



PALEO HACKS

LIBRO DE RECETAS

Por Chef Samantha

Parte1



CONTENIDO

	MEDIDAS ESTÁNDAR	3
	SNACKS	4
	ENSALADAS	20
	SOPAS.....	43
	CARNES	58
	PESCADOS Y MARISCOS.....	75
	OMELETTE	84
	POSTRES.....	89
	SÁNDWICHES DE PIMIENTO.....	134
	RECETAS DE FIDEOS	142
	ÍNDICE DE RECETAS	150

MEDIDAS ESTÁNDAR

Peso

50g = 2oz

60g = 2.5oz 85g

= 2.9oz 95g =

3.2oz 100g =

3.4oz 140g =

4.7oz 195g =

6.6oz 200g =

6.8oz 285g =

9.6oz 300g =

10oz

400g = 13.5oz

410g = 13.9oz

425g = 14.4oz

500g = 16.9oz

600g = 20oz

700g = 23.7oz

800g = 27oz

1kg = 2.2lb

Temperaturas del horno

400 Fahrenheit = 200 Centígrados

350 Fahrenheit = 180 Centígrados

325 Fahrenheit = 160 Centígrados

250 Fahrenheit = 120 Centígrados

Volumen

1 taza = 240 ml = 8 onzas líquidas

½ taza = 120 ml = 4 onzas líquidas

⅓ taza = 160ml

¼ Copa 60 ml = 2 onzas líquidas

¾ taza = 180 ml = 6 onzas líquidas

1 cucharadita. = 5ml

1tbs = 15ml



SNACKS

Mezcla de frutos secos especiados

Para 2-4 personas

1 clara de huevo	1/2 cdta. de chile en polvo
1 cucharada agua	1 cucharadita de semillas de cilantro molidas
2/3 taza de almendras	1 cdta. semillas de ajonjolí
2/3 taza de nueces	1/2 cdta. de sal
2/3 taza de pacanas en mitades	1/2 cdta. de pimienta
1/2 cdta. de comino molido	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Colocar la clara de huevo y agua en un tazón y batir hasta que esté suave y espumosa.

Añadir frutos secos, comino, ají, semillas de cilantro, semillas de ajonjolí, sal y pimienta y combinar bien.

Extender la mezcla de nueces en una bandeja de horno forrada con papel para hornear.

Colocar la bandeja en el horno y hornear durante 10 minutos hasta que las nueces estén ligeramente doradas y el huevo haya cuajado.

Retirar del horno y dejar enfriar durante 15 minutos (las nueces se pondrán crujientes cuando se enfríen).

Romper las que se peguen. Servir.

Mezcla de frutos secos dulces

Para 2-4 personas

1 clara de huevo	1/3 taza de azúcar
1 cda. de agua	2 cucharaditas de canela
1/4 cda. de extracto de vainilla	¾ cda. de sal
2/3 taza de almendras	1/4 cda. clavo molido
2/3 taza de nueces	1/4 cda. nuez moscada molida
2/3 taza de pacanas en mitades	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Colocar la clara de huevo y agua en un tazón y batir hasta que esté suave y espumosa. Añadir frutos secos y cubrirlos bien.

Poner el azúcar, canela, sal, clavo de olor y nuez moscada en una bolsa de plástico y agitar para mezclar.

Sacar las nueces del tazón con un tenedor y colocar en la bolsa de azúcar y especias. Sacudir las nueces en la bolsa, asegurándose de que están bien cubiertas.

Extender la mezcla de nueces en una bandeja de horno forrada con papel para hornear.

Colocar la bandeja en el horno y hornear durante 10 minutos hasta que las nueces estén ligeramente doradas y el huevo haya cuajado.

Retirar del horno y dejar enfriar durante 15 minutos (las nueces se pondrán crujientes cuando se enfríen).

Romper las que se peguen. Servir.

Galletas de semillas de ajonjolí

Para 4-6 personas

⅓ taza de harina de almendras	1/2 cda. de sal
⅓ taza de semillas de ajonjolí	1 cda. de ajo en polvo
1 cda. de aceite de oliva	1/2 cda. pimienta roja picada
1 clara de huevo	(opcional)

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Colocar todos los ingredientes en un tazón y mezclar bien.

Colocar la mezcla en una hoja de papel de hornear con una hoja adicional encima. Con un rodillo u otro objeto cilíndrico, estirar la mezcla a 1/8 de pulgada de grosor.

Con el papel de hornear todavía encima, cortar la masa en piezas individuales de la forma deseada con un cuchillo o un cortador de pizza.

Retirar con cuidado el papel de hornear de encima de la masa. Colocar las galletas individuales en una bandeja de hornear forrada con papel de hornear, a una distancia de 1/2 pulgada entre cada una.

Hornear las galletas durante 15-20 minutos o hasta que estén doradas y crujientes.

Dejar enfriar durante 15 minutos. Servir.

Galletas de ajo

Para 4-6 personas

1 taza de harina de almendras	1 clara de huevo grande
1 diente de ajo grande, finamente picado	1/2 cdta. de sal
1 cda. de aceite de oliva	1/2 cdta. de pimentón

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Colocar todos los ingredientes en un tazón y mezclar bien.

Colocar la mezcla en una hoja de papel de hornear con una hoja adicional encima. Con un rodillo u otro objeto cilíndrico, estirar la mezcla a 1/8 de pulgada de grosor.

Con el papel de hornear todavía encima, cortar la masa en piezas individuales de la forma deseada con un cuchillo o un cortador de pizza.

Retirar con cuidado el papel de hornear de encima de la masa. Colocar las galletas individuales en una bandeja de hornear forrada con papel de hornear, a una distancia de 1/2 pulgada entre cada una.

Hornear las galletas durante 15-20 minutos o hasta que estén doradas y crujientes.

Dejar enfriar durante 15 minutos. Servir.

Galletas de semillas de amapola

Para 4-6 personas

⅓ taza de harina de almendras	1 clara de huevo
1 cucharada de semillas de ajonjolí	1/2 cda. de sal
1/4 taza de semillas de amapola	1/2 cda. de pimienta
1 cda. de aceite de oliva	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Colocar todos los ingredientes en un tazón y mezclar bien.

Colocar la mezcla en una hoja de papel de hornear con una hoja adicional encima. Con un rodillo u otro objeto cilíndrico, estirar la mezcla a 1/8 de pulgada de grosor.

Con el papel de hornear todavía encima, cortar la masa en piezas individuales de la forma deseada con un cuchillo o un cortador de pizza.

Retirar con cuidado el papel de hornear de encima de la masa. Colocar las galletas individuales en una bandeja de hornear forrada con papel de hornear, a una distancia de 1/2 pulgada entre cada una.

Hornear las galletas durante 15-20 minutos o hasta que estén doradas y crujientes.

Dejar enfriar durante 15 minutos. Servir.

'Hummus' dulce de anacardo

Para 6-8 personas

1 taza de anacardos tostados, sin sal	1/3 taza de agua
3 cdas. de aceite de oliva	½ cdas. de cebolla en polvo
2 dientes de ajo	1/2 cdta. de ajo en polvo
¼ taza de jugo de limón fresco	Sal y pimienta

Instrucciones:

Combinar todos los ingredientes en una batidora eléctrica o procesador de alimentos.

Procesar un período corto si se desea una textura crujiente.

Procesar durante un largo periodo si se desea una mezcla suave y cremosa. Servir.

'Hummus' de calabaza

Para 6-8 personas

1 taza de calabaza, pelada y en cubos	1 cda. de comino molido
3 cdas. de aceite de oliva	1/8 cda. de nuez moscada
1/2 taza de anacardos tostados	Sal y pimienta al gusto
1 diente de ajo triturado	1/3 cda. perejil fresco, picado toscamente
¼ taza de jugo de limón fresco	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 400 grados F.

Pincelar ligeramente un refractario con 1 cda. de aceite y colocar la calabaza en cubos en el refractario. Hornear la calabaza 30-40 minutos o hasta que esté tierna. Retirar del horno y dejar enfriar durante 15 minutos.

Colocar la calabaza y el resto de los ingredientes en una batidora eléctrica o procesador de alimentos. Procesar a velocidad alta hasta que la mezcla esté suave y cremosa.

Transferir la mezcla a un tazón de servir. Decorar con perejil. Servir.

Baba Ghanoush

Para 6-8 personas

1 berenjena grande	1/2 cdta. de comino
2 dientes de ajo, picados	1 cdta. de jugo de limón fresco
1/2 cdta. de sal	1 cda. de aceite de oliva
1/2 cdta. de pimienta	1 cda. de perejil fresco, picado toscamente
1/2 taza de tahini (pasta de ajonjolí)	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Colocar la berenjena entera en una bandeja de horno y hornear una hora o hasta que la piel se haya arrugado y la berenjena se sienta suave al tacto. Retirar del horno y dejar enfriar durante 15 minutos.

Pelar y desechar la piel. Con un tenedor, hacer un puré de berenjena agregando ajo, sal, pimienta, semillas de sésamo, comino y jugo de limón.

Colocar la mezcla en una batidora eléctrica o procesador de alimentos y procesar hasta obtener un puré suave.

Transferir la mezcla a un tazón de servir. Rociar el aceite por encima y decorar con el perejil. Servir.

Salsa de cilantro y tomate

Para 6-8 personas

2-3 tomates, finamente picados	1/2 cdta. chile mexicano en polvo
1/4 taza de cebolla morada, finamente picada	1 cdta. de orégano
1/4 taza de cilantro, picado	1 cdta. de cebolla en polvo
1 chile Jalapeño (sin tallo, semillas, y desvenado), finamente picado	Jugo de una lima
2 dientes de ajo, finamente picados	1 cdta. de vinagre
3 ½ cucharada de pimentón molido, suave	Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Colocar todos los ingredientes en un tazón y mezclar bien. Servir.

Chips de camote con chile y lima

Para 2-4 personas

2 camotes	1 Lima
2 cdas. de aceite de oliva	1/4 cdta. de sal
1/2 cdta. de chile en polvo	1/4 cdta. de pimienta

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Cortar los camotes en rebanadas redondas muy finas y cubrirlas con aceite, chile, sal y pimienta.

Cocer en el horno, revolviendo cada 5-10 minutos, durante 35-45 minutos o hasta que los chips estén dorados y crujientes.

Dejar enfriar 10 minutos. Rociar los chips con el jugo de lima. Servir.

Dip de pistacho

Para 6-8 personas

1 taza de pistachos tostados	1 diente de ajo grande,
1 taza de tomates, finamente picados	picado
1/4 taza de cebolla morada picada	3 cdas. de jugo de limón fresco
1/2 taza de hojas de menta, finamente picadas	1/8 cda. pimentón molido
1/2 taza de perejil fresco, picado toscamente	2 cdas. de aceite de oliva
	Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Colocar los pistachos en una batidora eléctrica o procesador de alimentos y pulsar varias veces para empezar a romperlos.

Transferir los pistachos a un tazón. Agregar los ingredientes restantes y mezclar bien. Servir.

Dip de chícharos

Para 6-8 personas

1½ tazas de chícharos frescos o descongelados	1/2 cda. cúrcuma molida
1 cda. de aceite de oliva	1/2 cda. de comino molido
1/2 cebolla morada, finamente picada	1 cda. de chalotes picados
1 diente de ajo grande, finamente picado	⅓ taza de caldo de verduras
1/2 chile rojo (sin tallo, semillas, y desvenado), finamente picado	1 cda. de jugo de lima fresco
	Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

En una cacerola mediana a fuego medio, calentar el aceite. Agregar la cebolla, ajo y chile, freír durante 3-4 minutos o hasta que la cebolla y el chile estén suaves. Añadir la cúrcuma, comino y chalotes y revolver un minuto más.

Añadir los chícharos y el caldo de verduras. Tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 4-5 minutos o hasta que los chícharos estén tiernos y todavía verdes.

Retirar la cacerola del fuego. Dejar enfriar 10 minutos.

Colocar la mezcla de chícharos en una licuadora eléctrica o procesador de alimentos y mezclar a velocidad alta hasta que esté suave.

Transferir la mezcla a un recipiente para servir y mezclar con jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Servir.

Coliflor tostado al horno

Para 4-6 personas

½ coliflor mediana	1/2 cdta. de pimienta
2 cdas. de aceite de oliva	1/2 cdta. de comino molido
1/2 cdta. de sal	1/2 cdta. de pimentón molido

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Cortar la coliflor en floretes de tamaños diferentes y colocar en una bandeja refractaria. Añadir aceite, comino, pimentón, pimienta y sal. Mezclar bien.

Cocer en el horno, revolviendo cada 5-10 minutos, durante 20-30 minutos o hasta que la coliflor esté cocida y dorada. Retirar del horno y servir.

Albóndigas de calabacín

Para 6-8 personas

10 oz de calabacín rallado	1 cda. de eneldo, finamente picado
10 oz de carne molida	1½ taza de harina de almendra
1 cebolla, finamente picada	1 cdta. de sal
2 huevos	1/2 cdta. de pimienta

Instrucciones:

Precalentar el horno a 180° Centígrados/350 grados F.

En un tazón, mezclar todos los ingredientes hasta combinar bien.

Formar con la mezcla de calabacines bolas de 4 centímetros y colocar en una bandeja refractaria con papel de hornear.

Hornear durante 25-35 minutos o hasta que las albóndigas de calabacín estén doradas y cocidas. Retirar del horno y servir.

Bolitas de atún

Para 6-8 personas

1½ tazas de camote en cubos	1 huevo
1 lata de 15oz de atún, en salmuera, escurrida	1 cda. de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, finamente picada	1 cdta. de sal
1 zanahoria mediana, rallada	1/2 cdta. de pimienta

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Hervir el camote en una olla con agua hasta que esté suave. Eliminar todo líquido y hacer puré de camote con un tenedor. El puré será muy seco.

En un tazón, combinar bien todos los ingredientes.

Formar con la mezcla de atún bolas de 1-2 pulgadas y colocar en una bandeja refractaria con papel de hornear. Colocar la bandeja en el horno y hornear durante 25 minutos.

Servir calientes o frías.



ENSALADAS

Ensalada de atún cubierto con ajonjolí

Para 1 persona

1/2 taza de semillas de ajonjolí	1/4 taza de cilantro fresco, picado
Filetes de atún de 7 oz en rebanadas	1/2 taza de tomates, en mitades
½ cda. de aceite de oliva	Sal y pimienta al gusto
1 taza de lechuga, picada	Jugo de limón fresco al gusto

Instrucciones:

Colocar las semillas de ajonjolí en un tazón. Hacer rodar los filetes de atún por las semillas de ajonjolí para rebozar.

Colocar aceite en una sartén y calentarlo a fuego medio. Añadir los filetes de atún y cocinar durante 1-3 minutos de cada lado o hasta que estén cocidos. (El tiempo de cocción dependerá del grosor del atún y las preferencias personales). Retirar del fuego.

Disponer la lechuga, espinacas, cilantro y tomates en un plato y colocar los filetes de atún encima. Espolvorear sal, pimienta y jugo de limón al gusto cuando esté listo para servir.

Ensalada de atún crujiente

Para 1 persona

3oz atún en lata	⅓ taza de tomate fresco en cubos
1 taza de lechuga picada	⅓ taza nueces pecanas
1 manzana verde pequeña, sin corazón y en cubitos	1 cda. de aceite de oliva
⅓ taza de pimienta verde, en cubos	1 cda. de jugo de limón fresco
¼ aguacate, pelado y en cubos	Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Colocar todos los ingredientes en un tazón y mezclar.

