



# PALEO HACKS LIBRO DE RECETAS

Por Chef Samantha

Parte 2



## CONTENIDO

	MEDIDAS ESTÁNDAR-----	3
	<i>SNACKS</i> -----	4
	ENSALADAS -----	18
	SOPAS -----	38
	CARNES-----	53
	PESCADO Y MARISCOS -----	72
	<i>OMELETES</i> -----	80
	POSTRES -----	91
	RECETAS DE DESAYUNO -----	126
	FOCACCIAS-----	138
	CONDIMENTOS -----	148
	ÍNDICE DE RECETAS -----	152

# 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

## 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

⅔ taza = 160ml

1/4 TAZA = 60 ml = 2 onzas líquidas

¾ taza = 180 ml = 6 onzas líquidas

1 cucharadita = 5ml

1cda. = 15ml



# SNACKS

# Albóndigas sazonadas

*Para 6-8 personas*

500 gr de carne molida	1 cucharadita de albahaca
1/2 cebolla blanca, finamente picada	1/2 cucharadita de chile en polvo
1 diente de ajo, picado	1/2 cucharadita de cúrcuma
huevo	1/2 cucharadita de sal
cucharadas de salsa de tomate	1/2 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de salvia	

## *Instrucciones:*

Precalentar un horno con ventilador forzado a 200

Centígrados/400 Fahrenheit. En un tazón, mezclar todos

los ingredientes hasta combinar bien.

Formar con la mezcla de carne picada albóndigas de 2,5 cm y colocarlas en una bandeja refractaria con papel de hornear. Hornear durante 20-30 minutos o hasta que estén cocidas.

Para servir, disponer palillos junto con la salsa de tomate para mojar.

# Champiñones al ajillo a la plancha con tocino

*Para 2 personas*

tazas de champiñones rebanados	3 cucharadas de aceite de oliva
3 rebanadas de tocino, en cubos	3 dientes de ajo, picados
cucharadas de perejil, finamente picado	1/16 cucharadita de sal
	1/16 cucharadita de pimienta

## *Instrucciones:*

Precalentar la parrilla a fuego medio-alto.

Colocar todos los ingredientes en una ensaladera y combinar bien.

Colocar los ingredientes en la parrilla y cocinar, revolviendo de vez en cuando durante 5-8 minutos, o hasta que el tocino se haya vuelto ligeramente crujiente y los hongos hayan empezado a marchitarse.

Añadir sal y pimienta al gusto. Servir inmediatamente.

# Chips de verduras al horno

*Para 2-4 personas*

1 camote morado pequeño/mediano, lavado y finamente cortado en dedos largos	1 manojo de espárragos, cortados en tres piezas
1 cucharada de aceite de coco	1/2 cucharadita de sal

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Colocar las rodajas de camote y espárragos en una bandeja de horno forrada con papel para hornear. Colocar el aceite de coco en trocitos sobre los vegetales, seguidos por una buena pizca de sal.

Colocar en el horno y hornear durante 20-25 minutos. Remover de vez en cuando si es necesario hasta que el camote esté ligeramente crujiente y los espárragos estén cocidos.

# Verduras al horno a la naranja y romero

*Para 4-6 personas*

2 tazas de calabaza, en cubos	6 cucharadas de hojas de romero fresco
2 tazas de camote, en cubos	Sal y pimienta al gusto
1 taza de zanahoria, en cubos	
1 naranja fresca, el jugo	
3 cucharadas de aceite de oliva	

## *Instrucciones:*

Precalentar un horno con ventilador forzado a 200

Centígrados/400 Fahrenheit. Combinar todos los ingredientes y colocarlos en una fuente refractaria.

Cocer en el horno durante 15 minutos. Sacar del horno y revolver bien para cubrir las verduras con el líquido anaranjado. Volver a llevar al horno durante 10-15 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Servir.



# Salsa guacamole

*Para 4-6 personas*

4 aguacates medianos, maduros	Jugo de 1 lima
2 dientes de ajo, picados	1/2 cucharadita de sal
1/3 taza de cebolla morada, picada	1/2 cucharadita de pimienta
1/4 taza de cilantro, picado	1/2 cucharadita de cebolla en polvo
2 tomates Roma, picados	

## *Instrucciones:*

Colocar todos los ingredientes en un tazón, aplastarlos con un tenedor hasta obtener una crema.

# Dip de rúcula con nuez

*Para 6-8 personas*

2 tazas de hojas de rúcula	3 dientes de ajo
1 taza de nueces de macadamia	1/4 taza de aceite de oliva
1 manojo de perejil de hoja plana	

## *Instrucciones:*

Colocar todos los ingredientes en el recipiente de un procesador de alimentos y procesar hasta para formar una pasta suave.

Añadir aceite de oliva si el dip tiene grumos o está demasiado seco.

## Dip de zanahoria especiado

*Para 6-8 personas*

2 tazas de zanahorias en cubos	cucharadita de sal
1 cucharada de comino molido	cucharadas de tahini
4 dientes de ajo picados	1 cucharada de jugo de limón fresco
3 cucharadas de aceite de oliva	

### *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Colocar las zanahorias, ajo, comino, 2 cucharadas de aceite de oliva y sal en una bandeja refractaria. Hornear durante 30 minutos, retirar del horno y dejar enfriar.

Colocar los ingredientes asados en el tazón de un procesador de alimentos con el resto del aceite de oliva, tahini y jugo de limón. Procesar hasta que se forme una pasta suave.

## Dip de ajo y tahini

1/2 taza de tahini	1/4 taza de jugo de limón fresco
3 dientes de ajo grandes, picados	3 tallos de apio
1 cucharada de aceite de oliva	2 cucharadas de agua

### *Instrucciones:*

Colocar todos los ingredientes en el tazón de un procesador de alimentos; procesar hasta formar una pasta suave.

Si el dip es demasiado espeso, añadir un poco más de agua hasta alcanzar la consistencia deseada.

## Huevos en vinagre

12 huevos duros, pelados	1 pieza de 2.5 cm de raíz de jengibre, pelada y cortada en 2 trozos
2 tazas de vinagre de sidra de manzana	1/2 cucharadita de pimienta molida
1/2 taza de agua	2 hojas de laurel
2 cucharaditas de sal	
10 clavos de olor enteros	

### *Instrucciones:*

Colocar los huevos en un frasco grande esterilizado.

En una cacerola mediana, poner el vinagre, agua, sal, clavo, jengibre, pimienta y hojas de laurel. Llevar a ebullición, retirar del fuego y dejar enfriar.

Cuando se haya enfriado, retirar el clavo de olor y hojas de laurel y verter el líquido sobre los huevos para cubrir, añadir más vinagre si es necesario.

Colocar en el refrigerador durante al menos dos días para permitir que se desarrollen los sabores antes de comer.

# Ratatouille

*Para 4-6 personas*

*La ratatouille se sirve generalmente como plato principal, pero también puede ser una guarnición.*

3 tazas de berenjena, pelada y cortada en cubos	2 tazas de tomates en cubos
1 pimiento rojo (o verde), sin semillas y cortado en tiras	1 cucharada de aceite de oliva
3 calabacines pequeños, pelados y en cubos	1 cucharadita de cilantro molido
3 dientes de ajo, picados	1 cucharada de albahaca seca
2 cebollas en rodajas	Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de pasta de tomate	

## *Instrucciones:*

En una sartén a fuego medio colocar aceite, cebolla y ajo y cocinar hasta que estén suaves pero no marrones.

Añadir la berenjena, el pimiento y el calabacín, tapar y cocinar a fuego bajo durante 20 minutos. Agregar pasta de tomate, tomates, cilantro, albahaca, sal y pimienta y cocinar por otros 20-30 minutos o hasta que las verduras estén muy tiernas. Servir.

# Pilaf de coliflor

*Para 4-6 personas*

*Generalmente, el pilaf es una receta basada en arroz.*

*Esta receta usa coliflor en vez de arroz.*

*EL pollo también funciona bien en este plato.*

1 cebolla blanca, picada 1 cucharadita de aceite de oliva	1/2 taza de pasas
3 tallos de apio, picados en trozos pequeños	1/4 taza de pistachos, pelados
3 dientes de ajo, picados	60g de piñones
1/2 taza de pasas sin semillas	1/4 taza de nueces picadas
	1/2 coliflor mediana
	Sal y pimienta al gusto

## *Instrucciones:*

Calentar el aceite en una sartén grande y freír las cebollas y el apio durante 2-3 minutos. Añadir el ajo, las pasas de uva, pasas y nueces.

Retirar los ingredientes de la sartén y usarla para hervir o cocer la coliflor al vapor durante 10 minutos o hasta que esté tierna. Escurrir la coliflor y hacerla puré o picarla en trozos pequeños.

Combinar la coliflor con los demás ingredientes. Servir.

# Brócoli envuelto con tocino y nueces

*Para 1 persona*

4 tallos de brócoli	1 cucharada de salsa de soya Tamari (no paleo, opcional)
4 rebanadas de tocino, sin corteza	Palillos de dientes
1/3 taza de piñones	

## *Instrucciones:*

Precalentar la parrilla a fuego medio-alto.

Colocar los piñones y salsa de soya en una sartén a fuego bajo y cocinar durante 2-3 minutos o hasta que estén ligeramente tostados, revolviendo constantemente. Si no se usa salsa de soya, tostar ligeramente los piñones hasta que estén dorados.

Envolver un trozo de tocino alrededor de los tallos de cada brócoli y sujetarlo con un palillo de dientes.

Colocar el brócoli en la parrilla precalentada, darlos vuelta cada 5-6 minutos hasta que el brócoli esté tierno y el tocino esté crujiente.

Para servir, colocar el brócoli en un plato y cubrir con los piñones.



# Hot dog de pepino

*Para 4 personas*

4 salchichas pequeñas	Salsa de tomate para servir (opcional)
4 pepinos pequeños	Sal y pimienta al gusto

## *Instrucciones:*

Precalentar la parrilla a fuego medio/alto. Asar las salchichas 6-8 minutos o hasta que estén bien cocidas.

Mientras se cocinan las salchichas, cortar los extremos de los pepinos y con un cuchillo de mantequilla pequeño quitar las semillas, girándolo en círculos.

Colocar una salchicha caliente en el hueco del pepino y servir con salsa de tomate.



# ENSALADAS

# Ensalada mixta con tocino

*Para 2 personas*

3 tazas de rúcula	3 cucharadas de aceite de oliva
6 rebanadas de tocino, en cubos	2 cucharadas de jugo de limón fresco
100g nueces en trozos	1/2 aguacate, en cubos
1/3 taza de arándanos secos	Sal y pimienta al gusto

## *Instrucciones:*

Cocinar el tocino en una sartén a fuego alto durante 4-5 minutos o hasta que esté crujiente. Retirar el tocino y colocar en una ensaladera grande con las hojas de rúcula.

Añadir 1 cucharada de aceite de oliva a la sartén y colocarla a fuego medio. Añadir las nueces y cocinar revolviendo constantemente hasta que estén ligeramente tostadas.

En una ensaladera, mezclar las nueces con los ingredientes restantes. Remover bien y servir.

## Ensalada de pollo y pecanas

*Para 1 persona*

1 pechuga de pollo	1/3 taza de nueces pecanas
1/2 cebolla morada pequeña, en cubos chicos	2 cucharadas de mayonesa
1 tallo de apio, finamente rebanado	1 huevo duro, cortado por la mitad

### *Instrucciones:*

En una cacerola tapada a fuego medio, hervir las pechugas de pollo en agua durante 15-20 minutos o hasta que estén cocidas.

Retirar el pollo de la cacerola y dejar enfriar. Deshebrar la carne de pollo.

En un tazón pequeño, combinar el pollo, cebolla, apio, nueces y mayonesa. Mezclar bien.

Colocar el huevo encima de la ensalada antes de servir.

# Ensalada de camote y remolacha

*Para 4-6 personas*

200g de camote, pelado	<b>Aderezo</b>
200 g de remolacha, pelada	2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de aceite de oliva	1 cucharada de vinagre balsámico
150g de hojas de lechuga mixta	1/2 cucharadita de sal
50g de espinaca inglesa bebé	
3/4 taza de tomates cherry	
½ pepino, en rebanadas delgadas	
1/2 taza de nueces, picadas toscamente	

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Cortar el camote y la remolacha en cubos, colocarlos en una bandeja de horno y hornear durante 20 minutos o hasta que estén tiernos. Retirar del horno y enfriar.

En un tazón, mezclar las hojas de lechuga, espinaca, tomate y pepino. Combinar los ingredientes del aderezo y mezclar con la ensalada, cubrir con el camote asado y las nueces. Servir.

# Ensalada de atún y verduras asadas

*Para 2 personas*

2 huevos	1 taza de tomates, rebanados
lata de atún de 185g	10 aceitunas negras
1 manojo de espárragos, tallos cortados por la mitad longitudinalmente	Aceite de oliva
1 pimiento rojo, en cubos	Sal y pimienta al gusto

## *Instrucciones:*

Precalentar la parrilla a fuego medio.

Colocar los espárragos, pimiento y tomates a la parrilla junto un poco de aceite de oliva y cocinar durante 5-6 minutos, o hasta que estén algo tiernos.

Mientras tanto, hervir los huevos en agua durante 4-6 minutos, o hasta que se haya alcanzado el punto deseado; pelarlos y cortarlos en cuartos.

Combinar el atún, espárragos, pimiento, tomate y aceitunas en un recipiente para servir de tamaño mediano. Añadir sal y pimienta al gusto.

Servir con los cuartos de huevo.

# Ensalada de pimiento y berenjena

*Para 2-4 personas*

2 berenjenas pequeñas	2 cucharaditas de comino molido
1 pimiento verde	Sal y pimienta a gusto
1 diente de ajo, picado	8 tomates cherry, cortados en cuartos
1 cucharada de jugo de limón fresco	Perejil para decorar
2 cucharadas de aceite de oliva	

## *Instrucciones:*

Precalentar un horno con ventilador forzado a 200 Centígrados/400 Fahrenheit.

Colocar las berenjenas enteras y pimiento en una bandeja refractaria y hornear 15-20 minutos, volteándolos de vez en cuando, hasta que estén suaves y la piel esté chamuscada. Retirar del horno y dejar enfriar.

En un tazón, mezclar el ajo, jugo de limón, aceite de oliva, comino molido, sal y pimienta. Cuando se hayan enfriado la berenjena y el pimiento, quitar la piel y escurrir el líquido de las verduras. Retirar las semillas del pimiento. Cortar el pimiento y la berenjena en pedazos grandes antes de incorporarlos a la mezcla de aceite de oliva.

**Cubrir con tomates cherry y perejil picado para servir.**

# Ensalada de huevos duros con eneldo

*Para 2 personas*

3 huevos duros	1 taza de espinacas inglesa
1 cucharada de mayonesa	1 zanahoria pequeña, en cubos
1 cucharadita de eneldo, finamente picado	1/2 taza de ejotes chinos, picados toscamente

## *Instrucciones:*

Cortar los huevos duros en cubos pequeños y colocar en un tazón con la mayonesa y el eneldo. Revolver hasta combinar.

En otro tazón, combinar las espinacas, zanahoria y ejotes chinos y luego incorporar a cucharadas la mezcla de huevo por encima justo antes de servir.



