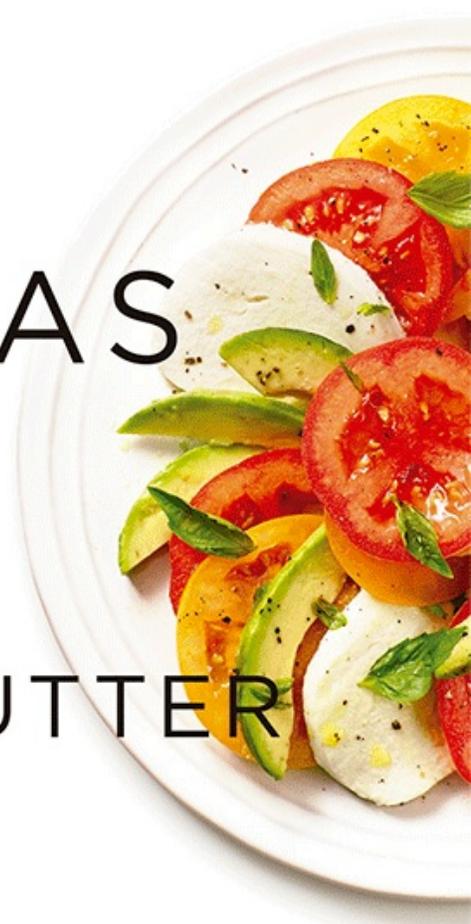




NEW YORK TIMES BESTSELLER

*Más de 150 recetas libres de gluten que
transformarán tu salud
y cambiarán tu vida para siempre*

CEREBRO DE PAN LAS RECETAS



DR. DAVID PERLMUTTER

Grijalbo *vital*

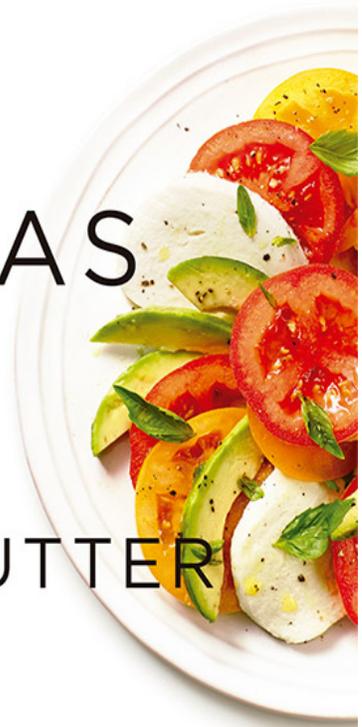


NEW YORK TIMES BESTSELLER

*Más de 150 recetas libres de gluten que
transformarán tu salud
y cambiarán tu vida para siempre*

CEREBRO DE PAN LAS RECETAS

DR. DAVID PERLMUTTER



Grijalbo *vital*

CEREBRO DE PAN LAS RECETAS

*Más de 150 recetas libres de gluten que
transformarán tu salud
y cambiarán tu vida para siempre*

DR. DAVID PERLMUTTER

Traducción de
María Laura Paz Abasolo

Grijalbo *vital*

Este libro está dedicado a nuestra hija Reisha, quien me ayudó a ver la belleza del mundo; a nuestro hijo Austin, quien a diario restablece mi fe y devoción en la práctica de la medicina, y a mi esposa, Leize, cuyo amor, comprensión y compañía han sido mi apoyo y sustento durante nuestro increíble viaje juntos.

INTRODUCCIÓN

Bienvenido a una nueva forma de vida

*Deja que la comida sea tu medicina, y que la
medicina sea tu comida.*

HIPÓCRATES, padre de la medicina moderna

Hace varios años a Teako, nuestro adorado terrier, se le empezó a caer el pelo, así que mi esposa y yo decidimos llevarlo al veterinario. La primera pregunta que nos hizo el veterinario en su consultorio fue: “¿Qué le están dando de comer a su mascota?” Mientras mi esposa respondía, yo me quedé maravillado por tan reveladora pregunta. A pocos nos sorprende cuando el veterinario nos pregunta qué les damos de comer a nuestras mascotas, porque aceptamos sin reparos la idea de que lo que ellos consumen desempeña un papel significativo en su salud y bienestar (y, a la inversa, en su riesgo de enfermar). Me di cuenta de qué tan inusual es que un médico haga una pregunta similar a un paciente humano: “¿Qué *comes*?” Sin duda, a la mayoría de la gente la desconcertaría, e incluso habría quienes la considerarían ofensiva. Esperan que los interroguen sobre sus síntomas y los medicamentos que toman, no sobre sus elecciones alimenticias. Desafortunadamente, también esperan que se les receten más medicamentos, y no que se les sugieran modificaciones a sus hábitos alimenticios y de vida para tratar sus malestares.

La comida importa. Creo que elegir qué comemos es la decisión más importante que tomamos a diario en términos de nuestra salud y capacidad para prevenir y combatir las enfermedades. También creo que el cambio en la alimentación occidental que se ha ido gestando en el último siglo —de

una dieta alta en grasa y baja en carbohidratos a la dieta actual, que es alta en carbohidratos y baja en grasas, y en esencia consiste en cereales y otros carbohidratos dañinos— es la raíz de muchos de los padecimientos modernos relacionados con el cerebro, incluyendo cefaleas crónicas, insomnio, ansiedad, depresión, epilepsia, trastornos motrices, esquizofrenia, trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y aquellos momentos de ancianidad que muy probablemente auguran serios deterioros cognitivos y trastornos neurales irreversibles, intratables e incurables.

La noción de que nuestro cerebro es sensible a lo que comemos ha empezado a circular de forma discreta en textos médicos recientes publicados en revistas prestigiosas. Lo que las investigaciones más innovadoras están revelando, para sorpresa de muchos, es que el cerebro humano es mucho más susceptible a las elecciones nutricionales de lo que jamás imaginamos. Aunque es bien sabido que las dietas “para el corazón” ayudan a fortalecer el sistema cardiovascular, y que es posible prevenir la osteoporosis consumiendo bastante calcio y vitamina D, aún no se concibe en términos generales que sin duda podemos influir en el destino de la salud de nuestro cerebro —para bien o para mal—, dependiendo de qué nos llevemos a la boca. Hipócrates tuvo razón hace miles de años cuando dijo que la comida debía ser nuestra medicina y que la medicina debería ser nuestra comida.

Ya desarrollé este tema a profundidad en mi libro *Cerebro de pan*, en el cual detallo de qué forma y por qué la comida afecta la salud del cerebro. También dedico bastante espacio en ese libro a explicar que es posible emplear el poder de la nutrición para evitar el trastorno neurológico quizá más temido de todos: la enfermedad de Alzheimer, padecimiento para el cual no existe remedio significativo alguno. Sé que es una afirmación atrevida y hasta agresiva de mi parte, pero la ciencia por fin empieza a demostrar que es posible. En 2013, el *New England Journal of Medicine* publicó los resultados de un nuevo estudio que muestra que los costos estimados de cuidados a pacientes con demencia en 2010 ascendieron a más de 200 mil millones de dólares, que es más o menos el doble de lo que se gastó en cuidados por cardiopatías, y casi el triple de lo que se gastó en

cuidados a pacientes con cáncer. Según ciertas estimaciones, 2.7 millones de personas con Alzheimer en Estados Unidos podrían haber no desarrollado la enfermedad —la cual les quita a sus víctimas la capacidad de responder al mundo que las rodea— si tan sólo ellas y sus familias hubieran sabido que la comida importa. Ojalá que mi padre, un antiguo neurocirujano muy reconocido, lo hubiera sabido hace varias décadas, antes de que su propio cerebro descendiera el camino hacia el Alzheimer avanzado. Es un hecho que mi misión tiene tintes muy personales, pero no se trata sólo de acabar con el Alzheimer.

LA PREVENCIÓN ES LA CURA

Durante los últimos treinta y tantos años he sido neurólogo practicante, y lidio a diario con un amplio espectro de trastornos neurológicos y tipos de demencia. Trabajo en un sistema de salud que por desgracia sigue intentando tratar a los pacientes con medicamentos fuertes, en lugar de curarlos por medio de la prevención. En el mundo actual se nos dice que podemos vivir la vida como queramos, sin importar nada... Y luego, si nuestra salud se ve afectada, corremos al médico para que nos dé las “pastillas mágicas” que (quizá) aliviarán el problema. Sin embargo, rara vez se puede tomar una pastilla para un trastorno cerebral. Y aunque hay drogas para tratar los síntomas, no necesariamente erradican la fuente del problema. Esto pasa aunque se trate de ansiedad o migrañas, de depresión o demencia.

Uno de los ejemplos en los que hago hincapié en *Cerebro de pan* es la incidencia de TDAH en Estados Unidos, el cual demuestra lo reactivos (en lugar de proactivos) que nos hemos vuelto con respecto al cuidado de la salud. En la última década los diagnósticos de TDAH se han incrementado 53%. No estoy convencido de que el TDAH sea un padecimiento que deba ser tratado con medicamentos potentes; creo que su aumento se debe casi sin duda a lo que le damos de comer a nuestros hijos. Sin embargo, el sistema de salud con frecuencia convence a los padres de que el “remedio

fácil” que representan los fármacos es la mejor opción. Ciertamente, 85% de todos los medicamentos para TDAH que se producen en el mundo se usan de forma exclusiva en Estados Unidos, estadística que resulta reveladora. Once por ciento de todos los niños estadounidenses cargan con este diagnóstico sobre los hombros; estamos hablando de *6.4 millones de niños entre cuatro y 17 años*. Por definición, con estas cifras el TDAH califica sin lugar a dudas como epidemia nacional. Lo más descorazonador es que dos terceras partes de estos niños toman algún medicamento para tratar un problema que podría haber sido prevenido —y que quizá sea reversible— con la alimentación adecuada. Sin duda, algo no anda nada bien con nuestras prioridades.

Te daré otro ejemplo. Alrededor de 10% de la población estadounidense adulta sufre de depresión, estadística que también pone a este padecimiento en el nivel de epidemia. Aunque por lo regular no pensamos que la depresión sea una enfermedad “grave”, se asocia directamente con cerca de 30 000 muertes al año sólo en Estados Unidos. La depresión también casi siempre se trata con pastillas potentes, medicamentos que cambian la química natural del cuerpo y del cerebro, y que tienen muchos efectos secundarios. De hecho, los antidepresivos están entre los medicamentos más prescritos en Estados Unidos, con lo que alimentan la multimillonaria industria farmacéutica.

Sin embargo, como ya he dicho (y describo a detalle en *Cerebro de pan*), la depresión, el Alzheimer y el TDAH, entre otros padecimientos neurológicos, pueden prevenirse con la alimentación. Los distintos medicamentos prescritos para tratar estas enfermedades se enfocan sólo en los síntomas, como si trataran el humo e ignoraran el fuego. Mi postura, en cambio, es que debemos enfocarnos en el fuego mismo: *la inflamación*.

EL VILLANO POR EXCELENCIA: EL ASESINO SILENCIOSO

Contrario a lo que podrías pensar, el proceso inflamatorio implicado en la degeneración de tu rodilla artrítica o tus arterias coronarias es el mismo que deriva en el deterioro del cerebro. La rodilla te duele porque está inflamada. Por lo tanto, ¿qué haces? Si eres como la mayoría de la gente, te tomas un antiinflamatorio para apagar el fuego, y eso es justo lo que necesitamos hacer en el cerebro. Sin embargo, en este caso no significa tomar una pastilla, sino crear un ambiente en el que nunca arda el fuego. Ésa es la clave para prevenir cualquier trastorno o padecimiento relacionado con el cerebro. En palabras de John Kennedy: “El mejor momento para reparar el techo es cuando brilla el sol”.

Desde hace tiempo los investigadores saben que la esencia de todos los trastornos degenerativos, incluidos los cerebrales, es la inflamación. Sin embargo, hasta apenas hace poco lograron identificar los motivos de dicha inflamación, esos primeros malos pasos que desencadenan tan mortífera reacción. Lo que han descubierto es que el gluten (una proteína presente en el trigo, la cebada y el centeno) y una dieta con alto contenido de carbohidratos están entre los principales estimulantes de las reacciones inflamatorias que se abren camino hasta el cerebro. Lo más perturbador de este descubrimiento es que con frecuencia no sabemos que estamos afectando nuestro cerebro de forma negativa. Los trastornos digestivos y las alergias alimenticias son mucho más fáciles de identificar, porque los síntomas —como gases, distensión, dolor, estreñimiento y diarrea— aparecen con relativa rapidez. El cerebro, sin embargo, es un órgano más esquivo. Puede aguantar ataques a nivel molecular sin que te des cuenta. A menos que tengas dolor de cabeza o estés lidiando con un problema neurológico evidente, puede ser difícil saber qué está pasando en el cerebro hasta que es demasiado tarde. Y una vez que se diagnostica algo grave, es difícil detener el tren.

Aunque la inflamación influye en gran medida en la salud o la enfermedad del cerebro, la buena noticia es que nuestras elecciones alimenticias pueden tener un impacto directo en dicha inflamación. Y si pensamos en el papel que desempeña la inflamación en el cáncer, la diabetes, las cardiopatías, la obesidad y casi cualquier otro trastorno crónico

común en el mundo occidental, las implicaciones de lo que comes tienen el potencial de cambiarte la vida. Te mostraré cómo controlar tu destino genético a través de la alimentación, aun si naciste con la tendencia genética a desarrollar problemas neurológicos. Esto requerirá que te liberes de los dos mitos a los que aún mucha gente se aferra: 1) los carbohidratos son buenos y 2) la grasa es mala.

(Ahondar en la inflamación va más allá de los fines de este libro —qué es, cómo se puede volver problemática en el cuerpo, cómo detectarla, etc.—, pero la examino a profundidad en *Cerebro de pan*. Te sugiero que lo consultes para encontrar más información, pues es un tema sobre el cual todos deberíamos saber más.)

LA CONEXIÓN CON LA GLUCOSA EN LA SANGRE: POR QUÉ BAJARLE A LOS CARBOHIDRATOS

Si llegas a los 85 años y no haces nada por cambiar tus probabilidades de desarrollar algún trastorno cerebral hoy, hay 50% de probabilidades de que desarrolles Alzheimer. Es mera cuestión de azar. Si en tu familia hay historial de Alzheimer, el riesgo aumenta considerablemente. Y si tienes diabetes tipo 2, el riesgo *se duplica*. Ahora bien, es obvio que no puedes cambiar tu historial familiar, pero la diabetes tipo 2 suele ser resultado de malas elecciones de vida.

La idea de que el riesgo de desarrollar Alzheimer se vincula con la diabetes puede parecer descabellada en un principio, pero tiene sentido si se considera la relación que comparten ambos padecimientos. La diabetes se caracteriza por niveles altos de azúcar en la sangre, y el azúcar en la sangre elevado es tóxico para las neuronas. En un informe reciente publicado en la prestigiosa revista *Neurology*, los autores estudiaron a 266 adultos sanos que no padecían dificultades cognitivas. En primer lugar, midieron sus niveles de azúcar en ayunas, una prueba que sirve para determinar cuánta glucosa hay en el torrente sanguíneo y qué tan bien se metaboliza el azúcar. A continuación, cada miembro del grupo se sometió a una resonancia

magnética para conocer el tamaño de su hipocampo y su amígdala, las dos regiones cerebrales implicadas en la función cognitiva y la memoria. Luego, los investigadores les pidieron a estos mismos individuos que volvieran al laboratorio cuatro años después para repetir las resonancias magnéticas. Los descubrimientos son alucinantes: encontraron una sorprendente correlación entre los niveles promedio de azúcar en sangre y el grado de encogimiento de estas dos partes del cerebro. Entre más altos eran los niveles de glucosa de la persona, aun si estaban dentro del rango “normal”, mayor era el grado de encogimiento. Los científicos calcularon que el nivel de azúcar en la sangre es responsable de entre 6 y 10% de los encogimientos, aun después de tomar en cuenta otras causas potenciales, como el consumo de alcohol, el tabaquismo, la edad y la hipertensión.

Esta información nos da mucho poder, pues nos hace saber que los niveles altos de azúcar en la sangre se traducen directamente en encogimientos cerebrales más agresivos, sobre todo en áreas que determinan la función cognitiva y la memoria. Además, los niveles “normales” de azúcar en la sangre —o los que creemos que son normales— no son lo suficientemente buenos si deseamos preservar nuestras facultades cerebrales y mentales. No te confundas: la salud del cerebro y su capacidad para funcionar son reflejo directo de tu consumo de carbohidratos y azúcares. Esta premisa determina cada una de las recetas que estás a punto de preparar.

En agosto de 2013 el *New England Journal of Medicine* publicó los resultados de un estudio similar que confirmaba el vínculo imborrable entre niveles de glucosa en la sangre y salud neurológica. Esta reciente investigación documentó los niveles de azúcar en ayunas de 2 067 individuos de la tercera edad. Aunque algunos de ellos tenían diabetes en un inicio, la mayoría no, y ninguno presentaba síntomas de demencia al principio. A lo largo de un periodo de seguimiento de casi siete años, los investigadores también les realizaron exámenes mentales para evaluar su fuerza cognitiva. Encontraron una correlación casi perfecta entre niveles de azúcar en la sangre y riesgo de demencia. Quienes habían tenido niveles más altos de glucosa en la sangre en los cinco años anteriores tenían un

mayor riesgo estadísticamente significativo de desarrollar demencia, sin importar si al inicio del estudio tenían diabetes o no.

Es evidente entonces que mantener niveles sanos de azúcar en la sangre es fundamental para mantener el cerebro en buen estado a medida que envejecemos. Las recetas contenidas en este libro están diseñadas para ayudarte a lograr justo eso. Sin embargo, no sólo pretenden que controles “bien” tus niveles de azúcar, sino que alcances un control total y absoluto. La forma de lograrlo es reducir los carbohidratos, incluyendo el azúcar de mesa y los alimentos con almidones (como panes, pastas y papas). Se pueden hacer sustitutos saludables de todos estos alimentos, los cuales son igual de deliciosos y satisfactorios, si no es que más. Te daré muchas ideas para tener éxito, como agregar a tu plato más verduras sin almidones — legumbres de hoja verde y pimientos— o probar algunas recetas más creativas que incluyen nueces y semillas. Por ejemplo, la receta de espinaca con cebolla de cambray y semillas de calabaza tostada (*ver aquí*) es deliciosa, contiene gran variedad de nutrientes y ayuda a controlar la glucosa en la sangre.

No siempre es fácil entender de dónde provienen los azúcares y los carbohidratos. Un vaso de 250 ml de jugo de naranja, por ejemplo, suele considerarse una opción saludable que se ha convertido en parte fundamental de la dieta occidental, pero contiene la enorme cantidad de 36 gramos de azúcar. ¡Son 9 cucharaditas de azúcar, casi lo mismo que una lata de refresco de cola!

Durante el desayuno, sin darnos cuenta muchos de nosotros bombardeamos nuestros cuerpos con altos niveles de carbohidratos que dañan nuestro cerebro. Sin embargo, creemos que estamos empezando el día de la forma más saludable posible con un vaso de jugo de naranja, un tazón de cereal de trigo entero con plátano o una rebanada de pan integral con mermelada... Pero así empieza el ciclo de los niveles altos de azúcar en la sangre que bien pueden derivar en deteriorar aún más tu cerebro. Al igual que el jugo de naranja, las frutas por sí solas representan una fuente significativa de carbohidratos en la dieta occidental habitual. Debo aclarar que es muy razonable comer un puñado de zarzamoras o una manzana al

día, pero las cuatro a seis porciones que suelen recomendar los “expertos” en nutrición pueden causar estragos en tu capacidad para procesar la glucosa.

Nuestro objetivo es mantener el nivel diario de carbohidratos totales por debajo de entre 80 y 60 gramos. (Esto te hará ver con nuevos ojos aquel vaso de jugo de naranja, el cual contiene la mitad de esta cifra.) Si sigues las recetas contenidas en este libro, no será necesario que cuentes los carbohidratos que consumes durante el día. En términos de comida, 60 a 80 gramos de carbohidratos se verían así: empieza tu día con un delicioso y nutritivo desayuno de *omelette* de cebolla rostizada con chutney de cebolla y jitomate seco (*ver aquí*); para almorzar, una llenadora ensalada griega de verduras frescas, aceitunas y queso feta con vinagreta casera (*ver aquí*), y de cenar, salmón horneado con mantequilla y almendras (*ver aquí*), con guarnición de brócoli, champiñones y queso feta (*ver aquí*), y una crujiente ensalada de arúgula y nuez de Castilla.

Si hay algo que distingue mi protocolo alimenticio de los demás, es que toma mucho de su sabor de la grasa. Así es: grasa. Junto con una sustancial reducción de carbohidratos, lo mejor que puedes hacer por tu cerebro es reintegrar la maravillosa, saludable y vital grasa a la cocina. La grasa alimenticia es lo que llevamos 2.6 millones de años comiendo, y es fundamental para la salud de cada una de nuestras células.

LA DIETA GRASIENTA QUE TE HARÁ INTELIGENTE (Y DELGADO)

Si no has leído *Cerebro de pan*, te sorprenderá cuánta grasa estarás incorporando a la cocina con estas recetas. La grasa alimenticia, la cual ha sido satanizada en las últimas décadas, en realidad es un supercombustible para el cerebro. Los científicos más destacados han confirmado que comer *más grasa* es la forma de garantizar la salud del cerebro. Confío en que probarás estas deliciosas recetas y te reconciliarás con la grasa, una elección alimenticia fundamental para la buena salud y la longevidad. Además,

aprenderás a tomar decisiones saludables con respecto a las grasas que reincorpores a tu dieta.

Mira a tu alrededor. Sin duda nuestra alimentación ha ido cambiando en las últimas décadas, mientras que al mismo tiempo las muertes por trastornos cerebrales han aumentado de manera notable. De 1979 a 2010 el número de decesos relacionados con problemas cerebrales en Estados Unidos mostró un aumento brutal de 66% en hombres y 92% en mujeres. Estas cifras son mucho más altas que en otros países del mundo occidental, aunque a nivel genético los estadounidenses son idénticos a las personas de otros países. La diferencia radica en nuestras elecciones alimenticias y en lo que éstas le están haciendo a nuestro cuerpo.

Durante casi toda la evolución humana hemos comido lo que encontrábamos o cazábamos (hasta que la agricultura moderna y la producción en masa le quitaron toda dificultad a la tarea de conseguir comida). En términos de obtener suficientes calorías para sobrevivir, la grasa siempre ha sido nuestra aliada, pues es un combustible óptimo tanto para el cuerpo como para el cerebro.

Veamos algunos datos científicos representativos que lo demuestran, pues no dudo que quizá estés rascándote la cabeza ante esta información. Un estudio de dos años de duración publicado en 2008 en el *New England Journal of Medicine* siguió a 322 adultos a quienes se les asignó al azar una de tres dietas distintas: baja en grasas, baja en carbohidratos o mediterránea. (Al igual que la dieta baja en carbohidratos, la mediterránea pone hincapié en las grasas saludables, como las contenidas en aceitunas y pescados, nueces y semillas, y frutas y verduras, pero permite el consumo de más carbohidratos en forma de cereales integrales.) Quienes llevaban la dieta baja en carbohidratos y la mediterránea en promedio bajaron más peso, 5.5 y 4.5 kilos, respectivamente. Los investigadores observaron una serie de parámetros que tienen un impacto importante en la salud, como peso e indicios de inflamación. El estudio también reveló que quienes llevaron la dieta baja en carbohidratos y alta en grasas tenían niveles altos de HDL, el llamado “buen colesterol”, en comparación con quienes llevaron la dieta baja en grasas. El estudio también examinó los triglicéridos de los sujetos,

una sustancia grasa que se encuentra en la sangre y un factor de riesgo importante de enfermedad coronaria. Quienes llevaron la dieta baja en grasas, que además consumían los niveles más altos de carbohidratos, casi no mostraron cambios en sus niveles de triglicéridos, mientras que la disminución de triglicéridos entre quienes hicieron la dieta alta en grasas y baja en carbohidratos era casi *diez veces* mayor.

Lo más importante es que el estudio demostró que la presencia de una biomolécula llamada proteína C-reactiva, un notable marcador de inflamación, disminuía considerablemente sólo entre los individuos que *comían más grasa*. Es aquí donde la ciencia se vuelve más convincente. Un informe publicado en 2012 por la Clínica Mayo en el *Journal of Alzheimer's Disease* demostró que el riesgo de demencia se reducía en 44% en personas que llevaban una dieta alta en grasas y baja en carbohidratos, en comparación con quienes consumían menores niveles de grasa. De hecho, quienes enfatizaban más el consumo de carbohidratos mostraban ¡un aumento de 89% en el riesgo de demencia!

Sin embargo, no todas las grasas son iguales, como tampoco sugiero que *tener mucha grasa* sea saludable. De hecho, no debes comer grasas trans ni usar la grasa como pretexto para comer pan dulce cada mañana o cocinar con aceite de maíz. Aquellas que se encuentran en los alimentos procesados, bajos en grasa y altos en carbohidratos que venden en cualquier tienda, y en muchos aceites de cocina que pasan meses y meses en la alacena son grasas altamente modificadas que dañan el cerebro (y engordan).

Por lo tanto, tu dieta debe ser rica en fuentes saludables de grasa vital, como las siguientes:

- aceite de oliva extra virgen
- aceite de coco
- aguacate
- res alimentada con pasto
- pescado silvestre (no de granja)
- frutos secos (almendras, nueces pecanas, nueces de Castilla)
- semillas (calabaza, chía, girasol)

Por varias razones, lo ideal es elegir carne de res alimentada con pasto y no con cereales. Por un lado, la res de pastoreo es naturalmente rica en ácidos grasos omega-3, los cuales reducen la inflamación. La carne de ganado alimentado con cereales contiene niveles mucho mayores de ácidos grasos omega-6, los cuales causan inflamación. Además, los animales alimentados con cereales con frecuencia reciben alimentos modificados genéticamente y también pueden haber sido tratados con hormonas y antibióticos.

También sugiero que comas más el alimento perfecto por naturaleza: ¡los huevos! Estas bombas de nutrientes con apenas 70 calorías tienen todos los aminoácidos esenciales que se necesitan para sobrevivir, además de vitaminas, minerales y antioxidantes que protegen el cerebro. Los huevos también contienen colesterol, el cual ha sido satanizado injustamente durante décadas. El colesterol es un componente fundamental de las membranas celulares, así como precursor de todas las hormonas esteroideas e incluso de la vitamina D. Además, se asocia con una reducción de más de 70% del riesgo de demencia en la tercera edad.

El colesterol es uno de los bioquímicos más importantes para la buena función cerebral y, sobre todo, para la salud en general. El colesterol es tan vital para la salud cerebral que, aunque el cerebro representa apenas entre 2 y 3% del peso corporal, 25% de todo el contenido de colesterol del cuerpo está en él, en donde realiza funciones fundamentales para facilitar las complejas operaciones cerebrales. Asimismo, fortalece, nutre y protege las neuronas, y ayuda a eliminar los radicales libres dañinos.

La actual guerra contra el colesterol, sobre todo en lo que respecta a las cardiopatías y el riesgo de infarto, no tiene verdadero fundamento científico. Necesitamos desesperadamente consumir colesterol para estar saludables. De hecho, todas las células del cuerpo producen colesterol. Así de esencial es. Las investigaciones científicas ya han demostrado que las personas con menores niveles de colesterol tienen mayores probabilidades de padecer depresión, suicidarse y, en la tercera edad, desarrollar demencia o morir. Algunas investigaciones indican que, entre las personas de 85 años en adelante, el colesterol alto se asocia con una *resistencia* extraordinaria a

la demencia. Aun así, la industria farmacéutica nos ha hecho creer que el colesterol es nuestro enemigo y que debemos hacer hasta lo imposible, incluso tomar medicamentos potentes, para disminuir los niveles de esta sustancia vital. En mi opinión profesional, rara vez es apropiado considerar que los niveles altos de colesterol por sí solos son una amenaza significativa a la salud si llevas un estilo de vida saludable que limita los verdaderos causantes de enfermedades cardiovasculares: tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, falta de ejercicio aeróbico, sobrepeso y una dieta alta en carbohidratos. De hecho, el mejor análisis de laboratorio para determinar tu estatus de salud no son los niveles de colesterol, sino la hemoglobina A1C, que es un retrato del promedio de tus niveles de glucosa en la sangre durante los últimos tres meses. Entre más alto sea el nivel de A1C, sin importar las cifras de colesterol, mayor será el riesgo de padecer un trastorno cerebral. Cuando hables con tu médico sobre estas nociones (lo cual te recomiendo que hagas), prepárate para recibir respuestas basadas en emociones y no en ciencia real. (En *Cerebro de pan* encontrarás más datos y una discusión amplia al respecto.)

Puesto que el colesterol desempeña un papel fundamental en la salud, y sobre todo en la del cerebro, debemos renovar nuestras ideas sobre qué constituye una buena dieta. A todos nos han dicho que no debemos comer huevos porque son altos en colesterol y grasas saturadas. Sin embargo, en 2013, la revista médica *Metabolism* publicó un impresionante informe en donde se evalúan los resultados de análisis sanguíneos de personas que comen huevos en comparación con los de quienes consumen sustitutos de huevo. Los científicos descubrieron que quienes comían huevos en realidad mostraban *mejorías* en varios análisis para medir la salud en términos de riesgo de cardiopatías, diabetes y trastornos cerebrales. La verdad es que hemos comido grasas saturadas durante más de dos millones de años, y por fin la ciencia demuestra que la grasa saturada *no* es el enemigo causante de cardiopatías. Los culpables son los azúcares y los carbohidratos.

Lo que más importa en términos alimenticios es que reduzcas los carbohidratos y aumentes las grasas saludables. En lo personal, animo a mis pacientes a comer carne magra y lácteos de res alimentada con pasto, así

como pollo y huevo de libre pastoreo, los cuales son alimentos que contienen colesterol. Son buenos para ellos. Son buenos para todos.

LA VERDAD INTEGRAL SOBRE EL CEREAL: POR QUÉ LIBRARSE DEL GLUTEN

Como ya expliqué, la inflamación constante influye mucho en el deterioro de la salud y la función cerebrales. Y hay muchas cosas que desencadenan procesos inflamatorios en el cuerpo: lesiones y enfermedad provocadas por un germen o virus invasor; padecimientos crónicos como cáncer, obesidad y ansiedad; factores ambientales como el tabaquismo, la contaminación y la falta de sueño, o un ingrediente de la comida que provoca una reacción adversa en el sistema inmune. Uno de mis principales mensajes en *Cerebro de pan* gira en torno al efecto nocivo que cierta proteína llamada gluten puede tener en el cuerpo. Como lo dice su nombre, es una partícula que *aglutina*. El gluten es una sustancia pegajosa que nos permite hacer masa de pizza, pan, pasta y galletas. Sin embargo, nuestro cuerpo nunca ha estado diseñado para lidiar con esta proteína relativamente nueva y extraña. Cuando nos topamos con algo foráneo e inusual, por lo regular nuestro sistema inmune reacciona a su presencia; eso conlleva *inflamación*.

Durante la última década, investigadores en todo el mundo han empezado a descubrir que la intolerancia al gluten puede aumentar sustancialmente la inflamación en todo el cuerpo. Eso es aterrador, pues el gluten está en muchísimos de los alimentos que se consumen en la actualidad, como cualquier cosa que contenga trigo, cebada o centeno. Lo que empeora las cosas es que el gluten suele estar presente en alimentos que nos venden como “saludables”, como los cereales integrales. A diario leemos etiquetas y anuncios que hablan de las “virtudes de los cereales integrales”. Al mismo tiempo, oímos hablar de los beneficios de los alimentos bajos en grasa, por lo que concluimos que debemos evitar las grasas y amar los cereales integrales.

Daré por sentado que ya estás un tanto familiarizado con el gluten y la tendencia a librarse de él, pues ha ocupado varios encabezados en los últimos dos años. (Como ya dije, para una exploración más profunda de este tema, consulta *Cerebro de pan.*) La razón por la cual está siendo foco de atención hoy en día es que las evidencias científicas son muy convincentes, sobre todo en lo relativo a la salud cerebral. Hay que aclarar que no hablamos sólo de celiacía, un trastorno autoinmune raro en el que los individuos exhiben una sensibilidad peculiar al gluten que afecta el intestino delgado. Estamos hablando de un tipo de intolerancia al gluten que afecta hasta a 30% de las personas, la cual ha sido vinculada a una serie de problemas neurológicos más allá de la demencia, incluyendo trastornos motrices, epilepsia y problemas musculares. También se le ha ligado con padecimientos como TDAH, depresión, cefaleas, migrañas, daño nervioso (llamado neuropatía) y hasta esquizofrenia.

Tan pronto como la comunidad neurológica empezó a reconocer que la inflamación era la raíz de un amplio espectro de trastornos cerebrales, yo empecé a pedirles a casi cada uno de mis pacientes que se hicieran análisis de intolerancia al gluten si padecían dolores de cabeza o pérdida de memoria.

Los resultados fueron reveladores cuando empecé a ver a mis pacientes con trastornos crónicos mejorar con sólo dejar de consumir gluten. La gente que sufría trastornos neurológicos crónicos, desde migrañas aplastantes y epilepsia hasta ansiedad incontrolable y depresión, de pronto se libraban del padecimiento. Por lo tanto, empecé a evangelizar a todo el que estuviera dispuesto a escucharme —pacientes y colegas por igual— sobre la importancia no sólo de una dieta baja en carbohidratos, sino de realizar análisis de intolerancia al gluten a los pacientes y de recetarles dietas libres de gluten a quienes resultaran ser intolerantes en mayor o menor medida. Ésta es la intervención más potente que he aprendido en las tres décadas que llevo practicando medicina.

En este punto, imagino que te estarás preguntando algo como “¿Acaso no siempre hemos consumido trigo y, por lo tanto, gluten?” De hecho, nuestro consumo de trigo comenzó hace unos 10 000 años, a partir del

surgimiento de la agricultura. A mucha gente puede parecerle mucho tiempo. Sin embargo, en realidad llevábamos más de 99% del tiempo que hemos habitado el planeta sin consumir trigo ni gluten.

¿Por qué eso sería importante? Pues porque nuestros genes en esencia no han cambiado durante los últimos 50 000 años, y son ellos quienes dictan qué alimentos toleramos. En términos genéticos, no estamos preparados para comer trigo, ingrediente que en la actualidad representa 20% de todas las calorías que consume la humanidad... con consecuencias devastadoras.

Para muchos, eliminar el trigo y el gluten de la dieta puede parecer un sacrilegio. No por nada pedimos “el pan nuestro de cada día”. Ya sea matzo, el pan ácimo que comen los judíos en Pascua, o las obleas que representan el cuerpo de Cristo durante la comunión, es comprensible por qué algunas personas lo consideran una blasfemia. Y ¿qué hay de la expresión “más bueno que el pan”? Para ser francos, los trastornos cerebrales comienzan con ese pan nuestro de cada día.

El trigo que se consumía en tiempos bíblicos no es igual a aquello que hoy en día nos venden como trigo, el cual ha sido sujeto a una violenta hibridación. El trigo actual aporta productos que nuestra fisiología simplemente no puede procesar. Como ya sabes, cuando desafías tu cuerpo con alimentos que no reconoce, estás creando el ambiente perfecto para incrementar la inflamación.

Es esencial entender que lo que comemos es más que macronutrientes (grasas, proteínas y carbohidratos) y micronutrientes (vitaminas y minerales). La comida es información, la cual desempeña un papel importante en el control de nuestro ADN. Es un hecho: la expresión de los genes está dictada por los alimentos que elegimos comer.

Podemos optar por alimentos que “activen” ciertos genes, los cuales, a su vez, producen sustancias que aumentan la inflamación. O, por el contrario, podemos escoger comida que fundamentalmente reduzca la inflamación e incremente la producción programada en los genes de antioxidantes que nos protejan de los devastadores efectos de la inflamación. Es posible controlar nuestro destino genético con la dieta y el

estilo de vida; así de simple. La clave es recordar que la principal meta es controlar la inflamación, y esto se logra con mi protocolo dietético, el cual tiene el poder de reducir la inflamación directa e indirectamente, al tiempo que apoya la expresión saludable de los genes vinculados con la longevidad y las reacciones antiinflamatorias.

LA DIETA DEL CEREBRO DE PAN

El año pasado una mujer octogenaria llegó a mi consultorio del brazo de sus dos hijos porque estaba presentando deterioro mental. No se le había hecho un diagnóstico formal de Alzheimer, pero era incapaz de mantener una conversación, e incluso empezaba a tener problemas con tareas cotidianas, como vestirse y preparar sus alimentos. Había visitado a un neurólogo que le recetó cierto medicamento que, según sus hijos, sólo había empeorado las cosas (lo cual, por desgracia, es bastante común). En última instancia descubrimos que era intolerante al gluten, a pesar de no tener molestias intestinales ni celiaquía. A partir de ese momento le receté una dieta libre de gluten, baja en carbohidratos y alta en grasas. En el transcurso de unas semanas, uno de sus hijos describió su transformación en pocas palabras: “Es como si algo la hubiera despertado y hubiéramos recuperado a nuestra madre”. Esto es lo que pasa cuando tratas el incendio, la verdadera causa del problema, y no sólo el humo. Y eso es lo que te deseo con esta dieta. Aun si todavía no estás gestando un incendio, esta dieta tendrá un impacto profundo en cómo la computadora de tu cuerpo —el cerebro— funcionará el próximo año, dentro de cinco años y, en realidad, por el resto de tu vida.

Sé lo difícil que es para muchas personas renunciar a su amado pan, a su adorada pasta y a sus idolatrados postres, pero a continuación encontrarás recetas que te darán las llaves del reino: comidas deliciosas, bajas en carbohidratos, altas en grasa y libres de gluten. Sugiero que sigas el programa de cuatro semanas presentado en *Cerebro de pan*, el cual te ayudará a ir adoptando este nuevo estilo de vida. Sin duda, es buena idea consultar a tu médico antes de comenzar cualquier nuevo régimen

alimenticio, sobre todo si tienes problemas de salud preexistentes, como diabetes o cardiopatías.

Una vez que empieces a seguir mis lineamientos alimenticios y uses las recetas contenidas en este libro, alcanzarás metas muy importantes con relativa rapidez. Tu cuerpo dejará de depender de los carbohidratos como principal combustible, se acabarán los antojos de azúcar, te sentirás lleno de energía (y, con algo de suerte, desearás hacer más ejercicio), entrarás en un patrón de sueño reparador y establecerás un nuevo ritmo de vida saludable a largo plazo.

Hacer cambios alimenticios, por pequeños que sean, suele resultar abrumador en un principio. Te preguntas cómo evitarás las costumbres anteriores y tus alimentos favoritos. ¿Te sentirás privado y hambriento? ¿Te resultará imposible mantener este estilo de vida por el resto de tu vida? Imagino que estás pensando “¿Qué haré sin una rebanada de pizza? ¿Cómo podré volver a comer en un restaurante? ¿Cómo celebraré con familiares y amigos? ¡La vida sin dulces no es posible!”

Créeme que ya lo he oído antes. Mi respuesta a estos lamentos es muy directa. No es un castigo; es el camino hacia la salud y hacia el disfrute de la vida. Entre más pronto experimentes las recompensas de esta dieta, más pronto dejarás de pensar en pizza y pasteles (pues no se te antojarán). Yo, al igual que el resto de la gente, voy a fiestas, asisto a eventos profesionales y celebro eventos que me ponen cara a cara con el enemigo. Sin embargo, nunca necesito negociar si me como una rebanada de pastel o si tomo aunque sea un panecillo. Son pensamientos que no me pasan por la mente, como tampoco te pasarán a ti una vez que te zambullas y disfrutes los maravillosos efectos de la vida sin gluten.

Muchos de nosotros comemos fuera varias veces por semana, en particular en los días laborales, por lo que es fundamental que aprendamos a estudiar los menús de los restaurantes para apegarnos al protocolo. De hecho, es más sencillo de lo que te imaginas. Los lineamientos que encontrarás en este libro de recetas te permitirán tomar decisiones saludables cuando comas fuera o estés de viaje. Aunque la carne no sea de res alimentada con pasto o de pollo de libre pastoreo, y las verduras no sean

orgánicas, suele haber mucha comida baja en carbohidratos y libre de gluten, y con facilidad podrás pasar por alto los alimentos que no cumplan con los requisitos. No es difícil lograr que un menú te funcione, siempre y cuando tomes decisiones sensatas. Los restaurantes suelen ofrecer carne y pescado cocinados al gusto, y hoy en día las guarniciones suelen ordenarse por separado. Es probable que una orden de pescado al horno con verduras al vapor sea una opción segura (evita las papas y la canasta de pan, y de guarnición pide una ensalada con aceite de oliva y vinagre). Ten cuidado con los platillos elaborados que contienen muchos ingredientes. Y si tienes dudas, pregúntales al mesero o al cocinero qué contienen los platillos. Una vez que te acostumbres a usar las recetas de este libro, te resultará mucho más fácil saber qué ordenar cuando comas fuera, así como qué sustitutos pedir para no desviarte del camino.

Te sorprenderás al descubrir que un poco de experimentación en la cocina puede convertir un clásico platillo lleno de gluten e ingredientes inflamatorios en una comida igualmente deliciosa, pero buena para tu cerebro. En lugar de harina regular o de trigo, usarás harina de coco, almendras y linaza molidas; en lugar de azúcar, endulzarás tus recetas con stevia o pequeñas cantidades de frutas enteras (hasta que aprendas a desvincularte por completo de las cosas dulces), y en lugar de cocinar con aceites vegetales procesados, te reconciliarás con la mantequilla y el aceite de oliva.

Y al enfrentar las tentaciones (la caja de donas en la oficina o el pastel de cumpleaños de un amigo), recuerda que las indulgencias salen caras. Debes estar dispuesto a aceptar las consecuencias si no puedes decir que no. En mi humilde opinión, llevar una vida libre de gluten es la forma más satisfactoria y gratificante de vivir. Así que disfrútala.

Como no tardarás en descubrir, he reunido una maravillosa selección de recetas que te ayudarán a hacer la transición hacia un estilo de vida más saludable, sin estrés en la cocina. Son comidas fáciles de preparar, divertidas de servir y exquisitas al paladar. La bonificación adicional es que, conforme pases tiempo en tu propia cocina preparando estos maravillosos platillos, notarás que bajas de peso y que, si eliges hacerte análisis de

sangre, varios de tus niveles bioquímicos mostrarán mejorías sustanciales. Quizá lo más importante es que si tu cerebro pudiera hablar, lo oirías decirte que está feliz y funcionando al máximo. ¿Acaso no son razones suficientes para decirles adiós al gluten y a la mayoría de los carbohidratos y para darles la bienvenida a las grasas saludables?

LA DESPENSA DE CEREBRO DE PAN

Si estás familiarizado con mi libro *Cerebro de pan*, ya sabes qué esperar a continuación. No más pan, pasta, galletas, soya ni azúcares. Incluso los productos con etiquetas como “sin gluten” o “sin azúcar” están prohibidos. Pero no entres en pánico: es ahí donde este libro de recetas viene al rescate. Te mostraré cómo conquistar tus antojos de azúcar, trigo y carbohidratos adictivos sin que dejes de comer satisfactoriamente y alcanzando una salud óptima. Pronto descubrirás que vale la pena el esfuerzo cuando pases días con mayor claridad mental, mejores patrones de sueño y energía renovada.

Conforme vayas apropiándote de la cocina, sugiero que aprendas a comprar comestibles cuando *no* tengas hambre y con una lista de alimentos en mano. Esto evita las compras impulsivas, las cuales suelen entrar en la categoría de lo que no es bueno para la salud. Descubrirás que la mayoría de los alimentos saludables (frutas y verduras frescas, carne y lácteos) se ubican en el perímetro del supermercado, mientras que los “chicos malos” (alimentos procesados y empacados) suelen hallarse en los pasillos intermedios, por lo que es recomendable mantenerse lejos de esas zonas tóxicas. Las tiendas de “comida saludable” suelen cojear del mismo pie en términos de alimentos preparados y empacados. En mi opinión, la mejor alternativa serán los mercados de productores locales, en donde casi siempre puedes estar seguro de que las verduras no tienen pesticidas ni fertilizantes potencialmente dañinos, y que la carne, pollo y pescado crecieron como lo dictó la naturaleza. Comprendo que comprar de esta forma resulta costoso, pero creo que gastar un poco de dinero extra en alimentación buena para tu cerebro vale la pena. Me viene a la mente un

viejo eslogan que decía “paga ahora o pagarás después”, pues, si no gastas lo suficiente en una buena nutrición, gastarás luego en tratamientos costosos para padecimientos que bien podrías haber evitado.

Todas las recetas contenidas en este libro fueron probadas con frutas y verduras orgánicas, aves o carne de ganado de pastoreo, pescado y mariscos silvestres y huevos frescos de granja. La mantequilla sin sal, el aceite de oliva extra virgen, el aceite de coco, las leches de frutos secos sin endulzar y las hierbas y especias no adulteradas también son parte importante de estas recetas. Es fundamental que tú también utilices ingredientes de la mejor calidad cuando cocines en casa. Si no hay algún mercado de productores locales cerca, encontrarás que en los supermercados grandes y tiendas de alimentos gourmet también venden productos de alta calidad, o puedes adquirirlos en línea.

Los huevos (recuerda que son el alimento perfecto) utilizados en todas estas recetas fueron traídos de una granja, pero sé que esto no siempre es posible. Sin embargo, debes estar al tanto de la distinta terminología utilizada en la distribución comercial del huevo, pues es un alimento fundamental para esta dieta. A continuación te presento unos breves lineamientos para que sepas qué huevos elegir.

- Los **huevos orgánicos** son aquellos en donde lo importante es la alimentación y el terreno en el que se criaron las gallinas, más que la crianza misma. Las gallinas pueden estar encerradas en jaulas o al aire libre, pero en la mayoría de los casos son gallinas no enjauladas. La certificación orgánica exige que el alimento que consuman debe haber sido producido en tierra que lleve al menos tres años libre de toxinas, fertilizantes y pesticidas. Las gallinas no pueden recibir antibióticos, hormonas, medicamentos invasivos, inductores de crecimiento ni vacunas, y deben recibir alimento orgánico y no modificado genéticamente.
- Los **huevos de gallina libre** son de aves que tienen casetas para dormir, pero que pueden pastorear con libertad al aire libre (aunque por lo regular en un área cercada). No hay estipulación sobre la alimentación o el uso de medicamentos para su mantenimiento.

- Los **huevos de gallina no enjaulada** son los de aves que no fueron criadas en jaulas, sino en una especie de almacén con nidos en los cuales pueden poner sus huevos. En este caso, tampoco se ha estipulado el tipo de alimentación ni de medicamentos para su mantenimiento.

Antes de llenar tu alacena con todos estos deliciosos alimentos, deberás limpiar tu cocina de cualquier elemento no permitido en esta dieta. La siguiente lista es larga, así que consigue unas cajas grandes y empaca todos estos alimentos prohibidos:

Evita estos cereales y féculas:

Cebada, bulgur, cuscús, harina de trigo, harina integral, kamut, matzá, centeno, sémola, espelta, triticale, trigo, germen de trigo.

Todos los alimentos que contengan esos cereales y féculas, incluyendo alimentos horneados, pan, alimentos a base de pan, pan molido, pasteles, cereales, galletas saladas, galletas dulces, pan dulce, pasta.

Evita estos alimentos en general:

Agave, frijoles enlatados, cerveza, quesos azules, caramelos, frituras, leche con chocolate industrializada, chutneys, carnes frías, hostias u obleas, aceites de cocina (soya, maíz, semilla de algodón, canola, cacahuete, cártamo, semilla de uva, girasol, salvado de arroz), productos de maíz, frutas secas, sustitutos de huevo, barras energéticas, cafés y té s saborizados, yogur helado, jaleas de fruta, salsas espesas, miel, hot dogs, helado, bebidas calientes instantáneas, mermeladas (y todas las conservas), jugos, cátsup, vinagre de malta, jarabe de maple, margarina, adobos, mayonesa comercial, sustituto de crema para café, avena y salvado de avena (a menos que sea libre de gluten), pizza, papas, quesos procesados y untables, postres, nueces tostadas, aderezos de ensalada, salchichas, seitán, sorbetes, refrescos, sopas enlatadas (y caldos empacados), salsa de soya, bebidas energéticas, azúcar (de todo

tipo), camote o boniato, salsa teriyaki, mezcla de nueces y frutas secas, manteca vegetal, vodka, pasto de trigo, bebidas alcohólicas endulzadas.

- **Evita** todos los alimentos cuya etiqueta diga “sin grasa” o “bajo en grasa”, a menos que por naturaleza se trate de alimentos “sin grasa” o “bajos en grasa”, como vinagres, mostazas, agua, etcétera.
- **Evita** todos los productos de soya no fermentados (como tofu, cuajada y leche de soya) y alimentos procesados a base de soya. Siempre busca en la lista de ingredientes de cualquier alimento si dice “aislado de proteína de soya”. Elimina todas las hamburguesas de soya, queso de soya, salchichas de soya, nuggets de soya, helado de soya y yogur de leche de soya. Aunque algunas salsas de soya fermentadas de forma natural técnicamente están libres de gluten, muchas marcas comerciales tienen trazas de gluten.
- **Evita productos empacados que contengan estos ingredientes, que son otra forma de decir gluten:** almidón modificado, *Avena sativa*, ciclodextrina, color caramelo (que suele extraerse de la cebada), complejo amino-péptido, dextrina, extracto de fitofingosina, extracto de cereales fermentados, extracto de levadura, extracto de malta hidrolizada, hidrolisato, *Hordeum distichon*, *Hordeum vulgare*, jarabe de arroz integral, maltodextrina, proteína de soya, proteína vegetal, proteína vegetal hidrolizada, saborizantes naturales, *Secale cereale*, *Triticum aestivum*, *Triticum vulgare*.

