, hongos y tomates en cada plato. Sirve.



Rinde: 2 por-  
ciones

# Salmón ahumado con huevos revueltos y rosti de camote

## PARA EL ROSTI DE CAMOTE:

- 2 CAMOTES PEQUEÑOS,  
PELADOS Y RALLADOS
- 1 CUCHARADA DE HARINA DE COCO
- 4 HUEVOS BATIDOS
- 1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 4 HUEVOS GRANDES, BATIDOS
- 1 / / 4 TAZA DE LECHE DE COCO
- 4OZ (110 GRAMOS) DE SALMÓN  
AHUMADO, EN REBANADAS
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLINO,  
FINAMENTE PICADO

En un tazón mediano, combina el camote rallado, harina de coco, huevos batidos y pimienta negra. Mezcla hasta combinar.

Coloca una sartén antiadherente sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de coco. Con las palmas de las manos, forma cuatro hamburguesas con la mezcla de rosti. Cocinar cada lado durante 5 minutos o hasta que estén doradas. Pon los rostis cocidos en un plato con toalla de papel para drenar el exceso de aceite de coco.

En otro tazón de tamaño mediano, combina los huevos y la leche de coco y bate hasta mezclar todo. Limpia la sartén y colócala sobre fuego medio alto. Vierte la mezcla de huevo batido en la sartén y revuelve los huevos hasta que estén cocidos y esponjosos.

Reparte los rostis en dos platos y sirve con los huevos revueltos como guarnición. Cubre los huevos revueltos con rebanadas de salmón ahumado y cebollino picado y sirve inmediatamente.



Rinde: 4 por-  
ciones

# Salchicha de cordero con puré de coliflor y calabaza

4 SALCHICHAS DE CORDERO DE  
PASTOREO

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO

## **PARA EL PURÉ DE COLIFLOR Y CALABAZA:**

4 TAZAS DE FLORETES DE COLIFLOR,  
PICADA

2 TAZAS DE CALABAZA, PICADA

4 DIENTES DE AJO

1 / 4 TAZA DE LECHE DE COCO

1 / 4 CUCHARADITA DE NUEZ  
MOSCADA

RECIENTE MOLIDA

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA  
MOLIDA



Calienta el aceite de coco una sartén grande sobre fuego medio-alto. Agrega las salchichas de cordero y cocina hasta que los lados estén dorados. Mantén calientes las salchichas hasta el momento de servir.

Coloca la coliflor, la calabaza y el ajo en una olla mediana. Cúbrelas con suficiente agua y coloca la olla sobre fuego alto. Pon el agua a hervir y baja el fuego a hervor lento. Cocina 10 minutos o hasta que la coliflor y la calabaza estén tiernas. Escurre el agua de la mezcla de coliflor, agrega la leche de coco y aplasta la mezcla con un tenedor hasta que quede suave. Sazona con nuez moscada y pimienta molida.

Reparte las salchichas de cordero y el puré de coliflor y calabaza en cuatro platos y sirve.

Rinde: 2 por-  
ciones

8 TIRAS DE TOCINO

**PARA LA OMELETTE:**

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

1 DIENTE DE AJO, TRITURADO

1/2 CUCHARADITA DE CEBOLLÍN  
PICADO

1 CEBOLLA PEQUEÑA, PICADA

1/2 TAZA DE HONGO SHIITAKE

FRESCO, REBANADO


1 PIMIENTO ROJO PEQUEÑO, SIN  
SEMILLAS  
Y PICADO

1 PIMIENTO VERDE PEQUEÑO, SIN  
SEMILLAS  
Y PICADO

1/8 CUCHARADITA DE  
PIMIENTA NEGRA MOLIDA

6 HUEVOS GRANDES, BATIDOS

# Omelette de champi ón fresco y chile

 Coloca el tocino en una línea en una sartén grande. Coloca la sartén sobre fuego medio-alto y deja que salga la grasa del tocino. Cocina el tocino hasta que esté crujiente, dándolo vuelta de vez en cuando. Coloca el tocino crujiente en un plato con toallas de papel para absorber el exceso de aceite.

Retira la grasa del tocino de la sartén y frótala para limpiarla. Pon 1 cucharada de aceite de oliva en la sartén y colócala sobre fuego medio-alto. Saltea el ajo, cebolletas y la cebolla hasta que se doren ligeramente. Agrega los hongos y los pimientos. Cocina hasta que estén tiernos. Retira las verduras salteadas y limpia la sartén.

Pon la mitad del aceite restante en la sartén y colócala sobre fuego medio-alto. Vierte la mitad de los huevos batidos y remueve la superficie. Sacude la sartén y revuelve los huevos antes de que se cocinen del todo para un omelette esponjoso. Pon la mitad de las verduras salteadas en el centro de la omelette y dobla los lados, estilo tortilla francesa si prefieres, como media luna o con doblez triangular. Repite el mismo proceso con el resto de los ingredientes.

Sirve las omelettes con el tocino crujiente.

Rinde: 4 por-  
ciones

# Buñuelos de camote y calabacín con salchichas

1 CALABACÍN GRANDE, PELADO Y  
RALLADO GRUESO

1 CAMOTE GRANDE, PELADO Y  
RALLADO GRUESO

2 HUEVOS BATIDOS

1/2 CHILE CHIPOTLE, SIN SEMILLAS  
Y PICADO

2 CUCHARADAS DE HARINA DE COCO

1/2 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

6 SALCHICHAS DE PASTOREO, EN  
RODAJAS

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO



Precalienta un horno de convección a 180 ° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Coloca una hoja de papel para hornear en dos bandejas de horno.

Exprime la mayoría del líquido del calabacín y el camote rallados, luego colócalos en un tazón grande. Agrega los huevos al tazón y mezcla. Agrega el chipotle, la harina de coco y pimienta molida y mezcla hasta combinar. Deja reposar la mezcla 5 a 10 minutos hasta que la harina de coco haya absorbido la mayor parte del líquido. Forma los buñuelos con las palmas de las manos, y luego colócalos en la bandeja para hornear con un espacio amplio entre cada uno. Hornea los buñuelos 10 minutos. Voltea suavemente los buñuelos y hornea de 10 a 15 minutos o hasta que estén dorados.

Calienta una sartén a fuego medio y agrega el aceite de coco. Saltea las salchichas en rodajas y cocina hasta que estén doradas, luego repártelas uniformemente sobre cuatro platos con los buñuelos.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Jamón serrano y huevos escalfados con chucrut

AGUA, CANTIDAD NECESARIA

1 CUCHARADITA DE VINAGRE BLANCO

4 HUEVOS GRANDES

1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO

4 REBANADAS DE JAMÓN SERRANO

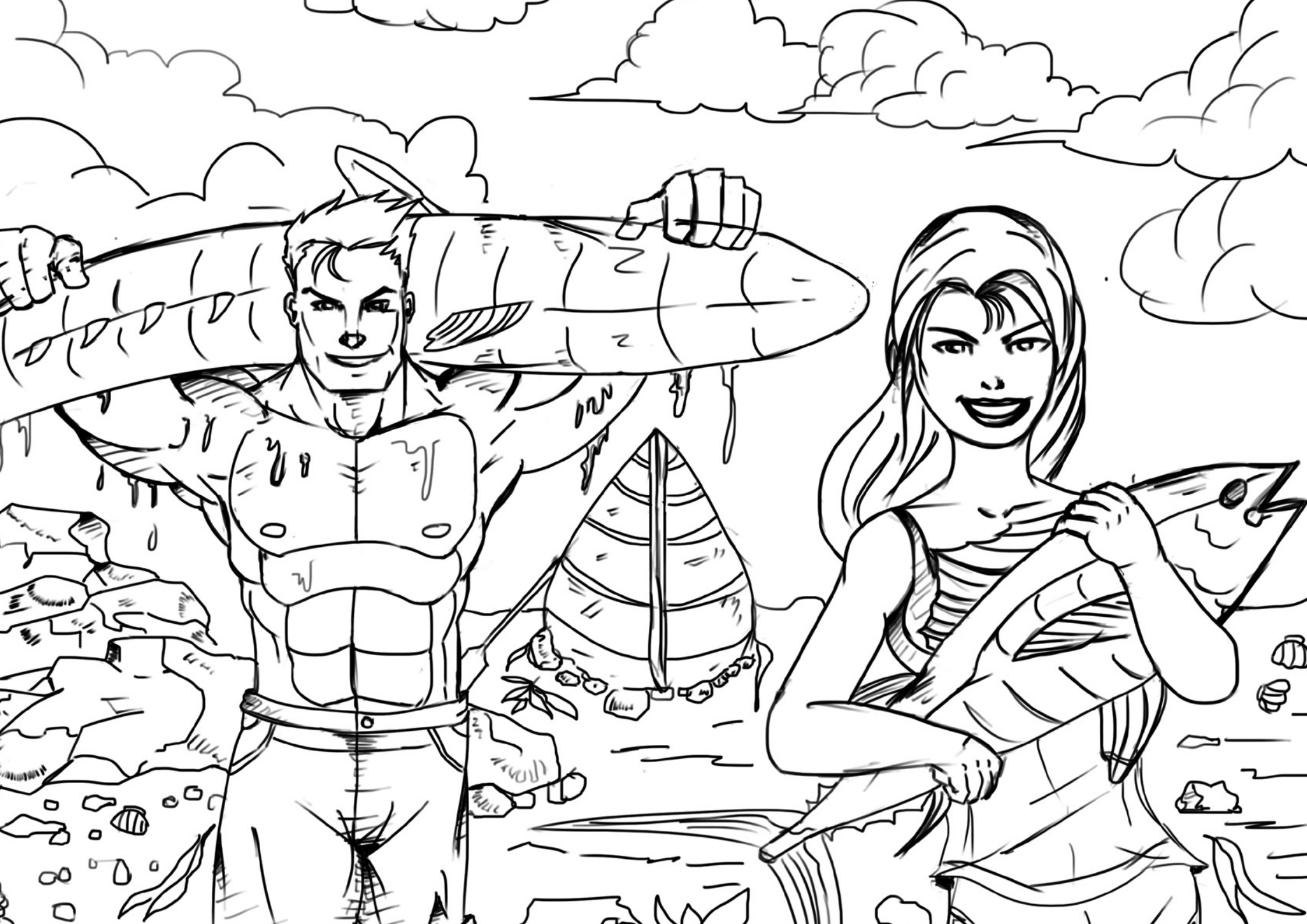
1 TAZA DE CHUCRUT



En una cacerola chica, pon solo el agua suficiente para escalfar los huevos. Mezcla el vinagre y pon la cacerola sobre fuego alto. Pon el agua a hervir y baja el fuego a hervor lento. Rompe un huevo en un tazón pequeño y haz un pequeño remolino en la cacerola. Suavemente deja caer el huevo en el agua y esperar a que se cocine. Cocina por un minuto o dos y saca el huevo. Lava el vinagre sumergiendo el huevo en agua caliente. Repite el proceso con los huevos restantes y resérvalos.

Calienta el aceite de coco en una sartén sobre fuego medio-alto y cocina el jamón hasta que se dore ligeramente por ambos lados. Resérvalo en un plato con toallas de papel para quitar la mayor parte del exceso de aceite.

Reparte el jamón serrano, chucrut y huevos escalfados en dos platos y sirve.



Rinde: 4 por-  
ciones

# Plato de sardinas asadas

2 CAMOTES MEDIANOS,  
PELADOS Y PICADOS

2 AGUACATES, SIN HUESO  
Y PICADOS

1/2 TAZA DE NUECES PICADAS

## **PARA LAS SARDINAS:**

1 DIENTE DE AJO, REBANADO

2 CUCHARADITAS DE JUGO DE LIMÓN

1 / 8 CUCHARADITA DE RALLADURA DE  
LIMÓN

1 / 4 TAZA DE ACEITE DE OLIVA

1 / 4 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA PARTIDA

1 CHILE OJO DE PÁJARO, PICADO

1 HOJA DE LAUREL

8-12 SARDINAS FRESCAS, SIN CABEZAS  
NI TRIPAS

 Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350  
grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en 2 pequeñas bandejas para  
hornear y reserva.

En una de las bandejas para hornear coloca el camote picado.  
Coloca la bandeja en el horno y asa durante 15 a 20 minutos, o  
hasta que esté dorado..

En un tazón pequeño combina el ajo, jugo de limón y ralladura,  
aceite de oliva, pimienta negra, ají picado y laurel.

Lava bien las sardinas sin cabeza y evisceradas y luego sécalas  
con una toalla de papel. Pincela la marinada en ambos lados  
de todas las sardinas y ponlas en la segunda bandeja. Coloca  
la bandeja en el horno y asa las sardinas durante 5 minutos, o  
hasta que estén cocidas.

Reparte las sardinas, camotes y los aguacates en cuatro platos y  
decora con nueces picadas. Sirve.

Rinde: 2 por-  
ciones

- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 1 DIENTE DE AJO, TRITURADO
- 1 CEBOLLA MORADA PEQUEÑA,  
PICADA
- 1 PIMIENTO ROJO PEQUEÑO, EN  
CUBOS
- 1 LATA DE ATÚN DE 185 GRAMOS
- 1 CAMOTE MEDIANO, RALLADO
- 2 CUCHARADAS DE SALVIA FRESCA,  
PICADA
- 1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA
- 2 CLARAS DE HUEVO, BATIDO

# Atún y camote al horno



Precalienta el horno de convección a 220° grados  
centígrados/430 ° grados Fahrenheit.

Frota aceite de oliva en 2 moldes individuales y colócalas en una bandeja para hornear pequeña.

Calienta el aceite de coco en una sartén mediana sobre fuego medio. Saltea el ajo y la cebolla hasta que estén ligeramente dorados. Agrega el pimiento y cocina hasta que esté tierno. Agrega los camotes rallados y la salvia fresca y mezcla bien. Sazona con pimienta molida y deja cocinar de 5 a 10 minutos hasta que esté tierno. Agrega el atún y cocina durante dos minutos. Transfiere la mezcla a un tazón.

Vierte las claras de huevo batidas en el tazón con la mezcla de atún y camote. Mezcla bien y divide la mezcla en los dos moldes, luego coloca los moldes en la bandeja para hornear. Coloca la bandeja en el horno y hornea durante 10 a 20 minutos o hasta que las claras de huevo se hayan cocido.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Rollos de algas y pollo a la parrilla

2 FILETES DE PECHUGA DE POLLO, SIN  
PIEL, FINAMENTE REBANADOS

1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN

1 CUCHARADITA DE ROMERO

1/2 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

4-8 HOJAS DE NORI

2 CUCHARADITAS DE PASTA DE WASABI

8 PIEZAS DE LECHUGA ROMANA

1 PIMIENTO ROJO GRANDE, SIN  
SEMILLAS Y FINAMENTE REBANADO

1 PEPINO GRANDE, PELADO, SIN  
SEMILLAS Y FINAMENTE REBANADO



Precalienta la parrilla a fuego fuerte.

En un tazón mediano mezcla los filetes de pechuga de pollo rebanados, jugo de limón, romero, pimienta molida y aceite de oliva. Asa las pechugas de pollo durante 15 minutos de cada lado o hasta que estén bien cocidas. Resérvalas y deja que se enfríen un poco.

Arma los rollos de nori. Colocar la hoja de nori en un plato. Unta un poco de wasabi en un extremo del nori y pone un trozo de lechuga, unas rodajas de pimiento, pepino y pollo a la parrilla. Enrolla la hoja de nori para cerrar el envoltorio y corta el rollo por la mitad. Repite el proceso hasta que termines todos los ingredientes y sirve inmediatamente.



Rinde: 4 por-  
ciones

# Pechugas de pollo al hor- no con ensalada de col rizada

4 FILETES DE PECHUGA DE POLLO SIN  
HUESO

4 CUCHARADAS DE PIMIENTA DE  
LIMÓN

1 / 4 TAZA DE ACEITE DE OLIVA

## **PARA LA ENSALADA DE COL RIZADA:**

1 DIENTE DE AJO, TRITURADO


1 CUCHARADITA DE MOSTAZA

2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN

1 / 4 TAZA DE ACEITE DE OLIVA

4 HOJAS GRANDES DE COL RIZADA, SIN  
LOS TALLOS CENTRALES, FINAMENTE  
REBANADAS

2 HUEVOS DUROS, PELADOS Y  
CORTADOS EN CUARTOS

 Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 °  
grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en una bandeja de horno  
antiadherente y reserva.

Pincela los filetes de pechuga con aceite de oliva y sazónalos con  
pimienta de limón. Coloca los filetes de pollo en la bandeja para  
hornear y ponla en el horno. Hornea los filetes de pollo durante 15  
minutos o hasta que estén bien cocidos.

En un tazón mediano, combina el ajo triturado, mostaza, jugo de limón  
y aceite de oliva. Agrega la col rizada rebanada y revuelve hasta que la  
col esté cubierta con el aderezo.

Sirve los filetes de pollo al horno con la col rizada y decora con gajos  
de huevo duro.

Rinde: 2 por-  
ciones

**PARA EL LÍQUIDO DE ESCALFAR:**

1 CEBOLLA BLANCA PEQUEÑA, A LA  
MITAD

1 HOJA DE LAUREL

1/8 CUCHARADITA DE GRANOS DE  
PIMIENTA NEGRA ENTEROS

AGUA, CANTIDAD NECESARIA

2 FILETES DE PECHUGA DE POLLO SIN  
HUESO

1 CHILE JALAPEÑO, SIN  
SEMILLAS Y PICADO

1 CUCHARADA DE CILANTRO  
FRESCO, PICADO

1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMA

1 CEBOLLA ROJA PEQUEÑA, PICADA

1/3 TAZA DE MAYONESA

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

1/8 CUCHARADITA DE SAL MARINA

1 AGUACATE MADURO, SIN HUESO  
Y REBANADO

# Pollo escalfado Medley



Combina la cebolla, laurel y pimienta en una cacerola mediana. Pon suficiente agua para sumergir los filetes de pollo. Coloca la cacerola sobre fuego alto y haz hervir el agua. Coloca los filetes de pollo en la cacerola, reduce el fuego y lleva a hervor lento. Cocina los filetes durante 15 a 20 minutos o hasta que estén tiernos. Retira los filetes de la cacerola y reserva.

En un tazón pequeño combina el jalapeño, cilantro, jugo de limón, cebolla, mayonesa, pimienta molida y sal. Agrega el aguacate y mezcla ligeramente hasta que los aguacates queden cubiertos de salsa.

Rebana los filetes de pollo y repártelos en dos platos. Sirve los filetes con el aguacate.