# Ensalada de aguacate

*Para 2 personas*

aguacate maduro entero, cortado por la mitad	1 cucharadita de semillas de mostaza
rebanadas de tocino, la carne solamente	cucharada de mayonesa
huevo entero (duro y cortado en cubos)	tazas de lechuga
cebolletas, finamente picadas	Sal y pimienta al gusto

## *Instrucciones:*

Cortar el tocino en cubos y freírlo en una sartén a fuego medio/alto hasta que esté cocido.

Con una cuchara, retirar la pulpa del aguacate de la cáscara y hacerlo puré con un tenedor en un tazón, guardar las cáscaras. Añadir la cebolleta, la mostaza y tocino y mezclar hasta combinar bien. Incorporar suavemente los huevos en cubos.

Para servir, con una cuchara dividir la mezcla de aguacate entre las dos medias cáscaras y servir con la lechuga.

## Ensalada de atún

*Para 2 personas*

lata de atún de 90g, escurrida	Puñado de nueces, picadas toscamente
8 aceitunas, en mitades	1 cucharadita de aceite de oliva
4 espárragos, sin los extremos duros, cortados en trozos pequeños	Sal y pimienta al gusto
6 tomates cherry, en mitades	

### *Instrucciones:*

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

# Ensalada 24 horas

*Para 6-8 personas*

1/2 cabeza de lechuga iceberg, picada	500g de tocino cocido crujiente, escurrido
6 huevos duros, rebanados	
1 taza de chícharos	Mayonesa o aderezo para ensalada
	Sal y pimienta (opcional)

## *Instrucciones:*

En el fondo de una ensaladera grande, colocar la mitad de la lechuga picada y espolvorear con sal y pimienta.

Colocar los huevos encima de la lechuga (dejar algunos huevos en el borde si se desea); añadir más sal y pimienta a gusto. Colocar los chícharos encima de los huevos, seguidos por el resto de la lechuga y el tocino. Finalmente, colocar la mayonesa o aderezo para ensalada por encima, sellando el borde de la ensaladera.

Tapar la ensaladera y poner en el refrigerador durante 24 horas o durante la noche. Dejar que se desarrollen los sabores es el secreto de esta ensalada.

Mezclar antes de servir.

# Ensalada de tocino tostado y balsámico

*Para 2 personas*

6 rebanadas de tocino, en cubos	1/4 taza de piñones
2 cucharadas de aceite de oliva	3 tazas de rúcula fresca
1 cebolla morada mediana, en rodajas	1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharada de tomillo fresco, picado	

## *Instrucciones:*

En una sartén a fuego medio/alto, colocar el tocino y freírlo durante 5-7 minutos o hasta que esté ligeramente crujiente. Retirar el tocino de la sartén dejando el exceso de aceite.

Con 1 cucharadita de aceite, freír la cebolla, el tomillo y los piñones de 3-4 minutos, o hasta que la cebolla se ablande y se caramelize.

En una ensaladera combinar el tocino, cebolla, tomillo, piñones y rúcula y mezclar bien.

Hacer el aderezo combinando el aceite de oliva restante y el vinagre balsámico. Mezclar la ensalada con el aderezo antes de servir.

# Ensalada de frutas y pollo

*Para 1 persona*

1 pechuga de pollo	1/3 taza de nueces pecanas
10 uvas blancas sin semillas, en mitades	1/3 taza de arándanos secos
1/2 manzana verde, en cubos	1 cucharadita de aceite de oliva
1 tallo de apio, finamente rebanado	2 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana

## *Instrucciones:*

En una cacerola a fuego medio hervir la pechuga de pollo en agua durante 15-20 minutos o hasta que esté cocido. Retirar de la cacerola y dejar enfriar. Deshebrar la carne de pollo.

En un tazón pequeño, combinar los ingredientes restantes y mezclar bien. Servir.

# Ensalada de pollo y pistacho

*Para 1 persona*

1 pechuga de pollo	1/2 cebolla morada pequeña, picada finamente
1/2 taza de hojas de albahaca fresca, picadas toscamente	1/3 taza de pistachos pelados
6 tomates cherry, cortados en cuartos	2 cucharadas de salsa de soya Tamari (no-paleo, opcional)
	1 cucharada de aceite de oliva

## *Instrucciones:*

En una cacerola a fuego medio hervir las pechugas de pollo en agua durante 15-20 minutos o hasta que estén cocidas. Retirar de la cacerola y dejar enfriar.

En un tazón pequeño combinar la albahaca, tomates, cebolla morada y pistachos.

Cuando el pollo se haya enfriado, desmenuzar en trozos y colocarlo en un tazón junto con los demás ingredientes.

Añadir la salsa de soja tamari y el aceite de oliva y mezclar bien con los ingredientes de la ensalada. Servir.

## Ensalada de remolacha y nuez

*Para 2 personas*

taza de remolacha fresca, en cubos	1/3 taza de nueces, picada toscamente
1/3 aguacate, en cubos	2 cucharadas de aceite de oliva
tazas de hojas de rúcula	2 cucharadas de vinagre de sidra

### *Instrucciones:*

En una cacerola a fuego medio, cocinar al vapor la remolacha en agua durante 20-30 minutos o hasta que esté tierna. Retirar de la cacerola y dejar enfriar.

Cuando la remolacha se haya enfriado, colocarla en un tazón mediano junto con el aguacate, rúcula, nueces, aceite de oliva y vinagre de manzana, combinar bien. Servir.

# Ensalada de brócoli y ajo

*Para 2-4 personas*

2 manojos de brócoli, sin los extremos y cortados en cuatro trozos	1 cucharada de chile seco, finamente picado Aceite de oliva
4 dientes de ajo grandes, finamente picados	
1 manojo de perejil picado toscamente	

## *Instrucciones:*

En una cacerola a fuego medio, cocinar al vapor el brócoli durante 4-5 minutos o hasta que esté apenas tierno. Retirar del fuego, escurrir el agua y colocar en un tazón mediano.

Mientras tanto, colocar el ajo y aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocinar hasta que el ajo se dore ligeramente.

Añadir el ajo al brócoli junto con perejil, ají y aceite de oliva extra. Servir.



# Ensalada de salchicha a la parrilla

*Para 1 persona*

2 salchichas pequeñas 100% carne de res	1/2 taza de perejil, picado
1/2 taza de aceitunas negras, en mitades	1/2 aguacate, en cubos
3/4 taza de pimiento rojo, en cubos	1 cucharada de aceite de oliva

## *Instrucciones:*

Precalentar la parrilla a fuego medio.

Colocar las salchichas en la parrilla y asar durante 8-10 minutos o hasta que estén cocidas. Retirar las salchichas de la parrilla y dejarlas enfriar un poco antes de cortarlas en trocitos del tamaño de un bocado.

Colocar la salchicha en un tazón mediano junto con los demás ingredientes y mezclar bien. Servir.

# Ensalada de pollo Thai \_con espinaca inglesa

*Para 2 personas*

2 pechugas de pollo	Menta, picada
limón fresco, finamente rebanado	2 dientes de ajo, finamente picados
2-3 hojas de laurel	2 chiles rojos frescos, finamente picados
granos de pimienta	Jugo de 1 limón fresco
1 zanahoria finamente rallada	2 cucharaditas de salsa de pescado (no paleo), o 1 cucharadita de sal (opcional)
4 tazas de espinaca inglesa	

## *Instrucciones:*

Colocar la pechuga de pollo en una cacerola con el limón, hojas de laurel y granos de pimienta. Añadir suficiente agua para casi cubrir el pollo. Llevar el agua a fuego lento, pero no hirviendo, ya que esto endurecería el pollo. Tapar y cocinar a fuego lento durante 7-10 minutos o hasta que esté cocido; el tiempo dependerá del tamaño y grosor del pollo.

Cuando esté cocido, retirar del fuego y dejar reposar durante unos 10 minutos, o hasta que el pollo se haya enfriado. Descartar el líquido y deshebrar el pollo.

En una ensaladera mezclar el pollo y los demás ingredientes. Servir.

# Ensalada verde cocida

*Para 4-6 personas*

10 coles de Bruselas, cortadas en mitades	100g de almendras fileteadas
1 brócoli pequeño, separado en floretes, el tallo en rodajas finas	1/2 taza de perejil fresco, picado toscamente
3 cucharadas de aceite de oliva	1/2 limón fresco, el jugo
3 dientes de ajo, picados	Pimienta al gusto

## *Instrucciones:*

Poner las coles de Bruselas y el brócoli en una cacerola con algo de agua, tapar y hervir durante 5 minutos, o hasta que estén apenas tiernos. Retirar las coles y el brócoli de la cacerola.

Volver a poner la cacerola a fuego medio y añadir el aceite, ajo y almendras fileteadas. Revolver de 3 a 4 minutos o hasta que las almendras estén doradas. Añadir las coles de Bruselas y brócoli y cocinar durante 2 minutos más, revolviendo constantemente.

Retirar la cacerola del fuego y añadir el perejil, jugo de limón y pimienta. Mezclar bien todos los ingredientes. Servir.

## Ensalada de coco y zanahoria

*Para 6-8 personas*

5 tazas de zanahoria rallada (aproximadamente 5 zanahorias)	3/4 taza pecanas, picadas toscamente
1 taza de coco rallado	cucharadas de aceite de oliva
1/2 taza de pasas o sultanas	cucharadas de jugo de limón fresco

### *Instrucciones:*

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

# Ensalada de pez gallo con remolacha

*Para 2 personas*

Pescado	Ensalada
2 Filetes de pez gallo	1/3 de remolacha pequeña, en cubos chicos
Jugo de limón fresco	1/2 tomate mediano, en cubos chicos
1/2 cucharadita de sal	1 taza de lechuga, finamente picada
1/8 cucharadita de pimienta	5 nueces, picadas Jugo de limón fresco

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Colocar el pescado en una bandeja de horno y rociar con jugo de limón, sal y pimienta. Hornear el pescado durante 10-15 minutos.

Para hacer la ensalada, colocar todos los ingredientes de la ensalada en un tazón y combinar bien añadiendo jugo de limón al gusto. Servir con el pescado.



# SOPAS

# Sopa de tomate y albahaca

*Para 4-6 personas*

cebolla blanca, en cubos	2 tazas de tomates en cubos
dientes de ajo, picados	1 taza de caldo de verduras
2 cucharadas de aceite de oliva	1/2 taza de albahaca fresca, picada Sal y pimienta al gusto
1 zanahoria mediana, en cubos	
2 tallos de apio, en rodajas	

## *Instrucciones:*

En una olla grande a fuego medio/alto freír la cebolla y ajo en aceite de oliva durante 5 minutos, o hasta que la cebolla se ablande.

Añadir la zanahoria y el apio y freír durante 1-2 minutos antes de agregar el caldo y el tomate. Tapar la cacerola y cocinar otros 10-20 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Agregar la albahaca y cocinar otros 2 minutos. Dejar enfriar un poco la sopa.

Colocar la sopa en un procesador de alimentos, o usar una licuadora eléctrica y hacerla puré. Añadir sal y pimienta a gusto antes de servir.

# Sopa de muslos de pollo

*Para 4-6 personas*

7 tazas de agua	cebolla blanca, picada
4 muslos de pollo	tallos de apio, picados pimienta rojo picado (opcional)
1 zanahoria grande, picada	Sal y pimienta al gusto
2 papas, picadas	

## *Instrucciones:*

Colocar todos los ingredientes en una olla, taparla y cocinar a fuego lento durante 90 minutos revolviendo ocasionalmente.

Retirar la carne de pollo del hueso, añadir sal, la pimienta y la cantidad deseada de pimienta rojo picado y agregar a la sopa.



# Sopa de tomate y tocino

*Para 2-4 personas*

1 cebolla blanca, finamente picada	1 cucharadita de pimentón molido
5 rebanadas de tocino, finamente picadas	1½ tazas tomate en cubos 1½ tazas de caldo de verduras
1 cucharada de aceite de oliva	1/2 cucharadita de sal
1 cucharada de orégano, finamente picado	1/2 cucharadita de pimienta

## *Instrucciones:*

En una olla grande a fuego medio, freír la cebolla y el tocino en el aceite durante 5 minutos, o hasta que el tocino esté ligeramente dorado.

Añadir el orégano y pimentón y cocinar durante 2 minutos antes de añadir el tomate y el caldo. Cocinar a fuego lento tapada durante 10-15 minutos.

Añadir sal y pimienta a gusto antes de servir.

# Sopa de calabaza y eneldo

*Para 4-6 personas*

1 cebolla blanca, en cubos	tazas de caldo de verduras
1 cucharada de aceite de oliva	cucharadas de eneldo fresco, picado
5 tazas de calabaza, en cubos	1 cucharadita de sal
1 cucharadita de clavo molido	1 cucharadita de pimienta

## *Instrucciones:*

En una cacerola grande a fuego medio freír la cebolla en aceite durante 5 minutos, o hasta que se ablande.

Añadir la calabaza y clavo de olor y cocinar 2 minutos, revolviendo constantemente. Agregar el caldo, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos o hasta que la calabaza esté tierna. Retirar la cacerola del fuego y agregar el eneldo, sal y pimienta. Dejar que la sopa se enfríe un poco.

Hacer puré la sopa en una licuadora eléctrica o utilizar un batidor eléctrico. Servir.

# Sopa de verduras y espinaca

*Para 2-4 personas*

2 cucharadas de aceite de oliva	2 tazas de espinacas bebé
1 cebolla blanca, en cubos	2 tazas de caldo de verduras
2 dientes de ajo, finamente picados	3/4 taza de leche de coco
1/2 cucharadita de nuez moscada molida	1 cucharadita de sal
3 tazas de calabacín, en rodajas	1 cucharadita de pimienta

## *Instrucciones:*

En una cacerola grande a fuego medio, freír la cebolla, ajo y nuez moscada en aceite de oliva durante 5 minutos, o hasta que la cebolla se ablande. Añadir el calabacín y cocer otros 5 minutos.

Agregar la espinaca y cocinar hasta que se empiece a marchitar. Agregar el caldo, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 5-10 minutos, o hasta que el calabacín esté tierno.

Hacer puré la sopa en una licuadora eléctrica o utilizar un batidor eléctrico. Servir.

# Sopa de puerro y calabaza

*Para 4-6 personas*

1 cebolla blanca, en cubos	2 cucharaditas de comino molido
1 diente de ajo, finamente picado	1 cucharadita de nuez moscada recién rallada
2 cucharadas de aceite de oliva	5 tazas de caldo de pollo o de verduras
1kg de calabaza, en cubos	1/2 taza de leche de coco
2 puerros, en rodajas	1 cucharadita de sal
1 cucharadita de coriandro molido	1 cucharadita de pimienta

## *Instrucciones:*

En una sartén grande a fuego medio freír la cebolla y el ajo en aceite de oliva durante 5 minutos, o hasta que la cebolla se ablande. Agregar el cilantro, comino y nuez moscada y revolver durante 30 segundos.

Añadir la calabaza, puerro y caldo, tapar la cacerola y cocinar otros 10-15 minutos o hasta que la calabaza esté tierna. Retirar del fuego y agregar la leche de coco. Dejar enfriar un poco la sopa.

Hacer puré la sopa en una licuadora eléctrica o utilizar un batidor eléctrico. Añadir sal y pimienta al gusto. Servir.