Ahora que tienes una cocina baja en carbohidratos y libre de gluten, puedes reabastecerla con productos que harán que cocinar una dieta buena para el cerebro sea de lo más sencillo. Cuando vayas de compras, cuídate de los productos cuyas etiquetas los anuncian como “sin gluten”, “bajos en azúcar” o “sin azúcar”, así como otras tantas supuestas cualidades. Algunos de estos alimentos estarían bien si desde un principio no contuvieran gluten o una alta dosis de carbohidratos. Pero por lo general estas etiquetas acompañan a alimentos que han sido muy procesados, en los cuales un ingrediente poco saludable ha sido remplazado por otro igual de preocupante. Además, no hay ley que regule si quedan trazas de gluten o azúcares en los alimentos procesados que dicen no tenerlas. Aunque en

Estados Unidos la FDA emitió en agosto de 2013 una regulación para definir el término “libre de gluten” (y variaciones como “sin gluten”), sigue siendo responsabilidad del productor cumplir y hacerse responsable por la veracidad de esa afirmación. Todo lo anterior confirma lo que llevo tiempo diciendo: te irá mejor si preparas tus propios alimentos que si dependes de los productos empacados que venden en las tiendas. Y, cuando no tengas otra alternativa más que comprar alimentos empacados, debes estar bien informado y preparado para leer con detenimiento las etiquetas de todos los alimentos empacados.

Ahora estás listo para ir de compras.

Los siguientes alimentos se pueden consumir sin restricciones durante el proceso de aniquilar el cerebro de pan. Es preferible que siempre sean frescos, orgánicos y de producción local, pero también se pueden utilizar alimentos congelados individualmente (es decir, que cada pieza se congela de forma individual, como en el caso de un camarón o una mora, evitando así que los alimentos congelados se aglutinen y formen un bloque sólido de alimento helado; también lo ideal es que sean orgánicos).

Aceites y grasas saludables

Aceite de aguacate

Aceite de coco

Aceite de nuez de Castilla

Aceite de oliva extra virgen

Mantequilla clarificada

Mantequilla de almendra

Mantequilla de nuez de la India

Mantequilla orgánica o de vaca de pastoreo

Tahini

Grasas de origen frutal crudas o ahumadas

Aceitunas

Cocos

Aguacates

Leche de nueces

Leche de almendra
Leche de coco no endulzada
Leche de coco no endulzada

Nueces

Cualquier fruto seco crudo o tostado, excepto cacahuates, pues en realidad son una legumbre (ojo: cuando compres nueces tostadas en empaque comercial, revisa la etiqueta, pues quizá fueron procesadas con azúcares o aceites que debes evitar).

Lácteos

Todos los lácteos, excepto quesos azules o muy procesados (como rebanadas de queso americano).

Semillas

Ajonjolí Girasol
Calabaza Linaza
Chía

Hierbas, sazónadores y condimentos

Todas las hierbas, especias y rizomas frescos o secos.

Muchos condimentos o sazonadores procesados, como mostazas, rábano picante, salsas, *tapenades*, vinagres y mezclas de hierbas/especias pueden usarse si fueron elaborados sin vinagres derivados de trigo o endulzantes que no sean stevia. Ten en cuenta que algunos productos empacados se procesan en plantas donde también se procesa trigo o soya, por lo que pueden estar contaminados.

Verduras

Acelgas	Calabacines y flor de calabaza
Ajo	Calabaza
Alcachofas	Calabaza de invierno
Apio	Castañas de agua
Berenjena	Cebolla
Berros	Cebolla de cambray
Berza	Chalotes
Brócoli	Champiñones
Col	Hinojo
Col china	Jícama
Colecitas de Bruselas	Lechugas y otras hortalizas de hoja verde
Coliflor	Nabo
Colinabo	<i>Pak choi</i>
Ejotes verdes	Pepino
Ejotes amarillos	Pimientos
Espárragos	Plátano macho
Espinaca	Poro
Germen de alfalfa	Rábano
Germen de mostaza	Tomate verde
Grelo	

Frutas bajas en azúcar (ojo: aquellas marcadas con asterisco [*] tienen un contenido sustancialmente mayor de azúcar, por lo que se recomienda comerlas con moderación. No tiene nada de malo agregar toronja fresca al desayuno, pero no querrás después comer duraznos y peras, u otras frutas altas en azúcar)

Aguacates

Ciruelas*

Duraznos*

Jitomate

Kiwi*

Limón amarillo

Limón verde

Mandarina*

Pepinillos en conserva (siempre y cuando en la etiqueta no diga que fueron hechos con vinagre derivado de trigo o endulzantes)

Peras*

Ralladura de naranja

Toronja*

Proteínas

Huevo entero

Pescado silvestre (mahi mahi, arenque, sardinas, robalo, trucha, salmón, mero, huachinango, fletán, bacalao negro)

Carnes rojas de animales alimentados con pasto o de pastoreo (res, bisonte/búfalo, cerdo, cordero, ternera)

Vísceras de animales alimentados con pasto (cerebro, corazón, hígado, riñones, lengua, mollejas)

Mariscos y moluscos (calamares, almejas, cangrejo, langosta, mejillones, pulpo, ostras, camarón)

Aves orgánicas, de libre pastoreo o silvestres (pollo, pato, ganso, gallina pintada, avestruz, codorniz, pavo)

Los siguientes alimentos pueden usarse con moderación. Moderación implica comerlos en cantidades pequeñas (no más de una porción) una vez al día. De nueva cuenta, si sigues las recetas de este libro, aprenderás a consumir estos ingredientes de forma sensata. No pretendo que te la pases contando calorías ni que peses tus alimentos. Los principios generales que están delineados en este libro te enseñarán a facilitarte esta nueva vida.

Cereales sin gluten

Amaranto

Arroz (integral, blanco, salvaje)

Arrurruz

Avena (ojo: aunque la avena no contiene gluten por naturaleza, si fue procesada en molinos en donde también se procesa trigo, con frecuencia estará contaminada. Evita las avenas, a menos que garanticen no contener gluten)

Harinas sin gluten en pequeñas cantidades para espolvorear, revestir o espesar salsas (harina de arroz integral, harina de tapioca, harina de castaña)

Mijo

Quinoa

Sorgo

Teff

Trigo sarraceno

Legumbres

Frijoles secos

Lentejas

Chícharos secos

Verduras

Zanahorias

Chirivías

Lácteos con alto contenido de grasa (usar de forma muy esporádica en algunas recetas o como guarnición)

Crema	Queso cottage
Kéfir	Yogur
Leche	

Frutas dulces enteras (ojo: aquellas marcadas con asterisco [*] tienen un contenido de azúcar sustancialmente mayor, por lo que sólo se deben consumir como golosina en ocasiones especiales, e incluso entonces se deben comer con moderación)

Cerezas	Moras (la mejor opción)
Chabacano*	Papaya*
Granada	Piña*
Mango*	Plátano
Manzana	Uvas
Melón*	

Endulzantes

Stevia natural	Chocolate oscuro con al menos 70% de cacao
----------------	--

Saborizantes

Polvo de cacao oscuro sin endulzar

Alcohol

Vino, de preferencia tinto, pero no más de una copa al día

RECETAS BÁSICAS

He aquí algunas recetas que te ayudarán a crear comidas maravillosas que se adapten al régimen de vida libre de cerebro de pan. Las más importantes son las de caldos caseros (de pollo y res) y la de mayonesa, puesto que son las que se usan con más frecuencia. Un caldo casero soberbio que se saca del congelador puede convertirse con rapidez en un almuerzo satisfactorio si se le agregan algunas verduras verdes picadas, o en una cena si se le agrega carne o queso. Las salsas son multifuncionales y les aportarán sabor al huevo, las verduras y las carnes. He incluido también recetas de mis vinagretas favoritas, así como una mezcla de especias para darles un toque picante a las carnes asadas.

Caldo básico [Ver aquí](#)

Mayonesa [Ver aquí](#)

Vinagreta básica [Ver aquí](#)

Salsa holandesa sencilla [Ver aquí](#)

Vinagreta balsámica [Ver aquí](#)

Chimichurri [Ver aquí](#)

Vinagreta italiana [Ver aquí](#)

Tapenade [Ver aquí](#)

Vinagreta condimentada [Ver aquí](#) *Sazonador criollo* [Ver aquí](#)

Salsa de jitomate [Ver aquí](#)

Caldo básico

(RINDE APROXIMADAMENTE 6 TAZAS)

Los caldos son fundamentales para cocinar, pero los caldos caseros son aún más importantes cuando quieres librarte del cerebro de pan, pues muchos caldos de producción comercial están saturados de ingredientes innecesarios y pueden tener un contenido alto de sal. Cuando haces el caldo en casa, tú tienes control sobre los ingredientes, la sazón y el resultado.

Para hacer un buen caldo, empieza por hornear los huesos; si quieres un caldo más espeso, agrega piezas de carne fresca a los huesos tostados. Si los huesos no se hornean, el caldo resultante será más ligero tanto en color como en sabor.

Asegúrate de usar agua fría cuando hagas el caldo. Esto garantiza que el colágeno (el agente que se cuaja y forma una gelatina) de los huesos se extraiga conforme el líquido se calienta. Agregar los huesos al agua caliente los sellaría y mantendría el colágeno en su interior, y, dado que buena parte del sabor proviene de dicho colágeno y de los cartílagos, sé que no querrás desperdiciar tanta delicia.

Si no quieres preparar caldo, compra caldo de pollo o res orgánico, enlatado o empacado, de la mejor calidad posible, y tenlo siempre a la mano en la alacena en caso de alguna emergencia culinaria.

2 kilos de huesos de pollo, res o ternera (crudos, sobrantes u horneados)

1 zanahoria pelada y picada

1 tallo de apio picado

1 cebolla pequeña picada

6 granos de pimienta

5 tallos de perejil de hoja plana

2 hojas de laurel

Coloca los huesos en una olla grande y cúbrelos con agua fría, al menos 4 centímetros por encima de los huesos. (No agregues sal al agua; la sal puede agregarse cuando uses el caldo para alguna receta.) Lleva a punto de hervor a temperatura media-alta.

Agrega la zanahoria, el apio, la cebolla, la pimienta, el perejil y las hojas de laurel. Asegúrate de quitar con una cuchara la espuma que se acumule en la superficie. Lleva de nuevo a punto de hervor; después, reduce la temperatura y deja hervir a fuego lento aproximadamente 1 hora, retirando con frecuencia la espuma, hasta que el caldo tenga mucho sabor.

Quita la olla del fuego y vierte el contenido en un contenedor limpio a través de un escurridor. Si quieres que el caldo no contenga residuos, cuélalo con ayuda de una estameña o un colador chino.

Coloca el contenedor de caldo colado en un tazón grande de hielo para enfriarlo rápidamente. Conforme se enfría, la grasa subirá a la superficie (junto con cualquier impureza restante); quítala con una cuchara y deséchala.

Una vez frío, viértelo en contenedores pequeños (quizá de 1 taza) para facilitar su uso, tápalos y almacénalos en el refrigerador hasta por 2 días, o en el congelador hasta por 3 meses.

Caldo de pollo: Análisis nutrimental por porción (1 taza): calorías 10, carbohidratos 1 g, fibra 0 g, proteína 2 g, grasa 0 g, sodio 65 mg, azúcar 0 g

Caldo de res: Análisis nutrimental por porción (1 taza): calorías 15, carbohidratos 1 g, fibra 3 g, proteína 4 g, grasa 0 g, sodio 75 mg, azúcar 1 g

Vinagreta básica

(RINDE APROXIMADAMENTE 2 TAZAS)

Esta vinagreta se mantiene bien en un contenedor cerrado y en refrigeración. No sólo sirve como aderezo de ensalada, sino también para agregar sabor a carnes a la plancha, como pescados, mariscos, cerdo o pollo.

1½ tazas de aceite de oliva extra virgen

6 cucharadas de vinagre de vino tinto o de vino blanco

Sal y pimienta

Combina el aceite y el vinagre en un recipiente hermético (un tarro de cristal con tapa puede funcionar). Sazona con sal y pimienta al gusto, cúbrelo y agita vigorosamente para emulsionar.

Usa de inmediato o tapa y almacena a temperatura ambiente hasta por 3 días, o en el refrigerador hasta por 1 mes. Si la mantienes en refrigeración, sácala para que tome la temperatura del ambiente y luego mézclala antes de usar.

VARIACIONES: Puedes agregar a la receta básica 1 chalote pequeño picado o 1 cucharada de perejil de hoja plana fresco y picado, o de cebollín picado.

Análisis nutrimental por porción (1 cucharada): calorías 90, carbohidratos 0 g, fibra 0 g, proteína 0 g, grasa 11 g, sodio 37 mg, azúcar 0 g

Vinagreta balsámica

(RINDE APROXIMADAMENTE 2 TAZAS)

Ésta es una de las vinagretas más útiles y básicas de la alacena. Es el toque perfecto para alimentos a la plancha, como verduras, carnes, pollo o pescados de carne firme, así como un excelente aderezo de ensaladas.

1½ tazas de aceite de oliva extra virgen

½ taza de vinagre balsámico

1 cucharadita de mostaza Dijon

Sal y pimienta

Combina el aceite, el vinagre y la mostaza en un recipiente hermético (un tarro de cristal con tapa puede funcionar). Sazona con sal y pimienta al gusto, cubre y agita vigorosamente para emulsionar.

Usa de inmediato o tapa y almacena a temperatura ambiente hasta por 3 días, o en el refrigerador hasta por 1 mes. Si la mantienes en refrigeración, sácala para que tome la temperatura del ambiente y luego mézclala antes de usar.

VARIACIONES: Puedes agregar a la receta básica 1 chalote pequeño picado o 1 cucharada de perejil de hoja plana fresco y picado, o de cebollín picado.

Análisis nutrimental por porción (1 cucharada): calorías 92, carbohidratos 1 g, fibra 0 g, proteína 0 g, grasa 11 g, sodio 41 mg, azúcar 18 g

Vinagreta italiana

(RINDE APROXIMADAMENTE 1½ TAZAS)

Si utilizas hierbas frescas para este aderezo, no será tradicionalmente italiano, pues los chefs italianos prefieren las hierbas secas. Además, el sabor que le dan las hierbas frescas es muy distinto al de las hierbas secas. La proporción de aceite y vinagre es distinta que en la clásica vinagreta francesa, lo cual hace que la mezcla sea bastante ácida. Esta receta es preferible para ensaladas de lechugas firmes y para aquellas que contengan principalmente verduras. También es excelente para marinar filetes o chuletas.

- ½ taza de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de perejil seco
- 1 taza de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta

Combina el vinagre, el ajo, el orégano y el perejil en un recipiente hermético (un tarro de cristal con tapa puede funcionar). Agrega el aceite de oliva, sazón con sal y pimienta al gusto, cubre y agita vigorosamente para emulsionar.

Usa de inmediato o tapa y almacena a temperatura ambiente hasta por 3 días, o en el refrigerador hasta por 1 mes. Si la mantienes en refrigeración, sácala para que tome la temperatura del ambiente y luego mézclala antes de usar.

Análisis nutrimental por porción (1 cucharada): calorías 121, carbohidratos 0 g, fibra 0 g, proteína 0 g, grasa 14 g, sodio 75 mg, azúcar 0 g

Vinagreta condimentada

(RINDE APROXIMADAMENTE 1½ TAZAS)

La especia tostada que lleva esta vinagreta la convierte en el toque ideal para carnes o pescados a la parrilla, así como en un aderezo aromático para ensaladas con muchas verduras. Aunque la receta original se hace con comino tostado, se puede utilizar curry en polvo, pimienta Aleppo o cualquier otra especia picante que se elija (evita los condimentos dulces, como la canela). Si utilizas semillas, siempre es preferible tostarlas primero y luego triturarlas hasta hacerlas polvo en un molinillo de especias. No obstante, hasta las especias sin moler y las mezclas de especias adquieren mejor sabor si se tuestan.

1 taza de aceite de oliva extra virgen

1/3 de taza de jugo de limón recién exprimido

2 cucharadas de comino tostado recién molido

Sal y pimienta

Combina el aceite, el jugo de limón y el comino en un recipiente hermético (un tarro de cristal con tapa puede funcionar). Sazona con sal y pimienta al gusto, cubre y agita vigorosamente para emulsionar.

Usa de inmediato o tapa y almacena a temperatura ambiente hasta por 3 días, o en el refrigerador hasta por 1 mes. Si la mantienes en refrigeración, sácala para que tome la temperatura del ambiente y luego mézclala antes de usar.

Análisis nutrimental por porción (1 cucharada): calorías 93, carbohidratos 1 g, fibra 0 g, proteína 0 g, grasa 11 g, sodio 55 mg, azúcar 0 g

Salsa de jitomate

(RINDE APROXIMADAMENTE 6 TAZAS)

Esta salsa de jitomate básica puede usarse como componente de guisados y gratinados, o como base para una salsa de sabor más intenso combinada con hierbas, especias, verduras o carnes. Puedes preparar esta salsa en pleno verano, cuando los jitomates están en su punto, y hacerla con jitomates recién cosechados.

2 latas (800 gramos) de jitomates pera trozados, incluyendo el jugo

1 taza de puré de tomate enlatado

¼ de taza de mantequilla sin sal

Sal y pimienta

Mezcla los jitomates y el puré en una sartén gruesa a fuego bajo. Una vez que esté caliente, comienza a agregar la mantequilla en pequeñas cantidades hasta que se mezcle con la salsa. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sigue cocinando hasta que la salsa espese un poco. Es difícil dar un estimado de tiempo, pues depende del líquido de los jitomates y del espesor del puré, aunque no debe tardar más de 30 minutos.

Usa de inmediato o saca del fuego y enfría. Cubre y guarda en el refrigerador hasta por 1 semana, o en el congelador hasta por 3 meses. Si la congelas, es buena idea hacerlo en pequeños contenedores de 1 taza para facilitar su uso.

Análisis nutrimental por porción (1/2 taza): calorías 65, carbohidratos 7 g, fibra 2 g, proteína 2 g, grasa 4 g, sodio 283 mg, azúcar 5 g

Mayonesa

(RINDE APROXIMADAMENTE 2 TAZAS)

Aunque la mayonesa embotellada suele estar presente en casi cualquier refrigerador, en realidad es tan fácil de hacer y tan rica que recomiendo hacerla en casa. Esto te dará la seguridad de que no contiene gluten ni carbohidratos. Es posible hacerla a mano con una batidora, pero hacerla en la licuadora es más rápido y mejor para tu muñeca.

3 yemas de huevo grande, a temperatura ambiente (véase la nota)

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de mostaza seca

1 cucharada de vinagre de champaña o de jugo de limón recién exprimido

1½ a 2 tazas de aceite de oliva extra virgen o de aceite de aguacate

Llena la licuadora con agua hirviendo y ponla a un lado durante un par de minutos (se necesita calentar el recipiente para que los huevos espesen). Desecha el agua y seca la licuadora de inmediato.

Colócala sobre el motor. Agrega las yemas de huevo y licua a velocidad media hasta que espesen bastante. Incorpora la sal y la mostaza con rapidez. Agrega el vinagre y procede a licuar a mayor velocidad.

Con el motor encendido, comienza a verter el aceite a través del agujero en la tapa lo más lento posible. Entre más lento gotee, más emulsionará. Cuando hayas agregado cerca de la mitad del aceite, deberás tener una salsa que parezca crema espesa casera, así que puedes empezar a agregar el aceite un poco más rápido, pues el cuajado ya no será un problema. Sigue agregando aceite hasta que la mayonesa tenga una consistencia suave y cremosa. Si parece

demasiado espesa después de haber agregado todo el aceite, incorpora un chorrillo de vinagre o de agua caliente para aflojar la mezcla.

Vierte la mayonesa con ayuda de una espátula en un contenedor limpio con tapa. Cubre y guarda en el refrigerador hasta por 5 días.

VARIACIONES: A la receta anterior se le pueden agregar hierbas frescas, chiles o pimientos verdes o rojos picados, jengibre rallado o rábano picante rallado al gusto. Las especias molidas también pueden variar el sabor; las preferidas son comino, pimienta cayena y pimienta negra recién molida.

NOTA: Aunque todos hemos oído hablar de los peligros de comer huevos no cocidos, si utilizas huevos de excelente calidad que han sido almacenados de manera adecuada, junto con la cantidad de ácido que requiere esta receta, no tendría por qué haber problema. No obstante, la mayonesa casera no dura mucho tiempo, aunque esté tapada y refrigerada. Por lo tanto, es preferible consumirla recién hecha.

Análisis nutrimental por porción (1 cucharada): calorías 95, carbohidratos 0 g, fibra 0 g, proteína 0 g, grasa 11 g, sodio 37 mg, azúcar 0 g

Salsa holandesa sencilla

(RINDE APROXIMADAMENTE $\frac{3}{4}$ DE TAZA)

Me parece que la salsa holandesa licuada fue introducida a finales de los años sesenta por Julia Child. Gracias a ella, quienes cocinaban en casa estuvieron más dispuestos a intentar recetas que llevaran salsa holandesa, pues el método clásico de preparación requiere habilidad y paciencia. Aunque se le conoce sobre todo como aderezo de los huevos benedictinos, también puede transformar un platillo de verduras al vapor en una comida elegante y satisfactoria.

3 yemas de huevo grande, a temperatura ambiente

1 cucharada de jugo de limón recién exprimido, colado

$\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal, o al gusto

$\frac{1}{2}$ cucharadita de salsa Tabasco, o al gusto

$\frac{1}{2}$ taza de mantequilla clarificada (véase la nota), derretida

Pon a hervir unos cuantos centímetros de agua en la parte inferior de un baño María a fuego alto.

Coloca las yemas, el jugo de limón, la sal y la salsa Tabasco en una licuadora y procesa a velocidad media durante 45 segundos. Con la licuadora encendida, agrega la mantequilla clarificada caliente por el agujero en la tapa a velocidad lenta y constante, hasta que la mezcla quede homogénea y un poco espesa.

Vierte la salsa con ayuda de una espátula en la mitad superior del baño María y colócala sobre la parte inferior para mantenerla caliente hasta que se use.

NOTA: La mantequilla clarificada es el líquido claro que aparece cuando la mantequilla se derrite lentamente hasta que la grasa se separa del agua y la leche. Para hacer mantequilla clarificada, corta 400 gramos de mantequilla sin sal en cubos y colócala en una sartén mediana a fuego muy bajo. Cocina sin agitar y sin permitir que la mantequilla burbujee o se quemé, durante 20 minutos. Cuela el líquido amarillo que sube a la superficie en un contenedor limpio, y desecha todos los residuos sólidos del fondo. Enfría a temperatura ambiente; luego, cubre y guarda en el refrigerador hasta por 1 semana o en el congelador hasta por 6 meses. Recalienta la mantequilla clarificada cuando sea necesario. En algunas tiendas es posible comprar mantequilla clarificada, en cuya producción se permite que se dore un poco para caramelizar las partes sólidas de leche, y por lo regular se le agregan especias o hierbas.

Análisis nutrimental por porción (3 cucharadas): calorías 294, carbohidratos 1 g, fibra 0 g, proteína 2 g, grasa 31 g, sodio 445 mg, azúcar 0 g

Chimichurri

(RINDE APROXIMADAMENTE 1½ TAZAS)

Ésta es mi versión del famoso condimento argentino para carnes. Aunque sin duda sabe delicioso con un buen filete, se puede usar también casi con cualquier cosa, desde mariscos hasta verduras, para agregarles un exquisito toque fresco. No se debe preparar más de dos horas antes de usarlo, de modo que las hierbas mantengan su color brillante y su sabor. Es una de las salsas más refrescantes que conozco.

2 tazas de perejil de hoja plana fresco y picado

½ taza de cebollas de cambray picadas, tanto la parte blanca como el tallo

2 cucharadas de orégano fresco picado

2 cucharadas de cilantro fresco picado

1 cucharada de ajo finamente picado

Jugo y ralladura de 1 limón

1 taza de aceite de oliva extra virgen

3 cucharadas de vinagre de vino blanco

Sal y pimienta

Combina el perejil, la cebolla de cambray, el orégano, el cilantro, el ajo, el jugo de limón y la ralladura de limón en el tazón de un procesador de alimentos con todo y su navaja metálica. Enciende y apaga el procesador en intervalos breves, para picar levemente y revolver.

Vierte la mezcla con ayuda de una espátula en un contenedor limpio. Agrégale el aceite y el vinagre, y agita para mezclar. Sazónala con sal y pimienta al gusto, y sírvela al momento. El chimichurri puede guardarse en un recipiente hermético en el

refrigerador hasta por 1 día, pero entre más tiempo lo guardes, más se oscurecerán las hierbas, y en realidad es preferible que tengan un color verde fresco.

Análisis nutrimental por porción (1 cucharada): calorías 168, carbohidratos 2 g, fibra 1 g, proteína 1 g, grasa 19 g, sodio 103 mg, azúcar 0 g

Tapenade

(RINDE 2 TAZAS)

Esta mezcla picante es un típico platillo provenzal que en Francia se sirve sobre pequeños panes tostados junto con un aperitivo. He descubierto que funciona de maravilla con verduras crudas o cocinadas levemente al vapor. También se puede usar como relleno de pollo o cerdo. El *tapenade* suele estar hecho con anchoas, pero en este caso son opcionales. De cualquier forma, es una salsa muy sabrosa.

6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas de cebolla finamente picada
1 cucharada de ajo finamente picado
½ taza de pimiento rojo picado
½ taza de pimiento amarillo picado
½ taza de pimiento verde picado
1 taza de aceitunas negras picadas
¾ de nueces de Castilla trozadas
3 cucharadas de perejil de hoja plana fresco y picado
1 cucharada de albahaca fresca finamente picada
1 cucharada de alcaparras picadas
¼ de taza de vinagre de vino tinto
½ taza de anchoas finamente picadas, opcional
Sal y pimienta

Calienta el aceite en una sartén gruesa a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo para cocinarlos durante aproximadamente 3 minutos, sin dejar de moverlos, hasta que empiecen a cambiar de color. Integra los pimientos y cocina durante 6 minutos más, mezclando ocasionalmente hasta que los pimientos se suavicen.

Agrega las aceitunas, la nuez, el perejil, la albahaca y las alcaparras. Una vez incorporadas, añade el vinagre y las anchoas (si lo deseas), y sazona con sal y pimienta al gusto.

Baja la flama y cocina unos 5 minutos, hasta que los sabores se combinen y la mezcla espese un poco.

Saca del fuego y pon a enfriar. Úsalo al momento o guárdalo en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 3 semanas.

Análisis nutrimental por porción (2 cucharadas): calorías 52, carbohidratos 1 g, fibra 0 g, proteína 1 g, grasa 5 g, sodio 113 mg, azúcar 0 g

Sazonador criollo

(RINDE APROXIMADAMENTE 2½ TAZAS)

La comida criolla, considerada un poco más refinada que la cajún, combina exóticos sabores de la cocina francesa, africana y española. Este aderezo crujiente le agrega algo de picante al cerdo, el pollo, los filetes y las hamburguesas, así como también a los camarones y pescados. Si deseas que sea más picante, añade pimienta cayena adicional.

- 1 taza de hojuelas secas de cebolla
 - ½ taza de hojuelas secas de pimiento
 - 3 cucharadas de paprika
 - 3 cucharadas de tomillo seco
 - 3 cucharadas de orégano seco
 - 3 cucharadas de pimienta negra
 - 2 cucharadas de pimienta cayena
 - 2 cucharadas de semillas de apio
 - 1 cucharada de hojuelas secas de ajo
-

Combina todos los ingredientes en un tazón pequeño y revuelve hasta incorporarlos bien. Pasa la mezcla a un contenedor hermético, tápalo y guárdalo en un lugar seco y fresco hasta por 6 meses.

Análisis nutrimental por porción (1 cucharada): calorías 13, carbohidratos 3 g, fibra 1 g, proteína 1 g, grasa 0 g, sodio 2 mg, azúcar 1 g

DESAYUNO

He descubierto que el desayuno es el ajuste más difícil para las personas que recién adoptan la dieta libre de gluten. Esto se debe en gran medida a que muchas de ellas llevan años empezando el día con una bebida caliente y algún tipo de pan, sin pensar por un momento en la nutrición. Los antiguos desayunos campiranos han desaparecido del mapa, pero aunque siguieran existiendo probablemente hoy en día incluirían alimentos altos en gluten y carbohidratos. Los huevos y el tocino están tan satanizados que todo mundo teme consumirlos; yo insisto en que el huevo, el alimento perfecto, figure en la mesa a diario. Los alimentos con los que empieces el día sentarán las bases para un buen día y una vida plena.

Te daré algunas alternativas extraordinarias a la habitual pieza de pan dulce que te comes de camino al trabajo. En mi mesa del desayuno, los frutos secos, los huevos, las semillas, las verduras y la carne son parte de un buen comienzo cada mañana.

Reloj despertador
[Ver aquí](#)

Batido madrugador
[Ver aquí](#)

Cereal crujiente y fácil [Ver aquí](#)

Desgranola [Ver aquí](#)

Salchicha de pavo casera [Ver aquí](#)

Estofado para el desayuno [Ver aquí](#)

Huevos benedictinos con panqueques de calabacita [Ver aquí](#)

Omelette de cebolla rostizada con chutney de cebolla y jitomate seco [Ver aquí](#)

Tortilla española con queso manchego [Ver aquí](#)

Tarta rústica [Ver aquí](#)

Reloj despertador

(RINDE 1 PORCIÓN)

No hay mejor forma de empezar el día que con una inyección de energía. Este cremoso jugo verde es fácil de preparar, es un placer para el paladar, es muy nutritivo y aliviará tus prisas matutinas. El jugo es más homogéneo cuando se hace en un extractor de jugos, pero hacerlo en licuadora funciona igual de bien. Es muy importante que utilices ingredientes orgánicos bien lavados. Si no encontraras limón amarillo, agrega limón verde.

8 hojas grandes de berza
4 tiras de apio
1 pepino sin semillas
1 trozo de raíz de jengibre (2 cm)
1 aguacate, pelado, sin semilla y cortado en trozos
Jugo de ½ limón amarillo

Coloca todos los ingredientes en el extractor de jugos y deja que el aparato haga su trabajo. También puedes picar la berza, el apio, el pepino y el jengibre, y licuarlos. Agrega el aguacate y el jugo de medio limón, y procesa a velocidad alta hasta que quede homogéneo. Bébelo al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 361, carbohidratos 37 g, fibra 16 g, proteína 11 g, grasa 23 g, sodio 196 mg, azúcar 8 g

Batido madrugador

(RINDE 1 PORCIÓN)

Este batido es mejor que un reloj despertador en vaso. Puedes cambiar el sabor y los nutrientes si remplazas las moras azules por medio aguacate y la leche de almendra por leche de coco sin endulzar. Como sea, es delicioso y muy nutritivo.

½ taza de moras azules

¼ de taza de harina de almendra o almendras recién molidas

2 cucharadas de linaza molida

2 cucharadas de mantequilla de almendra

¾ de taza de leche de almendra fría sin endulzar

2 o 3 cubos de hielo

Coloca las moras azules, la harina de almendra, la linaza y la mantequilla de almendra en el vaso de la licuadora. Agrega la leche y los cubos de hielo, y procesa hasta que adquiera consistencia de malteada. Si el batido es demasiado espeso, agrégale agua fría o un poco más de leche de almendra. Bébelo al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 502, carbohidratos 26 g, fibra 12 g, proteína 17 g, grasa 41 g, sodio 218 mg, azúcar 9 g

Cereal crujiente y fácil

(RINDE 1 PORCIÓN)

Esta receta está en *Cerebro de pan*, pero pensé que sería buena idea incluirla aquí también, pues cumple con todos los lineamientos alimenticios de esta dieta y es muy fácil de combinar para hacer un desayuno rápido y saludable. Puedes usar cualquier tipo de fruto seco crudo y sin sal que prefieras.

½ taza de nueces de Castilla crudas y sin sal, picadas

¼ de taza de hojuelas de coco sin endulzar

⅓ de taza de moras frescas

⅔ de taza de leche de almendra sin endulzar

Combina las nueces, las hojuelas de coco y las moras en un tazón para cereal. Agrega la leche y revuelve para combinar. Disfrútalo al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 518, carbohidratos 20 g, fibra 8 g, proteína 10 g, grasa 47 g, sodio 127 mg, azúcar 8 g

Desgranola

(RINDE APROXIMADAMENTE 4 TAZAS)

Este cuasi cereal se asemeja a la granola, excepto porque no contiene cereal alguno y cumple con todas nuestras normas para el desayuno. Si no tienes mantequilla clarificada a la mano, el aceite de coco o el aceite de oliva extra virgen funcionarán igual de bien. Ten cuidado al hornear, pues las nueces doradas y tostadas pueden fácilmente volverse negras e incomedibles. Si le agarras el gusto a esta mezcla como forma de empezar bien el día, duplica o triplica la receta, y tenla a la mano por si se te antoja como refrigerio.

- 1 taza de almendras crudas picadas
 - 1 taza de nueces de la India picadas
 - 1 taza de semillas de calabaza crudas
 - 1 taza de hojuelas de coco sin endulzar
 - 2 cucharadas de linaza
 - 1 cucharada de semillas de chía
 - 1 cucharadita de canela molida
 - ½ cucharadita de nuez moscada molida
 - ½ cucharadita de pimienta gorda molida
 - 1 cucharada de stevia en polvo
 - 3 cucharadas de mantequilla clarificada o mantequilla sin sal, derretida
-

Precalienta el horno a 180 °C. Coloca papel para hornear en una bandeja metálica o una bandeja de silicón antiadherente, y separa.

Combina las almendras, nueces de la India, semillas de calabaza, hojuelas de coco, linaza, semillas de chía, canela, nuez moscada y pimienta gorda en un tazón para mezclar. Incorpora la stevia. Una vez que estén bien mezclados los ingredientes, rocíales

la mantequilla y agita el envase para que la mantequilla cubra todos los ingredientes.

Vacía la mezcla sobre el papel para hornear y, con la ayuda de una espátula, extiéndela para formar una capa uniforme. Coloca en el horno precalentado y hornea durante alrededor de 25 minutos, moviendo la mezcla ocasionalmente, hasta que quede bien tostada y aromática.

Saca la bandeja y deja enfriar la mezcla. Una vez fría, sirve o guarda en un contenedor hermético en un lugar fresco hasta por 3 días, o en el refrigerador hasta por 1 mes.

Análisis nutrimental por porción (½ taza): calorías 457, carbohidratos 15 g, fibra 6 g, proteína 13 g, grasa 40 g, sodio 11 mg, azúcar 3 g

Salchicha de pavo casera

(RINDE 6 SALCHICHAS)

Por lo regular no se nos ocurre hacer nuestras propias salchichas para el desayuno, pero deberíamos hacerlo. Es sencillísimo y se pueden almacenar para usarse después. La mezcla también es ideal para acompañar *frittatas* y quiches, pero, con las prisas de la mañana, basta con freír una salchicha junto con un par de huevos revueltos sazonados con cebollín picado.

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, más el necesario para freír

1 taza de cebolla finamente picada

1 cucharada de ajo finamente picado

Sal y pimienta negra

1½ cucharaditas de salvia fresca picada

1 cucharadita de tomillo fresco picado

1 cucharadita de perejil de hoja plana fresco y picado

½ cucharadita de pimienta gorda molida

Pimienta cayena

½ kilo de pavo molido

Calienta las dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, sazona con sal y pimienta al gusto, cocina durante alrededor de 5 minutos y mueve con frecuencia hasta que las verduras queden muy suaves y empiecen a dorarse. Agrega la salvia, el tomillo, el perejil, la pimienta gorda y la pimienta cayena al gusto, y sigue cocinando un minuto más. Saca del fuego y deja enfriar.

Cuando la mezcla aromática se enfríe, coloca el pavo en un tazón mediano. Añade la mezcla fría y revuelve hasta incorporar por

completo.

Para probar si la sazón es la adecuada, haz un pequeño medallón con ayuda de una cuchara y fríelo en un poco de aceite de oliva a temperatura media hasta que quede cocido. Prueba el resultado y, en caso de ser necesario, sazónala la carne cruda restante con más sal, pimienta, hierbas o pimienta cayena.

Con las manos, toma trozos de la mezcla cruda y extiéndelos para formar 6 medallones de igual tamaño. Si aún no vas a cocinarlos, colócalos en una bolsa de plástico resellable, separadas por pequeños trozos de papel encerado, y guárdalos en el refrigerador hasta por 2 días o en el congelador hasta por 3 meses. (Si los congelas, descongélalos en el refrigerador durante la noche antes de cocerlos.)

Cuando vayas a cocerlos, calienta un poco de aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega cada salchicha y fríela por alrededor de 10 minutos, volteándola ocasionalmente, hasta que quede bien cocida y algo dorada (un termómetro de cocina introducido en el centro de la carne debería marcar 75 °C). Sirve y disfruta.

Análisis nutrimental por porción (1 salchicha): calorías 255, carbohidratos 3 g, fibra 1 g, proteína 26 g, grasa 16 g, sodio 183 mg, azúcar 1 g

Estofado para el desayuno

(RINDE 6 PORCIONES)

Ésta es mi versión del antiguo estofado *red flannel* típico de Nueva Inglaterra. Por lo regular se hace con carne en conserva y papas, pero creo que esta versión es mejor que la clásica. El estofado suele ir cubierto de un huevo estrellado o pochado. Si eliges agregar el huevo, hornea el estofado en cazuelas individuales, luego coloca un huevo sobre cada porción y espolvoréale perejil picado. Con eso tendrás un sensacional *brunch*.

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
 - 1 taza de cebolla finamente picada
 - 1 cucharada de ajo finamente picado
 - Sal y pimienta
 - 1 betabel grande, asado, pelado y cortado en cubos pequeños
 - 2 tazas de berza finamente picada
 - 400 gramos de roast beef cocido y cortado en cubos pequeños
 - 1 cucharadita de salsa inglesa libre de gluten, opcional
 - ¼ taza de queso parmesano rallado
-

Precalienta el horno a 180 °C.

Calienta el aceite en una cacerola grande a temperatura media. Agrega la cebolla y el ajo, sazona con sal y pimienta al gusto, cuécela durante alrededor de 5 minutos y muévela con frecuencia hasta que quede muy suave y empiecen a dorarse.

Añade el betabel y la berza, y sigue cocinando un par de minutos más, o hasta que la berza se suavice. Agrega el roast beef y la salsa inglesa (en caso de usarla), y revuelve para incorporar todos los ingredientes. Prueba la mezcla y, de ser necesario, ajusta la sazón.

Aplana la mezcla para formar una capa pareja y espolvoréale queso encima. Transfiere la cacerola al horno precalentado y hornea unos 20 minutos, hasta que el queso se dore y adquiera una textura crujiente. Saca del horno y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 261, carbohidratos 7 g, fibra 1 g, proteína 24 g, grasa 15 g, sodio 239 mg, azúcar 2 g

Huevos benedictinos con panqueques de calabacita



(RINDE 4 PORCIONES)

Quizá te preguntes: “¿Cómo puedo disfrutar de unos ricos huevos benedictinos sin el tradicional *muffin* inglés?” Fácil, basta con deshacerse del *muffin* y colocar el jamón y los huevos sobre un crujiente panqueque de calabacita. Requiere un poco más de trabajo en la cocina, pero también representa mayor placer en la mesa. Por lo regular, siempre preparo más panqueques de los que necesito, pues invariablemente los comensales quieren repetir. Te aseguro que nunca más querrás volver a comer *muffins*. Ahora bien, si andas corto de tiempo, basta con poner los huevos y la salsa sobre una capa de hortalizas de hoja verde.

Para hacer huevos benedictinos perfectos, con claras esponjosas y yemas jugosas, es necesario escalfar los huevos en agua ligeramente hirviente. Nunca se deben cocer en agua hirviendo a fuego alto, pues las claras se endurecerán y las yemas quedarán firmes. Puesto que hoy en día hay mucha inquietud con respecto a si los huevos ligeramente cocidos son seguros, yo opto por escalfar los huevos sólo un poco y luego meterlos en una olla con agua muy caliente (55 °C) durante 15 minutos. Este método permite al cocinero seguir preparando el resto de los ingredientes mientras los huevos agarran calor y se cocinan.

-
- 1 cucharada de vinagre blanco
 - 4 huevos extra grandes, a temperatura ambiente
 - 4 rebanadas de tocino canadiense
 - 4 panqueques de calabacita (receta a continuación)
 - Salsa holandesa sencilla (*ver aquí*)
 - 1 cucharada de perejil de hoja plana fresco y picado
-

Precalienta el horno a 135 °C.

Calienta unos 6 centímetros de agua en una olla grande y poco profunda a fuego medio, hasta que aparezcan burbujas en los costados. Agrega entonces el vinagre.

En otra olla de tamaño similar, calienta 6 centímetros de agua a 55 °C con ayuda de un termómetro de cocina. Saca del fuego y tapa

para mantener el calor.

Sin perder tiempo, rompe cada huevo en un pequeño tazón y luego deslízalo con cuidado hacia el agua con vinagre ligeramente hirviente. Una vez que hayas agregado todos los huevos, cocínalos durante 2 minutos, hasta que las claras estén casi listas, pero las yemas sigan bastante crudas.

Con ayuda de una espumadera, saca los huevos apenas cocidos, uno a la vez, y colócalos dentro del agua a 55 °C. Tapa la olla y deja reposar por 15 minutos. Es recomendable revisar la temperatura del agua de cuando en cuando. Si baja de 55 °C, agrega con cuidado un poco de agua hirviendo para subir de nuevo la temperatura.

Coloca el tocino canadiense en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Fríelo durante unos 4 minutos y voltéalo ocasionalmente, hasta que las orillas queden un poco doradas. Sácalo del fuego y colócalo sobre una bandeja para hornear en el horno precalentado para mantenerlo caliente, en caso de que los huevos o los panqueques no estén listos todavía.

Coloca un panqueque caliente en el centro de cada plato y cúbrelo con una rebanada de tocino canadiense. Con la ayuda de la espumadera, saca los huevos escalfados, uno a la vez, y sécalos con cuidado con una toalla de papel para quitarles el exceso de agua. Coloca un huevo encima del tocino. (Si las orillas del huevo son un tanto irregulares, córtalas con cuidado con ayuda de un cuchillo o de tijeras de cocina.)

Vierte unas 3 cucharadas de salsa holandesa sobre cada huevo, espolvoréale perejil picado y sirve al momento.

NOTA: Quienes lleven una dieta con cantidades restringidas de sodio pueden eliminar el tocino canadiense de la receta.

Análisis nutrimental por porción: calorías 485, carbohidratos 6 g, fibra 1 g, proteína 16 g, grasa 44 g, sodio 858 mg, azúcar 2 g

Panqueques de calabacita

(RINDE APROXIMADAMENTE 8 PANQUEQUES)

- 3 calabacitas grandes
 - 1 clara de huevo extra grande
 - 2 cucharadas de harina de almendra
 - 1 cucharadita de paprika
 - Sal y pimienta
 - 3 cucharadas de mantequilla clarificada o mantequilla sin sal
-

Ya sea con un rallador manual o un procesador de alimentos con cuchilla para triturar, corta la calabacita en tiras.

Coloca la calabacita triturada al centro de una toalla de cocina grande y limpia. Levanta los extremos y exprime la toalla para sacar todo el líquido de la verdura. Quizá debas hacerlo varias veces para extraer todo el líquido; entre más seca esté la calabacita, más crujientes quedarán los panqueques.

Pon la calabacita triturada y exprimida en un tazón grande para mezclar. Agrega la clara de huevo, la harina de almendra, la paprika y sal y pimienta al gusto. Revuelve los ingredientes para incorporarlos.

Calienta la mantequilla clarificada en una sartén grande a fuego medio. Cuando esté lo suficientemente caliente, pero sin que humee, con ayuda de un cucharón coloca parte de la mezcla para hacer círculos individuales de unos 7 centímetros de diámetro (tendrás que irlos haciendo de uno en uno). Fríe unos cinco minutos, dándole la vuelta al panqueque una vez, hasta que esté bien cocido, de color dorado y textura crujiente.

Con ayuda de una espátula, pasa el panqueque a una capa doble de toallas de papel que absorberá la grasa. De ser necesario, coloca los panqueques sobre una bandeja para hornear en el horno

precalentado a baja temperatura para mantenerlos calientes hasta que llegue el momento de servir.

Análisis nutrimental por porción (1 panqueque): calorías 76, carbohidratos 3 g, fibra 1 g, proteína 2 g, grasa 6 g, sodio 90 mg, azúcar 2 g

Omelette de cebolla rostizada con chutney de cebolla y jitomate seco

(RINDE 6 PORCIONES)

Este sensacional *omelette* puede servirse caliente o a temperatura ambiente para el desayuno, el almuerzo, o como cena ligera. Siempre intento que sobre algo porque es una excelente guarnición para ensaladas verdes. Las especias de la India son tan aromáticas que casi no se necesita nada más para crear una comida memorable. El chutney también se puede usar como condimento para carnes, pollo o pescados.

10 huevos grandes

¼ de taza de cilantro fresco picado

1 cucharadita de polvo de curry picante

½ cucharadita de comino tostado molido

Una pizca de cúrcuma

Una pizca de pimienta cayena, o al gusto

Sal y pimienta

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

1½ tazas de puré de cebolla rostizada (véase la nota)

1 cucharadita de puré de ajo rostizado (véase la nota)

½ cucharadita de jengibre picado finamente

2 tazas de verduras de hoja verde picadas finamente, como berza, hojas de mostaza o acelgas

1 taza de jitomates picados, pelados y sin semillas, bien drenados

1 taza de champiñones picados

1 cucharadita de chile verde picado, o al gusto

6 cucharadas de chutney de cebolla y jitomate seco (receta a continuación)

Vierte los huevos en un tazón para mezclar y bátelos. Agrega el cilantro, el curry, el comino, la cúrcuma y la cayena, y revuelve para incorporar. Sazona con sal y pimienta al gusto. Aparta para después.

Calienta el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Agrega los purés de cebolla y ajo, y el jengibre, y saltea por un par de minutos. Agrega las verduras de hoja verde, los jitomates, los champiñones y el chile, y saltea unos 5 minutos, hasta que los sabores se combinen y las verduras estén bien calientes.

Vierte los huevos sazonados en la sartén, y ladéala de un lado a otro para que el huevo cubra las verduras. Baja el fuego a medio-bajo y tapa la sartén. Cuece unos 12 minutos, hasta que los huevos estén listos y la base quede dorada. (Puedes voltear el *omelette* para que quede dorado de ambos lados, pero no es necesario.) Como alternativa, puedes hornear el *omelette* en una cacerola para horno a 180 °C durante unos 45 minutos.

Voltea el *omelette* en un platón caliente. Corta en 6 rebanadas, pon una cucharada de chutney sobre cada una y sírvelas al momento.

NOTA: Para preparar 1½ tazas de cebollas rostizadas, combina 4 tazas de cebolla picada con ¼ de taza de aceite de oliva, yazona con sal y pimienta al gusto. Coloca la mezcla sobre una charola para hornear antiadherente y métela al horno precalentado a 180 °C. Rostiza unos 30 minutos, volteando las cebollas ocasionalmente hasta que queden doradas y hayan perdido la mayor parte de la humedad. Usa de inmediato o guarda en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 1 semana. Las cebollas rostizadas se pueden agregar a otros platillos con huevo o usarse para dar sabor a otras verduras y salsas.

Para hacer ajo rostizado: si vas a rostizar una cabeza de ajo completa, colócala sobre un costado y corta alrededor de 3 mm del extremo del tallo. Rocía aceite de oliva sobre toda la cabeza de ajo

(o sobre cada uno de los dientes, si los separas). Envuelve todo el ajo en papel aluminio lo más apretado posible y coloca sobre una bandeja para hornear en el horno precalentado a 180 °C. Rostiza hasta que quede suave y aromático; las cabezas completas tardan unos 25 minutos, mientras que los dientes por separado tardan unos 12 minutos. Saca del horno, desenvuelve y deja enfriar. Con las puntas de los dedos, quítales la cáscara. El ajo puede salir entero o no, pero en realidad no importa, pues el ajo rostizado suele machacarse antes de usarse. Usa de inmediato, o guarda en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 1 semana o en el congelador hasta por 3 meses.

Análisis nutrimental por porción: calorías 325, carbohidratos 20 g, fibra 4 g, proteína 14 g, grasa 22 g, sodio 323 mg, azúcar 8 g

Chutney de cebolla y jitomate seco

(RINDE APROXIMADAMENTE 3 TAZAS)

- 2 tazas de cebolla dulce picada
 - 2 tazas de jitomates secos (no conservados en aceite)
 - 2 cucharadas de jengibre finamente picado
 - 1 cucharada de chile rojo o verde triturado, sin semillas
 - 1 cucharada de stevia
 - 1 cucharada de chile en polvo
 - 2 cucharaditas de semillas de mostaza
 - 1 cucharadita de semillas de comino
 - ½ taza de vinagre de sidra
 - 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
-

Combina las cebollas, los jitomates, el jengibre y el chile en una sartén gruesa (de preferencia antiadherente). Incorpora la stevia, el chile en polvo, las semillas de mostaza y las semillas de comino.

Agrega el vinagre y el jugo de limón, y revuelve los ingredientes. Cuece la mezcla unos 30 minutos a fuego medio, moviéndola con frecuencia, hasta que las cebollas queden muy suaves y la mezcla espese lo suficiente y tenga un sabor balanceado. Si la mezcla espesa mucho antes de que las cebollas se suavicen, agrega agua o jugo de jitomate, $\frac{1}{4}$ de taza a la vez, para aguar.

Saca del fuego y permite que se enfríe hasta quedar a temperatura ambiente. Sírvelo o guárdalo en un frasco hermético en el refrigerador hasta por 1 mes.

Análisis nutrimental por porción (1 cucharada): calorías 15, carbohidratos 3 g, fibra 1 g, proteína 1 g, grasa 0 g, sodio 4 mg, azúcar 1 g

Tortilla española con queso manchego



(RINDE 6 PORCIONES)

No, no, no; ésta no es la tortilla que piensas. En España, al *omelette* se le conoce como tortilla, y la tradicional tortilla española está hecha con papas, las cuales he eliminado para convertir esta receta en una de las favoritas de *Cerebro de pan*. Este famoso platillo español que se encuentra en todos los bares de tapas de la península se prepara en una sartén particular que permite crear una tarta esponjosa y suave de unos 20 centímetros de diámetro y unos 3 centímetros de altura.