Ensalada de los amantes de la carne

Para 2 personas

1 pechuga de pollo	5 tomates medianos, cortados en cuartos
2 tazas de agua	½ aguacate, en cubos
Jugo de medio limón	2 tazas de rúcula fresca
½ cda. de aceite de oliva	2 cda. de vinagre balsámico
8 rebanadas de tocino, sin grasa y cortadas en tiras	

Instrucciones:

En una olla poner agua y jugo de limón a hervir. Reducir el fuego, agregar la pechuga de pollo, tapar y cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que el pollo esté firme y cocido. Retirar del fuego y dejar el pollo en el líquido para que se enfríe. Cuando esté frío, retirar el pollo de la cacerola y desmenuzar la carne.

Calentar la sartén a fuego alto, añadir el tocino y freír hasta que las tiras de tocino estén ligeramente crujientes. Retirar el tocino y agregar los cuartos de tomate, revolver a fuego alto durante 2 minutos, o hasta que los tomates se ablanden un poco.

Para hacer el aderezo, mezclar bien el aceite y el vinagre.

Colocar la pechuga en cubos, tocino, tomate, aguacate y rúcula y aderezo en un tazón y mezclar hasta combinar bien. Servir.

Ensalada de pollo deshebrado

Para 1 persona

1 Pechuga de pollo hervida o al vapor y deshebrada	2/3 taza de hongos, picados
2 tazas de hojas de espinaca bebé	1/2 cebolla morada, finamente picada
3 1 tomate Roma grande, en cubos	1/4 taza de aceitunas negras, en mitades
4 1 taza de pepino, en cubos	1 cda. de aceite de oliva
	2 cdas. de vinagre balsámico

Instrucciones:

Colocar todos los ingredientes en una ensaladera y combinar bien. Servir.

Ensalada de verduras

Para 2-4 personas

1 cda. de aceite de oliva	1 pimiento amarillo, en rodajas
1 pimiento rojo en rodajas	1 manojo de espárragos, cortados en tres piezas
1 pimiento naranja en rodajas	1/4 cda. de sal

Instrucciones:

Colocar aceite en una cacerola de tamaño mediano a fuego medio.

Añadir el pimiento en rodajas, espárragos y sal; revolver bien para cubrir las verduras con el aceite. Reducir el fuego.

Tapar la olla y cocer las verduras al vapor en su propio líquido durante 15-20 minutos o hasta que el pimiento y los espárragos se hayan suavizado un poco. Servir.

Ensalada de huevo duro

Para 1 persona

2 huevos	1/2 taza de tomates, en rodajas
1 taza de lechuga	1/3 de aguacate en cubitos
1 zanahoria pequeña, picada	1 cdta. de aceite de oliva
1/3 taza de chícharos chinos, picados toscamente	2 cdtas. de vinagre balsámico
	1 cdta. de harina de mostaza entera

Instrucciones:

Hervir los huevos en una cacerola tapada durante 6 minutos para una yema suave o 9 minutos para una yema dura.

Mientras se cocinan los huevos, combinar la lechuga, zanahorias, chícharos, tomates y aguacate en una ensaladera.

Para hacer el aderezo, mezclar bien el aceite, vinagre balsámico y la mostaza. Mezclar el aderezo con la ensalada.

Cuando los huevos estén cocidos, colarlos y enfriarlos. Pelar los huevos y cortarlos por la mitad. Colocar los huevos sobre la ensalada para servir.

Ensalada de col, tahini y naranja

Para 1 persona

½ cda. de aceite de oliva	1 zanahoria mediana, rallada
1 cda. de tahini (pasta de ajonjolí)	1 taza de col, finamente rallada
2 cdas. de jugo de naranja fresco	Puñado pequeño de brotes de chícharos, sin los extremos
1/4 cda. de sal	
1/4 cda. de pimienta	

Instrucciones:

Para hacer el aderezo, mezclar el aceite, el tahini, el jugo de naranja, sal y mezclar bien. En una ensaladera combinar las zanahorias, col y chícharos. Verter el aderezo de semillas de ajonjolí sobre la ensalada para servir.

Ensalada de huevo y tocino

Para 1 persona

2 rebanadas de tocino, sin grasa y en cubitos	2 tazas de hongos, en rebanadas
1/2 cebolla morada, en cubos	2 huevos duros, en cubos
1 cda. de aceite de oliva	1 zanahoria, en cubos
	½ taza de perejil fresco, picado toscamente

Instrucciones:

En una sartén a fuego medio, freír tocino y cebolla en aceite durante 5-6 minutos, o hasta que la cebolla y el tocino se doren ligeramente. Retirar la sartén del fuego.

Colocar la cebolla y el tocino en una ensaladera de tamaño mediano. Volver a poner la sartén al fuego, añadir champiñones y cocinar durante 2-3 minutos o hasta que se doren ligeramente. Retirar del fuego.

Añadir los hongos a la ensaladera con el huevo picado, la zanahoria y el perejil. Mezclar bien antes de servir.

Ensalada de espinacas sabrosa

Para 1 persona

2 tazas de hojas de espinaca bebé	1 cda. de aceite de oliva
1 aguacate pequeño en rodajas	1 cda. de jugo de limón fresco
1/2 taza de tomate	1/4 cda. de sal
1/2 pepino, en rodajas	1/4 cda. de pimienta
1 manzana Gala picada	1/4 cda. de aderezo italiano
1/4 taza de nueces picadas	

Instrucciones:

Colocar todos los ingredientes en una ensaladera.

Mezclar suavemente para combinar los ingredientes antes de servir.

Ensalada de pollo y tomate

Para 2 personas

2 pechugas de pollo, hervidas o al vapor y deshebradas	1 taza tomates cherry
3 cdtas. de aceite de oliva	3 tazas de hojas de lechuga, rebanada
1 cebolla morada	1/2 cda. de vinagre balsámico
	Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Colocar 1 cucharadita de aceite en una sartén a fuego medio junto con la cebolla y freír durante 4-5 minutos o hasta que se dore ligeramente. Retirar del fuego y colocar la cebolla en una ensaladera grande, junto con el pollo deshebrado y la lechuga.

Añadir 1/2 cda. de aceite a la sartén y volver a ponerla a fuego medio. Agregar los tomates a la sartén y cocinar hasta que las pieles se empiecen a ablandar. Retirar del fuego.

Añadir a la ensaladera y combinar muy bien con el pollo, la cebolla y la lechuga.

Añadir el resto del aceite, vinagre balsámico, sal y pimienta a gusto antes de servir.

Ensalada de camote y tocino

Para 2 personas

4 tazas de camote, pelado y en cubos	1 cdt. de aceite de oliva
1 cebolla blanca, en cubos	1/8 taza de almendras fileteadas
4 rebanadas de tocino, en cubos	Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Hervir agua en una cacerola chica tapada. Agregar el camote y cocinar 5-6 minutos o hasta que esté tierno. Retirar del fuego, colar y colocar el camote en una ensaladera.

Mientras tanto, poner el aceite, cebolla y tocino en una sartén a fuego medio y freír hasta que el tocino y la cebolla se doren. Retirar del fuego.

Añadir el tocino y la cebolla al camote y mezclar bien. Espolvorear con almendras fileteadas para servir.

Ensalada de pollo y camote

Para 2 personas

1 pechuga de pollo asada, deshebrada	2/3 taza anacardos sin sal
2 tazas de camote, pelado y en cubos	1 diente de ajo, picado
1 manojo de cilantro fresco, picado toscamente	1 cda. de aceite de oliva
	2 cda. de jugo de limón fresco
	1/4 cda. de chile en polvo

Instrucciones:

Hervir agua en una cacerola chica tapada. Agregar el camote y cocinar 3-4 minutos o hasta que esté tierno. Retirar del fuego y escurrir.

Colocar el camote en una ensaladera y mezclarlo con el pollo, los anacardos y el cilantro.

Para hacer el aderezo, mezclar bien el ajo, aceite, jugo de limón y chile en polvo. Rociar el aderezo sobre la ensalada cuando esté listo para servir.

Ensalada de pollo y col

Para 2-4 personas

2 pechugas de pollo, cocidas y deshebradas	1/4 taza de albahaca finamente picada, bien apretada
4 tazas de col china, finamente rallada	4 cdas. de aceite de ajonjolí
4 chalotes verdes en rodajas finas	1/4 taza de jugo de lima fresco
2 dientes de ajo, picados	2 cdas. de sal

Instrucciones:

Colocar el pollo, col, chalotes y albahaca en una ensaladera grande.

Para hacer el aderezo, mezclar bien el ajo, aceite, jugo de limón, salsa de pescado y sal. Rociar el aderezo sobre la ensalada y mezclar suavemente para combinar. Servir.

Ensalada de pepino fresco

Para 2-4 personas

4 tazas de pepino pelado y en cubos	1 manojo de albahaca fresca, picada toscamente
1½ tazas de tomates, en mitades o en cubos	1/4 cdta. de sal
1 cebolla morada pequeña, picada	1/4 cdta. de pimienta
1/2 cda. de jugo de limón fresco	

Instrucciones:

Colocar todos los ingredientes en una ensaladera.

Mezclar suavemente para combinar los ingredientes antes de servir.

Ensalada de pollo y calabaza amarilla

Para 2 personas

2 pechugas de pollo	<u>Ensalada</u>
1 cda. de aceite de oliva	5 calabazas amarillas
1 cda. de semillas de ajonjolí	250g tomates cherry, en mitades
	½ aguacate, en cubos
	1 taza de perejil fresco, picado toscamente
	½ taza eneldo, picado toscamente
	1 cda. de aceite de oliva
	2 cdas. de jugo de limón fresco

Instrucciones:

En una cacerola, con un poco de agua a fuego medio, hervir la calabaza durante 5 minutos o hasta que esté tierna. Escurrir y enfriar.

Cortar filetes de pollo en trozos de 2.5 centímetros de espesor. Calentar el aceite en una sartén sobre fuego medio alto. Freír el pollo durante 3-5 minutos cada lado o hasta que esté dorado y cocido. Cortar la calabaza fría en cuartos y colocar en una ensaladera grande con los tomates cherry, aguacate, perejil, eneldo, aceite y jugo de limón.

Colocar el pollo en el horno y cocinar durante 10 minutos. Retirar y agregar las semillas de ajonjolí, cubrir bien el pollo. Volver al horno y cocinar durante 10 minutos o hasta que el pollo se haya cocinado. Disponer la ensalada en un plato alrededor del pollo y servir.

Ensalada de lechuga china

Para 2-4 personas

4 tazas de lechuga china, picada	1/2 taza de almendras
3 cebollas de verdeo, finamente picadas	fileteadas 1 cda. de aceite de oliva
4 cdas. de eneldo fresco, picado	1 cda. de vinagre de manzana

Instrucciones:

Colocar todos los ingredientes en una ensaladera y mezclar bien. Servir.

Ensalada de albóndigas

Para 4 personas

1 lb. de carne molida	2 zanahorias en cubos
1 cda. de aceite de oliva	1 pimiento verde, en cubos
1 cebolla morada pequeña, finamente picada	1 aguacate, en cubos
4 cdas. de orégano molido	Vinagre balsámico al gusto
1 huevo	

Instrucciones:

Colocar la carne, cebolla, orégano y huevo en un tazón para mezclar y combinar bien. Formar con la mezcla de carne bolas de 1-2 pulgadas.

Calentar el aceite en una sartén mediana a fuego medio y colocar adentro las bolas. Cocinar de 3 a 4 minutos dando vuelta las bolitas o hasta que se doren.

Colocar el aguacate, zanahoria, pimiento y pepino en una ensaladera y combinar bien. Mezclar con vinagre balsámico al gusto.

Para servir, colocar la ensalada en un plato y cubrir con las albóndigas.

Ensalada de chícharos, puerro y tocino

Para 4-6 personas

1 puerro, la parte blanca finamente rebanada 4 rebanadas de tocino, en cubos 2 tazas de chícharos	1/4 cdta. de sal 1/4 cdta. de pimienta
---	---

Instrucciones:

Calentar una sartén sobre fuego alto y freír el tocino durante 4 minutos. Añadir el puerro y continuar la cocción por otros 5 minutos, revolviendo periódicamente. Reducir el fuego.

Añadir los chícharos y cocer otros 3 minutos, o hasta que estén bien calientes. Retirar del fuego y añadir sal y pimienta al gusto antes de servir.

Ensalada de calabaza y hongos

Para 2 personas

1/2 calabaza chica, pelada, sin semillas y rebanada	3 cdas. de jugo de limón fresco
1 hongo plano grande, rebanado	2 cdas. de comino molido
1 cda. de aceite de oliva	4 tazas de hojas de espinaca bebé

Instrucciones:

Precalentar la parrilla a fuego medio. Colocar la calabaza sobre o debajo de la parrilla y cocinar de 5 a 7 minutos o hasta que esté cocida. Colocarla en una ensaladera grande, junto con las espinacas.

Colocar las rebanadas de hongos bajo o sobre la parrilla y cocinar de 1 a 2 minutos o hasta que estén ligeramente tiernas y doradas.

Agregar los hongos a la calabaza y espinacas con el aceite, jugo de limón y comino. Mezclar bien todos los ingredientes. Servir.

Ensalada de calabaza y piñones

Para 2 personas

2 tazas de calabaza, pelada, sin semillas y en cubitos	1 cda. de aceite de oliva
2 tazas de espinacas bebé	½ taza de jugo de naranja fresco
1 aguacate, pelado, sin hueso y en cubitos	1/16 cdta. de canela
1/2 taza de piñones	1/8 cdta. de sal

Instrucciones:

Hervir la calabaza en una cacerola con agua hasta que esté tierna, cuidando de no sobre cocinarla. Escurrir el exceso de agua y enfriar un poco la calabaza.

En una ensaladera grande mezclar la calabaza, espinaca bebé, aguacate y piñones.

Para hacer el aderezo mezclar el aceite, jugo de naranja, canela y sal. Con una cuchara, verter el aderezo sobre la ensalada, mezclar suavemente y servir.

Ensalada de col morada

Para 4-6 personas

½ col morada, finamente rebanada	1 cda. de aceite de oliva
1 manzana verde, sin el corazón y en cubos	½ cda. de sal
3/4 taza pecanas picadas toscamente	Vinagre de sidra de manzana a gusto

Instrucciones:

En un tazón colocar la col y mezclar con sal. Cubrir y dejar reposar durante al menos una hora (varias horas es mejor) o hasta que la col se haya suavizado un poco.

Añadir los ingredientes restantes y revolver para combinar. Servir.

Ensalada de pollo a la miel y calabaza

Para 4 personas

1 lb. de pechuga de pollo, en cubos 4 tazas de calabaza en cubos 3 cdas. de miel	2 cdas. de aceite de ajonjolí 7 cebollas de verdeo, picadas 3 tazas de lechuga
--	---

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

En un refractario, mezclar el pollo, calabaza, miel y aceite de ajonjolí. Horneas durante 20-30 minutos o hasta que esté cocido el pollo y la calabaza; revolver de vez en cuando. Añadir las cebollas de verdeo y continuar la cocción durante 5-10 minutos.

Para servir, colocar la lechuga en un plato y cubrir con el pollo y la calabaza.