# Sopa de camote y curry

*Para 4-6 personas*

cebolla blanca, picada	cucharada de comino molido
1 cucharada de aceite de oliva	cucharaditas de canela molida
dientes de ajo, picados	1/2 cucharadita de jengibre molido
4 tazas de camote en cubos	2 cucharadas de pimentón molido
4 tazas de caldo de pollo o verduras	1 chile pequeño, finamente picado
1 cucharada de coriandro molido	1 taza de leche de coco
1 cucharadita de cúrcuma molida	

## *Instrucciones:*

Freír la cebolla y el ajo en una cacerola con aceite a fuego medio hasta que se doren ligeramente. Agregar especias y camote y cocinar 5 minutos o hasta que el camote esté ligeramente tierno.

Agregar el caldo, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos o hasta que el camote esté tierno. Retirar del fuego y agregar la leche de coco. Dejar enfriar un poco la sopa.

Hacer puré la sopa en una licuadora eléctrica o utilizar un batidor eléctrico. Recalentar antes de servir.

# Sopa de rúcula y chícharos

*Para 2-4 personas*

1 cebolla morada pequeña, picada	1 taza de rúcula bien apretada
1 cucharada de aceite de oliva	taza de caldo de verduras
1 taza de chícharos	

## *Instrucciones:*

En una sartén grande, freír la cebolla en aceite hasta que esté suave. Añadir los chícharos y la rúcula y cocinar durante 2 minutos.

Agregar el caldo, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Dejar enfriar un poco la sopa. Hacer puré la sopa en una licuadora eléctrica o utilizar un batidor eléctrico. Servir.

# Sopa de coco y espinaca

*Para 4-6 personas*

cebolla amarilla pequeña, finamente picada	2 tazas de espinaca bebé, bien apretadas
dientes de ajo, finamente picados	1 taza de leche de coco
1 cucharada de aceite de oliva	1/2 cucharadita de nuez moscada molida
2 tazas de caldo de verduras	1/2 cucharadita de pimentón molido
1/2 coliflor o 5 tazas de floretes de coliflor	Sal y pimienta al gusto

## *Instrucciones:*

En una cacerola mediana a fuego medio, freír la cebolla y el ajo en el aceite durante 5 minutos, o hasta que la cebolla se ablande. Añadir el caldo de verduras y la coliflor. Tapar y cocinar 10 minutos o hasta que la coliflor esté tierna. Añadir las espinacas, tapar y cocinar otros 2 minutos o hasta que la espinaca se empiece a marchitar.

Retirar la cacerola del fuego y agregar la leche de coco. Dejar enfriar un poco la sopa. Hacer puré la sopa en una licuadora eléctrica o utilizar un batidor eléctrico.

Añadir la nuez moscada, pimentón, sal y pimienta al gusto. Servir.

# Sopa de zanahoria y coliflor

*Para 4-6 personas*

1 cebolla blanca, en cubos	1/2 cucharada de cúrcuma molida
diente de ajo, finamente picado	1 cucharada de comino molido
1 cucharada de aceite de oliva	3 tazas de caldo de verduras
tazas de zanahoria, en cubos	1 cucharadita de sal
6 tazas de coliflor, picada	1 cucharadita de pimienta

## *Instrucciones:*

En una olla grande a fuego medio, freír la cebolla y el ajo en el aceite durante 5 minutos, o hasta que la cebolla se ablande. Añadir la zanahoria y la coliflor y cocinar durante 3 minutos.

Agregar la cúrcuma y el comino y cocinar otros dos minutos. Agregar el caldo y cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos o hasta que la coliflor y la zanahoria estén tiernas. Retirar del fuego y agregar el perejil, sal y pimienta.

Hacer puré la sopa en una batidora eléctrica o usar un batidor eléctrico. Servir.



# Sopa de pollo mexicana

*Para 4-6 personas*

2 tazas de camote, en cubos	¾ taza de tomates, picados
2 cucharadas de aceite de oliva	1/2 taza de cilantro, picado toscamente
1 cebolla blanca, en cubos	2 pechugas de pollo, cocidas y en cubos
2 dientes de ajo, finamente picados	cucharadita de sal
1 cucharadita comino molido	cucharaditas de pimienta
2 tazas de caldo de pollo	1/2 aguacate, en rodajas

## *Instrucciones:*

Hervir el camote en agua en una cacerola durante 10 minutos o hasta que esté tierno. Escurrir bien.

Colocar la cebolla y el ajo en una sartén grande a fuego medio y freír en abundante aceite durante 5 minutos o hasta que la cebolla esté tierna. Agregar el comino y cocinar dos minutos más antes de añadir el caldo, el cilantro y el camote. Cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos o hasta que el camote esté tierno.

Retirar del fuego, enfriar ligeramente, luego hacer puré la sopa en una licuadora o utilizar un batidor eléctrico, agregando más líquido (caldo o agua) si fuera necesario. Volver a poner la sopa en la cacerola.

Añadir la pechuga de pollo cocida a la sopa y calentar durante 2 minutos o hasta que el pollo esté bien caliente. Añadir sal y pimienta al gusto.

Servir con aguacate en rodajas.

# Sopa de calabaza

*Para 4-6 personas*

1 cucharada de aceite de oliva	1/3 cucharadita de clavos molidos
6 cebolletas (cebolla de verdeo) finamente picadas	1/3 de cucharadita de nuez moscada molida
6 tazas de calabaza, en cubos	400ml de leche de coco ligera
1/3 cucharadita de cardamomo molido	Sal y pimienta al gusto

## *Instrucciones:*

En una cacerola a fuego medio, freír las cebollas en aceite hasta que se doren ligeramente. Añadir la calabaza a la cacerola con el cardamomo, clavo de olor y nuez moscada. Tapar y cocinar a fuego lento durante 10 minutos revolviendo una o dos veces. Añadir la leche de coco y continuar la cocción hasta que la calabaza esté tierna. Dejar enfriar un poco la sopa.

Hacer puré la sopa en una licuadora eléctrica o utilizar un batidor eléctrico. Añadir sal y pimienta al gusto. Servir.

# Sopa de hinojo y espinacas

*Para 4-6 personas*

cebolla, en cubos	1 manojo de espinaca inglesa, picada
dientes de ajo, picados	5 tazas de caldo de pollo
1 cucharada de aceite de oliva	1/4 taza de hojas de orégano fresco, picadas
2 hinojos medianos, sin los tallos y picados	1/8 cucharadita de nuez moscada

## *Instrucciones:*

En una cacerola mediana a fuego medio, freír la cebolla y el ajo en aceite durante 2 minutos. Añadir el hinojo y cocinar revolviendo durante 5 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.

Añadir el caldo, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 10 minutos hasta que el hinojo esté tierno. Añadir las espinacas y cocinar a fuego lento durante 3-4 minutos hasta que se ablande la espinaca. Dejar enfriar un poco la sopa.

Hacer puré la sopa en una licuadora eléctrica o utilizar un batidor eléctrico. Recalentar antes de servir.

# Sopa fría de pepino

*Para 4-6 personas*

1½ tazas de pepino, pelado, sin semillas y en cubos	1/3 taza de cilantro fresco, picado
1 aguacate en rodajas	1/8 cucharadita de chile
chalotes, en cubos	1 taza de agua
cucharadas de jugo de lima fresco	1 taza de leche de coco
	Sal y pimienta al gusto

## *Instrucciones:*

Colocar todos los ingredientes excepto la leche de coco, sal y pimienta en un procesador de alimentos o licuadora. Licuar a alta velocidad durante 2-3 minutos hasta que esté suave. Añadir la leche de coco, sal y pimienta y licuar 30 segundos más.

Transferir a un tazón grande, tapar y ponerlo en el refrigerador a enfriar 30 minutos antes de servir.



# CARNES

# Ternera frita y verduras

*Para 3 personas*

280g de filete de ternera magro rebanado	11/2 cucharadas de pimentón molido suave
6 tazas de champiñones rebanados	2 cucharaditas de polvo de chile mexicano
1/3 taza de vinagre balsámico	1/2 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de aceite de oliva	6 espárragos
1 cebolla blanca, en cubos	hojas de 1 lechuga
1 calabacín, cortado en cuartos	1/2 taza de tomate picado
2 dientes de ajo	

## *Instrucciones:*

Colocar los champiñones y el vinagre balsámico en un tazón y dejar marinar mientras continúa con la preparación del plato.

Calentar la sartén y freír la cebolla, ajo y calabacín en un poco de aceite hasta que se ablanden un poco, añadir la carne y freír hasta que se dore. Agregar el pimentón, chile mexicano en polvo y pimienta.

Agregar los champiñones y el vinagre balsámico a la sartén y revolver. Tapar y cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos hasta que la carne esté tierna. Cocer al vapor los espárragos en agua durante 5 minutos.

Servir la carne y los champiñones con los espárragos encima de una ensalada de lechuga y tomate.

# Satays de pollo con cilantro y chile

*Para 2 personas*

6 pinchos de madera; remojados en agua fría durante 30 minutos.	Marinada
2 pechugas de pollo, en cubos	1 cucharada de aceite de oliva
	1/4 taza de jugo de limón fresco
	1 cebolla blanca, picada
	2 dientes de ajo, picados
	1 taza de hojas de cilantro fresco
	1 cucharada de cúrcuma molida
	1 cucharada de hojuelas de chile
	1 cucharada de garam masala
	1 cucharada de coriandro molido

## *Instrucciones:*

Colocar el aceite de oliva, jugo de limón, cebolla, ajo, cilantro, cúrcuma, garam masala y semillas de cilantro molidas en un procesador de alimentos y procesar a velocidad alta hasta que se forme una textura lisa.

Insertar el pollo en los pinchos de madera y colocar en un plato, verter la marinada sobre el pollo, dando vuelta los pinchos hasta que estén bien cubiertos. Tapar el plato y refrigerar durante 1-2 horas.

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Colocar las brochetas de pollo en un refractario forrada con papel de hornear, pincelarlos con la marinada. Cocer en el horno durante 20-30 minutos hasta que el pollo esté bien cocido. Servir.

## Pimiento relleno

*Para 4-6 personas*

500 gr de carne molida	1 cucharadita de pimienta
manejo de perejil, picado	3 pimientos medianos
1 cebolla blanca, picada	1 cucharadita de aceite de oliva
dientes de ajo, picados	2 tazas de salsa de tomate
1/2 taza de champiñones blanco rebanados	2 cucharadas de arrurruz
1 cucharadita de sal	

### *Instrucciones:*

Poner la carne picada, perejil, cebolla, ajo, champiñones, sal y pimienta en un tazón y mezclar bien.

Cortar la parte superior de los pimientos y quitar las semillas. Rellenar los pimientos con la carne picada.

Colocar aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Colocar los pimientos con el lado de la carne hacia abajo y freírlos durante 5-8 minutos hasta que la carne se dore (para sellar).

Colocar los pimientos verticales o de lado y añadir salsa de tomate y cocinar a fuego lento durante 60 minutos o hasta que la carne esté cocida.

En un tazón pequeño combinar el arrurruz y un poco de agua hasta que no queden grumos. Añadir a la salsa de tomate y revolver constantemente hasta que la salsa espese.

Cocinar a fuego lento durante otros 5 minutos. Servir.



## Pollo coronado con macadamia

*Para 2 personas*

2 pechugas de pollo, cada una cortada en 3 trozos de 2.5 cm	Cubierta de macadamia
2 cucharadas de aceite de oliva	1/3 taza de cebolla morada en cubos
	1 diente de ajo, finamente picado
	1 cucharada de aceite de oliva
	1/8 cucharadita de sal
	1/2 taza de nueces de macadamia
	4 cucharadas de cebollino picado

### *Instrucciones:*

Para hacer la cubierta de macadamia, freír a fuego medio por separado la cebolla y el ajo en aceite y sal hasta que estén dorados y tiernos. Retirar la cebolla y el ajo, dejando el aceite en la sartén. Volver a colocar la sartén al fuego y añadir las nueces de macadamia, revolviendo constantemente hasta que se doren ligeramente. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.

Usando una licuadora eléctrica, combinar la cebolla y el ajo y las nueces de macadamia y licuar hasta que se forme una textura crujiente. Colocar la mezcla en un tazón y mezclar con el cebollino picado.

Freír el pollo con aceite en una sartén a fuego alto. Cocinar durante 6-10 minutos o hasta que esté dorado y cocido; voltear el pollo de vez en cuando para cocinar de ambos lados.

Para servir, colocar el pollo en un plato y cubrirlo con la mezcla de macadamia.

# Brochetas de cordero

*Para 2 personas*

6 pinchos de madera; remojados en agua fría durante 30 minutos	2 cucharadas de aceite de oliva
230g de cordero en cubos	1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
1 pimiento verde, en cubos	1/2 cucharadita de sal
	1/2 cucharadita de pimienta

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados C/350 grados F o precalentar la parrilla a fuego alto. Colocar el aceite de oliva, vinagre de manzana, sal y pimienta en un tazón pequeño y mezclar bien.

Insertar el cordero en las brochetas alternando con el pimiento en cubos. Colocar en una bandeja de horno forrada con papel de hornear, cubrir con la mezcla de aceite de oliva.

Cocer en el horno durante 30-40 minutos. Si se cocina en una parrilla, asar las brochetas de cordero de 5 - 6 minutos de cada lado. Servir.

# Calabaza asada con ensalada de col y tocino

*Para 2 personas*

4 trozos grandes de calabaza, sin semillas y pelados	Ensalada de col
3 cucharadas de aceite de oliva	2 zanahorias medianas, ralladas
6 rebanadas de tocino, picado	1/4 col, finamente rebanada
	2 tallos de apio, finamente rebanados
	2 rábanos rojos, finamente picados
	6-8 cucharadas de mayonesa

## *Instrucciones:*

Precalentar un horno con ventilador forzado a 200 Centígrados/400 Fahrenheit.

Colocar los trozos grandes de calabaza junto con 2 cucharadas de aceite en una fuente refractaria y hornear durante 40-50 minutos, o hasta que esté cocida.

Mientras tanto, colocar el tocino en cubos y 1 cucharada de aceite en una sartén a fuego medio alto y freír hasta que quede ligeramente crujiente.

Para hacer la ensalada de col, colocar todos los ingredientes en un tazón y mezclar hasta combinar bien.

Para servir, colocar la calabaza en un plato con un poco de ensalada de col y espolvorear el tocino por encima.

# Cerdo dulce al horno

*Para 3 personas*

1 cucharada de aceite de oliva	3 manojos de espinaca inglesa
1/4 taza de miel	4 cucharadas de piñones
6 x 200g trozos de filete de cerdo	1 limón fresco, el jugo
3 manzanas pink lady, lavadas y cortadas horizontalmente en rebanadas de aprox. 5 mm	1/2 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de salvia picada	1/2 cucharadita de pimienta

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

En una olla pequeña, combinar el aceite de oliva y la miel a fuego lento hasta que la miel se haya derretido. Añadir la carne de cerdo. Glasear los filetes de cerdo en la mezcla de miel y cocinar de ambos lados durante unos 2 minutos.

Colocar papel para hornear en una bandeja de horno y disponer 6 grupos de 4 rebanadas de manzana, pincelar con la mezcla de miel, cubrir con la salvia y los filetes de cerdo. Cubrir con otras 2 rodajas de manzana y otra capa de la mezcla de miel.

Hornear durante 15-20 minutos, o hasta que las manzanas estén caramelizadas y doradas y la carne de cerdo esté cocida.

