

RECETARIO



Carolina Muñoz
NUTRICIÓN Y TERAPIAS

Dietista-Nutricionista
Kinesióloga Holística

Carolinamunoznutricion.com
@carolcoalma

DESAYUNOS

Siempre se ha dicho que el desayuno es la principal comida del día, pero en realidad no es del todo cierto. Hay ciertas personas que se levantan sin hambre a primera hora de la mañana, si es así no es necesario tomar nada pasadas unas horas. Puedes optar entonces por agua templada con limón o una infusión.

Si eres de los que te levantas con apetito, aquí tienes ideas y opciones energéticas, saludables y equilibradas.

PORRIDGE DE AVENA

Elaboración: (para 1 persona y 1 día)

NOTA: Se puede guardar a la nevera durante 3 días. **Si se quiere hacer para más de un día doblar o triplicar las cantidades.**

En un cazo echa la bebida vegetal o leche (1 vaso, 250ml) y calienta a fuego fuerte. Cuando alcance el punto de ebullición pero sin llegar a hervir baja a fuego medio y añade los copos de avena integrales (4-6 cucharadas). Tapa y deja durante 10 minutos. Pasado este tiempo apaga el fuego.

Cuando se enfríe un poco añadir los toppings.
Haz tu combinación: (ideas)

- Fruta fresca: plátano, kiwi, frambuesa, arándanos, fresas, pera, manzana, etc.
- Especias: canela, jengibre, cúrcuma, etc.
- Frutos secos o fruta deshidratada: nueces, almendras, cacahuetes, pistachos, anacardos, arándanos, pasas, etc.
- Semillas: lino, sésamo, chía, etc.



TOSTADAS

Depende de tu constitución, sexo y grado de actividad necesitarás más o menos pan. Lo normal son unos 60-80 gr de pan. Mejor integral y de buena calidad. Además del trigo, puedes optar por centeno, espelta, trigo sarraceno....

¿Qué le añadimos? Haz tu propia combinación

- AOVE
- Tomate
- Aguacate
- Cremas de frutos secos naturales
- Tahín
- Hummus
- Semillas
- Mermeladas sin azúcar (o con muy poco)
- Fiambres de buena calidad (jamón cocido extra, lacón, jamón serrano desgrasado..)
- Queso fresco, tierno, cotagge, requesón...
- Mantequilla (sin abusar o sólo en ocasiones especiales)

Ejemplos:

- Tostada con AOVE, aguacate y semillas de sésamo.
- Tostada con queso cottage y mermelada de fresa (sin azúcar)
- Tostada de AOVE, tomate y semillas de cáñamo

CRÉPES DE AVENA (u otro cereal)

Ingredientes para 6 tortitas:

- 1 plátano
- 200ml de bebida vegetal o leche
- 100 gr de copos de avena o harina de avena u otro cereal
- 1 o 2 huevos (o sólo claras)

Mezclar en batidora o robot de cocina e ir añadiendo en la sartén (previamente manchada de aceite de oliva) cacitos o cucharadas e ir dorando hasta llegar a 6 tortitas aproximadamente.



BIZCOCHOS

No utilizaremos azúcar, ni edulcorantes.

Para endulzar se usarán dátiles y/o plátano normalmente. En menor medida se puede utilizar algún edulcorante como la estevia.

Haz tu propio bizcocho personal. Ingredientes aconsejados:

- Yogur natural (de vaca, cabra o soja). Utilizaremos la medida del yogur para los siguientes ingredientes.
- 2 de medida de yogur de harina integral. Optar mejor por avena, arroz, espelta integral, maíz...
- 1 de medida de yogur para algún ingrediente más especial cómo cacao puro desgrasado, manzana, zanahorias, harina de algarrobo...(si no añades nada de esto, serán 3 de harina)
- ½ de medida de yogur para AOVE
- 8-10 dátiles previamente a remojo. O 5-6 dátiles y un plátano maduro
- 3 huevos
- Levadura y/o bicarbonato

Mezclar en batidora o robot de cocina

Esto es una idea fácil y sana. Después puedes hacerlo a tu manera con otros ingredientes saludables.