SOPAS

Sopa de jengibre y zanahoria

Para 4-6 personas

5 tazas de zanahorias, peladas y en rodajas	2 dientes de ajo, picados
3 cdas. de aceite de oliva	2 cdtas. de cúrcuma molida
2 cdas. de jengibre molido	1 taza de caldo de verduras
1 cebolla blanca, finamente picada	1 taza de leche de coco

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

En una bandeja refractaria, mezclar las zanahorias con 2 cucharadas de aceite y 1 cda. de jengibre y hornear durante 30 minutos.

En una cacerola grande a fuego medio, freír la cebolla y el ajo en 1 cucharada de aceite durante 4-5 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna. Añadir la cúrcuma y la otra cda. de jengibre y cocinar otros 2 minutos antes de agregar el caldo, leche de coco y zanahorias. Hervir a fuego lento otros 10-15 minutos. Retirar del fuego.

Utilizar una batidora o procesador de alimentos para hacer puré la sopa antes de servir.

Sopa de puerro y zanahoria

Para 2-4 personas

1 puerro mediano, (sólo la parte blanca) finamente rebanado	1 cda. de jengibre molido
5 zanahorias, en cubos	3 tazas de caldo de verduras
1 cda. de aceite de oliva	

Instrucciones:

Freír el puerro y las zanahorias en una cacerola con aceite a fuego medio hasta que se ablanden un poco.

Agregar el caldo y cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos o hasta que la zanahoria esté tierna. Retirar del fuego.

Utilizar una licuadora manual o procesador de alimentos para hacer puré la sopa antes de servir.

Sopa de espárragos y espinacas

Para 2-4 personas

4 cebollas de verdeo picadas	Especias (elige tus especias favoritas o tu pasta de curry favorita), por ejemplo: comino, canela, chile en polvo mexicano, pimentón molido, chile seco, ajo, cilantro molido, lima, cardamomo, sal y pimienta
4 tazas de espinaca	
6 espárragos gruesos cortados por la mitad o 12 espárragos delgados	
1/2 cdta. de aceite de oliva	
2 tazas leche de coco ligera	

Instrucciones:

En una cacerola a fuego medio, freír las cebollas en aceite hasta que se doren ligeramente.

Añadir las especias, espárragos y espinacas y revolver hasta que las especias se calienten y se mezclen bien con los espárragos y espinacas.

Añadir la leche de coco y cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos. Servir.

Sopa de puerro y ajo

Para 4-6 personas

4 bulbos de ajo, sin pelar 4 puerros (sólo la parte blanca), en rodajas 1 cebolla blanca, en cubos	4 tazas de caldo de pollo o de verduras 3/4 taza de leche de coco 1 1/2 cdt. de aceite de oliva
---	--

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Colocar los bulbos de ajo cabeza abajo en una bandeja de horno y rociar con 1/2 cdt. de aceite. Colocar en el horno durante 30-40 minutos y hornear hasta que el ajo esté dorado y suave. Retirar del horno y dejar enfriar un poco.

Freír la cebolla y el puerro en una sartén grande con la cucharadita restante de aceite a fuego medio durante 10-12 minutos o hasta que estén tiernos. Añadir el caldo, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos. Retirar la cacerola del fuego y añadir el ajo y leche de coco. Enfriar un poco la sopa.

Utilizar una batidora o procesador de alimentos para hacer puré la sopa antes de servir.

Sopa de camote y pera

Para 2-4 personas

1 cebolla blanca, pelada y picada	1/2 taza leche de coco
1 cda. de aceite de oliva	1/2 cdta. de sal
2½ tazas de camote, en cubos	1/2 cdta. de pimienta
2 tazas de peras, picadas	Perejil fresco para decorar
2 tazas de caldo de verduras	

Instrucciones:

Calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla hasta que esté blanda.

Añadir el camote y pera y cocinar durante 2-3 minutos. Añadir el caldo y cocinar a fuego lento 10 minutos o hasta que el camote y la pera estén tiernos. Retirar del horno y dejar enfriar un poco.

Utilizar una licuadora manual o procesador de alimentos para hacer puré la sopa. Añadir sal y pimienta. Decorar con perejil y servir.

Sopa de puerros y espárragos

Para 2-4 personas

1½ tazas de puerro, en rodajas	1 diente de ajo, picado 1½ taza de
2 cdas. de aceite de oliva	caldo de verduras
8 espárragos, cortados en trozos de 1 pulgada	1/2 taza de leche de coco

Instrucciones:

Calentar una sartén grande para freír el puerro y el ajo en el aceite durante 4-5 minutos, o hasta que el puerro se haya suavizado.

Añadir los espárragos y el caldo a la cacerola, tapar y cocinar durante 15 minutos, o hasta que los espárragos se hayan suavizado.

Retirar del fuego y añadir la leche de coco.

Utilizar una batidora o procesador de alimentos para hacer puré la sopa antes de servir.

Sopa de coliflor

Para 4-6 personas

4 cdas. de aceite de oliva	1 coliflor entera, picada
4 cdas. de arrurruz	1/3 de taza de perejil fresco, picado toscamente
10 tazas de caldo de verduras	

Instrucciones:

En una cacerola grande, hacer un roux calentando primero el aceite; continuar agregando el arrurruz revolviendo constantemente por 1 minuto, agregar lentamente el caldo de verduras, revolviendo vigorosamente para evitar que se formen grumos.

Colocar la coliflor en la cacerola y cocinar a fuego lento durante 20-30 minutos o hasta que esté tierna. Hacer puré la coliflor y añadir perejil.

Cocinar otros 5 minutos antes de servir.

Sopa de brócoli

Para 4-6 personas

4 cdas. de aceite de oliva	10 tazas de caldo de verduras
4 cdas. de arruruz	7 tazas de brócoli (incluyendo el tallo)

Instrucciones:

En una olla grande a fuego medio, hacer un roux calentando primero el aceite; continuar agregando el arruruz, revolviendo constantemente por 1 minuto, luego agregar el caldo de verduras revolviendo vigorosamente para evitar grumos.

Colocar los floretes y tallos de brócoli en la cacerola, tapar y cocer a fuego lento 20 - 30 minutos o hasta que el brócoli esté tierno. Retirar del fuego.

Utilizar una licuadora manual o procesador de alimentos para hacer puré la sopa hasta lograr una mezcla suave y espesa. Servir.

Sopa de camote y calabaza

Para 4-6 personas

1 cebolla blanca, en cubos	5 tazas de calabaza, en cubos
1 cda. de aceite de oliva	3 tazas de camote, en cubos
Una pizca de cada uno: comino, jengibre, nuez moscada molida, clavo molido y chile en polvo	2 tazas de leche de coco ligera
	1 taza de agua

Instrucciones:

En una olla grande a fuego medio, freír la cebolla en aceite hasta que esté cocida y ligeramente dorada. Agregar las especias y calentarlas rápidamente antes de agregar la calabaza y el camote. Freír durante 1 minuto.

Añadir la leche de coco y el agua y cocer durante 30-40 minutos o hasta que la calabaza y el camote estén tiernos. Retirar del fuego.

Utilizar una licuadora manual o procesador de alimentos para hacer puré la sopa hasta lograr una mezcla cremosa y espesa. Servir.

Sopa de coliflor al curry

Para 4-6 personas

1 cebolla blanca, en cubos	1 cda. de cilantro molido
1 cda. de aceite de oliva	1 cda. de pimentón molido
1 diente de ajo, finamente picado	½ coliflor mediana, picada
1 cda. de cúrcuma molida	4 tazas de caldo de verduras
1 cda. de comino molido	Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Freír la cebolla y el ajo en una cacerola con aceite a fuego medio hasta que se doren ligeramente.

Añadir la coliflor, cúrcuma, comino y cilantro, revolver y cocinar 2 minutos. Agregar el caldo, tapar la olla y cocer a fuego lento durante 15-20 minutos o hasta que la coliflor esté tierna. Retirar del fuego.

Utilizar una batidora o procesador de alimentos para hacer puré la sopa antes de servir. Añadir sal y pimienta al gusto.

Minestrone de albóndigas

Para 6-8 personas

1 cda. de aceite de oliva	2 tazas de tomates en cubos
1 cebolla blanca, en cubos	1 cda. de albahaca, finamente picada
3 dientes de ajo, finamente picados	2 cda. de salvia, finamente picada
¼ col, finamente rebanada	1 cdta. de chile en polvo
2 zanahorias medianas, en cubos	1/8 cdta. de pimienta
3 calabacines pequeños, en cubos	3 tazas de champiñones, picados
3 tallos de apio, en cubos	15 albóndigas (ver receta de la ensalada de albóndigas)
3 tazas de caldo de pollo o de verduras	

Instrucciones:

Calentar una sartén grande a fuego medio, freír la cebolla y el ajo en aceite hasta que se doren.

Añadir la col, zanahorias, calabacín, apio, tomates, caldo, albahaca, salvia, chile en polvo y pimienta. Tapar la sartén y cocinar a fuego lento durante 30 minutos.

Añadir los hongos y albóndigas y cocer a fuego lento por 10 minutos más.

Dejar enfriar 5-10 minutos antes de servir.

Sopa de puerro, hinojo y brócoli

Para 2-4 personas

2 dientes de ajo, finamente picados	1 brócoli, picado
1 cda. de aceite de oliva	4 tazas de caldo de verduras
1 puerro (sólo parte blanca) en rodajas	2 hojas de laurel
1 hinojo grande, sin tallos y en cubos	1/2 taza de leche de coco

Instrucciones:

Calentar una sartén mediana, freír el ajo, puerro y el hinojo en aceite durante 5-8 minutos hasta que estén tiernos.

Agregar el brócoli, caldo y hojas de laurel, tapar y cocer a fuego lento durante 10 minutos o hasta que el brócoli esté tierno. Retirar del fuego. Dejar enfriar un poco antes de sacar las hojas de laurel.

Agregar la leche de coco, luego utilizando un procesador de alimentos o licuadora eléctrica hacer puré la sopa. Servir.

Sopa de camote y calabacín

Para 4-6 personas

2 tazas de camote, pelado y en cubos	3 dientes de ajo, picados
4 tazas de calabacín, picado	1 cda. de aceite de coco
1 cebolla blanca, en cubos	2 tazas de caldo de pollo o de verduras
	1 taza de leche de coco

Instrucciones:

Freír la cebolla, ajo, camote y calabaza en una cacerola con aceite a fuego medio hasta que la cebolla se dore ligeramente y las verduras estén apenas tiernas.

Agregar el caldo, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos o hasta que el camote esté tierno. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.

Añadir la leche de coco y usar un procesador de alimentos o licuadora eléctrica para hacer puré la sopa. Servir.

Sopa de calabaza asada y albahaca

Para 4-6 personas

5 lb. de calabaza en cubos	4 tazas de caldo de verduras
1 bulbo de ajo, sin pelar	1 manojo de albahaca
2 cdas. de aceite de oliva	fresca, picada toscamente
1 cebolla blanca, en cubos	Sal y pimienta al gusto
3 cdas. de comino molido	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Colocar el bulbo de ajo cabeza abajo en una bandeja de horno y rociar con 1 cda. de aceite. Colocar la calabaza en cubos en la misma bandeja alrededor del ajo. Colocar la bandeja en el horno y hornear durante 50 minutos o hasta que la verdura esté tierna. Retirar del horno y enfriar ligeramente antes de pelar el ajo (apretar los dientes de ajo para quitar la piel).

Freír la cebolla en una sartén grande con el aceite de oliva restante a fuego medio durante 2 minutos. Agregar el comino y revolver por un minuto más hasta que esté aromático. Añadir el caldo, la calabaza y los dientes de ajo y hervir a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo constantemente para formar una sopa espesa, mientras se dejan intactos los cubos de calabaza. Agregar la albahaca y hervir por 2 minutos más.

Retirar del fuego. Añadir sal y pimienta al gusto antes de servir.



CARNES

Albóndigas especiadas con salsa de tomate

Para 4-6 personas

<u>Albóndigas</u>	<u>Salsa</u>
15 oz. de carne molida	1/2 cdta. de aceite de oliva
2 dientes de ajo, picados	1 cebolla blanca, pelada y en cubos
2 cdts. de comino molido	3 dientes de ajo, picados
1 cdta. de canela molida	1 chile, picado finamente
1 cdta. de cúrcuma molida	1 cdta. de canela molida
1 cdta. de chile en polvo	2 cdts. de comino molido
1 cdta. de pimienta	1/2 cdta. de clavo molido
1 huevo	4 tazas de tomate fresco en cubos

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Para hacer las albóndigas: en un recipiente mezclar el ajo, canela, cúrcuma, chile en polvo, pimienta, huevo y carne picada hasta combinar bien. Cuidadosamente formar 12 albóndigas con la mezcla de la carne.

Colocar las albóndigas en una bandeja de horno y hornear durante 20-30 minutos o hasta que estén cocidas.

Para hacer la salsa de tomate, freír cebolla, ajo y chile en una sartén a fuego medio en aceite hasta que comiencen a ablandarse y dorarse ligeramente. Añadir la canela, el comino y el clavo y continuar la cocción durante unos minutos para liberar los sabores.

Añadir los tomates y cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Cuando las albóndigas estén cocidas agregarlas a la salsa de tomate. Cocinar a fuego lento por 15 minutos más. Servir.

Brochetas de pollo con chile y ajo

Para 2 personas

6 pinchos de madera; remojados en agua fría durante 30 minutos	1 cda. de chiles rojos, sin semillas y finamente picados
2 pechugas de pollo, en cubos	4 dientes de ajo, picados
1 cda. de aceite de oliva	6 cdas. de jugo de limón fresco

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F o precalentar la parrilla a fuego alto.

Para hacer la salsa, combinar el jugo de limón, los chiles, ajo y aceite en un tazón pequeño. Reservar unos minutos.

Insertar los cubos de pollo en los pinchos y colocarlos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Verter la salsa de chile y ajo sobre el pollo, cubriendo bien.

Hornear durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Si se cocina en una parrilla, cocinar el pollo 5-6 minutos de cada lado. Servir.

Pollo picante y sabroso

Para 2-4 personas

2 pechugas de pollo, en cubos	3 cdas. de jugo de limón fresco
2 cdas. de aceite de oliva	1/4 taza pasas sultanas
2 dientes de ajo, picados	5 cdas. de piñones
1½ cda. de canela molida	1 naranja pequeña, a la mitad y en rodajas
3 cdtas. de comino molido	4 cdas. de menta fresca, finamente picada
1/2 cda. de cúrcuma molida	

Instrucciones:

Freír el pollo en una sartén caliente con aceite de oliva durante 5 minutos hasta que se dore ligeramente.

Añadir ajo, canela, comino, cúrcuma, jugo de limón y pasas y cocinar tapado por 15 minutos más, agregando más jugo de limón si es necesario.

Agregar los piñones, rodajas de naranja y menta fresca y cocinar 1 - 2 minutos más. Servir.

Pizza de desayuno

Para 2-4 personas

<u>Pan de pizza</u>	<u>Ingredientes adicionales de la pizza</u>
4 cdas. de aceite de oliva 1	2 cdas. de pasta de tomate
cdta. de miel	1 cdta. de hierbas italianas
3 huevos	4 rebanadas de tocino
1 taza de harina de almendras	1/2 cdta. de aceite de oliva 4
3/4 taza de arrurruz	huevos
Puñado de rúcula, para servir	4 tomates, en rodajas

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Pan de pizza - combinar bien todos los ingredientes del pan. Dividir la masa en cuartos y amasar cuatro círculos no más gruesos de 1/2 pulgada. Colocar la masa sobre una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Colocar la bandeja en el horno y hornear durante 10-15 minutos, o hasta que las bases de pizza estén doradas y cocidas. Sacar del horno.