En una sartén a fuego lento, asar los piñones y remover hasta que se doren. Cocer la espinaca al vapor; mezclar con un chorrito de jugo de limón.

Para servir, colocar la pila de carne de cerdo y manzana en un plato acompañada de las espinacas y cubrir con los piñones.

# Rollo de carne

*Para 1 persona*

1 filete de sirloin – delgado	Trozo pequeño de zanahoria
1/2 cucharadita de semillas de mostaza molidas	Trozo pequeño de cebolla
1 ojo de tocino	Aceite
1/2 pickle de pepino pequeño	1 cucharadita de arrurruz

## *Instrucciones:*

Aplaste la carne con un martillo para carne hasta que tenga aproximadamente 1 centímetro de grosor. Cuanto más gruesa sea la carne, más difícil será enrollarla. Extienda el filete y unte un lado con un poco de mostaza.

En un extremo de la carne, colocar el ojo de tocino, pepinillo, zanahoria y cebolla. Con cuidado enrollar el filete lo más apretado posible para sostener los ingredientes del relleno. Una vez enrollado, cerrarlo con palillos de dientes.

Colocar la carne en una sartén caliente con una buena cantidad de aceite caliente y freír hasta que el rollo quede bien dorado (¡no apenas dorado, marrón oscuro!). Esta parte del proceso es de donde viene el sabor, así que hay que asegurarse de que la carne esté bien cocida, esto puede tomar unos 20 minutos.

Una vez que la carne esté lista, escurrir el exceso de aceite de la sartén y añadir agua suficiente para cocer a fuego lento (no hervir) el rollo. Colocar la sartén al fuego de nuevo con el rollo de carne, tapar y cocinar a fuego lento durante al menos una hora o hasta que la carne esté tierna. La salsa se puede ser espesar con un poco de arrurruz si se desea. Servir.

# Brochetas de pollo Bombay

*Para 2 personas*

6 pinchos de madera; remojados en agua	1 cucharada de coriandro molido
fría durante 30 minutos.	1 cucharada de comino molido
2 pechugas de pollo, en cubos	1 cucharada de cúrcuma molida
4 cucharadas de aceite de oliva	2 dientes de ajo, picados
2 cucharadas de pimentón dulce	

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados C/350 grados F o precalentar la parrilla a fuego alto.

Hacer la mezcla de especias Bombay calentando el aceite y las especias en una sartén a fuego medio durante 2-3 minutos, o hasta que esté fragante.

Insertar los cubos de pollo en los pinchos y colocarlos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Cubrir bien el pollo con la mezcla de especias Bombay.

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.

# Berenjena rellena con carne

*Para 2-4 personas*

170g de carne magra molida	Hierbas: salvia, hierbas italianas,
1/2 taza de cebolla blanca, en cubos	tomillo, albahaca, comino molido
3 dientes de ajo, picados	(pequeña cantidad), canela
1 cucharada de pasta de tomate	(pequeña cantidad)
2 tazas de tomates en cubos	2 berenjenas, cortadas a la mitad
	1 taza de lechuga

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Colocar las mitades de berenjena en una fuente para horno y hornear durante 15-20 minutos o hasta que estén suaves. Cuando las berenjenas estén cocidas, enfriar ligeramente y luego raspar la carne de la berenjena de la piel con un tenedor y hacer puré con la pulpa. Dejar las cáscaras de berenjena intactas para servir.

Para preparar la carne, freír la cebolla y el ajo en un poco de aceite en una sartén caliente hasta que se doren. Retirar la cebolla y el ajo de la sartén y freír la carne picada, revolviendo para que no queden grumos.

Cuando la carne esté dorada, volver a poner la cebolla y el ajo en la sartén junto con las hierbas (a gusto). Agregar la pasta de tomate y cocinar durante 2-3 minutos. Añadir el tomate, tapar la sartén y cocinar a fuego lento durante 20-30 minutos. Revolver con el puré berenjena.

Colocar la carne en la cáscara de la berenjena y servir.

# Pollo con salsa de aguacate

*Para 2 personas*

3 tazas de calabaza, en trozos grandes	1/2 aguacate
2 cucharadas de aceite de oliva	1 cucharada de albahaca fresca, finamente picada
Sal y pimienta	1 cucharada de jugo de limón fresco
2 filetes de pechuga de pollo	1 taza de rúcula

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

En un refractario, colocar la calabaza en cubos, 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta. Hornear durante 40-60 minutos o hasta que esté cocida.

Calentar el aceite restante en una sartén a fuego medio, freír el pollo de 5 a 7 minutos de cada lado o hasta que esté cocido. Apartar la carne por 5 minutos, luego rebanar finamente el pollo, cortando a contrahilo.

En un procesador de alimentos, colocar el aguacate, albahaca y jugo de limón; pulsar hasta que se forme una pasta suave.

Para servir, hacer capas con las rebanadas de pollo, calabaza y rúcula y colocar encima la mezcla de aguacate.



# Cordero con pimentón

*Para 4-6 personas*

2 cucharadas de aceite de oliva	1/2 cucharadita de semillas de alcaravea
500g de cordero en cubos	1/4 taza de pimentón molido
1 cebolla blanca, finamente rebanada	4 tazas de tomate fresco en cubos
3 dientes de ajo, finamente picados	

## *Instrucciones:*

Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén, freír el cordero a fuego medio alto hasta que se dore, apartando los jugos de la sartén a medida que se forman.

Retirar el cordero de la sartén y agregar 1 cucharada de aceite, la cebolla y el ajo. Freír a fuego medio durante 5 minutos o hasta que las cebollas estén suaves. Añadir las semillas de alcaravea y el pimentón y revolver durante 30 segundos.

Añadir tomate y el cordero a la sartén, tapar y cocer a fuego lento durante 1 hora o hasta que la carne esté tierna y la salsa haya espesado. Añadir un poco de agua si la salsa comienza a secarse. Servir.

## Cordero marroquí con calabaza

*Para 6-8 personas*

500g de cordero, en cubos	6 calabazas de botón amarillo, cortadas en mitades
1 cucharada de aceite de oliva	1 limón, el jugo
3 tazas de caldo de pollo o de verduras	1 cucharada de miel 2/3 taza de ciruelas deshuesadas
1 cucharada de canela molida	1/2 cucharadita de sal
3 tazas de calabaza en cubos	1/2 cucharadita de pimienta
1 cebolla blanca, en rodajas	

### *Instrucciones:*

En una sartén a fuego alto, calentar el aceite y freír el cordero en cubos hasta que estén dorados.

Añadir el caldo y la canela. Tapar, bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante 40 minutos.

Añadir la calabaza, calabacines, cebolla, jugo de limón y miel, tapar y cocer a fuego lento por 30 minutos o hasta que las verduras estén cocidas.

Añadir las ciruelas, sal y pimienta y cocinar otros 5 minutos. Enfriar antes de servir.

# Ternera Satay

*Para 4-6 personas*

500g de carne de ternera, cortada en tiras	Salsa Satay
floretes de brócoli, en trozos pequeños	1 cebolla blanca pequeña, rallada
zanahorias, cortadas en tiras finas	2 dientes de ajo rallados
1 cucharada de aceite de oliva	1 cucharada de aceite
	3 cucharadas de mantequilla de almendras
	¾ taza de leche de coco
	Hojuelas de chile al gusto

## *Instrucciones:*

Calentar una sartén de tamaño grande a fuego medio-alto. Freír la carne en 1 cucharada de aceite durante 4-5 minutos o hasta que se dore. Pasar la carne a un plato. Bajar el fuego de la sartén a medio.

Para hacer la salsa de almendras satay, colocar el aceite, la cebolla y el ajo en la sartén y freír durante 5 minutos o hasta que se doren ligeramente.

Agregar la mantequilla de almendras y leche de coco y revolver constantemente hasta que espese. Retirar del fuego y agregar la cantidad deseada de hojuelas de chile. Enfriar ligeramente y quitar el exceso de aceite.

Añadir la carne, brócoli y zanahoria en rodajas a la salsa. Volver a poner la sartén a fuego lento y revolver durante 5 minutos. Servir.

## Picadillo de pollo

*Para 4-6 personas*

285g de pechuga de pollo, en cubos	1/3 taza de agua
1 cucharadita de aceite de oliva	11/4 tazas de pimiento rojo, en cubitos
1 cebolla blanca, en cubos	15 aceitunas rellenas
2 dientes de ajo, picados	9 ciruelas orgánicas, deshuesadas
3 tomates grandes, pelados, sin semillas y picados	1/4 cucharadita de clavos de olor molidos
	2 cucharaditas de vinagre

### *Instrucciones:*

Freír la cebolla y el ajo en una sartén a fuego medio con aceite de oliva hasta que estén dorados. Agregar el pollo y freír hasta que se dore. Añadir los tomates y el agua, tapar y cocinar a fuego lento durante 5 minutos.

Añadir el pimiento, aceitunas, clavos de olor y el vinagre y cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos. Añadir las ciruelas pasas y cocinar otros 10 minutos. Servir.

## Pollo a la naranja con albahaca

*Para 2 personas*

2 pechugas de pollo	⅔ taza de albahaca, picada toscamente
2 cucharadas de aceite de oliva	
1 taza de jugo de naranja recién exprimido	1/2 cucharadita de sal

### *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Colocar las pechugas de pollo entre 2 hojas de papel para hornear. Con un martillo para carne o el extremo de un rodillo, aplanar las pechugas de pollo hasta 1 centímetro de grosor.

Colocar las pechugas de pollo en un refractario con aceite de oliva, jugo de naranja, albahaca y una buena pizca de sal. Tapar bien con una hoja de papel de aluminio.

Hornear el pollo durante 30-40 minutos o hasta que esté cocido. Servir con una ensalada o verduras al vapor.

# Pollo Larb Kai

*Para 3 personas*

3 pechugas de pollo	2 cucharaditas de salsa de pescado (no paleo), o
1 cucharada de aceite de oliva	1 cucharadita de sal (opcional)
1 chile, picado	4 cucharadas de jugo de limón fresco
1 diente de ajo, finamente picado	1/2 taza de hojas de menta, picadas
1 taza de caldo de pollo	1 ramito de coriandro, finamente picado
1/2 cucharadita de pasta de curry rojo	1 cebolla morada, finamente rebanada

## *Instrucciones:*

Colocar las pechugas de pollo en un procesador de alimentos y picarlas.

Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir el chile y el ajo y freír durante 1 minuto. Agregar el pollo molido y revolver continuamente hasta que esté cocido, asegurándose de romper los trozos grandes.

Añadir el caldo de pollo y cocinar a fuego lento durante 8-10 minutos, o hasta que se haya absorbido el líquido. Añadir la pasta de curry, salsa de pescado (o sal), jugo de limón y cocinar a fuego lento durante 2-3 minutos.

Retirar la sartén del fuego, añadir la menta, cilantro y cebolla y mezclar bien. Dejar tapado otros 2 minutos antes de servir.

# Brochetas de pollo con romero y limón

*Para 2 personas*

6 pinchos de madera; remojados en agua fría durante 30 minutos.	1 cucharadita de ralladura de limón
2 pechugas de pollo, en cubos	1/3 taza de jugo de limón fresco
2 cucharadas de aceite de oliva	1/2 cucharadita de sal
2 cucharadas de romero, finamente picado	1/2 cucharadita de pimienta

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados C/350 grados F o precalentar la parrilla a fuego alto.

Colocar el aceite de oliva, romero, ralladura de limón, jugo de limón y sal en un tazón pequeño y combinar bien. Insertar los cubos de pollo en los pinchos y colocar en una bandeja de horno forrada con papel para hornear, cubrir el pollo con la salsa de romero y limón.

Hornear las brochetas 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.



# PESCADOS Y MARISCOS



# Hamburguesas de camote y atún

*Para 6-8 personas*

2 tazas de camote, pelado y en cubos	2 huevos
lata de 180g de atún en salmuera, escurrida	1 cucharada de aceite de oliva
1/4 taza de harina de almendras	Sal y pimienta al gusto

## *Instrucciones:*

Colocar el camote en cubos en una cacerola tapada con agua a fuego medio alto y hervir durante 10-15 minutos o hasta que esté tierno.

Retirar el camote de la cacerola y colocar en un tazón mediano con el atún, harina de almendra, huevos, aceite de oliva, sal y pimienta. Mezclar bien.

Con la mezcla de atún, formar hamburguesas y colocarlas en la parrilla precalentada a fuego medio; cocinar 5-7 minutos o hasta que estén cocidas.

Servir con ensalada.

# Pescado blanco con cebolla y brócoli

*Para 2 personas*

Papel de aluminio	Aceite de oliva
2 filetes de pescado blanco	Sal y pimienta al gusto
1/2 cebolla blanca, finamente rebanada	
1 taza de brócoli, picado toscamente	

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Colocar un filete de pescado en el centro de una hoja grande de papel de aluminio. Colocar la mitad la cebolla y el brócoli encima del filete de pescado y rociar con aceite de oliva, pimentón, sal y pimienta.

Doblar los bordes de la hoja completamente alrededor de los filetes y colocar en una bandeja de horno. Repetir el proceso con el otro filete de pescado.

Hornear el pescado durante 10-15 minutos o hasta que se haya cocinado. Servir.

# Salmón al horno con salsa de pistacho

Para 4 personas

<b>Pescado</b>	<b>Salsa</b>
4 filetes de salmón	1 manojo de perejil de hoja plana, picado
2 cucharadas de aceite de oliva	1 cucharada de alcaparras pequeñas
1 manojo de eneldo	1/2 taza de pistachos
1 naranja fresca, el jugo	1/4 taza de chalotes, finamente rebanados
1/2 cucharadita de sal	1 cucharada de aceite de oliva
<b>Calabaza</b>	
4 tazas de calabaza, picada 3 cucharadas de aceite	

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Lavar el salmón con agua fría y secarlo con una toalla de papel. Frotar el pescado con sal marina. Envolver el pescado en papel de aluminio con las ramitas de eneldo, jugo de naranja y aceite de oliva. Doblar los bordes del papel de aluminio formando un paquete apretado.

Hornear el pescado durante 20-30 minutos o hasta que esté cocido.

En una fuente refractaria, combinar la calabaza y aceite de oliva y cocer en el horno al mismo tiempo que el pescado. Cocinar durante 20-30 minutos o hasta que esté tierna y dorada.

Para hacer la salsa, combinar el perejil, alcaparras, pistachos, cebolleta y aceite de oliva y mezclar bien.

Servir el pescado con la salsa.

## Crujiente de calamar

*Para 1 persona*

130g de calamar, cortado en anillos	4 coles de Bruselas, cortadas en cuartos
2 cucharadas de aceite de oliva	1/8 cucharadita de sal
3/4 taza de zanahoria, en rodajas	

### *Instrucciones:*

Agregar 1 cucharada de aceite de oliva a una sartén y calentarla. Cuando el aceite esté caliente, añadir los calamares y cocinar a fuego fuerte 2-3 minutos o hasta que esté cocido.

Retirar el calamar de la sartén.

Añadir la otra cucharada de aceite de oliva a la sartén con la zanahoria, coles de Bruselas y sal y volver a ponerla al fuego. Saltear 3-4 minutos antes de servir con los calamares.