Ejemplo:

BIZCOCHO DE ALGARROBO

Ingredientes:

- 1 yogur natural
- 1 medida (de yogur) de aceite de oliva virgen
- 1 medida (de yogur) de harina de algarroba
- 2 medidas (de yogur) de harina integral de trigo (o de avena, centeno...)
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura 8-10 dátiles
- Zumo de una mandarina

Elaboración:

En un recipiente mezclamos todos los ingredientes (excepto los dátiles). Ponemos los dátiles en remojo (al menos durante 10 minutos). Cuando ya estén hidratados los cortaremos/picaremos en trocitos pequeños y los añadiremos al bol.

Mezclaremos todos los ingredientes bien con la batidora.

Precalentaremos el horno a 220 grados durante 10 minutos.

Prepararemos el molde del bizcocho, si no es de silicona lo recubriremos con papel vegetal o papel albal y aplicaremos una pequeña capa de aceite para que no se pegue el bizcocho.

Una vez hecho esto ya podemos verter la masa sobre el molde e introducir en el horno a una altura media.

Bajar la temperatura a 180 grados y dejar cocer unos 40 minutos (según el horno). Podéis abrir la puerta del horno y pincharlo con un cuchillo para ver si ya está hecho por dentro pero no lo hagáis antes de que hayan pasado al menos 30 minutos porque el bizcocho puede dejar de subir y el resultado no será el esperado.

Cuando el bizcocho ya esté hecho por dentro lo podemos sacar, dejar enfriar y desmoldar.

LECHE CON CEREALES

Cuidado porque la mayoría de los cereales de las grandes superficies son muy azucarados.

¿Cuáles elijó? Cereales sin azúcar añadido.

Hay diferentes marcas en zonas tipo eco o bio, incluso en supermercados que son saludables.

Pueden ser copos de maíz, quinoa, espelta....(marcas como ECO CESTA o EL GRANERO INTEGRAL...).

La cantidad depende de tu constitución, sexo, grado de actividad...Normalmente ronda entre 50-70gr.

YOGUR NATURAL CON COSAS

Yogur natural de vaca, cabra, oveja.

Puedes añadir copos de cereales (sin azúcar), semillas, fruta, fruta deshidratada, semillas, frutos secos naturales, nibs de cacao, etc.

O GRANOLA (o muesli). Siguiendo receta

GRANOLA TRADICIONAL

La granola se prepara cocinando en el horno la mezcla de avena, frutos secos, especias y endulzantes hasta que la avena se pone crujiente. Las frutas secas se suelen poner al final para que no se resequen. Una buena granola casera es una deliciosa variación a los cereales industriales del desayuno, que seguramente muchos consumís.

Si la hacemos en casa será más saludable y a nuestro gusto. Y podemos graduar el contenido de azúcares según estimemos conveniente.

Las combinaciones de sabores y las proporciones pueden variar

Ingredientes:

- 150 g de copos de avena aplastados
- 50 g de almendras en láminas (u otros frutos secos que os agraden)
- 30 g de semillas (pipas de girasol, de calabaza, sésamo, etc.)
- 30 g de coco en escamas
- 1/2 cda. de canela molida
- 1/2 cda. de sal
- Una cda. de AOVE o coco.
- 20 ml de miel de la zona o 30 ml de sirope de ágave
- Un buen puñado de frutas secas al gusto (pasas, arándanos, orejones en trocitos, etc.)

Elaboración:

Pesamos los ingredientes sólidos: los copos de avena, las almendras o frutos secos, las semillas y el coco. Los ponemos en un bol y removemos para mezclar.