Rinde: 4 por-  
ciones

# Curry de cordero marroquí en cáscaras de calabacín

4 CALABACINES MEDIANOS

## PARA EL CORDERO AL CURRY:

1 CUCHARADITA DE ACEITE DE COCO

1 CEBOLLA ROJA MEDIANA, CORTADA  
EN CUBOS

3 DIENTES DE AJO, TRITURADOS

1 CHILE VERDE, PICADO

1 LIBRA (450 GRAMOS) CORDERO  
DE PASTOREO MOLIDO

1 CUCHARADA DE GARAM MASALA

1/4 CUCHARADITA DE PIMIENTA DE  
CAYENA

1 / 4 TAZA DE CILANTRO FRESCO  
PICADO



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350  
grados Fahrenheit.

Forra una bandeja de horno con papel de hornear.

Corta los calabacines por la mitad longitudinalmente, luego  
coloca las cáscaras en la bandeja para hornear los calabacines de  
5 a 8 minutos o hasta que estén tiernos y luego reservalos.

En una sartén grande calienta el aceite de coco sobre fuego  
medio-alto. Saltea la cebolla, ajo y chile hasta que se doren  
ligeramente. Agrega la carne de cordero molida y cocina hasta  
que se dore. Sazona el cordero con garam masala y cayena.  
Lleva a punto de hervor a fuego lento y cocina el cordero durante  
10 minutos. Agrega el cilantro y mezcla.

Reparte el curry de cordero y el calabacín en cuatro platos y  
sirve.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Revuelto de tocino y espinaca

3 HUEVOS GRANDES

2 CUCHARADAS DE LECHE DE COCO

1/4 CUCHARADITA DE PÁPRIKA

6 TIRAS DE TOCINO

1 TAZA DE HOJAS DE ESPINACA, PICADA

1 CUCHARADA DE VINAGRE  
BALSÁMICO

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

2 TOMATES, REBANADOS



Precalienta la parrilla a fuego medio.

En un tazón mediano, bate los huevos, leche de coco y la paprika y reserva.

Coloca las rebanadas de tocino en una sartén mediana a fuego medio-alto. Cocina el tocino hasta que esté crujiente y reserva.

Usando la misma sartén a fuego medio-alto, agrega la espinaca y saltea hasta que estén tierna. Agrega la mezcla de huevo y revuelve hasta que los huevos y la espinaca se mezclen y se cocinen los huevos.

En un tazón pequeño mezcla el vinagre balsámico y aceite de oliva hasta combinarlos.

Reparte el tocino crujiente y aderezo balsámico sobre los platos para servir. Coloca el revuelto de espinacas sobre el tocino y cubre con rodajas de tomate.

Rinde: 2 por-  
ciones


# Rollos para el desayuno

## PARA EL RELLENO DE CARNE MOLIDA:

- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLLA ROJA PEQUEÑA, PICADA
- 2 DIENTES DE AJO, TRITURADOS
- 1 / 2 LIBRA (230 GRAMOS) CARNE  
MAGRA DE  
RES DE PASTOREO, MOLIDA
- 1 CUCHARADITA DE CHILE EN POLVO
- 1 CUCHARADITA DE SEMILLAS DE ANÍS  
MOLIDAS

## PARA EL RESTO DEL RELLENO:

- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 2 HUEVOS GRANDES, BATIDOS
- 4 HOJAS DE LECHUGA GRANDES
- 1 TOMATE, SIN SEMILLAS  
Y CORTADO EN CUBOS

 Calienta una sartén mediana a fuego medio. Agrega el aceite de oliva y saltea la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos. Agrega la carne y cocina hasta que esté bien dorada. Sazona la carne con el chile en polvo y las semillas de anís y cocina durante 2 minutos. Retira la carne de la sartén y resérvala.

Coloca una sartén antiadherente sobre fuego medio, agrega el aceite de oliva y luego vierte adentro los huevos batidos. Distribuye el huevo batido en la superficie de la sartén y deje que cuajen. Dálos vuelta y cocina un minuto más hasta que estén bien cocidos. Retira de la sartén y corta en tiras.

Para armar los rollos, coloca una hoja de lechuga sobre un plato, luego pon la mitad de los huevos rebanados, carne molida y tomates en cubos en el centro. Enrolla la hoja de lechuga para cerrar y servir.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Omelette de pimiento asado con pesto y jamón serrano

1 PIMIENTO ROJO MEDIANO

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO

2 HUEVOS GRANDES

2 CUCHARADAS DE PESTO DE  
ALBAHACA

2 REBANADAS DE JAMÓN SERRANO

4 REBANADAS DE AGUACATE



Precaliente la parrilla a temperatura alta.

Asa el pimiento rojo hasta que toda la piel se carbonice. Sumerge el pimiento en un baño de hielo durante 2 minutos y retira la piel carbonizada. Quita las semillas, lávalo y sécalo dando palmaditas con una toalla de papel. Corta el pimiento en dados pequeños y ponlo en un tazón mediano. Casca los 3 huevos en el tazón, bate y mezcla bien.

Calienta una sartén mediana a fuego medio. Agrega el aceite de coco y vierte la mitad de la mezcla de huevo batido. Distribuye el huevo por toda la superficie de la sartén y eja que se cocine. Voltea la tortilla y cocina durante 2 minutos. Sigue la cocción del resto de la mezcla de huevo con el mismo proceso.

Sirve la omelette en un plato con dos rebanadas de aguacate a un lado.

Rinde: 4 por-  
ciones

# Chili para el desayuno

10 REBANADAS DE TOCINO, PICADO

1 CEBOLLA GRANDE, PICADA

2 DIENTES DE AJO, TRITURADOS

1 LIBRA (450 GRAMOS) DE CORDERO  
DE PASTOREO, MOLIDO

1 (400G) LATA DE TOMATE TRITURADO

2 TAZAS DE CALDO DE CARNE

2 CAMOTES MEDIANOS, PELADOS Y EN  
CUBOS PEQUEÑOS

1 CHILE CHIPOTLE, SIN SEMILLAS Y  
PICADO

2 CUCHARADITAS DE CHILE EN POLVO



Coloca una cacerola para sopa mediana a fuego medio-alto y agrega el tocino picado. Deja que salga la grasa y cocina el tocino hasta que esté crujiente. Retira el tocino tostado de la cacerola y coloca en un plato hasta que lo necesites. Mantén caliente la grasa del tocino sobre fuego medio.

Agrega la cebolla y el ajo en la olla y saltea hasta que estén tiernos. Agrega la carne molida y cocina hasta que se dore. Agrega el tomate, caldo de carne, camote, chipotle y chile en polvo. Lleva la salsa a hervir y luego ponla a fuego lento. Cocina el chili hasta que el camote esté tierno, unos 20 minutos. Sirve el chili en tazones individuales.



Rinde: 4 por-  
ciones

# Pastel de carne de desa- yuno para los amantes de la carne

2 CEBOLLAS GRANDES, PICADAS

1 PIMIENTO ROJO PEQUEÑO, SIN  
SEMILLAS Y PICADO

1/2 TAZA DE ZANAHORIA, PICADA

2 CLARAS DE HUEVO

1/2 CUCHARADA DE ALBAHACA SECA

1/2 CUCHARADA DE ORÉGANO  
MOLIDO

1/4 DE CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

1 LIBRA (450 GRAMOS) DE TERNERA  
DE PASTOREO, MOLIDA


## **PARA EL GLASEADO:**

1 CUCHARADITA DE PASTA DE TOMATE

1/2 TAZA DE MIEL CRUDA

1/4 TAZA DE AGUA

24 1 CUCHARADITA DE VINAGRE BLANCO

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 °  
grados Fahrenheit.

Frota aceite de oliva en un molde para horno de 7.5 x 3.5 x 2,25  
pulgadas (19 x 8.9 x 5.7 cm)  
antiadherente y reserva.

Pon la cebolla, pimiento rojo y zanahoria en un procesador de  
alimentos. Procesa las verduras hasta que queden finamente picadas.  
Agregalas claras de huevo, albahaca seca, orégano, pimienta molida  
y carne molida. Procesa hasta combinar todo. Coloca la mezcla en el  
molde y ponlo en el horno.

Mientras se está horneando el pastel de carne, coloca la pasta de  
tomate, miel, agua y vinagre en una cacerola pequeña. Cocina el  
glaseado sobre fuego medio, revolviendo regularmente de 5 a 10  
minutos o hasta que espese. A los 15 minutos de horneado del pastel  
de carne, vierte el glaseado en la superficie y sigue cocinando durante  
20 minutos hasta que el pastel esté bien cocido. Deja reposar el pastel  
de carne al menos de 5 a 10 minutos.

Rebana el pastel de carne para servir.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Panqueques rellenos

PARA LOS PANQUEQUES:

1 1/4 TAZA DE HARINA DE ALMENDRA

1/4 TAZA DE HARINA DE COCO

1/2 CUCHARADITA DE POLVO DE  
HORNEAR

1/4 CUCHARADITA DE SAL

2/3 TAZA DE LECHE DE COCO

2 HUEVOS GRANDES

2 CUCHARADITAS ACEITE DE COCO,  
LÍQUIDO

4 SALCHICHAS DE PASTOREO, EN  
RODAJAS

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO

En un tazón mediano, mezcla la harina de almendras, la harina de coco, polvo de hornear y sal. En otro tazón mediano, bate la leche de coco con los huevos. Agrega la mezcla a los ingredientes secos y mezcla hasta combinar.

Calienta una sartén a fuego medio y agrega el aceite de coco. Saltea las salchichas en rodajas y cocina hasta que se doren, luego resérvalas. Limpia la sartén, distribuye el aceite por toda la superficie y vuelve a ponerla al fuego. Usando 1/3 una taza medidora, vierte la mezcla en la sartén. Una vez que la superficie del panqueque empieza a burbujear, pon algunas rodajas de salchicha en el centro. Dobla los lados para hacer un bolsillo y dalo vuelta para sellar y cocinar del otro lado. Cocina los panqueques hasta que queden bien cocidos.

Sigue el mismo proceso con el resto de los ingredientes y sirve.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Pollo a la parrilla con ensalada de camote y toronja

## PARA EL POLLO A LA PARRILLA:

- 2 FILETES DE PECHUGA DE POLLO, SIN HUESO, FINAMENTE REBANADOS
- 2 CUCHARADAS DE JUGO DE TORONJA
- 3 DIENTES DE AJO, TRITURADOS
- 1 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA PARTIDOS
- 1 / 4 TAZA DE ACEITE DE OLIVA

## PARA EL ADEREZO:

- 1/2 CUCHARADA DE MOSTAZA
- 1 CUCHARADITA DE MIEL CRUDA
- 1/2 TAZA DE MAYONESA

## PARA LA ENSALADA DE CAMOTE Y TORONJA:

- 2 CAMOTES MEDIANOS, PELADOS Y EN CUBOS
- 1/4 TORONJA ROSADA, PELADA, SIN SEMILLAS Y PICADA
- 4 TAZAS DE MESCLUM
- 1/4 TAZA DE NUECES PICADAS
- 1/4 TAZA DE CEBOLLITAS CAMBRAY, FINAMENTE PICADAS



En un tazón mediano, combina las rebanadas de pollo, jugo de toronja, ajo triturado, pimienta partida y la mitad del aceite de oliva. Marina los filetes durante 10 minutos.

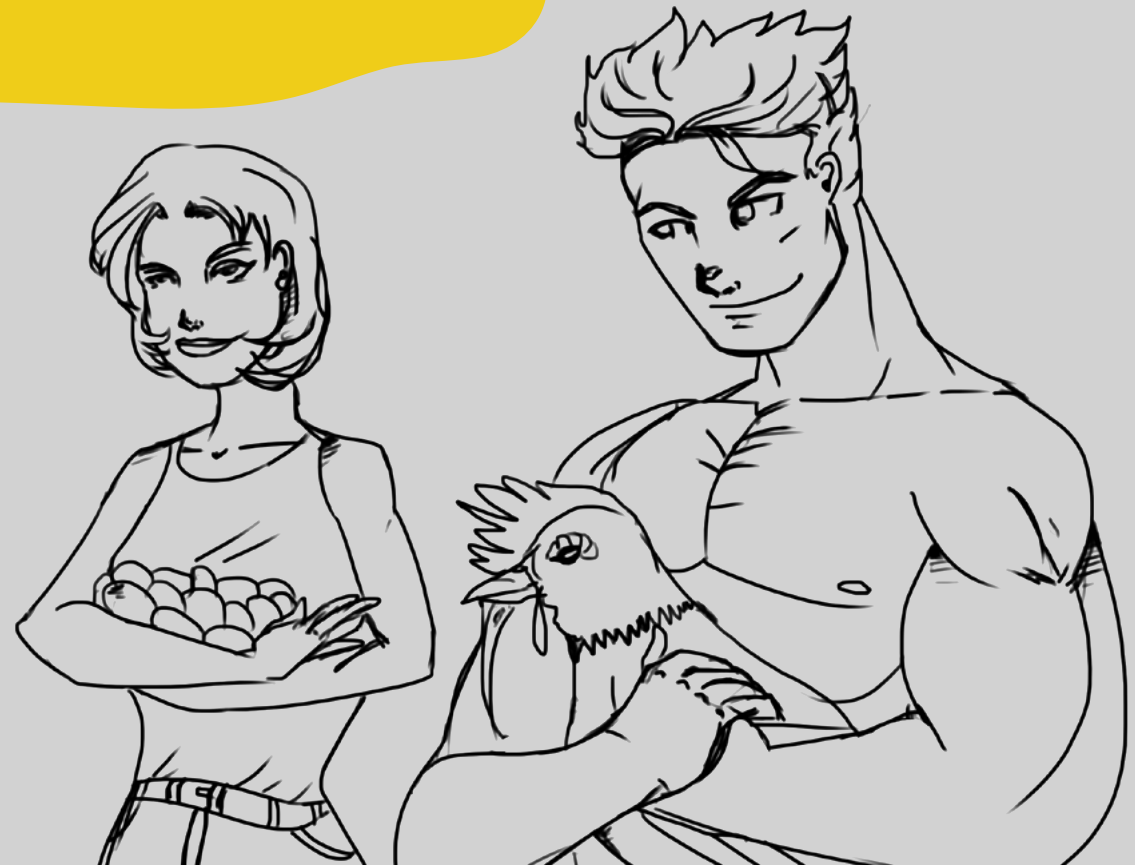
En un tazón pequeño, combina la mostaza, la miel y la mayonesa. Mezcla bien y reserva hasta que se necesite.

Coloca los camotes en una cacerola mediana y cúbrelos con agua. Coloca sobre fuego alto y haz hervir el agua. Baja el fuego a hervor lento y cocina 10 minutos o hasta que estén tiernos. Cuélalos.

Precalienta la parrilla a fuego alto. Pincela la parrilla con aceite de oliva. Asa el pollo durante 2 minutos por cada lado o hasta que esté cocido.

Mezcla la toronja y el mesclum con los camotes fríos. Mezcla ligeramente con el aderezo preparado y reparte la ensalada en dos platos. Coloca encima las rebanadas de pollo y rocía con las nueces picadas y las cebollas. Sirve.

# NADA MEJOR QUE LOS HUEVOS



Rinde: 6

1 DIENTE DE AJO

6 REBANADAS DE JAMÓN SERRANO

6 HUEVOS GRANDES

1/8 CUCHARADITA (O UN TOQUE) DE  
PIMIENTA NEGRA MOLIDA

1 / 2 CUCHARADITA AJO CEBOLLINO,  
PICADO

# Huevos Horneados



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en una bandeja de muffins de 6 piezas y reserva.

Corta el diente de ajo por la mitad y frota la parte cortada por todos los lados y el fondo de cada molde de muffin. Coloca una rebanada de jamón serrano en cada molde y luego casca un huevo en cada uno. Sazona los huevos con pimienta y coloca la bandeja de muffins en el horno.

Deja que se cocinen los huevos al horno durante 15 minutos o hasta que estén cocidos. Saca la bandeja del horno y deja enfriar durante 2 minutos antes de retirar los huevos de la bandeja de muffins. Decora los huevos con cebolletas de ajo picadas y sirve.

Rinde: 6

6 HONGOS PORTOBELLO MEDIANOS

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

1 CUCHARADA DE VINAGRE  
BALSÁMICO

1 DIENTE DE AJO, TRITURADO

6 HUEVOS MEDIANOS

1/8 CUCHARADITA (O UN TOQUE)  
DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA

1/2 CUCHARADITA DE HOJAS DE PEREJIL  
FRESCO, PICADAS

# Huevos en portobellos



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Coloca una hoja de papel para hornear en una bandeja de hornear y reserva.

Prepara los hongos limpiándolos con un paño húmedo. Luego quítales los tallos y las agallas para dar más espacio para el huevo.

Combina el aceite de oliva, vinagre balsámico y ajo triturado en un tazón pequeño. Pincela los hongos con la mezcla y luego casca un huevo en cada uno. Sazona con pimienta molida y pon la bandeja en el horno.

Hornea los huevos en portobello de 15 a 20 minutos o hasta que los huevos estén cocidos a tu gusto.

Retira la bandeja del horno y deja enfriar durante 2 minutos. Decora los huevos en portobello con perejil picado para servir.

Rinde: 6 por-  
ciones

- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA, FINAMENTE PICADA
- 2 DIENTES DE AJO, TRITURADOS
- 1 PIMIENTO VERDE, PICADO
- 1 CHILEJALAPEÑO, SIN SEMILLAS Y PICADO
- 1 TAZA DE TOMATES, PICADOS
- 1 LIBRA (450 GRAMOS) TERNERA MAGRA DE PASTOREO, PICADA
- 1/2 CUCHARADITA DE COMINO MOLIDO
- 1/4 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- 9 HUEVOS BATIDOS

# Fritatta Cajun



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Calienta una sartén mediana de hierro fundido a fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Saltea el ajo y la cebolla hasta que estén ligeramente dorados. Agrega los pimientos verdes picados, jalapeño y trocitos de tomate y cocina hasta que los tomates estén tiernos. Agrega la carne molida y cocina hasta dorarla, revolviendo regularmente. Una vez que esté dorada la carne, sazona con comino y pimienta molida. Cocina durante 10 minutos más y luego apaga el fuego. Distribuye la mezcla uniformemente en la sartén. Vierte los huevos batidos sobre la mezcla y tapa la sartén con papel de aluminio.

Coloca la sartén en el horno y hornea durante 15 minutos antes de retirar la tapa. Hornea la frittata de 10 a 15 minutos o hasta que los huevos cuajen. Retira la sartén del horno y deja enfriar durante 2 minutos antes de servir.