Extender la pasta de tomate sobre las bases de pizza y espolvorear con hierbas italianas, volver al horno durante 1-2 minutos para calentarlas.

En una sartén calentar el aceite y freír el tocino hasta que se dore ligeramente, retirar de la sartén. Agregar los huevos a la sartén y freírlos.

Colocar el tocino sobre las bases de pizza y luego los huevos y rodajas de tomates. Servir.

Brochetas de pollo marroquíes

Para 2 personas

6 pinchos de madera; remojados en agua fría durante 30 minutos	<u>Marinada</u>
2 pechugas de pollo, en cubos	1 diente de ajo grande, picado
	2 cdtas. de miel
	3 cdas. de jugo de limón fresco
	1 cda. de aceite de oliva
	1 cda. de comino molido
	1 cda. de sal
	1/2 cda. de pimienta de cayena
	½ cda. de cúrcuma molida
	1/2 cda. de canela molida

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F o precalentar la parrilla a fuego alto.

Hacer marinada combinando los ingredientes de la marinada en un tazón pequeño. Colocar el pollo en cubos en un recipiente, verter la marinada encima y cubrir todo bien. Tapar y refrigerar por varias horas.

Insertar los cubos de pollo en los pinchos y colocarlos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Verter la marinada sobrante encima del pollo y hornear durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido.

Si se cocina en una parrilla, cocinar el pollo 5-6 minutos de cada lado. Servir.

Estofado de hongos con carne

Para 4-6 personas

1 lb. de carne molida	3 cdas. de pimentón molido
1 cda. de aceite de oliva	1/2 cda. de sal
1 cebolla blanca, en cubos	1/2 cda. de pimienta
7 oz. de champiñones, en rodajas	Perejil fresco para decorar
lata de tomates picados	

Instrucciones:

Calentar una sartén mediana a fuego medio alto. Freír la mitad de la carne en ½ cda. de aceite durante 4-5 minutos o hasta que se dore. Pasar la carne a un plato y repetir el proceso con la carne restante.

Colocar el aceite de oliva restante en la sartén y freír la cebolla y los champiñones durante 3-4 minutos o hasta que la cebolla y los hongos estén algo tiernos. Añadir el pimentón, revolver bien para cubrir los champiñones y cebollas.

Añadir los tomates y la carne. Tapar la sartén y cocinar a fuego lento durante 20-30 minutos. Sazonar con sal y pimienta antes de servir con perejil picado para decorar.

Salteado de carne y anacardos

Para 4-6 personas

1 lb. de carne magra, en rodajas finas	1 cda. de miel
½ cda. de aceite de oliva	1/2 taza de agua
2 cdtas. de pasta de curry rojo	1 taza de pimienta verde, en cubos
2 cdtas. de salsa de pescado o 1 cda. de sal <i>(opcional)</i>	1 cda. de arruruz
2 cdas. de jugo de lima fresco	24 anacardos tostados, sin sal

Instrucciones:

Calentar aceite en una sartén, a fuego alto y freír la carne hasta que cambie de color. Añadir la pasta de curry rojo y freír durante un minuto más. Reducir el fuego.

Añadir la salsa de pescado o sal, jugo de limón, miel, agua y pimienta y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

Si se desea, espesar la salsa con arruruz mezclado con un poco de agua fría. Añadir los anacardos antes de servir.

Albóndigas de cordero y tocino

Para 6-8 personas

<u>Albóndigas</u> 6 rebanadas de tocino, finamente picadas 1 cebolla blanca, finamente picada 2 1 cda. de aceite de oliva 3 cdta. de salvia, finamente picada 1 cdta. de pimentón molido 1/8 cdta. de sal 1/8 cdta. de pimienta 1 lb. de cordero molido	<u>Salsa</u> 4 tazas de tomates recién picados 1 cdta. de albahaca, finamente picada 1/8 cdta. de sal 1/8 cdta. de pimienta
---	---

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

En una sartén mediana sobre fuego medio/alto freír la cebolla y el tocino en el aceite durante 5 minutos o hasta que la cebolla esté tierna. Agregar la salvia, pimentón, sal y pimienta y cocinar durante 2 minutos más.

Retirar la sartén del fuego y dejar enfriar.

En un tazón grande, combinar bien la mezcla de tocino enfriado, el huevo y el cordero.

Formar con la mezcla de cordero 12 albóndigas y colocarlas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear. Hornear durante 30-40 minutos o hasta que estén bien cocidas.

Para hacer la salsa, colocar el tomate, albahaca, sal y pimienta en una olla mediana y cocinar a fuego lento durante 2-3 minutos. Añadir las albóndigas cocidas y hervir suavemente durante 10 minutos más. Servir.

Delicioso pan de carne

Para 4-6 personas

2 zanahorias pequeñas	1 huevo
1 calabacín pequeño	1 cdta. de hierbas italianas
1/2 taza de chícharos	1/2 cdta. de sal
1 cebolla blanca, finamente picada	1/2 cdta. de pimienta
1 lb. de carne molida (ternera o cordero)	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Rallar las zanahorias y el calabacín grueso y exprimir con las manos para eliminar todo el exceso de líquido posible. Colocar en un tazón grande con los chícharos, cebolla, carne picada, huevo, hierbas, sal y pimienta. Combinar bien.

Usando una bandeja de muffins, forrar cada hoyo con papel de hornear. Llenar firmemente con la mezcla de carne cada orificio de muffin.

Hornear durante 30-40 minutos, o hasta que se doren en la parte superior y esté cocida la carne. Servir.

Curry de pollo y coco

Para 2-4 personas

2 pechugas de pollo, rebanadas	2 cdas. de pasta de curry rojo
1 cda. de aceite de oliva	1 cda. de cúrcuma molida
1 cebolla blanca, en cubos	1 3/4 taza de leche de coco
2 dientes de ajo, picados	12 hojas de laurel

Instrucciones:

Calentar ½ cda. de aceite en un wok o sartén, agregar el pollo y freír durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado. Retirar el pollo de la sartén.

Colocar el aceite restante en la sartén y freír la cebolla y el ajo hasta que doren ligeramente, agregar la pasta de curry rojo y cúrcuma y revolver durante un minuto más. Añadir la leche de coco y hojas de laurel y cocer a fuego lento durante 15 minutos. Enfriar ligeramente antes de servir.

Curry Hindú

Para 4-6 personas

1 lb. de carne molida	2 tazas de berenjena, pelada y en cubos
1 cebolla blanca, finamente picada	2 tazas de tomates en cubos
3 dientes de ajo, picados	4 cdas. pasta de curry
1 cda. de aceite de oliva	Biryani (cilantro, ajo, jengibre, aceite, cardamomos, clavo, nuez moscada, tomate, hojas de curry, hoja de rampa, sal)
1½ tazas de chícharos frescos	
4 tazas de col finamente rebanada	

Instrucciones:

En una sartén sobre fuego medio freír la cebolla y el ajo en aceite hasta que estén dorados. Retirar la cebolla y el ajo de la sartén, subir el fuego y añadir carne picada y freír, revolviendo para que no queden grumos.

Cuando la carne esté dorada, reducir el fuego, devolver la cebolla y el ajo a la sartén junto con los chícharos, col, berenjena y pasta de curry. Revolver bien y cocinar durante 5 minutos.

Agregar el tomate, tapar la sartén y cocinar a fuego lento durante 30-40 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos. Servir.

Pollo marroquí

Para 2-4 personas

2 pechugas de pollo, en cubos	1 diente de ajo, picado
1 1/2 cda. de aceite de oliva	1 cdta. de pimentón molido
2 tazas de tomates en cubos	1 limón fresco, finamente rallado
1 manojo de perejil fresco, picado	1/2 taza de agua

Instrucciones:

Freír el pollo en una sartén, a fuego medio, con aceite durante 5 minutos hasta que se dore ligeramente.

Agregar tomates, perejil, ralladura de limón, ajo y pimentón y cocinar otros 2 minutos, revolviendo constantemente. Agregar jugo de limón y agua, cocinar tapado durante otros 15 minutos, añadiendo más líquido si es necesario.

Decorar con almendras fileteadas y servir.

Albóndigas de cordero con salsa de tomate y albahaca

Para 4-6 personas

<u>Albóndigas</u>	<u>Salsa</u>
1 lb. de cordero molido	¾ taza de tomates en cubos
1 huevo	⅓ taza de albahaca, picada toscamente
2 cdtas. de aceite de oliva	1/2 cdta. de sal
1 cda. de orégano, finamente picado	1 cdta. de arrurruz
2 cdtas. de salvia, finamente picada	
1 cdta. de pimentón molido	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Para hacer las albóndigas de cordero, combinar todos los ingredientes de albóndiga en un tazón. Formar 12 albóndigas y colocarlas sobre una bandeja de horno forrada con papel para hornear. Hornear durante 30-40 minutos o hasta que estén bien cocidas.

Para hacer la salsa, colocar los trocitos de tomate, albahaca y sal en una cacerola de tamaño mediano a fuego medio y cocinar a fuego lento durante 2-3 minutos. En un tazón pequeño, colocar el arrurruz y unas cdas. de agua y mezclar para formar una pasta suave. Revolviendo constantemente, añadir lentamente el arrurruz a la salsa de tomate y albahaca hirviendo hasta que la salsa haya espesado ligeramente.

Para servir, colocar las albóndigas en un plato y verter la salsa de tomate y albahaca por encima.

Brochetas de pollo y verduras

Para 2 personas

8 pinchos de madera; remojados en agua fría durante 30 minutos	1 cda. de aceite de oliva
2 pechugas de pollo, en cubos	3 cdas. de jugo de limón fresco
1 calabacín, cortado en rodajas	1 cdta. de sal
1 zanahoria mediana, cortada en rodajas	1 cdta. de pimienta
1/2 taza de champiñones blancos en rodajas	1/2 cdta. de pimentón
½ cebolla blanca, cortada en cuartos	1/2 cdta. de pimienta rojo picado (opcional)
1 pimienta en cubos	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F o precalentar la parrilla a fuego alto.

Alternativamente insertar el pollo y las verduras en los pinchos. Colocar las brochetas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y cubiertas con una mezcla de aceite, jugo de limón, sal, pimienta, pimentón y pimienta roja machacado.

Hornear durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Si se cocina en una parrilla, cocinar el pollo 5-6 minutos de cada lado. Servir.

Lasaña con verduras en capas

Para 6-8 personas

1½ libras de carne picada magra	4 tazas de tomates en cubos
1 cebolla blanca, en cubos	1 berenjena, en rodajas
3 dientes de ajo, picados	¼ calabaza en rodajas
1 cdta. de aceite de oliva	5 calabacines pequeños, en rodajas
4 cdas. de pasta de tomate	2 cdas. de aceite de oliva
1/8 cdta. de cada uno de salvia, hierbas italianas, tomillo y albahaca	
1/16 cdta. de comino molido	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Freír la cebolla y el ajo en 1/2 cdta. de aceite en una sartén caliente hasta que se doren. Retirar la cebolla y el ajo de la sartén, añadir y freír la carne picada hasta que se dore. Cuando la carne esté cocida, volver a poner la cebolla y el ajo en la sartén junto con las hierbas. Agregar la pasta de tomate y cocinar durante 2-3 minutos. Añadir el tomate, tapar y hervir durante 30-45 minutos.

Colocar las rodajas de berenjena en el fondo de un refractario profundo. Cubrir las con la mitad de la salsa de carne picada, luego colocar una capa de rodajas de calabaza, colocar la salsa de carne restante sobre la calabaza y poner una capa de calabacín en rodajas encima para terminar.

Pincelar ligeramente el aceite de oliva restante sobre las rodajas de calabacín y hornear durante 30-40 minutos o hasta que un cuchillo atraviese fácilmente las verduras.

Dejar enfriar durante 5 minutos antes de servir.

Brochetas de cordero y champiñones

Para 2 personas

6-8 pinchos de madera; remojados en agua fría durante 30 minutos	2 cdtas. de miel
1 lb. de cordero en cubos	1/2 cdtas. de hojas de romero, finamente picadas
18 champiñones chicos	1 diente de ajo, picado
4 cdas. de aceite de oliva	Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F o precalentar la parrilla a fuego alto.

Colocar el aceite de oliva, miel, romero, ajo, sal y pimienta en un tazón pequeño y mezclar bien.

Alternativamente insertar el cordero en cubos y los champiñones en los pinchos. Colocar las brochetas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y cubrir con aceite de oliva, la salsa de miel, sal y pimienta.

Hornear durante 30-40 minutos hasta que esté cocido el cordero. Si se cocina en una parrilla, cocinar el cordero 5-6 minutos de cada lado. Servir.



PESCADOS Y MARISCOS

Pescado con tomate y almendras

Para 2-4 personas

4 filetes de pescado blanco	1 cda. de pimentón molido
2 tazas de tomates en cubos	1 cda. de sal
1 ramillete de perejil fresco, picado	1 cda. de pimienta
1 limón, jugo y finamente rallado	1 cda. de aceite de oliva
2 dientes de ajo, picados	2 oz. de almendras fileteadas

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Combinar los ingredientes en un tazón y mezclar bien.

Colocar el pescado en un refractario y cubrir uniformemente con la mezcla de tomate. Cocer en el horno durante 20-30 minutos hasta que el pescado esté cocido. Servir.

Tortas de pescado y piñones

Para 3 personas

3 filetes de pescado blanco	2 huevos
½ taza de perejil fresco, finamente picado	1 cdta. de sal
⅓ taza de piñones	1/2 cdta. de pimienta
1/2 taza de harina de almendra	

Instrucciones:

Precalentar la parrilla a fuego medio.

Colocar el pescado sobre la parrilla y cocinar durante 3-4 minutos, dar la vuelta una vez, o hasta que esté cocido.

Colocar el pescado en una ensaladera con el perejil, piñones y harina de almendra, mezclar bien, rompiendo el pescado en pedazos pequeños. Añadir los huevos, sal y pimienta y combinar bien.

Tomar 3 cucharadas de mezcla de pescado y formar una tortita. Colocar la torta en la parrilla caliente y cocinar 1-2 minutos. Repetir hasta que toda la mezcla se haya utilizado.

Servir con rúcula.

Col tailandesa con pescado blanco

Para 3 personas

3 filetes de pescado blanco	1/2 cdta. de aceite de oliva
1 cebolla blanca, picada	2 tiras de cáscara de limón
2 dientes de ajo	1½ tazas de leche de coco
2 chiles frescos, sin semillas y picados	1 cdta. de sal
3 hojas de curry	1 lb. col, rallado grueso
	1 cda. de pulpa de tamarindo seca

Instrucciones:

Colocar las cebollas picadas, ajo y chiles en una licuadora eléctrica y hacer un puré.

En una sartén a fuego medio, freír las hojas de curry en aceite durante 1 minuto. Añadir el puré de cebolla y freír hasta que la mezcla se vuelva de un color más oscuro, revolviendo constantemente para que la mezcla no se pegue al fondo de la sartén. Añadir la cáscara de limón, leche de coco y la sal; revolver bien y llevar a punto de hervor a fuego lento.

Añadir la col y el pescado y hervir suavemente destapado por unos minutos hasta que la col esté cocida pero todavía firme y el pescado esté cocido. Agregar el tamarindo y servir.