Al preparar esta tortilla, es fundamental hacerla en una cacerola antiadherente para horno con una buena cantidad de aceite de oliva extra virgen condimentado (véase la nota). Para darle un mayor aire español, agrega aproximadamente 1½ tazas de chorizo orgánico de cerdo de pastoreo al momento de saltear el ajo y el poro.

Si no consigues auténtico queso manchego, lo puedes remplazar con asiago italiano o con un cheddar blanco intenso.

1/3 de taza de aceite de oliva extra virgen condimentado

1½ tazas de poro picado (sólo la parte blanca)

1 cucharadita de ajo finamente picado

Sal y pimienta

3 tazas de corazones de alcachofa cortados en cubos y bien drenados (de frasco, enlatados o congelados)

8 huevos grandes

¾ de taza de aceituna manzanilla picada

170 gramos de auténtico queso manchego en rebanadas delgadas

Precalienta el horno a 180 °C.

Calienta el aceite de oliva en una cacerola antiadherente a fuego medio. Agrega el poro y el ajo. Sazona con sal y pimienta al gusto, y saltea unos 4 minutos, hasta que el poro se suavice. Agrega los corazones de alcachofa y cuécelos durante otros 2 minutos. Saca la cacerola del fuego y, con ayuda de una espátula, aplana la mezcla de alcachofas para formar una capa pareja.

Mezcla los huevos y las aceitunas hasta que queden bien incorporados. Vierte la mitad de la mezcla de huevo sobre las alcachofas hasta cubrirlas ligeramente. Cubre con $\frac{2}{3}$ partes del queso y luego vierte el huevo restante encima del queso. Mete al horno precalentado y hornea unos 15 minutos, hasta que el huevo quede bien cocido y empiece a dorarse.

Saca del horno y cubre la superficie con el queso restante. Mete la cacerola al horno de nueva cuenta y sigue horneando cerca de 15 minutos, hasta que el queso se derrita y dore.

Saca la cacerola del horno de nuevo y colócala sobre una rejilla metálica para enfriar durante 5 minutos. Luego voltea la tortilla sobre un platón para servir, corta seis rebanadas y sirve caliente o a temperatura ambiente.

NOTA: La mejor forma de conseguir un aceite de oliva extra virgen condimentado es preguntarle al tendero cuál de los aceites de oliva entra dentro de esa categoría. Por lo regular lo encontrarás en tiendas de especialidades gourmet o de productos italianos.

Análisis nutrimental por porción: calorías 399, carbohidratos 15 g, fibra 8 g, proteína 18 g, grasa 31 g, sodio 658 mg, azúcar 2 g

Tarta rústica

(RINDE 6 PORCIONES)

Esta tarta es un copioso desayuno, pero también funciona de maravilla como platillo para el *brunch* o para el almuerzo si se sirve con una guarnición de espinaca fresca. Las tradicionales tartas italianas suelen ir revestidas de capas de masa de pastel, pero esta versión es más ligera y fácil de preparar, y quizá incluso más deliciosa que su predecesora italiana.

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
½ taza de cebolla picada
1 cucharadita de ajo finamente picado
2 tazas de espinaca picada y cocida, bien drenada (véase la nota)
1 taza de queso ricota de cabra
½ taza de queso pecorino romano
Sal y pimienta

Precalienta el horno a 260 °C. Unta bastante mantequilla en un refractario con capacidad para dos litros y pon a un lado.

Calienta el aceite de oliva en una sartén pequeña a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y saltéalos unos 3 minutos, hasta que se suavicen. Saca del fuego y reserva para después.

Combina la espinaca con los quesos ricota y pecorino en un tazón. Agrega la mezcla de cebolla que habías reservado, sazona con sal y pimienta al gusto, y revuelve hasta que los ingredientes queden incorporados. Con ayuda de una espátula, vierte el contenido en el refractario preparado y alisa la superficie.

Mete el refractario al horno precalentado y hornea durante 5 minutos; luego, baja la temperatura a 180 °C y hornea unos 20

minutos, hasta que la tarta esté cocida y las orillas estén doradas.

Saca del horno y deja enfriar 5 minutos. Corta en seis rebanadas y sirve.

NOTA: Se puede usar espinaca orgánica congelada si se descongela previamente por completo y se le exprime todo el líquido. Si la espinaca está demasiado húmeda, la tarta no se solidificará bien.

Análisis nutrimental por porción: calorías 222, carbohidratos 11 g, fibra 2 g, proteína 14 g, grasa 20 g, sodio 338 mg, azúcar 2 g

ALMUERZO

Si por lo regular almuerzas en un restaurante o en la cafetería de tu empresa, es momento de empezar a traer el almuerzo de casa. Aunque es posible encontrar platillos no adulterados en restaurantes, es mucho mejor comer algo preparado en casa con los mejores ingredientes posibles. Las sopas y los guisados por lo regular pueden comerse a temperatura ambiente o guardarse en recipientes térmicos; las ensaladas se pueden llevar preparadas y sólo aderezarse al momento de comer; y muchos de los otros platillos más elaborados pueden hacerse para almorzar o desayunar, o incluso para cenar en casa, y luego los sobrantes se pueden utilizar para hacer un almuerzo saludable para el día siguiente. Casi puedo garantizarte que, cuando tus compañeros vean las delicias que estás llevando al trabajo, no tardarán en seguir tus pasos.

Soberbia sopa de jitomate [Ver aquí](#)

Sopa de champiñón y avellana
[Ver aquí](#)

Sopa de calabaza de invierno
[Ver aquí](#)

Sopa fría de aguacate [Ver aquí](#)

Sopa de coco con pollo [Ver aquí](#)

Chilli estilo Texas [Ver aquí](#)

Estofado de cerdo al curry [Ver aquí](#)

Ensalada de aguacate y nuez de Castilla [Ver aquí](#)

Ensalada César con tejas de queso asiago [Ver aquí](#)

Jitomates con mozzarella, aguacate y albahaca [Ver aquí](#)

Ensalada griega [Ver aquí](#)

Ensalada del chef [Ver aquí](#)

Ensalada toscana [Ver aquí](#)

Ensalada de berros con res [Ver aquí](#)

*Ensalada verde de mango,
berros y arúgula* [Ver aquí](#)

*Tazones de lechuga con cerdo
thai* [Ver aquí](#)

*Ensalada tibia de acelga, tocino
y almendras* [Ver aquí](#)

*Jitomates rellenos de ensalada
de camarón* [Ver aquí](#)

Ensalada de camarón y apio [Ver
aquí](#)

Ensalada Niçoise [Ver aquí](#)

Ensalada de salmón y aguacate
[Ver aquí](#)

Frittata de berza y tocino [Ver
aquí](#)

*Shakshuka (huevos en el
purgatorio)* [Ver aquí](#)

Hongos silvestres al gratín [Ver
aquí](#)

Soufflé de queso [Ver aquí](#)

Falafel con tahini [Ver aquí](#)

*Hamburguesas de pollo picante
con guacamole* [Ver aquí](#)

*Tiras de pollo rebozadas con
almendra* [Ver aquí](#)

*Las mejores hamburguesas de res
con queso* [Ver aquí](#)

Mejillones al ajo y finas hierbas
[Ver aquí](#)

Soberbia sopa de jitomate

(RINDE 6 PORCIONES)

Usar jitomates jugosos en su punto le da a esta sopa el sabor intenso que buscas; los mejores son los jitomates grandes, acostillados, de color rojo intenso. Si hay alguna hierba de tu predilección, agrégala a las cebollas o úsala como adorno. La albahaca, por ejemplo, es acompañante ideal de los jitomates maduros, mientras que una o dos rebanadas de chile verde fresco le agregará cierto picor.

½ taza de mantequilla sin sal

230 gramos de cebolla picada

1 cucharadita de ajo finamente picado

2.7 kilos de jitomate muy maduro, pelado, sin semillas y picado

Sal y pimienta

Queso feta en moronas, como adorno opcional

Calienta la mantequilla en una olla sopera no reactiva de tamaño grande. Agrega las cebollas y el ajo, baja el fuego y cocina durante 20 minutos, moviendo con frecuencia, hasta que queden blandas y fragantes, pero sin que se doren.

Añade el jitomate y sazona con sal y pimienta al gusto. Aumenta la temperatura a fuego medio y sigue cocinando durante 25 minutos, moviendo la mezcla con frecuencia, hasta que los jitomates estén blandos y la mezcla vaya tomando consistencia de sopa.

Saca del fuego. Vierte la mezcla en el vaso de la licuadora, por partes, si es necesario, y licua hasta homogeneizar. Asegúrate de sostener bien la tapa de la licuadora con una toalla de cocina, pues la presión del líquido caliente puede propulsarla.

Una vez que toda la sopa quede hecha puré, cuélala con ayuda de un cernidor fino sobre una olla no reactiva limpia. Pruébala y, de ser necesario, agrega sal y pimienta. Calienta a fuego medio hasta la temperatura deseada para servir.

Saca del fuego y vierte en recipientes poco profundos. Adorna con queso feta, si lo deseas, y sirve.

Análisis nutrimental por porción (aproximadamente 1½ tazas): calorías 224, carbohidratos 20 g, fibra 6 g, proteína 4 g, grasa 16 g, sodio 409 mg, azúcar 13 g

Sopa de champiñón y avellana

(RINDE 6 PORCIONES)

Cuando probé esta sopa por primera vez, experimenté en el paladar una combinación de sabores intrigantes. Es una sopa embustera: primero percibes un guiño de avellana, pero cuando las nueces se mezclan con los champiñones se revela un sabor umami único. Se puede preparar con caldo de pollo para hacer una sopa espesa, o con caldo de verduras si se desea un almuerzo más ligero. Si sólo requieres una porción, se mantiene bien en un recipiente hermético en el refrigerador, y sabe aún mejor al recalentarla uno o dos días después. Si deseas servirla para la cena, coloca unas rebanadas de salchicha de cerdo asada y un puñado de hongos shiitake fritos y rebanados, junto con perejil o estragón picado para decorar.

¼ de taza de mantequilla sin sal

400 gramos de cebolla rebanada

500 gramos de champiñones cremini picados

Sal y pimienta

3 a 4 tazas de caldo de pollo básico (*ver aquí*) o caldo de pollo bajo en sodio

½ taza de avellana tostada y molida finamente (equivale aproximadamente a 85 gramos de avellanas enteras)

Calienta la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas y saltéalas durante 12 minutos, moviéndolas con frecuencia, hasta que queden suaves y ligeramente doradas. Añade los champiñones y cocina durante 10 minutos más, sin dejar de revolver con frecuencia. Sazona con sal y pimienta al gusto. Vierte suficiente caldo de pollo para cubrir ligeramente las verduras, sube la temperatura y lleva a punto de hervor. De inmediato reduce la temperatura y hierve a fuego lento durante 10 minutos más.

Saca del fuego e incorpora las nueces. Vierte la mezcla en la licuadora, por partes si es necesario, y licua hasta homogeneizar. Quizá debas agregar más caldo de pollo para darle la consistencia necesaria. Asegúrate de sostener bien la tapa de la licuadora con una toalla de cocina, pues la presión del líquido caliente puede propulsarla.

Vierte la sopa en una olla limpia y caliéntala a fuego medio hasta que alcance la temperatura deseada para servir. Saca del fuego y sirve.

Análisis nutrimental por porción (aproximadamente 1 taza): calorías 198, carbohidratos 14 g, fibra 3 g, proteína 6 g, grasa 15 g, sodio 41 mg, azúcar 5 g

Sopa de calabaza de invierno

(RINDE 6 PORCIONES)

Esta sopa es ideal para los días fríos de otoño o invierno, pues la calidez del jengibre y el chile equilibran la dulzura de la calabaza. También funciona de maravilla como primer tiempo en una cena elegante, pues el naranja pálido de la sopa se ve resaltado por las gotas de crema espesa y las pizcas de cebollín decorativo. Se puede preparar con tiempo y guardar en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 3 días, o en el congelador hasta por 2 meses.

Puesto que es una sopa relativamente alta en carbohidratos, cuida no comer otros alimentos que te hagan exceder tu consumo diario de carbohidratos.

2 calabazas de invierno medianas, peladas, cortadas en cubos y sin semillas

1 taza de chalotes picados

1 cucharadita de jengibre rayado

1 cucharadita de chile verde picado finamente y sin semillas

½ cucharadita de curry en polvo

¼ de cucharadita de nuez moscada molida

¼ de cucharadita de canela molida

¼ de cucharadita de cardamomo molido

Sal y pimienta blanca

5 tazas de caldo de pollo básico (*ver aquí*) o caldo de pollo bajo en sodio

2 cucharadas de crema espesa, como decoración opcional

1 cucharada de cebollín fresco o perejil picado, como decoración opcional

Coloca una vaporera en una olla grande con suficiente agua que apenas roce el fondo de la vaporera. Hierva el agua a fuego alto. Combina los cubos de calabaza, los chalotes y el jengibre en la

vaporera; cubre y cuece al vapor durante unos 15 minutos, hasta que la calabaza quede muy suave.

Pasa la mezcla de calabaza en porciones a un procesador de alimentos con cuchilla metálica. Procesa hasta obtener un puré homogéneo y vierte en una olla grande.

Una vez molida toda la mezcla, agrega el chile, el curry, la nuez moscada, la canela y el cardamomo, junto con sal y pimienta al gusto. Añade el caldo de pollo y calienta a fuego medio-alto. Lleva a punto de hervor, y luego baja la temperatura y hierve a fuego lento durante 20 minutos, hasta que los sabores se mezclen.

Decora con unas cuantas gotas de crema espesa y algo de cebollín espolvoreado, y sirve caliente.

Análisis nutrimental por porción (aproximadamente 2 tazas): calorías 162, carbohidratos 39 g, fibra 7 g, proteína 5 g, grasa 0 g, sodio 170 mg, azúcar 9 g

Sopa fría de aguacate

(RINDE 2 PORCIONES)

Esta sopa es deliciosa por sí sola, pero, si se te antoja convertirla en un platillo gourmet, adórnala con carne de cangrejo o de langosta, un langostino o incluso unos trozos de aguacate y tendrás una elegante sopa para la cena. Es ligera y fresca, además de que los beneficios del aguacate la convierten en una estrella del recetario de *Cerebro de pan*.

He diseñado esta receta sólo para dos porciones para que no se oscurezca. Se puede duplicar o triplicar con facilidad para servirla a más comensales, pero no se puede conservar por mucho tiempo pues cambia de color y pierde parte del encanto.

1 aguacate maduro grande, pelado, sin semilla y cortado en cubos

½ taza de pepino pelado, sin semillas y rebanado

1½ tazas de caldo de pollo básico (*ver aquí*) o de caldo de pollo bajo en sodio, frío

¼ de taza de leche de almendra fría, sin endulzar

2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido

Sal

Salsa Tabasco

Hojas de menta picadas, como decoración opcional

Coloca el aguacate y el pepino en el vaso de la licuadora. Agrega el caldo de pollo, la leche de almendra y el jugo de limón, y licua hasta tener una mezcla homogénea. Vierte en un tazón y sazona con sal y salsa Tabasco al gusto.

Decora con hojas de menta picadas y sirve de inmediato, o cubre y refrigera durante no más de 3 horas, pues entonces empezará a descolorarse.

Análisis nutrimental por porción: calorías 166, carbohidratos 10 g, fibra 6 g, proteína 4 g, grasa 14 g, sodio 380 mg, azúcar 1 g

Sopa de coco con pollo

(RINDE 6 PORCIONES)

He aquí otra sopa fundamental que sirve como almuerzo rápido y delicioso. La mayoría de las tiendas de productos orientales venden hojas de limón combava y hierba limón, pero no te preocupes si no las encuentras, pues aquí te propongo sustitutos. También puedes intercambiar el pollo por camarón o salmón, si lo deseas.

- 3½ tazas de caldo de pollo básico (*ver aquí*) o de caldo de pollo bajo en sodio
 - 2 cucharadas de salsa de pescado (*nam pla*) (véase la nota)
 - 2 cucharadas de jugo de limón amarillo recién exprimido
 - 1 cucharada de jugo de limón verde recién exprimido
 - 6 hojas de limón combava (frescas o descongeladas) o ralladura de limón verde y 2 hojas de laurel
 - 1 taza de jitomate pelado, sin semillas, en cubos
 - 1 cucharada de hierba limón picada (fresca o descongelada) o 1 tira de cáscara de limón amarillo y algunos tallos de perejil de hoja plana
 - 3 rebanadas de raíz de jengibre (3 mm)
 - 1 cucharada de chile verde o rojo picado, sin semillas, o al gusto
 - 1½ tazas de leche de coco sin endulzar
 - 1 pechuga de pollo grande, sin piel y deshuesada, cortada en tiras delgadas
 - 1 puñado de hongos enoki, sin tallos duros
 - 3 cucharadas de cilantro fresco picado
 - 1 cucharada de menta fresca picada
-

Combina el caldo de pollo, la salsa de pescado y los jugos de limón amarillo y limón verde en una olla grande. Agrega las hojas de limón combava, el jitomate, la hierba limón, el jengibre y el chile, y lleva a punto de hervor a fuego medio. Añade la leche de coco, las

tiras de pollo y los hongos. Deja que dé un hervor ligero durante 7 minutos, hasta que el pollo quede cocido, pero cuida que no se cueza de más. No permitas que la sopa hierva a fuego alto, pues si no el caldo no se mezclará bien.

Saca del fuego y agrega el cilantro y la menta. Sirve al momento.

NOTA: Busca una salsa de pescado que sea 100% libre de gluten, aunque pueda ser alta en sodio.

Análisis nutrimental por porción (1¼ tazas): calorías 210, carbohidratos 5 g, fibra 1 g, proteína 20 g, grasa 12 g, sodio 380 mg, azúcar 1 g

Chilli estilo Texas

(RINDE 6 PORCIONES)

En Texas, a diferencia de otras partes de Estados Unidos, la receta tradicional de *chilli* no lleva frijoles. Éste es el *chilli* texano más auténtico que hallarás, como el que encontrarías en el rancho de cualquier familia de vaqueros. Se puede servir con cebolla morada recién picada y chile picado para realzar un poco el sabor, si lo deseas. De igual modo, agregar unos 30 gramos de chocolate oscuro (más de 70% de cacao) a la carne intensificará el sabor.

2 tazas de agua

7 chiles secos, puede ser una mezcla de ancho, pasilla y guajillo, sin semilla

6 cucharadas de mantequilla clarificada (*ver aquí*) o mantequilla sin sal

800 gramos de carne de res para estofado cortada en trozos

Sal y pimienta

2 tazas de cebolla en cubos

2 cucharadas de ajo picado finamente

1 cucharada de chile jalapeño sin semilla, picado finamente, o al gusto

1 cucharada de comino molido

1 cucharadita de orégano seco

5 tazas de caldo de res básico (*ver aquí*) o de caldo de res bajo en sodio

2 cucharadas de cilantro fresco picado

1 cucharada de jugo de limón recién exprimido

½ taza de queso fresco rallado o de otro queso blanco que pueda desmoronarse

Pon el agua y los chiles secos en una olla mediana a fuego alto. Lleva a punto de hervor; luego, baja la temperatura y hierva los chiles a fuego lento durante 10 minutos, moviéndolos

ocasionalmente, hasta que queden muy suaves. Saca del fuego y deja enfriar un poco.

Vierte los chiles y parte del líquido en el que se cocieron en el jarro de la licuadora, y licua para formar un puré espeso. Agrega más líquido si es necesario hasta lograr la consistencia deseada.

Calienta la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega la carne de res, sazona con sal y pimienta al gusto, y fríe durante unos 5 minutos, moviéndola con frecuencia, hasta que quede ligeramente dorada. Con ayuda de una espumadera, pasa la carne a un tazón.

En la sartén caliente echa la cebolla, el ajo, el jalapeño, el comino y el orégano, y cocina unos 6 minutos, moviendo la mezcla con frecuencia, hasta que empiece a dorarse. Agrega el puré de chiles secos y, sin dejar de mover con frecuencia, cocina unos 4 minutos, hasta que la salsa espese bastante y quede muy oscura. Cuida que no se quemé en el fondo de la sartén.

Añade la res, junto con el caldo. Lleva a punto de hervor y luego baja la temperatura para que dé un ligero hervor durante 1 hora, de modo que el líquido se reduzca a la mitad y quede muy espeso.

Saca del fuego e incorpora el cilantro y el jugo de limón. Pruébalo y, de ser necesario, sazona con más sal y pimienta. Sírvelo con queso espolvoreado.

Análisis nutrimental por porción: calorías 606, carbohidratos 18 g, fibra 6 g, proteína 45 g, grasa 40 g, sodio 598 mg, azúcar 4 g

Estofado de cerdo al curry

(RINDE 4 PORCIONES)

Este estofado rápido y sencillo se conserva bien en el refrigerador, en un recipiente sellado, durante algunos días. Aun si sólo cocinas para ti, prepáralo y guárdalo, pues puedes recalentarlo después o usarlo como guarnición en la cena para acompañar un pescado o pollo asado.

2 cucharadas de aceite de coco
350 gramos de carne de cerdo magra, cortada en cubos
2 tazas de cebolla picada
1 cucharada de ajo finamente picado
1 cucharadita de jalapeño u otro chile verde, picado y desvenado, o al gusto
1 cucharada de curry picante en polvo
¼ de cucharadita de pimienta cayena
Una pizca de cúrcuma
1 bolsa (170 gramos) o un puñado de hojas de espinaca, sin tallos
3½ tazas de leche de coco sin endulzar
Sal

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Una vez caliente, sin permitir que humee, agrega el cerdo, el ajo, la cebolla y el chile, y revuelve los ingredientes. Fríe durante unos 6 minutos, moviendo la mezcla con frecuencia, hasta que el cerdo se haya cocido y los otros ingredientes se hayan suavizado. Después, espolvorea el curry, la pimienta cayena y la cúrcuma, y mezcla para incorporar los ingredientes.

Agrega las espinacas y, con ayuda de un cucharón, vierte la mezcla de cebollas sobre las espinacas. Añade la leche de coco,

sazona con sal al gusto y lleva a punto de hervor. Quita del fuego y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 612, carbohidratos 22 g, fibra 4 g, proteína 23 g, grasa 49 g, sodio 454 mg, azúcar 4 g

Ensalada verde de mango, berros y arúgula

(RINDE 6 PORCIONES)

El picor del chile y lo crujiente de las hojas verdes contrasta de maravilla con la dulzura ácida del mango, lo que hace de ésta una ensalada muy fresca. Puesto que los mangos son fruta de temporada, puedes remplazarlos por jícama o pera no madura.

2 cucharadas de stevia en polvo

Jugo de tres limones

1 cucharadita de aceite de ajonjolí tostado

4 chiles tailandeses u otro tipo de chile rojo pequeño, sin semillas y picados finamente

Sal

300 gramos de berros, sin tallo

100 gramos de arúgula baby

2 mangos verdes grandes, pelados y cortados en juliana

1 cucharada de ajonjolí negro, opcional

Calienta la stevia en una pequeña sartén antiadherente a fuego lento. Cocina durante 1 minuto y mueve con frecuencia, hasta que se derrita por completo. Saca del fuego y agrega el jugo de limón y el aceite de ajonjolí. Añade los chiles y revuelve para combinar los sabores. Sazona con sal al gusto. Deja enfriar.

Mezcla los berros y la arúgula en un tazón. Incorpora las tiras de mango, vierte el aderezo una vez que esté frío y revuelve.

Coloca porciones iguales de ensalada al centro de seis platos para servir. Espolvoréale ajonjolí negro, si lo deseas, y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 55, carbohidratos 11 g, fibra 1 g, proteína 2 g, grasa 1 g, sodio 614 mg, azúcar 8 g

Ensalada de aguacate y nuez de Castilla

(RINDE 2 PORCIONES)

En todo el Medio Oriente encontrarás ensaladas preparadas con una combinación de frutos secos y frutas o verduras frescas. Ésta es una de mis favoritas. Sólo asegúrate de tostar las nueces de Castilla, pues eso las hará más crujientes para contrastar con lo cremoso del aguacate.

Puesto que esta ensalada es relativamente alta en carbohidratos, cuida de no consumir otros alimentos que te hagan exceder la recomendación total de carbohidratos diarios.

$\frac{2}{3}$ de taza de apio rebanado

$\frac{2}{3}$ de taza de pepino rebanado y sin semillas

$\frac{1}{2}$ taza de nueces de Castilla tostadas y trozadas, y un poco más para decoración

$\frac{1}{4}$ de taza de cebolla amarilla, en rebanadas finas

1 aguacate pelado, sin semilla y cortado en trozos

$\frac{1}{2}$ taza de vinagreta condimentada (*ver aquí*) u otra vinagreta de tu elección

1 cabeza de lechuga orejona, cortada en tiras largas y delgadas

Mezcla en un tazón mediano el apio, el pepino, las nueces y la cebolla. Agrega el aguacate y rocía la mitad del aderezo sobre la mezcla.

Coloca la lechuga sobre un platón y baña con el resto de la vinagreta. Coloca la mezcla de aguacate sobre las hojas y, si lo deseas, adorna con nueces adicionales.

Análisis nutrimental por porción: calorías 832, carbohidratos 36 g, fibra 77 g, proteína 16 g, grasa 77 g, sodio 313 mg, azúcar 11 g

Ensalada César con tejas de queso asiago

(RINDE 2 PORCIONES)

Si disfrutas pasar más tiempo en la cocina y preparar exquisiteces como las tejas de queso asiago, nunca más extrañarás los crotones que suelen acompañar la ensalada César. Si deseas que sea un almuerzo más sustancioso, sobre cada porción sirve un huevo escalfado adornado con dos filetes de anchoas.

Sal

1 diente de ajo, pelado

1 cabeza de lechuga orejona deshojada

1 yema de huevo grande, batida

¼ de taza de jugo de limón recién exprimido

1 cucharada de vinagre de vino blanco

1 cucharadita de mostaza molida

1 taza de aceite de oliva extra virgen

3 filetes de anchoa, bien drenados y trozados

¼ de taza de queso parmesano rallado

1 cucharada de alcaparras picadas

Pimienta blanca

Cuatro tejas de queso asiago (receta a continuación)

Espolvorea cerca de una cucharada de sal en una ensaladera de madera. Con el diente de ajo, restriega la sal que está en el tazón para que quede sazonada con el ajo. Tira el ajo, retira la sal del tazón y agrega la lechuga.

Combina la yema de huevo, el jugo de limón, el vinagre y la mostaza molida en la licuadora y licua hasta obtener una mezcla homogénea. Con el motor encendido, ve agregando lentamente el aceite por el agujero de la tapa, hasta que la mezcla quede bien emulsionada.

Vierte el aderezo en un tazón pequeño e incorpora las anchoas, el queso y las alcaparras. Pruébalo y, de ser necesario, agrega sal y pimienta negra.

Vierte suficiente aderezo sobre la lechuga para recubrirla ligeramente y revuelve las hojas para que queden bien bañadas en aderezo. Sirve con las tejas de queso asiago (2 por persona) a un costado.

Análisis nutrimental por porción: calorías 346, carbohidratos 12 g, fibra 7 g, proteína 12 g, grasa 30 g, sodio 489 mg, azúcar 4 g

Tejas de queso asiago

(RINDE 8 TEJAS)

½ taza de queso asiago (o parmesano) rallado

Precalienta el horno a 180 °C. En una bandeja coloca papel para hornear. Sobre el papel, dispón un cortador de galletas redondo de 5 cm de diámetro y rocía una capa uniforme de queso (alrededor de 1 cucharada) dentro del círculo. Sigue haciendo círculos de queso, dejando aproximadamente 5 centímetros entre cada una, hasta haber formado ocho. Sólo necesitarás cuatro, pero quizá alguna se rompa y, además, son un refrigerio delicioso.

Mete la bandeja al horno precalentado. Hornea unos 4 minutos, hasta que los círculos de queso se derritan y formen discos sólidos. Saca del horno y deja enfriar.

Con ayuda de una espátula, retira los discos de la bandeja con cuidado, tratando de evitar que se rompan, pues son muy frágiles. Si no usarás las tejas de inmediato, guárdalas en un contenedor hermético, separadas entre sí con papel encerado, a temperatura ambiente, hasta por 1 día.

Jitomates con mozzarella, aguacate y albahaca

(RINDE 2 PORCIONES)

Esta ensalada es un poco más sustanciosa que la ensalada caprese habitual, pues incorpora aguacate a la mezcla. La mozzarella de búfalo agrega a la receta cierta cremosidad que combina de maravilla con la suavidad del aguacate.

2 jitomates maduros, sin semillas y en rebanadas delgadas
200 gramos de mozzarella de búfalo fresca
1 aguacate grande, pelado, sin semilla y en rebanadas delgadas
¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
Sal y pimienta
2 cucharadas de albahaca fresca picada

Alterna rebanadas de jitomate, mozzarella y aguacate a lo largo de la orilla de dos platos. Debe quedarte suficiente para hacer un segundo círculo más pequeño al centro del plato. Rocíale aceite de oliva y algo de vinagre. Sazona con sal y pimienta al gusto, y espolvoréale la albahaca encima. Sirve al instante.

Análisis nutrimental por porción: calorías 775, carbohidratos 20 g, fibra 9 g, proteína 28 g, grasa 77 g, sodio 121 mg, azúcar 6 g

Ensalada griega

(RINDE 4 PORCIONES)

Entre mejor estén los jitomates, mejor quedará la ensalada. Es deseable que estén maduros, jugosos y recién cosechados para aprovechar al máximo su sabor. Claro, lo ideal sería poder salir al jardín y cosecharlos uno mismo. ¿Acaso no sería lo máximo? En lo personal, disfruto las aceitunas griegas en la ensalada, aunque en Grecia sería un pecado, pues allí las aceitunas suelen comerse como guarnición.

2 jitomates maduros, sin semillas y cortados en trozos
1 pepino mediano sin semillas, pelado y cortado en trozos
1 cebolla morada pequeña, cortada en rodajas finas
1 taza de queso feta de oveja en cubos
½ taza de aceitunas griegas sin semilla
2 cucharaditas de alcaparras
¼ de taza de vinagreta italiana (*ver aquí*)
6 tazas de lechuga orejona picada
1 cucharadita de orégano seco

Combina los jitomates, el pepino y la cebolla en un tazón. Agrega el queso, las aceitunas y las alcaparras, y revuelve con delicadeza. Rocía la vinagreta y mezcla de nuevo para que todos los ingredientes queden cubiertos.

Coloca porciones iguales de lechuga en cada uno de los cuatro platos. Monta encima la ensalada de jitomate. Espolvoréale orégano y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 319, carbohidratos 21 g, fibra 10 g, proteína 13 g, grasa 24 g, sodio 794 mg, azúcar 8 g

Ensalada del chef

(RINDE 4 PORCIONES)

Ésta es una comida completa en un tazón y se prepara con rapidez, una vez que aprendes a tener siempre a la mano huevos duros como refrigerio o fuente de energía rápida. La ensalada del chef se debe presentar con los ingredientes acomodados de forma estética y ordenada, y sólo se revuelve en el último instante antes de servir.

6 tazas de lechuga crujiente picada, puede ser romana u orejona

$\frac{1}{3}$ de taza de vinagreta básica (*ver aquí*)

100 gramos de roast beef crudo, cortado en tiras

200 gramos de pechuga de pavo, cortada en tiras

100 gramos de queso suizo, cortado en tiras

100 gramos de queso cheddar, cortado en tiras

2 huevos duros grandes, pelados y en cuartos (véase la nota)

4 jitomates maduros, pelados, sin semilla y en rebanadas transversales delgadas

1 aguacate pelado, sin semilla y en rebanadas delgadas

2 rábanos, en rebanadas delgadas

Coloca la lechuga en una ensaladera de madera. Rocía la mitad de la vinagreta y agita para que todas las hojas queden bañadas.

Acomoda el roast beef en círculo alrededor de la orilla de la ensaladera. Luego, dentro del círculo del roast beef, haz un círculo con el pavo. Pon los quesos en cantidades iguales al centro de los círculos de carne.

Coloca los cuartos de huevo equidistantes alrededor de la orilla del roast beef. Luego, coloca un círculo de jitomate y aguacate entre

el roast beef y el pavo, seguido de un círculo de rábano entre el pavo y los quesos.

Después de presentar la ensalada en la mesa, revuelve los ingredientes y sirve al momento, con algo de aderezo extra a un costado.

NOTA: Para hacer huevos duros perfectos, colócalos en una olla con agua fría que los cubra por lo menos dos centímetros. Calienta a fuego alto hasta llevar al punto de hervor. De inmediato saca la olla del fuego y tápala. Déjala así durante 15 minutos; luego, drena el agua caliente y baña los huevos en la misma olla con agua fría corriente, hasta que se enfríen. Rompe las cáscaras en varios puntos y pélalos, del extremo más grande hacia abajo, bajo el agua fría corriente.

Análisis nutrimental por porción: calorías 667, carbohidratos 19 g, fibra 11 g, proteína 49 g, grasa 46 g, sodio 396 mg, azúcar 6 g

Ensalada toscana

(RINDE 4 PORCIONES)

La región de la Toscana es la inspiración para esta deliciosa ensalada, sobre todo porque ahí es donde se encuentra una de las especies de ganado más antiguas y grandes: la chianina. Su carne es muy reconocida por su riqueza y valor nutrimental; como es de esperarse, los animales más premiados son de pastoreo, como lo han sido desde hace cientos de años. Si no vives en la Toscana, la carne de res alimentada con pasto es un excelente sustituto.

400 gramos de roast beef cocido, en cubos
1 cebolla morada, pelada y cortada en tiras
1 jitomate grande maduro, sin semillas y cortado en trozos
¼ de taza de anchoas picadas
¼ de taza de vinagreta balsámica (*ver aquí*)
8 tazas de hojas verdes mixtas, como endivias, arúgula, escarola y diente de león
¼ de taza de hojas de albahaca
2 cucharadas de alcaparras, opcional

Coloca la carne de res en un tazón para mezclar. Agrega la cebolla, el jitomate y las anchoas, y revuelve para incorporar. Añade la vinagreta y agita el tazón ligeramente para que cubra los ingredientes.

Combina las hojas verdes amargas con la albahaca en un platón. Vierte la mezcla de carne sobre las hojas verdes. Adorna con alcaparras, si lo deseas, y sirve.

VARIACIONES: Esta ensalada puede hacerse con cerdo, pollo o pavo rostizado, en lugar de res.

Análisis nutrimental por porción: calorías 386, carbohidratos 8 g, fibra 3 g, proteína 35 g, grasa 25 g, sodio 447 mg, azúcar 2 g

Ensalada de berros con res

(RINDE 4 PORCIONES)

Esta combinación, aunque un poco picante, es de primer nivel: succulenta res, berros crujientes, cítricos que dan un toque ácido, frescas hierbas fragantes y trocitos de coco. ¿Se puede pedir más en esta vida?

400 gramos de roast beef crudo, cortado en tiras de 1 cm de ancho

2 manojos de berros, sin tallos

1 cebolla roja mediana, en rebanadas delgadas

1 taza de rábanos rebanados

$\frac{1}{3}$ de taza de aceite de coco derretido

2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido

1 cucharadita de chile en polvo

1 cucharadita de ajo finamente picado

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta cayena

$\frac{1}{4}$ de taza de hojuelas de coco tostadas

$\frac{1}{4}$ de taza de hojas de cilantro fresco

$\frac{1}{4}$ de taza de hojas de menta fresca

Combina la res, los berros, la cebolla y los rábanos en un tazón grande.

Bate el aceite y el jugo de limón en un tazón pequeño. Una vez mezclados, incorpora el chile en polvo, el ajo y la cayena. Vierte el aderezo sobre la mezcla de res y revuelve para que todos los ingredientes queden bañados.

Reparte la ensalada en platos y espolvoréales coco, cilantro y menta. Sirve al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 468, carbohidratos 5 g, fibra 1 g, proteína 31 g, grasa 34 g, sodio 54 mg, azúcar 2 g

Tazones de lechuga con cerdo thai



(RINDE 4 PORCIONES)

Esta combinación refrescante crea un almuerzo ligero que no cuesta nada preparar. Se puede servir sobre una cama de hojas de lechuga, como se sugiere aquí, o se puede envolver en hojas de lechuga como rollos primavera sin gluten. El cerdo puede sustituirse por pollo, pavo o cordero molido.

1 cucharada de aceite de coco
400 gramos de carne magra de cerdo molida
2 cucharadas de chalote finamente picado
1 cucharada de ajo finamente picado
2 cucharadas de cebolla morada picada
2 cucharadas de menta fresca finamente picada
1 cucharada de cebollín finamente picado
1 cucharada de cilantro fresco picado
1 cucharada de chile rojo picado y sin semillas, o al gusto
1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
1 cucharada de salsa de pescado (*ver aquí*)
Sal
12 hojas de lechuga francesa
4 ramitos de menta, para decorar

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega el cerdo, el chalote y el ajo, y sofríe durante unos 8 minutos, moviendo la mezcla con frecuencia, hasta que el cerdo quede bien cocido y suave.

Saca la carne del fuego y pasa la mezcla a un tazón. Agrega la cebolla, la menta, el cebollín, el cilantro y el chile, y revuelve para incorporar los ingredientes. Añade el jugo de limón y la salsa de pescado, y revuelve de nuevo. Prueba el resultado y, de ser necesario, sazona con sal.

Coloca 3 hojas de lechuga al centro de cada plato. Monta al centro de cada una de ellas una porción de la mezcla de cerdo. Decora con una ramita de menta y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 267, carbohidratos 5 g, fibra 1 g, proteína 37 g, grasa 11 g, sodio 529 mg, azúcar 2 g

Ensalada tibia de acelga, tocino y almendras

(RINDE 4 PORCIONES)

El tocino cocido y el aderezo marchitarán ligeramente la acelga, la cual conservará su sabor fresco sin estar del todo cruda. Si usas una mezcla de acelgas con tallos coloridos, la combinación de las hojas frescas con las almendras tostadas y el tocino crujiente la hará una ensalada tan deliciosa como vistosa.

- 1 manojo de acelga, sin tallos duros y trozada
 - 200 gramos de tocino, en cubos
 - 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
 - 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
 - 1 cucharada de mostaza de Dijon
 - Pimienta negra triturada
 - 1 taza de almendras crudas, tostadas y trituradas
-

Coloca la acelga en una ensaladera grande resistente al calor. Deja a un lado.

Pon el tocino y el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Fríe durante unos 12 minutos, moviendo con frecuencia, hasta que el tocino haya soltado toda la grasa y haya adquirido un color dorado crujiente. Quita del fuego. Con ayuda de una espumadera, saca el tocino y ponlo a drenar sobre una doble capa de toallas de papel.

Mezcla el vinagre y la mostaza con la grasa de la sartén. Sazona con pimienta negra triturada al gusto. Vierte el aderezo sobre la

acelga y agrega las almendras y el tocino tibio. Revuelve los ingredientes y sirve antes de que se enfríe.

NOTA: Quienes lleven una dieta con cantidades restringidas de sodio pueden eliminar el tocino de la receta. En ese caso, calienta el aceite de oliva en una sartén pequeña y sigue el resto de la receta.

Análisis nutrimental por porción: calorías 513, carbohidratos 15 g, fibra 6 g, proteína 18 g, grasa 43 g, sodio 1250 mg, azúcar 3 g

Jitomates rellenos de ensalada de camarón



(RINDE 4 PORCIONES)

Éste es un almuerzo excepcional para una reunión con amigos. Es muy fácil de preparar, aunque da la impresión de que el cocinero tardó horas en hacerla. Si deseas remplazar el camarón, usar langosta cocida, atún pescado con anzuelo o pollo o pavo de pastoreo u orgánico, te proporcionará un relleno igual de delicioso. Si quieres que sea más elegante, ponle un poco de salsa de aguacate encima. Basta con una taza de aguacate cortado en cuadros, combinada con un poco de cebolla picada, cilantro picado y jugo de limón.

4 jitomates grandes maduros

1 aguacate maduro, pelado, sin semilla y cortado en trozos

1 cucharadita de jugo de limón recién exprimido

Salsa Tabasco

200 gramos de camarón cocido, pelado y limpio, en trozos

¼ de taza de mayonesa (*ver aquí*)

1 cucharada de cebolla de cambray picada (incluyendo parte del rabo)

Sal y pimienta

8 hojas de lechuga francesa

4 ramas de cilantro, como adorno

Rebana la parte superior del jitomate. Con ayuda de una cuchara, extrae las semillas y la pulpa, y coloca los jitomates con la abertura hacia abajo sobre una doble capa de toallas de papel para que éstas absorban el líquido.

Combina el aguacate, el jugo de limón y la salsa Tabasco en un tazón poco profundo, y, con ayuda de un tenedor, machaca el aguacate hasta que la mezcla quede bastante homogénea.

Coloca los camarones en un tazón mediano. Agrega el aguacate machacado, junto con la mayonesa y la cebolla de cambray. Sazona con sal y pimienta al gusto, y revuelve con delicadeza para incorporar los ingredientes. Rellena cada jitomate con una porción de la ensalada hasta que sobresalga un poco.

Pon dos hojas de lechuga al centro de cada uno de los cuatro platos. Coloca un jitomate sobre las hojas, decora con una rama de cilantro y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 267, carbohidratos 13 g, fibra 6 g, proteína 13 g, grasa 20 g, sodio 542 mg, azúcar 6 g

Ensalada de camarón y apio

(RINDE 4 PORCIONES)

El aderezo ligeramente ácido de esta ensalada contrasta con los dulces camarones y las verduras crujientes. Se puede hacer con cualquier pescado silvestre de carne firme (como fletán), pechuga de pollo o pavo de libre pastoreo, o cerdo orgánico de pastoreo.

- ½ taza de mayonesa (*ver aquí*)
 - 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
 - 1 cucharada de jugo de limón amarillo recién exprimido
 - 2 cucharaditas de curry en polvo
 - 400 gramos de camarón mediano, cocido y limpio
 - 2 tallos de apio, pelados y rebanados
 - 1 taza de hinojo en cubos
 - 2 cucharadas de cebolla de cambray picada
 - Pimienta
 - 6 tazas de hojas verdes mixtas, picadas
 - 1 cucharada de cebollín fresco picado, opcional
-

Combina la mayonesa con los jugos de limón y el curry en polvo en un tazón mediano. Bate hasta incorporar bien los ingredientes.

Agrega el camarón, el apio, el hinojo y la cebolla de cambray. Revuelve para que todos los ingredientes queden bañados en aderezo y sazona con pimienta al gusto.

Coloca las hojas verdes en el centro de un plato pequeño. Monta una porción de ensalada encima. Espolvoréale cebollín picado, si lo deseas, y sirve.

NOTA: Quienes lleven una dieta con cantidades restringidas de sodio pueden remplazar el camarón con trozos de atún crudo muy fresco.

Análisis nutrimental por porción: calorías 332, carbohidratos 11 g, fibra 4 g, proteína 23 g, grasa 24 g, sodio 884 mg, azúcar 1 g

Ensalada Niçoise

(RINDE 4 PORCIONES)

La ensalada niçoise clásica lleva rebanadas de papa. En su lugar, yo uso corazones de alcachofa, y he descubierto que el sabor parece aún más provenzal.

400 gramos de atún aleta amarilla (1 filete)

Sal y pimienta

2 cucharadas de aceite de coco

4 corazones de alcachofa (de frasco, lata o descongelados) en cuartos

2 jitomates bola medianos, sin semillas y cortados en trozos

½ taza de aceitunas Niçoise, sin semilla

6 tazas de ensalada jardinera u otra combinación de hojas tiernas

1/3 de taza de vinagreta balsámica (*ver aquí*)

100 gramos de ejotes verdes o amarillos tiernos

4 huevos duros grandes (*ver aquí*), pelados y cortados en cuartos

1 trozo de queso parmesano, para rallar

Haz cortes superficiales en un lado del filete de atún y sazónalo con sal y pimienta al gusto.

Calienta el aceite a fuego medio-alto en una sartén gruesa. Cuando el aceite esté caliente, sin que humee aún, agrega el atún, con el lado de los cortes hacia abajo. Sella durante 3 minutos; luego, voltea y sella del otro lado durante 2 minutos, hasta que el pescado adquiera un color ocre, pero siga bastante crudo en el centro. Saca del fuego y coloca sobre una doble capa de toallas de papel para drenar y enfriar un poco.

Combina los corazones de alcachofa, los jitomates y las aceitunas en un tazón, y mezcla los ingredientes.

Coloca las hojas verdes en un tazón grande. Agrega suficiente vinagreta para cubrir las un poco y revuelve para que todas las hojas queden bañadas en aderezo. Pasa las hojas a un plato y monta encima de ellas la mezcla de alcachofa y jitomate.

Haz rebanadas de atún siguiendo los cortes. Acomoda las rebanadas en el contorno de las hojas verdes. Coloca las alubias y el huevo duro alrededor de la ensalada en un patrón atractivo. Ralla un poco de queso parmesano encima de la ensalada y rocíale el resto de la vinagreta antes de servir.

Análisis nutrimental por porción: calorías 442, carbohidratos 14 g, fibra 5 g, proteína 36 g, grasa 32 g, sodio 347 mg, azúcar 4 g

Ensalada de salmón y aguacate



(RINDE 2 PORCIONES)

El ajonjolí le agrega cierto gusto a nuez a este platillo ligero y muy saludable, pero en realidad no es indispensable si ya tienes algo de salmón asado sobrante que necesitas usar. Los germinados le dan un toque crujiente, pero asegúrate de que sean germinados de verduras y no de frijol, lenteja o trigo. Si tienes a la mano ajonjolí negro, espolvorearlo sobre la ensalada antes de servir la hará más vistosa.

-
- 1 filete (200 gramos) de salmón sin piel
 - Sal y pimienta
 - 2 cucharaditas de ajonjolí
 - 3 cucharadas de aceite de ajonjolí tostado
 - 1 cucharada de vinagre de champaña
 - 2 tazas de arúgula baby
 - 1 taza de germinados verdes (de preferencia de rábano, pero cualquier tipo de germinado de verdura está bien)
 - ½ taza de rábano rojo en rebanadas delgadas
 - 1 aguacate, pelado, sin semilla y en rebanadas delgadas
-

Precalienta una parrilla antiadherente a fuego medio-alto.

Sazona el salmón con sal y pimienta al gusto, y luego espolvoréale el ajonjolí y presiona las semillas sobre el filete para que se adhieran. Coloca el salmón en la parrilla y cocínalo unos 10 minutos, dándole vuelta sólo una vez, hasta que quede sellado. Saca del fuego y deja enfriar un poco.

Combina el aceite de ajonjolí y el vinagre en un tazón pequeño. Sazona con sal y pimienta al gusto, y revuelve para incorporar los ingredientes.

Mezcla la arúgula, los germinados y el rábano en un tazón. Rocíale suficiente aderezo de aceite de ajonjolí para recubrir ligeramente los ingredientes. Revuelve bien.

Coloca porciones iguales de la mezcla verde sobre cada uno de los dos platos. Troza el salmón y pon partes iguales del filete sobre la verdura. Adorna con rebanadas de aguacate y rocía el resto del aderezo sobre el salmón y el aguacate. Sirve al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 512, carbohidratos 13 g, fibra 8 g, proteína 27 g, grasa 42 g, sodio 686 mg, azúcar 1 g

Frittata de berza y tocino

(RINDE 4 PORCIONES)

La mezcla de huevo puede usarse con casi cualquier combinación de verduras o carne. Algunas de mis sugerencias son brócoli con champiñones, calabaza con menta, jitomate con albahaca, calabacita con queso feta, jamón con queso gruyer, queso cheddar con tocino... La lista es larga y los sabores atractivos.

5 huevos grandes

1½ tazas de berza, acelgas o espinacas finamente picadas

¾ de taza de tocino cocido y trozado

4 cucharadas de queso parmesano rayado

Sal y pimienta

2 claras de huevo grande

Precalienta el horno a 180 °C. Unta cantidades generosas de mantequilla en una cacerola para hornear de 20 cm de diámetro y aparta para después.

Bate los 5 huevos enteros en un tazón mediano. Agrega la berza, el tocino y 2 cucharadas de queso, y sazona con sal y pimienta al gusto.

Con ayuda de una batidora eléctrica, bate las 2 claras de huevo hasta que queden firmes, mas no secas. Incorpora con delicadeza las claras batidas a la mezcla de huevo hasta que sólo queden grumos pequeños de clara.

Con ayuda de una espátula, pasa la mezcla a la cacerola. Espolvorea encima las 2 cucharadas restantes de queso y mete al horno precalentado.

Hornea durante unos 18 minutos, hasta que el centro quede cocido y la parte superior se torne dorada y quede casi crujiente en las orillas. Saca del horno y deja enfriar un par de minutos antes de cortar las cuatro rebanadas y servir.

Análisis nutrimental por porción: calorías 238, carbohidratos 4 g, fibra 1 g, proteína 18 g, grasa 16 g, sodio 653 mg, azúcar 1 g

Shakshuka (huevos en el purgatorio)



(RINDE 4 PORCIONES)

En todo el Medio Oriente y el norte de África encontrarás distintas versiones de este platillo, pero sobre todo es popular en Israel. Por lo regular es bastante picante (de ahí su nombre) y se suele preparar en una cacerola de hierro fundido. Es posible ajustar el picor si se reduce la cantidad de chile fresco y de chile seco molido que se utilicen, o

eliminándolas si se desea que los huevos queden un poco más celestiales. Esta receta lleva 5 huevos, por lo que algún afortunado comensal tendrá la suerte de llevarse el huevo al centro de la cacerola.

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cebolla mediana, finamente picada
1 cucharadita de ajo finamente picado
1 pimiento rojo, sin semillas y finamente picado
1 chile verde o rojo fresco, sin semillas y finamente picado
4 tazas de salsa de tomate
2 cucharadas de pasta de tomate
1 cucharadita de comino molido
½ cucharadita de chile rojo seco trozado
Sal y pimienta
5 huevos extra grandes
2 cucharadas de perejil de hoja plana, fresco y picado

Precalienta el horno a 180 °C.

Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y cocina durante unos 5 minutos, moviendo la mezcla con frecuencia. Añade el pimiento y el chile, y sigue cocinando durante unos 10 minutos, sin dejar de mover con frecuencia, hasta que las verduras queden suaves y aromáticas.

Incorpora la salsa de tomate y la pasta de tomate, junto con el comino y el chile seco trozado. Sazona con sal y pimienta al gusto, y cuece durante otros 10 minutos, moviendo la mezcla con frecuencia hasta que la salsa empiece a reducirse un poco. (Puedes preparar la salsa y guardarla en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 5 días. Recaliéntala y continúa con el resto de la preparación. De este modo, puedes usar salsa para 1 o 2 huevos a la vez, en lugar de hacer los 5 en una sola ocasión.)

Rompe un huevo a la vez en un recipiente pequeño. Con cuidado vierte cada huevo en la salsa que está hirviendo ligeramente, sin

que se toquen entre sí ni toquen las orillas de la cacerola. El último huevo debe ir al centro.

Traslada la cacerola al horno precalentado, y hornea unos 12 minutos, hasta que las claras se cuezan, pero las yemas se mantengan líquidas. Saca la cacerola del horno y espolvoréale el perejil picado. Llévala al momento a la mesa y deja que cada comensal se sirva.

Análisis nutrimental por porción: calorías 254, carbohidratos 25 g, fibra 6 g, proteína 12 g, grasa 14 g, sodio 284 mg, azúcar 14 g

Hongos silvestres al gratín

(RINDE 4 PORCIONES)

Aunque este gratinado por sí solo es fantástico, también funciona de maravilla como guarnición para pollo rostizado o carne asada. Si no encuentras en el mercado una mezcla de hongos silvestres, usa champiñones blancos combinados con hongos cremini; estos últimos les darán más color y sabor a los champiñones relativamente insípidos.

2 cucharaditas de mantequilla sin sal y un poco más para engrasar el molde

1 cucharada de aceite de nuez de Castilla

2 chalotes picados

800 gramos de hongos silvestres, sin tallo y en rebanadas

1 cucharadita de hierbas finas secas

Sal y pimienta blanca

2 cucharadas de harina de almendra

½ taza de crema espesa

Nuez moscada recién rallada

1 taza de queso gruyer rallado

Precalienta el horno a 180 °C. Unta una capa delgada de mantequilla en un molde para hornear con capacidad de 1 litro y aparta para después.

Combina la mantequilla y el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega los chalotes y saltéalos durante 3 minutos, hasta que queden traslúcidos. Añade los hongos y las hierbas finas, y cocina durante otros 5 minutos, moviendo la mezcla con frecuencia, hasta que los hongos empiecen a exudar líquido y suavizarse. Sazona con sal y pimienta blanca al gusto. Agrega la harina de almendra,

revuelve para incorporar los ingredientes y cuece otro par de minutos para permitir que la mezcla se espese.

Saca del fuego, incorpora la crema y sazona con nuez moscada y, de ser necesario, sal y pimienta blanca adicionales. Vierte la mezcla en el molde previamente engrasado y espolvoréale el queso encima. Mete el molde al horno precalentado y hornea durante unos 12 minutos, hasta que las orillas burbujeen y el queso se dore. Saca del horno y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 359, carbohidratos 16 g, fibra 5 g, proteína 16 g, grasa 28 g, sodio 386 mg, azúcar 4 g

Soufflé de queso

(RINDE 2 PORCIONES)

La mayoría de los *soufflés* están hechos con una mezcla de harina y leche que les da la consistencia para inflarse, pero éste subirá sin necesidad de esos ingredientes. No obstante, se desinfla con mucha rapidez, por lo que debes tener los tenedores listos tan pronto salga del horno. Curiosamente, el aroma a nuez de la leche de almendra combina de maravilla con el gruyer.

2 cucharadas de queso parmesano rallado
4 huevos grandes
50 gramos de crema espesa
2 cucharadas y 2 cucharaditas de leche de almendra sin endulzar
½ cucharadita de mostaza molida
Sal y pimienta
1 taza (cerca de 50 gramos) de queso gruyer rallado

Precalienta el horno a 200 °C.

Unta bastante mantequilla en los bordes de dos ramequines con capacidad de ½ litro. Agrega suficiente queso parmesano para cubrir por completo el interior. Mételos al refrigerador hasta que se vayan a usar.

Combina los huevos, la crema, la leche de almendra, la mostaza y la sal y pimienta al gusto en la licuadora, y licua hasta que la mezcla quede ligera y airosa.

Saca los ramequines del refrigerador y coloca la mitad del gruyer al fondo de cada uno. Vierte la mitad de la mezcla de huevo en cada uno y con cuidado mételos al horno precalentado.

Hornea durante unos 40 minutos, hasta que adquieran una tonalidad dorada y sobresalgan de las orillas de los ramequines. Sácalos del horno y sívelos al momento, pues los *soufflés* empezarán a desinflarse tan pronto salgan del horno.

Análisis nutrimental por porción: calorías 507, carbohidratos 4 g, fibra 0 g, proteína 32 g, grasa 40 g, sodio 672 mg, azúcar 0 g

Falafel con tahini

(RINDE 4 PORCIONES)

El falafel es un refrigerio típico de Medio Oriente, el cual suele servirse en pan pita. Es tan delicioso por sí solo que no necesita más que un poco de tahini para convertirse en un excelente almuerzo, sobre todo si lo combinas con unas rebanadas de jitomate o unas cuantas hojas crujientes de lechuga.

Puesto que este platillo es relativamente alto en carbohidratos, cuida de no consumir otros alimentos altos en carbohidratos durante el resto del día.

- ¾ de taza de chícharos secos
 - 1 chalote pequeño, picado
 - ½ taza de cebolla picada
 - ½ taza de hojas de cilantro fresco
 - 1 cucharadita de ajo finamente picado
 - ½ cucharadita de comino tostado y molido
 - ¼ de cucharadita de pimienta gorda molida
 - ¼ de cucharadita de paprika
 - ¼ de cucharadita de pimienta negra
 - ¼ de cucharadita de pimienta cayena, o al gusto
 - ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
 - Sal
 - Aceite de oliva extra virgen para freír
 - 1 receta de tahini (receta a continuación)
-

Coloca los chícharos en un tazón pequeño con agua fría hasta cubrirlos y déjalos remojar al menos 8 horas o durante toda la noche.

Drena los chícharos y lávalos con agua corriente fría. Déjalos secar. Colócalos en la licuadora y lícuales un poco, hasta trozarlos.

Agrega el chalote, la cebolla, el cilantro, el ajo, el comino, la pimienta gorda, la paprika, la pimienta negra y la cayena, y licua hasta que tengas una pasta casi uniforme. Si tu licuadora no es lo suficientemente poderosa para procesar todos los ingredientes de una vez, lícualos en partes para obtener una mezcla lo más homogénea posible.

Con ayuda de una espátula, traslada la mezcla a un tazón y agrega el bicarbonato de sodio y sal al gusto. Revuelve para incorporar bien los ingredientes.

Con las manos, forma 8 tortitas, cada una como de 6 o 7 cm de diámetro. No las hagas demasiado gruesas o el centro no se cocinará al momento de freírlas.

Calienta el aceite en una sartén grande (o en una freidora, si tienes) a fuego medio. Debe tener suficiente aceite para cubrir las tortitas, de modo que se cocinen rápido y con facilidad. Una vez que esté caliente, pero sin humear, agrega las tortitas, una por una, y fríelas durante unos 4 minutos, hasta que ambos lados queden dorados y estén bien cocidas. Con ayuda de una espumadera, saca las tortitas de la sartén y ponlas sobre una capa doble de toallas de papel.

Rocíales tahini y sirve 2 tortitas por persona al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 455, carbohidratos 35 g, fibra 8 g, proteína 13 g, grasa 32 g, sodio 466 mg, azúcar 6 g

Tahini

(RINDE APROXIMADAMENTE ½ TAZA)

¼ taza de pasta de tahini (mantequilla de ajonjolí)

Jugo de ½ limón

2½ cucharadas de agua fría

1½ cucharaditas de cilantro fresco picado

½ cucharadita de ajo finamente picado

Una pizca de comino tostado y molido

Sal

Coloca la pasta de tahini en un tazón pequeño y bate con el jugo de limón. La pasta se endurecerá un poco. Luego agrega el agua y bate hasta que adquiera la consistencia de yogur cremoso. La mezcla puede endurecerse un poco antes de suavizarse.

Incorpora el cilantro, el ajo, el comino y la sal al gusto. Sirve al momento o guarda en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por 5 días.

NOTA: El tahini le va de maravilla al pescado a la plancha.

Análisis nutrimental por porción (2 cucharadas): calorías 183, carbohidratos 8 g, fibra 2 g, proteína 5 g, grasa 16 g, sodio 301 mg, azúcar 0 g

Hamburguesas de pollo picante con guacamole

(RINDE 4 PORCIONES)

Estas hamburguesas se asemejan al sabor de los tacos gracias a la acidez y la consistencia cremosa del guacamole. Al preparar el guacamole, saldrá más del que necesitas para las hamburguesas, pero es tan delicioso que los comensales se pelearán por el sobrante. Creo que descubrirás que el pan de hamburguesa no hace la más mínima falta.

- 400 gramos de pollo molido
 - 1 clara de huevo grande
 - 1 jalapeño u otro chile verde, sin semillas y picado finamente, o al gusto
 - 3 cucharadas de pimienta roja finamente picado
 - 2 cucharadas de cebollín picado
 - 1 cucharada de chiles secos molidos, como chile ancho
 - ¼ de cucharadita de comino molido
 - Sal y pimienta
 - 1 taza de guacamole (receta a continuación)
-

Precalienta el asador con aceite untado; otra opción es calentar una parrilla para estufa o sartén gruesa a fuego medio-alto.

Combina el pollo con la clara y revuélvelos con las manos. Agrega el chile fresco, el pimienta, el cebollín, el chile molido y el comino. Incorpora bien los ingredientes con las manos. Sazona con sal y pimienta al gusto, y con la mezcla forma 4 hamburguesas de igual tamaño.

Coloca las hamburguesas sobre el asador (o parrilla) y asa durante 5 minutos. Voltéalas y ásalas durante otros 4 minutos para

que queden bien cocidas. Sácalas del fuego y sírvelas con $\frac{1}{4}$ de taza de guacamole encima.

Análisis nutrimental por porción: calorías 309, carbohidratos 6 g, fibra 4 g, proteína 29 g, grasa 20 g, sodio 322 mg, azúcar 1 g

Guacamole

(RINDE APROXIMADAMENTE 2 TAZAS)

2 aguacates medianos, pelados, sin semilla y machacados
Jugo de 1 limón
 $\frac{1}{4}$ de taza de jitomate picado
2 cucharadas de cilantro fresco picado
2 cucharadas de cebollín finamente picado
1 cucharadita de jalapeño u otro chile verde picado, sin semillas
Sal y pimienta

Mezcla el aguacate, el jugo de limón, el jitomate, el cilantro, el cebollín y el chile en un tazón mediano, e incorpora todos los ingredientes. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve.

Análisis nutrimental por porción ($\frac{1}{4}$ de taza): calorías 86, carbohidratos 6 g, fibra 4 g, proteína 1 g, grasa 7 g, sodio 78 mg, azúcar 1 g

Tiras de pollo rebosadas con almendra

(RINDE 4 PORCIONES, APROXIMADAMENTE 12 PIEZAS)

Ésta es una versión saludable de las tiras de pollo que suelen venderse en cualquier restaurante de comida estadounidense. En lo personal, disfruto bañarlas en distintas salsas, pero son igual de deliciosas con tan sólo un poco de jugo de limón. La cobertura de almendra le da al pollo una consistencia crujiente que no se suaviza, como sí pasa con el empanizado. Puedes usar nueces, nueces de Castilla o pistaches en lugar de almendras.

1 taza de almendras crudas
1 cucharadita de mezcla de hierbas italianas
¼ de cucharadita de paprika ahumada
1 taza de queso parmesano rallado
Sal y pimienta
2 claras de huevo grande
400 gramos de pechuga de pollo en tiras
Aceite de oliva extra virgen, para rociar
Cuartos de limón, para servir

Precalienta el horno a 180 °C. Coloca papel para hornear sobre una bandeja o saca una bandeja de silicón. Deja a un lado.

Combina las almendras, la mezcla de hierbas y la paprika en un procesador de alimentos con cuchilla metálica. Procesa los ingredientes encendiendo y apagando el aparato en intervalos breves, hasta que adquiera la consistencia de pan molido. Ten cuidado, pues no quieres que las nueces se muelan tanto que adquieran la consistencia de una pasta.

Añade el queso a la mezcla en un tazón grande, e incorpora los ingredientes lo mejor posible. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Coloca las claras de huevo en otro tazón y bate hasta que queden ligeras y espumosas.

Baña una tira a la vez en la clara de huevo y luego pásalas por la mezcla de harina de almendra, con cuidado de que queden bien cubiertas. Coloca las tiras sobre la bandeja.

Una vez que estén enharinadas todas las tiras de pollo, rocíales un poco de aceite de oliva, si lo deseas. Mételas al horno precalentado y hornéalas durante unos 15 minutos, hasta que adquieran una tonalidad dorada. Saca la bandeja del horno y sirve las tiras con cuartos de limón.

Análisis nutrimental por porción (3 tiras): calorías 501, carbohidratos 6 g, fibra 3 g, proteína 43 g, grasa 33 g, sodio 645 mg, azúcar 1 g

Las mejores hamburguesas de res con queso

(RINDE 4 PORCIONES)

¿Más hamburguesas? Por supuesto, pero ésta debe ser de res alimentada con pasto por su gran contenido de omega-3 y porque te aportará la ventaja extra del ácido linoleico que ayuda a combatir enfermedades (más información al respecto en *Cerebro de pan*). Al ponerle un trozo de queso al centro, te sacarás un 10 en la tabla de *Cerebro de pan*. Sirve con tus condimentos favoritos, rebanadas de jitomate y hojas de lechuga.

400 gramos de carne de res molida

¼ de taza de cebolla finamente picada

2 cucharadas de agua helada

Sal y pimienta

4 trozos (de 3 cm de longitud) de queso cheddar

Coloca la carne de res en un tazón mediano. Agrega la cebolla y el agua helada, y sazona con sal y pimienta al gusto. Con las manos, mezcla los ingredientes con delicadeza hasta incorporarlos bien.

Forma 4 albóndigas iguales. Coloca el trozo de queso al centro de cada albóndiga y luego dale forma de hamburguesas de igual tamaño, pues quieres que se cocinen parejo.

Precalienta una parrilla a fuego medio-alto. Cuando esté muy caliente, pon las hamburguesas y ásalas durante unos 4 minutos hasta que queden crujientes y bien cocidas de ese lado. Dales la vuelta y ásalas otros 4 minutos hasta que el otro lado quede igual de crujiente y dorado. Te quedará una hamburguesa término medio; si

la prefieres bien cocida, agrega 4 minutos de cocción por lado. Saca de la parrilla y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 199, carbohidratos 2 g, fibra 0 g, proteína 25 g, grasa 10 g, sodio 433 mg, azúcar 0 g

Mejillones al ajo y finas hierbas

(RINDE 4 PORCIONES)

Los mejillones son toda una delicia, y en esta receta el caldo es tan exquisito como los mariscos, así que tendrás dos almuerzos en uno. Acompañados de una ensalada verde, los mejillones son un perfecto platillo ligero. Esta receta es un poco conservadora, pero puedes agregarle tanto ajo y chile rojo triturado como gustes.

¼ de taza de aceite de oliva extra virgen

½ taza de jugo de almeja envasado

Jugo de ½ limón

1 cucharada de ajo finamente picado

1 cucharada de albahaca fresca picada

1 cucharadita de hojas de tomillo fresco

Chile rojo triturado al gusto

2 kilos de mejillones, lavados y sin barbas

3 cucharadas de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente

¼ de taza de perejil de hoja plana fresco y picado

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Una vez caliente, agrega el jugo de limón y de almeja, junto con el ajo, la albahaca, el tomillo y el chile triturado. Lleva a punto de hervor y de inmediato agrega los mejillones. Cubre y deja cocinar durante unos 6 minutos, hasta que todos los mejillones se abran. Incorpora la mantequilla hasta que se derrita.

Vierte los mejillones y el caldo en cuatro tazones para sopa poco profundos. Espolvoréalos perejil encima.

VARIACIONES: Se le pueden agregar 200 gramos de chorizo a los mejillones.

Análisis nutrimental por porción: calorías 528, carbohidratos 16 g, fibra 0 g, proteína 46 g, grasa 31 g, sodio 766 mg, azúcar 0 g

CENA

Verduras, carne roja, aves, pescados y mariscos, y vegetariana

La parte que a la gente más se le complica de la dieta de *Cerebro de pan* es eliminar los cereales y los almidones en la cena. No obstante, con la gran variedad de platillos exquisitos que encontrarás en esta sección no tardarás en olvidarte de las papas, el pan y la pasta. Empiezo por las recetas con verduras, pues es una forma de invitarte a pensar que las verduras son el centro del plato, mientras que las proteínas son sólo el acompañamiento, aunque también hay varios platillos principales vegetarianos. En todos los casos, recuerda que es preferible usar alimentos frescos orgánicos, aceite de oliva extra virgen, mantequilla orgánica sin sal, carnes de animales de pastoreo y pescado silvestre capturado con anzuelo (cuando sea pertinente).

Verduras

Caponata [Ver aquí](#)

Verduras mixtas horneadas [Ver aquí](#)

Verduras salteadas al estilo del suroeste estadounidense [Ver aquí](#)

Brócoli en salsa de coco [Ver aquí](#)

Coles de Bruselas con tocino y salvia [Ver aquí](#)

Hortalizas salteadas [Ver aquí](#)

Tagine de acelgas [Ver aquí](#)

Espinaca con cebolla de cambray y semillas de calabaza [Ver aquí](#)

Endivias moradas a la parrilla [Ver aquí](#)

Estofado de col y cebolla [Ver aquí](#)

Espárragos con alioli de nuez [Ver aquí](#)

Espárragos y cebollas de cambray a la parrilla [Ver aquí](#)

Betabel agridulce a la parrilla [Ver aquí](#)

Rábanos a la mantequilla [Ver aquí](#)

Alcachofas baby estofadas [Ver aquí](#)

Jitomates con parmesano a la parrilla [Ver aquí](#)

Ensalada tibia saludable [Ver aquí](#)

Brócoli horneado con ajo [Ver aquí](#)

Brócoli, champiñones y queso feta [Ver aquí](#)

Jitomates cherry salteados a las hierbas [Ver aquí](#)

Tostones de plátano [Ver aquí](#)

Calabaza moscada con espinaca y pistaches [Ver aquí](#)

Cacerola de calabacita con prosciutto y queso [Ver aquí](#)

Apio e hinojo con salsa de anchoas [Ver aquí](#)

Colinabo al gratín [Ver aquí](#)

Coliflor con mantequilla al limón y perejil [Ver aquí](#)

Cuscús de coliflor [Ver aquí](#)

Ejotes verdes y amarillos con esencia de ajonjolí [Ver aquí](#)

Ejotes verdes con nuez de Castilla [Ver aquí](#)

Caponata

(RINDE 16 PORCIONES)

Aunque la *caponata* puede comerse al momento, es preferible dejarla reposar un día. Esto les da a los sabores la oportunidad de mezclarse. Se mantiene muy bien refrigerada y es muy útil tenerla a la mano como refrigerio o para usarse como platillo principal o ensalada. Si le agregas alcaparras, recuerda al momento de sazonar que éstas salarán un poco la mezcla.

1/3 de taza de aceite de oliva extra virgen

2 tazas de cebolla morada en trozos

2 cucharaditas de ajo finamente picado

800 gramos de berenjena cortada en cubos

2 pimientos rojos o verdes grandes, sin semillas y cortados en trozos

1 lata (800 gramos) de jitomate en trozos, con todo y jugo

¾ de taza de aceitunas verdes picadas

1 cucharada de albahaca fresca picada

1 cucharadita de orégano fresco picado

¾ de taza de vinagre de vino tinto

Sal y pimienta

¼ de taza de alcaparras, opcional

Calienta el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y cuece durante 5 minutos, moviendo la mezcla con frecuencia. Añade la berenjena y sigue cocinando unos 20 minutos más, hasta que ésta se suavice.

Incorpora los pimientos, los jitomates, las aceitunas, la albahaca y el orégano. Cuece otros 10 minutos, hasta que las verduras se

suavicen. Agrega el vinagre, sazona con sal y pimienta, y lleva a punto de hervor.

Saca del fuego, incorpora las alcaparras (en caso de desearlo) y deja enfriar. Sirve a temperatura ambiente.

VARIACIONES: Se puede agregar una calabacita grande en trozos junto con las otras verduras, así como ½ taza de piñones junto con las alcaparras.

Análisis nutrimental por porción (½ taza): calorías 92, carbohidratos 10 g, fibra 2 g, proteína 1 g, grasa 6 g, sodio 237 mg, azúcar 4 g

Verduras mixtas horneadas



(RINDE 6 PORCIONES)

Las verduras horneadas son ideales para tener a la mano, pues se pueden comer con algo de queso maduro rallado como almuerzo o refrigerio, o en un platón acompañadas de carne asada o pescado a la plancha. Se mantienen muy bien en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por 1 semana. Puedes hacer tantas o tan pocas verduras como desees, y combinarlas a tu antojo. También se pueden hacer a la parrilla, pues el sabor

ahumado de la parrilla les proporciona otra dimensión. También es posible eliminar el vinagre si prefieres el sabor más sutil del aceite de oliva.

2 hongos portobello

2 calabacines, cortados a lo largo en rebanadas de 1 cm de grosor

1 pimiento rojo, desvenado y cortado a lo largo en seis trozos

200 gramos de espárragos, sin el extremo más duro

1 berenjena pequeña, cortada a lo largo en rebanadas de 1 cm de grosor

¾ de taza de aceite de oliva extra virgen

½ taza de vinagre balsámico

2 cucharaditas de romero fresco

Sal y pimienta

Precalienta el horno a 190 °C.

Coloca los hongos, la calabacita, el pimiento, los espárragos y la berenjena en un refractario para hornear grande. Añade el aceite de oliva, el vinagre, el romero, la sal y la pimienta al gusto, y mezcla para que todos los ingredientes queden bañados en el aderezo.

Mete el refractario al horno precalentado y hornea durante unos 15 minutos, volteando las verduras ocasionalmente, hasta que queden de buen color y ligeramente crujientes. Rebana los hongos y sírvelos acompañados de las otras verduras.

VARIACIÓN: Para darle un sabor típico del suroeste estadounidense, reemplaza el romero por 1 cucharada de chile en polvo, ½ cucharadita de comino molido y ¼ de cucharadita de pimienta cayena.

Análisis nutrimental por porción: calorías 298, carbohidratos 13 g, fibra 3 g, proteína 3 g, grasa 29 g, sodio 214 mg, azúcar 8 g

Verduras salteadas al estilo del suroeste estadounidense

(RINDE 4 PORCIONES)

Este sofrito de verduras se ve muy bien en el plato y sirve como cena ligera, acompañado de guacamole y queso Monterey Jack, o de carnes o pescado a la plancha.

3 cucharadas de mantequilla sin sal
1 chayote cortado en juliana
1 pimiento rojo, desvenado y cortado en juliana
1 zanahoria pelada, cortada en juliana
1 cebolla morada, cortada en tiras
1 jícama pequeña, pelada y cortada en juliana
1 cucharadita de comino molido
Sal y pimienta
¼ de taza de cilantro fresco picado

Calienta la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Agrega el chayote, el pimiento, la zanahoria, la cebolla y la jícama. Añade el comino y sazona con sal y pimienta al gusto. Cuece durante unos 3 minutos, sin dejar de mover la mezcla con ayuda de unas pinzas, hasta que las verduras queden suaves y un tanto crujientes.

Saca la sartén del fuego y espolvoréale el cilantro. Sirve al momento, antes de que las verduras calientes se marchiten más.

Análisis nutrimental por porción: calorías 142, carbohidratos 15 g, fibra 6 g, proteína 2 g, grasa 9 g, sodio 162 mg, azúcar 5 g

Ensalada tibia saludable

(RINDE 4 PORCIONES)

En realidad tendemos a pensar que la ensalada es sólo un platillo que se sirve frío, pero esta ensalada tibia se echa un momento al wok, de modo que las verduras se mantienen crujientes y llenas de color.

2 cucharadas de aceite de aguacate
1 col rizada pequeña, deshojada y cortada en tiras
1 puñado de berza, sin tallos y cortada en tiras
Tallos de 1 manojo de brócoli, pelados y cortados en tiras
Sal y pimienta
½ taza de semillas de girasol

Calienta el aceite en un wok a fuego medio-alto. Agrega la col, la berza y el brócoli. Sazona con sal y pimienta al gusto, y saltea la mezcla durante unos 5 minutos, sin dejar de mover, hasta que todas las verduras queden un poco cocidas. Agrega las semillas de girasol y revuelve. Saca del fuego y sirve al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 26, carbohidratos 24 g, fibra 9 g, proteína 12 g, grasa 17 g, sodio 242 mg, azúcar 5 g

Brócoli horneado con ajo

(RINDE 4 PORCIONES)

Ésta es una de mis formas favoritas de cocinar el brócoli: un poco carbonizado en las orillas y con un delicioso aroma a ajo. Este platillo funciona bien en compañía de cualquier proteína, pero con queso ricota salado troceado o queso derretido encima puede ser un platillo principal por sí solo.

1 manojo de brócoli
2 cucharadas de ajo finamente picado
Sal
Chile rojo triturado
¼ de taza de aceite de oliva extra virgen

Precalienta el horno a 190 °C.

Con un pelador para verduras, recorta la parte exterior de los tallos del brócoli. Divide cada tallo, incluyendo los floretes, en 2 o 3 piezas de igual tamaño. Coloca los tallos sobre una bandeja para hornear. Espolvoréalos el ajo y sazónalos con sal y chile rojo triturado al gusto. Viértelos encima el aceite de oliva y agita el recipiente para que todos los trozos queden bañados en aceite.

Mete la bandeja al horno precalentado y hornea durante unos 15 minutos, girando los tallos ocasionalmente, hasta que queden un poco cocidos y ligeramente carbonizados en las orillas. Sácalos del horno y sírvelos al momento o a temperatura ambiente.

Análisis nutrimental por porción: calorías 221, carbohidratos 21 g, fibra 9 g, proteína 7 g, grasa 15 g, sodio 256 mg, azúcar 4 g

Brócoli, champiñones y queso feta

(RINDE 4 PORCIONES)

Si le agregas un poco más de queso feta a esta receta, puede funcionar como plato fuerte por sí sola. De ser así, asegúrate de conseguir un buen queso feta de cabra importado. Esta receta requiere sólo los floretes del brócoli, pero no tires los tallos. Éstos puedes pelarlos, trozarlos y saltearlos, o incorporarlos a otras ensaladas (véase la ensalada tibia saludable *aquí*).

2 cucharadas de aceite de nuez de Castilla
¼ de taza de chalote finamente picado
200 gramos de champiñones cremini en rebanadas
1 manojo de brócoli, separado en floretes
Sal y pimienta
100 gramos de queso feta trozado

Calienta el aceite de nuez en una sartén grande a fuego medio. Agrega el chalote y cuécelo unos 2 minutos, moviéndolo con frecuencia, hasta que se suavice. Agrega entonces los champiñones y sigue cocinando otros 5 minutos, sin dejar de mover con frecuencia, hasta que los hongos empiecen a exudar líquido. Agrega el brócoli y sazona con sal y pimienta al gusto. Con ayuda de unas pinzas, sigue moviendo la mezcla en la sartén durante otros 10 minutos, hasta que el brócoli esté tierno, pero crujiente.

Agrega el queso feta, tapa la sartén y quita del fuego. Deja reposar un par de minutos, hasta que el queso feta empiece a derretirse. Sirve al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 259, carbohidratos 24 g, fibra 10 g, proteína 13 g, grasa 15 g, sodio 465 mg, azúcar 6 g

Brócoli en salsa de coco

(RINDE 4 PORCIONES)

Ésta es una forma de preparar el brócoli muy distinta a la habitual y aburrida. El tahini y el coco le dan un sabor inesperado, y convierten a éste en un platillo del cual pedirás que te sirvan más.

3 dientes de ajo, pelados
1 chile verde, sin semillas, o al gusto
3 cucharadas de hojuelas de coco sin endulzar
1 cucharada de pasta de tahini
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1 manojo de brócoli, cortado en floretes
Sal

Precalienta el horno a 180 °C. Coloca papel para hornear sobre una bandeja y deja de lado.

Combina el ajo, el chile, el coco, la pasta de tahini y el aceite de oliva en un procesador de alimentos o licuadora, y procesa hasta que quede una pasta homogénea.

Coloca el brócoli en un tazón, agrega la mezcla de coco y sal al gusto, y revuelve para que los floretes se bañen en la mezcla.

Extiende el brócoli sobre la bandeja en una sola capa. Métela al horno precalentado y hornea durante 15 minutos, hasta que el brócoli se cueza ligeramente y se dore un poco. Saca del horno y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 195, carbohidratos 21 g, fibra 9 g, proteína 7 g, grasa 11 g, sodio 260 mg, azúcar 4 g

Coles de Bruselas con tocino y salvia

(RINDE 4 PORCIONES)

Cuando era niño, a nadie le gustaba comer coles de Bruselas; se hervían hasta que adquirían una coloración grisácea desagradable y quedaban aguadas e insípidas. Sin embargo, en fechas recientes han recobrado cierta popularidad, incluso en restaurantes de lujo, quizá porque hoy en día se les hornea para resaltar su dulzura inherente. En esta receta, el tocino salado y la salvia aromática intensifican la dulzura de las coles y las convierten en un deleite muy particular.

600 gramos de coles de Bruselas, partidas por la mitad

200 gramos de tocino, cortado en cubos pequeños

1 cucharada de salvia fresca picada

1 cucharada de ralladura de naranja fresca

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Pimienta

Precalienta el horno a 200 °C.

Combina las coles de Bruselas con el tocino, la salvia y la ralladura de naranja sobre una bandeja para hornear. Agrega el aceite de oliva, revuelve para cubrir bien los ingredientes y distribuirlos de forma pareja. Sazona con pimienta al gusto y mete la bandeja al horno precalentado. Hornea las coles de Bruselas durante unos 20 minutos, hasta que queden suaves y el tocino esté crujiente. Saca del horno y sirve.

NOTA: Quienes lleven una dieta con cantidades restringidas de sodio pueden eliminar el tocino de la receta y remplazarla por 100 gramos de tocino bajo en sodio.

Análisis nutrimental por porción: calorías 348, carbohidratos 16 g, fibra 5 g, proteína 13 g, grasa 26 g, sodio 939 mg, azúcar 3 g

Hortalizas salteadas

(RINDE 4 PORCIONES)

En esta receta se describe el método básico para saltear cualquier tipo de hortaliza de hoja verde que se cruce en tu camino: col, berza, hojas de mostaza, hojas de betabel, escarola, endivias, acelga. A la receta básica se le puede añadir un puñado de piñones o almendras tostadas, una buena dosis de ralladura fresca de limón o naranja, una cebolla morada o blanca en trozos, un manojo de cebollas de cambray picadas, chile rojo o verde finamente picado, o cualquier hierba fresca de tu elección. En lo personal, me gusta agregar tres cucharadas de mantequilla antes de sacarlas del fuego y luego espolvorearles parmesano encima.

No olvides que una cantidad considerable de hortalizas trozadas se convertirá en una porción pequeña al cocerse, así que siempre empieza con más de lo que creas que necesitas; 400 gramos de hojas verdes no representan más de 1 taza una vez cocidas.

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cucharadita de ajo finamente picado
2 manojos de hortalizas de hoja verde, sin tallos y trozados
Sal
Chile rojo triturado
¼ de taza de agua

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega el ajo y cuece durante 2 minutos, moviéndolo con frecuencia. Incorpora las hortalizas (las cuales ocuparán toda la sartén) y sazona con sal y chile rojo triturado al gusto. Añade agua, tapa y

cuece durante unos 3 minutos, hasta que las hojas se reduzcan lo suficiente como para empezar a mezclarlas.

Con ayuda de unas pinzas, revuelve las hojas para mezclar las que ya están cocidas con las que siguen crudas. Tapa la sartén de nuevo y cuece durante 4 minutos más, hasta que las hojas queden suaves, mas no sobrecocidas y pastosas. Saca del fuego y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 160, carbohidratos 13 g, fibra 3 g, proteína 6 g, grasa 12 g, sodio 343 mg, azúcar 0 g

Tagine de acelga

(RINDE 4 PORCIONES)

El *tagine* es un estofado marroquí que suele acompañarse con cuscús. Por lo tanto, un excelente acompañante de esta receta es el cuscús de coliflor (*ver aquí*), complemento perfecto de una comida a base de verduras.

2 manojos de acelga, picados
¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
1 chalote, pelado y picado finamente
1 taza de cebolla morada picada
1½ cucharaditas de paprika
½ cucharadita de cilantro seco
¼ de cucharadita de canela molida
Sal y pimienta
¼ de taza de cilantro fresco picado
¼ de taza de perejil de hoja lisa fresco, picado
1 cucharada de linaza
1 cucharadita de jugo de limón recién exprimido

Lava la acelga bajo agua fría corriente. Coloca en un colador para que drene, mas no para que se seque.

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega el chalote y la cebolla, junto con la paprika, el cilantro seco y la canela. Cuece durante 10 minutos, moviendo ocasionalmente la mezcla, hasta que la cebolla quede muy suave.

Incorpora la acelga y sazona con sal y pimienta al gusto. Tapa la sartén, dejando cierta abertura, y cuece durante otros 5 minutos, hasta que la acelga quede suave, sin dejar de mover

ocasionalmente. Saca la sartén del fuego, agrega el cilantro, el perejil, la linaza y el jugo de limón, y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 256, carbohidratos 16 g, fibra 6 g, proteína 6 g, grasa 21 g, sodio 635 mg, azúcar 5 g

Espinaca con cebolla de cambray y semillas de calabaza

(RINDE 4 PORCIONES)

Las semillas de calabaza y las cebollas de cambray le aportan cierta consistencia crujiente a la espinaca marchita. También puedes usar piñones tostados, nuez de Castilla picada o nueces de la India en lugar de semillas de calabaza.

400 gramos de espinaca, sin tallos

1 cucharada de aceite de aguacate

Sal y pimienta negra triturada

¼ de taza de semillas de calabaza

¼ de taza de cebollas de cambray picadas (incluyendo parte del tallo verde)

Lava bien la espinaca. Con ayuda de una centrífuga para ensaladas, seca las hojas ligeramente, pues la idea es que conserven algo de líquido.

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega la espinaca, sazona con sal y pimienta al gusto, y, con ayuda de pinzas, mueve y revuelve las hojas para que se marchiten un poco. No debe llevarte más de un minuto. Incorpora las semillas de calabaza y la cebolla de cambray, y sirve al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 93, carbohidratos 5 g, fibra 2 g, proteína 5 g, grasa 7 g, sodio 357 mg, azúcar 0 g

Endivias moradas a la parrilla

(RINDE 4 PORCIONES)

Las endivias moradas, al igual que otras achicorias, pueden ser muy amargas, pero una vez que se hacen a la parrilla el sabor se suaviza. Justo antes de que terminen de asarse, por lo regular les pongo un par de rebanadas de queso para gratinar encima y dejo que se derritan un poco, en lugar de rallarles parmesano encima una vez cocidas. Este platillo le puede agregar cierta vitalidad a las carnes, aves o pescados a la plancha.

4 cabezas de endivias moradas, cortadas a la mitad por lo largo

¼ de taza de aceite de oliva extra virgen

¼ de taza de vinagre balsámico (*ver aquí*)

Sal y pimienta

Queso parmesano para rallarle encima, opcional

Coloca las mitades de endivia morada hacia arriba sobre una bandeja con papel para hornear. Combina el aceite con el vinagre y rocíalo sobre cada mitad. Deja marinar durante 30 minutos.

Precalienta el asador y acéitalo; como alternativa, se puede aceitar una parrilla para estufa a fuego alto.

Sazona las endivias moradas con sal y pimienta al gusto. Coloca las mitades sobre el asador o la parrilla caliente, y ásalas durante 10 minutos, dándoles vuelta ocasionalmente, hasta que se doren un poco y queden bien cocidas.

Con ayuda de unas pinzas, pasa las endivias a un platón. Déjalas enfriar un poco y luego, si lo deseas, rállales encima algo de queso parmesano antes de servir.

Análisis nutrimental por porción: calorías 128, carbohidratos 2 g, fibra 0 g, proteína 0 g, grasa 14 g, sodio 152 mg, azúcar 2 g

Estofado de col y cebolla

(RINDE 4 PORCIONES)

Estofar la col en vino aligera parte de su sabor amargo y da como resultado un caldo con mucho sabor. Es una receta que se puede personalizar si se cambian especias y se añaden hierbas o chiles, o quizá un toque cítrico. No es necesario agregar la stevia, aunque sí ayuda a resaltar la dulzura de la col.

¼ de taza de mantequilla sin sal
1 col verde mediana cortada en tiras
1 cebolla grande, cortada en aros
1 pimiento rojo, sin semillas y finamente picado
1 pimiento verde, sin semillas y cortado en juliana
1 cucharadita de polvo de stevia
1 cucharadita de semillas de alcaravea
Sal y pimienta
¼ de taza de vino blanco seco

Precalienta el horno a 180 °C.

Derrite la mantequilla en una cacerola gruesa a fuego medio. Agrega la col, la cebolla y los pimientos, y revuelve. Espolvoréalas la stevia y las semillas de alcaravea, y sazona con sal y pimienta al gusto. Agrega el vino blanco y revuelve de nueva cuenta.

Tapa y traslada al horno precalentado. Hornea las verduras cubiertas durante 30 minutos, hasta que queden muy suaves y los sabores se hayan mezclado. Saca del horno y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 171, carbohidratos 13 g, fibra 5 g, proteína 3 g, grasa 11 g, sodio 174 mg, azúcar 6 g

Espárragos con alioli de nuez

(RINDE 4 PORCIONES)

El alioli es una salsa a base de ajo originaria de la región de Provenza, en Francia. Suele servirse para acompañar verduras al vapor, pescados o huevos duros, pero también sirve para decorar estofados de pescado. Se le puede aderezar de distintas formas, pero esta versión con nuez de Castilla es una de mis favoritas. Aunque la receta va sobre espárragos, no dudes en usar la salsa para dar sabor a otras verduras.

700 gramos (como 30 tallos) de espárrago, sin el extremo más fibroso

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

Sal

½ taza de alioli de nuez (receta a continuación)

2 cucharadas de nuez de Castilla tostada y trozada, opcional

Precalienta el horno a 200 °C.

Extiende los espárragos sobre una bandeja para hornear. Agrega el aceite de oliva y sal al gusto, y agita los espárragos para que todos queden bañados en aceite. Mete la bandeja al horno precalentado y hornea durante unos 18 minutos, hasta que los espárragos empiecen a carbonizarse ligeramente pero sigan crujientes.

Sácalos del horno y colócalos sobre un platón. Viérteles el alioli y espolvorea encima trozos de nuez de Castilla, si lo deseas, antes de servir.

Análisis nutrimental por porción: calorías 266, carbohidratos 7 g, fibra 4 g, proteína 6 g, grasa 26 g, sodio 184 mg, azúcar 2 g

Alioli de nuez

(RINDE APROXIMADAMENTE 2¼ TAZAS)

4 yemas de huevo grande, a temperatura ambiente
2 cucharaditas de puré de ajo rostizado (*ver aquí*)
3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
2¾ tazas de aceite de oliva extra virgen
¼ de taza de aceite de nuez
½ taza de nueces de Castilla tostadas y trozadas
Sal
Pimienta cayena

Combina las yemas de huevo con el ajo en el procesador de alimentos con cuchilla metálica y licua hasta que los ingredientes queden bien mezclados. Con el motor encendido, agrega el jugo de limón a través del tubo de alimentación del aparato. Una vez que se mezcle, comienza a agregar los aceites de oliva y de nuez a ritmo lento, pero constante. La salsa debe irse haciendo bastante espesa y cremosa.

Con ayuda de una espátula, vierte la mezcla en un tazón limpio. Incorpora las nueces y sazona con sal y pimienta al gusto. Usa al momento o guarda en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por 3 días.

Análisis nutrimental por porción (2 cucharadas): calorías 177, carbohidratos 0 g, fibra 0 g, proteína 1 g, grasa 20 g, sodio 17 mg, azúcar 0 g

Espárragos y cebollas de cambray a la parrilla

(RINDE 6 PORCIONES)

Este platillo es perfecto en primavera, cuando tanto el espárrago como la cebolla de cambray tierna están en su punto.

400 gramos de espárragos, sin el extremo más fibroso

400 gramos de cebollas de cambray muy pequeñas, con el tallo recortado

1 taza de aceite de oliva extra virgen

Sal y pimienta

2½ cucharadas de vinagre de champaña

1½ cucharadas de mostaza Dijon

Precalienta y aceita el asador. Como alternativa, precalienta el horno a 200 °C.

Combina los espárragos con las cebollas de cambray sobre una charola para hornear (antiadherente, si usarás el horno). Agrega ¼ de taza de aceite, sazona con sal y pimienta al gusto, y agita las verduras para que se cubran bien de aceite.

Colócalas directamente sobre el asador precalentado y ásalas durante unos 8 minutos, girándolas con frecuencia, hasta que queden crujientes y un poco doradas. Si las horneas, coloca la charola en el horno precalentado y hornea durante el mismo tiempo, dándoles vuelta con cierta frecuencia.

Mientras las verduras se asan, prepara el aderezo. Combina el vinagre y la mostaza en un tazón pequeño y revuélvelos. Incorpora el aceite de oliva restante y bate para emulsionar. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Saca las verduras de la parrilla o del horno, y colócalas sobre un platón. Rocíales el aderezo encima y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 365, carbohidratos 10 g, fibra 3 g, proteína 3 g, grasa 38 g, sodio 209 mg, azúcar 3 g

Betabel agridulce a la parrilla

(RINDE 6 PORCIONES)

Te garantizo que a quienes no les gusta el betabel les encantará este platillo. Incluso puedes incorporar variedades distintas de betabel para jugar con los colores y tamaños. Lo mejor de los betabeles es que las hojas también son nutritivas y deliciosas como la raíz, así que no las tires y prepara con ellas al día siguiente unas hortalizas salteadas (*ver aquí*).

¼ de taza de aceite de oliva extra virgen

¼ de taza de vinagre balsámico

1 cucharada de vinagre de vino tinto

1 cucharada de stevia en polvo

1 cucharadita de ajo finamente picado

1 kilo de betabel en cubos o cuartos, dependiendo del tamaño

Sal y pimienta

Combina el aceite y los vinagres en un tazón grande, y bátelos. Agrega la stevia y el ajo, y sigue mezclando para incorporar los ingredientes. Deja a un lado y revuelve ocasionalmente, hasta que los sabores se mezclen.

Una vez hecho esto, agrega el betabel y agita para que todos los trozos queden aderezados. Sazona con sal y pimienta al gusto. Deja a un lado y revuelve ocasionalmente, durante unos 30 minutos.

Precalienta y aceita el asador. Como alternativa, se puede precalentar el horno a 190 °C.

Coloca los trozos de betabel sobre el asador precalentado y ásalos durante 5 minutos, dándoles la vuelta ocasionalmente, hasta que queden bien glaseados. Si los preparas al horno, colócalos en

una sola capa sobre una charola metálica, mete al horno precalentado y hornéalos durante unos 6 minutos, hasta que queden bien glaseados. Saca del asador o del horno, y sirve al momento o a temperatura ambiente.

Análisis nutrimental por porción: calorías 157, carbohidratos 16 g, fibra 3 g, proteína 2 g, grasa 9 g, sodio 154 mg, azúcar 13 g

Rábanos a la mantequilla

(RINDE 4 PORCIONES)

La mayoría de la gente cree que los rábanos se usan crudos en ensaladas o para aderezar ciertos platillos, pero los franceses llevan generaciones estofándolos. Son una verdura poco costosa y con mucho sabor, y la mantequilla sirve para desflemarlos, por lo que son un excelente complemento para casi cualquier proteína. Las hojas se pueden usar también en ensaladas o salteadas con otras hortalizas picantes. Si lo prefieres, córtalas en tiras y échalas sobre el rábano caliente justo antes de servir.

2 manojos de rábanos rojos

3 cucharadas de mantequilla sin sal

$\frac{1}{3}$ de taza de caldo de pollo (*ver aquí*) bajo en sodio o agua

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de stevia

Sal y pimienta

Separa las hojas de las raíces, dejándoles un poco del tallo. Lava bien los rábanos con cepillo, pues la tierra puede quedarse adherida al tallo y el extremo superior de la raíz. Si tienen raicillas, arráncalas y descártalas.

Derrite la mantequilla a fuego medio en una sartén lo suficientemente grande como para que quepan todos los rábanos en una sola capa. Agrega los rábanos, el caldo y la stevia, y sazona con sal y pimienta al gusto. Tapa la sartén, baja el fuego y continúa cocinando durante 20 minutos hasta que sea fácil atravesar los rábanos con la punta de un cuchillo bien afilado. Saca del fuego y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 109, carbohidratos 7 g, fibra 3 g, proteína 2 g, grasa 9 g, sodio 230 mg, azúcar 4 g

Alcachofas *baby* estofadas

(RINDE 6 PORCIONES)

Aunque no son fáciles de encontrar, las alcachofas *baby* son toda una delicia. Si se les prepara estofadas, se vuelven muy suaves y muy distintas a las alcachofas grandes cuya piel debe arrancarse de las hojas con los dientes. Esta receta es muy similar a la forma de preparación italiana de esta verdura mediterránea.

1 limón
800 gramos de alcachofas *baby*
¼ de taza más 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2 chalotes finamente picados
2 dientes de ajo finamente picados
Ralladura de 1 naranja
½ taza de vino blanco seco
Sal y pimienta

Llena un tazón grande de agua fría. Corta el limón por la mitad y exprímelo en el agua. Luego remoja las mitades exprimidas en el agua.

Corta las puntas afiladas de cada alcachofa. Para ello, acuesta cada alcachofa y de una tajada corta medio centímetro con un cuchillo afilado. Si la alcachofa tiene tallo, con la ayuda de un pelador quítale la parte más gruesa y corta el extremo inferior más seco. Retira las hojas externas que puedan estar dañadas y luego rebana la alcachofa por la mitad a lo largo. De inmediato remoja cada alcachofa en el agua con limón para evitar que se decolore. Repite estos pasos con cada una de las alcachofas.

Vierte $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva en una sartén grande para saltear. Caliéntala a fuego medio y luego agrega los chalotes y el ajo. Cuécelos durante 2 minutos, moviéndolos con frecuencia, hasta que queden suaves.

Agrega las alcachofas con la cara interna hacia abajo. Añade la ralladura de naranja y el vino blanco, y sazona con sal y pimienta al gusto. Tapa la sartén y lleva a punto de hervor. Baja el fuego y deja que hierva ligeramente durante unos 20 minutos, hasta que las alcachofas queden suaves.

Saca del fuego y rocíales las 2 cucharadas de aceite de oliva restantes. Pruébalas y, de ser necesario, añade sal y pimienta. Sírvelas calientes o a temperatura ambiente, o déjalas enfriar, guárdalas en un recipiente cerrado y almacénalas en el refrigerador hasta por 1 semana. Deja que pierdan el frío antes de servir las.

Análisis nutrimental por porción: calorías 117, carbohidratos 10 g, fibra 4 g, proteína 2 g, grasa 7 g, sodio 155 mg, azúcar 2 g

Jitomates con parmesano a la parrilla



(RINDE 4 PORCIONES)

Un jitomate suele ser la porción ideal, pero éstos quedan tan sabrosos que sugiero que hagas un par más; si no se consumen, se pueden almorzar al día siguiente a temperatura ambiente. Los jitomates también se pueden cocer por completo en una parrilla precalentada, pero no hay que perderlos de vista, pues el queso podría quemarse.

4 jitomates grandes, maduros pero firmes
6 cucharadas de queso parmesano rallado
1 cucharada de albahaca fresca picada
2 cucharadas de mantequilla sin sal derretida
Sal y pimienta

Precalienta y aceita el asador, o precalienta el horno a 190 °C.
Corta cada jitomate por la mitad.

Combina el queso y la albahaca en un tazón pequeño. Con ayuda de una cuchara, pon porciones iguales de la mezcla sobre cada mitad del jitomate. Rocíale la mantequilla derretida y sazónala con sal y pimienta al gusto.

Coloca los jitomates viendo hacia arriba en la parrilla precalentada. Tapa y deja asar durante 3 minutos. Destapa y deja asar otro minuto, hasta que el queso burbujee. Si los haces al horno, colócalos en una charola metálica en el horno precalentado y hornea unos 10 minutos, hasta que el queso burbujee. (Si quieres que el queso se dore, precalienta el dorador del horno y coloca los jitomates asados bajo el mismo durante unos 30 segundos.)

Saca de la parrilla u horno, y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 131, carbohidratos 9 g, fibra 2 g, proteína 5 g, grasa 9 g, sodio 341 mg, azúcar 5 g

Jitomates *cherry* salteados a las hierbas



(RINDE 4 PORCIONES)

Este platillo tiene muy buena vista cuando se prepara con jitomates *cherry* de distintos tamaños y colores. Aun si son muy pequeños, córtalos por la mitad, pues de otro modo te salpicará el jugo cuando los pinches con el tenedor. Para variar el sabor, sustituye la mantequilla por aceite de oliva extra virgen.

$\frac{1}{3}$ de taza de mantequilla sin sal

4 tazas de jitomates *cherry* mixtos, partidos por la mitad

Sal y pimienta

2 cucharadas de perejil de hoja plana fresco y picado

2 cucharadas de cebollín fresco picado

2 cucharadas de albahaca fresca picada

Calienta la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Agrega los jitomates, sazona con sal y pimienta al gusto, y cuece durante unos 4 minutos, moviéndolos ocasionalmente, hasta que queden un poco suaves y rebosantes de jugo. No los cuezas en exceso, pues se batirán.