Rinde: 6 por-  
ciones

# Sartén de desayuno al estilo sureño

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

1 CEBOLLA GRANDE, PICADA

12 SALCHICHAS DE PASTOREO, EN  
RODAJAS

2 CAMOTES MEDIANOS, PELADOS Y  
RALLADOS

1/4 TAZA DE PIMIENTOS VERDES,  
PICADOS

1/4 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA  
MOLIDA

1/2 CUCHARADITA DE PIMIENTA DE  
CAYENA

1/2 CUCHARADITA DE ORÉGANO SECO,  
MOLIDO

6 HUEVOS GRANDES, BATIDOS



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

En una sartén grande de hierro fundido, calienta el aceite de oliva sobre fuego medio-alto. Saltea la cebolla hasta que esté ligeramente dorada. Agrega las salchichas en rodajas y cocina durante 2 minutos. Agrega el camote rallado y cocínalo hasta que esté un poco tierno. Agrega el pimiento verde picado y sazona con pimienta molida, cayena y orégano. Cocina durante 3 minutos revolviendo regularmente. Apaga el fuego y empareja la superficie de la mezcla.

Haz seis huecos o bolsillos en la mezcla, lo suficientemente grandes como para que quepa un huevo. Casca un huevo en cada hueco y coloca la sartén en el horno. Hornea de 5 a 8 minutos o hasta que los huevos se cocinen a tu gusto. Sírvelos mientras estén calientes.





Rinde: 2 por-  
ciones

# Mini muffins de tocino y huevo

6 PIEZAS DE TOCINO, CORTADAS EN  
MITADES

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

1 CEBOLLA GRANDE, PICADA

2 CUCHARADAS DE PIMIENTO VERDE  
PICADO

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

3 HUEVOS GRANDES

1 CUCHARADITA DE PEREJIL FRESCO,  
PICADO



Precalienta el horno de convección a 180° grados  
Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en una bandeja de muffins  
antiadherente, luego forra cada molde con dos rebanadas de  
tocino en cada uno.

En una sartén mediana, calienta el aceite a fuego medio. Saltea  
la cebolla hasta que esté ligeramente dorada. Agrega el pimiento  
picado y sazona con pimienta negra molida. Cocina durante 2  
minutos revolviendo regularmente. Retira la sartén del fuego.

En un tazón mediano, bate los huevos. Agrega la mezcla  
de cebolla cocida y mezcla bien. Vierte la mezcla de huevo  
a cucharadas dentro de cada molde de muffin preparado y  
espolvorea perejil picado por encima.

Coloca la bandeja de muffins en el horno y hornea durante 15  
minutos o hasta que la mezcla de huevo haya cuajado. Deja  
reposar 2 minutos los muffins de huevo antes de retirarlos del  
molde. Sirve.

Rinde: 4 por-  
ciones

# Muffins de huevo y pollo a la parrilla

1/2 LIBRA (230 GRAMOS) POLLO  
MOLIDO

1/2 CUCHARADITA DE AJO EN POLVO

1 CUCHARADITA DE CHILE EN POLVO

1/4 CUCHARADITA DE COMINO  
MOLIDO

1 CUCHARADA DE VINAGRE DE SIDRA  
DE MANZANA

1/4 TAZA DE MIEL

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

6 HUEVOS GRANDES, BATIDOS

1 CUCHARADA DE CEBOLLETAS  
PICADAS

1/4 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA



Precalienta el horno de convección a 180° grados  
Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en una bandeja de horno  
antiadherente y reserva.

En un tazón mediano, mezcla el pollo molido con ajo y chile en polvo,  
comino, vinagre y miel.

En una sartén mediana, calienta el aceite a fuego medio. Saltea el  
pollo hasta que se dore ligeramente, revolviendo regularmente. Retira  
la sartén del fuego y deja enfriar el pollo de 3 a 5 minutos.

En un tazón mediano, mezcla los huevos batidos con la cebolleta  
picada y sazona con pimienta molida. Llena hasta la mitad los moldes  
de muffin con la mezcla. Coloca aproximadamente 1 a 2 cucharadas de  
la mezcla de pollo en la mezcla de huevo.

Coloca la bandeja de muffins en el horno y hornea durante 30 minutos  
o hasta que los huevos estén cocidos. Deja reposar 2 minutos los  
muffins antes de retirarlos del molde. Sirve.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Rollo de tortilla de espinaca y huevo de pato

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

1 CEBOLLA PEQUEÑA, PICADA


1 DIENTE DE AJO, TRITURADO

1 TOMATE MEDIANO, SIN SEMILLAS Y  
PICADO

6 TAZAS DE HOJAS DE ESPINACAS  
FRESCAS, PICADAS

<sup>1</sup>/<sub>8</sub> CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA  
MOLIDA

4 HUEVOS DE PATO, BATIDOS

 En una sartén antiadherente mediana, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto. Saltea el ajo y la cebolla hasta que estén ligeramente dorados. Agrega los tomates y cocina hasta que se hayan evaporado la mayor parte de sus jugos. Agrega las hojas de espinaca y sazón con pimienta. Deja cocinar por 3 minutos o hasta que estén tiernas. Retira la sartén del fuego y transfiere la mezcla a un plato.

Vierte la mitad del batido pato huevos en la sartén y muévela hasta que cubra toda la superficie. Tapa la sartén y cocina durante 5 minutos o hasta que la tortilla se haya cuajado totalmente. Mueve un poco la sartén para aflojar la tortilla y colócala en un plato. Repite con el resto de la mezcla de huevo.

Sobre una línea apenas fuera del centro, coloca cucharadas de la mezcla de espinaca y enrolla la tortilla como lo harías con un burrito. Haz lo mismo con la otra tortilla. Sirve.Sirve.

Rinde: 2 por-  
ciones

# de omelette de tocino, lechuga y tomate

6 TIRAS DE TOCINO

4 HUEVOS GRANDES, BATIDOS

1 TAZA DE LECHUGA ICEBERG,  
FINAMENTE REBANADA

1 TOMATE GRANDE, REBANADO FINO  
A LO LARGO

<sup>1</sup>/<sub>8</sub> CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA  
MOLIDA



Coloca una sartén antiadherente mediana a fuego medio-alto. Coloca las rebanadas de tocino y cocina, dándolo vuelta regularmente, hasta que estén ligeramente crujientes. Retira el tocino de la sartén y colócalo en un plato con papel de cocina para drenar la mayor parte de la grasa.

Retira el tocino de la sartén, dejando algo de grasa para cocinar los huevos, luego vierte la mitad de los huevos batidos en la sartén y muévela hasta que cubra toda la superficie. Tapa la sartén y cocina durante 5 minutos o hasta que la tortilla se haya cuajado totalmente. Mueve un poco la sartén para aflojar la tortilla y colócala en un plato. Repite el mismo procedimiento con el resto de la mezcla.

Sobre una línea apenas fuera del centro, coloca 3 tiras de tocino en la tortilla y agrega la lechuga y el tomate rebanado. Sazona con pimienta negra molida y enrolla la tortilla como lo harías con un burrito. Sirve.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Quiche Sin masa de espin- aca y champi ones

1/4 TAZA DE CEBOLLA, EN CUBOS

1/8 CUCHARADITA DE AJO EN POLVO

1/2 TAZA DE CHAMPIÑONES FRESCOS,  
FINAMENTE PICADOS

1/2 TAZA DE ESPINACA, FINAMENTE  
PICADA

4 HUEVOS GRANDES

1 / 4 TAZA DE LECHE DE COCO

1/4 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA RECIÉN MOLIDA

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en un molde antiadherente para quiche y reserva.

En un tazón de tamaño mediano combina la cebolla, ajo en polvo, champiñones y espinacas. Agrega los huevos, leche de coco y pimienta negra molida y bate con un tenedor hasta combinar.

Pon la mezcla en el molde de quiche y colócalo en el horno. Hornea la quiche durante 20 minutos o hasta que cuaje. Saca del horno y deja enfriar durante 2 minutos antes de servir.

Rinde: 4 por-  
ciones

# Huevos de codorniz asados en tazas de pimiento con carne al estilo mexicano

1 CUCHARADITA DE PASTA DE CHILE  
ANCHO

1/2 LIBRA (230 GRAMOS) TERNERA  
MAGRA DE PASTOREO, PICADA

1 CUCHARADITA DE ORÉGANO SECO

1/2 CUCHARADITA DE COMINO  
MOLIDO

2 DIENTES DE AJO, PICADOS

## **PARA LAS TAZAS DE PIMIENTO:**

2 PIMIENTOS GRANDES, CORTADOS  
POR LA MITAD, SIN SEMILLAS

8 HUEVOS DE CODORNIZ

4 TOMATES CHERRY, CORTADOS POR  
LA MITAD



En un tazón mediano, mezcla la pasta de chile con la carne molida, orégano, comino y ajo. Deje reposar la mezcla al menos 10 minutos para desarrollar los sabores.

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Coloca una hoja de papel para hornear en una bandeja de hornear y reserva.

En una sartén mediana sobre fuego medio-alto, saltea la mezcla de carne de res marinada mientras revuelves regularmente y separas la carne hasta que se dore. Tapa y cocina otros 10 minutos.

Casca dos huevos de codorniz en cada mitad de los pimientos. Coloca un cuarto de la mezcla de carne alrededor de los huevos y la mitad de una rodaja de tomate cherry entre los huevos. Pon los pimientos en la bandeja para hornear y coloca en el horno. Cocina de 8 a 10 minutos o hasta que los huevos cuajen. Sírvelos mientras estén calientes.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Huevos Benedict con jamón serrano

## PARA LA SALSA HOLANDESA:

- 3 YEMAS DE HUEVO GRANDES
- 1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN
- 1/2 TAZA DE ACEITE DE COCO LÍQUIDO
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL MARINA
- 1/8 CUCHARADITA DE PÁPRIKA

## PARA LOS HUEVOS ESCALFADOS:

- AGUA, CANTIDAD NECESARIA
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE BLANCO
- 4 HUEVOS GRANDES
- 4 REBANADAS DE JAMÓN SERRANO
- 1/4 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA



Prepara primero la salsa holandesa:

Usando una licuadora, licúa las yemas de huevo con el jugo de limón. En una cacerola pequeña, calienta el aceite de coco hasta que se haga líquido. Mientras licúas a baja velocidad, poco a poco vierte el aceite en la licuadora. Licúa hasta que espese la salsa y sazona con sal y páprika. Tapa y reserva, aún en la licuadora, hasta que la necesites.

Llena una cacerola chica hasta la mitad con agua. Mezcla el vinagre y coloca la olla sobre fuego alto. Espere a que hierva el agua y reduce el calor a bajo, ajustando la temperatura para casi hervir a fuego lento. Casca un huevo en un tazón. Usando una cuchara, haz un remolino en el agua y lentamente deja caer el huevo. Deja cocinar de 2 a 3 minutos o hasta que la clara de huevo haya cuajado. Saca el huevo usando una cuchara ranurada y suavemente déjalo caer en agua tibia para lavar el sabor del vinagre. Retira el huevo del agua, colócalo en un plato y reserva.

Coloca el jamón y dos huevos escalfados en cada plato para servir. Checa la consistencia de la salsa holandesa; mezcla otra vez si la salsa comienza a separarse. Vierte aproximadamente 2 cucharadas encima de los huevos y sazona con una pizca de pimienta para servir.

Conserva la holandesa extra enfriada en un recipiente hermético y úsala antes de 2 días.



Rinde: 6 por-  
ciones

# Patata picante de salchicha italiana

3 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO  
LÍQUIDO

1 DIENTE DE AJO, TRITURADO

1 CHILE OJO DE PÁJARO, PICADO

12 SALCHICHAS DE PASTOREO  
ESTILO ITALIANO, DESMENUZADAS

1 CAMOTE CHICO/MEDIANO,  
RALLADO

1 CUCHARADA DE CEBOLLETA, PICADA

8 HUEVOS BATIDOS

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

En una sartén grande de hierro fundido, calienta el aceite de coco sobre fuego medio-alto. Agrega el ajo picado y chile y saltea hasta que estén dorados. Agrega las salchichas desmenuzadas y cocina hasta que se doren, revolviendo regularmente. Retira el exceso de aceite de la sartén, sobre todo de las salchichas. Agrega el camote rallado y cocina hasta que esté tierno, luego agrega la cebolleta y cocina 2 minutos.

Una vez que el camote esté tierno, baja el fuego a medio y distribuye la mezcla de la salchicha en la superficie de la sartén. Vierte los huevos batidos en la mezcla y revuelve con las salchichas, Sazona con pimienta negra molida.

Tapa la sartén con papel de aluminio, coloca en el horno y hornea durante 5 a 10 minutos o hasta que los huevos se hayan cocinado. Retira la sartén del horno y deja enfriar durante 2 minutos antes de servir.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Huevos revueltos a la espa ola

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

1 CEBOLLA PEQUEÑA, PICADA

1 DIENTE DE AJO, TRITURADO

1 TOMATE, CORTADO EN CUBOS  
PEQUEÑOS

1/2 PIMIENTO VERDE, CORTADO EN  
CUBOS PEQUEÑOS

1 CALABACÍN, CORTADO EN  
CUBOS PEQUEÑOS

UNA PIZCA DE AZAFRÁN

1/2 CUCHARADITA DE PÁPRIKA

1/4 CUCHARADITA DE ORÉGANO

1 TAZA DE ESPINACA, PICADA

4 HUEVOS GRANDES, BATIDOS



Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén ligeramente dorados. Agrega el tomate, pimientos y calabacín y cocina 3 minutos, revolviendo regularmente, hasta que las verduras estén tiernas.

Sazona la mezcla con azafrán, páprika y orégano y cocina un minuto más. Agrega las espinacas picadas y cocina 2 minutos o hasta que se ablande. Vierte los huevos batidos en la sartén y revuelve hasta que los huevos estén esponjosos.

Retira la sartén del fuego y sirve inmediatamente.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Omelette de cordero molido y berenjena



Precalienta la parrilla a fuego medio. Asa las berenjenas hasta que la piel se carbonice. Déjalas enfriar 5 minutos. Retira la piel carbonizada, seca la berenjena con una toalla de papel, y pícala toscamente.

Clienta el aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio-alto, saltea la cebolla y el ajo hasta que se doren ligeramente. Agrega la carne de cordero molida y cocina hasta que se dore. Agrega la pasta de tomate y agua, luego sazona con comino molido y cilantro y mezcla bien. Lleva la salsa a hervor y baja el fuego a medio-bajo. Cocina el cordero hasta que esté tierno, unos 15 minutos revolviendo de vez en cuando. Agrega las berenjenas asadas picadas, revuelve un minuto y apaga el fuego. Transfiere la mezcla de cordero a un tazón y limpia la sartén con una toalla de papel.

Vuelve a poner la sartén a fuego medio y agrega la mitad del aceite de coco. Sazona los huevos batidos con la pimienta molida. Vierte la mitad de los huevos batidos en la sartén y haz un remolino en la superficie. Cocina los huevos hasta que la capa de abajo cuaje, luego coloca la mitad de la mezcla de cordero en el centro de la tortilla, dejando una parte libre en ambos lados. Dobla un lado de la tortilla hacia el centro, luego el otro lado. Voltea la tortilla para sellarla del otro lado y cocina un minuto para darle un color marrón claro. Repite el mismo proceso con el resto de la mezcla de huevo y cordero. Sirve.

2 BERENJENAS MEDIANAS

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

1/2 TAZA DE CEBOLLA PICADA

2 DIENTES DE AJO, TRITURADOS

1/2 LIBRA (230 GRAMOS) CARNE  
MAGRA DE CORDERO DE PASTOREO  
MOLIDA

2 CUCHARADAS DE PASTA DE TOMATE

1/4 TAZA DE AGUA

1/2 CUCHARADITA DE COMINO  
MOLIDO

1/2 CUCHARADITA DE CILANTRO  
MOLIDO

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO

4 HUEVOS BATIDOS

1/4 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

Rinde: 4 por-  
ciones

# Huevos horneados con camote

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO

1 CEBOLLA, PICADA

2 DIENTES DE AJO, TRITURADOS

1 CUCHARADA DE JALAPEÑO, SIN  
SEMILLAS Y PICADO

1 CAMOTE MEDIANO-GRANDE,  
PELADO Y RALLADO

4 HUEVOS GRANDES

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva dentro de 4 moldes y reserva.

Calienta el aceite de coco en una sartén mediana sobre fuego medio alto. Saltea la cebolla, ajo y jalapeño hasta que estén ligeramente doradas. Agrega el camote rallado y cocina 5 minutos o hasta que esté tierno.

Reparte el camote en los moldes, presionando hacia abajo para que sea más compacto. Casca un huevo en cada molde y sazona con pimienta. Coloca los moldes en una bandeja de horno y colócala en el horno.

Hornea de 5 a 10 minutos o hasta que los huevos se cocinen a tu gusto. Retira los moldes del horno y deja enfriar durante 2 minutos antes de servir.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Huevos horneados en aguacate con salsa de tomate

1 AGUACATE MEDIANO, CORTADO POR LA MITAD, SIN EL HUESO

2 HUEVOS DE CODORNIZ

1/8 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS

## PARA LA SALSA:

2 TOMATES MEDIANOS, PICADOS FINAMENTE

1 CEBOLLA DE VERDEO, FINAMENTE PICADA

1 HOJA DE CILANTRO TAILANDÉS, FINAMENTE PICADO

1 CUCHARADITA DE JUGO DE LIMÓN

1/8 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Forra una bandeja de horno con papel de hornear.

Corta una rebanada fina de la parte inferior del aguacate para que quede asentado firmemente sobre la bandeja para hornear. Si el hoyo del aguacate parece demasiado pequeño como para que quepa un huevo, usa una cuchara para hacerlo más profundo y reserva la pulpa que le quites. Casca un huevo en cada hoyo y sazona con pimienta. Coloca en el horno y hornea durante 15 a 20 minutos o hasta que los huevos se cocinen a tu gusto.

Mientras se hornean los aguacates, prepara la salsa. Coloca la pulpa que quitaste del aguacate (si la hay) tomates, cebolla de verdeo, cilantro, jugo de limón y pimienta en un tazón y revuelve para mezclar.

Sirve los aguacates al horno calientes con la salsa al lado.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Tortitas de huevo y coco

4 HUEVOS MEDIANOS

1/2 CUCHARADA DE CEBOLLA  
CAMBRAY PICADA

2 CHILES VERDES, SIN SEMILLAS Y  
PICADOS

1 TAZA DE COCO FRESCO, RALLADO

1 CUCHARADA DE ANACARDOS,  
MOLIDOS

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO  
LÍQUIDO

1 AGUACATE PEQUEÑO SIN HUESO  
Y REBANADO



Pincela 4 moldes grandes para huevo con aceite y reserva.