Pescado envuelto en jamón serrano y cebolla

Para 2 personas

2 filetes de pescado	1/2 cebolla morada
1 cdta. de tomillo, finamente picado	6 rebanadas finas de jamón serrano
1/2 cdta. de sal	1 cdta. de aceite de oliva
1/2 cdta. de pimienta	1 limón fresco, rebanado

Instrucciones:

Espolvorear el pescado con tomillo, sal y pimienta.

Muy finamente, rebanar la cebolla morada creando unas 8-10 tiras y distribuirlas encima de los filetes.

Envolver cada filete con 3 rebanadas de jamón serrano.

Colocar una sartén a fuego medio/alto y agregar el aceite. Freír el pescado 3-4 minutos de cada lado o hasta que cada lado esté ligeramente dorado y el pescado esté cocido.

Servir con una rodaja de limón.

Pescado blanco con hongos y cúrcuma

Para 2 personas

2 filetes de pescado	1 taza de champiñones, en cubos
1 cda. de aceite de oliva	1/2 cda. de sal
1 cda. de jugo de lima fresco	1/2 cda. de pimienta
1 cda. de cúrcuma molida	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Colocar los filetes de pescado en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Rociar uniformemente el pescado con aceite de oliva y jugo de limón y cubrir con cúrcuma, hongos, sal y pimienta.

Hornear durante 15-20 minutos o hasta que el pescado esté cocido. Servir.

Bacalao al horno con limón y perejil

Para 2 personas

2 filetes de bacalao	1/2 cda. de sal
1 cda. de aceite de oliva	1/2 cda. de pimienta
2 cda. de jugo de limón	1/2 cda. de pimienta rojo picado
1 diente de ajo, finamente picado	1/2 cda. de hierbas italianas
5 cdas. de perejil fresco, finamente picado	1 calabacín, en juliana

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

En un recipiente, mezclar el aceite, jugo de limón, ajo, perejil, sal, pimienta, pimienta rojo picado y hierbas.

Colocar los filetes de pescado en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Cubrir los filetes con la mezcla de perejil y limón.

Cocer en el horno durante 10 minutos. Retirar los filetes del horno y cubrirlos con el calabacín en juliana. Volver a colocar la bandeja en el horno y hornear otros 10-15 minutos, o hasta que esté cocido el pescado. Servir.

Pez espada con eneldo con dedos de camote a la parrilla

Para 2 personas

2 Filetes de pez espada	2 cdas. de jugo de limón fresco
3 cdas. de aceite de oliva	½ camote, pelado y cortado en dedos
2 cdas. de eneldo fresco, picado	Rodajas de limón para servir
1/2 cdta. de sal	
1/2 cdta. de pimienta	

Instrucciones:

Precalentar la parrilla a fuego medio.

Frotar ambos lados de cada filete de pez espada con 1/2 cdta. de aceite. Espolvorear uniformemente el eneldo, sal y pimienta sobre los filetes.

Colocar el pez espada en la parrilla y cocinar durante 4-5 minutos, voltear y cocinar otros 4-5 minutos o hasta que esté cocido. Retirar del fuego y mantener calientes. Añadir jugo de limón a los filetes y dejarlos marinar.

Colocar los dedos de camote en la parrilla junto con el aceite restante. Asar durante 4 - 5 minutos o hasta que estén cocidos. Añadir sal y pimienta al gusto, si se desea.

Servir los dedos de camote con los filetes de pez espada y una rodaja de limón.

Pescado blanco con salsa de hongos

Para 2 personas

2 filetes de pescado	½ taza de perejil fresco, picado toscamente
2 cdtas. de aceite de oliva	2 cdtas. de arruruz
1/2 cebolla blanca, finamente rebanada	1/2 taza de agua
1 diente de ajo, picado	1/2 cda. de sal
1 taza de champiñones rebanados	1/2 cda. de pimienta
1 cda. de tomillo, finamente picado	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

En una sartén caliente, freír la cebolla, ajo y champiñones en aceite durante 3-4 minutos o hasta que los champiñones estén un poco tiernos.

Añadir arruruz, tomillo, sal y pimienta y revolver bien durante 1 minuto.

Agregar agua y revolver constantemente hasta que la salsa se espese. Añadir el perejil y cocinar otro minuto.

Colocar los filetes de pescado en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y cubrirlos con la salsa de hongos.

Hornear durante 15-20 minutos o hasta que el pescado esté cocido. Servir.



OMELETTE

Omelette de calabacín

Para 2-4 personas

3 tazas de calabacín, en cubos	1/2 cdta. de pimienta
½ cebolla blanca, finamente picada	1/2 cdta. de aceite de oliva 5 huevos
1 cda. de estragón u orégano	Perejil fresco para decorar
1/2 cdta. de sal	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Forrar una fuente refractaria con papel de hornear y disponer los calabacines uniformemente en el fondo. Espolvorear el calabacín con cebolla y estragón, orégano, sal y pimienta.

En un tazón, batir los huevos con el aceite y verter sobre los calabacines. Cocer en el horno durante 20-30 minutos o hasta que los huevos estén cocidos.

Retirar del horno y dejar enfriar durante 5 minutos. Decorar con perejil y servir.

Omelette de pollo tailandés

Para 2 personas

1 pechuga de pollo en cubos	¾ taza de germinados
1 cdta. de aceite de oliva	Puñado chico de cilantro fresco, picado
3 cebolletas, en rodajas	1 cdta. de sal
1 diente de ajo, picado	1/2 cdta. de pimentón molido
1 zanahoria pequeña, picada finamente	3 huevos batidos
1/3 taza de champiñones blancos rebanados	

Instrucciones:

En una sartén a fuego alto, agregar aceite y freír los trocitos de pechuga de pollo, cebolla, ajo, zanahoria y champiñones 5-6 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido. Retirar del fuego y agregar los brotes de soja, cilantro, sal y pimentón.

Calentar una sartén con papel de hornear. Verter los huevos batidos sobre el papel de hornear. Cuando la parte inferior de los huevos se cocine, voltear la mezcla colocando otra hoja de papel de hornear al lado y voltear los huevos sobre ella, colocarlos en la sartén caliente. Cocinar durante 2-3 minutos o hasta que los huevos estén dorados en la parte inferior.

Para servir, colocar la omelette en un plato y verter la mezcla de pollo sobre la mitad. Doblar la otra mitad de tortilla.

Omelette de salmón ahumado

Para 1 persona

60g de salmón ahumado	2 cdas. cebollino fresco, finamente picado
1 cebolla blanca, finamente picada	1/8 cdta. de pimienta
1/2 cdta. de aceite de oliva	
3 huevos	

Instrucciones:

Freír la cebolla en aceite en una sartén a fuego alto durante 2-3 minutos o hasta que se ablande. Retirar las cebollas de la sartén.

En un tazón, batir los huevos, cebolla, cebollino y pimienta.

Calentar la sartén forrada con papel de hornear. Añadir los huevos. Cuando la parte inferior de los huevos se cocine, voltear la mezcla colocando otra hoja de papel de hornear al lado y voltear los huevos sobre ella, colocarlos en la sartén caliente. Cocinar 2-3 minutos más o hasta que la parte inferior de los huevos esté dorada.

Colocar la omelette en un plato y desechar el papel de hornear.

Calentar el salmón en la sartén y revolver a fuego medio durante 1-2 minutos o hasta que se aclare el color. Este paso es opcional.

Para servir, colocar el salmón sobre la omelette y espolvorear con cebollino muy picado.

Omelette de camote y espinacas

Para 2-4 personas

2 tazas de camote, en cubos	5 huevos batidos
1/2 cebolla blanca, en cubos	1/2 cdta. de sal
½ cda. de aceite de oliva	1/2 cdta. de pimienta
3 tazas de espinacas bebé	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 200° C/400 grados F.

En una fuente refractaria, combinar el camote, cebolla, aceite, sal y pimienta. Cocer en el horno durante 20-30 minutos hasta que el camote esté tierno.

Colocar una cacerola a fuego alto con agua y hervir. Agregar la espinaca y cocinar durante 1-2 minutos hasta que se ablande. Escurrir bien, retirar todo exceso de agua.

Distribuir la mezcla de camote uniformemente en la base de una fuente refractaria. Colocar encima una capa de espinacas y verter los huevos batidos por encima.

Hornear durante 15-20 minutos o hasta que los huevos estén cocidos. Retire del horno y enfriar por 5 minutos antes de servir.



POSTRES

Crumble de pera y arándano

Para 4-6 personas

5 peras	2 cdas. de arruruz
1 cda. especias mixtas	1/2 taza de harina de almendras
4 cdas. de jugo de limón fresco	10 dátiles
1 cda. de miel	1 cda. de agua
un paquete de arándanos azules congelados	½ taza de nueces, picadas

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Pelar, quitar el corazón y cortar las peras. Calentar una sartén de tamaño mediana a fuego medio bajo. Colocar las rebanadas de pera, mezcla de especias, jugo de limón y miel. Tapar y cocinar 10 minutos revolviendo regularmente.

Añadir el arruruz y el agua a las peras y mezclar hasta que las peras estén cubiertas. Añadir los arándanos azules y revolver continuamente 5 minutos o hasta que los arándanos se hayan descongelado y la salsa haya espesado. Retirar del fuego.

Colocar la harina de almendras, los dátiles y el agua en un procesador de alimentos y mezclar hasta combinar bien. Transferir la mezcla a un tazón y agregar las nueces.

Colocar las peras y arándanos en un refractario y cubrirlos con la mezcla del crumble de almendra. Hornear el crumble durante 15-20 minutos o hasta que la parte superior esté dorada. Servir.

Crema de coco y limón

Para 4 personas

1 taza de leche de coco	1 vaina de vainilla o 1 cdta. de esencia de vainilla
1/2 taza de agua	4 huevos
1 cda. de miel	¼ taza de coco rallado, tostado
1 lima, finamente rallada	
2 cdas. de jugo de lima fresco	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 325 grados F.

Colocar la leche de coco, agua, miel, ralladura de lima y jugo de limón en una cacerola y cocinar a fuego medio durante 1 minuto.

En un tazón, batir los huevos durante unos minutos y luego agregar lentamente a la mezcla de leche de coco caliente, batiendo constantemente para lograr una consistencia suave.

Dividir la mezcla en 4 recipientes individuales y colocarlos en un recipiente profundo apto para horno. Verter agua hirviendo hasta la mitad de los lados de los recipientes. Hornear durante 30-40 minutos o hasta que la crema esté hecha.

Enfriar a temperatura ambiente y luego poner la crema en el refrigerador a enfriar 6 horas o toda la noche.

Servir con coco tostado espolvoreado por encima.

Soufflé de fruta y nueces

Para 4 personas

1/2 taza de harina de almendra	1 taza de manzana, pelada, sin el corazón y picada
1 taza de piña, pelada y picada	4 claras de huevo

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Colocar la piña y la manzana en un procesador de alimentos y procesar hasta lograr una crema espesa de textura ligera y cremosa. Pasar la crema a un tazón e incorporar las almendras molidas.

En un recipiente aparte, batir las claras de huevo hasta que se formen picos suaves. Incorporar suavemente las claras de huevo a la mezcla de almendra.

Colocar 4 moldes individuales en una bandeja de horno con agua hasta mitad de los moldes. Dividir la mezcla de almendra entre los 4 moldes y hornear durante 20-30 minutos.

Servir de inmediato.

Sorbete de arándanos azules

Para 4-6 personas

½ plátano mediano	2 tazas de arándanos azules
⅓ taza de leche de coco	1 clara de huevo, batido hasta formar picos firmes
1½ cucharadas de miel	

Instrucciones:

Usando una licuadora, mezclar los arándanos, plátano, leche de coco y miel hasta combinar bien.

Suavemente incorporar la clara batida a la mezcla de arándanos. Verter la mezcla en un recipiente de helado y congelar durante aproximadamente 6 horas o toda la noche hasta que cuaje.

Para servir, cortar en rodajas.

Galletas de almendra y miel

Para 6-8 personas

3 tazas de almendras	1 taza de miel cruda
----------------------	----------------------

Instrucciones:

Precalentar el horno a 250 grados F.

Colocar las almendras en un procesador de alimentos y pulsar durante 20 segundos o hasta que las almendras estén molidas toscamente.

Colocar las almendras molidas en un tazón y añadir la miel.
Combinar bien.

Forrar una bandeja de horno con papel de hornear. Formar bolas con la mezcla de almendras y colocarlas en la bandeja. Aplanarlas un poco bolas presionándolas con la palma de la mano.

Hornear las galletas durante 10 minutos o hasta que se doren ligeramente. Enfriar antes de servir.

Soufflé de limón

Para 2 personas

1/2 taza de jugo de limón fresco ralladura de un limón	3 huevos, separados 3/4 taza leche de coco ligera
---	--

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

En un tazón, mezclar el jugo de limón, ralladura de limón, miel, yemas de huevo y leche de coco. En un recipiente aparte batir las claras de huevo para formar picos rígidos. Incorporar suavemente las claras de huevo a la mezcla de limón.

Colocar la mezcla en 2 moldes individuales aptos para horno en una bandeja con agua hasta la mitad de los moldes. Para ayudar que el soufflé suba uniformemente, pasar el dedo alrededor del borde de cada molde.

Hornear durante 20-30 minutos o hasta que un palillo insertado en el soufflé salga limpio.

Servir de inmediato.

Pops de Banana con nuez

Para 3 personas

1 plátano grande, pelado y cortado en 3 piezas 3 palitos para helado	Mantequilla favorita de nuez o nueces (mantequilla de almendras o pacanas picadas, nueces)
---	--

Instrucciones:

Colocar los pedazos de plátano en cada palito de helado. Cubrir la mitad del plátano con mantequilla de almendras o hacerla rodar sobre nueces picadas.

Colocar el lado sin cubrir del plátano en una placa forrada con papel de hornear. Congelar durante 6 horas o toda la noche antes de servir.

Barra de nuez y canela

Para 4-6 personas

½ taza de almendras sin sal	4 cdas. de pasas de uva
½ taza de anacardos sin sal	10 dátiles
½ taza de nueces sin sal	1/16 cdta. de canela, nuez
Nueces picadas toscamente para dar textura <i>(opcional)</i>	moscada y pimienta de Jamaica

Instrucciones:

Si se usan dátiles secos, calentarlos en el microondas (o en el horno) durante 30 segundos para que resulten suaves y fáciles de usar.

Licuar todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora. Añadir algunas nueces picadas adicionales para agregar algo crujiente si se desea.

Presionar la mezcla firmemente en una bandeja forrada con papel de hornear para evitar que se pegue. Enfriar en el refrigerador unas horas.

Cuando se haya enfriado, retirar de la bandeja y cortar en forma de barras. Servir.

Sorbete de mango y maracuyá

Para 4-6 personas

1 mango grande, pelado y la pulpa cortada en cubos	1 cda. de miel
1 clara de huevo, batida hasta formar picos firmes	2 maracuyás

Instrucciones:

Licuar el mango, maracuyá y miel en una batidora eléctrica hasta obtener una textura cremosa. Incorporar suavemente la mezcla de mango a la clara de huevo batida.

Verter la mezcla en un recipiente de helado y congelar durante 6 horas o toda la noche hasta que cuaje.

Para servir, cortar en rodajas.

Sorbete de coco tostado

Para 4-6 personas

⅓ taza de coco rallado	2 tazas de leche de coco
1 clara de huevo, batida hasta formar picos firmes	1 cda. de miel

Instrucciones:

Colocar el coco rallado en una sartén a fuego lento y revolver constantemente hasta que esté ligeramente tostado. Retirar del fuego y enfriar.