Saca del fuego y agrega el perejil, el cebollín y la albahaca. Pruébalos y, de ser necesario, agrega sal adicional. Sírvelos calientes o a temperatura ambiente.

Análisis nutrimental por porción: calorías 162, carbohidratos 6 g, fibra 2 g, proteína 2 g, grasa 15 g, sodio 299 mg, azúcar 4 g

Tostones de plátano

(RINDE 4 PORCIONES)

Los plátanos machos son de uso muy común en la cocina latinoamericana y caribeña. Una de las formas más populares es freírlos hasta que queden crujientes y dorados. Los tostones son un refrigerio incomparable, y para variar un poco el sabor puedes usar aceite de oliva extra virgen o de aguacate, en lugar de aceite de coco.

Aceite de coco

2 plátanos machos verdes

Sal

Vierte unos 7 cm de aceite en una olla mediana y calienta a fuego medioalto. Con ayuda de un termómetro de cocina, fíjate que el aceite alcance los 190 °C.

Mientras se calienta el aceite, pela los plátanos y córtalos a lo ancho en rebanadas de 2 cm de grosor.

Una vez que el aceite alcance la temperatura deseada, empieza a freír el plátano. No satures la sartén. Fríelos durante unos 3 minutos, hasta que queden en su punto. No bajes el fuego, pues es importante mantener la temperatura.

Con ayuda de una espumadera, saca las rebanadas de plátano del aceite y colócalas en una capa doble de toallas de papel que absorban el aceite.

Con un tenedor grande, aplasta las rebanadas aún calientes para formar discos planos. Vuévelas a meter al aceite, sin saturar la olla, y fríelas unos 4 minutos, hasta que queden crujientes y doradas. Sigue friendo las rebanadas restantes hasta que los tostones

queden listos, y al sacarlos ponlos sobre toallas de papel que absorban el aceite.

Espolvorea con sal y sírvelos mientras estén calientes y crujientes.

Análisis nutrimental por porción: calorías 229, carbohidratos 29 g, fibra 2 g, proteína 1 g, grasa 13 g, sodio 294 mg, azúcar 13 g

Calabaza moscada con espinaca y pistaches

(RINDE 4 PORCIONES)

Este platillo se puede hacer con cualquier tipo de calabaza de invierno, incluyendo la calabaza de Castilla. Si quieres prepararlo como platillo principal, agrega 200 gramos de queso ricota o feta en trozos a la calabaza caliente. El queso se derretirá un poco y le dará un toque salado a la calabaza asada.

800 gramos de calabaza moscada, pelada, sin semillas y cortada en cubos (véase la nota)

3 cucharadas de mantequilla clarificada (*ver aquí*) o mantequilla sin sal derretida

2 cucharadas de vinagre balsámico

1 cucharadita de jugo de limón recién exprimido

Sal y pimienta

3 tazas de espinaca *baby* o arúgula tierna, u hojas de hortalizas de tu elección finamente picadas

½ taza de pistaches tostados, sin sal

Precalienta el horno a 180 °C. Pon papel para hornear sobre una charola metálica y aparta.

Combina la calabaza con la mantequilla clarificada, el vinagre y el jugo de limón en un tazón grande. Sazona con sal y pimienta al gusto, y agita para que todos los trozos queden bien bañados.

Extiende la calabaza sazonada en una sola capa sobre la charola preparada. Métela al horno precalentado y hornea durante 25 minutos, volteando los trozos ocasionalmente, hasta que queden dorados y suaves.

Coloca la espinaca en un tazón grande. Saca la calabaza del horno y combínala con la espinaca. Agrega los pistaches y revuelve. Prueba el resultado y, de ser necesario, sazónala con más sal y pimienta. Sirve al momento.

NOTA: Asegúrate de que los cubos de calabaza sean más o menos del mismo tamaño para que el horneado sea parejo.

Análisis nutrimental por porción: calorías 248, carbohidratos 27 g, fibra 9 g, proteína 5 g, grasa 15 g, sodio 499 mg, azúcar 6 g

Cacerola de calabacita con *prosciutto* y queso

(RINDE 4 PORCIONES)

Este platillo es un buen acompañamiento para carnes o aves a la parrilla, gracias a que es bastante apetitoso, pero sin duda se puede comer también por sí solo como almuerzo o hasta como cena ligera.

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas de mantequilla sin sal
600 gramos de calabacitas, cortadas a lo largo en rebanadas de medio centímetro
4 huevos grandes
½ taza de *prosciutto* picado
¼ de taza de jitomates secos al sol
¼ de taza de asiago o parmesano rallado
Pimienta

Precalienta el horno a 200 °C.

Calienta el aceite y la mantequilla en una cacerola gruesa a fuego medio. Agrega las calabacitas y cuece durante 5 minutos, sin dejar de mover con frecuencia, hasta que las rebanadas se empiecen a suavizar y a exudar líquido. Saca del fuego.

Bate los huevos en un tazón grande. Agrega el *prosciutto*, los jitomates secos y el queso, y sazona con pimienta al gusto. Vierte la mezcla de huevo sobre la calabacita. Mete al horno precalentado y hornea durante unos 20 minutos, hasta que el centro esté cocido y la superficie haya quedado dorada. Saca del horno, corta en cuatro rebanadas y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 294, carbohidratos 9 g, fibra 2 g, proteína 17 g, grasa 22 g, sodio 712 mg, azúcar 5 g

Apio e hinojo con salsa de anchoas

(RINDE 4 PORCIONES)

Este platillo tiene un sabor inusual, gracias a la combinación del ajo y el hinojo, dos verduras que solemos comer crudas. No olvides guardar parte de las hojas del hinojo para decorar, ya que le dan una agradable frescura a las verduras cocidas.

½ taza de caldo de pollo (*ver aquí*) o de caldo de pollo bajo en sodio

2 dientes de ajo pelados

1 hoja de laurel

¼ de cucharadita de semillas de cilantro

¼ de cucharadita de semillas de hinojo

2 filetes de anchoa drenados y picados

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

1 cucharada de perejil de hoja plana fresco y picado

1 cucharadita de alcaparras picadas

1 cucharadita de ralladura fresca de naranja

½ cucharadita de vinagre de vino tinto

Pimienta

5 tallos de apio, pelados y cortados en diagonal, en rebanadas de medio centímetro de ancho

2 bulbos de hinojo, cortados en cuatro partes a lo largo, y en rebanadas diagonales de medio centímetro.

Hojas de hinojo, para decoración opcional

Vierte el caldo de pollo en una olla pequeña y calienta a fuego medio. Añade el ajo, la hoja de laurel, las semillas de cilantro e hinojo, y lleva a punto de hervor. Tapa y deja hervir ligeramente unos

10 minutos hasta que el caldo tome el sabor de los demás ingredientes. Cuela el caldo con ayuda de un colador fino y viértelo en una olla poco profunda o sartén, y apártalo para después. Guarda el ajo, pero descarta la hoja de laurel y las semillas.

Combina el ajo, las anchoas y el aceite en un tazón pequeño. Con ayuda de un tenedor, machaca los ingredientes hasta que la mezcla quede bastante homogénea. Incorpora el perejil, las alcaparras, la ralladura de naranja y el vinagre. Sazona con pimienta al gusto y deja a un lado.

Calienta el caldo de pollo a fuego medio. Agrega el apio y el hinojo; tapa y lleva a punto de hervor. Deja hervir ligeramente durante unos 4 minutos, hasta que los ingredientes se hayan suavizado un poco.

Saca del fuego y cuela las verduras. Ponlas en un tazón para servir y añade la salsa de anchoas. Sazona con pimienta al gusto y agita para que la salsa cubra bien las verduras. Tapa y deja marinar 1 minuto. Destapa, decora con hojas de hinojo, si lo deseas, y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 85, carbohidratos 11 g, fibra 5 g, proteína 3 g, grasa 4 g, sodio 349 mg, azúcar 1 g

Colinabo al gratín

(RINDE 6 PORCIONES)

El colinabo es una de esas verduras que casi nadie usa, quizá por su extraña apariencia y porque pocos cocineros saben qué hacer con ella. Sin embargo, en el sureste de Asia es tan popular como lo es la zanahoria para nosotros. El colinabo debe estar muy bien pelado antes de cocerse; primero la cáscara, y luego la segunda capa fibrosa. Por lo tanto, al comprar colinabo, compra más del que creas que necesitarás porque buena parte se pierde al momento de pelarlo. También las hojas son comestibles, pero por lo regular se las quitan antes de comercializarlo, a menos que lo consigas directo del agricultor. Éstas pueden ser verdes o tener una hermosa tonalidad rosácea o púrpura.

- 1¼ tazas de leche de almendra sin endulzar
 - 2 dientes de ajo, partidos a la mitad
 - 2 hojas de laurel
 - 2 ramitas de tomillo
 - ½ cucharadita de nuez moscada recién molida
 - 2 kilos de colinabo pelado (ve la nota inicial) y cortado a lo ancho en rebanadas de 3 mm de grosor.
 - ¾ de taza de parmesano rallado
 - Sal y pimienta blanca
 - ¼ de taza de almendras crudas, picadas
-

Precalienta el horno a 200 °C. Unta cantidades generosas de mantequilla en las paredes de un refractario con capacidad para 2 litros y deja a un lado.

Combina la leche de almendra, el ajo, las hojas de laurel, el tomillo y la nuez moscada en una olla pequeña, y calienta a fuego

medio. Lleva a punto de hervor y de inmediato saca del fuego.

Pon el colinabo en un tazón grande. Viértelo encima la leche caliente con ayuda de un colador fino, y descarta los sólidos sobrantes. Agrega $\frac{1}{2}$ taza de queso, sazón con sal y pimienta blanca al gusto, y agita para que los trozos queden bien sazonados.

Con las manos, coloca las rebanadas de colinabo en el refractario, con cuidado de que queden bien separadas entre sí. Vierte la leche que haya quedado en el tazón sobre el colinabo y espolvorea el $\frac{1}{4}$ de taza de queso restante encima. Cubre el refractario con papel aluminio y mételo al horno precalentado. Hornea el colinabo durante 30 minutos. Descúbrelo, espolvoréale las almendras encima, y sigue horneando otros 15 minutos, hasta que la superficie se dore y el colinabo quede bien cocido. Sácalo del horno y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 237, carbohidratos 23 g, fibra 5 g, proteína 13 g, grasa 11 g, sodio 438 mg, azúcar 9 g

Coliflor con mantequilla al limón y perejil

(RINDE 4 PORCIONES)

La salsa fragante de este platillo acentúa la dulzura de la coliflor horneada. La textura crujiente de las semillas de girasol le da mayor profundidad a la experiencia. Este platillo también puede servirse como guarnición con trozos de queso y hojas verdes picadas.

1 cabeza de coliflor blanca, amarilla o púrpura, o brocoflor
¼ de taza de mantequilla clarificada (*ver aquí*) o mantequilla sin sal, derretida
Sal y pimienta
Jugo y ralladura de un limón
1 taza de hojas de perejil fresco
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
½ taza de semillas de girasol

Precalienta el horno a 210 °C.

Corta la coliflor en floretes y colócalos en un tazón. Agrega la mantequilla clarificada, sazona con sal y pimienta al gusto, y agita para que los floretes queden bien bañados. Ponlos en una bandeja para hornear y métela al horno precalentado. Hornea durante 25 minutos, volteando los floretes ocasionalmente, hasta que queden suaves y ligeramente carbonizados.

Mientras la coliflor se hornea, prepara la salsa. Coloca el jugo de limón, la ralladura, el perejil y el aceite de oliva en el procesador de alimentos con navaja metálica, y licua hasta que la mezcla tenga la consistencia casi de un puré. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Saca la coliflor del horno y viértete la salsa encima. Agrega las semillas de girasol y agita para que los ingredientes se incorporen. Sirve caliente o a temperatura ambiente.

Análisis nutrimental por porción: calorías 335, carbohidratos 12 g, fibra 6 g, proteína 7 g, grasa 31 g, sodio 180 mg, azúcar 4 g

Cuscús de coliflor

(RINDE 4 PORCIONES)

Dado el creciente interés en las dietas a base de plantas, los chefs han ideado todo tipo de métodos creativos para cocinar verduras. Uno de mis preferidos es convertir la coliflor en una especie de cuscús. Si se cocina al vapor, puede servir como base para estofados y salsas; también se le puede sazonar de múltiples maneras para usarlo como guarnición. Te daré un par de ideas de qué hacer con este “cuscús” vegetal, pero te sugiero que uses tu imaginación y lo combines con todo tipo de verduras, especias, salsas y hierbas.

1 cabeza de coliflor (véase la nota)

Corta la cabeza en trozos y colócalos en el tazón del procesador de alimentos con navaja metálica. Procésalos encendiendo y apagando el aparato en intervalos breves, hasta que los trozos de coliflor se asemejen al arroz. Ten cuidado, pues si lo dejas procesando puede convertirse en puré. Si no tienes procesador de alimentos, puedes rallar la coliflor con un rallador de agujeros grandes o picarlo con la ayuda de un cuchillo para verduras grande.

VARIACIONES: Aquí es donde empieza la diversión.

Puedes preparar una vaporera con tela para queso y meterla en una olla grande con suficiente agua que alcance el fondo de la vaporera. Pon el agua a hervir a fuego alto. Coloca los trozos de coliflor en la vaporera y sazónala con sal al gusto. Tapa y deja cocer unos 4 minutos, hasta que la coliflor quede ligeramente cocida. No permitas que se cueza demasiado y que quede pastosa. Esto te

dará como resultado una especie de base de cuscús para salsas o estofados.

También puedes agregar dos cucharadas de aceite de oliva a una sartén grande. Añade 1 cebolla finamente picada y 1 cucharadita de ajo triturado, y fríe durante 3 minutos, sin dejar de mover, hasta que los ingredientes queden suaves. Agrega las bolitas de coliflor crudas, sazona con sal y pimienta al gusto, y sigue cocinando durante otros 5 minutos, sin dejar de mover con frecuencia, hasta que la coliflor empiece a dorarse. Saca la sartén del fuego e incorpora una cucharada de hierbas finas de tu elección, cebollín picado, aceitunas o jitomate seco picado, ralladura de naranja o semillas de granada, y sirve como guarnición. Asimismo, al saltear el ajo y la cebolla, puedes agregar piñones o nueces trozadas, apio picado, un par de manojos de hojas verdes picadas, o cualquier cosa que se te ocurra que vaya bien con la proteína o el estofado con el que combinarás este platillo.

NOTA: Mucha gente tira el tallo de la coliflor y usa sólo los floretes para hacer el cuscús. He descubierto que no hay razón lógica para hacerlo, pues el tallo tiene apenas un sabor un poco más fuerte que los floretes y agrega al menos una porción extra a la mezcla.

Análisis nutrimental por porción (1 taza): calorías 38, carbohidratos 7 g, fibra 4 g, proteína 3 g, grasa 1 g, sodio 170 mg, azúcar 3 g

Ejotes verdes y amarillos con esencia de ajonjolí

(RINDE 4 PORCIONES)

La mezcla del verde y el amarillo, acentuada con las semillas de ajonjolí negro, crea una guarnición hermosa que va bien casi con cualquier proteína. Si no encuentras ajonjolí negro, tuesta algo de ajonjolí blanco hasta que quede dorado.

200 gramos de ejotes verdes, sin las orillas
200 gramos de ejotes amarillos, sin las orillas
1 cucharada de aceite de ajonjolí tostado
2 cucharaditas de mantequilla sin sal, derretida
1 cucharada de semillas de ajonjolí negro
Sal y pimienta

Pon la vaporera en una olla grande con suficiente agua que alcance la base de la vaporera. Pon a hervir a fuego alto. Coloca los ejotes en la vaporera, tápala y deja cocer unos 5 minutos, hasta que queden crujientes.

Sácalos de la vaporera y sécalos con ayuda de una toalla de papel. Colócalos en un platón para servir y rocíalos con aceite de ajonjolí, mantequilla y semillas de ajonjolí. Agita para que los ejotes queden bien bañados. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sírvelos calientes o a temperatura ambiente.

Análisis nutrimental por porción: calorías 91, carbohidratos 7 g, fibra 3 g, proteína 2 g, grasa 7 g, sodio 152 mg, azúcar 3 g

Ejotes verdes con nuez de Castilla



(RINDE 4 PORCIONES)

Estos ejotes son ideales para acompañar casi cualquier carne roja o pescado. Las nueces de Castilla le dan una dimensión inusual y convierten a los aburridos ejotes en la estrella del plato.

400 gramos de ejotes verdes, sin las orillas y cortados en trozos de unos 4 cm de longitud

3 cucharadas de mantequilla sin sal

$\frac{1}{3}$ de taza de nueces de Castilla crudas y picadas

1 cucharadita de ralladura fresca de naranja

Sal y pimienta

Coloca los ejotes en una olla grande y cúbrelos con agua fría. Lleva al punto de hervor a fuego alto, y de inmediato baja el fuego hasta llevar a un hervor ligero. Hierve ligeramente durante 4 minutos, hasta que los ejotes queden cocidos, pero crujientes. Saca la olla del fuego, cuela los ejotes y sécalos con ayuda de una toalla de papel.

Calienta la mantequilla en una sartén mediana a fuego medio. Agrega las nueces y cocínalas durante 2 minutos, hasta que empiecen a dorarse, sin dejar de moverlas con frecuencia. Agrega los ejotes y, con ayuda de unas pinzas, mezcla los ingredientes para que se incorporen. Añade la ralladura de naranja y sazona con sal y pimienta al gusto. Pasa a un tazón grande y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 171, carbohidratos 8 g, fibra 4 g, proteína 4 g, grasa 15 g, sodio 151 mg, azúcar 3 g

Carne roja

*Lomo de res al horno
envuelto en tocino* [Ver aquí](#)

Filete Diane [Ver aquí](#)

*Filete miñón con
mantequilla compuesta* [Ver
aquí](#)

*Asado londinense con
champiñones a la parrilla*
[Ver aquí](#)

*Lomo de falda sazonado a la
parrilla* [Ver aquí](#)

*Rib-eye al estilo del suroeste
estadounidense* [Ver aquí](#)

Estofado de pecho de res [Ver
aquí](#)

*Pastel de carne relleno de
huevo duro* [Ver aquí](#)

Parrillada mixta tradicional
[Ver aquí](#)

*Hamburguesas estilo tex-
mex con salsa de tomate y
cebolla* [Ver aquí](#)

*Chuletas de ternera a la
parrilla con arúgula* [Ver
aquí](#)

Saltimbocca de ternera [Ver
aquí](#)

Hígado de ternera encebollado [Ver
aquí](#)

*Pierna de cordero horneada con
salsa de jengibre* [Ver aquí](#)

*Pierna de cordero abierta por la
mitad, a la parrilla, con compota
de berenjena* [Ver aquí](#)

*Cordero e hinojo con ensalada de
menta* [Ver aquí](#)

*Estofado de caña de cordero con
aceitunas verdes* [Ver aquí](#)

Moussaka sencilla [Ver aquí](#)

Lomo de cerdo relleno [Ver aquí](#)

*Lomo de cerdo con mermelada de
cebolla* [Ver aquí](#)

*Chuletas de cerdo a la parrilla con
salsa verde* [Ver aquí](#)

*Chuletas de cerdo glaseadas con
gruyer* [Ver aquí](#)

Adobo de cerdo [Ver aquí](#)

Sofrito de cerdo con berros [Ver aquí](#)

Costillas de cerdo al horno [Ver aquí](#)

Lomo de res al horno envuelto en tocino

(RINDE 6 PORCIONES)

Este platillo es excelente para una cena o bufet casero. Se puede servir caliente o a temperatura ambiente, pues el tocino ahumado y crujiente funciona como un excelente recubrimiento para la carne suave y magra. Un plato de verduras mixtas horneadas completaría la cena, pues éstas también se pueden servir calientes o a temperatura ambiente.

400-600 gramos de lomo de res, sin grasa

Pimienta negra triturada

400 gramos de tocino en rebanadas gruesas

Precalienta el horno a 230 °C.

Sazona el lomo con suficiente pimienta negra triturada.

Extiende las rebanadas de tocino, un poco sobrepuestas entre sí, sobre una superficie de trabajo limpia. Una vez que termines, tendrás un rectángulo lo suficientemente largo como para cubrir por completo el lomo. Coloca el lomo al centro del rectángulo y luego levanta las tiras por ambos lados para cubrir la carne en su totalidad. Con hilo para cocinar, ata el tocino alrededor de la carne dejando unos 4 cm entre ataduras.

Coloca el lomo envuelto en tocino al centro de una charola pequeña para hornear dentro del horno precalentado. Hornea durante unos 25 minutos, hasta que al insertar un termómetro de cocina en la carne marque 50 °C, si deseas que quede término medio.

Sácalo del horno y déjalo reposar unos 10 minutos. Corta las ataduras y deséchalas. Luego corta rebanadas del lomo de 1 cm de ancho y sírvelas.

Análisis nutrimental por porción: calorías 280, carbohidratos 0 g, fibra 0 g, proteína 31 g, grasa 15 g, sodio 695 mg, azúcar 0 g

Filete Diane

(RINDE 4 PORCIONES)

Este platillo clásico es muy sencillo de preparar en casa. Lo más importante es recordar que el filete miñón se cuece muy rápido, y, dado que es bajo en grasa, si lo dejas cocer de más quedará seco y duro.

- 4 filetes miñón (de 170 gramos)
 - Sal y pimienta
 - 4 cucharadas de mantequilla sin sal
 - 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
 - 3 cucharadas de chalote finamente picado
 - 1 cucharada de coñac
 - 4 cucharadas de perejil de hoja plana, fresco y picado
 - 2 cucharaditas de caldo de res (*ver aquí*) o de caldo de res bajo en sodio
 - 1 cucharadita de mostaza Dijon
 - ½ cucharadita de salsa inglesa
-

Coloca los filetes sobre una superficie de trabajo plana y limpia, y, con un aplanador de carne, aplanas los filetes hasta que queden de aproximadamente 1 cm de grosor. Sazónalos con sal y pimienta al gusto.

Calienta 2 cucharadas de mantequilla junto con el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Cuando la mezcla esté muy caliente, pero sin que humee, agrega los filetes. Fríelos unos 90 segundos, y luego dales la vuelta y fríelos otros 30 segundos. No los cuezas de más. La carne debe quedar bastante cruda, pues se seguirá cocinando durante la espera y la salsa caliente la cocerá aún

más. Saca la sartén del fuego y traslada los filetes a un platón de servicio caliente.

Agrega el chalote a la sartén y vuelve a calentar a fuego medio. Revuelve el chalote con los jugos contenidos en la sartén, y luego añade el coñac y revuelve. Incorpora 3 cucharadas de perejil, junto con el caldo, la mostaza y la salsa inglesa. Una vez integrados los ingredientes, agrega las 2 cucharadas restantes de mantequilla. Cuando ésta se derrita y se integre a la salsa, Pruébala y, de ser necesario, sazónala con sal y pimienta al gusto.

Vierte la salsa sobre los filetes, espolvoréales el perejil restante y sírvelos al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 425, carbohidratos 2 g, fibra 0 g, proteína 33 g, grasa 31 g, sodio 401 mg, azúcar 1 g

Filete miñón con mantequilla compuesta

(RINDE 4 PORCIONES)

Aunque el filete miñón es muy suave, al ser bajo en grasa no tiene tanto sabor como otros cortes. La mantequilla derretida le agrega esa pizca de grasa y sabor que se requiere para resaltar la carnosidad del filete. Las mantequillas compuestas son fáciles de preparar y utilísimas para agregar un sabor elegante a todo tipo de carnes, aves y hasta pescados a la plancha. De la siguiente receta debe salir suficiente para sazonar unos cuantos platillos.

- 4 filetes miñón (de 170 gramos)
 - 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
 - Sal y pimienta
 - 2 cucharadas de mantequilla compuesta (receta a continuación)
-

Unta aceite sobre toda la superficie de los filetes y sazónalos con sal y pimienta al gusto.

Calienta una sartén gruesa a fuego alto. Una vez que esté muy caliente, agrega los filetes sazonados y fríelos durante unos 9 minutos si los quieres término medio (50 °C según un termómetro de cocina) o hasta que alcancen el grado de cocción deseado. No olvides darles la vuelta.

Sácalos de la sartén y déjalos reposar un par de minutos. Coloca 1 cucharada de mantequilla compuesta encima de cada filete, y permite que se derrita un poco antes de servir.

Análisis nutrimental por porción: calorías 346, carbohidratos 1 g, fibra 0 g, proteína 27 g, grasa 25 g, sodio 285 mg, azúcar 0 g

Mantequilla compuesta

(RINDE 1 TAZA)

- 1 taza de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
 - 1 chalote finamente picado
 - 1 cucharada de perejil fresco picado
 - 1 cucharadita de jugo de limón recién exprimido
 - Sal y pimienta
-

Combina la mantequilla, el chalote, el perejil y el jugo de limón en el tazón del procesador de alimentos con cuchilla metálica, y procesa hasta obtener una mezcla homogénea.

Con ayuda de una espátula de plástico, vierte la mantequilla al centro de un trozo de plástico para envolver o de papel encerado. Envuelve la mantequilla para formar una especie de tubo de 3 cm de diámetro. Cierra con firmeza los extremos del envoltorio y mete el tubo al refrigerador. Enfríalo hasta que quede firme, al menos durante 1 hora, o congela hasta por 3 meses.

Una vez que estés listo para usar la mantequilla, desenvuélvela y corta en rebanadas de 5 mm. Antes de servir deja que tome la temperatura del ambiente.

NOTA: Es posible usar otras hierbas en lugar de perejil. El estragón, la mejorana y la albahaca son excelentes opciones.

Análisis nutrimental por porción: calorías 102, carbohidratos 1 g, fibra 0 g, proteína 0 g, grasa 11 g, sodio 37 mg, azúcar 0 g

Asado londinense con champiñones a la parrilla



(RINDE 4 PORCIONES)

Esta receta puede prepararse con casi cualquier corte o chuleta, excepto filete miñón, pues es demasiado suave para aguantar marinarse durante mucho tiempo. La combinación de la res y los champiñones funciona también como ensalada si se combina con arúgula y jitomates, o con casi cualquier otra verdura de tu elección.

Asarla en un asador de jardín le da mucho sabor. Sin embargo, si no tienes asador, una parrilla para estufa funciona bien. No son costosas y son fáciles de usar, y el resultado se asemeja bastante al de la carne al carbón.

1 filete grande (600 gramos, de 3 cm de grosor)

$\frac{3}{4}$ de taza de aceite de oliva extra virgen

$\frac{1}{4}$ de taza de vinagre balsámico

1 cucharadita de ralladura fresca de naranja

4 cucharadas de perejil fresco picado

Sal y pimienta

4 hongos portobello

Coloca el filete en una bolsa de plástico resellable junto con el aceite, el vinagre, la ralladura de naranja y 1 cucharada de perejil. Sella y agita para que todo el filete se bañe de la mezcla. Refrigerera al menos 1 hora, pero no más de 3 horas.

Cuando esté listo para asarse, sácalo del refrigerador y espera a que esté a temperatura ambiente. Precalienta y aceita el asador, o precalienta la parrilla para estufa a fuego medio-alto.

Saca la carne de la bolsa plástica y sazónala con sal y pimienta al gusto.

Coloca los hongos portobello en la bolsa de plástico, séllala y agita para que se remojen. Sácalos de la bolsa y sazónalos con sal y pimienta al gusto.

Pon el filete y los hongos hacia abajo sobre la parrilla precalentada, y ásalos durante 10 minutos.

Voltea el filete y ásalos otros 10 minutos para que quede término medio, o hasta que alcance el grado de cocción deseado, lo cual puedes calcular con ayuda de un termómetro de cocina. Al mismo tiempo, voltea los hongos y trasládalos a la orilla de la parrilla. Ásalos hasta que empiecen a carbonizarse, como unos 8 minutos más. Sácalos del asador. Saca la carne del asador y deja reposar unos 5 minutos.

Corta en tiras el filete y los hongos, y colócalas en un platón. Espolvoréalas las 3 cucharadas de perejil restantes y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 345, carbohidratos 6 g, fibra 2 g, proteína 33 g, grasa 21 g, sodio 345 mg, azúcar 4 g

Lomo de falda sazonado a la parrilla

(RINDE 6 PORCIONES)

Este lomo se puede hacer tan picante como se desee. Las pimientas enteras mixtas, las cuales se consiguen en casi cualquier supermercado, son un poco menos picantes que los granos de pimienta negra. Este filete rebanado es magnífico para completar una ensalada o servido en compañía de distintas verduras a la parrilla.

2 cucharadas de granos de pimienta negra o de pimientas mixtas, triturados

½ cucharadita de pimienta cayena, o al gusto

½ cucharadita de paprika picante

½ cucharadita de sal de ajo

Sal

1 filete (800 gramos) de falda de res o ternera

Precalienta y aceita el asador; como alternativa, precalienta una parrilla para estufa a fuego medio-alto.

Combina la pimienta triturada con la cayena, la paprika, la sal de ajo y la sal al gusto en un tazón pequeño. Cubre toda la superficie del filete con cantidades generosas de la mezcla de pimientas.

Coloca la carne sobre el asador precalentado (o la parrilla) y ásala durante 6 minutos. Dale la vuelta y ásala otros 7 minutos si quieres que quede término medio, o hasta que alcance el grado de cocción deseado, lo cual puedes calcular con ayuda de un termómetro de cocina.

Saca el filete del asador y colócalo sobre una tabla de picar. Déjalo reposar durante 3 minutos, córtalo en rebanadas diagonales

y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 234, carbohidratos 2 g, fibra 1 g, proteína 31 g, grasa 11 g, sodio 189 mg, azúcar 0 g

Rib-eye al estilo del suroeste estadounidense

(RINDE 4 PORCIONES)

Los filetes de *rib-eye* pueden tener o no tener hueso; en lo personal, prefiero que sí lo tengan. Un *rib-eye* de primera calidad está marmoleado de grasa y es bastante suave. Aunque lo más fácil de conseguir es res de pastoreo, el *rib-eye* de búfalo también es exquisito. La salsa de chile verde es poco picante y puede aderezar cualquier carne o ave que requiera un toque ácido, y se conserva bien durante 2 semanas en un recipiente hermético en el refrigerador.

400 gramos de chiles verdes poco picantes (tipo Anaheim)
2 cucharadas de aceite de coco
1 taza de cebolla picada
1 cucharadita de ajo finamente picado
1 taza de caldo de res (*ver aquí*) o de caldo de res bajo en sodio
Sal y pimienta
4 filetes de *rib-eye* (de 350 gramos y 4 cm de grosor)
2 cucharadas de chiles secos molidos, como chile ancho

Precalienta el horno a 220 °C.

Coloca los chiles frescos en un refractario antiadherente y hornéalos unos 20 minutos, hasta que queden bien rostizados. Sácalos del horno y déjalos enfriar.

Cuando estén lo suficientemente fríos, péralos, quítales el tallo y desvénalos.

Calienta el aceite en una sartén mediana a fuego medio. Agrega el ajo y la cebolla, y saltéalos durante 3 minutos. Añade los chiles

horneados, junto con el caldo de res, y sazona con sal y pimienta al gusto. Lleva a punto de hervor y deja hervir a fuego lento durante unos 20 minutos, hasta que la mezcla espese bastante.

Traslada la salsa a una licuadora. Con cuidado de sostener la tapa en su lugar con una toalla de cocina (para impedir que salga propulsada por el calor), licua la mezcla hasta que quede homogénea. Traslada a un tazón para servir en la mesa al momento de comer.

Precalienta y aceita el asador; como alternativa, precalienta una parrilla para estufa o una sartén de hierro fundido a fuego medio-alto.

Sazona ambos lados de los filetes con los chiles molidos y sal y pimienta al gusto. Colócalos sobre la parrilla precalentada y ásalos durante 10 minutos. Dales la vuelta y ásalos otros 12 minutos para que queden término medio (50 °C según un termómetro de cocina), o hasta que tengan el grado de cocción deseado.

Sácalos de la parrilla y sírvelos con la salsa a un costado.

Análisis nutrimental por porción: calorías 754, carbohidratos 14 g, fibra 3 g, proteína 79 g, grasa 42 g, sodio 396 mg, azúcar 7 g

Estofado de pecho de res

(RINDE 6 PORCIONES)

No te puedes imaginar un estofado más exquisito que éste. Las cebollas se mezclan con la carne durante la cocción lenta y casi se derriten en la salsa de carne más deliciosa que puedas imaginar.

- 1.2 kilos de pecho de res
 - Sal y pimienta
 - 2 cucharadas de aceite de aguacate
 - 6 cebollas grandes, cortadas en rebanadas delgadas
 - 1 cucharada de ajo finamente picado
-

Sazona la carne con sal y pimienta al gusto.

Calienta el aceite en una olla de hierro a fuego medio. Agrega la carne sazonada y séllala por todos lados durante 5 minutos, hasta que adquiera un tono café dorado.

Pasa la carne a un plato. Coloca las cebollas y el ajo al fondo de la olla. Luego pon la carne encima de las cebollas, cubre y cuece durante 2 horas, hasta que la carne quede muy blanda y las cebollas se hayan casi derretido en el jugo de la carne. Después de 1 hora, baja el fuego, pero mantén la olla tapada o el líquido de las cebollas se evaporará.

Con ayuda de unas pinzas, traslada la carne a una tabla de picar. Córtala al contrario de la veta en rebanadas delgadas. Colócalas en un platón y viérteles encima la salsa de carne. Sirve al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 303, carbohidratos 15 g, fibra 3 g, proteína 34 g, grasa 11 g, sodio 445 mg, azúcar 6 g

Pastel de carne relleno de huevo duro

(RINDE 6 PORCIONES)

Me pregunto qué habrá llevado a la primera persona que puso un huevo duro en medio de un pastel de carne a hacerlo, pero quizá ella ya estaba consciente hace muchísimos años del régimen de *Cerebro de pan*. Y digo “ella” porque estoy seguro de que fue una madre de familia que en los años treinta ideó esta versión de la receta para alimentar a su hambrienta familia.

350 gramos de carne de res molida
350 gramos de carne de cerdo molida
1 taza de cebolla finamente picada
1 taza de queso parmesano rallado
1 cucharada de albahaca fresca finamente picada
1 cucharadita de orégano fresco finamente picado
1 cucharadita de ajo finamente picado
1 huevo grande, batido
Sal y pimienta
3 huevos duros de tamaño grande, pelados
½ taza de caldo de res (*ver aquí*) o de caldo de res bajo en sodio
½ taza de jitomates frescos o enlatados con todo y jugo, cortados en cubos
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

Precalienta el horno a 190 °C.

Combina la res y el cerdo con la cebolla, el queso rallado, la albahaca, el orégano y el ajo, y mezcla los ingredientes con las manos. Agrega el huevo crudo, sazona con sal y pimienta al gusto, y

sigue mezclando con las manos hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.

Coloca la mitad de la mezcla de carne al centro de un molde para hornear, formando un rectángulo de aproximadamente 8 cm de largo. Acomoda los huevos duros al centro del rectángulo, y coloca el resto de la carne encima de los huevos. Con las manos, forma con la carne un rectángulo bien hecho, con cuidado de que los huevos queden acomodados en medio de la carne.

Mezcla el caldo de res y los jitomates en un tazón pequeño. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Con ayuda de una brocha para pastelería, unta cantidades generosas de aceite en toda la superficie del pastel de carne. Vierte la mezcla de caldo de carne en el molde para hornear y mete al horno precalentado.

Hornea durante unos 45 minutos, bañando la carne ocasionalmente con el líquido del molde, hasta que un termómetro de cocina insertado en la parte más gruesa registre 70 °C.

Saca del horno y deja reposar durante 10 minutos antes de cortar rebanadas gruesas a lo ancho. Colócalas sobre un platón y con ayuda de un cucharón vierte el jugo restante sobre la carne. Sirve este platillo caliente o a temperatura ambiente.

Análisis nutrimental por porción: calorías 376, carbohidratos 4 g, fibra 1 g, proteína 34 g, grasa 23 g, sodio 633 mg, azúcar 2 g

Parrillada mixta tradicional

(RINDE 4 PORCIONES)

La parrillada tradicional ha sido un almuerzo común durante generaciones, a pesar de que hoy en día no se le encuentra con tanta facilidad en los menús. Puede llevar riñones y salchichas, junto con las carnes incluidas en esta receta. Suele servirse con un tazón de mostaza a la antigua y pepinillos agrios. Si no tienes un asador de jardín, una parrilla para estufa funciona bien, aunque es probable que necesites cocinar los ingredientes por tandas.

2 jitomates, sin semillas y cortados por la mitad

$\frac{1}{3}$ de taza de mantequilla clarificada (*ver aquí*) o mantequilla sin sal derretida

Sal y pimienta

2 cucharadas de queso parmesano rallado

2 cebollas moradas cortadas por la mitad

4 champiñones grandes

1 filete de sirloin (400 gramos)

2 rebanadas pequeñas de hígado de ternera (aproximadamente 150 gramos en total),
partidas por la mitad

4 chuletas de cordero (85 gramos)

4 rebanadas gruesas de tocino o panza de cerdo (85 gramos en total)

Precalienta y aceita el asador; como alternativa, precalienta una parrilla para estufa a fuego medio-alto.

Con ayuda de una brocha para pastelería, unta mantequilla clarificada en la parte interna de cada mitad de jitomate. Sazona con sal y pimienta al gusto, y espolvoréale el queso rallado. Deja a un lado.

Pincha cada mitad de cebolla con una brocheta metálica para que no se desgaje al momento de asarla. Con la brocha, unta mantequilla clarificada a cada mitad de la cebolla y sazónala con sal y pimienta al gusto. Aparta para después.

Con la brocha, unta mantequilla clarificada en la superficie de los champiñones y sazónalos con sal y pimienta al gusto. Aparta para después.

Unta mantequilla clarificada en el filete, el hígado y las chuletas, y sazónalos con sal y pimienta al gusto.

Coloca el filete al centro del asador, tápalo y déjalo asar durante 10 minutos. Destapa el asador, dale vuelta al filete, y coloca el hígado, las chuletas, el tocino, los jitomates, los champiñones y la cebolla en el asador, teniendo cuidado de que el cordero quede cercano a la parte más caliente del mismo. Cubre y asa todo durante otros 10 minutos, dándole la vuelta una vez al hígado, el cordero, el tocino y la cebolla, hasta que el filete quede término medio, al igual que el cordero, o hasta que alcancen el grado deseado de cocción, el cual puedes calcular con ayuda de un termómetro de cocina. A los 6 minutos, échale un vistazo al hígado, el tocino y las verduras, pues no quieres que se cuezan de más. (Si usas una parrilla para estufa, tendrás que ir preparando todo por tandas.)

Saca todas las carnes y verduras del asador. Quítales las brochetas a las cebollas.

Corta el filete en rebanadas y coloca porciones iguales en cada uno de los cuatro platos. Ponles también una chuleta de cordero, una rebanada de hígado y de tocino, una mitad de cebolla, una mitad de jitomate y un champiñón, y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 502, carbohidratos 11 g, fibra 2 g, proteína 41 g, grasa 32 g, sodio 480 mg, azúcar 5 g

Hamburguesas estilo tex-mex con salsa de tomate y cebolla

(RINDE 4 PORCIONES)

Darle un toque tex-mex a la hamburguesa clásica la hace más sofisticada y compensa la falta de pan y papas fritas. Se pueden hacer tanto las hamburguesas como la salsa tan picantes como se desee; es cuestión de ajustar la cantidad de chiles frescos que añadas.

200 gramos de carne de sirloin molida
200 gramos de cerdo molido
3 cucharadas de pimienta roja finamente picado
2 cucharadas de cebolla morada finamente picada
2 cucharaditas de chiles secos molidos, como chile ancho
½ cucharadita de comino molido
Sal y pimienta
1 taza de salsa de tomate y cebolla (receta a continuación)

Precalienta y aceita el asador; como alternativa, precalienta una parrilla para estufa o una sartén de hierro fundido a fuego medio-alto.

Combina la carne de res con la de cerdo y el pimienta rojo, la cebolla, los chiles molidos, el comino y sal y pimienta al gusto. Con las manos, revuelve bien los ingredientes hasta que se incorporen. Luego forma 4 hamburguesas delgadas de igual tamaño.

Coloca las hamburguesas en el asador precalentado (o la parrilla) y ásalas durante 5 minutos. Voltéalas y ásalas otros 5 minutos para que queden al punto (70 °C) o hasta que lleguen al grado deseado de cocción. Sírvelas cubiertas de salsa.

Análisis nutrimental por porción: calorías 225, carbohidratos 8 g, fibra 2 g, proteína 22 g, grasa 12 g, sodio 301 mg, azúcar 4 g

Salsa de tomate y cebolla

(RINDE APROXIMADAMENTE 1¼ TAZAS)

200 gramos de jitomates pelados, sin semillas y cortados en trozos

1 cebolla morada pequeña, cortada en trozos grandes

1 diente de ajo, finamente picado

½ cucharadita de chile rojo sin semillas y finamente picado, o al gusto

½ cucharadita de jugo de limón recién exprimido

¼ de taza de cilantro fresco picado

Sal y pimienta

Combina los jitomates y la cebolla en un tazón. Incorpora el ajo y el chile. Una vez que los ingredientes estén mezclados, agrega el jugo de limón. Añade el cilantro y sazona con sal y pimienta al gusto. Si no la servirás al momento, refrigérala en un recipiente cerrado durante no más de 8 horas.

Análisis nutrimental por porción (¼ de taza): calorías 22, carbohidratos 8 g, fibra 2 g, proteína 22 g, grasa 12 g, sodio 301 mg, azúcar 4 g

Chuletas de ternera a la parrilla con arúgula

(RINDE 4 PORCIONES)

Éste es un platillo que querrás preparar todos los meses del año. Si no tienes una parrilla para estufa, consigue una. Sin duda no aporta la esencia de la madera o el carbón ardiente, pero dejan marcas hermosas en la carne y hacen que sea posible hacer parrilladas todo el año. Esta receta también funciona bien con chuletas de cerdo.

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
4 chuletas de ternera (200 gramos)
Sal y pimienta
8 tazas de arúgula
 $\frac{1}{3}$ de taza de vinagreta balsámica (*ver aquí*)

Precalienta y aceita el asador; como alternativa, precalienta una parrilla para estufa a fuego medio-alto.

Combina el aceite de oliva y el jugo de limón, y rocía generosamente sobre las chuletas. Luego sazónalas con sal y pimienta al gusto.

Coloca las chuletas sobre el asador precalentado y ásalas durante unos 10 minutos, dándoles vueltas ocasionalmente, hasta que el termómetro de cocina marque 55 °C, o hasta que alcancen el nivel de cocción deseado. Sácalas del asador y déjalas reposar durante 5 minutos.

Coloca la arúgula en un tazón grande y rocía la mitad de la vinagreta sobre las hojas. Agita para que las hojas se bañen bien de

aderezo.

Pon porciones iguales de arúgula aderezada al centro de los cuatro platos. Coloca una chuleta encima de la arúgula, rocíale la vinagreta restante y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 354, carbohidratos 2 g, fibra 0 g, proteína 25 g, grasa 28 g, sodio 455 mg, azúcar 1 g

Saltimbocca de ternera

(RINDE 4 PORCIONES)

Este platillo mediterráneo clásico es muy popular en Italia, España y partes de Grecia. En Roma, la salsa suele prepararse con vino Marsala, el cual es un tanto dulce. También se le pueden agregar alcaparras a la salsa para darle un toque salado.

2 cucharadas más 1 cucharadita de salvia fresca picada
2 cucharadas de romero fresco picado
2 cucharaditas de ajo finamente picado
4 escalopas (de 100 gramos) de ternera
4 rebanadas delgadas de prosciutto
½ taza más 3 cucharadas de mantequilla sin sal
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
Sal y pimienta
½ taza de vino blanco seco
2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido

Combina las 2 cucharadas de salvia con el romero y el ajo en un tazón pequeño.

Coloca las escalopas en una superficie de trabajo plana y limpia. Manipula una pieza a la vez y cúbreala con la mezcla de hierbas. Luego cubre la capa de hierbas con una rebanada de prosciutto.

Empezando por un lado, enrolla con firmeza cada escalopa de ternera en forma de cigarrillo. Con algo de hilo para cocinar, ata cada rollo de ternera, haciendo un nudo al centro y otro transversal.

Pon ½ taza de mantequilla y el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Una vez derretida, sazona los rollos de

ternera con sal y pimienta al gusto y mételos a la sartén caliente. Cuece durante 5 minutos, pero no olvides darles la vuelta ocasionalmente, hasta que adquieran color por todos lados. Agrega el vino y el jugo de limón, y lleva a punto de hervor. Baja el fuego y deja que hierva ligeramente durante unos 20 minutos, hasta que la carne se cueza del todo.

Con ayuda de unas pinzas, saca los rollos de ternera de la sartén y preséntalos en un platón. Usa tijeras para cortar las ataduras con delicadeza.

Pon la sartén a fuego alto e incorpora las 3 cucharadas restantes de mantequilla y 1 cucharadita de salvia. Prueba la mezcla y, de ser necesario, sazónala con sal y pimienta al gusto. Viértela sobre la ternera y sirve al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 644, carbohidratos 3 g, fibra 0 g, proteína 32 g, grasa 53 g, sodio 625 mg, azúcar 0 g

Hígado de ternera encebollado

(RINDE 4 PORCIONES)

El hígado es una de esas carnes que la gente ama u odia. No hay punto medio. A nadie le gusta cuando está cocida de más, seca y dura, pero si la cocinas con cuidado y rapidez, es un corte muy suave y de sabor delicado. Y combinado con la dulzura de la cebolla morada, es posible que los comensales quieran un segundo plato.

6 cucharadas de mantequilla sin sal

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, y un poco más para aceitar la sartén

5 cebollas moradas grandes, cortadas en rebanadas delgadas

Sal y pimienta

3 cucharadas de vinagre balsámico

400 gramos de hígado de ternera, cortado en rebanadas gruesas

Combina 4 cucharadas de mantequilla con 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Una vez derretida, agrega la cebolla y sazona con sal y pimienta al gusto. Baja la temperatura y sigue cocinando durante unos 20 minutos, sin dejar de mover ocasionalmente las cebollas, hasta que éstas hayan exudado casi todo su líquido. Incorpora las 2 cucharadas restantes de mantequilla y, cuando se derritan, saca la sartén del fuego, pero tápala para mantener caliente el contenido.

Usa las 2 cucharadas de aceite de oliva restantes para untarlas en cada rebanada de hígado. Luego sazónalas con sal y pimienta al gusto.

Precalienta una parrilla a fuego medio-alto. Una vez caliente, úntale el aceite de oliva adicional. Agrega el hígado sazonado y

cuécelo durante unos 4 minutos, dándole vuelta sólo una vez, hasta que adquiriera un bello tono ocre en cada lado. No lo cuezas de más, pues el hígado se endurece con mucha facilidad.

Sácalo del fuego y colócalo en un platón. Cúbrello con las cebollas calientes y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 459, carbohidratos 22 g, fibra 3 g, proteína 23 g, grasa 32 g, sodio 648 mg, azúcar 9 g

Pierna de cordero horneada con salsa de jengibre

(RINDE 6 PORCIONES)

Por lo regular, la pierna de cordero se parte por la mitad para asarse, a menos que sea muy pequeña, en cuyo caso se puede asar entera. En lo personal, prefiero hornearla en un horno muy caliente durante los primeros 15 minutos, y luego bajar la temperatura para que se termine de cocer. Esta receta puede usarse también con piernas de cordero más grandes; la cocción en horno dura 22 minutos por cada 400 gramos, o hasta que el termómetro de cocina registre la temperatura equivalente al grado de cocción deseado.

Si no quieres preparar la salsa de jengibre, mezcla hierbas frescas picadas (cualquier combinación funciona) con aceite de oliva y úntaselo a la carne. Las hierbas por sí solas le darán un toque de frescura a la carne jugosa y succulenta.

-
- 1 pierna de cordero (1.5 kilos), lo más desgrasada posible
 - ¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
 - Sal y pimienta
 - 1 taza de jitomates pelados, sin semillas y cortados en trozos
 - 1 cucharada de jengibre rallado
 - 1 cucharadita de ajo finamente picado
 - ¼ de taza de vino blanco seco
 - 2 cucharadas de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
 - ¼ de taza de menta fresca picada
-

Precalienta el horno a 220 °C.

Unta cantidades generosas de aceite sobre la superficie de la pierna de cordero y sazónala con sal y pimienta al gusto. Colócala

sobre una rejilla encima de un refractario para hornear y métela al horno precalentado. Hornea durante 15 minutos, dándole vueltas ocasionalmente, hasta que adquiera un bello tono ocre en todos los frentes. Reduce la temperatura del horno a 160 °C y sigue horneando durante 50 minutos, sin dar vuelta, hasta que un termómetro para carne marque 60 °C para poco cocida, o hasta que tenga el grado de cocción deseado (75 °C para carne bien cocida).

Mientras la carne se hornea, prepara la salsa. Combina los jitomates, el jengibre y el ajo en el tazón del procesador de alimentos con navaja metálica. Procesa, encendiendo y apagando el aparato en intervalos breves, para formar una mezcla espesa. Viértela en una sartén pequeña no reactiva a fuego medio y lleva a punto de hervor. Sigue cocinando a fuego lento, sin dejar de mover la mezcla con frecuencia, durante 5 minutos.

Agrega el vino y la mantequilla, y sazona con sal y pimienta al gusto. Deja que vuelva a hervir, y después cuece durante 5 minutos a fuego lento, hasta que el alcohol se evapore. Saca del fuego e incorpora la menta. Cubre la sartén para guardar el calor hasta que se vaya a usar.

Saca el cordero del horno y déjalo reposar al menos por un par de minutos. Rebana la carne en sentido contrario a la veta y coloca las rebanadas en un platón. Sírvelas con la salsa a un costado.