En un tazón mediano, mezcla los huevos, cebollas verdes, chiles, coco rallado, anacardos molidos y pimienta molida.

Calienta el aceite de coco en una sartén mediana sobre fuego medio alto. Vierte la mezcla de huevo en los moldes de huevos engrasados y cocina hasta que estén dorados de ambos lados. Coloca los huevos cocidos en un plato y sirve con rebanadas de aguacate encima.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Quiche de verduras

- 1/8 CUCHARADITA DE ROMERO
- 1/8 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA
- 1/8 CUCHARADITA DE HOJAS DE ALBAHACA SECA
- 1 CALABACÍN PEQUEÑO, RALLADO
- 1 ZANAHORIA PEQUEÑA, PELADA Y RALLADA
- 1/2 PIMIENTO VERDE, SIN SEMILLAS Y RALLADO
- 5 HUEVOS GRANDES, BATIDOS

 Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva dentro de 2 moldes y reserva.

Coloca el romero, la pimienta y la albahaca en un mortero y muélelos bien. Combina la mezcla en un tazón mediano y agrega las zanahorias, pimientos, el calabacín rallado y los huevos batidos.

Reparte la mezcla de quiche en los moldes preparados y luego coloca los moldes en una bandeja de horno. Coloca la bandeja en el horno y hornea los quiches durante 30 a 40 minutos o hasta que cuajen. Deja reposar durante 2 minutos antes de servir.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Huevo y pesto en tazas de tomate

6 TOMATES MADUROS GRANDES

## PARA EL PESTO:

1/2 TAZA DE ACEITE DE OLIVA

1 // 2 TAZA DE HOJAS DE ALBAHACA  
HOJAS, LAVADAS

1 DIENTE DE AJO

1 CUCHARADA DE PIÑONES

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

6 HUEVOS DE CODORNIZ



Precalienta el horno de convección a 180° grados  
Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Forra una bandeja de horno con papel de hornear.

Prepara las tazas de tomate. Corta la parte superior de cada tomate y una porción pequeña en la parte inferior para evitar que el tomate ruede durante el horneado. Sácale las semillas con una cuchara y luego colócalos en la bandeja para hornear y reserva.

Pon el aceite de oliva, hojas de albahaca, ajo, piñones y pimienta molida en un procesador de alimentos y procesa hasta que todo esté mezclado y suave.

Coloca una cucharada colmada de pesto dentro de cada tomate y casca un huevo en cada uno. Coloca la bandeja en el horno y hornea las tazas de tomate durante 15 a 20 minutos o hasta que los huevos estén cocidos a tu gusto. Sírvelos mientras estén calientes.



Rinde: 2 por-  
ciones

## Revuelto de claras con espinaca

- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- 2 CEBOLLAS MEDIANAS, PICADAS
- 2 TAZAS DE ESPINACA, PICADA
- 8 CLARAS DE HUEVO, BATIDAS
- 1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA



Coloca una sartén antiadherente sobre fuego medio y agrega el aceite de coco. Saltea el cebollín picado y las espinacas 3 minutos o hasta que se ablande la espinaca.

Agrega las claras de huevo batidas en la sartén, sazona con pimienta molida y revuelve hasta que los huevos estén cocidos.

Reparte el revuelto de claras en dos platos y sirve.

Rinde: 2 por-  
ciones

## Los revueltos cremosos trufados

- 4 HUEVOS GRANDES
- 1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
BLANCA MOLIDA
- 1 / 2 CUCHARADITA DE ACEITE DE  
TRUFA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- UN TOQUECITO DE VIRUTAS DE TRUFA
- 1 / 4 CUCHARADITA DE CEBOLLINES,  
PICADOS



En un tazón mediano, bate los huevos y la pimienta blanca. Coloca una sartén mediana a fuego medio y agrega el aceite de trufa y aceite de coco. Agrega la mezcla de huevo y revuele hasta que los huevos estén cocidos y esponjosos.

Reparte los huevos en dos platos y espolvorea las virutas de trufa y cebollín picado por encima. Sirve inmediatamente.

# FILETES



Rinde: 2 por-  
ciones

- 2 3/4 FILETES DE 2.5 CM DE ESPESOR
- 1/2 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS
- 1 CUCHARADITA DE TOMILLO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

Rinde: 2 por-  
ciones

- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 2 3/4 FILETES DE 2.5 CM DE ESPESOR, EN CUBOS
- 1 PIMIENTO VERDE MEDIANO, SIN SEMILLAS Y REBANADO
- 1 CEBOLLA MEDIANA, REBANADA
- 1/2 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS
- 1 RAMITA DE ROMERO
- 2 HUEVOS GRANDES

# Filetes de desayuno



Sazona los filetes con pimienta, tomillo y aceite de oliva y maríalos 5 minutos.

Calienta una sartén sobre fuego medio-alto y dora los filetes de 3 a 4 minutos de cada lado para término medio o hasta tu punto de cocción deseado. Retira los filetes de la sartén y deja reposar durante 2 minutos antes de servir.

# Filete a la sartén



Calienta el aceite en una sartén grande y saltea los filetes en cubos hasta que se doren ligeramente. Agrega el pimiento y cebolla y sazona con pimienta y romero. Cocina 5 minutos más y retira la ramita de romero.

Calienta dos sartenes pequeñas sobre fuego medio-alto. Reparte los filetes en cubos en las sartenes y casca un huevo en el centro de cada una. Tapa las sartenes con papel de aluminio, reduce el calor a medio y cocina 5 minutos o hasta que los huevos estén cocidos. Sírvelos mientras estén calientes.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Filete wasabi con huevo

- 1 CUCHARADA DE AJO, TRITURADO
- 1 CUCHARADITA DE WASABI EN POLVO
- $\frac{1}{8}$  CUCHARADITA DE SAL MARINA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 2  $\frac{3}{4}$  FILETES PARA DESAYUNO DE 2.5 CM DE ESPESOR
- 4 HUEVOS BATIDOS



Combina el ajo, wasabi en polvo, sal y aceite de oliva en un tazón pequeño. Distribuye la mezcla sobre los filetes y deja marinar a temperatura ambiente durante 5 minutos.

Coloca la sartén sobre fuego medio alto. Dora los filetes durante 3-4 minutos de cada lado para término medio, o hasta tu punto de cocción preferido. Retira los filetes de la sartén y deja reposar durante 2 minutos.

Limpia la sartén y vuelve a ponerla a fuego medio-bajo. Vierte los huevos batidos en la sartén y revuelve hasta que estén cocidos y esponjosos. Sirve el filete en un plato con la guarnición de huevos revueltos.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Sándwich de pan con hierbas y filete de falda

2 FILETES DE FALDA  
1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA  
1 CUCHARADA DE MOSTAZA  
3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA  
1 CEBOLLA, EN RODAJAS  
4 REBANADAS DE PAN DE HIERBAS,  
TOSTADO



Coloca los filetes de falda en un tazón y frótalos con la pimienta y mostaza y luego con 2 cucharadas de aceite de oliva. Deja que se marinen a temperatura ambiente durante 5 minutos.

Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén mediana sobre fuego medio alto. Agrega la cebolla, saltea hasta que se dore y reserva.

Vuelve a poner la sartén a fuego medio-alto. Dora los filetes durante 3-4 minutos de cada lado para término medio, o hasta tu punto de cocción preferido. Retira los filetes de la sartén y deja reposar durante 2 minutos.

Coloca las rebanadas de pan con hierbas en el tostador por un minuto hasta que estén ligeramente tostadas.

Corta los filetes en tiras finas y repártelas igualmente sobre 2 rebanadas de pan con hierbas. Cubre las tiras de filete con cebolla caramelizada, luego con otra rebanada de pan y sirve.



Rinde: 4 por-  
ciones

# Filetes de hígado de res

1 LIBRA (450 GRAMOS) DE HÍGADO DE  
RES DE PASTOREO

2 DIENTES DE AJO, TRITURADOS

1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN

1<sup>8</sup> CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA  
MOLIDA

3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

1 CEBOLLA GRANDE, REBANADA EN  
AROS



En un tazón mediano, coloca el hígado, ajo triturado, jugo de limón y pimienta molida. Masajea suavemente la mezcla por todo el hígado. Deja que el hígado se marine durante al menos 10 minutos, córtalo en rebanadas delgadas, de aproximadamente 1 cm de espesor, luego marca ligeramente ambos lados para evitar que se encoja durante la cocción.

Calienta 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén mediana sobre fuego fuerte. Dora los filetes de hígado de 2 a 3 minutos de cada lado o hasta que estén cocidos. Deja reposar los filetes en un plato y recoge los jugos de la sartén.

Vuelve a calentar la sartén a fuego medio-alto. Agrega 1 cucharada de aceite de oliva y saltea los aros de cebolla hasta que se doren, luego agrega los jugos reservados y cocina otros 3 a 5 minutos. Retira los aros de cebolla de la sartén y sirve con los filetes de hígado.

Rinde: 4 por-  
ciones

# Filete de hígado con tocino y salsa de chabacano

6 REBANADAS DE TOCINO

1 CEBOLLA GRANDE, REBANADA

2 DIENTES DE AJO, TRITURADOS

1 LIBRA (450 GRAMOS) DE HÍGADO DE  
RES DE PASTOREO, EN REBANADAS

1 CUCHARADITA DE TOMILLO

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

4 A 8 CUCHARADAS SALSA DE  
CHABACANO



Coloca el tocino en una sartén grande a fuego fuerte. Deja que salga la grasa y cocina hasta que esté crujiente. Retira el tocino de la sartén y ponlo en un plato con papel de cocina.

En la misma sartén sobre fuego medio-alto, saltea la cebolla y ajo hasta que estén tiernos. Agrega las rebanadas de hígado y condimenta con tomillo y pimienta molida. Cocina hasta que el hígado esté bien cocido y retira del fuego.

Reparte el tocino y los filetes de hígado en cuatro platos y sirve con la salsa de chabacano.





Rinde: 2 por-  
ciones

2 FILETES DE VENADO, DE 1.5 CM  
DE ESPESOR

1/8 CUCHARADITA DE GRANOS DE  
PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS

1 / 4 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
INGLESA MOLIDA

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

## Filete de venado



Sazona los filetes de venado con pimienta y pimienta inglesa. Déjalos marinar durante 10 minutos.

Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Dora los filetes de venado durante al menos 3 minutos de ambos lados o cocina hasta tu punto de cocción preferido. Déjalos reposar durante 2 minutos antes de servir.

Rinde: 4 por-  
ciones

2 CUCHARADAS DE MOSTAZA

1/4 TAZA DE JUGO DE NARANJA

1 CUCHARADITA DE SALSA  
WORCESTERSHIRE

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

1 DIENTE DE AJO, TRITURADO

2 PECHUGAS DE PAVO SIN HUESO NI  
PIEL

## Filete de pavo a la parrilla



En un tazón mediano, combina la mostaza, jugo de naranja, salsa Worcestershire, pimienta molida y ajo. Reserva la mitad de la mezcla para bañar en un tazón pequeño. Coloca el pavo en el resto de la marinada y mezcla bien. Marina las pechugas de pavo de 10 a 20 minutos para desarrollar el sabor.

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto y pincélala con aceite de oliva. Asa las pechugas de pavo hasta que estén bien cocidas, bañándolas con la salsa reservada. Deja reposar el pavo durante 2 minutos antes de servir.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Rollos de lechuga con filete

1/2 LB (230 GRAMOS) DE LOMO DE RES  
DE PASTOREO, ATADO

1 CUCHARADA DE AJO EN POLVO

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

1 CUCHARADA DE MOSTAZA

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

4 HOJAS DE LECHUGA MORADA

1/2 PEPINO MEDIANO, EN JULIANA

1 TOMATE GRANDE, SIN SEMILLAS Y  
EN CUBOS

1 CEBOLLA ROJA PEQUEÑA,  
FINAMENTE REBANADA



En un tazón mediano, frota el lomo con el ajo en polvo y la pimienta molida. Agrega la mostaza y aceite de oliva y unta toda la carne. Tapa el tazón y deja marinar durante 10 minutos.

Calienta una sartén de hierro fundido a fuego medio-alto y dora el lomo por todos lados hasta que esté marrón y cocido a tu punto de cocción deseado. Deja reposar el lomo 2 minutos antes de cortarlo en tiras.

Reparte las tiras de lomo en dos platos junto con la lechuga, el pepino, tomates y rebanadas de cebolla. Sírvelo para que cada uno se prepare su rollo de lechuga o envuelve la carne con las verduras en una hoja de lechuga y sirve.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Filete de avestruz con hongos salteados

- 2 FILETES DE CARNE DE AVESTRUZ
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 6 DIENTES DE AJO, REBANADOS
- 1 CAJITA DE CHAMPIÑONES,  
REBANADOS
- 1 CEBOLLA GRANDE, REBANADA
- 2 CUCHARADAS DE VINAGRE  
BALSÁMICO
- 1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA



Calienta el aceite de coco en una sartén mediana a fuego medio-alto y saltea el ajo hasta que se dore ligeramente. Retira las rebanadas de ajo del aceite y reserva en un plato.

En la misma sartén , usando el aceite con el sabor del ajo, dora los filetes de avestruz durante 3 minutos de cada lado o hasta que estén cocidos. Deja reposar los filetes de avestruz en un plato y recoge los jugos que salgan.

Vuelve a calentar la sartén a fuego medio. Agrega los hongos y la cebolla, saltea 2 minutos. Agrega el vinagre balsámico y cocina durante 3 minutos. Agrega los jugos del filete de avestruz y condimenta con pimienta molida. Cocina hasta que los jugos y vinagre balsámico casi se hayan evaporado.

Rebana los filetes de avestruz y colócalos en dos platos. Sirve los filetes con los hongos salteados y cubre con las rebanadas de ajo.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Filete de salmón a la pimienta

- 1 CUCHARADITA DE AJO, PICADO
- 1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN
- 1 CUCHARADITA DE RALLADURA DE LIMÓN
- 1 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS
- 2 FILETES DE SALMÓN CON PIEL
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 TAZA DE TOMATES, PICADOS
- 1 TAZA DE CILANTRO, PICADO
- 1/4 TAZA DE AGUA



En un tazón mediano, combina el ajo, jugo y ralladura de limón y pimienta. Agrega los filetes de salmón y suavemente cúbrelos con la mezcla. Deja marinar los filetes de salmón durante 5 minutos.

Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente mediana a fuego medio alto. Primero dora el lado de la piel del salmón, de 2 a 3 minutos o hasta que la piel forme una buena corteza, dalo vuelta y cocínalo 2 minutos. Retira el salmón de la sartén y agrega los tomates y el cilantro. Cocina 2 minutos y luego agrega el agua. Pon el agua a hervir, vuelve a poner los filetes de salmón en la sartén y cocina durante 3 a 5 minutos o hasta que estén cocidos. Sirve.

Rinde: 2 por-  
ciones

## Filete de salmón a las hierbas

- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADITA DE ROMERO
- 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO
- 1/8 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS
- 2 FILETES DE SALMÓN
- 2 GAJOS DE LIMA



Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

En un tazón mediano, combina el aceite de oliva, romero, orégano y pimienta. Frota la mezcla en ambos lados de los filetes de salmón. Marina durante 5 minutos y luego asa los filetes 4 minutos de cada lado o hasta que estén cocidos.

Sirve los filetes de salmón con un gajo de lima y tu guarnición favorita.

Rinde: 4 por-  
ciones

## Filetes de salmón estilo asiático

- 1 / 2 TAZA DE HOJAS DE CILANTRO, PICADAS
- 2 DIENTES DE AJO, PICADOS
- 1/2 TAZA DE MIEL CRUDA
- 3 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMA
- 4 FILETES DE SALMÓN
- 1/8 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA



En una cacerola pequeña, combina el cilantro picado, ajo, miel cruda y jugo de lima. Cocina a fuego medio 5 minutos o hasta que empiece a hervir. Retira del fuego y deja que la mezcla se enfríe.

En un tazón pequeño sazona los filetes de salmón con pimienta y cubre con la marinada de cilantro.

Precalienta la parrilla a fuego medio alto. Pincela la parrilla con aceite de oliva y asa los filetes de salmón durante 4 minutos de cada lado o hasta que estén cocidos. Deja reposar los filetes un minuto y sirve.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Filete de jamón en salsa de durazno

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

1 CUCHARADITA DE CLAVO MOLIDO

1/2 CUCHARADITA CARDAMOMO  
MOLIDO

1/4 CUCHARADITA DE CANELA

2 FILETES DE JAMÓN FRESCO SIN  
CURAR

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

1/2 TAZA DE MIEL CRUDA

1/2 TAZA DE AGUA

3 CUCHARADAS DE JUGO DE NARANJA

2 CUCHARADAS DE VINAGRE BLANCO

2 DURAZNOS FRESCOS, PELADOS,  
DESCAROZADOS Y REBANADOS



En un tazón pequeño, combina la pimienta molida, clavo, cardamomo y canela. Frota la mezcla sobre los filetes de jamón y deja marinar durante 5 minutos.

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Dora los filetes de jamón de 5 a 8 minutos de cada lado o hasta que estén bien cocidos, volteándolos una vez. Baja el fuego a medio y agrega la miel, agua, jugo de naranja y vinagre. Lleva a hervor la salsa y cocina durante 5 minutos. Agrega los duraznos y cocina de 2 a 3 minutos o hasta que estén tiernos. Sirve.

Rinde: 4 por-  
ciones

# Filete de fletán a la parrilla con salsa cremosa de mo- staza

## PARA LA SALSA CREMOSA DE MOSTAZA:

1 / 3 TAZA LECHE COCO, ENFRIADA  
2 CUCHARADAS DE MAYONESA CASERA  
1 CUCHARADA DE MOSTAZA CASERA  
2 CUCHARADAS DE ENELDO FRESCO,  
FINAMENTE PICADO

4 FILETES DE FLETÁN

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

1 LIMÓN, CORTADO EN 8 GAJOS



En un tazón pequeño combina la leche de coco enfriada (solo la parte cremosa, desecha el líquido), mayonesa, mostaza y eneldo.

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto y pincélala con aceite de oliva.

Sazona los filetes de fletán con pimienta molida y envuélvelos en papel de aluminio. Colócalos sobre la parrilla de 5 a 8 minutos de cada lado o hasta que la carne del pescado empiece a separarse. Deja reposar los filetes durante 2 minutos y sírvelos con la salsa cremosa de mostaza y gajos de limón.