Licuar la leche de coco y miel en una licuadora eléctrica y luego incorporar la mezcla en la clara de huevo batida.

Verter la mezcla en un recipiente de helado y congelar durante 6 horas o toda la noche hasta que cuaje.

Para servir, cortar en rodajas.

Hielo de naranja y lima

Para 2-4 personas

2 tazas de jugo de naranja fresco	2 cdas. de jugo de lima fresco
-----------------------------------	--------------------------------

Instrucciones:

Combinar el jugo de naranja y el de lima y luego colocarlos en un recipiente para helado y congelar por 2 horas.

Romper la mezcla en cristales con un tenedor y volver al congelador. Continuar este proceso cada 40 minutos hasta que el recipiente esté lleno de hielo triturado con sabor. Servir.

Sorbete de naranja y ruibarbo

Para 4-6 personas

1 taza de jugo de naranja fresco	1 cda. de miel
5 tallos de ruibarbo fresco, quitar hojas, los extremos y cortar en partes más cortas	1 clara de huevo, batida hasta formar picos firmes
1 vaina de vainilla o 1/2 cda. de esencia de vainilla	

Instrucciones:

Colocar el jugo de naranja, ruibarbo, vainilla y miel en una cacerola, tapar, colocar a fuego medio y cocinar durante 4-6 minutos o hasta que el ruibarbo esté tierno y empiece a desmoronarse. Retirar del fuego y enfriar.

Cuando se haya enfriado la mezcla de ruibarbo, colocarla en una licuadora eléctrica y licuar hasta que quede suave. Incorporar suavemente a la clara de huevo batida.

Verter la mezcla en un recipiente de helado y congelar durante 6 horas o toda la noche hasta que cuaje.

Para servir, cortar en rodajas.

Sorbete de melón rocío de miel y jengibre

Para 4-6 personas

3 tazas de melón rocío de miel, sin semillas y en cubos	1 ½ cda. de miel
2 cdas. de jugo de limón fresco	1 clara de huevo, batida hasta formar picos firmes
2 cdtas. de jengibre molido	

Instrucciones:

Licuar el melón, jugo de limón, jengibre y miel en una licuadora hasta que quede suave e incorporar la mezcla suavemente a la clara de huevo batida.

Verter la mezcla en un recipiente de helado y congelar durante 6 horas o toda la noche hasta que cuaje.

Para servir, cortar en rodajas.

Macarrones de nuez y coco

Para 6-8 personas

3 claras de huevo grandes	1½ coco rallado
⅓ taza de miel	⅓ taza de harina de almendras
¾ taza de nueces picadas	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Usando una batidora eléctrica batir las claras de huevo hasta que formen picos firmes. Suavemente incorporar la miel, nueces, coco y harina de almendra sólo hasta combinar para reducir al mínimo la manipulación de la mezcla.

Colocar 1-2 cdas. de mezcla por macarrón en una bandeja refractaria forrada con papel de hornear.

Hornear durante 15 minutos para macarrones medianos, o 18 minutos para los más grandes o hasta que se doren ligeramente. Enfriar antes de servir.

Hielo de albahaca y limón

Para 2-4 personas

1 taza de hojas de albahaca fresca, bien apretadas	1/2 taza de jugo de lima fresco
2 cdas. de miel	1/2 taza de leche de coco
1/2 taza de agua	

Instrucciones:

Licuar la albahaca, miel, agua, jugo de limón y leche de coco en una licuadora hasta que quede suave y luego poner la mezcla de albahaca en un recipiente de helado y congelar durante 2 horas.

Romper la mezcla en cristales con un tenedor y colocarla de nuevo en el congelador. Continuar este proceso cada 40 minutos hasta que el recipiente esté lleno de hielo triturado con sabor. Servir.

Sorbete de coco y melón

Para 4-6 personas

⅓ taza de leche de coco	2 tazas de melón, en cubos
1 cda. de miel	1 clara de huevo, batida hasta formar picos firmes
⅓ taza de coco rallado	

Instrucciones:

Licuar el melón, leche de coco y miel en una licuadora hasta que esté suave, agregar luego el coco rallado e incorporar suavemente la mezcla a la clara de huevo batida.

Verter la mezcla en un recipiente de helado y congelar durante 6 horas o toda la noche hasta que cuaje. Para servir, cortar en rodajas.

Hielo de limón y manzanilla

Para 2-4 personas

2 tazas de agua hirviendo	1 ½ cda. de miel
4 bolsitas de té de manzanilla, o té suelto equivalente	2 cdas. de jugo de limón fresco

Instrucciones:

Colocar las bolsitas de té en agua hirviendo con miel y jugo de limón y dejar durante 3 minutos, revolviendo ocasionalmente. Dejar enfriar.

Si está usando té suelto haga el té primero. Verter el té frío en un recipiente de helado y congelar durante 2 horas.

Romper la mezcla en cristales con un tenedor y volver al congelador. Continuar este proceso cada 40 minutos hasta que el recipiente esté lleno de hielo triturado con sabor. Servir.

Pops frutales

Para 8 personas

½ melón cantaloupe	8 fresas
4 kiwis	8 pinchos-palitos de helado

Instrucciones:

Cortar el melón pelado y sin semillas en trozos de 3 centímetros de grosor. Pelar los kiwis y cortar por la mitad transversalmente.

Lavar las fresas y quitar los tallos. Cortar la punta afilada de los pinchos antes de insertar la fruta en cada uno. Servir.

Natillas de limón y bayas

Para 2 personas

1 taza de bayas (elegir sus favoritas)	1 limón, ralladura fina
2 huevos enteros bien batidos	1 cdta. de miel
½ limón, jugo	1/2 taza de leche de coco ligera

Instrucciones:

Para hacer la natilla, calentar el jugo de limón, ralladura de limón, miel y leche de coco en una sartén hasta que alcance punto de ebullición. Poco a poco agregar los huevos batidos, revolviendo constantemente y vigorosamente hasta que la crema haya espesado. Retirar del fuego.

Enfriar ligeramente y servir acompañada con las bayas.

Macarrones de coco

Para 6-8 personas

3 claras de huevo grandes	1½ coco rallado
⅓ taza de miel	⅓ taza de harina de almendras

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Usando una batidora eléctrica batir las claras de huevo hasta que formen picos firmes.

Suavemente incorporar la miel, coco y harina de almendra sólo hasta combinar para reducir al mínimo la manipulación de la mezcla.

Colocar 1-2 cdas. de mezcla por macarrón en una bandeja refractaria forrada con papel de hornear.

Hornear durante 15 minutos para macarrones medianos, o 18 minutos para los más grandes.

Compota de bayas mixtas

Para 2 personas

1 taza de jugo de naranja fresco	2 bolsas de té de hierbas (manzanilla, jazmín)
2 tazas de bayas mixtas	

Instrucciones:

Colocar las bolsitas de té y el jugo de naranja en una cacerola a fuego lento y cocinar a fuego lento durante 1 minuto.

Añadir las bayas y cocinar a fuego lento hasta que las bayas estén jugosas e hinchadas. Enfriar y retirar las bolsitas de té.

Tapar y refrigerar por varias horas antes de servir.

Macarrones de chocolate

Para 6-8 personas

3 claras de huevo grandes	3/4 taza de nueces picadas
1/3 taza de miel	1 1/2 de coco rallado
3 cdas. de cacao en polvo	1/3 taza de harina de almendras

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Usando una batidora eléctrica batir las claras de huevo hasta que formen picos firmes.

Suavemente incorporar la miel, nueces, coco, cacao en polvo y harina de almendra sólo hasta combinar para reducir al mínimo la manipulación de la mezcla.

Colocar 1-2 cdas. de mezcla por macarrón en una bandeja refractaria forrada con papel de hornear.

Hornear durante 15 minutos para macarrones medianos, o 18 minutos para los más grandes o hasta que se doren ligeramente. Enfriar antes de servir.

Bolitas de cereza

Para 6-8 personas

20 cerezas frescas, deshuesadas y picadas	1 taza de coco rallado
2 cdas. de miel	3 cdas. de mantequilla
1/2 taza de nueces picadas	de almendras

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

En un bol, mezclar todos los ingredientes. Formar bolitas con la mezcla y colocarlas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear.

Hornear durante 5-10 minutos o hasta que las bolitas de cereza se doren ligeramente. Las bolitas estarán muy blandas en esta etapa.

Colocar las bolitas de cerezas en el refrigerador y enfriar antes de servir.

Crumble de pera y anacardos tostados

Para 2 personas

2 peras, en mitades y sin corazón	1/4 taza de harina de almendras
4 cdas. de jarabe de arce	1/4 taza de anacardos picados toscamente
4 dátiles	

Instrucciones:

Calentar una sartén a fuego medio-bajo, agregar los anacardos, tostarlos durante 5 minutos o hasta que estén dorados. Retirar los anacardos de la sartén.

Untar las mitades de pera con jarabe de arce y luego colocarlas en el sartén sobre fuego medio y freír durante 4-5 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Mientras tanto, colocar los dátiles y la harina de almendra en un procesador de alimentos o licuadora eléctrica, mezclar hasta combinar bien. Agregar los anacardos.

Para servir, colocar las mitades de pera en un tazón y cubrir con la mezcla de crumble de anacardos.

Torta italiana de almendra y zanahoria

Para 6-8 personas

5 huevos, separados	1/2 taza de miel
2 cdtas. de fina ralladura de limón	2 tazas de harina de almendra
3/4 taza de zanahorias, peladas, ralladas y bien apretadas	3 cdas. de arruruz
	1/4 taza de piñones

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F. Engrasar un molde para pastel redondo profundo de 8 pulgadas y forrarlo con papel de hornear.

Batir las yemas de huevo y miel en un tazón grande con una batidora eléctrica hasta que estén pálidas, espesas y cremosas. Incorporar la ralladura de limón, zanahoria, harina de almendra y arruruz. En un recipiente limpio aparte, batir las claras de huevo con batidora hasta que formen picos firmes. Incorporar suavemente las claras batidas a la mezcla de zanahoria. Verter la mezcla en el molde preparado.

Hornear durante 20 minutos. Espolvorear los piñones y nueces encima del pastel y hornear durante 20-25 minutos o hasta que está dorado. Dejar la torta en el molde y enfriar 10 minutos.

Volcar en un plato y servir caliente o fría.

Tartas de limón

Para 4-6 personas

<u>Masa</u>	<u>Relleno</u>
1 taza de harina de almendras	6 cdas. de jugo de limón fresco,
3 cdas. de jugo de limón fresco	fina ralladura de un limón
4 dátiles	1 cda. de miel
	2 huevos

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Para la masa: colocar los ingredientes para la masa en una licuadora y licuar hasta mezclar bien. Forrar los huecos de una bandeja de muffins (o similar) con el papel de hornear y luego presionar firmemente la masa en el fondo y los lados para formar una concha. Hornear durante 10-12 minutos o hasta que la masa se dore ligeramente. Retirar del horno y enfriar.

Para el relleno, colocar el jugo de limón, ralladura de limón y miel en una cacerola y cocinar a fuego lento durante 2 minutos. En un tazón, batir bien los huevos y luego lentamente agregar los huevos batidos al líquido hirviendo, revolviendo constantemente y vigorosamente hasta que la mezcla esté suave y espesa.

Agregar más miel si se desea. Dejar enfriar un poco.

Cuando se haya enfriado la masa y el relleno esté a una temperatura templada, con una cuchara colocar el relleno en cada tarta individual.

Colocar las tartas en el refrigerador, cuando estén frías desmoldar y servir.

Turrón de sésamo suave con almendras

Para 8 personas

1/4 taza de miel	1 cdt. de esencia de rosas (agua de rosas)
1/4 taza de agua	1/2 taza de almendras
3.5 oz. de tahini	tostadas

Instrucciones:

Colocar la miel y el agua en una cacerola a fuego medio. Llevar a ebullición y retirar del fuego y enfriar ligeramente. Colocar el tahini en un procesador de alimentos y mezclar a alta velocidad; poco a poco agregar la mezcla de miel y esencia de rosas. Agregar las almendras.

Esparcir la mezcla uniformemente sobre una bandeja forrada con papel para hornear y colocar en el refrigerador por varias horas o toda la noche.

Para servir, cortar el turrón en trocitos del tamaño de un bocado.

Membrillos al horno

Para 4-6 personas

6 membrillos grandes	1/2 limón fresco, en rodajas
2/3 taza de miel	1 chile, sin semillas y finamente rebanado
2 tazas de agua	1 hoja de laurel

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Lavar los membrillos, retirar toda la pelusa de la piel. Cortar en ocho trozos, quitar las pepitas. Colocar los trozos de membrillo en una fuente para horno con miel, agua, rodajas de limón, chile y hoja de laurel.

Cubrir la bandeja para horno con papel de aluminio, colocar en el horno y hornear por 50-60 minutos o hasta que los membrillos estén suaves y cocidos; los membrillos tendrán un color rosado o rojizo oscuro. Probar la suavidad insertando un pincho en los membrillos.

Servir tibios o fríos.

Tarta de limón y merengue

Para 6-8 personas

<u>Relleno de limón</u>	<u>Merengue</u>
1 taza de jugo de limón fresco	5 claras de huevo
5 cdtas. de fina ralladura de limón (aprox. 4 limones)	2 cdas. de jarabe de arce
1/2 taza de jarabe de arce	
1/2 taza de leche de coco	
4 cdas. de arruruz	
5 yemas de huevo	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 325 grados F.

Colocar el jugo de limón, ralladura de limón y jarabe de arce en una sartén mediana a fuego lento.

En un tazón pequeño, combinar la leche de coco y el arruruz. Añadir a la mezcla de jugo de limón, revolviendo constantemente hasta hervir a fuego lento.

Batir las yemas en un tazón pequeño y agregar a la mezcla de limón hirviendo, revolviendo constantemente durante 3-4 minutos o hasta que la mezcla se haya espesado. Verter la mezcla en un plato de pastel.

Para hacer el merengue, en un bol batir las claras de huevo hasta formar picos suaves y lentamente añadir jarabe de arce hasta que el merengue esté muy espeso.

Verter el merengue sobre el relleno de limón con una cuchara. Colocar el plato de pastel en el horno y hornear 8-10 minutos o hasta que el merengue se dore ligeramente.

Enfriar antes de servir.

Crumble de fresa y ruibarbo

Para 2-4 personas

1 manojo de ruibarbo (aproximadamente 3 tazas), sin hojas y cortado en trozos pequeños 1 taza de fresas, sin tallos y en cuartos 1½ taza de agua 2 cdas. de miel 2 cdas. de arruruz 1 cda. de jengibre molido 1/16 cda. de nuez moscada molida, canela y pimienta de Jamaica	<u>Crumble</u> 2 cdas. de miel 1/2 cda. de esencia de vainilla ½ taza de harina de almendras ½ taza de almendras fileteadas
--	---

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Calentar una sartén de tamaño mediano a fuego medio, añadir 1 taza de agua, ruibarbo, fresas y miel, tapar y cocinar a fuego lento 5-8 minutos o hasta que el ruibarbo y las fresas estén muy tiernos. Retirar del fuego y añadir el jengibre, la nuez moscada, canela y pimienta de Jamaica y combinar bien.

En un tazón pequeño, añadir el restante 1/3 taza de agua y arruruz, revolver hasta que no queden grumos. Agregar a la mezcla de ruibarbo y revolver durante 1 minuto o hasta que la mezcla se haya espesado.