Análisis nutrimental por porción: calorías 371, carbohidratos 2 g, fibra 0 g, proteína 36 g, grasa 23 g, sodio 282 mg, azúcar 1 g

Pierna de cordero abierta por la mitad, a la parrilla, con compota de berenjena

(RINDE 6 PORCIONES)

El cordero y la berenjena son dos viejos conocidos de la cocina griega, y esta sencilla receta concreta su matrimonio. La parrilla lo hace un platillo para clima cálido, pero también se puede hornear (véase la receta anterior) con tanta facilidad y rapidez que se presta para prepararse todo el año. Tanto la carne como la compota se pueden servir a temperatura ambiente.

- ¾ de taza de aceite de oliva extra virgen
 - 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
 - 1 cucharada de semillas de apio
 - 1 cucharadita de comino molido
 - 1 cucharadita de paprika ahumada
 - 1 pierna de cordero (1.5 kilos) partida por la mitad (véase la nota)
 - 1 berenjena mediana, cortada por lo ancho en rebanadas de 1 cm de grosor
 - 2 jitomates grandes, cortados por la mitad
 - Sal y pimienta
 - ½ taza de cebolla finamente picada
 - ¼ de taza de aceitunas verdes en trozos
 - 1 cucharada de puré de ajo rostizado (*ver aquí*)
 - 1 cucharada de vinagre de vino tinto
 - 2 cucharaditas de alcaparras picadas
 - 1 cucharada de perejil de hoja plana fresco y picado
-

Combina ½ taza de aceite de oliva con el jugo de limón, las semillas de apio, el comino y la paprika en un tazón pequeño. Unta

cantidades generosas de la mezcla sobre la superficie del cordero, dejando el sobrante para usar después. Aparta el cordero y deja marinar durante 30 minutos.

Precalienta y aceita el asador; como alternativa, precalienta el horno a 200 °C.

Unta cantidades generosas de aceite de oliva sobre las rebanadas de berenjena y de jitomate, usando el $\frac{1}{4}$ de taza restante. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Coloca las verduras sobre el asador precalentado y asa la berenjena durante unos 8 minutos, dándole vuelta ocasionalmente, hasta que quede bien rostizada. Asa los jitomates durante 4 minutos con la piel hacia abajo, sin darles vuelta, hasta que estén un poco suaves. Saca las verduras del asador y apártalas para después. No apagues la parrilla.

Como alternativa, coloca la berenjena y los jitomates en una bandeja para hornear y métela al horno. Hornea durante 15 minutos la berenjena y durante 10 los jitomates. No olvides darles la vuelta a las berenjenas. No apagues el horno si lo usarás para cocinar el cordero.

Sazona el cordero con sal y pimienta al gusto, y ponlo en el asador. Dale la vuelta ocasionalmente, durante 12 minutos, y úntale la mezcla de aceite sobrante. Pasa el cordero a la parte más fría del asador. Cubre y sigue asando durante unos 18 minutos, dándole la vuelta cada tanto y untándole más mezcla de aceite, hasta que un termómetro de cocina insertado en la parte más profunda marque 60 °C para poco cocido, o hasta que alcance el grado de cocción deseado. Como alternativa, coloca el cordero en una rejilla dentro de un refractario para horno y mételo al horno precalentado. Hornea durante 30 minutos hasta que alcance el mismo grado de cocción que en el asador.

Mientras la carne se cuece, prepara la compota. Coloca la berenjena y los jitomates en el tazón del procesador de alimentos con cuchilla metálica. Procesa, encendiendo y apagando el aparato

en intervalos breves, hasta que las verduras queden ligeramente trozadas.

Traslada la compota a un tazón e incorpora la cebolla, las aceitunas, el ajo, el vinagre y las alcaparras. Sazona con sal y pimienta al gusto, y deja reposar durante 30 minutos para que los sabores se incorporen. Agrega el perejil y vierte la mezcla en un tazón para servir.

Saca el cordero del asador o del horno, y déjalo reposar un par de minutos. Corta la carne en dirección contraria a la veta y colócala en un platón. Sirve con la compota a un costado.

NOTA: La pierna de cordero partida por la mitad se asemeja a una mariposa, pues se le quita el hueso, se abre la carne y se aplana ligeramente. Cualquier carnicero estará dispuesto a hacerlo por ti.

Análisis nutrimental por porción: calorías 450, carbohidratos 10 g, fibra 3 g, proteína 43 g, grasa 27 g, sodio 469 mg, azúcar 4 g

Cordero e hinojo con ensalada de menta

(RINDE 4 PORCIONES)

He aquí otra receta de cordero que trae consigo los sabores de Grecia: hinojo, queso feta, aceite de oliva, menta y orégano (si lo encuentras, el orégano griego tiene cualidades propias muy especiales). Éste es un platillo ligero y hermoso que funciona de maravilla como cena para la semana o para los días de reunión con los amigos.

3 bulbos de hinojo grandes
¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
2 cucharadas de orégano fresco picado
Sal y pimienta negra triturada
1 lomo de cordero (500 gramos) deshuesado
1½ tazas de hojas de menta frescas
150 gramos de queso feta, en moronas
1 cucharada de ralladura fresca de naranja
1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
2 cucharadas de semillas de calabaza tostadas

Precalienta el horno a 200 °C. Pon papel para hornear sobre una charola y aparta.

Recorta las partes marchitas o dañadas de los bulbos de hinojo, dejando el bulbo intacto y reservando las hojas. Con un cuchillo filoso, corta los bulbos a lo largo en 8 rebanadas. Pica suficientes hojas para obtener 1 cucharada y deja el resto en estado natural para la ensalada (necesitarás aproximadamente $\frac{1}{3}$ de taza).

Combina el aceite, el vinagre y el orégano con las hojas picadas de hinojo. Sazona la mezcla con sal y pimienta triturada al gusto. Unta cantidades generosas de la mezcla sobre las rebanadas de hinojo y el cordero.

Acomoda las rebanadas de hinojo sobre la charola para hornear, y pon el cordero sobre una rejilla en un refractario pequeño. Mete ambos al horno precalentado y hornea durante 12 minutos, hasta que el hinojo adquiera un color apetecible y quede bien cocido, y el cordero alcance la temperatura de 60 °C para poco cocido, o hasta que alcance el grado deseado de cocción.

Mientras el hinojo y el cordero se hornean, prepara la ensalada. Combina la menta con $\frac{1}{3}$ de taza de hojas de hinojo y el queso feta en un tazón. Espolvoréale la ralladura de naranja y rocíala con jugo de limón. Sazona con sal y pimienta, y agita el tazón para que todos los ingredientes se incorporen.

Saca el cordero del horno y deja reposar durante 5 minutos. Córdalo por lo ancho en rebanadas gruesas.

Coloca dos rebanadas de hinojo horneado al centro de cada plato. Cúbrela con una porción equivalente de cordero rebanado. Ponle la ensalada encima, espolvoréale semillas de calabaza y sírvela al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 565, carbohidratos 11 g, fibra 4 g, proteína 34 g, grasa 44 g, sodio 720 mg, azúcar 5 g

Estofado de caña de cordero con aceitunas verdes

(RINDE 4 PORCIONES)

En años recientes, las cañas de cordero estofadas han ido adquiriendo popularidad como platillo reconfortante. Son carnosas, succulentas y fáciles de cocinar. Puedes prepararla temprano, dejarla cocer durante la tarde y realizar tus actividades cotidianas. A la hora de la cena, la comida estará lista en segundos.

- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
 - 4 cañas de cordero enteras
 - Sal y pimienta
 - 1 taza de poro picado (incluyendo parte del tallo)
 - 1 cucharada de ajo finamente picado
 - 1 tallo de apio, pelado y cortado
 - 1 taza de nabo en cubos
 - 1 taza de vino tinto seco
 - 3 tazas de caldo de pollo (*ver aquí*) o de caldo de pollo bajo en sodio
 - 1 lata (800 gramos) de jitomates trozados, con todo y jugo
 - 1 cucharadita de romero fresco picado
 - 1 cucharadita de tomillo fresco picado
 - 1 cucharadita de albahaca fresca picada
 - 1 cucharadita de perejil de hoja plana fresco y picado
 - 1½ tazas de aceitunas verdes sin semilla
-

Precalienta el horno a 180 °C.

Calienta el aceite en una olla de hierro a fuego medio. Sazona las cañas de cordero con sal y pimienta al gusto, y ponlas en el

aceite caliente. Sállalas durante 10 minutos, dándoles la vuelta ocasionalmente, hasta que todos los costados adquieran una tonalidad café. Con ayuda de unas pinzas, traslada las cañas selladas a un platón.

Quita toda la grasa de la olla, excepto 1 cucharada. Agrega el poro y el ajo, y saltéalos durante 3 minutos. Incorpora el apio y el nabo, y cuece durante 4 minutos más.

Agrega el vino tinto, sube la temperatura y lleva a punto de hervor. Hierve durante 7 minutos, sin dejar de mover con frecuencia con una cuchara de madera para que se suelten los trozos quemados del fondo de la olla, hasta que el vino comience a evaporarse.

Añade el caldo de pollo y lleva de nuevo a punto de hervor. Incorpora los jitomates, el romero, el tomillo, la albahaca y el perejil, y de nuevo lleva a punto de hervor.

Vuelve a meter las cañas a la olla y sazona el estofado con sal y pimienta al gusto. Tápallo, mételo al horno precalentado y déjalo estofar durante 1 hora. Destapa la olla, agrega las aceitunas y permite que se siga estofando durante otra hora, hasta que la carne casi se desprenda del hueso. Saca del horno y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 472, carbohidratos 20 g, fibra 3 g, proteína 30 g, grasa 25 g, sodio 768 mg, azúcar 9 g

Moussaka sencilla

(RINDE 4 PORCIONES)

La *moussaka*, un platillo tradicional griego, se prepara con una espesa salsa bechamel y cordero, jitomates, berenjena, pan molido y muchas especias dulces. Ésta es una versión muy modesta que no requiere mucho tiempo de preparación y que sabe igual de bien recalentada. Si te gusta la canela y la pimienta gorda, puedes agregarle a la mezcla de cordero $\frac{1}{2}$ cucharadita de cada una para variar un poco el sabor. Como sea, esta *moussaka* va de maravilla acompañada de una ensalada verde.

2 cucharadas de aceite de aguacate
1 calabacita grande
400 gramos de cordero molido
1 cucharada de perejil de hoja plana fresco y picado
1 cucharadita de orégano fresco picado, y 1 cucharadita más para decoración opcional
1 cucharadita de ajo finamente picado
1 huevo grande
Sal y pimienta
150 gramos de queso feta, en moronas
8 rebanadas de berenjena (como de 15 cm de largo y 8 mm de grosor)
1 taza de queso ricota de cabra
1 taza de queso mozzarella rallado

Precalienta el horno a 180 °C. Coloca papel para hornear sobre una bandeja y unta cantidades generosas de aceite de aguacate sobre el papel. Deja a un lado.

Ralla la calabacita y colócala sobre una toalla de cocina limpia. Haz una especie de bolsa con la toalla y exprime tanto líquido como sea posible de la calabacita.

Combina la calabacita drenada y el cordero, el perejil, el orégano y el ajo, y mezcla. Añade el huevo, sazona con sal y pimienta al gusto, y revuelve bien los ingredientes con las manos. Agrega el queso feta y vuelve a mezclar con cuidado, pues quieres incorporar el queso, mas no batirlo.

Pon 4 rebanadas de berenjena formando una sola capa sobre la charola para hornear. Cubre cada rebanada con porciones iguales del cordero, y aplasta la mezcla para que forme una capa pareja. Coloca otra rebanada de berenjena encima y, con ayuda de una brocha de repostería, unta el aceite de aguacate restante sobre la berenjena.

Mezcla el queso ricota y el mozzarella en un tazón mediano. Una vez mezclados, coloca porciones iguales sobre cada torre de berenjena, extendiéndolas para formar una capa pareja.

Mete el platillo al horno precalentado y hornéalo durante 45 minutos, hasta que la parte superior se dore y el cordero quede completamente cocido. Saca del horno y espolvoréale el orégano adicional, si lo deseas. Coloca cada *moussaka* en un plato y sirve al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 657, carbohidratos 22 g, fibra 2 g, proteína 48 g, grasa 52 g, sodio 780 mg, azúcar 6 g

Lomo de cerdo relleno

(RINDE 6 PORCIONES)

El cerdo de pastoreo tiene un sabor más intenso y una textura más apetecible que el cerdo de granjas comerciales. El aceite de nuez y las nueces de Castilla le dan un sabor único que combina a la perfección con la carne. Es una receta ideal para una noche de domingo o para una fiesta, y se recomienda acompañarla con acelgas salteadas a un lado.

- 1 lomo de cerdo (1.5 kilos) deshuesado
 - 3 cucharadas de mantequilla sin sal
 - 3 tazas de acelga picada
 - ½ taza de cebolla finamente picada
 - 1 cucharadita de ajo finamente picado
 - Sal y pimienta
 - 2 cucharadas de aceite de nuez
 - 1 taza de vino blanco seco
 - ½ taza de nueces de Castilla picadas
-

Precalienta el horno a 200 °C.

Con ayuda de un cuchillo muy afilado, corta el lomo de cerdo para abrirlo y formar un solo trozo extendido de carne. Esto se logra mejor si se corta de un costado hacia al centro (sin llegar hasta el otro costado), y luego abriendo el lomo por la mitad. Luego, corta del interior hacia fuera en la parte más gruesa para abrir otra solapa. Aplasta con delicadeza para aplanar la pieza entera. Cubre con plástico para envolver y deja que el cerdo adquiera la temperatura del medio ambiente.

Derrite la mantequilla en una sartén mediana a fuego medio. Agrega la acelga, la cebolla y el ajo, y saltéalos durante unos 4 minutos, hasta que se suavicen. Sazona las verduras con sal y pimienta al gusto.

Destapa el cerdo y con cuidado cúbrelo con una capa uniforme de relleno de acelga, dejando como un par de centímetros en las orillas. Enrolla de un extremo a otro para formar un tronco consistente. Con hilo para cocinar, ata el tronco para impedir que se deshaga. Unta aceite de nuez en el exterior y de nuevo sazona con sal y pimienta al gusto.

Pon el lomo en un refractario y viértele encima el vino. Mételo al horno precalentado y hornéalo durante 30 minutos, hasta que adquiera un color apetecible. Agrega las nueces de Castilla, baja la temperatura a 190 °C y hornea durante cerca de 1 hora más, hasta que el termómetro instantáneo marque 70 °C al insertarlo en la parte más gruesa del lomo. Sácalo del horno y déjalo reposar durante 15 minutos.

Desata y corta a lo ancho rebanadas delgadas de lomo. Rocía los jugos del refractario sobre la carne rebanada, espolvoréale encima las nueces y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 407, carbohidratos 4 g, fibra 2 g, proteína 46 g, grasa 23 g, sodio 356 mg, azúcar 1 g

Lomo de cerdo con mermelada de cebolla

(RINDE 4 PORCIONES)

Éste es un platillo sencillo que es simplemente exquisito. El lomo de cerdo no tarda en cocerse y la mermelada se puede hacer por adelantado, por lo que es una excelente cena para disfrutar entre semana. Ten cuidado al hornear el lomo, pues si se cuece de más quedará duro.

1 lomo de cerdo (1.5 kilos)

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

Sal y pimienta

½ taza de mermelada de cebolla (receta a continuación)

Precalienta el horno a 200 °C.

Con las manos, unta cantidades generosas de aceite de oliva sobre toda la superficie del lomo. Sazónalo con suficiente sal y pimienta.

Coloca el lomo en una cacerola a fuego medio. Sella la carne durante unos 5 minutos, dándole vuelta con frecuencia, hasta que todos los lados adquieran una tonalidad café. Mete el lomo al horno precalentado y hornéalo durante unos 20 minutos, hasta que el termómetro de cocina insertado en el centro de la carne marque 60 °C. Sácalo del horno y déjalo reposar 5 minutos antes de cortarlo por lo ancho en rebanadas delgadas.

Unta mermelada de cebolla en un platón y luego coloca las rebanadas de cerdo un poco sobrepuestas al centro. Sirve al momento.

Análisis nutrimental por porción (incluye 2 cucharadas de mermelada de cebolla): calorías 221, carbohidratos 4 g, fibra 1 g, proteína 27 g, grasa 10 g, sodio 241 mg, azúcar 2 g

Mermelada de cebolla

(RINDE APROXIMADAMENTE 3 TAZAS)

½ taza de mantequilla sin sal
10 tazas de cebolla morada en rebanadas
3 cucharadas de vinagre balsámico
2 cucharaditas de canela en polvo
½ cucharadita de clavo en polvo
½ cucharadita de cardamomo en polvo
Sal y pimienta

Derrite la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas, baja el fuego, tapa la sartén y cuece durante 30 minutos, moviendo la mezcla ocasionalmente, hasta que las cebollas se suavicen bastante. Incorpora el vinagre, la canela, el clavo y el cardamomo, sazona con sal y pimienta al gusto, y sigue cocinando durante 15 minutos, hasta que las cebollas adquieran consistencia de mermelada y casi se desbaraten.

Saca del fuego y sirve, o deja enfriar y guarda en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por 1 semana.

Análisis nutrimental por porción (2 cucharadas): calorías 41, carbohidratos 4 g, fibra 1 g, proteína 1 g, grasa 3 g, sodio 38 mg, azúcar 2 g

Chuletas de cerdo a la parrilla con salsa verde



(RINDE 4 PORCIONES)

¿Qué podría ser más sencillo que echar unas chuletas a la parrilla? No se me ocurre nada, pero creo que es una receta que se puede mejorar si se sazona la carne antes con una mezcla salada de hierbas. Esto suaviza la carne y le da más sabor. La salsa se mantiene bien durante algunos días, en

un recipiente cerrado y refrigerado, y va bien casi con cualquier tipo de carne o pescado.

3 cucharadas de sal, más sal extra para sazonar
4 ramas de perejil de hoja plana
4 ramas de tomillo
4 chuletas de cerdo delgadas (150 gramos)
Pimienta
½ taza de salsa verde (receta a continuación)

Combina la sal, el perejil y el tomillo en una bolsa de plástico resellable. Agrega las chuletas y vierte suficiente agua fría para cubrirlas por completo. Sella la bolsa y refrigérala durante 1 hora.

Una vez que estén listas para ser cocinadas, precalienta y aceita el asador. Como alternativa, precalienta una parrilla para estufa a fuego medio-alto.

Drena las chuletas y sécalas con una toalla de papel. Sazónalas con sal y pimienta al gusto, y colócalas sobre la parrilla precalentada. Ásalas durante unos 15 minutos, dándoles la vuelta ocasionalmente para que la carne adquiera las marcas de la parrilla, hasta que el termómetro instantáneo marque 60 °C. Sácalas del asador y déjalas reposar durante 10 minutos. Sírvelas con salsa verde a un lado.

Análisis nutrimental por porción (incluye 2 cucharadas de salsa verde): calorías 199, carbohidratos 1 g, fibra 0 g, proteína 20 g, grasa 13 g, sodio 704 mg, azúcar 0 g

Salsa verde

(RINDE APROXIMADAMENTE 2 TAZAS)

½ manojo de espinaca finamente picada (con tallos)

1 chalote, finamente picado
2 cucharadas de cebolla de cambray finamente picada
1 cucharadita de ralladura fresca de naranja
½ taza de aceite de oliva extra virgen
1 cucharada de vinagre de vino tinto
Sal y pimienta

Combina la espinaca, el chalote, la cebolla de cambray y la ralladura de naranja en un tazón. Agrega el aceite de oliva y el vinagre, y sazona con sal y pimienta al gusto. Prueba la mezcla y, si le hace falta acidez, agrégale vinagre. (Si la preparas en el procesador de alimentos, cuida de no licuarla demasiado, pues quieres que tenga cierta textura sólida y que el aceite no se emulsione.)

Análisis nutrimental por porción (2 cucharadas): calorías 64, carbohidratos 1 g, fibra 0 g, proteína 0 g, grasa 7 g, sodio 81 mg, azúcar 0 g

Chuletas de cerdo glaseadas con gruyer

(RINDE 4 PORCIONES)

Sólo a los franceses se les habría ocurrido glasear la carne con queso. Las chuletas deben estar bien cocidas antes de glasearlas, y el glaseado debe quedar dorado y burbujeante al momento de servir.

- 1 yema de huevo grande
 - 1 taza de queso gruyer rayado (poco más de 100 gramos)
 - 1 cucharada de mostaza Dijon
 - 1 cucharada de leche de almendra
 - 1 cucharada de cebollín fresco picado
 - 4 chuletas de cerdo (de 150 gramos)
 - Sal y pimienta
 - 1 cucharada de aceite de coco
-

Combina la yema, el queso, la mostaza, la leche y el cebollín en un tazón pequeño. Con una cuchara de madera, revuelve y machaca los ingredientes hasta que la mezcla quede homogénea. Deja a un lado.

Sazona las chuletas con sal y pimienta al gusto.

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las chuletas sazonadas y fríelas durante 15 minutos, dándoles la vuelta ocasionalmente, hasta que ambos lados queden bien dorados.

Precalienta el dorador del horno.

Saca las chuletas de la sartén y cubre un lado de cada chuleta con una porción igual de la mezcla de queso.

Coloca las chuletas en una charola bajo el dorador. Dora durante unos 3 minutos, hasta que el queso quede glaseado y burbujeante. Sácalas del dorador y sírvelas.

Análisis nutrimental por porción: calorías 328, carbohidratos 2 g, fibra 0 g, proteína 35 g, grasa 20 g, sodio 243 mg, azúcar 0 g

Adobo de cerdo

(RINDE 4 PORCIONES)

Esta receta está basada en un platillo de cerdo tradicional de Filipinas, en donde tanto el cerdo como el coco son comunes en la mesa. La leche de coco ayuda a desfleamar los chiles picantes. En lo personal, me gusta servir el adobo con tostones de plátano (*ver aquí*).

- 1½ cucharadas de aceite de coco
 - 1 cebolla mediana, en rebanadas
 - 1 cucharada de ajo finamente picado
 - 1 lomo de cerdo (400 gramos) cortado en trozos pequeños
 - 1 cucharada de pimienta
 - ¾ de taza de agua
 - 1 cucharada de vinagre blanco
 - 2 hojas de laurel
 - 1½ tazas de leche de coco sin endulzar
 - 2 cucharadas de hojuelas de coco sin endulzar y tostadas
-

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y cuece durante 5 minutos, moviendo con frecuencia las verduras, hasta que empiecen a dorarse. No permitas que el ajo se queme. Añade los trozos de cerdo, sazona con la pimienta y cuece durante otros 5 minutos, hasta que el cerdo empiece a agarrar color.

Incorpora el agua, el vinagre y las hojas de laurel. Lleva a punto de hervor y deja hervir a fuego lento otros 20 minutos, hasta que el cerdo esté bien cocido. Añade la leche de coco y sigue cocinando

durante 10 minutos más, hasta que el cerdo quede muy suave. Saca del fuego y sirve, con hojuelas de coco espolvoreadas encima.

Análisis nutrimental por porción: calorías 356, carbohidratos 8 g, fibra 1 g, proteína 23 g, grasa 26 g, sodio 72 mg, azúcar 1 g

Sofrito de cerdo con berros

(RINDE 4 PORCIONES)

Solemos pensar que los berros no sirven más que para decorar los platillos en los restaurantes, pero en realidad tienen otros usos. Se les puede saltar como guarnición que acompañe casi cualquier carne, aunque debes tener cuidado de no cocerlos de más. En esta receta, la carne caliente los marchitará lo suficiente, dejándolos crujientes y sin alterar su sabor.

2 cucharadas de aceite de coco
1 cucharada de ajo finamente picado
1 cucharada de jengibre rallado
400 gramos de lomo de cerdo, cortado en trozos pequeños
Sal y pimienta
400 gramos de berros, sin tallos
½ taza de semillas de girasol
1 cucharadita de ralladura fresca de naranja

Calienta el aceite en un wok a fuego medio-alto. Agrega el ajo y el jengibre, y saltéalos durante 2 minutos, moviéndolos constantemente, hasta que empiecen a dorarse. Añade el cerdo y sazónalo con sal y pimienta al gusto. Sigue cocinando otros 5 minutos, dándole vueltas a la mezcla ocasionalmente, hasta que el cerdo cambie de color. Saca el cerdo del fuego e incorpora los berros, las semillas de girasol y la ralladura de naranja. Sirve al momento.

Análisis nutricional por porción: calorías 300, carbohidratos 6 g, fibra 2 g, proteína 28 g, grasa 19 g, sodio 385 mg, azúcar 1 g

Costillas de cerdo al horno

(RINDE 4 PORCIONES)

¿A quién se le ocurriría comer costillas en pleno invierno? Con esta receta se te antojarán mucho incluso en esa época, pero en verano también se pueden preparar en el asador de jardín. También es posible variar las especias usadas para sazonar, aunque es recomendable siempre agregar algo de picor, ya sea con chiles molidos o pimienta cayena. El picor se vuelve parte de las costillas y las convierte en un platillo para chuparse los dedos.

2 kilos de costillas de cerdo

1 cucharada de chiles secos molidos, como chile ancho

1½ cucharaditas de comino molido

1½ cucharaditas de pimienta negra

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de canela molida

1 cucharadita de pimienta cayena, o al gusto

Coloca las costillas en una charola para hornear.

Combina los chiles molidos, el comino, la pimienta negra, la sal, la canela y la cayena en un tazón pequeño, y mezcla hasta revolver los ingredientes. Con las manos, unta ambos lados de las costillas con la mezcla de especias. Envuelve las costillas en plástico y déjalas marinar a temperatura ambiente durante 1 hora, o en el refrigerador hasta por 8 horas. Si las refrigeras, deja que pierdan el frío antes de hornearlas.

Precalienta el horno a 150 °C.

Desenvuelve las costillas y cúbreelas con papel aluminio, con cuidado de no dejar espacios abiertos. Coloca la charola en el horno

precalentado y hornea durante 2.5 horas hasta que las costillas queden completamente cocidas y la carne casi se desprenda del hueso. Sácalas del horno y sírvelas, sin olvidar poner muchas servilletas en la mesa.

Análisis nutrimental por porción: calorías 711, carbohidratos 2 g, fibra 1 g, proteína 52 g, grasa 54 g, sodio 746 mg, azúcar 0 g

Aves

Pollo horneado perfecto [Ver aquí](#)

Pollo horneado al pesto [Ver aquí](#)

Pollo asado al coco y ajonjolí, con condimento de jícama y pepino [Ver aquí](#)

Pollo con cuarenta dientes de ajo [Ver aquí](#)

Pechugas de pollo rellenas de acelga y queso de cabra [Ver aquí](#)

Pollo jamaicano [Ver aquí](#)

Pollo empapelado [Ver aquí](#)

Curry de pollo con chutney de cilantro [Ver aquí](#)

Pollo con limón y aceitunas [Ver aquí](#)

Pollo en ajonjolí [Ver aquí](#)

Pechuga de pavo horneada a las hierbas [Ver aquí](#)

Tiras de pavo con pimientos horneados y queso [Ver aquí](#)

Albóndigas de pavo picantes en salsa de tomate [Ver aquí](#)

Pollo horneado perfecto

(RINDE 4 PORCIONES)

Es necesaria cierta planeación para preparar este pollo, pero la verdad es que vale la pena. La carne queda jugosa y suave, mientras que la piel queda crujiente. En lo personal, me gusta agregar un limón partido por la mitad al refractario durante los últimos 15 minutos de cocción y luego exprimírle a la carne algo de jugo de limón horneado al momento de servir.

1 pollo entero (1.5 kilos)

Sal

Lava el pollo bajo el chorro de agua fría y sécalo con ayuda de una toalla de papel. Cubre toda la superficie del pollo con sal.

Coloca el pollo salado en un recipiente, cubre con plástico para envolver y guarda en el refrigerador durante 48 horas.

Una hora antes de que lo vayas a hornear, coloca un pequeño refractario en el horno para calentarlo.

Destapa el pollo, quítale la sal sobrante y con delicadeza seca la piel con ayuda de una toalla de papel.

Pon una rejilla en el refractario y sobre ella coloca el pollo salado, con la pechuga hacia arriba. Hornéalo unos 45 minutos, hasta que el pollo quede bien cocido y la piel se haya dorado y esté crujiente. Sácalo del horno y déjalo reposar 10 minutos antes de rebanar y servir.

Análisis nutrimental por porción: calorías 451, carbohidratos 0 g, fibra 0 g, proteína 52 g, grasa 26 g, sodio 735 mg, azúcar 0 g

Pollo horneado al pesto

(RINDE 4 PORCIONES)

Éste es un pollo horneado sumamente exquisito. Requiere un poco de paciencia para meter la ricota sazonada bajo la piel, pero el resultado vale todo el esfuerzo. El pesto sobrante sirve de maravilla para aderezar verduras al horno o para sazonar una vinagreta básica.

1 pollo entero (1.5 kilos)

2 tazas de queso ricota de cabra fresco

$\frac{1}{3}$ de taza de pesto (receta a continuación)

Sal y pimienta

$\frac{2}{3}$ de taza de mantequilla sin sal, derretida

1 limón

Precalienta el horno a 200 °C.

Lava el pollo bajo el chorro de agua fría y sécalo con ayuda de toallas de papel. Colócalo sobre una tabla de picar limpia.

Combina el queso ricota con el pesto y mezcla hasta incorporar los ingredientes. Pruébalo y, de ser necesario, sazónalo con sal y pimienta al gusto.

Con las puntas de los dedos, despegas con cuidado la piel de ambos lados de la pechuga de pollo para separarla de la carne. Ve descendiendo y despegando la piel de los muslos y las piernas. Luego, ve introduciendo pequeñas porciones de la mezcla de ricota bajo la piel y dale unas palmaditas para aplanarlas. Al final, debe quedar una capa homogénea de ricota bajo la piel.

Pon la mantequilla derretida en un tazón pequeño. Con ayuda de un rallador, ralla la cáscara de un limón sobre la mantequilla. Corta

el limón por la mitad y colócalo al interior del pollo.

Jala las piernas de pollo hacia arriba y pégalas al cuerpo. Ata los extremos de las piernas con cuerda de cocina. Luego levanta las puntas de las alas y mételas por debajo del pollo. Con ayuda de una brocha de repostería, unta el exterior del pollo con la mantequilla con esencia de limón y sazónalo con sal y pimienta al gusto.

Coloca el pollo, con la pechuga hacia arriba, sobre una rejilla en un refractario y mételo al horno precalentado. Hornéalo durante unos 45 minutos, bañándolo con frecuencia con la mantequilla de limón, hasta que la piel quede dorada, el queso ricota se haya inflado un poco y un termómetro de cocina insertado en la parte más gruesa del muslo marque 70 °C. Saca el pollo del horno y déjalo reposar 10 minutos antes de rebanar y servir.

Análisis nutrimental por porción: calorías 622, carbohidratos 7 g, fibra 0 g, proteína 59 g, grasa 43 g, sodio 511 mg, azúcar 1 g

Pesto

(RINDE APROXIMADAMENTE 2½ TAZAS)

2 tazas bien compactas de hojas de albahaca fresca

¼ de taza de piñones

1 cucharadita de ajo finamente picado

1 taza de aceite de oliva extra virgen

½ taza de queso parmesano rallado

Sal y pimienta

Combina la albahaca, los piñones y el ajo en el tazón del procesador de alimentos con cuchilla metálica. Procesa hasta que los ingredientes queden picados. Con el motor encendido, ve agregando lentamente la mitad del aceite de oliva a través del tubo de alimentación, y sigue procesando hasta que los ingredientes

estén bien mezclados. No los licues de más, pues lo ideal es que se vean fragmentos de albahaca. Con ayuda de una espátula, vierte el puré sobre un tazón. Incorpora el queso y sazona con sal y pimienta al gusto. Agrega el aceite de oliva y mezcla para formar un puré espeso.

Si no lo usarás al momento, trasládalo a un recipiente limpio de cristal. Aplana la superficie y luego cúbrelo con una ligera capa de aceite de oliva, la cual impedirá que se decolore. Almacénalo en el refrigerador hasta por 2 semanas, o en el congelador hasta por 3 meses (descongélalo antes de usar).

Análisis nutrimental por porción: calorías 123, carbohidratos 0 g, fibra 0 g, proteína 2 g, grasa 13 g, sodio 63 mg, azúcar 0 g

**Pollo asado al coco y ajonjolí,
con condimento de jícama y
pepino**



(RINDE 4 PORCIONES)

Los muslos de pollo son excelentes para asar a la parrilla porque tienen más grasa que las pechugas y, una vez cocidos, son más jugosos y tienen más sabor. Si no tienes un asador de jardín, es posible preparar esta receta en cualquier época del año en una parrilla para estufa. El marinado también va bien con cerdo, camarón o pavo, y el condimento de jícama y pepino le va bien casi a cualquier cosa que te imagines, incluyendo todo tipo de carnes asadas y rostizadas.

- 1 taza de leche de coco sin endulzar
 - 2 cucharadas de aceite de ajonjolí tostado
 - 2 cucharadas de cebollas de cambray picadas
 - 1 cucharada de menta fresca picada
 - 1 cucharada de ajonjolí
 - 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
 - 8 muslos de pollo pequeños, con hueso y piel (600 gramos en total)
 - Sal y pimienta
 - ½ taza de condimento de jícama y pepino (receta a continuación)
-

Combina la leche de coco, el aceite de ajonjolí, el cebollín, la menta, el ajonjolí y el jugo de limón en una bolsa de plástico resellable grande. Agrega el pollo, cierra la bolsa y agita para que las piezas queden bien bañadas. Refrigéralo durante al menos 1 hora o hasta por 12 horas.

Precalienta y aceita el asador; como alternativa, calienta una parrilla para estufa a fuego medio-alto.

Saca el pollo de la bolsa y sazónalo con sal y pimienta al gusto. Colócalo sobre el asador (o parrilla) y ásallo unos 12 minutos, dándole vueltas con frecuencia, hasta que quede cocido. No cuezas la carne de más, pues quedará seca y dura.

Saca el pollo del asador y sírvelo en un platón, acompañado del condimento de jícama y pepino.

Análisis nutrimental por porción: calorías 412, carbohidratos 4 g, fibra 1 g, proteína 24 g, grasa 34 g, sodio 296 mg, azúcar 0 g

Condimento de jícama y pepino

(RINDE APROXIMADAMENTE 2¼ TAZAS)

1 taza de jícama finamente picada
1 taza de pepino sin semillas, finamente picado
¼ de taza de menta fresca picada
2 cucharadas de cebolla de cambray finamente picada
1 cucharadita de ralladura fresca de naranja
3 cucharadas de vinagre blanco
½ cucharadita de stevia en polvo
Sal

Combina la jícama, el pepino, la menta, la cebolla de cambray y la ralladura de naranja en un tazón pequeño. Agrega el vinagre y la stevia. Sazona con sal al gusto y revuelve los ingredientes. Tapa y refrigera durante al menos 30 minutos para permitir que los sabores se mezclen, o hasta por 3 días.

Análisis nutrimental por porción (2 cucharadas): calorías 3, carbohidratos 1 g, fibra 0 g, proteína 0 g, grasa 0 g, sodio 49 mg, azúcar 0 g

Pollo con cuarenta dientes de ajo

(RINDE 4 PORCIONES)

Éste es un típico platillo provenzal. Me pregunto si el chef original le puso los cuarenta dientes de ajo en el nombre para ahuyentar a otros cocineros futuros. Curiosamente, el ajo se suaviza durante la cocción y se vuelve bastante dulce, e incluso hay quienes cocinan este pollo con hasta 100 dientes de ajo. La salsa resultante tiene un regusto a mantequilla y es un tanto fragante, con lo cual eleva el pollo a la categoría de alimento gourmet.

3 cucharadas de aceite de aguacate, más aceite para engrasar la charola

1 pollo entero (1.5 kilos) cortado en 8 piezas

Sal y pimienta

40 dientes de ajo pelados

$\frac{1}{3}$ de taza de vermut seco

1 cucharadita de estragón seco

$\frac{3}{4}$ de taza de caldo de pollo (*ver aquí*) o de caldo de pollo bajo en sodio

1 cucharadita de jugo de limón recién exprimido

1 cucharada de cebollín fresco picado, como adorno

Precalienta el horno a 200 °C. Engrasa ligeramente una charola para hornear con aceite de aguacate. Apártala para después.

Calienta el resto del aceite en una sartén grande y gruesa a fuego medio. Sazona las piezas de pollo con sal y pimienta al gusto, y ponlas en la sartén, con la piel hacia abajo. Cuécelas durante 12 minutos, dándoles la vuelta ocasionalmente, hasta que queden bien selladas por todos lados. Con ayuda de unas pinzas, traslada el pollo a la charola para hornear. No saques la sartén del fuego.

Coloca todos los dientes de ajo en la sartén y cuécelos durante 5 minutos, sin dejar de moverlos con frecuencia, hasta que empiecen a dorarse. Añade el vermut y el estragón, y sigue cociéndolos otros 4 minutos, con cuidado de despegar las partes quemadas del fondo de la sartén, hasta que el ajo se reduzca a la mitad.

Agrega el caldo, sube el fuego y lleva a punto de hervor. Hierve el caldo durante 5 minutos, hasta que el ajo se suavice. Con ayuda de una espumadera, saca 10 dientes de ajo y ponlos en la charola para hornear. Con un tenedor, machaca los dientes de ajo restantes junto con el líquido de la sartén.

Vierte la salsa sobre el pollo y mételo al horno precalentado. Hornea durante 20 minutos, hasta que el pollo quede bien cocido y la salsa esté espesa y llena de sabor.

Saca del horno y pasa el pollo a un platón. Añade el jugo de limón a la salsa en la charola y revuelve. Prueba la mezcla y, de ser necesario, sazónala con sal y pimienta adicional. Vierte la salsa sobre el pollo y adórnalo con cebollín. Sirve al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 574, carbohidratos 9 g, fibra 1 g, proteína 53 g, grasa 33 g, sodio 588 mg, azúcar 2 g

Pechugas de pollo rellenas de acelga y queso de cabra

(RINDE 4 PORCIONES)

¿Vendrán amigos a cenar? Prepara esta receta en la mañana y métela al horno mientras tus invitados toman un aperitivo. En minutos, tendrás la cena en la mesa sin haber pasado mucho tiempo en la cocina.

Si no encuentras acelga, la espinaca o la berza también funcionan de maravilla, y el queso de cabra lo puedes remplazar por cualquier queso de tu elección.

-
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
 - 1 chalote finamente picado
 - 200 gramos de acelga, sin tallos, finamente picada
 - Sal y pimienta
 - 1 cucharadita de ralladura fresca de naranja
 - 4 pechugas de pollo (de 150 gramos) deshuesadas, pero con piel
 - 100 gramos de queso de cabra suave
 - 2 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida
-

Precalienta el horno a 200 °C.

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el chalote y cuécelo durante 2 minutos, moviéndolo con frecuencia, hasta que se suavice. Añade la acelga y sazónala con sal y pimienta al gusto. Cuece durante 5 minutos, hasta que la acelga se marchite y todo el líquido se evapore. Saca la sartén del fuego e incorpora a la mezcla la ralladura de naranja. Aparta y deja enfriar.

Con un cuchillo pequeño y filoso, hazle una abertura a cada pechuga. Comienza por la parte más gruesa y corta hacia al centro,

sin rebanar la pechuga por completo, hasta que tengas una abertura profunda. Sazona la abertura con sal y pimienta al gusto.

Una vez que la acelga se haya enfriado, desmorona el queso de cabra y revuélvelo con la verdura. Con las manos, llena la abertura de cada pechuga con porciones iguales de la mezcla de acelga y queso. Cierra las pechugas con un par de palillos de dientes en las orillas. Unta mantequilla derretida sobre toda la superficie de cada pechuga y sazónalas con sal y pimienta al gusto.

Coloca las pechugas rellenas en una charola para hornear pequeña. Mete la charola al horno precalentado y hornea las pechugas durante 15 minutos, hasta que la carne quede bien cocida y la piel se dore. Sácalas del horno y sírvelas.

Análisis nutrimental por porción: calorías 382, carbohidratos 6 g, fibra 1 g, proteína 37 g, grasa 24 g, sodio 596 mg, azúcar 3 g

Pollo jamaquino

(RINDE 6 PORCIONES)

Esto es lo más cerca que estaremos en nuestra cocina del exquisito pollo que venden en las playas de Jamaica. Caliente, picante y jugoso. Si no tienes un asador de jardín, puedes cocinarlo en una parrilla para estufa o en el horno precalentado a 190 °C casi la misma cantidad de tiempo.

Puedes preparar tanto sazón como gustes, pues se conserva bien en el refrigerador en un recipiente cerrado durante 1 mes. Los jamaquinos prefieren hacer este sazón con muchos chiles habaneros picantes, pero tú puedes hacerlo tan picante como desees, aumentando o disminuyendo la cantidad de chile fresco. Sólo recuerda que lo ideal es encontrar el equilibrio entre picor y acidez.

- ½ taza de jugo de limón recién exprimido
 - 2 cucharadas de vinagre blanco
 - 2 cucharadas de chile habanero picado y sin semillas, o al gusto
 - 1 cucharada de ralladura fresca de naranja
 - 2 cucharadas de semillas de mostaza
 - 1 cucharada de tomillo molido
 - 1 cucharada de pimienta gorda molida
 - 1 cucharadita de clavo molido
 - ½ cucharadita de nuez moscada molida
 - Sal y pimienta
 - 6 muslos de pollo con hueso y piel
 - 1 limón cortado en gajos para acompañar, opcional
-

Precalienta y aceita el asador.

Combina el jugo de limón y el vinagre en el vaso de la licuadora. Agrega el chile y la ralladura de naranja, y licua. Añade las semillas

de mostaza, el tomillo, la pimienta gorda, el clavo y la nuez moscada, y licua de nuevo hasta lograr una consistencia espesa. Si fuera demasiado espesa, añade algo más de jugo de limón o de vinagre.

Unta cada uno de los muslos con la mezcla de especias y sazónalos con sal y pimienta al gusto. Colócalos con la piel hacia abajo en el perímetro externo de la parrilla precalentada (un poco lejos del calor directo). Tapa y deja asar durante 10 minutos, hasta que los muslos queden crujientes y casi cocidos. Voltéalos y síguelos asando otros 8 minutos, hasta que queden cocidos. Saca el pollo del asador y sírvelo acompañado de gajos de limón, si lo deseas.

VARIACIONES: Este sazónador va de maravilla con cualquier tipo de pescado, ave o carne de cerdo.

Análisis nutrimental por porción: calorías 349, carbohidratos 3 g, fibra 1 g, proteína 31 g, grasa 23 g, sodio 312 mg, azúcar 0 g

Pollo empapelado

(RINDE 4 PORCIONES)

Este platillo es fabuloso para cuando tengas visitas, pues las piezas pueden prepararse con anticipación y hornearse justo antes de servir. En ese caso, se pueden armar los paquetes con papel encerado o papel aluminio, aunque el primero es más atractivo al momento de servir. También se pueden preparar así pescados blancos, como el fletán.

- 4 pechugas de pollo (150 gramos) deshuesadas y sin piel, en mitades (véase la nota)
 - 2 cucharaditas de albahaca fresca picada
 - 1 cucharadita de tomillo fresco picado
 - 8 jitomates secos en aceite, bien drenados
 - 2 cucharadas de aceitunas negras o verdes, en rebanadas
 - 4 ramos de romero
 - 2 cucharadas de mantequilla sin sal, divididas en 4 porciones
 - Sal y pimienta
 - 1 cucharada de semillas de chía
-

Precalienta el horno a 180 °C.

Corta cuatro trozos de papel aluminio lo suficientemente grandes como para cubrir la pechuga de pollo (aproximadamente de 30 cm). Como alternativa, corta cuatro trozos de papel para hornear en forma de corazón, de unos 30 cm de largo.

Si usarás papel aluminio, coloca los cuatro trozos sobre el mostrador. Pon una pechuga de pollo al centro de cada uno. Sazónala con cantidades iguales de albahaca y tomillo. Coloca 2 jitomates secos encima de cada pieza de pollo. Agrega unas cuantas rebanadas de aceituna y una rama de romero. Ponle

encima una porción de mantequilla, y sazona con sal y pimienta al gusto. Finalmente, espolvoréale semillas de chía. Forra el pollo con el papel aluminio y dobla bien los bordes para que el pollo quede bien envuelto.

Si usas papel para hornear, coloca la pechuga a un lado del papel cortado en forma de corazón, cerca del centro, y apila los ingredientes sobre la carne, como se describe en el párrafo anterior. Dobla el otro extremo del papel por encima del pollo para juntar ambos extremos. Comienza a pegar las orillas del papel para formar un paquete sellado que envuelva al pollo. Si lo deseas, moja un poco la orilla del papel con algo de clara de huevo para garantizar que las orillas cierren bien.

Coloca las pechugas empapeladas sobre una charola y mételas al horno precalentado durante 20 minutos. Pon una pechuga en cada plato para que cada comensal la abra en la mesa.

NOTA: Las pechugas de pollo que venden en los supermercados suelen ser enormes y llegan a pesar hasta 350 gramos o más. Ésta es otra buena razón para comprar pollos orgánicos de libre pastoreo, pues, además de que tienen una mejor calidad de vida, las pechugas suelen pesar a lo sumo 150 o 160 gramos.

VARIACIONES: En lugar de hacer paquetes, puedes preparar esta receta en una olla de cocción lenta. Necesitarás añadirle $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de pollo o de agua para cocer a intensidad media durante 3 horas. Se puede usar cualquier hierba o especia a discreción, y los jitomates secos son intercambiables por jitomate fresco recién cortado en trozos.

Análisis nutrimental por porción: calorías 235, carbohidratos 4 g, fibra 2 g, proteína 30 g, grasa 11 g, sodio 527 mg, azúcar 1 g

Curry de pollo con chutney de cilantro

(RINDE 4 PORCIONES)

Este platillo contiene todos los sabores del sureste de Asia sin el trabajo que implica hacer un curry auténtico. Si decides usar hojuelas de coco tostadas, le añadirás un toque dulzón y crujiente que apaciguará el picor. El chutney funciona como elemento refrescante, y su color verde brillante crea un contraste atractivo con el color naranja vibrante del curry. Una excelente base para el curry puede ser el cuscús de coliflor (*ver aquí*), pues absorberá buena parte de la exquisita salsa.

400 gramos de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, o de muslo, cortados en cubos pequeños

Sal

Pimienta cayena

1 cucharada de mantequilla clarificada (*ver aquí*) o mantequilla sin sal

1 taza de cebolla finamente picada

1 cucharadita de ajo finamente picado

2 cucharaditas de curry picante en polvo

½ cucharadita de cúrcuma molida

1 taza de caldo de pollo (*ver aquí*) o de caldo de pollo bajo en sodio

½ taza de leche de coco sin endulzar

½ taza de castañas rebanadas

1 taza de espinaca picada (si es congelada, se debe descongelar y drenar bien)

3 cucharadas de hojuelas de coco tostadas, como decoración opcional

¼ de taza de chutney de cilantro (receta a continuación), opcional

Sazona el pollo con sal y pimienta cayena al gusto.

Calienta la mantequilla clarificada en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Agrega el pollo y cuécelo durante 4 minutos, moviéndolo con frecuencia, hasta que empiece a cambiar de color. Con ayuda de una espumadera, saca el pollo de la sartén y apártalo para después.

Añade la cebolla, el ajo, el curry en polvo y la cúrcuma a la sartén, y revuelve para combinar. Cuece la mezcla alrededor de 3 minutos, sin dejar de mover con frecuencia, hasta que la cebolla se dore.

Vuelve a poner el pollo en la sartén y agrega el caldo y la leche de coco. Prueba la mezcla y, de ser necesario, agrégale sal y pimienta cayena adicional. Incorpora las castañas y la espinaca. Tapa la sartén y deja cocer durante 12 minutos, hasta que el pollo quede cocido y la salsa se haya espesado.

Saca del fuego y sirve con hojuelas de coco espolvoreadas y chutney a un costado, si lo deseas.

Análisis nutrimental por porción (incluye 1 cucharada de chutney): calorías 279, carbohidratos 11 g, fibra 3 g, proteína 25 g, grasa 15 g, sodio 149 mg, azúcar 3 g

Chutney de cilantro

(RINDE APROXIMADAMENTE 1¼ TAZAS)

- 1 manojo grande de cilantro, sin tallos
 - ½ pimiento amarillo desvenado y picado
 - ¼ de taza de menta fresca picada
 - 3 cucharadas de coco fresco picado
 - 1 cucharadita de chile verde desvenado y picado, o al gusto
 - ½ cucharadita de jengibre picado
 - 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
 - 1 cucharadita de comino tostado y molido
 - Sal
-

Combina el cilantro, el pimiento, la menta, el coco, el chile y el jengibre en el tazón del procesador de alimentos con navaja metálica. Procesa, encendiendo y apagando el aparato en intervalos breves, hasta que los ingredientes queden bien picados.

Con ayuda de una espátula, vierte la mezcla en un tazón. Añádele jugo de limón, comino y sal al gusto, y revuelve. Sirve al momento, o tapa y guarda en el refrigerador hasta por 1 día.

Análisis nutrimental por porción (1 cucharada): calorías 7, carbohidratos 1 g, fibra 0 g, proteína 0 g, grasa 0 g, sodio 61 mg, azúcar 0 g

Pollo con limón y aceitunas

(RINDE 4 PORCIONES)

Aunque suelo usar un pollo partido en cuartos, esta receta se puede preparar con piezas varias de pollo con hueso, codorniz o chuletas de cerdo. La salsa producto del horneado es agrisada y un poco salada, lo cual acentúa de maravilla el sabor sutil del pollo. Toma en cuenta que el limón se suaviza mucho al cocinar, por lo que debe comerse junto con la carne. Es posible usar limón orgánico de cáscara delgada si no se consigue limón Meyer.

1 pollo (1.5 kilos) en cuartos
1/3 de taza de aceite de oliva extra virgen
1/4 de taza de vino blanco seco
2 limones Meyer, en cuartos
1 taza de aceitunas Kalamata
2 cucharadas de menta fresca picada
1 cucharada de tomillo fresco picado
1 cucharada de salvia fresca picada
Sal y pimienta

Precalienta el horno a 200 °C.