# DESAYUNOS FRES- COS ESTILO ISLE O



Rinde: 4 por-  
ciones

# Ensalada de aguacate con sardinas asadas

## PARA LAS SARDINAS:

- 1 / 4 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 DIENTE DE AJO, REBANADO
- 2 CUCHARADITAS DE JUGO DE LIMÓN
- 1 / 8 CUCHARADITA DE RALLADURA DE LIMÓN
- 1 / 4 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA PARTIDA
- 1 CHILE OJO DE PÁJARO, PICADO
- 1 HOJA DE LAUREL
- 8 SARDINAS FRESCAS, SIN LA CABEZA NI LAS TRIPAS
- 1 CAMOTE MEDIANO, PELADO Y PICADO
- 2 AGUACATES, SIN HUESO Y PICADOS
- 2 TAZAS DE LECHUGA ROMANA, PICADA
- 1/2 TAZA DE NUECES PICADAS
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE MACADAMIA
- 2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en una bandeja de horno antiadherente y reserva.

En un tazón pequeño combina el aceite de oliva, ajo, jugo de limón y ralladura, aceite de oliva, imienta negra, chile picado y la hoja de laurel.

En una cacerola pequeña, coloca el camote picado y cubre con agua. Pon el agua a hervir y reduce el fuego a hervor lento. Cocina el camote hasta que esté tierno, luego retíralo del agua.

Mientras se cocina el camote, lava bien las sardinas sin cabeza y evisceradas y sécalas con una toalla de papel. Pincela la mezcla de aceite de oliva sobre las sardinas y colócalas en una fuente para hornear. Coloca la fuente en el horno y hornea las sardinas durante 5 a 8 minutos, bañándolas con más marinada después de 3 minutos, hasta que estén cocidas.

En un tazón mediano, mezcla el camote, aguacate picado, lechuga y nueces, rocía con el aceite de macadamia y jugo de limón y revuelve para mezclar. Reparte la ensalada de aguacate en cuatro platos y sirve con las sardinas.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Filetes de atún con aguacate

- 2 FILETES DE ATÚN
- 2 CUCHARADITAS DE JUGO DE LIMA
- 1 / / 2 CUCHARADITA DE RALLADURA DE LIMA
- 1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 AGUACATE, SIN HUESO Y REBANADO
- 2 CUCHARADAS DE CEBOLLÍN, PICADO
- 1 ECHALOTE REBANADO



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en una bandeja de horno antiadherente y reserva.

En un tazón pequeño combina el jugo de limón, ralladura, pimienta molida y aceite de oliva. Coloca los filetes de atún en la marinada y déjelos reposar durante 10 minutos. Coloca los filetes en la bandeja para hornear y ponla en el horno. Hornea de 8 a 12 minutos o hasta que el atún esté cocido.

En un tazón pequeño combina el aguacate, cebollín picado y echalote. Reparte la mezcla en dos platos y sirve con un filete de atún.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Salmón ahumado con naranja y nueces

## PARA LA VINAGRETA:

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

1 CUCHARADITA DE VINAGRE DE SIDRA  
DE MANZANA

1/2 CUCHARADITA DE MIEL CRUDA

1/8 CUCHARADITA DE GRANOS DE  
PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS

1 NARANJA, PELADA Y PICADA

2 CUCHARADAS DE NUECES, PICADAS

1 / 2 TAZA DE LECHUGA ROMANA,  
PICADA

1 TAZA DE RÚCULA, PICADA

2 CUCHARADAS DE HOJAS DE MENTA,  
PICADAS

6 REBANADAS DELGADAS DE SALMÓN  
AHUMADO



En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el vinagre de sidra, la miel y la pimienta.

En un tazón mediano mezcla la naranja, nueces, lechuga romana, rúcula y hojas de menta. Agrega la vinagreta y revuelve para combinar.

Reparte la ensalada en cada uno de los platos y cúbreala con el salmón ahumado para servir.



Rinde: 2 por-  
ciones

# Verduras salteadas con carne de cangrejo y huevos

1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO

4 REBANADAS DE TOCINO, CORTADO  
EN TIRAS

1 CEBOLLA BLANCA PEQUEÑA,  
FINAMENTE REBANADA

1 TAZA DE COL, FINAMENTE  
REBANADA

1 TAZA DE ESPINACA, PICADA  
TOSCAMENTE

1 TAZA DE CARNE DE CANGREJO  
FRESCA

2 HUEVOS GRANDES

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA



Calienta una sartén grande a fuego medio-alto y agrega el aceite de coco. Saltea las tiras de tocino hasta que estén doradas. Agrega la cebolla en rodajas y cocina hasta que estén tiernas. Agrega la col rebanada y la espinaca y cocina hasta que la espinaca haya empezado a marchitarse. Agrega la carne de cangrejo y cocina 2 minutos.

Haz 2 huecos en la mezcla y casca un huevo en cada uno, sazona con pimienta molida. Cubre la sartén con una tapa o papel de aluminio y cocina durante 5 minutos a fuego medio hasta que cuajen los huevos.

Reparte el salteado en dos tazones para servir.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Ensalada matutina de cangrejo y aguacate

1 TAZA DE CARNE DE CANGREJO  
FRESCA

1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA

1 AGUACATE, SIN HUESO  
Y PICADO

2 CUCHARADAS DE CEBOLLA ROJA,  
PICADA

2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMA

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

1 CUCHARADA DE CILANTRO, PICADO

2 GAJOS DE LIMA



Precalienta el horno de convección a 180° grados  
Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en una bandeja de horno antiadherente y distribuye uniformemente la carne de cangrejo en la superficie. Hornea la carne de cangrejo durante 15 minutos o hasta que esté cocido, revolviendo a la mitad del tiempo de cocción. Deje que se enfríe completamente.

En un tazón mediano, combina la carne fría de cangrejo, aguacate, cebolla, jugo de lima y pimienta.

Usa la piel del aguacate como tazón. Reparte la mezcla en las dos mitades de piel del aguacate y decora con cilantro picado. Sirve con un gajo de lima a un lado.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Cangrejo con avellanas y pera

1 1 / 2 TAZAS DE CARNE DE  
CANGREJO FRESCA

1/4 TAZA DE AVELLANAS

2 CUCHARADAS DE CEBOLLA ROJA,  
PICADA

1/2 TAZA DE APIO, PICADO

1 PERA MADURA, FINAMENTE PICADA

2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en dos bandejas de horno antiadherentes pequeñas.

En una de ellas, distribuye uniformemente la carne de cangrejo. En la segunda bandeja distribuye las avellanas sobre la superficie. Coloca las dos bandejas en el horno y hornea el cangrejo carne durante 15 minutos o hasta que esté cocido, revolviendo a la mitad del tiempo de cocción. Hornea las avellanas de 5 a 10 minutos o hasta que estén tostadas. Deja que se enfríen totalmente la carne de cangrejo y las avellanas.

Pica toscamente las avellanas y colócalas en un tazón mediano junto con la carne de cangrejo. Agrega la cebolla picada, apio, pera picada, jugo de limón y aceite de oliva y mezcla suavemente hasta combinar.

Reparte la ensalada en dos tazones y sirve.



Rinde: 4 por-  
ciones

# Vieiras doradas a la sartén sobre guacamole con chile y tocino picado

## PARA EL GUACAMOLE:

1 AGUACATE, SIN HUESO  
Y PICADO

1 CEBOLLA ROJA PEQUEÑA, PICADA

1 TOMATE PEQUEÑO, SIN SEMILLAS Y  
PICADO

1 CHILE PEQUEÑO, SIN SEMILLAS Y  
DESVENADO, FINAMENTE PICADO

1 CUCHARADITA DE CILANTRO,  
FINAMENTE PICADO

1 CUCHARADITA DE JUGO DE LIMÓN

6 TIRAS DE TOCINO

12 VIEIRAS, LIMPIAS

1/2 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

1/2 LIMA, EN GAJOS



Coloca el aguacate picado, cebolla, tomate, chile, cilantro y jugo de lima en un tazón y aplasta la mezcla con un tenedor, luego reserva.

Coloca una sartén antiadherente sobre fuego medio y agrega el tocino. Deja que salga la grasa y cocina el tocino hasta que esté crujiente. Coloca el tocino en un plato forrado con toalla de papel para drenar la mayor parte de los aceites, luego rompe el tocino crujiente en trozos y reserva. Conserva la grasa del tocino en la sartén.

Vuelve a poner la sartén a fuego medio. Sazonar las vieiras con pimienta y ponlas en la sartén. Séllalas de cada lado 30 segundos o hasta que estén cocidas.

Distribuye el guacamole en cada plato y ponle encima 3 vieiras, luego espolvorea con el tocino en trocitos. Sirve con gajos de lima.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Tortitas de cangrejo con salsa de pimiento asado

## **PARA LA SALSA DE PIMIENTOS ASADOS:**

- 1 PIMIENTO ROJO GRANDE
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADITA DE JUGO DE LIMÓN

## **PARA LAS TORTITAS DE CANGREJO:**

- 2 TAZAS DE CARNE DE CANGREJO
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLA CAMBRAY  
PICADA
- 3 CUCHARADAS DE HARINA DE COCO
- 1 HUEVO GRANDE
- 2 CUCHARADITAS DE MOSTAZA
- 1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN
- 1/2 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO



Precalienta la parrilla a fuego alto.

Asa el pimiento rojo hasta que toda la piel se carbonice. Sumerge el pimiento en un baño de hielo durante 2 minutos y retira la piel carbonizada. Quita las semillas, lávalo y sécalo dando palmaditas con una toalla de papel. Coloca el pimiento en un procesador de alimentos y agrega el aceite de oliva y jugo de limón, procesa hasta que esté suave, luego reserva.

En un tazón mediano, combina la carne de cangrejo, cebolla, harina de coco, huevo, mostaza, jugo de limón y pimienta negra. Con las palmas de las manos forma cuatro tortitas con la mezcla de cangrejo.

Coloca una sartén antiadherente sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de coco. Coloca las tortitas de cangrejo en la sartén y cocina durante 3 a 5 minutos cada lado o hasta que se doren y estén cocidas.

Sirve las tortitas de cangrejo mientras estén calientes con la salsa de pimientos asados.

Rinde: 4 por-  
ciones

# Guiso de pescado de desayuno

1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO

1 CEBOLLA GRANDE, PICADA

5 DIENTES DE AJO, PICADOS

1 CUCHARADITA DE JENGIBRE, EN  
RODAJAS

1 LATA DE LECHE DE COCO

1 TAZA DE AGUA

2 CUCHARADAS DE COMINO

1 PIMIENTO ROJO PEQUEÑO, SIN  
SEMILLAS Y CORTADO EN TIRAS

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

1/2 CUCHARADITA DE SAL MARINA

2 FILETES DE MERO O MAHI-MAHI,  
CORTADOS EN TIRAS

12 LANGOSTINOS FRESCOS, PELADOS  
Y DESVENADOS, CABEZAS Y COLAS  
INTACTAS

1/4 TAZA DE CILANTRO, PICADO



En una sartén grande calienta el aceite de coco sobre fuego medio-alto Y saltea la cebolla, ajo y jengibre hasta que suelten el aroma.

Agrega la leche de coco y el agua y sazona con comino. Tapa y deja que el líquido hierva lentamente unos 3 minutos, luego agrega el pimiento y sazona con la pimienta molida y sal. Agrega el pescado y mezcla suavemente con la salsa, tapa y cocina unos 3 minutos. Agrega los langostinos y cocina hasta que empiecen a doblarse y ponerse color naranja. Revuelve de vez en cuando hasta que los mariscos estén cocidos.

Sirve caliente, decorado con cilantro picado.



Rinde: 2 por-  
ciones

# Filetes de atún a la sartén con berenjenas asadas

1 TAZA DE CEBOLLÍN, FINAMENTE  
REBANADO

1 CUCHARADA DE JENGIBRE,  
FINAMENTE RALLADO

1 / 4 TAZA VINAGRE DE SIDRA DE  
MANZANA

1/4 TAZA DE ACEITE DE AJONJOLÍ

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

1 BERENJENA MEDIANA, 0.5 CM DE  
ESPESOR, CORTADA EN REBANADAS EN  
DIAGONAL

## PARA LOS FILETES DE ATÚN:

2 FILETES DE ATÚN

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA



En un tazón mediano, coloca el cebollín, jengibre, vinagre de sidra, aceite de ajonjolí y pimienta molida y mezcla hasta combinar todo, luego reserva.

Precalienta la parrilla a fuego medio alto. Asa las berenjenas de 5 a 8 minutos de cada lado hasta que estén tiernas.

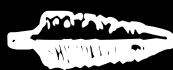
Calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Sazona los filetes de atún con pimienta molida y aceite de oliva. Dora los filetes de atún de 4 a 6 minutos de cada lado hasta que estén cocidos, dándolos vuelta una sola vez.

Coloca un filete de atún en cada plato para servir y cubre con la mezcla de cebollín y las berenjenas asadas para servir.

Rinde: 4 por-  
ciones

# Ensalada Tropical

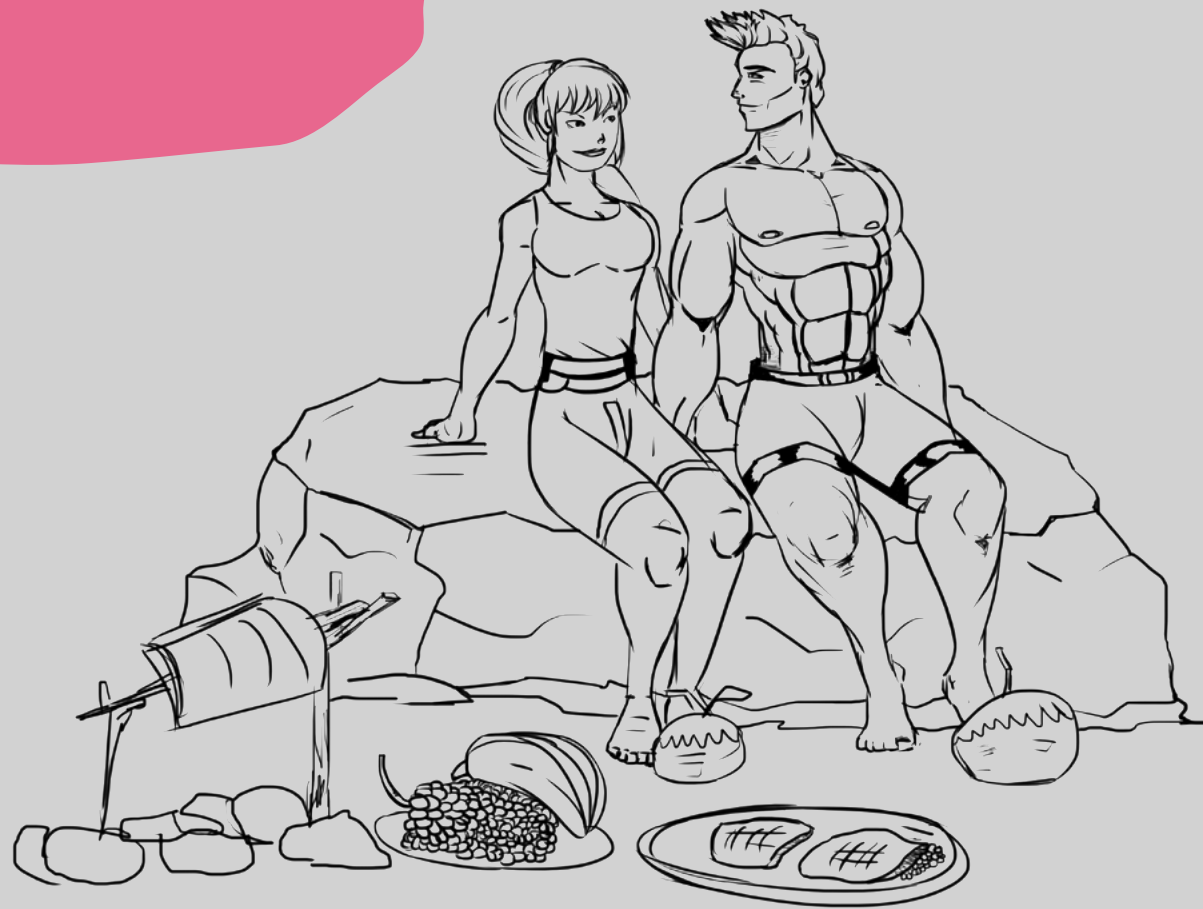
1 MANGO, PICADO  
1/2 PAPAYA HAWAIANA, PICADA  
1 AGUACATE, SIN HUESO Y PICADO  
1 CEBOLLA ROJA MEDIANA, PICADA  
1 CUCHARADA DE CILANTRO, PICADO  
2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMA  
1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA  
3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA



En un tazón grande, mezcla el mango picado, papaya, aguacate, cebolla y cilantro. Sazona la ensalada con jugo de limón, pimienta y aceite de oliva. Mantenla fresca hasta el momento de servir.



# EL LADO MÁS DULCE DEL DES- PERTAR





Rinde: 4 por-  
ciones

# Panqueques de arándano y plátano

## PARA LA CUBIERTA:

1 TAZA DE ARÁNDANOS AZULES  
FRESCOS

1/2 TAZA DE AGUA

1 CUCHARADA DE MIEL CRUDA

## PARA LOS PANQUEQUES:

1 1/4 TAZA DE HARINA DE ALMENDRA

1/2 TAZA DE HARINA DE COCO

1/2 CUCHARADITA DE POLVO DE  
HORNEAR

1/4 CUCHARADITA DE SAL

1 TAZA DE LECHE DE COCO

1 PLÁTANO GRANDE MADURO,  
HECHO PURÉ

3 HUEVOS GRANDES

1 CUCHARADA DE MIEL CRUDA

2 CUCHARADITAS ACEITE DE COCO,  
LÍQUIDO



Coloca los arándanos, agua y miel en una cacerola pequeña. Coloca la cacerola a fuego medio y hierva a fuego lento 5 minutos o hasta que los arándanos se ablanden mucho, luego reserva hasta que sea necesario.

En un tazón mediano, combina la harina de almendras, harina de coco, polvo de hornear y sal.

En otro tazón mediano, bate la leche de coco, puré de plátano, huevos y miel. Agrega la mezcla a los ingredientes secos y mezcla.

Calienta una cucharadita de aceite de coco en una sartén a fuego medio, y distribuye el aceite por toda la sartén. Usando una taza medidora de 1/3 de taza, vierte la mezcla en la sartén. Da vuelta el panqueque cuando la superficie esté llena de burbujas. Cocina durante unos 2 a 3 minutos de cada lado y sigue cocinando el resto de la mezcla en el aceite de coco restante.