Para hacer el crumble, colocar todos los ingredientes en un bol y combinar bien.

Verter la mezcla de ruibarbo en recipientes de porciones individuales aptos para horno y cubrir con el crumble. Hornear durante 10-15 minutos o hasta que el crumble esté dorado. Servir.

Tartas de manzana

Para 6-8 personas

<u>Masa</u>	<u>Relleno</u>
1 taza de nueces	¼ taza de jugo de limón fresco
1 taza de harina de almendras	2 tazas de agua
1/2 taza de semillas de girasol	⅓ taza de jugo de naranja fresco
1½ tazas de dátiles, sin semillas	2 cdas. de miel
	1/2 cda. de canela molida
	1/2 cda. de pimienta de Jamaica
	1/4 cda. de clavo molido
	3 manzanas verdes grandes, sin corazón y en rodajas finas

Instrucciones:

Combinar las nueces, almendras, semillas de girasol y los dátiles en un procesador de alimentos. Procesar en alta velocidad 30-40 segundos; la mezcla tendrá textura gruesa.

Forrar un molde para tarta de 9 pulgadas con papel de hornear y presionar la mezcla de la masa uniformemente en el fondo y los lados. Enfriar en el refrigerador durante al menos 30 minutos.

Para hacer el relleno, poner todos los ingredientes del relleno en una sartén a fuego medio y cocinar a fuego lento durante 8-10 minutos o hasta que la manzana esté tierna. Retirar las manzanas de la sartén y dejarlas enfriar. Cuando las manzanas estén frías verter el relleno en la masa acomodando las rebanadas decorativamente. Servir.



CHOCOLATE

Pastel de chocolate y coco

Para 6-8 personas

5 huevos, enteros	1/2 taza de cacao en polvo
3 huevos, separados	1 taza de miel
1/4 taza de aceite de nuez	3/4 taza de harina de coco
1/3 taza de leche de coco	1 cdta. de semillas de vaina de vainilla

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F. Engrasar un molde para pastel redondo profundo de 8 pulgadas y forrarlo con papel de hornear.

En un tazón, batir tres claras de huevo hasta que formen picos firmes. En otro tazón combinar bien todos los ingredientes, incluyendo las tres yemas. Incorporar suavemente las claras de huevo batidas.

Verter la mezcla de pastel en el molde preparado y hornear durante 25-30 minutos o hasta que el pastel esté cocido.

Dejar el pastel en el molde y enfriar 10 minutos, luego desmoldarlo en un plato y servir tibio o frío.

Pastel de chocolate y naranja

Para 6-8 personas

3 huevos, separados	1½ tazas de harina de almendras
⅓ taza de aceite de oliva	1/2 taza cacao en polvo
1/2 taza de miel	1 naranja, jugo y ralladura

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F. Engrasar un molde para pastel y forrarlo con papel de hornear.

Acremar las yemas, aceite y miel en un tazón grande con un batidor eléctrico hasta que estén ligeras y espumosas. Añadir la harina de almendra, cacao en polvo, ralladura de naranja y jugo de naranja y combinar bien.

En un recipiente aparte, batir las claras de huevo hasta que se formen picos firmes. Incorporar suavemente las claras de huevo a la mezcla de naranja y chocolate, luego verter la mezcla de pastel en un molde para hornear.

Hornear 50-60 minutos o hasta que esté cocido. Probar insertando un pincho en el centro del pastel, si sale limpio está cocido. Servir.

Brochetas de fruta bañadas en chocolate

Para 2-4 personas

4-6 pinchos de madera	2 oz. de chocolate
1 naranja, pelada y en cubos	1 cda. de crema de coco
1 manzana verde, sin corazón y en cubos	1/4 taza de agua
1 taza de melón, sin piel ni semillas y en cubos	

Instrucciones:

Derretir el chocolate en una cacerola a fuego bajo. Cuando esté derretido mezclar la crema de coco y el agua. Retirar del fuego y verter en un recipiente para servir.

Insertar 4-5 trozos de fruta en un pincho de bambú.

Servir las brochetas de fruta con la salsa de chocolate y coco.

Crema de chocolate y coco

Para 3 personas

2 tazas de leche de coco	3.5 oz. de chocolate, rallado grueso
3 huevos	1 cda. de miel

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Colocar todos los ingredientes en un bol y combinar bien.

Verter la mezcla de crema uniformemente en tres recipientes individuales. Colocar los recipientes en una fuente para hornear grande. Verter suficiente agua en la fuente para que llegue a cubrir la mitad de los recipientes.

Hornear durante 30-40 minutos o hasta que la crema esté hecha. Probar introduciendo un cuchillo en la mitad de la crema, si sale limpio está cocida.

Servir tibia.

Pastel de plátano y chocolate

Para 6-8 personas

1/4 taza de aceite de oliva	1 taza de harina de almendras
1/4 taza de miel	1/2 taza de cacao en polvo
2 huevos	3 plátanos, hechos puré

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F. Engrasar un molde para pastel y forrarlo con papel de hornear.

En un tazón grande acream el aceite, miel y huevos hasta que estén ligeros y espumosos. Añadir la harina de almendra, cacao y plátanos y combinar bien. Verter la mezcla de plátano en un molde de pastel.

Hornear durante 50-60 minutos o hasta que el pastel esté cocido. Probar introduciendo un cuchillo en la mitad del pastel, si sale limpio está cocido. Servir.

Pastel de remolacha y chocolate

Para 6-8 personas

2 remolachas grandes o 2 tazas de remolacha cocida rallada	⅓ taza de miel
1½ tazas de harina de almendras	1 cda. de polvo de hornear (no paleo)
1/2 taza de cacao en polvo	3 huevos

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F. Engrasar un molde para pastel y forrarlo con papel de hornear.

Pelar las remolachas y hervir en agua 40-60 minutos o hasta que estén tiernas. Retirar de la olla y dejar enfriar.

Cuando la remolacha se haya enfriado, rallarla y eliminar el exceso de líquido.

Colocar la remolacha rallada en un tazón grande con todos los otros ingredientes y combinar bien con una cuchara de madera. Verter la mezcla de remolacha en el molde de pastel.

Hornear durante 50-60 minutos o hasta que el pastel esté cocido. Probar introduciendo un cuchillo en la mitad del pastel, si sale limpio está cocido. Servir.

NOTA: Si no se usa polvo de hornear, separar 2-3 huevos (usar sólo las yemas de huevo cuando se mezclan todos los ingredientes) y batir las claras hasta que formen picos firmes, luego incorporar suavemente a la mezcla de remolacha. Esto ayudará a airear el pastel.

Pastel tibio de chocolate

Para 6-8 personas

5 huevos, separados	3.5 oz. de chocolate
½ taza de jarabe de arce	1 cda. extracto de vainilla 100%
¾ taza de aceite de nuez	1 taza de harina de almendras

Instrucciones:

Precalentar el horno a 400 grados F. Engrasar un molde para pastel y forrarlo con papel de hornear.

En un tazón grande acremar el aceite, jarabe de arce y yemas de huevo que estén ligeras y espumosas.

Fundir el chocolate en una cacerola a fuego bajo. Añadir a la mezcla junto con el extracto de vainilla y harina de almendras y mezclar bien.

En un recipiente aparte, batir las claras de huevo hasta que se formen picos firmes. Añadir la mitad de las claras de huevo a la mezcla de chocolate y mezclar cuidadosamente. Añadir las claras de huevo restantes y mezclar suavemente. Verter la mezcla en el molde de pastel.

Hornear durante 10 minutos, reducir la temperatura a 325 grados F y hornear 4-5 minutos o hasta que esté cocido. Probar introduciendo un cuchillo en la mitad del pastel, si sale limpio está cocido.

Dejar enfriar 5 minutos antes de servir.

Barras de coco y chocolate

Para 4-6 personas

3/4 taza de almendras	1 taza de nueces
3 cdas. de coco seco o coco recién rallado	3 cdas. de cacao en polvo
	3/4 taza de dátiles

Instrucciones:

Licuar todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora.

Presionar la mezcla firmemente en una bandeja forrada con papel de hornear para evitar que se pegue.

Enfriar en el refrigerador unas horas. Cuando se haya enfriado, retirar de la bandeja y cortar en forma de barras. Servir.

Barras de cacao y nuez

Para 4-6 personas

⅓ taza de almendras sin sal	3 cdas. de cacao en polvo sin azúcar
⅓ taza de anacardos sin sal	18 dátiles
⅓ taza de nueces sin sal	

Instrucciones:

Si se usan dátiles secos, calentarlos en el microondas (o en el horno) durante 30 segundos para que resulten suaves y fáciles de usar.

Licuar todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora.

Presionar la mezcla firmemente en una bandeja forrada con papel de hornear para evitar que se pegue. Enfriar en el refrigerador unas horas.

Cuando se haya enfriado, retirar de la bandeja y cortar en forma de barras. Servir.

Pan Forte de frutos secos

Para 6-8 personas

1/2 taza de almendras	1 cda. de nuez moscada molida
1/4 taza de avellanas	1 cda. de pimienta de Jamaica
1/3 taza de pistachos	1 cda. de canela molida
2/3 taza de pasas	1/2 taza de miel derretida
2 cdas. de cacao en polvo	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

Colocar todos los ingredientes en un tazón grande y combinar bien.

Esparcir la mezcla uniformemente sobre una bandeja forrada con papel para hornear y hornear 5 minutos.

Sacar del horno y enfriar en el refrigerador. Servir cuando se haya enfriado y endurecido.

Pastel de café y chocolate

Para 6-8 personas

3.5 oz. de chocolate	3 huevos, separados
1/4 taza de aceite	2 cdas. de miel
2 cdas. de café negro fuerte	1/2 taza de harina de almendra
1/4 taza de cacao en polvo	

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F. Engrasar un molde para pastel y forrarlo con papel de hornear.

Derretir el chocolate en una cacerola a fuego bajo. Verter el chocolate en un tazón y agregar aceite y café y combinar bien.

Agregar cacao en polvo, yemas de huevo, miel y harina de almendra y combinar bien.

En un recipiente aparte, batir las claras de huevo hasta que se formen picos firmes. Incorporar suavemente las claras batidas a la mezcla de chocolate. Verter la mezcla de chocolate en el molde de pastel.

Hornear durante 40-45 minutos o hasta que el pastel esté cocido. Probar introduciendo un cuchillo en la mitad del pastel, si sale limpio está cocido.

Dejar enfriar. Espolvorear con cacao en polvo para servir.

Pops de plátano y chocolate

Para 2 personas

2 plátanos medianos, pelados	2 palitos de helado
3.5 oz. de chocolate	

Instrucciones:

Cortar un extremo de los plátanos para formar una base plana. Insertar un palito de helado de plástico o de madera en cada plátano como para que se mantenga firme.

Derretir el chocolate en una cacerola a fuego lento y verter el chocolate sobre un plato o superficie plana. Hacer rodar los plátanos en el chocolate hasta que estén bien cubiertos; usar un cuchillo para esparcir el chocolate sobre los plátanos si es necesario.

Colocar los plátanos en una placa forrada con papel de hornear y congelar 6-8 horas o hasta que los plátanos estén congelados. Servir.



SÁNDWICHES DE PIMIENTO

Sándwich de verduras asadas

Para 4 personas

1 berenjena pequeña, en rodajas	1/2 cdta. de aceite de oliva
1 calabacín mediano, rebanado	1/8 cdta. de sal
1 hinojo, sin tallos y en rodajas	2 pimientos, sin semillas y en mitades

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F. Forrar una bandeja de horno con papel de hornear.

Colocar la berenjena, el calabacín y el hinojo en la bandeja para hornear y bañarlos con aceite de oliva y una pizca de sal.

Cocer en el horno durante 30-40 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos. (Nota: pueden ser más verduras de las necesarias dependiendo del tamaño de los pimientos.)

Enfriar las verduras ligeramente y colocar tantas como desee en las mitades de pimientos. Servir.

Sándwich de tocino y puerro

Para 1 persona

1 puerro pequeño, rebanado finamente 3 rebanadas de tocino, carne solamente 2 huevos	1 cda. de aceite de oliva medio pimiento
--	---

Instrucciones:

Freír el tocino y el aceite en una sartén a fuego medio, revolviendo constantemente durante 5-6 minutos o hasta que el tocino se dore ligeramente. Quitar cualquier exceso de aceite y añadir los puerros, removiendo constantemente durante 5 minutos o hasta que el puerro esté tierno.

Agregar los huevos y revolver con el tocino y el puerro. Retirar del fuego.

Llenar la mitad del pimiento con la mezcla de tocino. Servir.

Sándwich de cebolla salteada y salchicha

Para 2 personas

1-2 salchichas de su elección	1 cda. de aceite de oliva
1/2 cebolla blanca	1 pimiento, sin semillas y en mitades
3 cdas. de vinagre de manzana	

Instrucciones:

Precalentar la parrilla a fuego medio.

Colocar las salchichas en la parrilla y asar durante 8-10 minutos o hasta que estén cocidas. Cortar las salchichas en trozos de 1 pulgada.

Mientras tanto, cortar la cebolla y colocar en una sartén a fuego medio con aceite y vinagre de manzana. Mezclar bien, luego tapar la sartén y sofreír durante 4-5 minutos removiendo a cada minuto hasta que todo el líquido se haya absorbido.

Para servir, colocar la cebolla en la parte inferior de la mitad del pimiento y cubrir con las salchichas.

Sándwich de atún y huevo

Para 1 persona

7 oz. lata de atún	1/2 cdta. de sal
1 huevo	1/2 cdta. de pimienta
medio pimiento	

Instrucciones:

Hervir el huevo durante 5-6 minutos o hasta que se haya alcanzado el punto deseado. Enfriar el huevo, pelarlo y cortarlo por la mitad.

Colocar el atún en la parte inferior de la mitad de pimiento y las mitades de huevo encima.

Añadir sal y pimienta para servir.

Sándwich de hinojo asado, albahaca y albóndigas

Para 6-8 personas

1 hinojo grande, sin tallos y rebanado	1 cda. de mostaza
1 cda. de aceite de oliva	1 cda. de arrurruz
1 lb. de carne molida	1/2 cda. de sal
1/2 cebolla, finamente picada	3 pimientos, sin semillas y en mitades
2 cdas. de romero	1/8 de taza de albahaca

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F. Forrar dos bandejas de horno con papel de hornear.

Colocar el hinojo en una bandeja para hornear y cubrir con aceite de oliva y una pizca de sal. Hornear durante 30-40 minutos o hasta que el hinojo esté tierno. Sacar del horno.

Colocar la carne molida, cebolla, romero, mostaza y arrurruz en un tazón grande y combinar bien. Formar albóndigas de aproximadamente 2,5 centímetros de diámetro.

Colocar las albóndigas en la otra bandeja de hornear y hornear durante 30 - 40 minutos o hasta que la carne esté cocida y dorada.

(Nota: pueden resultar más albóndigas e hinojo de lo necesario dependiendo del tamaño de los pimientos.)

Para servir, colocar el hinojo en la mitad del pimiento, seguido por la albahaca y las albóndigas.

Sándwich de atún con pasta de almendra y perejil

Para 1 persona

2 cdas. de pasta de almendra y perejil (<i>ver receta</i>)	medio pimiento
3.5 oz. lata de atún	

Instrucciones:

Untar la pasta de almendra en el interior de la mitad de pimiento y colocar el atún encima. Servir.