# Pescado blanco con chile y limón

*Para 2 personas*

Papel de aluminio	1/3 taza de jugo de limón fresco
2 filetes de pescado blanco	2 cucharaditas de chiles, picados
4 tazas de hojas de espinaca	1 cucharadita de sal
4 cucharadas de aceite de oliva	1 cucharadita de pimienta

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

En un tazón pequeño, combinar el aceite de oliva, jugo de limón, chiles, sal y pimienta.

Colocar la mitad de las espinacas en el centro de una hoja grande de papel de aluminio. Colocar un filete de pescado encima de las espinacas y una capa uniforme de la mitad del aderezo de limón y chile encima.

Doblar los bordes de la hoja completamente alrededor de cada filete y colocarlo en una bandeja de horno. Repetir el proceso con el otro filete de pescado.

Hornear el pescado durante 10-15 minutos o hasta que se haya cocinado. Servir.

## Pescado en escabeche

*Para 4 personas*

5 cucharadas de aceite de oliva	Ralladura de dos naranjas frescas
4 filetes de pez espada (u otro pescado blanco)	1 pimienta verde, sin semillas y cortado en tiras
3 cucharadas de vinagre blanco	1 diente de ajo grande, machacado
2 hojas de laurel grandes	1 cucharadita de estragón
1 cucharadita de sal	1 cucharada de chalotes finamente picados
1/2 cucharadita de pimienta	

### *Instrucciones:*

Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y dorar los filetes de pescado rápidamente de ambos lados hasta que estén cocidos. Colocar con cuidado el pescado en una fuente poco profunda.

Combinar los ingredientes restantes y verter sobre el pescado. Cubrir la fuente con film plástico. Refrigerar por lo menos 12 horas, bañando el pescado con el aderezo de vez en cuando. Servir.

# Mayonesa de ajo y albahaca con pescado blanco

*Para 2 personas*

2 porciones de filetes de pescado	1 diente de ajo grande, picado
4 cucharadas de mayonesa	1/3 taza de albahaca fresca, finamente picada

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados

Fahrenheit. En un tazón pequeño, mezclar la mayonesa, el ajo y la albahaca.

Colocar los filetes de pescado en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y cubrirlos uniformemente con la mezcla de mayonesa. Hornear el pescado durante 15-20 minutos o hasta que esté cocido. Servir.



# OMELETTES



# Omelette abundante de verduras

*Para 4-6 personas*

1 cucharada de aceite de oliva	1 taza de calabacín, en cubos
1 cebolla morada en rodajas	8 huevos
3 dientes de ajo, picados	media taza de agua
1 taza de zanahoria, en cubos	1/8 de cucharadita de salvia
1½ taza de chirivía, en cubos 1½ tazas de calabaza, en cubos	1/8 cucharadita de hierbas mixtas
1 pimiento rojo entero, sin semillas y picado	1/8 cucharadita de sal
	1/8 cucharadita de pimienta
	1 puñado de perejil picado

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén apenas tiernos. Añadir la zanahoria, chirivía y calabaza y agua suficiente para cubrir el fondo de la olla y que no hierva en seco. Tapar y cocer al vapor las verduras, revolviendo ocasionalmente hasta que estén casi cocidas. Añadir el pimiento y el calabacín y continuar la cocción hasta que las verduras estén tiernas.

En un tazón batir los huevos, agua, hierbas, sal y pimienta. Colocar las verduras en una fuente refractaria, verter encima la mezcla de huevo batido y espolvorear con perejil.

Hornear durante 15-20 minutos o hasta que los huevos estén cocidos. Enfriar ligeramente antes de servir.

# Omelette de hongos y tocino

*Para 2 personas*

3 huevos	1/16 cucharadita de sal
3 ojos de tocino, picados	1/16 cucharadita de pimienta
3/4 taza de champiñones, picados	1 cucharada de aceite de oliva

## *Instrucciones:*

Colocar el aceite y el tocino en una sartén a fuego medio y cocinar hasta que el tocino haya empezado a dorarse.

Añadir los champiñones y revolver constantemente durante un 1 minuto más o hasta que hayan comenzado a marchitarse. Retirar del fuego.

Batir los huevos en un tazón. Añadir el tocino y los champiñones y mezclar bien. Verter la mezcla de huevo en una sartén a fuego medio y tapar con 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 2-3 minutos más o hasta que la parte inferior de los huevos esté dorada. Servir inmediatamente.

# Omelette especiada con pasas

*Para 1 persona*

cucharadas de pasas	1/8 cucharadita de pimienta inglesa molida
huevos	
1/8 cucharadita de canela molida	1/8 cucharadita de nuez moscada molida

## *Instrucciones:*

En un tazón, poner en remojo las pasas en agua hirviendo durante 1 minuto. Escurrir bien.

En un tazón, batir los huevos, canela, pimienta inglesa y nuez moscada. Agregar las pasas de uva.

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 2-3 minutos más o hasta que la parte inferior de los huevos esté dorada. Servir.

## Omelette de salmón ahumado con mayonesa de eneldo

*Para 1 persona*

3 huevos	cucharada de mayonesa
2 cucharadas de cebollino picado	cucharaditas de eneldo, finamente picado
2 rebanadas finas de salmón ahumado	1 cucharadita de jugo de limón

### *Instrucciones:*

En un tazón pequeño, combinar la mayonesa, eneldo y jugo de limón.

Batir los huevos en un tazón y verter en una sartén a fuego medio y tapar con 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 2-3 minutos más o hasta que la parte inferior de los huevos esté dorada.

Cuando el omelette esté cocido, pasarlo a un plato. Cubrir el omelette con el salmón y aderezar con la mayonesa de eneldo.

Servir inmediatamente.

# Omelette de Bruselas

*Para 4-6 personas*

10-12 coles de Bruselas, en cubos	4 huevos enteros
1 cucharada de aceite de oliva	1/3 taza de agua
10 ojos de tocino, en cubitos	Sal y pimienta al gusto
1 cebolla blanca, en cubos	16 anacardos

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

En una sartén, calentar el aceite y freír la cebolla hasta que esté ligeramente cocida, agregar el tocino y seguir friendo hasta que se dore.

Mientras tanto, hervir las coles en una cacerola con agua hasta que estén apenas tiernas. En un tazón, batir bien los huevos, agua, sal y pimienta.

En un refractario, mezclar las coles de Bruselas, cebolla, la mezcla de tocino y anacardos antes de verter uniformemente la mezcla de huevo batido por encima.

Hornear durante 15-20 minutos o hasta que los huevos estén cocidos. Servir.

# Omelette de tocino y huevo

*Para 2-4 personas*

1 cucharada de aceite de oliva	5 huevos
5 ojos de tocino, picados	1 puñado de perejil recién picado
3 chalotes, picados	

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Freír el tocino y chalotes en una sartén con aceite durante 4 minutos, o hasta que el tocino se dore ligeramente.

Batir los huevos en un tazón y mezclar con el tocino, chalotes y perejil. Verter en un refractario forrado con papel de hornear y hornear durante 20 minutos, o hasta que cuaje.

Dejar enfriar durante 5 minutos antes de servir.

# Omelette de verduras y nuez

*Para 2 personas*

1½ tazas de calabaza, en cubos	4 mitades de nuez, picadas
¾ taza de berenjena, en cubos	1 cucharada de semillas de girasol Sal y pimienta al gusto
1 tomate mediano, en cubos	
3 huevos	

## *Instrucciones:*

Hervir la calabaza en dados en una cacerola con agua hasta que esté casi cocida. Colocar la berenjena en la cacerola y seguir hirviendo durante 2-3 minutos o hasta que la calabaza y la berenjena se cocinen.

En un tazón, batir los huevos, sal y pimienta.

Calentar la sartén forrada con papel de hornear. Colocar la calabaza, berenjena, tomate, nueces y semillas de girasol en el papel para hornear y verter encima la mezcla de huevo.

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. Servir.

# Omelette de espárragos y albahaca

*Para 2-4 personas*

5 espárragos, cortados en trozos de 2.5 cm	¾ taza de hongos, picados
1 diente grande de ajo, finamente picado	4 huevos batidos
1 cucharada de aceite de oliva	1/2 taza de albahaca fresca, picada
	Sal y pimienta al gusto

## *Instrucciones:*

Hervir los trozos de espárragos durante 2-4 minutos o hasta que estén tiernos. Escurrir los espárragos y reservar.

Freír el ajo en el aceite durante 1 minuto, añadir los hongos y cocinar durante 2 minutos. Retirar de la sartén y mezclar con los espárragos, albahaca picada, sal y pimienta.

Calentar la sartén forrada 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.

Volver a poner la mezcla en la sartén caliente y cocinar 2-3 minutos más, o hasta que se dore la parte inferior.

Para servir, colocar el omelette en un plato y con una cuchara poner la mezcla de espárragos en una mitad y doblar el omelette.



# Omelette de puerro asado y tocino

*Para 2 personas*

pueros, medianos	1/3 taza de agua
rebanadas de tocino, la carne solamente, en cubos	Sal y pimienta al gusto Perejil recién picado
3 huevos	

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Cortar el puerro unos 5cm después del punto donde las hojas comienzan a oscurecerse. Cortar el puerro longitudinalmente hacia arriba a través de las hojas (dejando la base intacta), lavarlo separando las capas con los dedos para eliminar cualquier suciedad. Cortar el puerro en trozos grandes y cocer al vapor en agua durante unos 10 minutos o hasta que esté tierno.

Freír el tocino pero no muy crujiente. En un tazón, batir los huevos, agua, sal y pimienta. Añadir el tocino y los puerros.

Colocar la mezcla de huevo en dos platos de horno individuales y hornear durante 15 - 20 minutos, o hasta que los huevos estén cocidos. Servir.

# Omelette de plátano

*Para 1 persona*

1 plátano	1/8 cucharadita de canela
3 huevos, separados	Perejil fresco
1/16 cucharadita de pimienta de Cayena	

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Cortar el plátano por la mitad longitudinalmente y luego cortar cada mitad en 3 (6 piezas en total). Colocar el plátano en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y hornear hasta que se ablande y dore. Cuanto más maduro el plátano y más tiempo se deje en el horno, más se secará.

En un tazón, batir las yemas de huevo y la pimienta de Cayena. En otro tazón, batir las claras de huevo hasta que se formen picos suaves. Incorporar suavemente las claras batidas a la mezcla de yemas. Verter la mezcla en una sartén a fuego medio. Cubrir con 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 2-3 minutos más o hasta que la parte inferior de los huevos esté dorada.

Cuando el omelette esté cocido, ponerlo en un plato y colocar encima el plátano. Espolvorear con canela y perejil picado para servir.



# POSTRES

# Plátano frito con jarabe de naranja

*Para 1 persona*

1 plátano grande	1/2 naranja fresca, el jugo
1 cucharada de aceite de coco	1 cucharadita de miel

## *Instrucciones:*

Cortar el plátano por la mitad longitudinalmente y luego cada pieza por la mitad. Colocar el plátano en un sartén caliente con aceite de coco y freír 3-4 minutos de cada lado hasta que se dore.

Colocar el jugo de naranja y la miel en otra sartén a fuego lento y revolver durante 3 minutos. Dejar enfriar un poco.

Para servir, colocar los plátanos en un tazón y rociar con jarabe de naranja.

## Plátanos con coco

*Para 1 persona*

1 plátano grande, cortado por la mitad longitudinalmente	1/16 cucharadita de nuez moscada molida
3/4 taza de leche de coco	1 cucharadita de miel
1/16 cucharadita de cardamomo molido	Canela molida

### *Instrucciones:*

En una cacerola a fuego medio, colocar la leche de coco, cardamomo, nuez moscada y la miel, cocinar a fuego lento durante 2 minutos, revolviendo.

Añadir las rebanadas de plátano y cocinar a fuego lento con la cacerola tapada durante 2 minutos antes de voltear las rebanadas de plátano y dejar cocer a fuego lento durante otros 2 minutos.

Para servir, colocar las rebanadas de plátano en un tazón con la salsa de leche de coco. Espolvorear canela molida por encima.

# Sorbete de mango

*Para 2-4 personas*

1 taza de trozos de mango congelados	2/3 taza de leche de coco ligera
--------------------------------------	----------------------------------

## **Instrucciones:**

Licuar los pedazos de mango congelados y la leche de coco en una licuadora a velocidad alta hasta obtener una mezcla espesa y suave. Servir.

# Sorbete de plátano

*Para 1 persona*

1 plátano	1/3 taza de agua
-----------	------------------

## *Instrucciones:*

Cortar el plátano en trozos pequeños/medianos y colocarlo en el congelador por un par de horas o hasta que esté congelado.

Colocar el plátano congelado en la licuadora con agua y licuar a velocidad alta hasta que quede suave y espeso. Servir.

# Hielo de chocolate y canela

*Para 2-4 personas*

4 tazas de agua	5 cucharadas de miel
1/2 taza de cacao en polvo	1 rama de canela

## *Instrucciones:*

En una cacerola a fuego medio, colocar todos los ingredientes y llevar a punto de hervor a fuego lento y revolver suavemente durante 5 minutos. Retirar del fuego, enfriar y luego quitar la rama de canela.

Vierta la mezcla en un molde de helado y congele 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. (Si se congela la mezcla durante la noche, retirar del congelador 30 minutos antes de romper los cristales por primera vez). Servir.



# Hielo Paraíso

*Para 2-4 personas*

tazas de jugo de piña	1/2 taza de leche de coco
cucharadas de jugo de lima fresco	

## *Instrucciones:*

Combinar el jugo de piña y 1 cucharada de jugo de lima.

Colocar el jugo 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. (Si se congela la mezcla durante la noche, retirar del congelador 30 minutos antes de romper los cristales por primera vez).

Para servir, mezclar la leche de coco y 2 cucharadas de jugo de lima. Colocar el hielo de piña en vasos individuales y cubrir con la mezcla de coco.

# Hielo de sandía con leche de coco

*Para 4-6 personas*

3 tazas de jugo de sandía fresca	taza de leche de coco
1½ cucharada de miel	cucharadas de esencia de vainilla o 1 vaina de vainilla
2 cucharadas de jugo de limón fresco	

## *Instrucciones:*

Para obtener el jugo de sandía fresca, usar un extractor que quite la pulpa y las semillas, o colocar la sandía en un procesador de alimentos y pulsar hasta obtener un puré liso, colocar un tamiz sobre un tazón grande y colar la sandía, presionando firmemente hacia abajo para extraer todo el líquido, desechar la pulpa y las semillas.

En una cacerola a fuego medio, hervir 1 taza de jugo de sandía, la miel y el jugo de limón durante 1 minuto. Añadir el jugo de sandía restante y verter en un recipiente de helado y colocar en el congelador 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. (Si se congela la mezcla durante la noche, retirar del congelador 30 minutos antes de romper los cristales por primera vez).

En un tazón, combinar la leche de coco y esencia de vainilla. Si se usa una vaina de vainilla, cortarla por la mitad y raspar las semillas de las vainas. Colocar la vaina, semillas y leche de coco en la cacerola y cocinar a fuego lento (no hervir) durante 2-3 minutos. Retirar la vaina de vainilla y dejar enfriar la leche de coco.

Para servir, use un tenedor para raspar o afeitar el hielo. Colocar capas de hielo de sandía con leche de coco en vasos individuales.