- Agregamos la canela y la sal; volvemos a mezclar.
- Medimos en una jarra medidora la miel o el sirope de ágave. Agregamos el aceite vegetal que hayamos elegido. Podemos calentar muy brevemente en el microondas para que la miel se haga más fluida.
- Añadimos la panela a los sólidos de la receta. Seguidamente agregamos la mezcla de endulzantes y aceite. Removemos todo bien para que se homogeneice lo más que se pueda.
- Forramos un molde o bandeja de repostería con papel de hornear y ponemos la mezcla sobre él. La extendemos con un tenedor para que quede en una capa no muy gruesa.
- Horneamos la granola a 140°C (con aire) / 160°C (sin aire) unos 20-25 minutos, removiendo con un tenedor cada 10 minutos para que no se quede apelmazada.

- Sacamos la bandeja del horno al cabo de ese tiempo y la ponemos sobre una rejilla. Aunque parezca que la granola está blandita, al enfriarse se va poniendo crujiente. En cualquier caso, si una vez fría os parece poco crujiente, se puede meter otro ratillo en el horno hasta alcanzar la *crujientez* deseada. Mientras se enfría seguiremos removiéndola con el tenedor para que quede suelta.
-
- Cuando esté bien fría añadimos las frutas secas si nos gustan y/o nibs de cacao.



PUDDING DE CHÍA

Ingredientes:

- 2-3 cucharadas soperas de semillas de chía
- 150 ml. de leche de avena (u otra leche al gusto)
- Fruta fresca al gusto (arándanos, mango, frambuesas, fresas, ...)
- Hojas de menta, para decorar

Elaboración:

Para preparar el pudding de chía, lo primero que hay que hacer es hidratar las semillas (que se hinchen).

Para ello, colocar las 2-3 cucharadas de semillas de chía en un vaso después añadir los 150 ml de leche y remover bien con una cuchara, procurando que todas las semillas queden en contacto con el líquido.

En éste punto también podemos añadir algún aromatizante a nuestro gusto: especias como la canela, el anís, vainilla...

Tapar con papel film y guardar refrigerado durante unas 8-12 horas.

Opcional: Una vez listo añadir un poquito de fruta o una cucharadita pequeña de miel o sirope de ágave.



GALLETAS CASERAS DE AVENA

Ingredientes:

- Taza de copos de avena o harina de avena integral
- Plátano
- Huevo batido
- 1-2onzas de chocolate puro 85% o + y/o almendras naturales
- Toppings: onza de chocolate puro, arándanos, ciruelas pasas, coco rallado...

Elaboración:

Chafar plátano con un tenedor. Añadir la taza de copos de avena. Echar el chocolate y/o almendras previamente desmenuzadas o trituradas.

Dar forma de galleta y añadir algún topping si se desea.

Meter al horno a 180-200 grados 7min. Darles la vuelta y otros 7min aprox.

Nota: Esta masa podemos ponerla también en un molde rectangular, cortar a tiras y hacer barras en vez de galletas



SNACKS SALUDABLES (ALMUERZOS Y MERIENDAS)

Fruta de temporada

Batidos o smoothies*en épocas más calurosas

Puño de frutos secos

Barritas de cereales caseras (ver receta de galletas de avena)

Yogur natural con cosas (ver receta en desayunos)

Infusión o vaso de bebida vegetal con porción de bizcocho casero o galletas de avena (ver receta en desayunos)

Tortitas de arroz, maíz, avena... (mejor BIO)

Pancakes de avena (ver receta en desayunos)

Calabaza o boniato asado (en temporada)

Cracker de pan de centeno con aguacate, queso cottage, hummus, dulce de membrillo (sin azúcar)...

Palomitas caseras

Fruta asada o compotas caseras

Pudding de chía (ver receta en desayunos)

Ejemplo:

BATIDO O SMOOHTHIE DE FRESA, BEBIDA DE ALMENDRAS Y PLÁTANO

Cantidades a ojo, se puede mezclar bebida vegetal con agua de coco o mineral. Triturar todo y listo.

Si es smoothie que las fresas estén congeladas. Después de triturar todo, añadir a un bowl y añadir algún topping si se desea (semillas, fruta, coco rallado...)