Sándwich de huevo con pasta de almendra y perejil

Para 1 persona

2 cdas. de pasta de almendra y perejil (<i>ver receta</i>)	medio pimiento
1 huevo	

Instrucciones:

Hervir el huevo durante 5-6 minutos o hasta que se haya alcanzado el punto deseado. Enfriar el huevo, pelarlo y cortarlo por la mitad.

Untar la pasta de almendra y perejil en el interior de la mitad de pimiento. Colocar encima las mitades de huevo. Servir.



RECETAS DE FIDEOS

Pollo y calabacín con salsa de almendras

Para 2 personas

1 calabacín mediano, cortado en fideos largos ½ taza de pepino, en rodajas 2 huevos hervidos y pelados 1 pechuga de pollo Agua	<u>Salsa de almendras</u> 1 cebolla pequeña marrón, rallada 2 dientes de ajo, machacados 1 cda. de aceite de oliva 1/4 taza de mantequilla de almendras 1/4 taza de crema de coco 1 cda. salsa de soya Tamari (no paleo) o 1 cda. de sal (opcional) Hojuelas de chile
--	--

Instrucciones:

Hervir la pechuga de pollo en una cacerola con agua durante 15-20 minutos o hasta que esté cocida; retirar el pollo de la cacerola. Cuando el pollo esté frío, desmenuzarlo en trozos.

Hacer la salsa de almendras calentando el aceite en una sartén. Freír la cebolla y el ajo a fuego medio durante 5 minutos o hasta que se doren ligeramente.

Añadir la mantequilla de almendras, crema de coco y salsa de soya tamari sal revolviendo constantemente hasta que la salsa haya espesado. Retirar del fuego y agregar la cantidad deseada de hojuelas de chile. Dejar enfriar un poco y quitar cualquier exceso de aceite.

Cocer al vapor los fideos de calabacín durante 2 minutos y escurrir.

Para servir, colocar los fideos de calabacín, rodajas de pepino, huevos y pollo en un plato y verter la salsa de almendras encima con una cuchara.

Sopa robusta de carne y semillas

Para 4-6 personas

14 oz. de carne molida	7 tazas de caldo de pollo o de verduras
1 cda. de aceite de oliva	3 calabacines pequeños-medianos, cortados en fideos largos
6 tazas de calabaza, en cubos	1/2 cdta. de sal
2 cdas. de semillas de alcaravea	1/2 cdta. de pimienta

Instrucciones:

Freír la carne molida en aceite en una sartén a fuego medio/alto hasta que se dore, mezclando constantemente y manteniendo la carne con trocitos.

Cuando se dore la carne molida, añadir la calabaza y semillas de alcaravea, cocinar revolviendo durante 2 minutos.

Agregar el caldo, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.

Retirar del fuego y añadir la pimienta, sal y fideos de calabacín. Dejar tapado por 3 minutos antes de servir.

Fideos con huevo, ajo y perejil

Para 1 persona

1 calabacín mediano, cortado en fideos largos	Hojuelas de chile
3 dientes de ajo grande, finamente rallados	1/2 cda. de sal
3 cdas. de aceite de oliva	Perejil fresco para decorar
	2 huevos duros

Instrucciones:

Cocer al vapor los fideos de calabacín durante 2 minutos y escurrir.

Colocar ajo, aceite de oliva, cantidad deseada de hojuelas de chile y sal en una olla pequeña a fuego medio y freír hasta que el ajo esté ligeramente dorado.

Combinar los fideos con la mezcla de perejil, ajo y aceite de oliva.

Servir con huevos duros.

Buñuelos de fideos de remolacha

Para 2 personas

1 remolacha, pelada y cortada en fideos largos	1/2 cdta. de sal
2 huevos	1/2 cdta. de pimienta
1/3 taza de harina de almendras	Aceite de oliva

Instrucciones:

Combinar los huevos, la harina de almendra, la sal y la pimienta en un bol, agregar los fideos de remolacha y mezclar bien.

Poner suficiente aceite en una sartén para cubrir ligeramente el fondo. Colocar la sartén a fuego medio-alto.

Con un tenedor, recoger una buena porción de fideos de remolacha y colocarlos en la sartén, formando un buñuelo.

Freír los buñuelos 2-3 minutos o hasta que estén ligeramente dorados. Voltarlos y freír durante 2-3 minutos o hasta que se doren y el huevo cuaje. Retirar los buñuelos de la sartén y colocarlos sobre un plato forrado con papel para escurrir.

Repetir con los fideos de remolacha restantes. Servir.

Sopa de fideos con pollo

Para 2 personas

1 calabacines medianos/grandes, en fideos largos	1 pechuga de
2 tazas de caldo de pollo	pollo
	Agua
	Sal

Instrucciones:

Hervir la pechuga de pollo en una cacerola tapada durante 15-20 minutos o hasta que esté cocida. Retirla de la cacerola y dejarla enfriar ligeramente antes de cortarla en trozos.

Calentar el caldo de pollo en una cacerola a fuego medio. Agregar los fideos de calabacín y cocer a fuego lento durante 1 minuto. Retirar del fuego.

Añadir el pollo y la cantidad deseada de sal en la cacerola y revolver. Servir.

Fideos al estilo Singapur

Para 2 personas

3 huevos	1/2 taza de pimiento rojo finamente picado
3 rebanadas de tocino, carne solamente y en cubos	1 cda. salsa de soya Tamari (no paleo) o 1/2 cda. de sal (opcional)
1 cda. de aceite de ajonjolí	2 calabacines pequeños-medianos, cortados en fideos largos
1½ tazas de champiñones en cubos	
1 cda. de curry en polvo	

Instrucciones:

Colocar los huevos en un tazón y batirlos. Verter el huevo en una sartén, forrada con papel para hornear a fuego bajo-medio y freír durante 4-5 minutos o hasta que esté cocido. Retirar el huevo de la sartén y colocarlo sobre una tabla de cortar. Hacer un rollo con la tortilla de huevo y rebanarla finamente en cintas.

Colocar los hongos en un recipiente lleno de agua hirviendo. Tapar y dejar durante 2 minutos. Escurrir los hongos eliminando todo exceso de agua.

Volver la sartén a fuego medio/alto, añadir el aceite y el tocino, freír hasta que el tocino esté dorado pero no crujiente. Agregar los hongos, pimienta, salsa de soya tamari, sal y polvo de curry y revolver bien. Añadir las cintas de huevo y retirar del fuego.

Cocer al vapor los fideos de calabacín durante 2 minutos y escurrir. Añadir la mezcla de hongos y tocino a los fideos y mezclar bien para servir.

Espaguetis boloñesa

Para 6-8 personas

1 lb. de carne molida	2 latas de salsa de tomate
1 cda. de aceite de oliva	2 cdtas. de hierbas mixtas (perejil, tomillo, orégano)
1 cebolla blanca, en cubos	2 calabacines grandes, en fideos largos
2 dientes de ajo, picados	
2 cdtas. de salvia molida	

Instrucciones:

Freír la cebolla y el ajo en una sartén a fuego medio hasta que estén dorados. Añadir la carne molida, revolviendo constantemente para eliminar grumos.

Cuando se haya dorado la carne molida, agregar las hierbas mixtas y salvia, cocinar por 2 minutos.

Añadir la salsa de tomate, tapar la cacerola y cocer a fuego lento 20-30 minutos. Cocer al vapor los fideos de calabacín durante 2 minutos y escurrir.

Para servir, con una cuchara verter la salsa sobre los fideos de calabacín.

ÍNDICE DE RECETAS

MEDIDAS ESTÁNDAR	3
-------------------------	----------

SNACKS	4
---------------	----------

<i>Mezcla de frutos secos especiados</i>	5
<i>Mezcla de frutos secos dulces</i>	6
<i>Galletas de semillas de ajonjolí</i>	7
<i>Galletas de ajo</i>	8
<i>Galletas de semilla de amapola</i>	9
<i>'Hummus' dulce de anacardo</i>	10
<i>'Hummus' de calabaza</i>	11
<i>Baba Ghanoush</i>	12
<i>Salsa de cilantro y tomate</i>	13
<i>Chips de camote con chile y lima</i>	14
<i>Dip de pistacho</i>	15
<i>Dip de chícharos</i>	16
<i>Coliflor tostado al horno</i>	17
<i>Albóndigas de calabacín</i>	18
<i>Bolitas de atún</i>	19

ENSALADAS	20
------------------	-----------

<i>Ensalada de atún cubierto con ajonjolí</i>	21
<i>Ensalada de atún crujiente</i>	22
<i>Ensalada de los amantes de la carne</i>	23
<i>Ensalada de pollo deshebrado</i>	24
<i>Ensalada de verduras</i>	25

<i>Ensalada de huevo duro</i>	26
<i>Ensalada de col, tahini y naranja</i>	27
<i>Ensalada de huevo y tocino</i>	28
<i>Ensalada de espinacas sabrosa</i>	29
<i>Ensalada de pollo y tomate</i>	30
<i>Ensalada de camote y tocino</i>	31
<i>Ensalada de pollo y camote</i>	32
<i>Ensalada de pollo y col</i>	33
<i>Ensalada de pepino fresco</i>	34
<i>Ensalada de pollo y calabaza amarilla</i>	35
<i>Ensalada de lechuga china</i>	36
<i>Ensalada de albóndigas</i>	37
<i>Ensalada de chícharos, puerro y tocino</i>	38
<i>Ensalada de calabaza y hongos</i>	39
<i>Ensalada de calabaza y piñones</i>	40
<i>Ensalada de col morada</i>	41
<i>Ensalada de pollo a la miel y calabaza</i>	42
SOPAS	43
<i>Sopa de jengibre y zanahoria</i>	44
<i>Sopa de puerro y zanahoria</i>	45
<i>Sopa de espárragos y espinacas</i>	46
<i>Sopa de puerro y ajo</i>	47
<i>Sopa de camote y pera</i>	48
<i>Sopa de puerros y espárragos</i>	49
<i>Sopa de coliflor</i>	50
<i>Sopa de brócoli</i>	51

<i>Sopa de camote y calabaza</i>	52
<i>Sopa de coliflor al curry</i>	53
<i>Minestrone de albóndigas</i>	54
<i>Sopa de puerro, hinojo y brócoli</i>	55
<i>Sopa de camote y calabacín</i>	56
<i>Sopa de calabaza asada y albahaca</i>	57
CARNES	58
<i>Albóndigas especiadas con salsa de tomate</i>	59
<i>Brochetas de pollo con chile y ajo</i>	60
<i>Pollo picante y sabroso</i>	61
<i>Pizza de desayuno</i>	62
<i>Brochetas de pollo marroquíes</i>	63
<i>Estofado de hongos con carne</i>	64
<i>Salteado de carne y anacardos</i>	65
<i>Albóndigas de cordero y tocino</i>	66
<i>Delicioso pan de carne</i>	67
<i>Curry de pollo y coco</i>	68
<i>Curry Hindú</i>	69
<i>Pollo marroquí</i>	70
<i>Albóndigas de cordero con salsa de tomate y albahaca</i>	71
<i>Brochetas de pollo y verduras</i>	72
<i>Lasaña con verduras en capas</i>	73
<i>Brochetas de cordero y champiñones</i>	74
PESCADOS Y MARISCOS	75
<i>Pescado con tomate y almendras</i>	76
<i>Tortas de pescado y piñones</i>	77

<i>Col tailandesa con pescado blanco</i> -----	78
<i>Pescado envuelto en jamón serrano y cebolla</i> -----	79
<i>Pescado blanco con hongos y cúrcuma</i> -----	80
<i>Bacalao al horno con limón y perejil</i> -----	81
<i>Pez espada con eneldo con dedos de camote a la parrilla</i> -----	82
<i>Pescado blanco con salsa de hongos</i> -----	83
OMELETTE -----	84
<i>Omelette de calabacín</i> -----	85
<i>Omelette de pollo tailandés</i> -----	86
<i>Omelette de salmón ahumado</i> -----	87
<i>Omelette de camote y espinacas</i> -----	88
POSTRES -----	89
<i>Crumble de pera y arándano</i> -----	90
<i>Crema de coco y limón</i> -----	91
<i>Soufflé de fruta y nueces</i> -----	92
<i>Sorbete de arándanos azules</i> -----	93
<i>Galletas de almendra y miel</i> -----	94
<i>Soufflé de limón</i> -----	95
<i>Pops de Banana con nuez</i> -----	96
<i>Barra de nuez y canela</i> -----	97
<i>Sorbete de mango y maracuyá</i> -----	98
<i>Sorbete de coco tostado</i> -----	99
<i>Hielo de naranja y lima</i> -----	100
<i>Sorbete de naranja y ruibarbo</i> -----	101
<i>Sorbete de melón rocío de miel y jengibre</i> -----	102
<i>Macarrones de nuez y coco</i> -----	103

<i>Hielo de albahaca y limón</i> -----	104
<i>Sorbetes de coco y melón</i> -----	105
<i>Hielo de limón y manzanilla</i> -----	106
<i>Pops frutales</i> -----	107
<i>Natillas de limón y bayas</i> -----	108
<i>Macarrones de coco</i> -----	109
<i>Compota de bayas mixtas</i> -----	110
<i>Macarrones de chocolate</i> -----	111
<i>Bolitas de cereza</i> -----	112
<i>Crumble de pera y anacardos tostados</i> -----	113
<i>Torta italiana de almendra y zanahoria</i> -----	114
<i>Tartas de limón</i> -----	115
<i>Turrón de sésamo suave con almendras</i> -----	116
<i>Membrillos al horno</i> -----	117
<i>Tarta de limón y merengue</i> -----	118
<i>Crumble de fresa y ruibarbo</i> -----	119
<i>Tartas de manzana</i> -----	120

CHOCOLATE ----- 121

<i>Pastel de chocolate y coco</i> -----	122
<i>Pastel de chocolate y naranja</i> -----	123
<i>Brochetas de fruta bañadas en chocolate</i> -----	124
<i>Crema de chocolate y coco</i> -----	125
<i>Pastel de plátano y chocolate</i> -----	126
<i>Pastel de remolacha y chocolate</i> -----	127
<i>Pastel tibio de chocolate</i> -----	128
<i>Barras de coco y chocolate</i> -----	129

<i>Barras de cacao y nuez</i> -----	130
<i>Pan Forte de frutos secos</i> -----	131
<i>Pastel de café y chocolate</i> -----	132
<i>Pops de plátano y chocolate</i> -----	133
SÁNDWICHES DE PIMIENTO -----	134
<i>Sándwich de verduras asadas</i> -----	135
<i>Sándwich de tocino y puerro</i> -----	136
<i>Sándwich de cebolla salteada y salchicha</i> -----	137
<i>Sándwich de atún y huevo</i> -----	138
<i>Sándwich de hinojo asado, albahaca y albóndigas</i> -----	139
<i>Sándwich de atún con pasta de almendra y perejil</i> -----	140
<i>Sándwich de huevo con pasta de almendra y perejil</i> -----	141
RECETAS DE FIDEOS -----	142
<i>Pollo y calabacín con salsa de almendras</i> -----	143
<i>Sopa robusta de carne y semillas</i> -----	144
<i>Fideos con huevo, ajo y perejil</i> -----	145
<i>Buñuelos de fideos de remolacha</i> -----	146
<i>Sopa de fideos con pollo</i> -----	147
<i>Fideos al estilo Singapur</i> -----	148
<i>Espaguetis boloñesa</i> -----	149
ÍNDICE DE RECETAS -----	150