# Sorbete de frambuesa

*Para 4-6 personas*

1½ tazas de frambuesas	1/2 plátano mediano
1/3 taza de leche de coco	1 cucharada de jugo de limón fresco
1 clara de huevo, batida a picos suaves	1 cucharada de miel

## *Instrucciones:*

Licuar las frambuesas, leche de coco, plátano, jugo de limón y miel en la licuadora a velocidad alta hasta que la mezcla esté cremosa.

Suavemente incorporar la mezcla de frambuesa 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.

# Sorbete de aguacate mentolado

*Para 4-6 personas*

2 aguacates grandes, pelados y deshuesados	2 cucharadas de miel
2 tazas de melón rocío de miel, en cubitos	1/3 taza de leche de coco
jugo de 1/2 limón fresco	2 claras de huevo, batidas a picos firmes
1 manojo de menta	

## *Instrucciones:*

Licuar los aguacates, melón, limón, menta, miel y leche de coco en una licuadora hasta que la mezcla esté cremosa.

Incorporar suavemente la mezcla de aguacate a las claras batidas.

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

Retirar del congelador 10 minutos antes de servir, cortar en rodajas.

# Hielo de chocolate mentolado

*Para 2-4 personas*

2 tazas de agua	2½ cucharadas de miel
1 manojo de hojas de menta	3 cucharadas de cacao en polvo

## *Instrucciones:*

Colocar el agua, hojas de menta y miel en una cacerola a fuego medio.

Cocinar a fuego lento durante 5-10 minutos o hasta que el sabor de la menta se haya infusionado en el líquido. Retirar las hojas de menta y dejar enfriar un poco.

En una taza, mezclar el cacao en polvo con 3 cucharadas de agua de menta, eliminando los grumos. Revolver bien la mezcla de cacao con el agua de menta restante.

Dejar que el líquido se enfríe a temperatura ambiente antes de verter la mezcla en un recipiente de helado. Colocar en el congelador 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. (Si se congela la mezcla durante la noche, retirar del congelador 30 minutos antes de romper los cristales por primera vez). Servir.

## Hielo de manzana especiado

*Para 2-4 personas*

2 tazas de jugo de manzana	1 rama de canela
1 taza de agua	1½ cucharada de miel
1 taza de leche de coco	1 cucharadita de canela molida

### *Instrucciones:*

En una cacerola a fuego medio, colocar el agua, leche de coco, rama de canela, miel y canela molida y calentar a fuego lento (no hervir) durante 4 minutos. Retirar del fuego y enfriar antes de retirar la ramita de canela.

Verter el jugo de manzana en un recipiente para helado y verter la mezcla de canela fría en un recipiente separado 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. (Si se congela la mezcla durante la noche, retirar del congelador 30 minutos antes de romper los cristales por primera vez).

Para servir, poner capas del hielo del jugo de manzana y del hielo de coco y canela en vasos individuales.

# Natilla de coco

*Para 2-4 personas*

3/4 taza leche de coco ligera	6 claras de huevo
-------------------------------	-------------------

## *Instrucciones:*

En una cacerola, calentar la leche de coco hasta hervir a fuego lento.

Batir las claras de huevo en un tazón y añadir poco a poco a la leche de coco hirviendo, revolviendo vigorosamente hasta que espese.

Dejar enfriar 7-10 minutos antes de servir.

# Tazón de melón y arándanos azules

*Para 4-6 personas*

1 melón pequeño, sin semillas, pelado y en cubos	1 cucharada de miel
1 taza de arándanos azules	1/2 taza de jugo de limón fresco
1/2 taza de pistachos pelados	4 clavos de olor
1 vaina de vainilla	

## *Instrucciones:*

Mezclar el melón y los arándanos en una ensaladera grande.

Cortar la vaina de vainilla por la mitad. Calentar una olla pequeña a fuego medio con la miel, jugo de limón, clavo de olor y vainilla.

Cocinar a fuego lento durante 3-5 minutos o hasta que se disuelva la miel. Quitar los clavos de olor y la vaina de vainilla y dejar enfriar.

Cuando se haya enfriado, verter la salsa de vainilla sobre el melón y los arándanos. Agregar los pistachos antes de servir.



# Tazón de plátano, nuez y miel tibia

*Para 1 persona*

1 plátano	2½ cucharaditas de miel
3 cucharadas de nueces picadas	

## *Instrucciones:*

Colocar las nueces y la miel en una taza apta para microondas y calentar a temperatura media en el microondas durante 30 segundos. Revolver y repetir durante otros 30 segundos. La miel debe hervir y las nueces deben tostarse ligeramente.

Cortar el plátano en rodajas y colocar en un tazón. Verter las nueces y la miel sobre el plátano. Tenga cuidado, ya que la miel estará muy caliente.

Dejar enfriar un poco antes de servir.

# Sorbete Isla Dulce

*Para 2-4 personas*

1 mango grande	1 cucharada de miel
Ralladura fina de una lima	1/2 taza de leche de coco
1 cucharada de jugo de lima fresco	1 clara de huevo, batida hasta formar picos firmes

## *Instrucciones:*

En una licuadora eléctrica, mezclar el mango, la ralladura de lima, jugo de lima, miel y leche de coco hasta obtener una textura cremosa.

Incorporar suavemente la mezcla de mango a las claras batidas.

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.

# Ensalada de fruta y pistacho

*Para 1 persona*

1 plátano	3 cucharadas de pistachos
1 nectarina	2 cucharaditas de miel

## *Instrucciones:*

Colocar los pistachos y miel en una taza apta para microondas. Calentar en microondas a temperatura media por 30 segundos. Revolver y repetir durante otros 30 segundos. La miel debe hervir y los pistachos deben dorarse ligeramente.

Cortar la banana y la nectarina en rodajas y colocar en un tazón. Verter los pistachos y la miel sobre la fruta. Tenga cuidado, ya que la miel estará muy caliente.

Dejar enfriar un poco antes de servir.

# Natillas de pera

*Para 1 persona*

2 huevos	1 cucharadita de esencia de vainilla
1/2 taza de leche de coco	1 pera, sin el corazón y en rebanadas

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit. En un refractario individual distribuir las rebanadas de pera uniformemente.

En un recipiente aparte batir los huevos, leche de coco y esencia de vainilla hasta combinar bien.

Verter la mezcla de huevo sobre las peras y hornear durante 20-30 minutos o hasta que esté cocida. Probar introduciendo un cuchillo en el centro de la crema, si el cuchillo sale limpio, las natillas están cocidas. Servir.

# Natillas de manzana y canela

*Para 1 persona*

2 huevos	1/2 taza de leche de coco
1 manzana, pelada, sin el corazón y en rebanadas	1 cucharadita de canela molida

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

En un recipiente individual apto para horno colocar las rodajas de manzana uniformemente.

En un recipiente aparte, batir los huevos y la leche de coco hasta combinar bien.

Verter la mezcla de huevo sobre las manzanas y hornear durante 20-30 minutos o hasta que esté cocida. Probar introduciendo un cuchillo en el centro de la crema, si el cuchillo sale limpio, las natillas están cocidas. Servir.

# Pastel de coco y cítricos

*Para 6-8 personas*

4 huevos	2 cucharadas de ralladura de limón
3/4 taza de leche de coco	3/4 taza de jugo de naranja
3 cucharadas de aceite de oliva	1/4 taza de jugo de limón fresco
1/4 taza de miel	1 taza de almendras fileteadas
cucharadita de esencia de vainilla	1/2 taza de harina de coco
cucharadas de ralladura de naranja	1/3 taza de coco desecado

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit. Forrar un molde redondo para pastel de 20 cm con papel para hornear.

Colocar todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezclar hasta combinar bien. Verter la mezcla en el molde para pastel y hornear durante 1 hora o hasta que esté cocido.

Dejar enfriar el pastel y luego refrigerar durante 1 hora antes de servir.

## Flan de calabaza

*Para 2 personas*

1 cucharada de miel	1/4 cucharadita de clavos molidos
1/2 cucharadita de sal	2 huevos medianos
1 cucharada de canela molida	1¾ taza de calabaza cocida, hecha puré
1/2 cucharadita de jengibre molido	1½ taza de leche de coco

### *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Mezclar todos los ingredientes. Verter en un refractario y hornear durante 20-30 minutos o hasta que el flan esté cocido. Probar introduciendo un cuchillo en el centro, si sale limpio está cocido. Servir.

## Galletas con pasas y canela

*Para 6-8 personas*

1/2 taza de harina de almendra	1/16 cucharadita de pimienta inglesa
3 cucharadas de nueces recién molidas	1/16 cucharadita de nuez moscada
1 cucharada de miel	2 cucharadas de pasas de Corinto
1 cucharada de canela molida	1/3 taza de pasas
1 huevo	

### *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Colocar todos los ingredientes en un tazón y mezclar bien. En una bandeja de horno forrada con papel de hornear, firmemente presionar la mezcla hacia abajo en forma de rectángulo o cuadrado grande.

Hornear durante 20-30 minutos o hasta que esté bien dorado y cocido. Enfriar antes de cortar en porciones individuales.



# Delicias de almendra

*Para 6-8 personas*

tazas de harina de almendra	1½ cucharadas de miel derretida
claras de huevo	1½ cucharadita de canela molida
	1/2 cucharadita de nuez moscada molida

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

En un tazón, mezclar las almendras molidas, canela, nuez moscada y miel derretida.

En un recipiente aparte, batir las claras de huevo hasta que se formen picos firmes. Incorporar suavemente las claras de huevo a la harina de almendra para evitar que las claras pierdan demasiado aire.

Colocar cucharaditas de la mezcla en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Hornear durante 10-15 minutos o hasta que estén doradas y cocidas.

Rinde 13-15.

# Mazapán

*Para 10-12 personas*

3 tazas de harina de almendra	4 cucharadas de miel, derretida
3 cucharadas de esencia de agua de rosas	2 cucharadas de cacao en polvo

## *Instrucciones:*

En un tazón, mezclar el agua de rosas y harina de almendra, poco a poco añadir la miel derretida hasta que la mezcla esté lo suficientemente suave; agregar más miel si es necesario. Agregar más miel si se desea.

Formar bolitas chicas con el mazapán y cubrirlas con cacao en polvo. Mantener refrigeradas.

Rinde 20-30, dependiendo del tamaño de las bolitas.

## Pastel de calabaza

*Para 6-8 personas*

tazas de calabaza en cubos	1 cucharadita de nuez moscada molida
huevos	1/4 cucharadita de clavos molidos
taza de crema de coco espesa	1/2 cucharadita de pimienta inglesa
cucharaditas de canela molida	Jarabe de arce
1 cucharadita de jengibre molido	

### *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit. Forrar un molde para pastel de 20 cm con papel de hornear.

Colocar todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezclar hasta combinar bien. Verter la mezcla de pastel en el molde preparado y hornear durante 40 minutos o hasta que esté cocido. Enfriar antes de servir.

## Bolitas de nuez

*Para 6-8 personas*

1 taza de harina de almendras	4 cucharadas de miel
1/2 taza de harina de avellana	2 cucharadas de cacao en polvo
1/2 taza de mantequilla de almendras	1/4 taza de coco rallado

### **Instrucciones:**

En un tazón, mezclar la harina de almendra, harina de avellana, mantequilla de almendras, miel y cacao en polvo.

Formar con la mezcla bolitas pequeñas y si se desea, hacerlas rodar en el coco rallado. Mantener refrigeradas. Rinde 18-20 dependiendo del tamaño de las bolitas.

# Flan de plátano

*Para 2 personas*

3 huevos	1 plátano maduro mediano
1/2 taza de leche de coco	1 cucharadita de extracto de vainilla

## *Instrucciones:*

Hacer puré de plátano en un tazón hasta que esté suave. Agregar los huevos, leche de coco y esencia de vainilla y combinar bien.

Calentar una cacerola a fuego medio, agregar la mezcla de flan de plátano y revolver continuamente con una cuchara de madera durante 4-5 minutos o hasta que el flan haya espesado. Servir.

## Rebanadas de coco y sandía

*Para 4-6 personas*

1/4 de sandía	1 taza de coco recién rallado o coco desecado
1/2 taza de mermelada de frambuesa	

### *Instrucciones:*

Colocar la sandía en el refrigerador y enfriar durante la noche.

Cortar la sandía en rebanadas. Distribuir el coco en un plato forrado con papel para hornear.

Distribuir la mermelada en una capa fina y uniforme en las rodajas de sandía. Luego colocar la sandía en el coco y cubrir bien. Servir.

# Pastel de almendras y pera

*Para 6-8 personas*

1/4 taza de aceite de nuez u otro aceite ligero	1/2 cucharadita de esencia de almendra
1/3 taza de miel	3 peras pochés o conservas de peras, en mitades
2 huevos	
2 tazas de harina de almendras	

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit. Engrasar un molde para pastel redondo profundo de 20 cm y forrarlo con papel de hornear.

En un tazón, batir el aceite, miel y huevos hasta que esté ligero y esponjado. Añadir la harina de almendra y esencia de almendras y mezclar hasta combinar bien.

Colocar las mitades de pera en el fondo del molde forrado y con una cuchara, distribuir uniformemente la mezcla de pastel sobre las peras.

Hornear durante 30-40 minutos, o hasta que un cuchillo salga limpio. Servir.

# Tarta de frambuesa y limón

*Para 6-8 personas*

Masa	Relleno
1 taza de nueces picadas	taza de leche de coco
1½ tazas almendras	1/3 taza de jugo de limón
1½ tazas de dátiles	cucharadas de ralladura de limón
	1½ cucharadas de miel
	6 huevos batidos
	2/3 taza de frambuesas

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit. Forrar un molde para tarta de 23cm con papel de hornear.

Combinar las nueces, las almendras y los dátiles en un procesador de alimentos y procesar a velocidad alta durante 30-40 segundos para una textura gruesa. Presionar uniformemente la mezcla en el fondo y los lados del molde para tarta. Refrigerar mientras se prepara el relleno.

Para hacer el relleno, colocar la leche de coco, jugo de limón, ralladura de limón y la miel en una cacerola y cocinar a fuego lento durante 2 minutos. Agregar lentamente los huevos batidos a la mezcla hirviendo, revolviendo vigorosamente hasta lograr una textura suave y espesa. Agregar más miel si se desea. Dejar enfriar un poco el relleno.

Verter el relleno poco a poco en el molde con la masa. Hornear durante 20-30 minutos o hasta que un cuchillo salga limpio.

Para servir, cubrir con frambuesas.



## Natillas de limón

*Para 1 persona*

3 huevos	las semillas de media vaina de vainilla
3 cucharadas de jugo de limón fresco	1/2 cucharadita de miel

### *Instrucciones:*

Calentar una cacerola a fuego bajo/medio.

Batir los huevos con el jugo de limón, vainilla y miel. Añadir a la cacerola precalentada y revolver constantemente durante 3-4 minutos o hasta que la crema haya espesado. Servir.

# Pastel de zanahoria

*Para 6-8 personas*

6 huevos, separados	1 cucharada de ralladura de naranja
1/3 taza de miel	3 tazas de harina de almendras
2 tazas de zanahoria rallada	

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit. Forrar un molde para pastel o pan con papel de hornear.

En un tazón grande acream las yemas de huevo y la miel hasta que estén ligeras y esponjosas. Añadir las zanahorias, ralladura de naranja y harina de almendras. Mezclar 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 zanahoria.