Sirve los panqueques con los arándanos.

Rinde: 4 por-  
ciones

# Crepas de chocolate y plátano

## PARA LAS CREPAS:

1 TAZA DE HARINA DE ALMENDRA

1/4 TAZA DE MIEL CRUDA

3 HUEVOS GRANDES, LIGERAMENTE  
BATIDOS

1 TAZA DE CREMA DE COCO

1/2 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE  
VAINILLA

2 CUCHARADITAS DE ACEITE DE COCO

## PARA EL JARABE DE CHOCOLATE:

1 TAZA DE CHOCOLATE NEGRO 80%  
CACAO, PICADO

1/3 TAZA DE LECHE DE COCO

4 PLÁTANOS MEDIANOS, EN RODAJAS



En un tazón mediano, coloca la harina de almendras, miel, huevos, crema de coco y vainilla y bate hasta mezclar bien todo. La mezcla debe ser bastante líquida como para gotear de una cuchara, si no, agrega un poco de agua.

Mezcla el chocolate y la leche de coco en un tazón pequeño de cerámica. Calienta la mezcla en el microondas a la mitad de la potencia durante 40 segundos. Revuelve para derretir el chocolate y vuelve a calentar en el microondas 30 segundos más, revuelve de nuevo hasta que esté suave y reserva.

Calienta una sartén a fuego medio y pincélala con aceite de coco. Vierte suficiente mezcla como para cubrir la superficie de la sartén y muévela para que se reparta bien la mezcla. Cocina hasta que cuaje, luego volteas la crepa y cocina 1 minuto más. Cocina la mezcla restante y reserva las crepas.

Distribuye el jarabe de chocolate en la superficie de una crepa, luego agrega las rodajas de plátano y dobla la crepa por la mitad. Repite con las crepas restantes y sirve.

Rinde: 6 por-  
ciones

# Muffins de calabaza

1 1/2 TAZAS DE CALABAZA, PICADA  
1 1/2 TAZAS DE HARINA DE ALMENDRA  
1 1/3 CUCHARADITA DE POLVO DE  
HORNEAR  
2 / 3 CUCHARADITA DE CREMOR  
TÁRTARO  
1 / / 2 CUCHARADITA DE CANELA  
MOLIDA  
1/2 CUCHARADITA DE CARDAMOMO  
1/8 CUCHARADITA DE SAL  
3 HUEVOS GRANDES  
1/4 TAZA DE MIEL CRUDA  
2 CUCHARADITAS DE MANTEQUILLA  
DE ALMENDRA  
1 CUCHARADA DE ALMENDRAS  
FILETEADAS



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en una bandeja de muffins de 6 piezas antiadherente y reserva.

Pon la calabaza picada en una cacerola pequeña y cúbrela con agua. Cocina a fuego fuerte hasta que la calabaza esté tierna. Cuela el agua de la cacerola y pasa la calabaza por un tamiz muy fino o usa un procesador y procésala hasta que esté muy suave.

En un tazón mediano, mezcla la harina de almendras, polvo de hornear, cremor tártaro, canela, cardamomo y sal.

En otro tazón mediano, bate los huevos, miel, mantequilla de almendra y el puré de calabaza. Haz un hueco en el centro de los ingredientes secos y vierte la mezcla húmeda. Incorpora la harina y mezcla hasta combinar todo.

Reparte la mezcla en los moldes de muffins y coloca la bandeja en el horno. Espolvorea con las almendras fileteadas y hornea 25 minutos o hasta que estén cocidos.



Rinde: 10 a 12

# Muffins de higo y frambuesa

2 TAZAS DE HARINA DE ALMENDRA

1 CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR

2 CUCHARADITAS DE CREMOR TÁRTARO

$\frac{3}{4}$  TAZA DE AZÚCAR DE COCO

1 CUCHARADITA DE CANELA

1 CUCHARADITA DE CARDAMOMO

1 CUCHARADITA DE NUEZ MOSCADA

20 HIGOS MADUROS, PICADOS -  
RESERVA 3 HIGOS ENTEROS PARA  
DECORAR

2 CUCHARADAS DE PECANAS, PICADAS

1 TAZA DE LECHE DE COCO

$\frac{1}{4}$  TAZA DE ACEITE DE COCO LÍQUIDO

2 HUEVOS GRANDES, BATIDOS



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en una bandeja de muffins de 6 piezas antiadherente y reserva.

En un tazón grande, combina la harina de almendra, polvo de hornear, cremor tártaro, azúcar de coco, canela, cardamomo y nuez moscada. Mezcla bien y luego agrega los higos picados y las nueces picadas a la mezcla.

En un tazón mediano, combina la leche de coco, aceite de coco y huevos. Haz un hueco en el centro de los ingredientes secos y vierte la mezcla húmeda. Incorpora la harina y mezcla hasta combinar todo. Reparte la mezcla en los moldes de muffins y cubre con los higos picados restantes. Coloca la bandeja de muffins en el horno y hornea durante 25 minutos o hasta que estén cocidos y el cuchillo salga limpio al pincharlos.

Deja reposar 5 minutos los muffins y sírvelos tibios.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Muffins simples, fáciles y rápidos

4 HUEVOS GRANDES

1/2 TAZA DE LECHE DE COCO

1/4 CUCHARADITA DE SAL

2 CUCHARADAS DE HARINA DE COCO



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit. Frota un poco de aceite de oliva en una bandeja de muffins de 6 piezas antiadherente y reserva.

En un tazón mediano, bate los huevos, leche de coco, sal y harina de coco. Reparte la mezcla en los moldes de muffins y coloca la bandeja en el horno. Hornea durante 20 minutos o hasta que un cuchillo salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deje reposar los muffins durante 5 minutos después de hornearlos y sírvelos tibios con mantequilla de almendras o tu conserva de fruta favorita.

Rinde: 6 por-  
ciones

# Donas de manzana al horno

1<sup>3</sup>/<sub>4</sub> TAZAS DE HARINA DE ALMENDRA

1/4 TAZA DE HARINA DE COCO

1/2 CUCHARADITA DE POLVO DE  
HORNEAR


2 CUCHARADITAS DE CANELA MOLIDA

3 HUEVOS GRANDES

1 CUCHARADA DE MIEL CRUDA

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO  
LÍQUIDO

1/2 TAZA DE PURÉ DE MANZANA SIN  
AZÚCAR

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 °  
grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en una bandeja de donas de 6  
piezas y reserva.

En un tazón mediano, mezcla la harina de almendras, la harina  
de coco, polvo de hornear y canela.

En otro tazón mediano, bate los huevos, miel, aceite de coco y  
puré de manzana. Haz un hueco en el centro de los ingredientes  
secos y vierte la mezcla húmeda. Incorpora la harina y mezcla  
hasta combinar todo. Reparte la mezcla en los moldes de donas  
y coloca la bandeja en el horno. Hornea las donas durante 20  
minutos o hasta que estén cocidas.

Deja reposar las donas durante 5 minutos antes de servir.

Rinde: 6 por-  
ciones

# Donas de sidra de manzana con corteza de canela

1 1/4 TAZAS DE HARINA DE ALMENDRA  
1/4 TAZA DE AZÚCAR DE COCO  
1 CUCHARADITA DE CANELA  
1 / 4 CUCHARADITA DE NUEZ  
MOSCADA  
1/3 CUCHARADITA DE POLVO DE  
HORNEAR  
2 / 3 CUCHARADITA DE CREMOR  
TÁRTARO  
1/2 CUCHARADITA DE SAL  
2 HUEVOS GRANDES  
1 1/2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO  
LÍQUIDO  
2 CUCHARADAS DE PURÉ DE  
MANZANA SIN AZÚCAR  
2 CUCHARADAS DE SIDRA, CALIENTE  
1/3 TAZA DE LECHE DE COCO

## PARA LA CORTEZA DE CANELA:

1/2 TAZA DE AZÚCAR DE COCO  
1 CUCHARADA DE CANELA MOLIDA



Precalienta el horno de convección a 180° grados  
Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en una bandeja de donas de 6 piezas  
y reserva.

En un tazón mediano, mezcla la harina de almendra, azúcar de coco,  
canela, nuez moscada, polvo de hornear, cremor tártaro y sal.

En otro tazón mediano, bate los huevos, miel, aceite de coco, puré  
de manzana. sidra y leche de coco. Haz un hueco en el centro de los  
ingredientes secos y vierte la mezcla húmeda. Incorpora la harina y  
mezcla hasta combinar todo. Reparte la mezcla en los moldes de donas  
y coloca la bandeja en el horno. Hornea las donas durante 20 minutos  
o hasta que estén cocidas.

Mientras las donas se hornean, prepara la corteza de canela. En un  
tazón pequeño, mezcla el azúcar del coco y la canela y reserva.

Sumerge las donas al horno una por vez en el azúcar y canela  
calientes, enfría ligeramente antes de servir.



Rinde: 6 scones

# Sabrosos scones de limón

1 VAINA DE VAINILLA

1/4 TAZA DE MIEL

1 CUCHARADITA DE JUGO DE LIMÓN

1/2 CUCHARADITA DE RALLADURA DE LIMÓN

2 TAZAS DE HARINA DE ALMENDRA

1/4 CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR

1/8 CUCHARADITA DE CREMOR TÁRTARO

2 HUEVOS GRANDES



En un tazón pequeño, raspa con un cuchillo la vainilla de la vaina y agrega la miel, jugo y ralladura de limón. Mezcla bien y luego agrega los huevos y bate hasta combinar.

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Forra una fuente para horno con papel para hornear y reserva.

En un tazón grande, combina la harina de almendra, polvo de hornear, cremor tártaro y huevos. Haz un hueco en el centro, vierte la mezcla húmeda y mezcla hasta combinar y que se forme una masa espesa. Divide la masa en 6 porciones, forma una bola con cada una y colócalas en la bandeja para horno y aplástalas un poco con la mano, que queden de 1.5 cm de espesor.

Hornea los scones de 10 a 15 minutos o hasta que estén cocidos. Déjalos enfriar un poco antes de servir.

Rinde: 1 budín

2 TAZAS DE HARINA DE ALMENDRA

1/3 TAZA DE HARINA DE COCO

1 CUCHARADITA DE CANELA

1 1/2 TAZAS DE MANZANA ROJA O VERDE, EN CUBOS PEQUEÑOS

4 HUEVOS GRANDES, SEPARADOS

1/4 TAZA DE MIEL CRUDA

1 PLÁTANO PEQUEÑO, HECHO PURÉ

1/2 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA

1/3 TAZA DE ACEITE DE COCO LÍQUIDO

# Budín de manzana.



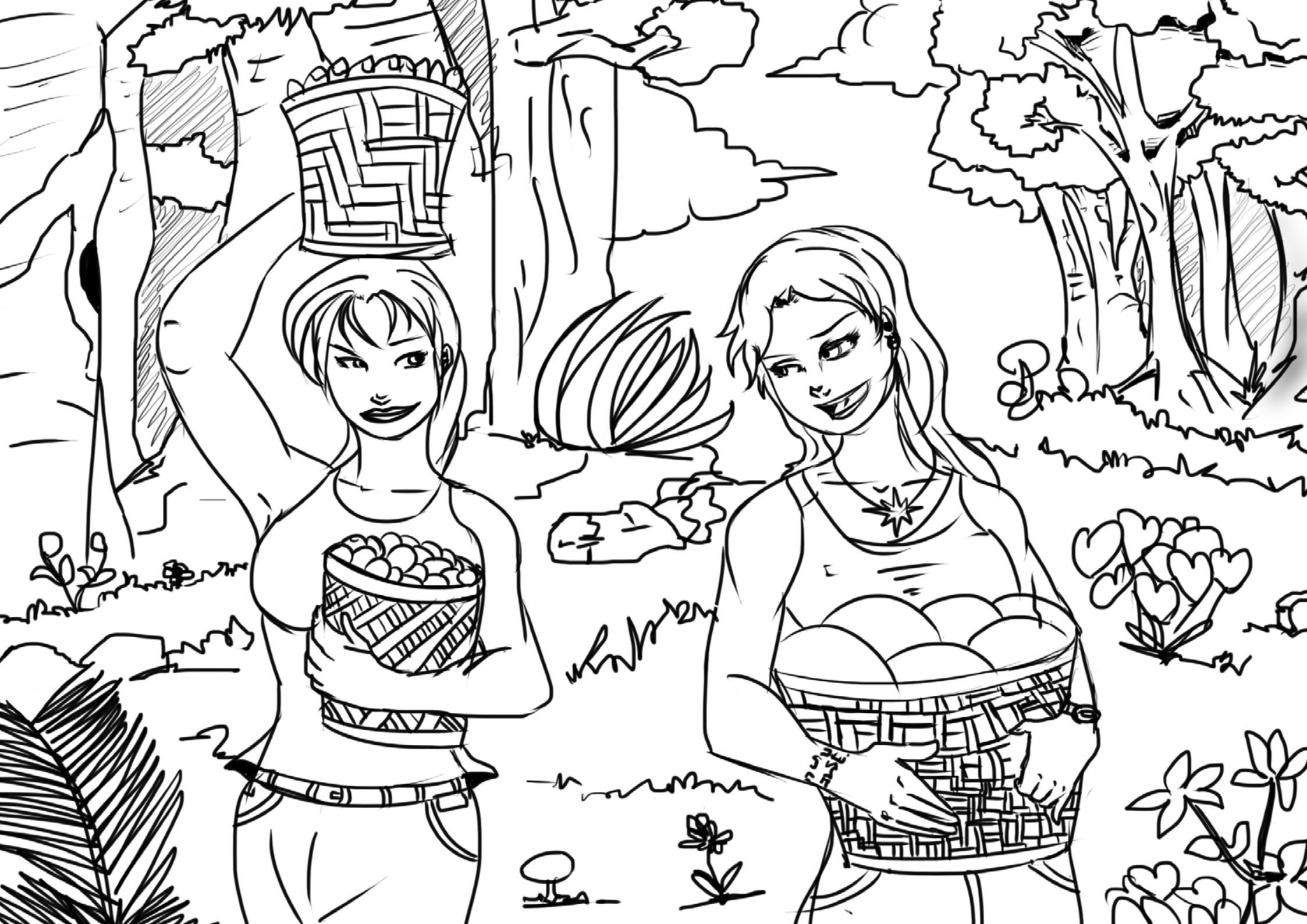
Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en un molde para budín antiadherente de 9 x 5 x 3 pulgadas (23 x 13 x 8 cm) y reserva.

En un tazón grande combina la harina de almendra, harina de coco y canela. Pon una taza de manzana picada en el tazón junto con las yemas de huevo, miel, puré de plátano y vainilla y revuelve para combinar.

Usando una batidora eléctrica, bate las claras de huevo hasta que formen picos. Incorpora las claras de huevo a la harina, mezcla suavemente hasta combinar todo. Pon la mezcla en el molde de budín y encima las manzanas picadas restantes.

Coloca la budinera en el horno y hornea 90 minutos o hasta que un cuchillo salga limpio cuando pinches el budín. Déjalo reposar y enfriar antes de servir.



Rinde: 1 budín

# Budín de plátano y zanahoria

3/4 TAZA DE HARINA DE ALMENDRA

1 CUCHARADITA DE POLVO DE  
HORNEAR

1/2 CUCHARADITA DE CREMOR  
TÁRTARO

1/2 CUCHARADITA DE CANELA

2 HUEVOS GRANDES, BATIDOS

1/4 TAZA DE ACEITE DE COCO LÍQUIDO

2 PLÁTANOS MUY MADUROS, HECHOS  
PURÉ

1/2 TAZA DE DÁTILES SIN HUESO,  
PICADOS

1 / 2 TAZA DE ZANAHORIAS, RALLADAS

1/4 TAZA DE ARÁNDANOS AZULES

1 / 4 TAZA DE COCO DESECADO

1/4 TAZA DE NUECES PICADAS



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en un molde para budín antiadherente de 9 x 5 x 3 pulgadas (23 x 13 x 8 cm) y reserva.

En un tazón grande, combina la harina de almendra, polvo de hornear, cremor tártaro y canela.

En otro tazón grande, bate los huevos, aceite de coco, puré de plátano, dátiles, zanahoria rallada y arándanos.

En un tazón pequeño, combina el coco y las nueces, luego añádelos a la mezcla de harina de almendra. Haz un hueco en el centro de la harina y vierte la mezcla húmeda. Incorpora la harina hasta mezclar todo y luego pon la mezcla en el molde.

Coloca la budinera en el horno y hornea 40 minutos o hasta que un cuchillo salga limpio cuando pinches el budín. Déjalo reposar y enfriar antes de servir.

Rinde: 1 budín

# Budín de plátano, pasas y nueces

3 HUEVOS GRANDES, BATIDOS  
2 PLÁTANOS MUY MADUROS, HECHOS  
PURÉ  
2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO  
LÍQUIDO  
1 CUCHARADA DE MIEL CRUDA  
1 TAZA DE HARINA DE ALMENDRA  
1/2 TAZA DE HARINA DE COCO  
1 CUCHARADITA DE POLVO DE  
HORNEAR  
1/2 CUCHARADITA DE SAL  
1 CUCHARADITA DE CANELA  
1/8 TAZA DE PASAS  
1/8 TAZA DE NUECES PICADAS



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en un molde para budín antiadherente de 9 x 5 x 3 pulgadas (23 x 13 x 8 cm) y reserva.

En un tazón mediano, combina los huevos, puré de plátano, aceite de coco y miel.

En un tazón grande, combina la harina de almendra, harina de coco, polvo de hornear, sal, canela, pasas y nueces picadas. Haz un hueco en el centro de los ingredientes secos, vierte la mezcla húmeda, incorpora la harina y mezcla.

Pon la mezcla en el molde, coloca en el horno y hornea durante 30 minutos o hasta que un cuchillo salga limpio cuando pinches el budín. Déjalo reposar y enfriar antes de servir.

Rinde: 1 budín

# Budín glaseado de limón



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

3/4 TAZA DE LECHE DE COCO

1/3 TAZA JARABE DE ARCE

6 HUEVOS GRANDES

1/4 TAZA DE ACEITE DE COCO,  
DERRETIDO

1/4 TAZA DE JUGO DE LIMÓN

1 CUCHARADITA DE RALLADURA DE  
LIMÓN

1 VAINA DE VAINILLA

2/3 TAZA DE HARINA DE COCO

1 CUCHARADITA DE POLVO DE  
HORNEAR

1/4 CUCHARADITA DE SAL

## PARA EL GLASEADO:

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO

2 CUCHARADAS DE MIEL CRUDA

2 CUCHARADAS DE LECHE DE COCO

2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN

1/2 CUCHARADITA DE RALLADURA DE  
LIMÓN

Frota un poco de aceite de oliva en un molde para budín antiadherente de 9 x 5 x 3 pulgadas (23 x 13 x 8 cm) y reserva.