Coloca el pollo en un refractario grande y viértelo encima el aceite de oliva y el vino. Coloca los cuartos de limón pegados al pollo. Luego, espolvorea encima las aceitunas, la menta, el tomillo y la savia. Sazona con sal y pimienta al gusto, sin olvidar que las aceitunas también le darán cierto gusto salado al pollo.

Tapa el refractario y mételo al horno precalentado. Hornea durante 20 minutos; luego baja la temperatura a 170 °C y sigue

horneando otros 20 minutos, hasta que el pollo esté dorado y bien cocido.

Saca del horno y sirve el pollo en un platón. Con un cucharón, sirve los limones y las aceitunas alrededor del pollo, y vierte la salsa en una salsera. Sirve caliente o a temperatura ambiente.

Análisis nutrimental por porción: calorías 661, carbohidratos 3 g, fibra 1 g, proteína 52 g, grasa 47 g, sodio 629 mg, azúcar 0 g

Pollo en ajonjolí

(RINDE 4 PORCIONES)

En lugar del típico empanizado o rebosado, el ajonjolí crea una corteza crujiente para estas tiras de pollo fritas. La salsa de limón y mantequilla no es necesaria, pero le da cierta acidez al platillo terminado. Si quieres que tenga más sabor, añade algo de ajo o jengibre finamente picado a la mantequilla derretida.

8 tiras de pollo delgadas (aproximadamente 600 gramos en total)

Sal y pimienta

1½ tazas de ajonjolí

3 cucharadas de aceite de aguacate

1/3 de taza de mantequilla sin sal

Jugo de 1 limón

Sazona el pollo con sal y pimienta al gusto.

Coloca el ajonjolí en un tazón poco profundo y cubre las tiras de pollo, una a la vez, ejerciendo presión para que las semillas se adhieran a la carne.

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Mete las tiras de pollo y fríelas durante unos 8 minutos, dándoles vuelta una sola vez, hasta que se doren y queden bien cocidas. Luego pásalas a un platón.

Tira el aceite de la sartén y vuelve a calentarla a fuego medio. Añade la mantequilla y deja que se derrita. Incorpora el jugo de limón y, una vez revueltos los ingredientes, vierte la salsa sobre el pollo. Sirve al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 697, carbohidratos 5 g, fibra 2 g, proteína 42 g, grasa 57 g, sodio 381 mg, azúcar 0 g

Pechuga de pavo horneada a las hierbas

(RINDE 6 PORCIONES)

Aunque es un platillo excelente para la cena, también es un refrigerio ideal para cualquier hora del día. La cubierta de hierbas le da el grado de acidez perfecto a la carne. Si sueles comprar el pavo en el supermercado, notarás que el pavo orgánico tiene un sabor más intenso y carne más oscura.

¼ de taza de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente

1 mitad de pechuga de pavo con hueso (aproximadamente 1.5 kilos)

½ taza de hierbas frescas mixtas, como perejil, estragón, cebollín y albahaca

Sal y pimienta

1 taza de caldo de pollo (*ver aquí*) o de caldo de pollo bajo en sodio

Precalienta el horno a 210 °C.

Con las manos, unta mantequilla sobre toda la piel del pavo. Coloca las hierbas en una superficie limpia y plana, y pon sobre ellas la piel enmantequillada del pavo, para que se cubra por completo. Sazona la pechuga con sal y pimienta al gusto.

Coloca el pavo en un refractario pequeño. Añade el caldo y mete al horno precalentado.

Hornea durante 30 minutos, hasta que un termómetro de cocina insertado en la parte más gruesa registre 70 °C. Saca el refractario del horno y déjalo reposar unos 10 minutos. Corta rebanadas a lo ancho y vierte los jugos del refractario sobre las rebanadas al momento de servir.

Análisis nutrimental por porción: calorías 214, carbohidratos 1 g, fibra 0 g, proteína 32 g, grasa 8 g, sodio 456 mg, azúcar 0 g

Tiras de pavo con pimientos horneados y queso

(RINDE 4 PORCIONES)

Este platillo se prepara con mucha facilidad, pero eso no lo hace menos delicioso. La combinación de texturas y sabores lo distingue por completo del típico pavo navideño. Sin embargo, si no tienes *tapenade* casera a la mano (aunque deberías), las versiones comerciales funcionan igual de bien.

4 tiras de pavo (de 100 gramos)
1 cucharada de aceite de aguacate
Sal y pimienta
4 pimientos rojos partidos por la mitad y horneados
 $\frac{1}{4}$ de taza de *tapenade* (*ver aquí*)
100 gramos de queso para gratinar rallado

Precalienta el dorador del horno y precalienta una parrilla para estufa a fuego medio.

Unta cantidades generosas de aceite de aguacate a cada tira de pavo y sazónalas con sal y pimienta al gusto. Colócalas sobre la parrilla y ásalas durante 8 minutos, dándoles vuelta ocasionalmente, hasta que queden bien cocidas y con las marcas de la parrilla.

Saca las tiras de la parrilla y colócalas en una charola para hornear pequeña. Sobre cada tira coloca medio pimiento, ponle algo de *tapenade* encima y luego cubre generosamente con el queso.

Coloca bajo el dorador precalentado y deja dorar unos 3 minutos, hasta que el queso se derrita y burbujee. Saca del horno y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 333, carbohidratos 6 g, fibra 2 g, proteína 36 g, grasa 18 g, sodio 622 mg, azúcar 3 g

Albóndigas de pavo picantes en salsa de tomate

(RINDE 4 PORCIONES)

Estas albóndigas están aderezadas con dos ingredientes predilectos de la cocina italiana: la albahaca y el queso. Sin embargo, puedes cambiar su sabor con mucha facilidad sustituyendo por hierbas o especias de otras culturas. Si no eres entusiasta del picor, elimina la cayena y las albóndigas quedarán igual de sabrosas. Hagas lo que hagas, recuerda combinar los sabores con el de la salsa de tomate.

400 gramos de carne de pavo molida

¼ de taza de queso pecorino

¼ de taza de cebolla finamente picada

1 cucharada de perejil fresco picado

3 cucharadas de albahaca fresca picada o 1½ cucharadas de albahaca seca

Sal

Pimienta cayena

1 huevo grande, batido

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

1 cucharada de ajo finamente picado

1 lata (800 gramos) de jitomates trozados

Pimienta negra

Chile rojo triturado, opcional

Mezcla el pavo molido, el queso rallado, la cebolla y el perejil en un tazón grande. Añade 1 cucharada de albahaca fresca (o ½ de albahaca seca) junto con la sal y la cayena al gusto. Agrega el huevo y con las manos revuelve la mezcla para incorporar todos los

ingredientes. Luego forma bolas de carne de unos 2 cm de diámetro.

Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Coloca las albóndigas en la sartén y fríelas durante 10 minutos, hasta que se doren y queden bien cocidas. Sácalas de la sartén y colócalas sobre una doble capa de toallas de papel que absorberán el aceite.

Calienta la cucharada de aceite restante en una sartén grande no reactiva a fuego medio. Añade el ajo y cuécelo, sin dejar de mover con cierta frecuencia, hasta que se suavice. Agrega los jitomates y las 2 cucharadas restantes de albahaca fresca (o 1 cucharada de albahaca seca). Sazona con sal y pimienta negra al gusto, y, si lo deseas, con chile triturado.

Incorpora las albóndigas y deja que la mezcla hierva ligeramente. Baja el fuego y cuece a fuego lento durante 15 minutos. Sírvelas al momento.

VARIACIONES: Estas albóndigas se pueden hacer con carne molida de pollo, res o cerdo.

Análisis nutrimental por porción: calorías 489, carbohidratos 17 g, fibra 5 g, proteína 34 g, grasa 32 g, sodio 580 mg, azúcar 5 g

Pescados y mariscos

Salmón horneado con mantequilla y almendras [Ver aquí](#)

Salmón en caldo de chile [Ver aquí](#)

Hamburguesas de salmón con salsa tártara [Ver aquí](#)

Salmón al horno con glaseado de mostaza [Ver aquí](#)

Salmón con menta y coco [Ver aquí](#)

Filete de fletán asado a las hierbas [Ver aquí](#)

Trucha a la parrilla con mantequilla dorada [Ver aquí](#)

Huachinango entero al horno [Ver aquí](#)

Mahi mahi con glaseado de jengibre [Ver aquí](#)

Filete de lenguado en salsa de champaña [Ver aquí](#)

Sardinas estilo portugués [Ver aquí](#)

Camarones al ajo [Ver aquí](#)

Camarones criollos [Ver aquí](#)

Cioppino [Ver aquí](#)

Salmón horneado con mantequilla y almendras



(RINDE 4 PORCIONES)

Salmón, mantequilla y almendras, ¿hay algo mejor que eso? De ser posible, decora con la pimienta triturada, pues le da cierto equilibrio a la grasa del pescado y la salsa.

1 filete de salmón (600 gramos) con piel

Sal y pimienta

6 cucharadas de mantequilla sin sal

¾ de taza de almendras en rebanadas finas

1 cucharada de jugo de limón recién exprimido

2 cucharadas de cebollín fresco picado

Pimienta negra triturada, como decoración opcional

Precalienta el horno a 250 °C.

Sazona el salmón con sal y pimienta al gusto. Aparta para después.

Coloca la mantequilla y las almendras en una bandeja pequeña en el horno precalentado. Una vez que la mantequilla se derrita, agrega el salmón con la piel hacia arriba. Hornéalo durante 5 minutos, luego voltéalo y hornéalo otros 3 minutos, hasta que empiecen a desprenderse los trozos de carne del salmón. (Puedes probar metiendo la punta de un cuchillo afilado a la carne para ver si se separa con facilidad.)

Saca la bandeja del horno y traslada el salmón a un platón. Agrega el jugo de limón y el cebollín al “jugo” contenido en la bandeja, y de inmediato viértelo sobre el salmón. Espolvoréale pimienta negra triturada, si lo deseas, y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 602, carbohidratos 5 g, fibra 3 g, proteína 42 g, grasa 46 g, sodio 377 mg, azúcar 1 g

Salmón en caldo de chile

(RINDE 4 PORCIONES)

Éste es un platillo ligero para preparar en cualquier época del año. Si no eres entusiasta del salmón (o ya has comido demasiado salmón este mes), usa cualquier otro pescado de carne firme. El fletán y el mero son excelentes sustitutos.

- 2 tazas de jugo de almeja embotellado
 - 1 chile verde pequeño, desvenado y picado
 - 2 cucharaditas de pasta de anchoas
 - 1 cucharadita de pasta de tahini
 - 1 cucharadita de jugo de limón recién exprimido
 - 1 cucharadita de jengibre rallado
 - 4 filetes de salmón (150 gramos) con piel
 - 1 cucharadita de aceite de almendra
 - Sal
 - 2 tazas de floretes muy pequeños de brócoli
 - 1 cucharada de cebollín fresco picado
 - 1 cucharadita de ajonjolí negro, opcional
-

Precalienta el horno a 190 °C.

Combina el jugo de almeja, la pasta de anchoas, el tahini, el jugo de limón y el jengibre en una sartén mediana a fuego medio. Tapa y deja que hierva ligeramente. Cuece a fuego lento durante 5 minutos, sólo para permitir que los sabores se mezclen. Destapa y apaga la estufa, pero no quites la sartén de encima.

Úntale aceite al salmón y sazónalo con sal al gusto. Coloca el filete con la piel hacia abajo en una cacerola a fuego alto. Sella

durante 4 minutos, hasta que la piel quede crujiente y el salmón empiece a cocerse.

Voltea el pescado y traslada la cacerola al horno precalentado. Hornea hasta que la carne del pescado se desprenda con facilidad con un tenedor.

Mientras el pescado se hornea, agrega el brócoli al caldo y cuece a fuego medio unos 3 minutos, hasta que quede crujiente, pero sin descolorarse.

Vierte cantidades iguales del caldo con brócoli en cuatro tazones soperos poco profundos.

Saca el salmón del horno y usa una espátula para colocar un filete al centro de cada tazón. Espolvoréale cebollín y ajonjolí (si es el caso), y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 237, carbohidratos 3 g, fibra 1 g, proteína 36 g, grasa 8 g, sodio 681 mg, azúcar 1 g

Hamburguesas de salmón con salsa tártara

(RINDE 4 PORCIONES)

Estas hamburguesas, que son un poco más interesantes que las anticuadas croquetas de salmón, son un excelente platillo para fiesta si se sirven sobre una cama de hortalizas salteadas. La salsa tártara no es indispensable, pero le da un ligero toque agrio que complementa la exquisitez del salmón.

400 gramos de salmón fresco picado

1 yema de huevo grande

¼ de taza de pimienta rojo o amarillo finamente picado

¼ de taza de harina de almendra

2 cucharadas de mostaza Dijon

1 cucharada de cebollín fresco picado

Sal y pimienta blanca

1 cucharada de mantequilla clarificada (*ver aquí*) o mantequilla sin sal derretida

½ taza de salsa tártara (receta a continuación)

Precalienta y aceita el asador, o calienta una parrilla para estufa a fuego medio-alto.

Combina el salmón, la yema, el pimienta, la harina de almendra, la mostaza y el cebollín en un tazón grande. Sazona con sal y pimienta blanca al gusto. Con las manos, incorpora los ingredientes y forma cuatro hamburguesas de igual tamaño.

Con ayuda de una brocha de repostería, unta mantequilla clarificada en ambos lados de las hamburguesas. Colócalas en el asador (o la parrilla) y ásalas durante 4 minutos. Dale la vuelta y

ásalas otros 5 minutos, hasta que queden bien cocidas. Sácalas del fuego y sírvelas con salsa tártara a un costado.

Análisis nutrimental por porción (incluye 2 cucharadas de salsa tártara): calorías 284, carbohidratos 5 g, fibra 1 g, proteína 25 g, grasa 18 g, sodio 481 mg, azúcar 1 g

Salsa tártara a las hierbas

(RINDE APROXIMADAMENTE 1 TAZA)

3 aceitunas verdes
1 chalote picado
1 yema de huevo duro
¼ de taza de pepinillos cornichón (véase la nota)
1 cucharadita de alcaparras picadas
1 cucharadita de perejil de hoja plana fresco, picado
1 cucharadita de cebollín fresco picado
1 cucharadita de eneldo fresco picado
½ taza de mayonesa (*ver aquí*)
1 cucharadita de mostaza Dijon
Sal y pimienta

Mezcla las aceitunas, el chalote, la yema de huevo, los pepinillos, las alcaparras, el perejil, el cebollín y el eneldo en el procesador de alimentos con cuchilla metálica. Procesa los ingredientes, encendiendo y apagando el aparato en intervalos breves, hasta que queden picados, mas no batidos. Añade la mayonesa y la mostaza, y procesa hasta licuar. Prueba y sazona con sal y pimienta al gusto.

Con ayuda de una espátula, vierte la salsa tártara en un contenedor limpio, tápalo y almacénalo en el refrigerador hasta por 3 días.

NOTA: Los pepinillos cornichón son una variedad francesa de pepino pequeño que puede conseguirse en tiendas gourmet, distintos supermercados o tiendas en línea.

Análisis nutrimental por porción (2 cucharadas): calorías 55, carbohidratos 1 g, fibra 0 g, proteína 0 g, grasa 6 g, sodio 95 mg, azúcar 0 g

Salmón al horno con glaseado de mostaza

(RINDE 4 PORCIONES)

Este platillo de lenta cocción le da al glaseado cremoso tiempo de dorarse, mientras que el salmón conserva su humedad y sabor. El ligero picor de la mostaza equilibra a la perfección el sabor dulce y graso del pescado. Una buena idea para complementar este platillo es acompañarlo con una ensalada de berros o de ejotes verdes con nuez de Castilla (*ver aquí*).

- 6 cucharadas de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, y un poco más para engrasar la bandeja
 - ¼ de taza de almendras crudas, finamente molidas
 - 2 cucharadas de perejil de hoja plana fresco, picado
 - 2 cucharaditas de mostaza Dijon
 - 1 cucharadita de semillas de mostaza
 - 1 cucharadita de ralladura fresca de limón
 - 4 filetes (150 gramos) de salmón sin piel
 - Sal y pimienta
-

Precalienta el horno a 135 °C. Unta cantidades generosas de mantequilla en una bandeja poco profunda en la que quepa el pescado sin saturarse.

Coloca la mantequilla en un tazón pequeño. Agrega las almendras, el perejil, la mostaza, las semillas de mostaza y la ralladura de limón, y con ayuda de una espátula revuelve los ingredientes hasta incorporarlos.

Extiende porciones iguales de la mezcla de mantequilla sobre cada uno de los filetes. Sazónalos con sal y pimienta al gusto, y

ponlos sobre la bandeja.

Mete la bandeja al horno precalentado y hornea unos 20 minutos, hasta que el pescado quede ligeramente cocido y la parte superior esté glaseada. Sácalo del horno y sirve al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 313, carbohidratos 2 g, fibra 1 g, proteína 30 g, grasa 20 g, sodio 279 mg, azúcar 0 g

Salmón con menta y coco

(RINDE 4 PORCIONES)

Las verduras ligeramente cocidas le dan un toque perfecto al succulento salmón aderezado con coco. Combinar las verduras con la proteína en un solo paquete permite servir la cena sin tardanza. El beneficio adicional es que los paquetes se pueden armar un par de horas antes de cocerlos y meterse al horno al último minuto para librarse de toda preocupación.

- 1 taza de col verde cortada en tiras
 - ¼ de taza de pimienta rojo finamente picado
 - 1 cucharada de coco desmenuzado sin endulzar
 - 1 cucharada de menta fresca picada, y un poco más para adornar
 - 2 cucharaditas de cilantro fresco picado
 - 1 cucharadita de jugo de limón recién exprimido
 - Sal y pimienta
 - 4 filetes (150 gramos) de salmón
 - ⅓ de taza de leche de coco sin endulzar
 - 2 cucharadas de hojuelas de coco tostado, como adorno
-

Precalienta el horno a 180 °C. Corta cuatro piezas de papel para hornear en forma de corazón, de unos 30 cm de longitud. Apártalas para después.

En un tazón, revuelve la col con el pimienta, el coco, la menta, el cilantro y el jugo de limón. Sazona la mezcla con sal y pimienta al gusto.

Coloca un cuarto de la mezcla de col en un costado de cada una de las 4 hojas, cerca del centro. Sazona el pescado con sal y pimienta al gusto y luego coloca un filete sobre la col en cada

paquete. Rocíale leche de coco encima y dobla el otro lado del papel hacia arriba, por encima del salmón, hasta juntar ambas orillas. Empezando por un extremo, ve plegando la orilla para ir sellando a lo largo el paquete de col y salmón. Si lo deseas, puedes humedecer el extremo interior del papel con un poco de clara de huevo antes de plegarlo para asegurar que no se abra.

Coloca los paquetes en un refractario dentro del horno y hornéalos durante 12 minutos.

Pon un paquete sobre cada plato, para que los comensales los abran en la mesa. Adorna cada filete con una pizca de coco tostado y de hojas de menta picadas, y sirve al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 247, carbohidratos 5 g, fibra 2 g, proteína 29 g, grasa 12 g, sodio 229 mg, azúcar 2 g

Filete de fletán asado a las hierbas

(RINDE 4 PORCIONES)

Las hierbas frescas marcan toda la diferencia en esta receta, pues le dan un sabor más ligero y sutil al pescado que si estuvieran secas. No obstante, si no tienes hierbas frescas a la mano, no dudes en usar hierbas secas; sólo recuerda que necesitarás cantidades menores, pues el sabor de estas últimas es más intenso. El pescado envuelto en hierbas se ve exquisito si se acompaña con ensalada tibia saludable (*ver aquí*), rábanos a la mantequilla (*ver aquí*) o jitomates *cherry* salteados a las hierbas (*ver aquí*).

¼ de taza de tomillo fresco picado

¼ de taza de orégano fresco picado

¼ de taza de perejil de hoja plana fresco y picado

Pimienta cayena

Sal y pimienta negra

¼ de taza de aceite de coco

4 filetes (150 gramos) de fletán (como de 3 cm de grosor)

Precalienta y aceita el asador, o precalienta una parrilla para estufa a fuego medio-alto.

Combina el tomillo, el orégano y el perejil en un tazón poco profundo. Sazona la mezcla con sal y pimienta negra al gusto, y revuelve.

Con ayuda de una brocha para repostería, unta aceite de coco en ambos lados de cada filete. Presiona ambos lados del pescado contra la mezcla de hierbas para que la superficie del filete quede bien cubierta.

Coloca los filetes sobre el asador precalentado (o parrilla). Ásalos unos 12 minutos, dándoles vuelta una sola vez, hasta que el pescado quede apenas cocido. Sácalos del fuego y sírvelos.

Análisis nutrimental por porción: calorías 413, carbohidratos 2 g, fibra 1 g, proteína 22 g, grasa 35 g, sodio 415 mg, azúcar 0 g

Trucha a la parrilla con mantequilla dorada

(RINDE 4 PORCIONES)

Ésta es una receta clásica y sencillísima. ¿Qué más puedes pedir? Es facilísima de hacer y siempre te hará quedar bien con tus visitas. Si gustas, puedes agregarle $\frac{1}{4}$ de taza de hojuelas de almendra a la mantequilla mientras se va oscureciendo para darle el toque único de *Cerebro de pan*.

- $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla sin sal
 - 1 cucharadita de jugo de limón recién exprimido
 - 1 cucharada de perejil de hoja plana fresco y picado
 - 1 cucharadita de cebollín fresco picado
 - Sal y pimienta blanca
 - 4 truchas enteras, limpias
-

Derrite la mantequilla en una sartén pequeña a fuego lento. Cocínala durante unos 3 minutos, sin dejar de moverla con frecuencia, hasta que empiece a espumar. Síguela cociendo hasta que se torne de color café dorado y el aroma se asemeje al de las nueces, con cuidado de que no se queme. Sácala del fuego y agrégale jugo de limón, perejil y cebollín. Luego sazónala con sal y pimienta blanca al gusto. Tápala y apártala mientras se asa el pescado.

Precalienta y aceita el asador, o precalienta una parrilla para estufa a fuego medio-alto.

Sazona la trucha con sal y pimienta blanca al gusto. Coloca los filetes sobre el asador (o parrilla) y ásalos durante 4 minutos. Con cuidado dales la vuelta (de preferencia con una espátula para

pescado) para que no se rompan, y sigue asándolos otros 5 minutos, hasta que queden bien cocidos. Sácalos del fuego y sírvelos con algo de mantequilla dorada rociada encima.

Análisis nutrimental por porción: calorías 450, carbohidratos 0 g, fibra 0 g, proteína 35 g, grasa 33 g, sodio 378 mg, azúcar 0 g

Huachinango entero al horno

(RINDE 4 PORCIONES)

No hay nada como un pescado entero, recién traído del océano y cocinado de forma sencilla. Puedes hornearlo o pasarlo por la parrilla; de cualquier forma, queda suave y exquisito. Esta receta puede usarse también con cualquier pescado de carne firme o con filetes gruesos como los de fletán. Hornear pescados enteros a altas temperaturas los sella, por lo que el resultado es sumamente jugoso.

- 2 huachinangos (1-1.5 kilos) enteros, limpios, con la cabeza y la cola intactas
 - 1 limón cortado a lo ancho en rebanadas delgadas, y un poco más para decoración opcional
 - 8 ramitas de eneldo, más eneldo picado para decoración opcional
 - 8 ramitas de perejil de hoja plana, más perejil picado para decoración opcional
 - 3 cucharadas de aceite de aguacate
 - Sal y pimienta
 - 2 bulbos de hinojo grandes, cortados a lo ancho en rebanadas delgadas
 - 2 cebollas, cortadas a lo ancho en rebanadas delgadas
 - 2 cucharadas de hojas de hinojo picadas
 - ½ taza de agua
-

Precalienta el horno a 220 °C.

Lava el pescado y sécalo con toallas de papel, tanto por dentro como por fuera. Acomoda en una capa la mitad de las rebanadas de limón en la cavidad interna de cada pescado. Coloca 4 ramitas tanto de eneldo como perejil dentro de cada pescado. Luego, con las manos, cubre el pescado con cantidades generosas de aceite y sazona ambos lados con sal y pimienta al gusto.

Combina el hinojo y las rebanadas de cebolla con las hojas de hinojo picadas en una bandeja metálica grande. Sazona la mezcla con sal y pimienta al gusto, y coloca las verduras en una sola capa plana. Vierte el agua dentro de la bandeja y coloca el pescado encima de las verduras.

Mete la bandeja al horno precalentado y hornea el pescado durante 30 minutos, dándoles vuelta a las verduras ocasionalmente, hasta que estén suaves y un termómetro de cocina insertado en la parte más gruesa del pescado marque 60 °C. Saca la bandeja del horno y deja reposar el contenido durante 5 minutos.

Con ayuda de dos espátulas, levanta con cuidado cada pescado de la bandeja y trasládalo a un platón. Con una cuchara vierte la mezcla de verduras alrededor del pescado y, si lo deseas, adorna con hinojo y perejil picado, así como con las rebanadas de limón adicionales. Sirve al momento.

Análisis nutrimental por porción: calorías 289, carbohidratos 7 g, fibra 2 g, proteína 35 g, grasa 13 g, sodio 392 mg, azúcar 4 g

Mahi mahi con glaseado de jengibre

(RINDE 4 PORCIONES)

La clave de esta receta es hornear el pescado en un horno muy caliente, lo cual lo cuece con rapidez y crea una cubierta glaseada muy apetitosa. Si no consiguieras hierba limón, remplázala por una cucharadita de ralladura fresca de limón. El sabor será un poco más intenso, pero no por eso menos delicioso. Un compañero ideal para el mahi mahi es el condimento de jícama y pepino (*ver aquí*).

2 tallos de hierba limón (sólo las partes blancas), picados
2 cucharadas de cilantro fresco finamente picado
1 cucharada de jengibre rallado
1 cucharada de aceite de coco
1 cucharada de vinagre balsámico blanco
Sal y pimienta
4 filetes (de 150 gramos) de mahi mahi

Precalienta el horno a 220 °C.

Combina la hierba limón, el cilantro, el jengibre, el aceite de coco, el vinagre y la sal y pimienta al gusto en un tazón pequeño. Con las puntas de los dedos, rocía la mezcla sobre un lado de cada filete de pescado y déjalo marinar durante 10 minutos.

Coloca el pescado en una cacerola antiadherente, con el lado aderezado hacia arriba. Mételo al horno precalentado y hornéalo durante unos 5 minutos, hasta que el pescado esté ligeramente cocido y la cobertura se haya glaseado. Sácalo del horno y sívelo.

Análisis nutrimental por porción: calorías 191, carbohidratos 2 g, fibra 0 g, proteína 34 g, grasa 5 g, sodio 307 mg, azúcar 1 g

Filete de lenguado en salsa de champaña

(RINDE 4 PORCIONES)

Este clásico platillo francés alguna vez fue muy popular en los restaurantes más sofisticados, pero ahora rara vez se le encuentra en el menú. Es fácil de preparar y muy delicioso, además de que se ve de maravilla si se sirve en fuentes para gratinar individuales.

½ taza más 3 cucharadas de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
½ taza de caldo de pollo (*ver aquí*) o de caldo de pollo bajo en sodio
¼ de taza de jugo de almeja embotellado
4 filetes (100 gramos) de lenguado u otro pescado blanco de sabor delicado
200 gramos de camarones pequeños, pelados y limpios
12 ostras abiertas, bien drenadas
¼ de taza de champaña u otro vino blanco espumoso
4 yemas de huevo grande, batidas, a temperatura ambiente
Sal y pimienta blanca
1 cucharada de cebollín fresco picado, para decorar

Precalienta el horno a 170 °C. Unta suficiente mantequilla (3 cucharadas) en las paredes de un refractario grande que pueda contener los 4 filetes, o en 4 fuentes para gratinar individuales.

Combina el caldo de pollo con el jugo de almeja. Aparta la mezcla para después.

Acomoda los filetes de pescado formando una sola capa dentro del refractario. Vierte ¼ de taza de la mezcla de jugo de almeja y caldo de pollo encima. Coloca los camarones y las ostras encima

del pescado. Cubre el refractario con papel aluminio, sin permitir que el papel entre en contacto con el pescado.

Mete el refractario al horno precalentado y hornea el pescado durante unos 15 minutos, hasta que quede bien cocido.

Durante el horneado, coloca la $\frac{1}{2}$ taza restante de jugo de almeja y caldo de pollo en la parte superior de un baño María. Lleva a punto de hervor y deja hervir unos 7 minutos, hasta que se reduzca la mitad del líquido. Mientras tanto, en la parte inferior del baño María hierve unos cuantos centímetros de agua a fuego alto.

Una vez que se haya reducido la mezcla de jugo de almeja y caldo de pollo, coloca la parte superior del baño María sobre la parte inferior. Incorpora la champaña y, una vez caliente, agrega la $\frac{1}{2}$ taza restante de mantequilla y bate la mezcla hasta emulsionar.

Coloca las yemas de huevo en un tazón pequeño. Sin dejar de batir, agrega $\frac{1}{4}$ de taza de la mezcla caliente hasta que se incorporen bien los ingredientes. Sigue batiendo y añade las yemas atemperadas a la mezcla caliente en la parte superior del baño María. Vuelve a calentar el baño María a fuego alto, sazona la salsa con sal y pimienta blanca al gusto, y sigue cociéndola durante unos 5 minutos, sin dejar de batirla con cierta frecuencia, hasta que la salsa quede homogénea y espesa.

Saca el pescado del horno y enciende el dorador.

Destapa el pescado y viértete la salsa encima. Coloca el refractario bajo el dorador y deja dorar durante unos 3 minutos, hasta que la salsa burbujee y cambie de color. Saca el pescado del horno, espolvoréale cebollín picado encima y sírvelo.

Análisis nutrimental por porción: calorías 492, carbohidratos 4 g, fibra 0 g, proteína 27 g, grasa 39 g, sodio 815 mg, azúcar 0 g

Sardinas estilo portugués

(RINDE 4 PORCIONES)

Apenas hace poco fue posible empezar a comprar sardinas frescas, después de que los nutriólogos alabaran sus beneficios para la salud. A diferencia de otros pescados, al parecer las sardinas siguen siendo abundantes. Son ricas en proteína, representan una de las fuentes más concentradas de ácidos grasos omega-3 EPA y DHA, y contienen bastantes vitaminas B12 y D, además de ser deliciosas. Se pueden cocinar de forma simple a la parrilla y servir las con un poco de jugo de limón, con cualquier cantidad de salsas o siguiendo esta exquisita receta estilo portugués.

- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
 - 8 sardinas grandes y limpias
 - 1 cebolla mediana, cortada a lo largo en rajas
 - 1 cucharada de ajo finamente picado
 - 1 pimiento rojo, desvenado y cortado a lo largo en rajas
 - 3 tazas de jitomates muy maduros en cubos, con todo y jugo
 - 1 hoja de laurel
 - ½ cucharadita de azafrán
 - 4 anchoas en aceite, drenadas y picadas
-

Precalienta el horno a 200 °C. Unta 1 cucharada de aceite en las paredes de un refractario lo suficientemente grande como para contener los pescados en una sola capa. Coloca los pescados en el refractario y aparta para después.

Calienta las 3 cucharadas de aceite restantes en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y cuécelos durante 5 minutos, moviéndolos ocasionalmente. Agrega el pimiento y sigue

cociendo durante 6 minutos, sin dejar de mover con frecuencia, hasta que la cebolla y el pimiento se doren.

Incorpora los jitomates, junto con la hoja de laurel y el azafrán. Lleva a punto de hervor y luego cuece a fuego lento unos 5 minutos. Después, vierte la mezcla de jitomate sobre el pescado y sazona con sal y pimienta al gusto. Adorna cada pescado con los trozos de anchoas.

Mete el refractario al horno precalentado y hornea el pescado durante 20 minutos, hasta que esté bien cocido y la salsa quede aromática. Sácalo del horno y sírvelo caliente o a temperatura ambiente.

Análisis nutrimental por porción: calorías 410, carbohidratos 10 g, fibra 3 g, proteína 31 g, grasa 28 g, sodio 446 mg, azúcar 6 g

Camarones al ajo



(RINDE 4 PORCIONES)

Ésta es mi versión de un platillo conocido en los menús italianos como “scampi”. Por lo regular se acompaña con mucho pan, pero yo creo que por sí solo es exquisito. Como casi cualquier proteína, va bien acompañado por un plato de hortalizas salteadas. No olvides cocinar los camarones por muy poco tiempo o quedarán duros y gomosos.

6 cucharadas de mantequilla clarificada (*ver aquí*) o mantequilla sin sal
¼ de taza de ajo finamente picado
¼ de taza de vino blanco seco
3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
400 gramos de camarones grandes, pelados y limpios
Sal y pimienta
2 cucharadas de perejil de hoja plana fresco y picado

Calienta la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Añade el ajo y cuécelo unos 2 minutos, moviéndolo con frecuencia, hasta que se suavice pero sin que se dore.

Agrega el vino y el jugo de limón, y, una vez que se incorporen, añade los camarones. Sazónalos con sal y pimienta al gusto, y lleva a punto de hervor. Hierva ligeramente unos 2 minutos, hasta que los camarones queden rosados y firmes. No los cuezas de más o quedarán duros.

Sácalos del fuego y espolvoréales encima el perejil. Sirve al momento.

NOTA: Quienes llevan una dieta con cantidades restringidas de sodio deben tomar en cuenta que los camarones por sí solos son altos en sodio, por lo que podrían remplazarlos por trozos de algún pescado blanco de carne firme.

Análisis nutrimental por porción: calorías 281, carbohidratos 5 g, fibra 0 g, proteína 20 g, grasa 18 g, sodio 819 mg, azúcar 0 g

Camarones criollos

(RINDE 4 PORCIONES)

Esta receta te transportará a Luisiana con apenas unos minutos en la cocina. Si no tienes a la mano sazón criollo, puedes prepararlo combinando 2 cucharadas de cada sal, paprika y pimienta cayena con 1 cucharada de tomillo seco, orégano seco, cebolla en polvo, polvo de ajo y pimienta negra.

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 taza de cebolla picada
½ taza de pimienta roja finamente picado
½ taza de pimienta verde finamente picado
1 cucharada de ajo finamente picado
1 cucharada de sazón criollo
1 cucharada de pasta de tomate
2 tazas de jitomates frescos o enlatados en trozos, sin jugo
1 taza de jugo de almeja embotellado
Pimienta
400 gramos de camarones grandes, pelados y limpios
1 cucharada de perejil de hoja plana fresco y picado

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega la cebolla, los pimientos y el ajo, y cuece unos 5 minutos, moviendo la mezcla con frecuencia, hasta que las verduras empiecen a suavizarse. Incorpora el sazón criollo y la pasta de tomate, y cuece un minuto más. Añade los jitomates y el jugo de almeja, y lleva a punto de hervor. Prueba y, de ser necesario, añade pimienta.

Deja que hierva a fuego lento unos 20 minutos, hasta que los sabores se combinen. Agrega los camarones y deja que vuelva a

hervir. Cuécelos durante 3 minutos, hasta que queden rosados y firmes. No los cuezas de más, pues quedarán duros.

Sácalos del fuego, espolvoréales el perejil encima y sírvelos.

Análisis nutrimental por porción: calorías 202, carbohidratos 10 g, fibra 2 g, proteína 21 g, grasa 9 g, sodio 892 mg, azúcar 4 g

Cioppino

(RINDE 6 PORCIONES)

El *cioppino* es un estofado de mariscos tradicional de San Francisco que fue creado por los primeros migrantes italianos que pescaron en las aguas locales. Es parecido a todos los estofados de pescado mediterráneos y se puede preparar casi con cualquier combinación de pescados y mariscos, así como con cualquier base, aunque el jitomate suele ser siempre el sabor predilecto. Esta receta sólo lleva mariscos, pero es posible remplazar algunos de ellos por pescado. De tus gustos depende qué tan aromático quede el estofado.

- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
 - 4 dientes de ajo grandes en rebanadas
 - 1 cebolla grande picada
 - 1 zanahoria pelada y picada
 - 1 bulbo de hinojo cortado a lo largo en rebanadas delgadas
 - ½ taza de vino tinto seco
 - 2 latas (de 800 gramos) de jitomates pera italianos en trozos, con todo y jugo
 - 1 taza de jugo de almeja embotellado
 - 2 cucharadas de albahaca fresca picada
 - 2 cucharadas de perejil de hoja plana fresco y picado, y algo más como adorno
 - Sal y pimienta
 - 1 o 2 cangrejos Dungeness, trozados
 - 24 almejas
 - 24 mejillones
-

Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agrega el ajo, la cebolla, la zanahoria y el hinojo y cuece las verduras durante 5 minutos, moviéndolas con frecuencia, hasta que

empiecen a suavizarse. Añade el vino y sigue cocinando otros 5 minutos, hasta que la mayor parte del alcohol se evapore.

Incorpora los jitomates y el jugo de almeja, y lleva a punto de hervor. Agrega la albahaca y el perejil, y sazona con sal y pimienta al gusto. Cuece la mezcla a fuego lento durante 15 minutos, hasta que los sabores se incorporen bien.

Añade las piezas de cangrejo, las almejas y los mejillones. Tapa la olla y cuece los mariscos durante 10 minutos, hasta que queden bien cocidos y las conchas se hayan abierto.

Sirve el estofado en tazones para sopa poco profundos o en una sopera grande. Adorna con el perejil adicional, si lo deseas, y sirve.

Análisis nutrimental por porción: calorías 425, carbohidratos 23 g, fibra 5 g, proteína 33 g, grasa 22 g, sodio 821 mg, azúcar 9 g

Vegetariana

*Berenjena, calabacita y jitomate al
horno* [Ver aquí](#)

Chiles rellenos de queso de cabra
[Ver aquí](#)

*Calabaza espagueti al horno con
salsa de tomate y queso
parmesano* [Ver aquí](#)

*Fideos de calabaza tierna
salteados con mantequilla y
queso* [Ver aquí](#)

Berenjena, calabacita y jitomate al horno

(RINDE 4 PORCIONES)

Esta cacerola para todo el año nos recuerda al sur de Francia, aunque con tintes italianos. Se puede preparar por la mañana y hornearse justo antes de la cena. También es exquisita a temperatura ambiente, por lo que si sobra se puede servir de maravilla como almuerzo al día siguiente.

¼ de taza de aceite de oliva extra virgen, y algo más para engrasar la cacerola

1 berenjena grande, cortada por la mitad a lo largo y luego cortada por lo ancho en rebanadas de ½ cm

4 calabacitas, cortadas a lo largo en rebanadas de ½ cm de ancho

Sal y pimienta

½ taza de salsa de jitomate (*ver aquí*)

5 jitomates maduros, pelados, sin semillas y cortados a lo ancho en rebanadas delgadas

¼ de taza de hojas de albahaca trozadas

350 gramos de queso mozzarella rallado

¼ de taza de queso parmesano rallado

Precalienta el horno a 220 °C. Prepara dos bandejas para hornear con papel para hornear y aparta para después. Unta una capa delgada de aceite de oliva en las paredes de un refractario cuadrado de 20 cm de lado y aparta.

Con una brocha de repostería, unta aceite de oliva en ambos lados de las rebanadas de berenjena y de calabacita. Coloca las verduras sobre las bandejas para hornear y sazónalas con sal y pimienta. Mete las bandejas al horno precalentado y hornéalas

durante 12 minutos, hasta que las verduras estén ligeramente cocidas y doradas. Sácalas del horno y déjalas enfriar.

Baja la temperatura del horno a 180 °C.

Vierte la salsa de tomate en el refractario preparado. Con la mitad de las rebanadas de berenjena, haz una capa de berenjena sobre la salsa. Pon encima la mitad de las rebanadas de calabacita, formando una capa en dirección opuesta a la de la berenjena. Cubre la calabacita con la mitad de las rebanadas de jitomate. Espolvorea la mitad de la albahaca sobre los jitomates y sazona con sal y pimienta. Luego espolvorea la mitad del queso mozzarella sobre los jitomates sazonados, formando una capa pareja. Repite las capas, empezando por la berenjena restante y terminando con el mozzarella sobrante. Espolvorea encima de todo el parmesano y mete el refractario al horno precalentado.

Hornea las verduras durante 30 minutos, hasta que estén bien calientes y el queso se haya derretido y dorado un poco. Saca el refractario del horno y déjalo enfriar durante 10 minutos antes de cortar en 4 porciones y servir.

Análisis nutrimental por porción: calorías 538, carbohidratos 25 g, fibra 7 g, proteína 26 g, grasa 40 g, sodio 559 mg, azúcar 13 g

Chiles rellenos de queso de cabra

(RINDE 4 PORCIONES)

La preparación de estos chiles lleva algo de tiempo y esfuerzo, pero el resultado vale la pena. No suelen ser picantes, son deliciosos y merecen figurar más seguido en la mesa. Si no encuentras los chiles indicados en la receta, se pueden remplazar por otros chiles verdes que sean largos y poco picantes, o incluso por pimientos verdes.

4 pimientos rojos horneados, desvenados
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cucharadita de vinagre balsámico
1½ cucharaditas de comino tostado en polvo
½ cucharadita de salsa Tabasco, o al gusto
Sal
4 chiles poblanos o chiles Anaheim
100 gramos de queso de cabra ligero
25 gramos de queso pepper Jack
¼ de taza de jitomates secos conservados en aceite, bien drenados y picados
3 huevos grandes, yemas y claras por separado
¼ de taza de aceite de coco para freír

Precalienta el dorador.

Combina los pimientos horneados con aceite y vinagre en el tazón del procesador de alimentos con navaja metálica. Agrega 1 cucharadita de comino y procesa hasta obtener un puré homogéneo. Con una espátula, viértelo en un tazón y sazónalo con salsa Tabasco y sal al gusto. Tápalo y apártalo para después.

Coloca los chiles en una bandeja bajo el dorador y déjalos dorar durante unos 7 minutos, dándoles vuelta ocasionalmente, hasta que la superficie quede ligeramente carbonizada. Sácalos del horno y de inmediato guárdalos en una bolsa de plástico resellable o en un contenedor hermético. Déjalos sudar durante 15 minutos, hasta que la piel empiece a separarse.

Saca los chiles, uno a la vez, y con cuidado de no romperlos quítales la piel quemada. Con un cuchillo pequeño y afilado, corta cada chile a lo largo por un extremo. Ábrelo con cuidado y desvénelo. Aparta para después.

Combina el queso de cabra, el queso pepper Jack, los jitomates secos y la $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino restante en el procesador de alimentos con cuchilla metálica y procesa hasta mezclar los ingredientes.

Coloca los chiles en una superficie de trabajo plana y limpia, y con una cuchara mete $\frac{1}{4}$ de la mezcla de queso dentro de cada chile. Es importante que el chile pueda cerrarse, por lo que no le metas más mezcla de la que le cabe. Con los dedos, presiona ligeramente los extremos del chile para cerrarlo.

Coloca las yemas de huevo en un tazón mediano. Añádeles $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y bátelas hasta que queden livianas.

Pon las claras en el tazón de la batidora eléctrica y bátelas a alta velocidad hasta que queden a punto de nieve. Retira el tazón de la batidora y lentamente incorpora las yemas batidas a las claras. Sigue revolviendo con mucho cuidado hasta que las yemas dejen de ser visibles.

Calienta el aceite en una sartén grande y profunda a fuego medio-alto, sin permitir que humee.

Baña cada chile en el huevo batido. Es más fácil si sostienes el chile sobre una espátula perforada y luego lo bañas en el huevo. No presiones las paredes del chile o el relleno se saldrá.

Coloca cada chile en el aceite caliente y fríelo durante unos 4 minutos, dándole vuelta una sola vez, hasta que la cobertura quede

dorada y ligeramente crujiente. Sácalo de la sartén y colócalo en una capa doble de toallas de papel que absorberán el exceso de aceite.

Vierte alrededor de 1/3 de taza de salsa de pimiento rojo al centro de cada plato. Coloca el chile relleno sobre la salsa y sirve al momento, pues el capeado no tarda en ponerse pastoso.

Análisis nutrimental por porción: calorías 316, carbohidratos 15 g, fibra 4 g, proteína 15 g, grasa 24 g, sodio 285 mg, azúcar 10 g

Calabaza espagueti al horno con salsa de tomate y queso parmesano

(RINDE 4 PORCIONES)

La carne de la calabaza espagueti es un excelente sustituto para la pasta a base de trigo. Una vez que aprendas a hornearla y sacar la carne en tiras, entenderás a qué me refiero. Incluso se puede aderezar con cualquier tipo de salsa para pasta, y hasta la clásica combinación italiana de queso y pimienta la convierte en una cena sublime.

Puesto que es un platillo relativamente alto en carbohidratos, debes cuidar tu ingesta total de carbohidratos por el resto del día.

-
- 1 cucharada y 1 cucharadita adicional de aceite de oliva, y un poco más para engrasar el refractario
 - 1 calabaza espagueti (aproximadamente 2 kilos)
 - ¼ de taza de agua
 - 4 tazas de champiñones picados
 - 1 cebolla pequeña picada
 - 1 cucharadita de ajo finamente picado
 - 1 receta de salsa de tomate (*ver aquí*)
 - Sal y pimienta
 - 1 cucharada de albahaca fresca picada
 - ½ taza de queso parmesano rallado
-

Precalienta el horno a 190 °C. Unta una capa ligera de aceite en las paredes de un refractario cuadrado de 20 cm de lado y aparta para después.

Corta la calabaza por la mitad a lo largo. Con una cuchara, ten cuidado de extraer las semillas. Tíralas o apártalas para secarlas y hornearlas posteriormente (*ver aquí*).

Coloca la calabaza con la cara interior hacia abajo sobre una bandeja para hornear. Añade el agua y el aceite de oliva a la bandeja, y métela al horno precalentado durante unos 30 minutos, hasta que la calabaza quede muy suave al picarla con la punta de un cuchillo pequeño y afilado.

Saca la calabaza del horno (sin apagarlo) y voltéala. Con un tenedor normal, extrae la carne, la cual saldrá en forma de fideos parecidos al espagueti. Coloca la carne de la calabaza en el refractario preparado y aparta.

Calienta 1 cucharadita de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega los champiñones, la cebolla y el ajo, y cuece las verduras durante 15 minutos, hasta que los champiñones se doren. Añade la salsa de tomate y sigue cocinando otros 20 minutos. Prueba la mezcla y, de ser necesario, sazónala con sal y pimienta al gusto. Incorpora la albahaca y saca del fuego.

Vierte la salsa sobre la calabaza con ayuda de un cucharón. Espolvoréale queso parmesano, mete el refractario al horno y hornea unos 15 minutos, hasta que el queso se dore y la calabaza quede muy caliente. Sácala del horno y sírvela.

Análisis nutrimental por porción: calorías 336, carbohidratos 44 g, fibra 10 g, proteína 13 g, grasa 15 g, sodio 615 mg, azúcar 18 g

Fideos de calabaza tierna salteada con mantequilla y queso

(RINDE 4 PORCIONES)

La mantequilla rubia y el queso salado transforman el suave sabor de la calabaza en algo supremo e incluso más delicioso que los fideos hechos a base de trigo. Necesitarás un pelador de corte estilo juliana para que salgan tiras largas, pero no son nada costosos y los puedes encontrar con facilidad en tiendas de artículos para cocina.

3 calabazas amarillas (de 400 gramos cada una)

3 calabacines (de 400 gramos cada uno)

½ taza de mantequilla sin sal, cortada en trozos

Sal y pimienta

¾ de taza de queso parmesano rallado

1 taza de arúgula en tiras

Con un pelador de corte estilo juliana, ralla cada calabaza de un extremo a otro por lo largo para sacar tiras largas que se asemejen a un fideo. Sigue rebanando tiras hasta terminar con las calabazas y calabacines.

Coloca la mantequilla en una sartén grande a fuego medio y derrítela durante 4 minutos, sin dejar de moverla, hasta que empiece a oscurecerse. Añade las tiras de calabaza y calabacita, sazónala con sal y pimienta al gusto, y cuécelas hasta que queden suaves, volteándolas con ayuda de unas pinzas para que queden totalmente cubiertas de mantequilla rubia.

Saca la sartén del fuego y sirve los fideos con queso y arúgula encima. Prueba el resultado y, de ser necesario, sazona con sal y pimienta adicional.

Análisis nutrimental por porción: calorías 350, carbohidratos 7 g, fibra 2 g, proteína 12 g, grasa 29 g, sodio 674 mg, azúcar 5 g

REFRIGERIOS

Un par de refrigerios diarios le darán a tu dieta una mayor diversidad, cosa que logrará cualquiera de las opciones presentadas en esta sección. Algunas recetas no requieren gran esfuerzo, así que prepara cantidades sustanciales para consumir toda la semana. Otras funcionan como guarnición, y son fabulosas para servir en ocasiones especiales. Todas son excelentes para fiestas y reuniones con amigos, y te apuesto lo que quieras a que tus invitados ni siquiera se enterarán de que estuvieron comiendo alimentos “buenos para la salud”.

Semillas de calabaza horneadas [Ver aquí](#)

Mezcla de semillas crujientes [Ver aquí](#)

Hojuelas de berza crujientes [Ver aquí](#)

Hojuelas de verdura crujientes [Ver aquí](#)

Almendras al curry [Ver aquí](#)

Almendras fritas a la francesa [Ver aquí](#)

Nueces picantes [Ver aquí](#)

Nueces endiabladas [Ver aquí](#)

Cacerola de queso condimentado [Ver aquí](#)

Saganaki [Ver aquí](#)

Aceitunas marinadas [Ver aquí](#)

Huevos endiablados [Ver aquí](#)

Paté de hígado de pollo [Ver aquí](#)

Dip de alcachofa [Ver aquí](#)

Apio relleno de mantequilla de nuez de la India [Ver aquí](#)

Hojas de endivia con caponata [Ver aquí](#)

Champiñones rellenos [Ver aquí](#)

Champiñones marinados con almendra [Ver aquí](#)

Hummus de coliflor [Ver aquí](#)

Dip de berenjena y nuez de Castilla [Ver aquí](#)

Semillas de calabaza horneadas

(RINDE APROXIMADAMENTE 1 TAZA, DEPENDIENDO DEL TAMAÑO DE LA CALABAZA)

De que se eche a perder a que me haga daño... dice el dicho. Muchos tiramos las semillas que extraemos de las calabazas de cáscara dura, cuando en realidad podríamos fácilmente convertirlas en un refrigerio saludable. Al hornear las semillas, puedes agregarles las hierbas y especias de tu preferencia; una cucharadita de especia molida debe bastar para sazonar las semillas de una calabaza.