Verter la mezcla del pastel de zanahoria en el molde y hornear durante 40 - 50 minutos o hasta que esté cocido. Probar introduciendo un cuchillo en la mitad del pastel, si sale limpio está cocido. Servir.

# Pan de plátano

*Para 6-8 personas*

3 huevos, separados	cucharadita de esencia de vainilla 100%
1/4 taza de miel	plátanos medianos o 1 grande, hechos puré
1/4 taza de aceite de oliva	1½ tazas de harina de almendras

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit. Forrar un molde para pan con papel de hornear.

En un tazón grande, acream las yemas y la miel hasta que estén ligeras y espumosas. Añadir aceite de oliva, esencia de vainilla, puré de plátano y harina de almendra. Mezclar bien. En un recipiente aparte, batir las claras de huevo hasta que se formen picos firmes. Incorporar suavemente a la mezcla de plátano. Verter la mezcla de plátano en el molde para pan.

Hornear durante 20-25 minutos o hasta que esté cocido. Probar introduciendo un cuchillo en la mitad del pan, si sale limpio está cocido. Servir.

# Pastel de coco

*Para 6-8 personas*

2 huevos	1 taza de harina de almendras
1/3 taza de aceite de oliva	1/2 taza de harina de coco
1/2 taza de miel	1 cucharadita de polvo de hornear (no paleo) o 2 claras de huevo
1 taza de leche de coco	1/4 taza de coco desecado
1 cucharadita de esencia de vainilla 100%	

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit. Forrar un molde para pan con papel de hornear.

En un tazón grande acream los huevos, aceite y miel hasta que estén ligeros y espumosos. Añadir la leche de coco, esencia de vainilla, harina de almendra, harina de coco, polvo de hornear y coco desecado. Mezclar bien.

Verter la mezcla de pastel de coco en el molde para pan y hornear durante 50-60 minutos o hasta que 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 los 2 huevos. Batir las claras de huevo hasta que formen picos firmes y luego incorporarlas suavemente a la mezcla de calabacín. Esto ayudará a airear el pastel.

# Pastel de calabacín y chocolate

*Para 6-8 personas*

3 huevos	1/4 taza de cacao en polvo
1/2 taza de miel	1/2 cucharadita de polvo de hornear (no paleo) o 3 claras de huevo
3 cucharadas de aceite de oliva	1/2 taza de nueces, picadas toscamente
3/4 taza de salsa de manzana	
1 taza de harina de almendra	

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit. Forrar un molde para pastel o pan con papel de hornear.

En un tazón grande acream el aceite, miel, huevos y salsa de manzanas hasta que estén ligeros y espumosos.

Añadir la harina de almendra, cacao en polvo, polvo de hornear, las nueces y calabacín y mezclar bien con una cuchara de madera.

Verter la mezcla de pastel de calabacín en el molde y hornear durante 50-60 minutos o hasta que 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 los 3 huevos. Batir las claras de huevo hasta que formen picos firmes y luego incorporarlas suavemente a la mezcla de calabacín. Esto ayudará a airear el pastel.*



# RECETAS DE DESAYUNO

## Revuelto de hongos y piñones

*Para 1 persona*

3 huevos	1 cucharadita de aceite de oliva
2 cucharaditas de cebolla blanca picada	1 cucharada de piñones
2 cucharadas de cebollino picado	1/8 cucharadita de sal
1 taza de hongos rebanados	1/8 cucharadita de pimienta

### *Instrucciones:*

Colocar el aceite en una sartén a fuego medio y freír las cebollas y los hongos durante 3-4 minutos hasta que se doren ligeramente. Retirar los hongos de la sartén.

Batir los huevos en un tazón y verter en la sartén; cocinar revolviendo constantemente.

Cuando los huevos estén casi cocidos, añadir el cebollino y continuar la cocción 1 minuto más o hasta que los huevos estén cocidos.

Añadir sal y pimienta al gusto.

Retirar del fuego y agregar los hongos antes de servir.

## Revuelto de albahaca y nueces

*Para 1 persona*

3 huevos	1/8 cucharadita de sal
1/2 taza de albahaca fresca, picada	1/8 cucharadita de pimienta
1/3 taza de nueces, picadas	

### *Instrucciones:*

Batir los huevos en un tazón y colocar en una sartén a fuego medio, revolviendo constantemente.

Cuando los huevos estén casi cocidos, agregar la albahaca y continuar la cocción durante 1 minuto más o hasta que los huevos estén completamente cocidos.

Añadir sal y pimienta al gusto.

Retirar del fuego y añadir las nueces antes de servir.



## Revuelto de salmón ahumado y mayonesa de limón

*Para 1 persona*

3 huevos	1 cucharadita de mayonesa
1/2 cucharadita de sal	1 cucharadita de jugo de limón fresco
1/2 cucharadita de pimienta	
2 rebanadas delgadas de salmón ahumado	

### *Instrucciones:*

Batir los huevos, la sal y la pimienta en un tazón y colocar en sartén a fuego medio, cocinar revolviendo constantemente. Cuando los huevos estén cocidos, transferirlos a un plato para servir.

Volver a poner la sartén al fuego y agregar el salmón ahumado. Cocinar el salmón de cada lado durante 20 segundos o hasta que esté caliente.

En un tazón pequeño, combinar la mayonesa y jugo de limón.

Colocar el salmón al lado de los huevos revueltos, acompañados de la mayonesa de limón. Servir.

## Revuelto de verduras

*Para 1 persona*

3 huevos	1 cucharadita
taza de espinacas	1/8 de cucharadita de sal
cucharaditas de cebolla blanca picada	1/8 de cucharadita de pimienta
2 cucharaditas de cebollino picado	

### **Instrucciones:**

Colocar el aceite en una sartén a fuego medio, freír las cebollas durante 3-4 minutos o hasta que se doren ligeramente. Retirarlas de la sartén.

Batir los huevos en un tazón y colocarlos en la sartén, cocinar revolviendo constantemente.

Cuando los huevos estén casi cocidos, añadir el cebollino y revolver 1 minuto más o hasta que estén cocidos.

Añadir sal y pimienta al gusto. Servir inmediatamente.

# Buñuelos de salmón y calabacín

*Para 4-6 personas*

2 huevos	1 cucharada de eneldo picado
1½ tazas de harina de almendras	1/8 cucharadita de sal
100g de salmón ahumado, finamente rebanado	1/8 cucharadita de pimienta
2 calabacines grandes, rallados, exprimir todo el líquido	Aceite de oliva

## *Instrucciones:*

Combinar los huevos y harina de almendra en un tazón y batir hasta que la mezcla quede suave. Agregar el salmón ahumado, calabacín, eneldo, sal y pimienta.

Colocar aceite en una sartén y calentar a fuego medio.

Colocar 1 cucharada de la mezcla de salmón ahumado en la sartén, dejando espacio para que se expanda. Freír 2-3 minutos de cada lado hasta que se dore y esté cocido. Escurrir el buñuelo sobre papel absorbente.

Repetir con la mezcla de salmón ahumado restante, agregar aceite a la sartén entre cada lote según sea necesario.

Servir con una ensalada verde.

# Tronco de pepino con huevo revuelto

*Para 1 persona*

pepino mediano	Sal y pimienta al gusto
huevos revueltos	

## **Instrucciones:**

Cortar el extremo de un lado del pepino y ahuecarlo con un cuchillo de mantequilla, dejando el otro extremo del pepino cerrado. Rellenarlo con los huevos revueltos. Servir.

# Tocino y puerro con huevos duros

*Para 1 persona*

3 ojos de tocino, picados	2 huevos
1 puerro pequeño, sin los extremos y rebanado	1 cucharada de aceite de oliva
3 espárragos	Sal y pimienta al gusto

## *Instrucciones:*

Colocar los huevos en una cacerola con agua hirviendo y cocinar hasta alcanzar el punto de cocción deseado.

Mientras tanto, colocar el aceite y el tocino en una sartén a fuego medio y freír hasta que el tocino haya empezado a ponerse crujiente. Agregar el puerro y espárragos y revolver constantemente durante 1 minuto más o hasta que el puerro esté tierno.

Pelar los huevos, cortarlos por la mitad y colocarlos en un plato con el tocino, puerros y espárragos. Servir inmediatamente.

## Huevos revueltos con verduras

*Para 1 persona*

2 cebolletas, picadas	2 espárragos, finamente picados
1 cucharadita de aceite de oliva	3 huevos
1/2 zanahoria, finamente picada	1/16 cucharadita de sal
2 tallos de brócoli, finamente picados	1/16 cucharadita de pimienta

### *Instrucciones:*

Colocar el aceite y las cebolletas en una sartén a fuego medio y freír durante 1 minuto.

Agregar las verduras y cocinar 1 minuto más, revolviendo constantemente. Añadir los huevos y revolverlos con la mezcla de verduras, sin dejar de remover durante 2-3 minutos hasta que los huevos estén cocidos.

Añadir sal y pimienta al gusto. Servir inmediatamente.

## Buñuelos de verdura

*Para 2-4 personas*

2/3 taza de camote rallado	1/2 taza de harina de almendra
1/2 taza de zanahoria, rallada	2 huevos
1/2 taza de calabacín, rallado y exprimido para quitar el exceso de humedad	1/8 cucharadita de sal
1/2 taza de chícharos	1/8 cucharadita de pimienta
	Aceite de coco

### *Instrucciones:*

Colocar todos los ingredientes, excepto el aceite de coco en un tazón y mezclar.

Calentar una sartén a fuego medio y agregar suficiente aceite de coco para freír a poca profundidad.

Hacer hamburguesas del tamaño de la palma de una mano y colocar 2 o 3 en la sartén, cocinarlas de cada lado durante 3-4 minutos hasta que estén doradas y cocidas. Servir.

## Panqueques de limón

*Para 2-4 personas*

cucharada de salsa de manzana	2 huevos Aceite de coco
cucharadas de jugo de limón fresco	
1/3 taza de mantequilla de almendra	

### *Instrucciones:*

Combinar todos los ingredientes, excepto el aceite de coco en un tazón.

Calentar suficiente aceite de coco en una sartén poco profunda para freír los pancakes a fuego medio. Con una cuchara, colocar la mezcla de pancakes en la sartén, esta mezcla rinde 4-5 pancakes. Freír durante 1 minuto antes de darlos vuelta y cocinarlos un minuto más del otro lado. Servir.



# Panqueques de plátano y linaza

*Para 2-4 personas*

1/2 taza de plátano, hecho puré	1 huevo
2 cucharadas de mantequilla de almendras	Aceite de coco
1½ cucharadas de semillas de linaza molidas	

## *Instrucciones:*

Combinar todos los ingredientes, excepto el aceite de coco en un tazón.

Calentar suficiente aceite de coco en una sartén poco profunda para freír los panqueques a fuego medio. Con una cuchara, colocar la mezcla de panqueques en la sartén, esta mezcla rinde 4-5 panqueques. Freír durante 1 minuto antes de darlos vuelta y cocinarlos un minuto más del otro lado. Servir.



# FOCACCIAS

# Focaccia de linaza

*Para 10-12 personas*

2 tazas de semillas de linaza molidas	media taza de agua
1 cucharadita de polvo de hornear (no paleo) o 2-3 claras de huevo	1/3 taza de aceite de oliva
4 huevos	Sal (opcional)

## *Instrucciones:*

Precalentar el horno a 180 grados Celsius/350 grados Fahrenheit.

Combinar todos los ingredientes secos en un tazón grande. Añadir agua, aceite de oliva y huevos y mezclar bien.

Forrar una bandeja de horno con papel de hornear y verter la mezcla de linaza. Pasar una espátula sobre la mezcla para crear una capa uniforme de alrededor de 1-1.5 centímetros de grosor.

Colocar la bandeja en el horno y hornear durante 20 minutos hasta que esté cocido.

***NOTA: Si no se usa polvo de hornear, separar 2-3 huevos y batir las claras hasta que formen picos firmes, luego incorporarlas suavemente a la mezcla de focaccia. Esto ayudará a airear la mezcla.***

## Coberturas para focaccia

Para hacer las siguientes focaccias, simplemente colocar los ingredientes listados encima de la focaccia básica de linaza antes de hornear.

### *Aceitunas y tomates secados al sol*

1/3 de taza de tomates secados al sol	1/3 taza de aceitunas negras deshuesadas
---------------------------------------	------------------------------------------

### *Hierbas y sal*

Orégano Hierbas italianas	Sal
---------------------------	-----

### *Cebolla y pimienta*

cebolla morada grande, finamente rebanada	Pimienta
cucharadas de aceite de oliva	

Colocar la cebolla y el aceite en una sartén a fuego medio; revolver continuamente durante 2-3 minutos o hasta que esté suave. Agregar pimienta antes de colocar encima de la focaccia.

## *Aceitunas y romero*

1/3 taza de aceitunas negras deshuesadas Hojas de romero	Sal (opcional)
-------------------------------------------------------------	----------------

## *Pimiento asado y cebolla*

4 rebanadas de pimiento asado, en cubos	1 cebolla blanca, finamente picada
-----------------------------------------	------------------------------------

## *Hierbas y nuez*

2 cucharadas de orégano	1 cucharada de hierbas italianas
2 cucharadas de coriandro molido	¾ taza de nueces pecanas

Colocar las hierbas en la focaccia y hornear durante 10 minutos. Volver a poner la focaccia en el horno y hornear durante 10 minutos, o hasta que esté cocida.

### **Añadir estos ingredientes después de 10 minutos de hornear la focaccia**

Para hacer las siguientes focaccias, simplemente colocar los ingredientes listados encima de las focaccias a 10 minutos de la cocción. Volver a poner la focaccia en el horno y hornear durante 10 minutos, o hasta que esté cocida.

## *Tomate y albahaca*

4 cucharadas de vinagre balsámico	1/2 taza de tomates cherry amarillos, picados
2 cucharadas de aceite de oliva	
1/2 taza de tomates cherry, picados	1/2 taza de hojas de albahaca, picadas toscamente Sal (opcional)

Colocar todos los ingredientes en un tazón y mezclar bien antes de distribuirlos sobre la focaccia.

## *Tocino y nuez*

6 rebanadas de tocino, sin la grasa y en cubos	1/2 cebolla blanca, finamente rebanada
	1/2 taza de nueces picadas toscamente

Calentar la sartén a fuego medio. Sofreír el tocino y la cebolla en aceite hasta que se doren ligeramente. Retirar de la sartén, distribuirlos encima de la focaccia y cubrir con las nueces.

## Sándwiches de focaccia

Para hacer los siguientes sándwiches de focaccia, cortar cuidadosamente un trozo de Focaccia por la mitad y colocar los ingredientes mencionados entre las rebanadas.

Los sándwiches también pueden tostarse en una prensa para sándwiches 1-2 minutos o hasta que estén ligeramente aplanados y calientes.

## Sándwich de ensalada de pollo y aguacate

*Para 1 persona*

1/2 pechuga de pollo asada y en rebanadas	1 pepino pequeño, rebanado
2 cucharadas de aguacate picado	1 rebanada de focaccia de linaza, cortada por la mitad
1 taza de lechuga picada	

### *Instrucciones:*

Precalear la prensa a fuego medio.

Colocar el pollo, aguacate, lechuga y pepino en una rebanada de la focaccia y taparla con la otra rebanada. Tostar en la prensa para sándwiches de 1-2 minutos. Servir.