En un tazón mediano, combina la leche de coco, jarabe de arce, huevos, aceite de coco, jugo de limón y ralladura. Abre la vaina de vainilla y raspa las semillas con un cuchillo. Pon la mitad de las semillas en la mezcla de huevo y reserva el resto para el glaseado.

En otro tazón mediano, combina la harina de coco, polvo de hornear y sal. Haz un hueco en el centro de la harina, vierte los ingredientes húmedos, incorpora la harina y mezcla. Pon la mezcla en el molde, coloca en el horno y hornea durante 35 a 45 minutos o hasta que un cuchillo salga limpio cuando pinches el budín.

Mientras se hornea el budín de limón, coloca las semillas de vainilla restantes, el aceite de coco, miel, leche de coco, jugo y ralladura de limón en una cacerola pequeña. Cocina la mezcla a fuego medio hasta que hierva a fuego lento, revolviendo regularmente. Retira la cacerola del fuego y deja enfriar.

Cuando el budín de limón esté cocido y se haya enfriado un poco, vierte el glaseado encima de la superficie. Deja enfriar el budín al menos 30 minutos hasta que el glaseado esté firme, antes de servir.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Gachas de plátano

1 TAZA DE ALMENDRAS

1/4 TAZA DE SEMILLAS DE LINAZA

1 PLÁTANO GRANDE MADURO,  
HECHO PURÉ

2 TAZAS DE LECHE DE COCO

1 CUCHARADITA DE CANELA

1/8 CUCHARADITA DE JENGIBRE  
MOLIDO

1/8 CUCHARADITA DE CLAVO MOLIDO

## PARA LA CUBIERTA:

CUALQUIER FRUTA DE TEMPORADA,  
PICADA

1 / 4 TAZA JARABE DE ARCE



Coloca las almendras y semillas de linaza en un procesador de alimentos y procesa hasta convertir todo en una harina fina. Transfiere la mezcla a una cacerola mediana y mézclala con el plátano y la leche de coco. Saona con canela, jengibre en polvo y clavos molidos. Cocina hasta que la mezcla esté espesa, revolviendo regularmente. Si la mezcla parece ser demasiado espesa, agrega algo de agua.

Sirve las gachas en un tazón y rocía encima jarabe de arce y termina con las frutas de temporada en rebanadas.

Rinde: 4 por-  
ciones

# Crujiente de manzanas y nueces

3/4 TAZA DE NUECES PECANAS,  
PICADAS

3/4 TAZA DE AVELLANAS, PICADAS

3/4 TAZA DE PASAS

1/4 TAZA DE JUGO DE NARANJA RECIÉN  
EXPRIMIDO

1 CUCHARADA DE MIEL CRUDA

2 MANZANAS ROJAS, SIN EL CORAZÓN,  
CORTADA EN GAJOS Y EN REBANADAS  
FINAS

1 / / 2 CUCHARADITA DE CANELA  
MOLIDA



Coloca las pecanas, avellanas y pasas en un procesador de alimentos y procesa hasta que las nueces estén molidas grueso.

En un tazón mediano combina el jugo de naranja y la miel. Agrega las manzanas y nueces molidas y revuelve suavemente hasta que las nueces queden cubiertas con la salsa. Reparte las manzanas y nueces en cuatro tazones y sirve con canela.



Rinde: 2 a 4 porciones

# Granola de arándanos

1 / 4 TAZA DE COCO RALLADO

1/2 TAZA DE ALMENDRAS

1/2 TAZA DE PISTACHOS

1/4 TAZA DE SEMILLAS DE AJONJOLÍ

1/3 TAZA DE ACEITE DE COCO LÍQUIDO

1 / / 4 TAZA DE JARABE DE ARCE

1/2 TAZA DE ARÁNDANOS SECOS



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Coloca una hoja de papel para hornear en una bandeja de hornear y reserva.

En una sartén chica a fuego medio, tuesta el coco rallado hasta que se dore ligeramente. Coloca el coco tostado en un tazón mediano y reserva.

Combina las almendras y los pistachos en un procesador de alimentos y procesa hasta que queden molidos grueso. Coloca la mezcla en un tazón mediano junto con las semillas de ajonjolí y el coco tostado. Agrega el aceite de coco y mezcla hasta que la granola quede cubierta. Coloca la mezcla en la fuente de horno y hornea 10 minutos, revolviendo la mezcla al menos dos veces cada 3 minutos. Agrega los arándanos y hornea de 2 a 4 minutos más o hasta que la granola esté dorada. Retira del horno y coloca la hoja de papel de hornear con la granola en una rejilla para enfriar. Déjala enfriar y luego colócala en el refrigerador para que se enfríe completamente antes de servir.

La granola se conserva alrededor de dos semanas si se guarda en un recipiente hermético. Sirve con leche de almendras, leche de coco o sola.

Rinde: 4 porciones

# Budín de calabaza con chips de chocolate

2 TAZAS DE LECHE DE COCO

2 TAZAS DE CALABAZA, PICADA

1 PLÁTANO MADURO

1/2 CUCHARADITA DE CANELA

1/2 CUCHARADITA DE NUEZ MOSCADA

1/4 TAZA DE ALMENDRAS, PICADAS  
GRUESO

4 CUCHARADITAS DE CHIPS DE  
CHOCOLATE OSCURO 70% CACAO



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Coloca 4 moldes individuales en una bandeja de horno antiadherente y reserva.

Combina la leche de coco y calabaza picada en una cacerola pequeña a fuego medio. Cocina hasta que la calabaza esté tierna. Coloca el plátano, canela y nuez moscada en la licuadora y licúa hasta que esté suave. Vierte la mezcla en los moldes individuales. Decora los budines con almendras molidas y chips de chocolate y coloca la bandeja en el horno.

Hornea los budines 30 minutos o hasta que la superficie esté dorada. Deja reposar los budines 2 minutos antes de servir.

# BATIDOS



Rinde: 2 por-  
ciones

## Batido de plátano y jengibre

1 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS  
1 PLÁTANO, PICADO  
1 / 2 TAZA DE FRESAS PICADAS  
1 JENGIBRE PEQUEÑO, PELADO  
Y FINAMENTE RALLADO  
1 CUCHARADITA DE CANELA  
1 TAZA DE HIELO TRITURADO



Coloca la leche de almendras, plátano, fresas, jengibre, canela y el hielo en la licuadora y licúa hasta que esté suave. Reparte el batido en dos vasos altos y sirve.

Rinde: 2 por-  
ciones

## Batido de bayas de desayuno

1 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS  
1/3 TAZA DE ARÁNDANOS AZULES  
1/3 TAZA DE FRAMBUESAS  
1/3 TAZA DE FRESAS  
1 PLÁTANO GRANDE, PICADO  
1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE LINAZA  
1/4 TAZA DE NUECES PICADAS  
1 TAZA DE HIELO TRITURADO



Coloca la leche de almendras, arándanos azules, frambuesas, fresas, plátano, semillas de linaza, nueces y el hielo en la licuadora y licúa hasta que esté suave. Reparte el batido en dos vasos altos y sirve.


Rinde: 2 por-  
ciones

1 1/2 TAZAS DE LECHE DE ALMENDRAS  
3 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO  
1 AGUACATE PEQUEÑO SIN HUESO  
Y PICADO  
1 PLÁTANO GRANDE, PICADO  
1 CUCHARADA DE NUECES DE  
MACADAMIA  
PICADAS  
1 CUCHARADA DE NUECES, PICADAS  
2 CUCHARADAS DE MIEL CRUDA  
2 CUCHARADAS 80% CHOCOLATE  
NEGRO, EN VIRUTAS  
2 HOJAS DE MENTA PARA DECORAR


Rinde: 2 por-  
ciones

1 TAZA DE FRESAS  
1/2 TAZA DE MORAS  
1 PLÁTANO MEDIANO, PICADO  
1 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS  
1/4 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE  
VAINILLA  
1 TAZA DE HIELO TRITURADO  
2 CUCHARADAS DE CREMA  
DE COCO, FRÍA  
4 CEREZAS, DESHUESADAS Y PICADAS  
2 CUCHARADAS 80% CHOCOLATE  
NEGRO, EN VIRUTAS

# Batido de chocolate

 Coloca la leche de almendras, cacao en polvo, aguacate, plátano, macadamias, nueces y miel en la licuadora y licúa hasta que esté suave. Reparte el batido en dos vasos altos y decora con las virutas de chocolate y una hoja de menta en cada uno. Sirve.

# Batido Selva Negra

 Coloca las fresas, moras, plátano, leche de almendras, extracto de vainilla y el hielo en la licuadora y licúa hasta que esté suave. Reparte el batido en dos vasos altos y decora cada uno con una cucharada de crema de coco fría, las cerezas picadas y las virutas de chocolate. Sirve.



Rinde: 2 por-  
ciones

1 MANGO MADURO, P ELADO, SIN HUESO  
Y PICADO  
1 PLÁTANO MEDIANO, PICADO  
2 TAZAS DE LECHE DE COCO  
UNA PIZCA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA  
1/8 CUCHARADITA DE CARDAMOMO  
MOLIDO  
2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMA  
1 CUCHARADITA DE RALLADURA DE LIMA  
1 TAZA DE HIELO TRITURADO  
UNA PIZCA DE CANELA

## Batido del trópico sur



Coloca el mango, plátano, leche de coco, pimienta molida, cardamomo, jugo y ralladura de lima y el hielo en la licuadora y licúa hasta que esté suave. Reparte el batido en dos vasos altos y decora con canela. Sirve.

Rinde: 2 por-  
ciones

1 TAZA DE LECHE DE COCO  
1/4 TAZA DE HOJAS DE MENTA,  
PICADAS  
1 NARANJA, PELADA, SEGMENTADA,  
SIN SEMILLAS  
1/2 TAZA DE ARÁNDANOS AZULES  
FRESCOS  
1 PLÁTANO MEDIANO, PICADO  
1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE LINAZA  
2 CUCHARADAS DE MIEL CRUDA  
1 TAZA DE HIELO TRITURADO  
2 HOJAS DE MENTA PARA DECORAR

## Batido verde mentolado



Coloca la leche de coco, hojas de menta picadas, naranja, arándanos azules, semillas de linaza, miel y el hielo en la licuadora y licúa hasta que esté suave. Reparte el batido en dos vasos altos y decora con una hoja de menta. Sirve.

Rinde: 2 por-  
ciones

# Batido de calabaza especiado

1 1/2 TAZA DE CALABAZA, PICADA

1 TAZA LECHE DE COCO, FRÍA

1 PLÁTANO MEDIANO

1/2 TAZA DE JUGO DE MANZANA

1/4 CUCHARADITA DE CANELA

1/4 CUCHARADITA CARDAMOMO  
MOLIDO

1 TAZA DE HIELO TRITURADO

1/4 TAZA DE PECANAS, TRITURADAS



Pon la calabaza picada en una cacerola pequeña y cúbrela con agua. Cocina a fuego medio-alto hasta que hierva el agua. Baja el fuego a fuego lento y cocina hasta que esté tierna. Escurre la calabaza y sumérgela en un baño de hielo para enfriarla rápidamente. Retírala del agua.

Reserva dos cucharadas de la leche de coco espesa, fría, para decorar.

Coloca la calabaza fría, leche de coco, plátano, jugo de manzana, canela y el hielo en la licuadora y licúa hasta que esté suave. Reparte el batido en dos vasos altos y decora con leche de coco y pecanas trituradas. Sirve.



# PANES, ENSALADAS Y SALSAS PARA LA MAÑANA



Rinde: 8 a 10

# Galletas de desayuno

3/4 TAZA DE HARINA DE ALMENDRA

3/4 TAZA DE HARINA DE COCO

3/4 CUCHARADITA DE POLVO DE  
HORNEAR

1/8 CUCHARADITA DE CREMOR  
TÁRTARO

1 1/2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO  
LÍQUIDO

6 CLARAS DE HUEVO GRANDES



Precalienta el horno de convección a 200° grados Celsius/400 ° grados Fahrenheit.

Forra una fuente para horno con papel para hornear y reserva.

En un tazón grande, combina la harina de almendra, harina de coco, polvo de hornear y cremor tártaro y mezcla todo.. Con un tenedor, combina el aceite de coco con la harina hasta que la mezcla forme una masa grumosa.

En un tazón mediano, bate las claras de huevo hasta que estén muy espumosas. Incorpora las claras de huevo a la harina hasta combinar. Usando una cuchara grande, haz montones de la mezcla en la bandeja para hornear y aplana la parte superior para hacer la forma de una galleta. Pon la bandeja en el horno y hornea durante 15 a 20 minutos o hasta que estén doradas.

Rinde: 1 budín

# Budín de calabacita

1 TAZA DE HARINA DE ALMENDRA

1/4 CUCHARADITA DE POLVO DE  
HORNEAR

1/2 CUCHARADITA DE CREMOR  
TÁRTARO

1 CUCHARADITA DE CANELA

1/2 CUCHARADITA DE NUEZ MOSCADA  
MOLIDA

1/2 CUCHARADITA DE CARDAMOMO  
MOLIDO

1/4 CUCHARADITA DE CLAVO MOLIDO

4 HUEVOS GRANDES, SEPARADOS

2 CALABACITAS MEDIANAS, PELADAS Y  
RALLADAS

1/2 TAZA DE MANTEQUILLA DE  
ALMENDRA

2 CUCHARADAS DE MIEL CRUDA



Precalienta el horno de convección a 160° grados centígrados/325 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en un molde para budín antiadherente de 9 x 5 x 3 pulgadas (23 x 13 x 8 cm) y reserva.

En un tazón mediano, combina la harina de almendras, polvo de hornear, cremor tártaro, canela, nuez moscada, cardamomo y clavos. Mezcla bien hasta combinar todo.

Usando una batidora eléctrica, bate las claras de huevo hasta que estén ligeras y esponjosas. Agrega las calabacitas, mantequilla de almendras y miel y bate bien. Incorpora la mezcla de harina de almendra hasta combinar.

En otro tazón y con la batidora limpia, bate las claras de huevo hasta que se formen picos firmes. Suaviza la mezcla de calabacitas agregando algunas cucharadas de claras batidas. Incorpóralas suavemente. Luego agrega más claras batidas a la mezcla y bate ligeramente hasta combinar o hasta que ya no haya claras visibles.

Pon la mezcla en el molde, coloca en el horno y hornea durante 45 a 50 minutos o hasta que un cuchillo salga limpio cuando pinches el budín. Déjalo reposar y enfriar antes de servir.

Rinde: 1 budín

1 CUCHARADA DE ALBAHACA SECA  
1 CUCHARADITA DE ROMERO  
2 1/2 TAZAS DE HARINA DE ALMENDRA  
1/2 CUCHARADITA DE SAL MARINA  
1/2 CUCHARADITA DE POLVO DE  
HORNEAR  
3 HUEVOS GRANDES, BATIDOS  
1/2 CUCHARADITA DE VINAGRE DE  
SIDRA DE MANZANA  
1 CUCHARADA DE MIEL CRUDA

# Pan con hierbas



Precalienta el horno de convección a 160° grados centígrados/325 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en un molde para budín antiadherente de 9 x 5 x 3 pulgadas (23 x 13 x 8 cm) y reserva.

Combina la albahaca seca y romero en un mortero y machácalos bien, luego pon las hierbas machacadas en un tazón mediano. Agrega la harina de almendras, sal y polvo de hornear y mezcla bien.

En otro tazón mediano, mezcla los huevos batidos, el vinagre de sidra de manzana y la miel. Haz un hueco en el centro de la harina y vierte la mezcla húmeda. Incorpora la harina y mezcla hasta combinar todo. Pon la mezcla en el molde de budín y colócalo en el horno. Hornea durante 45 a 50 minutos o hasta que esté bien dorado y el cuchillo salga limpio cuando pinches el budín. Déjalo reposar y enfriar antes de servir.

Rinde: 1 pan

# Pan de ajo

1/4 TAZA DE HARINA DE LINAZA  
1 1/2 TAZAS DE HARINA DE ALMENDRA  
3/4 TAZA DE POLVO DE ARRURRUZ  
1/2 CUCHARADITA DE SAL  
1/2 CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR  
4 HUEVOS GRANDES  
1 CUCHARADITA DE MIEL  
1 CUCHARADITA DE VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA  
1 CUCHARADITA DE AJO, TRITURADO  
2 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE AJONJOLÍ  
1/4 TAZA DE SEMILLAS DE GIRASOL



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Frota un poco de aceite de oliva en un molde para budín antiadherente de 7.5 x 3.5 x 2.25 pulgadas (19 x 8.9 x 5.7 cm) y reserva.

En un tazón mediano combina la harina de linaza, harina de almendra, arrurruz en polvo, sal y polvo de hornear.

Usando una batidora eléctrica, bate las claras de huevo hasta que estén espesas y espumosas. Agrega la miel, el vinagre de sidra de manzana y el ajo y luego incorpora a la mezcla de harina. Bate todo hasta combinar. Agrega las semillas de ajonjolí y las de girasol. Pon la mezcla en el molde de pan y colócalo en el horno. Hornea durante 40 minutos o hasta que esté bien dorado y el cuchillo salga limpio cuando pinches el pan. Déjalo reposar y enfriar antes de servir.

Rinde: 6 porciones

# Palitos de ajo

## PARA EL PAN:

1 1/2 TAZAS DE HARINA DE ALMENDRA

1/2 CUCHARADITA DE AJO EN POLVO

1/2 CUCHARADITA DE SAL

2 HUEVOS GRANDES

1/3 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO

3 CUCHARADAS DE HARINA DE COCO

## PARA EL HUEVO Y AJO:

1 YEMA DE HUEVO

1 CUCHARADITA DE AGUA

1 DIENTE DE AJO, TRITURADO



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Coloca una hoja de papel para hornear en una bandeja de hornear y reserva.

En un tazón mediano, mezcla la harina de almendras, el ajo en polvo y la sal.

Usando una batidora eléctrica, bate las claras de huevo hasta que estén esponjosas y luego agrega el aceite de coco. Incorpora la mezcla de harina de almendras y bate bien. Agrega una cucharada de harina de coco y mezcla bien. Deja que la mezcla absorba la harina de coco durante 1 minuto y luego incorpora la harina de coco restante y mezcla bien.

Dividir la mezcla en 6 bolas. Dale forma de salchicha y colócalas en la bandeja de hornear. Coloca la bandeja en el horno y hornea 10 minutos.