## Sándwich de ensalada de atún

*Para 1 persona*

lata de 100g de atún desmenuzado, escurrido	1 taza de hojas de espinaca bebé
1/2 taza de tomates cherry, en mitades	1 rebanada de focaccia de linaza, cortada por la mitad

### *Instrucciones:*

Precalentar la prensa a fuego medio.

Colocar el atún, tomates y espinacas sobre una rebanada de la focaccia y tapar con la otra rebanada. Tostar en la prensa para sándwiches de 1-2 minutos. Servir.



## Tocino, champiñones y pesto

*Para 1 persona*

2 ojos de tocino	1 cucharadita de pesto
1 taza de champiñones rebanados	1 rebanada de focaccia de linaza, cortada por la mitad

### *Instrucciones:*

Precalentar la prensa a fuego medio.

Freír el tocino y los champiñones en una sartén caliente 3-4 minutos o hasta que el tocino esté crujiente. Retirar del fuego.

Distribuir el pesto sobre una rebanada de la focaccia, cubrirla con tocino, champiñones, espinacas y tapar con la otra rebanada de focaccia. Tostar en la prensa para sándwiches de 1-2 minutos. Servir.

## Sándwich de berenjena asada, aceitunas y pollo

*Para 1 persona*

½ pechuga de pollo asada y en rebanadas	1 taza de lechuga picada
2 rebanadas de berenjena asada	1 rebanada de focaccia de linaza, cortada por la mitad
5 aceitunas, deshuesadas y en rodajas	

### *Instrucciones:*

Precalentar la prensa a fuego medio.

Colocar el pollo, berenjena, aceitunas y lechuga sobre una rebanada de la focaccia y tapar con la otra rebanada. Tostar en la prensa para sándwiches de 1-2 minutos. Servir.

# Sándwich abierto de cordero y calabaza

*Para 10 personas*

500 gr de cordero molido	2 tazas de tomates en lata	o
1 cebolla, finamente picada	pasta de tomate	
1 cucharada de aceite de oliva	½ calabaza, en cubos	
3 cucharadas de comino molido	2 tazas de rúcula	
3 cucharadas de salvia	5 rebanadas de focaccia de linaza,	
2 cucharadas de hierbas italianas	cortadas por la mitad	

## *Instrucciones:*

Colocar el aceite y la cebolla en una sartén a fuego medio y cocinar hasta que la cebolla se dore. Añadir el cordero molido y freír hasta que esté dorado; romper continuamente la carne para que no haya trozos grandes.

Añadir comino, salvia y hierbas italianas y revolver durante un minuto más. Agregar los tomates y bajar la llama a fuego lento. Tapar y cocinar durante 20-30 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Mientras el cordero se cocina, colocar agua en otra cacerola a fuego alto y añadir la calabaza en cubos. Tapar y hervir durante 4-5 minutos o hasta que la calabaza esté cocida. Escurrir el agua de la cacerola y dejar que la calabaza se enfríe.

Antes de servir, dejar que la carne se entibie.

Para servir, colocar rebanadas de focaccia en un plato y tapar con carne de cordero picada, seguida por algunos trozos de calabaza y hojas de rúcula.



# CONDIMENTOS

# Mayonesa

2 yemas de huevo	3 cucharaditas de jugo de limón fresco
200ml de aceite de oliva	1/8 cucharadita de sal

## *Instrucciones:*

Colocar las yemas de huevo, sal y jugo de limón en un tazón. Con un batidor eléctrico, batir hasta que la mezcla se haya espesado ligeramente.

Dejar funcionando el batidor eléctrico y agregar lentamente el aceite gota a gota. Esto tomará algunos minutos – no apresurar el proceso porque el aceite puede comenzar a separarse del huevo.

Cuando se haya añadido todo el aceite, añadir más jugo de limón o sal al gusto. Tapar y refrigerar hasta por 5 días. Revolver antes de servir.

# Pesto

*Para 6-8 personas*

2 tazas de albahaca fresca	3 cucharadas de piñones
2 dientes de ajo	1/4 taza de anacardos
2½ cucharadas de aceite de oliva	

## *Instrucciones:*

Licuar todos los ingredientes en una licuadora eléctrica o utilizar un mortero. Lentamente agregar el aceite para formar la consistencia adecuada.

## Conserva de limones

5 limones de cáscara gruesa (cortar en cuartos sin despegar las partes en el extremo)	2 hojas de laurel grandes
1 taza de sal marina gruesa	1 cucharada de granos de pimienta rosa
1 rama de canela	1½-2 tazas de jugo de limón
	Aceite de oliva

### *Instrucciones:*

Colocar la sal en un tazón y presionar los limones hacia abajo para eliminar la mayor parte de su jugo.

Colocar los limones salados en un tarro grande esterilizado junto con la ramita de canela, hojas de laurel y granos de pimienta. Agregar suficiente jugo de limón hasta que se cubran todos los limones; puede hacer falta más jugo de limón y sal para llenar el tarro.

Tapar el tarro y guardar en un lugar fresco y seco durante 2 semanas. Agitar el tarro cada día.

Para almacenar los limones, cubrir con un poco de aceite de oliva y mantener en el refrigerador.

Para usarlos, retirar y desechar la pulpa. Lavar la médula y la cáscara con agua fría y picar.

Los limones se conservarán hasta 6 meses. Después de ese tiempo, se pondrán muy amargos.

# ÍNDICE DE RECETAS

<b>MEDIDAS ESTÁNDAR .....</b>	<b>3</b>
<b>SNACKS .....</b>	<b>4</b>
<i>Albóndigas sazonadas.....</i>	<i>5</i>
<i>Champiñones al ajillo a la plancha con tocino .....</i>	<i>6</i>
<i>Chips de verduras al horno .....</i>	<i>7</i>
<i>Verduras al horno a la naranja y romero.....</i>	<i>8</i>
<i>Salsa guacamole .....</i>	<i>9</i>
<i>Dip de rúcula con nuez.....</i>	<i>10</i>
<i>Dip de zanahoria especiado .....</i>	<i>11</i>
<i>Dip de ajo y tahine .....</i>	<i>12</i>
<i>Huevos en vinagre.....</i>	<i>13</i>
<i>Ratatouille.....</i>	<i>14</i>
<i>Pilaf de coliflor .....</i>	<i>15</i>
<i>Brócoli envuelto con tocino y nueces .....</i>	<i>16</i>
<i>Hot dog de pepino.....</i>	<i>17</i>
<b>ENSALADAS.....</b>	<b>18</b>
<i>Ensalada mixta con tocino .....</i>	<i>19</i>
<i>Ensalada de pollo y pecanas .....</i>	<i>20</i>
<i>Ensalada de camote y remolacha .....</i>	<i>21</i>
<i>Ensalada de atún y verduras asadas.....</i>	<i>22</i>
<i>Ensalada de pimiento y berenjena .....</i>	<i>23</i>
<i>Ensalada de huevos duros con eneldo .....</i>	<i>24</i>
<i>Ensalada de aguacate.....</i>	<i>25</i>



<i>Ensalada de atún .....</i>	<i>26</i>
<i>Ensalada 24 horas.....</i>	<i>27</i>
<i>Ensalada de tocino tostado y balsámico.....</i>	<i>28</i>
<i>Ensalada de frutas y pollo.....</i>	<i>29</i>
<i>Ensalada de pollo y pistacho.....</i>	<i>30</i>
<i>Ensalada de remolacha y nuez.....</i>	<i>31</i>
<i>Ensalada de brócoli y ajo .....</i>	<i>32</i>
<i>Ensalada de salchicha a la parrilla.....</i>	<i>33</i>
<i>Ensalada de pollo Thai con espinaca inglesa .....</i>	<i>34</i>
<i>Ensalada verde cocida.....</i>	<i>35</i>
<i>Ensalada de coco y zanahoria.....</i>	<i>36</i>
<i>Ensalada de pez gallo con remolacha .....</i>	<i>37</i>
<b>SOPAS .....</b>	<b>38</b>
<i>Sopa de tomate y albahaca .....</i>	<i>39</i>
<i>Sopa de muslos de pollo.....</i>	<i>40</i>
<i>Sopa de tomate y tocino .....</i>	<i>41</i>
<i>Sopa de calabaza y eneldo.....</i>	<i>42</i>
<i>Sopa de verduras y espinaca.....</i>	<i>43</i>
<i>Sopa de puerro y calabaza .....</i>	<i>44</i>
<i>Sopa de camote y curry.....</i>	<i>45</i>
<i>Sopa de rúcula y chícharos .....</i>	<i>46</i>
<i>Sopa de coco y espinaca .....</i>	<i>47</i>
<i>Sopa de zanahoria y coliflor.....</i>	<i>48</i>
<i>Sopa de pollo mexicana .....</i>	<i>49</i>
<i>Sopa de calabaza .....</i>	<i>50</i>
<i>Sopa de hinojo y espinacas .....</i>	<i>51</i>

<i>Sopa fría de pepino .....</i>	<i>52</i>
<b>CARNES .....</b>	<b>53</b>
<i>Ternera frita y verduras .....</i>	<i>54</i>
<i>Satays de pollo con cilantro y chile .....</i>	<i>55</i>
<i>Pimiento relleno .....</i>	<i>56</i>
<i>Pollo coronado con macadamia.....</i>	<i>57</i>
<i>Brochetas de cordero .....</i>	<i>58</i>
<i>Calabaza asada con ensalada de col y tocino.....</i>	<i>59</i>
<i>Cerdo dulce al horno .....</i>	<i>60</i>
<i>Rollo de carne .....</i>	<i>61</i>
<i>Brochetas de pollo Bombay .....</i>	<i>62</i>
<i>Berenjena rellena con carne .....</i>	<i>63</i>
<i>Pollo con salsa de aguacate.....</i>	<i>64</i>
<i>Cordero con pimentón .....</i>	<i>65</i>
<i>Cordero marroquí con calabaza.....</i>	<i>66</i>
<i>Ternera Satay.....</i>	<i>67</i>
<i>Picadillo de pollo .....</i>	<i>68</i>
<i>Pollo a la naranja con albahaca.....</i>	<i>69</i>
<i>Pollo Larb Kai .....</i>	<i>70</i>
<i>Brochetas de pollo con romero y limón.....</i>	<i>71</i>
<b>PESCADO Y MARISCOS .....</b>	<b>72</b>
<i>Hamburguesas de camote y atún .....</i>	<i>73</i>
<i>Pescado blanco con cebolla y brócoli.....</i>	<i>74</i>
<i>Salmón al horno con salsa de pistacho.....</i>	<i>75</i>
<i>Crujiente de calamar.....</i>	<i>76</i>

<i>Pescado blanco con chile y limón.....</i>	<i>77</i>
<i>Pescado en escabeche.....</i>	<i>78</i>
<i>Mayonesa de ajo y albahaca con pescado blanco.....</i>	<i>79</i>
<b>OMELETTES .....</b>	<b>80</b>
<i>Omelette abundante de verduras.....</i>	<i>81</i>
<i>Omelette de hongos y tocino Bacon.....</i>	<i>82</i>
<i>Omelette especiada con pasas.....</i>	<i>83</i>
<i>Omelette de salmón ahumado con mayonesa de eneldo.....</i>	<i>84</i>
<i>Omelette de Bruselas.....</i>	<i>85</i>
<i>Omelette de tocino y huevo .....</i>	<i>86</i>
<i>Omelette de verduras y nuez .....</i>	<i>87</i>
<i>Omelette de espárragos y albahaca .....</i>	<i>88</i>
<i>Omelette de puerro asado y tocino.....</i>	<i>89</i>
<i>Omelette de plátano.....</i>	<i>90</i>
<b>POSTRES .....</b>	<b>91</b>
<i>Plátano frito con jarabe de naranja.....</i>	<i>92</i>
<i>Plátanos con coco .....</i>	<i>93</i>
<i>Sorbete de mango.....</i>	<i>94</i>
<i>Sorbete de plátano.....</i>	<i>95</i>
<i>Hielo de chocolate y canela.....</i>	<i>96</i>
<i>Hielo Paraíso.....</i>	<i>97</i>
<i>Hielo de sandía con leche de coco.....</i>	<i>98</i>
<i>Sorbete de frambuesa.....</i>	<i>99</i>
<i>Sorbete de aguacate mentolado.....</i>	<i>100</i>
<i>Hielo de chocolate mentolado .....</i>	<i>101</i>

<i>Hielo de manzana especiado</i> .....	102
<i>Natilla de coco</i> .....	103
<i>Tazón de melón y arándanos azules</i> .....	104
<i>Tazón de plátano, nuez y miel tibia</i> .....	105
<i>Sorbete Isla Dulce</i> .....	106
<i>Ensalada de fruta y pistacho</i> .....	107
<i>Natillas de pera</i> .....	108
<i>Natillas de manzana y canela</i> .....	109
<i>Pastel de coco y cítricos</i> .....	110
<i>Flan de calabaza</i> .....	111
<i>Galletas con pasas y canela</i> .....	112
<i>Delicias de almendra</i> .....	113
<i>Mazapán</i> .....	114
<i>Pastel de calabaza</i> .....	115
<i>Bolitas de nuez</i> .....	116
<i>Flan de plátano</i> .....	117
<i>Rebanadas de coco y sandía</i> .....	118
<i>Pastel de almendras y pera</i> .....	119
<i>Tarta de frambuesa y limón</i> .....	120
<i>Natillas de limón</i> .....	121
<i>Pastel de zanahoria</i> .....	122
<i>Pan de plátano</i> .....	123
<i>Pastel de coco</i> .....	124
<i>Pastel de calabacín y chocolate</i> .....	125
<b>RECETAS DE DESAYUNO RECIPES</b> .....	<b>126</b>
<i>Revuelto de hongos y piñones</i> .....	127

<i>Revuelto de albahaca y nueces .....</i>	<i>128</i>
<i>Revuelto de salmón ahumado y mayonesa de limón.....</i>	<i>129</i>
<i>Revuelto de verduras .....</i>	<i>130</i>
<i>Buñuelos de salmón y calabacín .....</i>	<i>131</i>
<i>Tronco de pepino con huevo revuelto.....</i>	<i>132</i>
<i>Tocino y puerro con huevos duros.....</i>	<i>133</i>
<i>Huevos revueltos con verduras .....</i>	<i>134</i>
<i>Buñuelos de verdura .....</i>	<i>135</i>
<i>Panqueques de limón.....</i>	<i>136</i>
<i>Panqueques de plátano y linaza .....</i>	<i>137</i>
<b>FOCACCIAS.....</b>	<b>138</b>
<i>Focaccia de linaza .....</i>	<i>139</i>
<i>Coberturas para focaccia.....</i>	<i>140</i>
<i>Sándwiches de focaccia .....</i>	<i>143</i>
<i>Sándwich de ensalada de pollo y aguacate .....</i>	<i>143</i>
<i>Sándwich de ensalada de atún .....</i>	<i>144</i>
<i>Tocino, champiñones y pesto.....</i>	<i>145</i>
<i>Sándwich de berenjena asada, aceitunas y pollo.....</i>	<i>146</i>
<i>Sándwich abierto de cordero y calabaza.....</i>	<i>147</i>
<b>CONDIMENTOS .....</b>	<b>148</b>
<i>Mayonesa .....</i>	<i>149</i>
<i>Pesto .....</i>	<i>150</i>
<i>Conserva de limones .....</i>	<i>151</i>