En un tazón pequeño bate la yema de huevo con el agua y el ajo triturado. Retira la bandeja del horno y pincela la superficie de los palitos de pan con la mezcla; vuelve a poner el pan en el horno, de 3 a 5 minutos o hasta que estén bien cocidos. Deje enfriar los palitos de ajo antes de servir.

Rinde: 2 por-  
ciones

- 1 AGUACATE, SIN HUESO Y EN CUBOS
- 1 TOMATE GRANDE, SIN SEMILLAS Y  
EN CUBOS
- 1 CEBOLLA ROJA PEQUEÑA, EN CUBOS
- 1 CUCHARADITA DE HOJAS DE  
CILANTRO, PICADAS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADITAS DE JUGO DE LIMA
- $\frac{1}{8}$  CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

# Ensalada de aguacate



En un tazón mediano, mezcla el aguacate en cubos, el tomate, cebolla y cilantro picado. Rocía con el aceite de oliva y el jugo de lima y sazona con pimienta; mezcla ligeramente.

Sirve como guarnición con otros platos o reparte la ensalada en dos platos y sirve.

Rinde: 4 porciones

# Ensalada verde mixta italiana

1 TAZA DE LECHUGA ROMANA, PICADA

1 TAZA DE RÚCULA

1 TAZA DE LECHUGA COSS

6 ACEITUNAS VERDES, PICADAS

6 ACEITUNAS NEGRAS, PICADAS

8 TOMATES CHERRY, CORTADOS POR LA  
MITAD

1 CUCHARADITA DE TOMILLO FRESCO

1/2 CUCHARADITA DE ROMERO FRESCO

1/4 TAZA DE HOJAS DE ALBAHACA,  
PICADAS TOSCAMENTE

2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN

4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

1/2 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA

En un tazón grande, mezcla las lechugas y la rúcula. Luego agrega las aceitunas verdes y negras, tomates, tomillo, romero y albahaca. Rocía con el jugo de limón y el aceite de oliva y sazón con la pimienta molida.

Mezcla bien y reparte la ensalada en cuatro platos.



Rinde: 2 a 4 porciones

# Ensalada de remolacha y granada

8 REMOLACHAS PEQUEÑAS

1 TAZA DE RÚCULA

1 TAZA DE COL RIZADA, SIN LOS TALLOS  
Y PICADA

1 / 4 TAZA DE ACEITE DE OLIVA

1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN

2 GRANADAS MADURAS, CORTADAS  
POR LA MITAD

2 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE  
GIRASOL



Coloca las remolachas en una cacerola mediana y cúbre las con agua. Cocina a fuego alto y lleva a ebullición. Baja el fuego a fuego lento y deja cocinar durante 15 a 20 minutos o hasta que estén tiernas. Coloca las remolachas en un baño de hielo para enfriarlas rápido. Pela las remolachas y córtalas en cuartos y colócalas en un tazón mediano. Agrega la rúcula y la col rizada y mezcla suavemente.

En un tazón pequeño combina el aceite de oliva y jugo de limón. Agrega el aderezo a la ensalada fría y mezcla suavemente.

Reparte la ensalada en dos platos y exprime las semillas de granada encima. Decora con semillas de girasol. Sirve.

# Pesto de albahaca

1/4 TAZA DE HOJAS DE ALBAHACA,  
PICADAS

1/4 TAZA DE HOJAS DE PEREJIL PICADO

1 CUCHARADITA DE PIÑONES

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA



Combina la albahaca, perejil, piñones, aceite de oliva y pimienta en un procesador de alimentos. Procesa la mezcla hasta combinar todo. Mantén el pesto frío en recipientes herméticos esterilizados hasta que se necesite.

# Salsa de chabacano

1/2 TAZA DE MIEL CRUDA

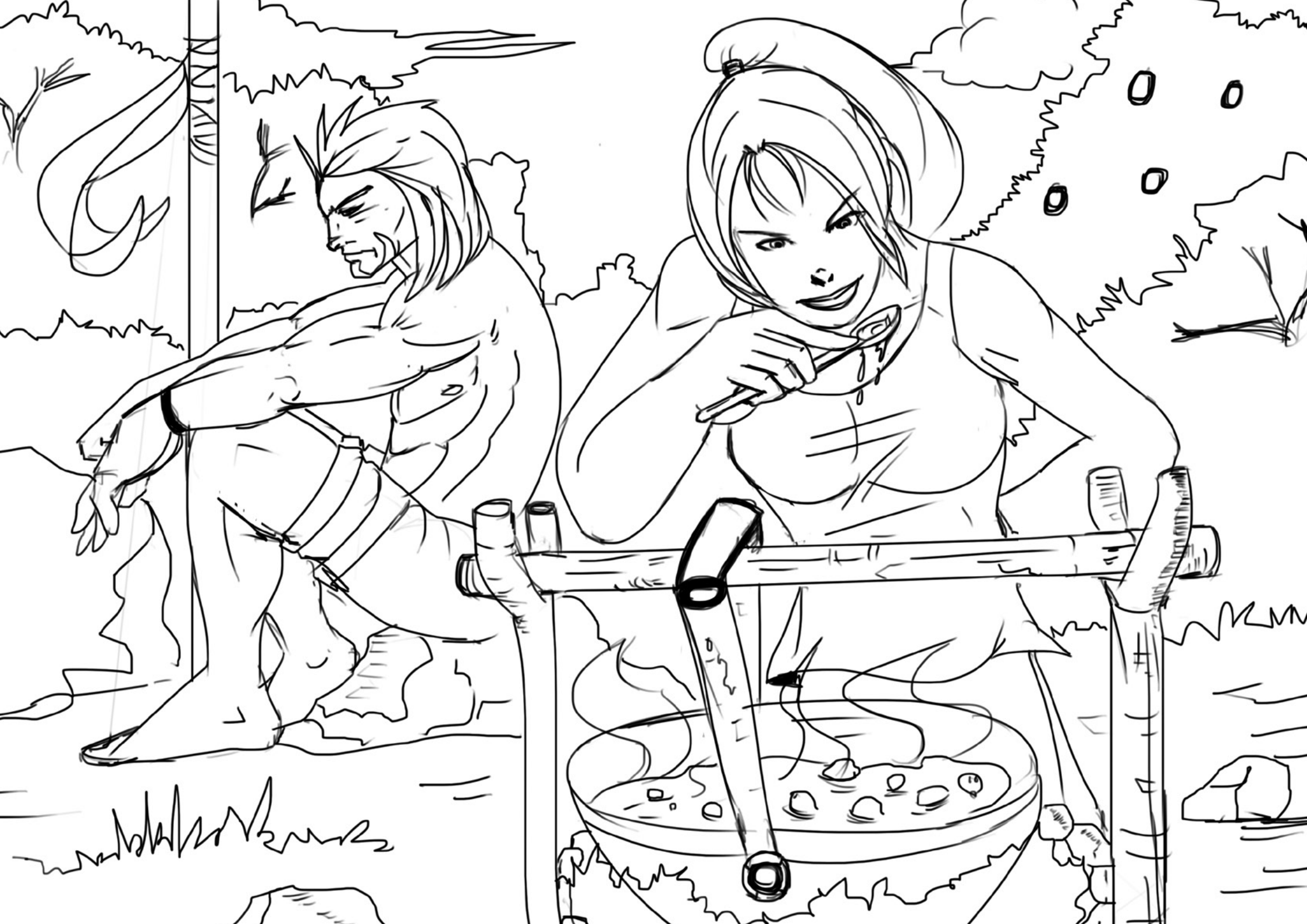
1/4 TAZA DE AGUA

20 CHABACANOS MADUROS, SIN  
HUESO Y PICADOS

3 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN



Coloca la miel, agua, chabacanos y jugo de limón en una olla ~~pequeña~~. Coloca la tapa y ponla a fuego medio-alto. Lleva la salsa a hervor lento y quita la tapa. Revuelve la salsa durante 20 minutos hasta que los chabacanos empiecen a romperse. Reduce el fuego a hervor lento y deja cocinar 30 minutos, revolviendo regularmente, hasta que la salsa espese. Retira la salsa del fuego y hazla puré con una licuadora o procesador de alimentos. Déjala enfriar y guárdala en tarros esterilizados con tapa hermética.



# Salsa de durazno

1/2 TAZA DE MIEL CRUDA

1/2 TAZA DE AGUA

1 CUCHARADITA DE SEMILLAS DE MOSTAZA,  
MACHACADAS HASTA OBTENER UNA PASTA

1/4 CUCHARADITA DE PÁPRIKA

3 CUCHARADAS DE JUGO DE NARANJA,  
RECIÉN EXPRIMIDO

2 CUCHARADAS DE VINAGRE BLANCO

4 DURAZNOS FRESCOS GRANDES, PELADOS,  
DESHUESADOS Y FINAMENTE PICADOS



En una cacerola pequeña, combina la miel, agua, mostaza, páprika, jugo de naranja y vinagre. Cocina la salsa a fuego medio alto hasta que espese. Retira la cacerola del fuego, agrega los duraznos y reserva. Una vez fría, guarda la salsa fría en un recipiente hermético hasta que se necesite.

# Salsa de mostaza cremosa

1 / 3 TAZA LECHE COCO, ENFRIADA

2 CUCHARADAS DE MAYONESA CASERA

1 CUCHARADA DE MOSTAZA CASERA

2 CUCHARADAS DE ENELDO FRESCO



En un tazón pequeño, combina la leche de coco fría (sólo la parte cremosa, desecha el líquido), mayonesa, mostaza y eneldo y mezcla. Mantén refrigerado hasta servir.

# Mostaza casera

1/4 TAZA DE SEMILLAS MARRONES DE  
MOSTAZA

1 TAZA VINAGRE DE SIDRA DE  
MANZANA

3/4 TAZA DE MOSTAZA SECA

1/3 TAZA JARABE DE ARCE

1/2 CUCHARADITA DE SAL MARINA

1/4 CUCHARADITA DE PIMIENTA  
NEGRA MOLIDA



En un tazón pequeño, combina las semillas de mostaza y el vinagre de sidra de manzana. Deja reposar 3 horas y procesa la mezcla en un procesador de alimentos hasta que espese. Coloca la mezcla en una cacerola pequeña. Agrega la mostaza seca, jarabe de arce, sal y pimienta molida y mezcla. Coloca la cacerola a fuego medio y bate la mezcla hasta que empiece a burbujear. Deja hervir a fuego lento durante 5 a 8 minutos, revolviendo regularmente. Cuando la mostaza esté caliente, transfírela a tarros esterilizados *dejando* 1 / 2 pulgada de espacio desde el borde. Coloca los tarros en un baño de agua y enfríalos. Cierra la tapa firmemente y guarda en el refrigerador.

# Salsa de grosellas rojas

2 TAZAS DE GROSELLAS ROJAS

1/2 TAZA DE AGUA

1/2 TAZA DE MIEL

1 CUCHARADA DE VINAGRE DE SIDRA  
DE MANZANA



Combina las grosellas, agua, miel y vinagre en una cacerola mediana. Coloca la cacerola a fuego medio-alto y cocina hasta que hierva. Reduce el calor a fuego lento y cocina durante 10 minutos o hasta que las grosellas estén muy suaves. Aplasta las grosellas mientras se cocinan, usando una cuchara de madera o un tenedor hasta que la mezcla esté espesa y luego retira del fuego.

Cuela la mezcla y vuelve a poner el líquido en la cacerola. Coloca la cacerola a fuego medio-bajo hasta que la mezcla esté lo suficientemente espesa como para cubrir la parte de atrás de una cuchara. Retira del fuego y deja enfriar. Consérvala refrigerada en un recipiente bien sellado hasta que se necesite.

# Pasta de avellana y chocolate

2 TAZAS DE AVELLANAS  
2 CUCHARADAS DE MIEL CRUDA  
1/4 TAZA DE ACEITE DE COCO  
2-3 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO



Precalienta el horno de convección a 150° grados Celsius/300 ° grados Fahrenheit.

Coloca las nueces en una bandeja para hornear antiadherente y ponla en el horno durante 3 a 5 minutos o hasta que se tuesten. Retira la bandeja del horno y deja enfriar.

Coloca las avellanas, miel, aceite de coco y cacao en polvo en un procesador de alimentos y procesa hasta que quede una pasta suave.

Transfiere la pasta de avellana a un recipiente esterilizado y mantenlo refrigerado.

# Salsa de hongos

2 CUCHARADAS DE GRASA DE TOCINO  
1 CEBOLLA PEQUEÑA, PICADA  
1 DIENTE DE AJO, TRITURADO  
1/3 TAZA DE HONGOS SHIITAKE,  
PICADOS  
1/3 TAZA DE CHAMPIÑONES, PICADOS  
3/4 TAZA DE CALDO DE CARNE  
1/3 TAZA DE LECHE DE COCO  
1 CUCHARADITA DE SAL MARINA  
1 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA  
MOLIDA



Calienta una sartén a fuego medio-alto. Agrega la grasa del tocino y saltea la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos, luego agrega los champiñones y mezcla bien. Agrega el caldo de carne y la leche de coco y deja cocinar hasta que la salsa haya espesado un poco, luego sazona con sal y pimienta. Transfiere la mitad de la mezcla a una licuadora y licúa hasta que quede suave; luego vuelve a poner la salsa en la sartén y mezcla bien. Sirve.





## CONTENIDO

### EL GRAN DESAYUNO..... 4

Desayuno alto en proteínas .....	5
Salmón ahumado con huevos revueltos y rosti de camote.....	7
Salchicha de cordero con puré de coliflor y calabaza .....	8
Omelette de champiñón fresco y chile .....	9
Buñuelos de camote y calabacín con salchichas.....	10
Jamón serrano y huevos escalfados con chucrut .....	11
Plato de sardinas asadas.....	13
Atún y camote al horno.....	14
Rollos de algas y pollo a la parrilla.....	15
Pechugas de pollo al horno con ensalada de col rizada .....	16
Pollo escalfado Medley .....	17
Curry de cordero marroquí en cáscaras de calabacín.....	19
Revuelto de tocino y espinaca.....	20
Rollos para el desayuno .....	21
Omelette de pimiento asado con pesto y jamón serrano.....	22
Chili para el desayuno .....	23
Pastel de carne de desayuno para los amantes de la carne .....	24
Panqueques rellenos .....	25
Pollo a la parrilla con ensalada de camote y toronja.....	26

### NADA MEJOR QUE LOS HUEVOS.....27

Huevos Horneados .....	28
Huevos en portobellos .....	29
Frittata Cajun .....	30
Sartén de desayuno al estilo sureño.....	31
Mini muffins de tocino y huevo .....	33
Muffins de huevo y pollo a la parrilla .....	34

Rollo de tortilla de espinaca y huevo de pato.....	35
Rollo de omelette de tocino, lechuga y tomate.....	36
Quiche sin masa de espinaca y champiñones.....	37
Huevos de codorniz asados en tazas de pimiento con carne al estilo mexicano ..	38
Huevos Benedict con jamón serrano .....	39
Frittata picante de salchicha italiana .....	40
Huevos revueltos a la española .....	41
Omelette de cordero molido y berenjena .....	42
Huevos horneados con camote .....	43
Huevos horneados en aguacate con salsa de tomate.....	44
Tortitas de huevo y coco .....	45
Quiche de verduras .....	46
Huevo y pesto en tazas de tomate .....	47
Revuelto de claras con espinaca.....	48
Huevos revueltos cremosos trufados.....	48

### FILETES .....49

Filetes de desayuno .....	50
Filete a la sartén .....	50
Filete wasabi con huevo .....	51
Sándwich de pan con hierbas y filete de falda .....	52
Filetes de hígado de res .....	54
Filete de hígado con tocino y salsa de chabacano .....	55
Filete de venado.....	57
Filete de pavo a la parrilla .....	57
Rollos de lechuga con filete .....	58
Filete de avestruz con hongos salteados .....	59
Filete de salmón a la pimienta.....	60

Filete de salmón a las hierbas.....	61
Filetes de salón estilo asiático .....	61
Filete de jamón en salsa de durazno .....	62
Filete de fletán a la parrilla con salsa cremosa de mostaza .....	63
<b>DESAYUNOS FRESCOS ESTILO ISLEÑO.....</b>	<b>64</b>
Ensalada de aguacate con sardinas asadas .....	65
Filetes de atún con aguacate .....	66
Salmón ahumado con naranja y nueces.....	67
Verduras salteadas con carne de cangrejo y huevos.....	69
Ensalada matutina de cangrejo y aguacate.....	70
Cangrejo con avellanas y pera .....	71
Vieiras doradas a la sartén sobre guacamole con chile y tocino picado.....	72
Tortitas de cangrejo con salsa de pimiento asado .....	73
Guiso de pescado de desayuno .....	74
Filetes de atún a la sartén con berenjenas asadas.....	76
Ensalada Tropical.....	77
<b>EL LADO MÁS DULCE DEL DESPERTAR .....</b>	<b>79</b>
Panqueques de arándano y plátano .....	80
Crepas de chocolate y plátano .....	81
Muffins de calabaza.....	82
Muffins de higo y frambuesa .....	84
Muffins simples, fáciles y rápidos .....	85
Donas de manzana al horno .....	86
Donas de sidra de manzana con corteza de canela.....	87
Sabrosos scones de limón .....	88
Budín de manzana.....	89
Budín de plátano y zanahoria.....	91
Budín de plátano, pasas y nueces.....	92
Budín glaseado de limón.....	93

Gachas de plátano .....	94
Crujiente de manzanas y nueces.....	95
Granola de arándanos .....	96
Budín de calabaza con chips de chocolate .....	97

## **BATIDOS ..... 98**

Batido de plátano y jengibre.....	99
Batido de bayas de desayuno .....	99
Batido de chocolate.....	100
Batido Selva Negra.....	100
Batido del trópico sur.....	102
Batido verde mentolado .....	102
Batido de calabaza especiado.....	103

## **PANES, ENSALADAS Y SALSAS PARA LA MAÑANA..... 104**

Galletas de desayuno .....	105
Budín de calabacita.....	106
Pan con hierbas .....	107
Pan de ajo.....	108
Palitos de ajo .....	109
Ensalada de aguacate .....	110
Ensalada verde mixta italiana .....	111
Ensalada de remolacha y granada .....	112
Pesto de albahaca.....	113
Salsa de chabacano .....	113
Salsa de durazno .....	115
Salsa de mostaza cremosa .....	115
Mostaza casera .....	116
Salsa de grosellas rojas.....	117
Pasta de avellana y chocolate.....	118
Salsa de hongos.....	118