Semillas de 1 calabaza de invierno (como moscada o de Castilla)

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, aceite de coco o aceite de aguacate

Sal, opcional

Precalienta el horno a 150 °C. Coloca papel para hornear sobre una charola metálica y apártala para después.

Con las puntas de los dedos, retira cualquier traza restante de carne de calabaza de las semillas. Coloca las semillas en un colador bajo agua corriente fría y lávalas muy bien para quitar cualquier fragmento de carne restante, por pequeño que sea. Pon las semillas sobre una doble capa de toallas de papel para secarlas. Con algunas toallas adicionales, seca las semillas por encima.

Colócalas sobre la bandeja preparada. Añade el aceite y, si así lo deseas, sal al gusto. Agita la bandeja para que todas las semillas se bañen en aceite. Asegúrate de que queden extendidas en una sola capa para que se horneen de manera uniforme.

Mete la bandeja al horno precalentado y hornea las semillas unos 25 minutos, moviéndolas ocasionalmente, hasta que empiecen a tornarse de un color ocre dorado.

Sácalas del horno y sítvelas calientes, o déjalas enfriar por completo. Almacena las semillas sobrantes en un recipiente hermético a temperatura ambiente hasta por 5 días.

Análisis nutrimental por porción (2 cucharadas): calorías 293, carbohidratos 5 g, fibra 1 g, proteína 11 g, grasa 26 g, sodio 7 mg, azúcar 0 g

Mezcla de semillas crujientes

(RINDE APROXIMADAMENTE 1 TAZA)

Esta mezcla acidita de semillas y frutos secos es un excelente refrigerio vespertino. Es posible triplicar la cantidad de semillas y frutos secos, sin modificar la cantidad de claras de huevo y especias. También sirve de maravilla como acompañante de verduras, pollo o pescado a la plancha.

½ taza de semillas de calabaza
¼ de taza de nueces de la India crudas
¼ de taza de semillas de girasol
2 cucharadas de semillas de chía
2 claras de huevo grandes, a temperatura ambiente
1 cucharadita de curry en polvo
¼ de cucharadita de pimienta cayena
Una pizca de cúrcuma molida
Una pizca de stevia en polvo
Sal

Precalienta el horno a 150 °C. Coloca papel para hornear sobre una bandeja metálica y apártala para después.

Con las puntas de los dedos, retira cualquier traza restante de carne de calabaza de las semillas. Coloca las semillas en un colador bajo agua corriente fría y lávalas muy bien para quitar cualquier fragmento de carne restante, por pequeño que sea. Pon las semillas sobre una doble capa de toallas de papel para secarlas. Con algunas toallas adicionales, seca las semillas por encima.

Combina las semillas de calabaza, las nueces de la India, las semillas de girasol y de chía en un tazón mediano.

Echa las claras de huevo en un tazón pequeño, agrega el curry, la cayena, la cúrcuma y la stevia, y bate hasta que la mezcla quede espumosa.

Vierte el huevo sobre la mezcla de semillas y frutos secos, y agita para que toda quede bañada en huevo. Con ayuda de una espumadera, traslada la mezcla a la bandeja para hornear, permitiendo antes que drene el exceso de huevo. Mete la bandeja al horno precalentado y hornea las semillas y frutos secos durante 30 minutos, dándoles vuelta ocasionalmente, hasta que se doren y queden crujientes.

Saca la bandeja del horno y sazona la mezcla con sal y pimienta al gusto. Déjala enfriar antes de servir. Guarda los sobrantes en un contenedor hermético a temperatura ambiente hasta por 1 semana.

Análisis nutrimental por porción (2 cucharadas): calorías 293, carbohidratos 5 g, fibra 1 g, proteína 11 g, grasa 26 g, sodio 7 mg, azúcar 0 g

Hojuelas de berza crujientes

(RINDE 4 PORCIONES)

Las hojuelas crujientes de berza no existían hace unos años, pero ahora es posible encontrarlas en distintas tiendas de productos naturales. Se pueden preparar con mucha facilidad en casa y tenerlas a la mano como refrigerio. (De hecho, se puede hornear cualquier hortaliza de la misma forma.) Son una excelente alternativa a las frituras comerciales y las papas fritas.

1 manojo grande de berza, sin tallos y con las hojas cortadas en trozos grandes

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen o aceite de coco

Sal

Precalienta el horno a 150 °C. Pon papel para hornear sobre dos bandejas metálicas y apártalas para después.

Coloca las hojas de berza en un tazón grande. Añade el aceite y sal al gusto, y agita para que las hojas queden bien bañadas en aceite. Acomódalas después en las bandejas para hornear, formando una sola capa. Mete ambas bandejas al horno precalentado, y hornea la berza 8 minutos, hasta que empiece a dorarse. Con ayuda de unas pinzas de cocina, dales vuelta a las hojas y síguelas horneando otros 12 minutos, hasta que queden bien doradas y crujientes.

Sácalas del horno y sazónalas con sal adicional, si lo deseas. Sírvelas al momento, o déjalas enfriar por completo y guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente hasta por 3 días. Si acaso llegaran a suavizarse, recalientalas en el horno a 135 °C.

Análisis nutrimental por porción: calorías 132, carbohidratos 8 g, fibra 2 g, proteína 4 g, grasa 11 g, sodio 178 mg, azúcar 0 g

Hojuelas de verdura crujientes



(RINDE APROXIMADAMENTE 12 PORCIONES, DEPENDIENDO DE LA VARIEDAD Y EL TAMAÑO DE LAS VERDURAS)

Las hojuelas de verduras hechas en casa son mucho mejores que las papas fritas, y mucho más satisfactorias. Además de sal, puedes sazonarlas con pimienta negra, pimienta cayena, hierbas o especias molidas. Se puede usar una de las siguientes verduras o una combinación de varias; es cuestión de gustos.

-
- 1 betabel grande pelado
 - 1 raíz de apio pelada
 - 1 nabo pelado

1 raíz de loto o de taro, pelada

400 gramos de tupinambo, bien lavado

1 jícama pelada

1 zanahoria grande pelada

Aceite de coco, aceite de oliva extra virgen o aceite de aguacate, para freír

Sal

Con un rebanador japonés o mandolina, corta las verduras en rebanadas lo más delgadas posible. Seca bien las rebanadas con toallas de papel para cocina, pues la humedad restante impedirá que se doren con rapidez.

Calienta 4 cm de aceite en una olla profunda (o una freidora, si tienes) a fuego medio-alto hasta que alcance los 170 °C según un termómetro de cocina.

Fríe las rebanadas de verdura por tandas para que no se peguen. Fríelas durante 1 minuto, hasta que queden ligeramente doradas y crujientes. Con ayuda de una espumadera (o la canastilla de la freidora), ve poniendo las verduras fritas sobre una doble capa de toallas de papel que absorba el exceso de aceite. Sazónalas con sal y pimienta al gusto, y sírvelas al momento, o déjalas enfriar y guárdalas en un contenedor hermético a temperatura ambiente hasta por 1 semana.

Análisis nutrimental por porción (24 rebanadas): calorías 60, carbohidratos 7 g, fibra 2 g, proteína 1 g, grasa 4 g, sodio 74 mg, azúcar 2 g

Almendras al curry

(RINDE 4 TAZAS)

Este refrigerio sencillo de hacer resulta mucho más atractivo que un puñado de almendras crudas sin sazonar. Si las trozas, son excelentes para decorar aves o pescados a la plancha.

4 tazas de almendras peladas
½ taza de mantequilla sin sal
1 cucharada de curry picante en polvo
2 cucharaditas de sal de ajo, o al gusto

Precalienta el horno a 150 °C. Coloca papel para hornear sobre una bandeja metálica.

Pon las almendras sobre la bandeja preparada en una sola capa. Mete la bandeja al horno precalentado y deja hornear unos 25 minutos, hasta que las almendras se doren.

Coloca la mantequilla en una olla mediana a fuego medio. Añade el curry y la sal de ajo, y deja cocer durante 3 minutos, sin dejar de mover, hasta que la mantequilla se derrita y quede muy aromática.

Vierte la mezcla de mantequilla sobre las almendras al horno, agita para que todas queden bañadas en mantequilla, y síguelas horneando durante 15 minutos, moviéndolas ocasionalmente, hasta que queden bien glaseadas.

Saca la bandeja del horno y, con ayuda de una espumadera, pasa las almendras a una doble capa de toallas de papel que absorban el exceso de grasa. Sírvelas al momento o déjalas enfriar y guárdalas en un contenedor hermético a temperatura ambiente hasta por 10 días.

Análisis nutrimental por porción (6 almendras): calorías 44, carbohidratos 2 g, fibra 1 g, proteína 2 g, grasa 4 g, sodio 24 mg, azúcar 0 g

Almendras fritas a la francesa

(RINDE 400 GRAMOS)

Con esta receta, debes asegurarte de freír las almendras el tiempo suficiente para que queden crujientes, pero no tanto como para que se quemen. Es cuestión de segundos, así que debes estar muy atento al cocinar.

½ taza más 2 cucharadas de aceite de coco

400 gramos de almendras crudas

Sal sazónada

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Una vez que se derrita, baja la temperatura a fuego medio y añade las almendras. Fríelas durante unos 7 minutos, moviéndolas con frecuencia, hasta que queden doradas y crujientes.

Con una espumadera, saca las almendras y ponlas sobre una doble capa de toallas de papel que absorban el exceso de aceite. Una vez drenadas, espolvoréales sal sazónada al gusto y déjalas enfriar. Sírvelas al momento o guárdalas en un contenedor hermético a temperatura ambiente hasta por 10 días.

Análisis nutrimental por porción (6 almendras): calorías 293, carbohidratos 5 g, fibra 1 g, proteína 11 g, grasa 26 g, sodio 7 mg, azúcar 0 g

Nueces picantes

(RINDE 8 TAZAS)

Si gustas, puedes agregar unas cuantas semillas de calabaza o de girasol a esta mezcla. Debes estar atento mientras se cuecen los frutos secos, de modo que alcancen el grado ideal de cocción sin llegar a carbonizarse.

2 tazas de nueces de la India crudas

2 tazas de nueces pecanas crudas

2 tazas de nueces de Castilla crudas

2 tazas de pistaches

$\frac{1}{3}$ de taza de mantequilla sin sal derretida

1 cucharada de chile en polvo

$\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta cayena

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal de ajo

Precalienta el horno a 150 °C. Coloca papel para hornear sobre dos bandejas metálicas.

Coloca los frutos secos sobre las bandejas preparadas, formando una sola capa. Mételas al horno precalentado y déjalas hornear unos 25 minutos, moviéndolas ocasionalmente, hasta que se doren.

Combina la mantequilla derretida con el chile en polvo, la cayena y la sal de ajo, y vierte la mezcla sobre los frutos secos calientes. Agita las bandejas para que todas las nueces queden bien cubiertas de mantequilla. Síguelas horneando otros 15 minutos, moviéndolas con frecuencia, hasta que adquieran una tonalidad dorada brillante y queden crujientes.

Saca las bandejas del horno y, con una espumadera, traslada los frutos secos a una doble capa de toallas de papel que absorban el

exceso de mantequilla y déjalos enfriar. Sírvelos al momento o guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente hasta por 10 días.

Análisis nutrimental por porción (6 piezas): calorías 190, carbohidratos 6 g, fibra 2 g, proteína 5 g, grasa 17 g, sodio 16 mg, azúcar 2 g

Nueces endiabladas

(RINDE 400 GRAMOS)

El sabor ahumado y picante caracteriza a esta poderosa mezcla de frutos secos. Son excelentes para picar o para compartir en una reunión con una copa de vino tinto. Esta receta también puede incluir semillas de calabaza.

3 cucharadas de mantequilla clarificada (*ver aquí*) o mantequilla sin sal

400 gramos de nueces mixtas sin sal, como nueces de la India, almendras, nueces de Castilla, nueces pecanas y avellanas

Salsa inglesa

1½ cucharaditas de sal

¼ de cucharadita de pimienta cayena

¼ de cucharadita de paprika ahumada

¼ de cucharadita de chiles secos molidos, como chile ancho

1/8 de cucharadita de comino molido

Calienta la mantequilla clarificada en una sartén grande a fuego medio. Añade los frutos secos y fríelos durante 5 minutos, moviéndolos con frecuencia, hasta que se doren. Añade unas cuantas gotas de salsa inglesa y revuelve.

Con ayuda de una espumadera, pasa las nueces a una doble capa de toallas de papel que absorban el aceite. Una vez que estén drenadas, mete las nueces en una bolsa de plástico resellable junto con la sal, la cayena, la paprika, los chiles molidos y el comino. Sella la bolsa y agítala vigorosamente para que las especias se adhieran de manera uniforme a los frutos secos.

Sácalos de la bolsa sobre una de las bandejas y déjalos enfriar. Sírvelos al momento o guárdalos en un contenedor hermético a

temperatura ambiente hasta por 10 días.

Análisis nutrimental por porción (6 piezas): calorías 219, carbohidratos 6 g, fibra 3 g, proteína 6 g, grasa 20 g, sodio 251 mg, azúcar 1 g

Cacerola de queso condimentado

(RINDE APROXIMADAMENTE 3 TAZAS)

En lugar de comer como refrigerio un trozo simplón de queso, prueba esta mezcla ligeramente picante. Va de maravilla untada sobre una hoja de lechuga o de endivia, o como relleno de tallos de apio, y te garantiza darte una inyección de energía para la tarde.

400 gramos de queso cheddar rallado
1/3 de taza de aceite de coco
3 cucharadas de chalote o cebolla picada
2 cucharadas de cebollín fresco picado
1 cucharada de mostaza Dijon
1 cucharadita de curry picante en polvo
1/2 cucharadita de pimienta cayena

Combina el queso, el aceite de coco, el chalote, el cebollín, la mostaza, el curry y la cayena en el tazón del procesador de alimentos con cuchilla metálica. Procesa hasta obtener una mezcla homogénea. Con ayuda de una espátula, viértela en un tazón y sívela, o guárdala en un recipiente tapado en el refrigerador hasta por 2 semanas.

Análisis nutrimental por porción (2 cucharadas): calorías 103, carbohidratos 1 g, fibra 0 g, proteína 5 g, grasa 9 g, sodio 137 mg, azúcar 0 g

Saganaki

(RINDE 400 GRAMOS)

Saganaki es un refrigerio típico griego, el cual suele servirse después de flamearlo con ouzo, un licor griego, ya sea en la estufa o en la mesa. La palabra se deriva del nombre de la sartén, o *sagani*, en la cual suele freírse el queso. El aceite debe estar muy caliente para que el queso se dore con rapidez antes de derretirse por completo. El *saganaki* suele servirse con jitomates, aceitunas y, en Grecia, mucho pan. Por lo regular se le espolvorea harina encima, pero yo he descubierto que el delicado sabor de la almendra le da un toque maravilloso a la ligera acidez del queso.

$\frac{2}{3}$ de taza de harina de almendra

400 gramos de queso halloumi, kefalotyri o kasseri (o pecorino o feta)

$\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva extra virgen

1 limón en cuartos, para servir

Pon la harina de almendra en un tazón poco profundo y alrededor de 2 tazas de agua en otro.

Con un cuchillo afilado, corta el queso en tiras de 1 cm de grosor y 7 cm de largo. Mete cada tira de queso al agua fría, al sacarla deja que escurra la mayor parte del agua, y luego enharínala en el tazón con harina de almendra. Ve poniendo las tiras de queso en una bandeja para hornear conforme las vayas enharinando.

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Mete las tiras de queso y fríelas durante 2 minutos, dándoles vuelta una sola vez, hasta que queden doradas y crujientes por ambos lados. Sácalas del fuego y sírvelas al momento con unas gotas de jugo de limón.

Análisis nutrimental por porción (1 pieza): calorías 245, carbohidratos 3 g, fibra 1 g, proteína 14 g, grasa 24 g, sodio 603 mg, azúcar 0 g

Aceitunas marinadas

(RINDE APROXIMADAMENTE 200 GRAMOS)

Es posible preparar tantas de estas exquisitas aceitunas como gustes; sin embargo, es más sencillo hacerlas y guardarlas en contenedores de 200 gramos. Sugiero que sólo compres aceitunas sin semilla por cuestión de conveniencia; si te gusta cierto tipo de aceitunas en particular, no dudes en usarlas en esta receta.

200 gramos de aceitunas mixtas sin semilla

2 dientes de ajo, pelados y rebanados

1 chile seco

1 ramito de romero

Aceite de oliva extra virgen

Vinagre de vino tinto

Coloca la mitad de las aceitunas en un contenedor con capacidad para 250 ml con tapa hermética. Añade el ajo, el chile y el romero, y tapa con la mitad restante de aceitunas. Llena $\frac{2}{3}$ partes del contenedor con aceite, y el resto con vinagre. Tápalo y agítalo vigorosamente para mezclar los ingredientes.

Marina las aceitunas en el refrigerador por al menos 2 días antes de servir. Los sobrantes pueden guardarse en el refrigerador hasta por 1 mes.

Análisis nutrimental por porción (6 aceitunas): calorías 90, carbohidratos 3 g, fibra 0 g, proteína 1 g, grasa 9 g, sodio 642 mg, azúcar 0 g

Huevos endiablados

(RINDE 24 MITADES)

Si te tomarás la molestia de preparar huevos endiablados, más vale que hagas al menos una docena, pues a todo mundo le gustan y desaparecerán de la mesa más rápido de lo que imaginas. Si quieres darle un toque sofisticado, agrégale camarón, cangrejo o anchoas finamente picadas a la yema y adorna con una pequeña hoja de perejil o de cilantro. También puedes añadirle algo de perejil, menta, albahaca o cilantro picado a la mezcla para darle variedad al sabor.

12 huevos duros grandes (*ver aquí*), pelados

¼ de taza de mayonesa (*ver aquí*)

1 cucharada de mostaza Dijon, o al gusto

1 pizca de pimienta cayena

Vinagre blanco, opcional

Sal y pimienta

Paprika, para decoración opcional

Con cuidado, corta los huevos a lo largo por la mitad. Con delicadeza, quítales la yema y ponla en un pequeño tazón. Aparta las claras para después.

Añade la mayonesa, la mostaza y la cayena a las yemas. Con un tenedor, machaca la mezcla para incorporar los ingredientes. Si está demasiado seca, ponle un poco más de mayonesa o mostaza, o un par de gotas de vinagre adicionales. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Con ayuda de una espátula, vierte la mezcla en una manga con duya pequeña en forma de estrella, y con cuidado exprime la manga

para colocar porciones iguales de la mezcla de yema que sobresalgan un poco sobre cada mitad de clara. (Como alternativa, puedes usar una cucharita para colocar porciones de la mezcla de yema sobre las claras.) Espolvoréale paprika encima, si lo deseas.

Sírvelos al momento o cúbrelos ligeramente con plástico para envolver y refrigéralos hasta por 8 horas.

Análisis nutrimental por porción (2 mitades): calorías 167, carbohidratos 2 g, fibra 0 g, proteína 10 g, grasa 14 g, sodio 229 mg, azúcar 1 g

Paté de hígado de pollo

(RINDE APROXIMADAMENTE 2½ TAZAS)

El paté es un refrigerio sublime, pues es tanto llenador como sumamente nutritivo. En lo personal, me gusta servirlo con tallos de apio, tiras de pimiento rojo, tiras de pepino u hojas de endivia. Éste es muy sencillo y se conserva bien en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 1 semana. Si lo guardarás más de un día, derrite alrededor de ¼ de taza de mantequilla sin sal y viértela encima del paté. Una vez que la mantequilla se endurezca, mantendrá fresco el paté. Ni siquiera es necesario quitarle la mantequilla al momento de servir, pues combina muy bien con el paté.

200 gramos de hígados de pollo limpios

½ taza de agua

½ taza de cebolla picada

½ cucharadita de ajo finamente picado

1 hoja de laurel

¼ de cucharadita de salvia fresca picada

¼ de cucharadita de tomillo fresco picado

Sal

1 cucharada de jerez seco

¾ de taza de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente

Pimienta

Mezcla los hígados de pollo, el agua, la cebolla, el ajo, la hoja de laurel, la salvia y el tomillo en una olla mediana y calienta a fuego medio-alto. Sazona con sal al gusto y lleva a punto de hervor. Tapa la olla, baja el fuego y cuece los hígados durante 5 minutos a fuego

lento, hasta que queden ligeramente cocidos. Sácalos del fuego y déjalos reposar durante 5 minutos.

Quita la hoja de laurel y descártala. Pasa la mezcla de hígado por un cernidor para desechar el líquido.

Una vez que la mezcla esté bastante seca, ponla en el tazón del procesador de alimentos con cuchilla metálica. Añade el jerez y procesa hasta que los ingredientes queden picados. Con el motor encendido, empieza a añadir la mantequilla, un poco a la vez, y deja procesar hasta que toda la mantequilla se incorpore y el paté quede homogéneo. Sazónalo con sal y pimienta al gusto.

Con una espátula, vierte la mezcla en un tazón de servicio y aplana la superficie hasta que quede uniforme. Tápalo con plástico para envolver y mételo al refrigerador al menos 2 horas, hasta que quede muy firme. Sirve.

Análisis nutrimental por porción (2 cucharadas): calorías 82, carbohidratos 1 g, fibra 0 g, proteína 3 g, grasa 7 g, sodio 72 mg, azúcar 0 g

Dip de alcachofa

(RINDE APROXIMADAMENTE 2 TAZAS)

El dip de alcachofa se popularizó en los años sesenta del siglo pasado, y desde entonces las generaciones lo han ido reproduciendo y modificando. Yo he actualizado la versión tradicional con dos versiones deliciosas y saludables, una caliente y otra fría; ambas van de maravilla con verdura cruda. El dip frío es fabuloso para comer a diario, mientras que el caliente sirve bien como entrada o como botana cuando recibas visitas.

DIP FRÍO

- 1 lata (400 gramos) de corazones de alcachofa, bien drenados
 - ½ taza de mayonesa (*ver aquí*)
 - 1 cucharada de albahaca fresca, perejil de hoja plana o cebollín picado
 - Sal y pimienta
-

Coloca los corazones de alcachofa en el tazón del procesador de alimentos con cuchilla metálica. Añade la mayonesa y las hierbas, sazona con sal y pimienta al gusto, y licua hasta que la mezcla quede casi homogénea; lo deseable es que se alcancen a distinguir pequeños trozos en la mezcla. Vierte el dip en un tazón con ayuda de una espátula y sírvelo. Si sobra, guárdalo en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por 2 días.

DIP CALIENTE

- 1 receta de dip de alcachofa frío
- 1 paquete congelado (300 gramos) de espinaca o berza, descongelada y bien drenada
- 1 cucharadita de ajo finamente picado

¾ de taza de queso parmesano rallado

½ taza de queso mozzarella rallado

Sal y pimienta, opcional

Precalienta el horno a 170 °C. Unta cantidades generosas de mantequilla al interior de un refractario redondo de 25 cm de diámetro y apártalo para después.

Mezcla el dip frío con la espinaca y el ajo, y revuelve para incorporar bien. Añade ½ taza de parmesano junto con el queso mozzarella y de nuevo revuelve bien los ingredientes. Prueba la mezcla y, de ser necesario, agrégale sal y pimienta al gusto.

Con ayuda de una espátula, vierte la mezcla en el refractario preparado y aplanla la superficie. Espolvoréale el queso parmesano restante encima. Mételo al horno precalentado y hornéalo durante 20 minutos, hasta que esté bien cocido y la superficie se haya dorado. Sácalo del horno y sírvelo. El dip restante se puede guardar en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por 3 días. Antes de servirlo, deja que tome la temperatura del ambiente, tápalo con papel aluminio y recalientalo en el horno precalentado a 170 °C durante unos 7 minutos.

Dip frío: Análisis nutrimental por porción (2 cucharadas): calorías 67, carbohidratos 5 g, fibra 1 g, proteína 1 g, grasa 6 g, sodio 188 mg, azúcar 2 g

Dip caliente: Análisis nutrimental por porción (2 cucharadas): calorías 227, carbohidratos 11 g, fibra 3 g, proteína 9 g, grasa 16 g, sodio 610 mg, azúcar 4 g

Apio relleno de mantequilla de nuez de la India

(RINDE 16 PIEZAS)

Ésta es una versión novedosa de un refrigerio favorito de mi infancia: tallos de apio rellenos de mantequilla de maní. Estos tallos de apio se conservan bien en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 3 días. También puedes sólo preparar la mezcla de mantequilla de nuez de la India y tenerla a la mano para rellenar tallos de apio siempre que se te antoje. Si andas de ánimo creativo, guarda la mezcla en una manga de pastelería con duya de estrella y exprime una tira en forma de estrella en la ranura del apio.

170 gramos de mantequilla de nuez de la India

85 gramos de queso de cabra suave

1 cucharadita de ralladura fresca de naranja

Salsa Tabasco

16 tallos de apio medianos, pelados y refrigerados

¼ de taza de nueces de la India tostadas y picadas, opcional

Combina la mantequilla de nuez de la India, el queso de cabra, la ralladura de naranja y la salsa Tabasco en el tazón del procesador de alimentos con navaja metálica. Procesa la mezcla hasta que quede homogénea.

Extiende porciones iguales de la mezcla de mantequilla de nuez de la India sobre la ranura de cada tallo de apio. Si lo deseas, espolvoréales encima trocitos de nuez de la India y sírvelos.

Análisis nutrimental por porción (1 tallo): calorías 97, carbohidratos 5 g, fibra 1 g, proteína 3 g, grasa 7 g, sodio 54 mg, azúcar 2 g

Hojas de endivia con *caponata*

(RINDE 8 HOJAS)

Puesto que sé que siempre tienes *caponata* casera a la mano (¿verdad?), éste puede ser un refrigerio para todos los días. La receta no podría ser más simple. De una endivia completa salen varias hojas, las cuales serán de distintos tamaños, por lo que una cucharada sobre una hoja grande puede parecer mezquina, mientras que en una hoja pequeña parecerá que se derrama. Puesto que es un refrigerio, en realidad no tendría que importar.

8 hojas de endivia grandes

½ taza de *caponata* (*ver aquí*)

Corta el extremo inferior de las hojas. Pon 1 cucharada de *caponata* al centro de cada hoja y sírvelas.

Análisis nutrimental por porción (1 hoja grande con 1 cucharada de caponata): calorías 93, carbohidratos 10 g, fibra 3 g, proteína 1 g, grasa 6 g, sodio 237 mg, azúcar 4 g

Champiñones rellenos

(RINDE 16 CHAMPIÑONES)

Estos champiñones son muy distintos a los champiñones empanizados que se suelen encontrar en cualquier banquete o fiesta. Éstos van cocidos y luego se cubren de una mezcla fresca de jitomate que parece casi una salsa. Tanto los hongos como los jitomates se pueden preparar con antelación, y luego combinarse cuando se te antoje un refrigerio.

16 champiñones grandes, sin tallo

¼ de taza de aceite de oliva extra virgen

2 tazas de jitomates pelados, sin semilla y picados, o de lata y drenados

1 manojo de cebollas de cambray, sin tallo y picadas

1 diente de ajo picado

1 cucharada de albahaca fresca picada

¼ de taza de cebollín fresco picado

1 cucharadita de jugo de limón recién exprimido

Sal y pimienta

Parmesano rallado, como decoración opcional

Precalienta el horno a 170 °C. Coloca papel para hornear sobre una bandeja metálica.

Coloca los champiñones sobre la bandeja, con la parte superior hacia abajo. Rocíale ½ cucharadita de aceite de oliva a cada champiñón. Mete la bandeja al horno precalentado y hornea durante 15 minutos, hasta que los champiñones queden ligeramente cocidos y dorados. Sácalos del horno y déjalos enfriar.

Combina los jitomates, la cebolla de cambray, el ajo y la albahaca en el tazón del procesador de alimentos con cuchilla

metálica. Procesa los ingredientes, encendiendo y apagando el aparato en intervalos breves, durante uno o dos segundos. Quieres que se mezclen los ingredientes, mas no que se batan.

Con una espátula, vierte la mezcla en un tazón. Agrega el cebollín, el jugo de limón y el aceite de oliva restante, y sazona con sal y pimienta al gusto. Deja que la mezcla se marine durante 15 minutos para que los sabores se combinen.

Una vez que vayas a servir, drena bien la mezcla de jitomate con un colador fino. Monta porciones iguales sobre cada champiñón y, si lo deseas, espolvoréale parmesano rallado encima antes de servir.

Análisis nutrimental por porción (1 champiñón): calorías 39, carbohidratos 2 g, fibra 0 g, proteína 1 g, grasa 4 g, sodio 39 mg, azúcar 1 g

Champiñones marinados con almendra

(RINDE APROXIMADAMENTE 3 TAZAS)

Es común encontrar champiñones marinados con hierbas y especias italianas, pero esta versión me recuerda más al sur de Francia, en donde los almendros florecen al comienzo de la primavera. Es un refrigerio ligero y apetecible que es útil tener a la mano en cualquier estación del año.

3 tazas de champiñones sin tallo cortados en cuartos

½ taza de almendras tostadas y rebanadas

½ taza de aceite de almendra

2 cucharadas de vinagre de jerez

1 cucharada de hojas de menta frescas picadas

Sal y pimienta blanca

Combina los champiñones y las almendras en un tazón. Añade el aceite, el vinagre y la menta, y revuelve. Sazona la mezcla con sal y pimienta blanca al gusto, tápala y déjala marinar a temperatura ambiente durante 1 hora antes de servirla. Los restos pueden guardarse en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por 1 semana. Antes de servir, deja que adquieran la temperatura del ambiente.

Análisis nutrimental por porción (2 cucharadas): calorías 41, carbohidratos 1 g, fibra 0 g, proteína 1 g, grasa 4 g, sodio 58 mg, azúcar 0 g

Hummus de coliflor



(RINDE APROXIMADAMENTE 4 TAZAS)

La coliflor es una de las mejores aliadas de este libro. Su sabor dulce y sutil es el complemento ideal para el delicioso tahini. Si puedes hallar limones Meyer, su jugo es un tanto menos ácido que el de los limones regulares y le dará un toque ligeramente dulce a la mezcla. Las verduras cortadas en tiras, ya sea crudas o cocidas, son ideales para comer este *hummus*. Y, para variarlo un poco, se puede diluir con un poco de caldo de pollo (*ver aquí*)

para hacer una salsa para aderezar verduras a la parrilla o incluso una pechuga de pollo o filete de pescado.

1 cabeza de coliflor cortada en floretes pequeños

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

3 dientes de ajo

Jugo de 1 limón, de preferencia Meyer

Ralladura fresca de 1 naranja

½ taza de tahini

1 cucharadita de comino en polvo

Salsa Tabasco

½ cucharadita de sal

Precalienta el horno a 220 °C. Coloca papel para hornear sobre una bandeja metálica y aparta para después.

Coloca los floretes de coliflor en un tazón mediano, agrega el aceite de oliva y agita el recipiente para que toda la verdura se bañe en aceite. Acomódalos en la bandeja para hornear y métela al horno precalentado. Hornéalos durante 20 minutos, dándoles la vuelta ocasionalmente, hasta que queden ligeramente dorados y suaves.

Saca la bandeja del horno y pon los floretes en el procesador de alimentos con navaja metálica. Añade el ajo, el jugo de limón, la ralladura de naranja, el tahini, el comino y la salsa Tabasco al gusto, y procesa hasta obtener un puré espeso y homogéneo. Añade la sal y licua de nuevo para incorporarla. Con una espátula, vierte el hummus en un contenedor no reactivo y sírvelo de inmediato. El sobrante se puede guardar en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por 1 semana, sólo debes permitir que pierda el frío antes de servirlo.

Análisis nutrimental por porción (2 cucharadas): calorías 37, carbohidratos 2 g, fibra 1 g, proteína 1 g, grasa 3 g, sodio 82 mg, azúcar 0 g

Dip de berenjena y nuez de Castilla

(RINDE APROXIMADAMENTE 2 TAZAS)

Esta interesante mezcla funciona de maravilla como dip para aderezar verduras crudas, pero también como salsa para verduras cocidas. Se mantiene bien un par de semanas (en un recipiente cerrado en el refrigerador), por lo que es un excelente refrigerio que se puede preparar por adelantado.

400 gramos de berenjena, cortada a lo largo en rebanadas de 8 mm de grueso

3 cucharadas de aceite de nuez, o más de ser necesario

¼ de taza de aceite de oliva extra virgen

2 tazas de cebolla picada

1 cucharada de ajo finamente picado

150 gramos de queso pecorino romano cortado en trocitos

1¼ tazas de nueces de Castilla tostadas

1 taza bien compacta de hojas de albahaca

1 cucharada de vinagre balsámico

Sal y pimienta

Precalienta y aceita el asador, y precalienta el dorador.

Con una brocha unta cantidades generosas de aceite de nuez a ambos lados de cada rebanada de berenjena. Colócalas en una sola fila en el asador y ásalas durante 10 minutos, dándoles la vuelta ocasionalmente, hasta que queden bien cocidas y doradas. Sácalas del asador y déjalas enfriar.

Como alternativa, coloca una capa de rebanadas de berenjena aceitadas sobre una bandeja aceitada bajo el dorador, como a 8 cm

de la flama. Dóralas unos 4 minutos, hasta que adquieran una tonalidad ocre brillante. Dales la vuelta y dóralas del otro lado durante 4 minutos. Si la berenjena se ve seca, úntale más aceite de coco mientras se cuece. Sácala del dorador y déjala enfriar. Quizá debas hacerlo en tandas, dependiendo del tamaño de tu dorador.

Calienta aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade la cebolla y el ajo, y cuécelos durante 12 minutos, moviéndolos con frecuencia, hasta que se doren.

Con una espátula vierte la mezcla de cebolla en el procesador de alimentos con navaja metálica, añade la berenjena fría junto con el queso, las nueces, la albahaca y el vinagre. Sazona con sal y pimienta al gusto, y procesa hasta que la mezcla quede homogénea. No permitas que se haga puré. Vierte la mezcla en un tazón y sírvela.

Análisis nutrimental por porción (2 cucharadas): calorías 176, carbohidratos 6 g, fibra 2 g, proteína 7 g, grasa 15 g, sodio 180 mg, azúcar 2 g

POSTRES

Disfrutar de algo ligeramente dulce después de una abundante comida es parte importante de nuestra cultura. El hecho de que reduzcas significativamente tu ingesta de azúcar no significa que no puedas hallar un postre delicioso con ingredientes como chocolate oscuro, coco y mantequillas de frutos secos. He aquí algunas ideas para satisfacer tu antojo. Quizá lo más sencillo es partir un trozo de chocolate oscuro (más de 70% de cacao) y comerlo a mordiscos, pero a veces se antoja algo un poco distinto. Creo que descubrirás que todos los postres de este libro están a la altura del desafío. Sólo recuerda que una indulgencia es sólo eso, y no algo que debas incorporar a tu rutina diaria.

Explosiones de coco [Ver aquí](#)

Almendras cubiertas de chocolate [Ver aquí](#)

Barras de coco y nuez de la India [Ver aquí](#)

Trufas de chocolate y avellana [Ver aquí](#)

Pastel de chocolate y almendra [Ver aquí](#)

Pudín de aguacate y chocolate [Ver aquí](#)

Pudín de limón estilo soufflé [Ver aquí](#)

Natilla al horno [Ver aquí](#)

Isla flotante [Ver aquí](#)

Pudín de semillas de chía crudas [Ver aquí](#)

Crepas de harina de almendra con calabaza horneada [Ver aquí](#)

Granizado de coco y limón [Ver aquí](#)

Explosiones de coco



(RINDE APROXIMADAMENTE 3 DOCENAS)

Esta receta no podría ser más sencilla ni más ideal para la vida según *Cerebro de pan*. También funciona de maravilla como inyección de energía en la tarde. Se puede utilizar cualquier fruto seco tostado en lugar de coco o una combinación de frutos secos y coco, si lo deseas.

200 gramos de chocolate amargo (al menos 70% de cacao) en trozos

1 taza de hojuelas de coco tostadas, sin endulzar

Coloca papel encerado en una bandeja para hornear y aparta.

Pon a hervir a fuego alto unos cuantos centímetros de agua en la parte inferior de un baño María. Coloca el chocolate en la parte superior del baño María y ponlo encima de la parte inferior. Caliéntalo durante 5 minutos, moviéndolo con frecuencia, hasta que se haya derretido casi por completo. Sácalo del fuego y revuelve hasta que se derrita por completo. Añádele el coco y mezcla ambos ingredientes.

Vierte cucharadas de la mezcla sobre el papel encerado. Deja enfriar hasta que se endurezcan. Sírvelas o guárdalas hasta por 2 semanas en un contenedor hermético en capas separadas por papel encerado.

Análisis nutrimental por porción (1 pieza): calorías 50, carbohidratos 4 g, fibra 1 g, proteína 1 g, grasa 4 g, sodio 1 mg, azúcar 2 g

Almendras cubiertas de chocolate

(RINDE 400 GRAMOS)

Ésta es otra golosina simple y deliciosa. Recuerda comprar chocolate de la mejor calidad posible, pues convertirá las almendras ordinarias en un postre extraordinario. Si crees que las prepararás con frecuencia, es útil contar con tenedores para chocolate. No son costosos y los puedes conseguir en casi cualquier tienda de repostería o en internet.

400 gramos de almendras crudas

200 gramos de chocolate amargo (al menos 70% de cacao) en trozos

Precalienta el horno a 150 °C. Coloca papel encerado sobre una bandeja para hornear y aparta para después.

Coloca papel para hornear sobre otra bandeja. Extiende sobre ella las almendras en una sola capa. Métela al horno precalentado y deja que las almendras se tuesten durante 15 minutos, hasta quedar doradas y aromáticas. Sácalas del horno y déjalas enfriar.

Pon a hervir a fuego alto unos cuantos centímetros de agua en la parte inferior de un baño María. Coloca el chocolate en la parte superior del baño María y ponlo encima de la parte inferior. Caliéntalo durante 5 minutos, moviéndolo con frecuencia, hasta que se haya derretido casi por completo. Sácalo del fuego y revuelve hasta que se derrita por completo.

Sumerge cada almendra tomándola de un extremo o húndela en su totalidad en el chocolate, y permite que escurra el excedente. Si sólo meterás parte de la almendra al chocolate, sostén el otro

extremo con las puntas de los dedos; si quieres que toda la almendra quede cubierta, utiliza el tenedor de chocolate.

Coloca la almendra cubierta de chocolate sobre el papel encerado y deja enfriar. Sírvelas o guárdalas en un contenedor hermético hasta por 2 semanas en capas separadas por papel encerado.

Análisis nutrimental por porción (3 almendras): calorías 28, carbohidratos 2 g, fibra 1 g, proteína 1 g, grasa 2 g, sodio 0 mg, azúcar 1 g

Barras de coco y nuez de la India

(RINDE APROXIMADAMENTE 16 BARRAS)

Estas deliciosas barras —en el límite entre dulce y galleta— son una golosina satisfactoria e inesperada. Se pueden preparar también con distintas nueces y mantequillas de nueces.

- 1 taza de coco desmenuzado sin endulzar
 - ½ taza de mantequilla de nuez de la India
 - 2 cucharadas de harina de almendra
 - 2 cucharadas de aceite de coco, derretido
 - 1 cucharada de stevia en polvo
 - 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
 - 100 gramos de chocolate amargo (al menos 70% de cacao), en trozos
 - ½ taza de trozos de nuez de la India tostados
-

Precalienta el horno a 160 °C. Coloca papel para hornear al fondo de un refractario cuadrado de 20 cm por lado y aparta para después.

Combina el coco, la mantequilla de nuez de la India, la harina de almendra, el aceite de coco, la stevia y la vainilla en el tazón de la batidora eléctrica. Con el batidor plano, bate a baja velocidad la mezcla durante 4 minutos, hasta que los ingredientes se incorporen por completo.

Con ayuda de una espátula de plástico, extiende la mezcla de coco sobre el papel para hornear en el refractario y aplanla la superficie para que quede uniforme. Mete el refractario al horno precalentado y deja hornear durante 12 minutos, hasta que las

orillas empiecen a despegarse del cristal y comiencen a dorarse ligeramente. Sácalo del horno y colócalo sobre una rejilla para enfriar.

Pon a hervir a fuego alto unos cuantos centímetros de agua en la parte inferior de un baño María. Coloca el chocolate en la parte superior del baño María y ponlo encima de la parte inferior. Caliéntalo durante 5 minutos, moviéndolo con frecuencia, hasta que se haya derretido casi por completo. Sácalo del fuego y revuelve hasta que se derrita por completo.

Vierte el chocolate derretido sobre la mezcla de coco ya fría y aplana la superficie con una espátula. Espolvoréale encima los trozos de nuez de la India y deja que se endurezca.

Con un cuchillo afilado, corta 16 barras. Sírvelas o guárdalas en un contenedor hermético hasta por 1 semana en capas separadas por papel encerado.

Análisis nutrimental por porción (1 barra): calorías 169, carbohidratos 9 g, fibra 2 g, proteína 3 g, grasa 14 g, sodio 3 mg, azúcar 3 g

Trufas de chocolate y avellana

(RINDE APROXIMADAMENTE 50 TRUFAS)

Estas trufas son hermosas para ocasiones especiales. Aunque yo uso avellanas, no dudes en remplazarlas por otro fruto seco o incluso por una mezcla de frutos secos. Si lo haces (las nueces de macadamia son una excelente opción), cambia también el extracto de avellana por extracto puro de vainilla.

200 gramos de chocolate amargo (al menos 70% de cacao) finamente picado

½ taza de crema espesa

1 cucharadita de extracto puro de avellana

½ taza de polvo de cacao sin azúcar y cernido

Alrededor de 50 avellanas tostadas

Coloca el chocolate en un tazón a prueba de calor sobre una olla con agua muy caliente.

Coloca la crema en una olla pequeña a fuego bajo y cuécela hasta que aparezcan burbujas en la orilla. Sácala del fuego y viértela sobre el chocolate en proceso de derretirse. Deja reposar durante 30 segundos. Añade el extracto y, con un cucharón de madera, revuelve la crema con el chocolate. Una vez que los ingredientes estén bien incorporados, déjalos enfriar. Una vez fríos, tapa el tazón y refrigéralo un par de horas, hasta que esté bien frío.

Coloca papel encerado sobre una bandeja para hornear y aparta para después.

Pon el polvo de cacao en un tazón grande y poco profundo, y aparta para después.

Con un sacabolas, toma pequeñas cantidades (más o menos 1 cucharadita) del chocolate frío. Inserta una avellana tostada al centro del ganache de chocolate y luego vuelve a formar una bola que rodee la avellana. Déjala caer sobre el polvo de cacao para que se cubra ligeramente. Pásala a la bandeja con papel encerado y repite el proceso hasta formar todas las trufas.

Sírvelas al momento o guárdalas en un contenedor hermético hasta por 1 semana en capas separadas por papel encerado. Antes de servir, deja que adquieran la temperatura del ambiente.

NOTA: En lugar de polvo de cacao, puedes cubrir las trufas en alrededor de 1 taza de avellanas picadas finamente, aunque esto alterará sustancialmente los valores nutrimentales.

Análisis nutrimental por porción (1 trufa): calorías 44, carbohidratos 3 g, fibra 1 g, proteína 1 g, grasa 4 g, sodio 1 mg, azúcar 2 g

Pastel de chocolate y almendra



(RINDE 12 PORCIONES)

Ésta no es una golosina cualquiera, sino un pastel excelente para cuando tengas visitas. Acompañar cada rebanada con una pequeña cucharada de queso mascarpone hará las veces de la “cereza en el pastel”.

½ taza de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente, y más para enmantequillar el molde

150 gramos de chocolate amargo (al menos 70% cacao), en trozos
1¼ tazas de almendras blancas sin cáscara
8 cucharadas de stevia en polvo
3 cucharadas de harina de almendra
2 cucharaditas de extracto puro de vainilla
6 huevos grandes, a temperatura ambiente
½ taza de almendras picadas

Precalienta el horno a 170 °C. Unta una capa delgada de mantequilla en las paredes del molde desarmable para pastel y cubre la base con papel para hornear. Aparta para después.

Pon a hervir a fuego alto unos cuantos centímetros de agua en la parte inferior de un baño María. Coloca el chocolate en la parte superior del baño María y ponlo encima de la parte inferior. Caliéntalo durante 5 minutos, moviéndolo con frecuencia, hasta que se haya derretido casi por completo. Sácalo del fuego y revuelve hasta que se derrita por completo.

Coloca las almendras y 2 cucharadas de stevia en el tazón del procesador de alimentos con cuchilla metálica, y procesa hasta que se asemeje a arena gruesa. No licues las almendras de más o se convertirán en mantequilla. Con una espátula, vierte la mezcla sobre el chocolate y añade la harina de almendra. Revuelve para incorporar bien los ingredientes.

Echa los huevos en el tazón de la batidora eléctrica. Añade las 6 cucharadas restantes de stevia y bate con el batidor de alambre a velocidad alta durante 7 minutos, hasta que adquieran un color amarillo claro y hayan triplicado su volumen.

Saca el tazón de la batidora y, con delicadeza, mezcla el chocolate con los huevos hasta que no quede rastro de estos últimos.

Vierte la mezcla en el molde preparado y mételo al horno precalentado. Deja hornear 15 minutos; luego, espolvoréale las

almendras picadas encima. Sigue horneando otros 15 minutos, hasta que el pastel quede cocido.

Saca el molde del horno y ponlo a enfriar sobre una rejilla durante 45 minutos. Luego pasa un cuchillo por la orilla para garantizar que el pastel se despegue bien del molde. Abre el aro exterior del molde desarmable. Pon el pastel en un platón y deja enfriar por completo antes de cortarlo en rebanadas pequeñas y servir.

Análisis nutrimental por porción (1 rebanada): calorías 310, carbohidratos 13 g, fibra 4 g, proteína 9 g, grasa 27 g, sodio 36 mg, azúcar 6 g

Pudín de aguacate y chocolate

(RINDE 4 PORCIONES)

No seas escéptico... En realidad es un pudín delicioso. Se requieren aguacates suaves y muy maduros sin partes cafés, así como polvo de cacao amargo (al menos 70% de cacao) para lograr una textura y sabor fenomenales.

2 aguacates, pelados, sin semilla y cortados en trozos

½ taza de leche de almendra sin endulzar

⅓ de taza de polvo de cacao amargo sin azúcar

3 cucharadas de stevia líquida

2 cucharadas de mantequilla de almendra

1 cucharadita de extracto puro de vainilla

16 frambuesas, para decoración opcional

Combina los aguacates, la leche de coco, el polvo de cacao, la stevia, la mantequilla de almendra y la vainilla en el tazón del procesador de alimentos con cuchilla metálica. Procesa hasta obtener una mezcla homogénea. Con un cucharón, sirve el “pudín” en cuatro tazones pequeños, adornado con unas cuantas frambuesas, si lo deseas.

Análisis nutrimental por porción: calorías 245, carbohidratos 14 g, fibra 9 g, proteína 5 g, grasa 21 g, sodio 48 mg, azúcar 2 g

Pudín de limón estilo soufflé

(RINDE 6 PORCIONES)

Este ligero postre luce espectacular. Sírvelo caliente, o tápalo y refrigéralo por 8 horas para servirlo como postre fresco. En lugar de sólo usarlas como decoración, las moras pueden también incorporarse a la mezcla.

3 huevos grandes, claras y yemas separadas
1/3 de taza de stevia en polvo
3 cucharadas de almidón de tapioca
1 pizca de sal
1 3/4 tazas de agua fría
Jugo de 2 limones, de preferencia Meyer
Ralladura fresca de 1 limón
1/4 de taza de mantequilla sin sal, en trozos pequeños
1 cucharadita de extracto puro de vainilla
1 taza de moras de tu elección, opcional

Coloca las yemas de huevo en un tazón pequeño y bátelas para suavizarlas. Apártalas para después.

Pon las claras de huevo en un tazón grande y bátelas a punto de nieve con una batidora eléctrica de mano. Apártalas para después.

Combina la stevia, el almidón de tapioca y la sal en una olla pequeña. Añade el agua fría y revuelve hasta incorporar por completo. Calienta a fuego medio y cuece la mezcla, revolviéndola constantemente, hasta que espese. Agrega el jugo y la ralladura de limón.

Vierte alrededor de 1/4 de la mezcla de limón a las yemas para atemperarlas. Después, agrega la mezcla tibia de yema de huevo a

la mezcla de limón. Añade la mantequilla y la vainilla, y sigue cocinando sin dejar de revolver con frecuencia, hasta que los ingredientes se incorporen bien y la mezcla espese.

Saca del fuego y con delicadeza revuelve el pudín de limón caliente con las claras. Sigue revolviendo despacio hasta incorporar por completo las claras y el pudín quede ligero y esponjoso. Con un cucharón, sirve el pudín en seis platos y adorna con unas cuantas moras, si lo deseas.

Análisis nutrimental por porción: calorías 133, carbohidratos 9 g, fibra 1 g, proteína 3 g, grasa 10 g, sodio 33 mg, azúcar 4 g

Natilla al horno

(RINDE 6 PORCIONES)

Esto lo más cercano a una natilla típica sin tanta crema y azúcar. Aunque se puede servir tibia, los sabores se acentúan si se deja enfriar o, mejor aún, si se refrigera hasta que quede bien fría. Las semillas de vainilla le dan una mayor dulzura que la que aporta el extracto de vainilla por sí solo.

2½ tazas de leche de almendra sin endulzar

½ taza de crema espesa

4 huevos grandes

2 yemas de huevo grande

Semillas de ½ vaina de vainilla

⅓ de taza de stevia en polvo

2 cucharadas de extracto puro de vainilla

1 pizca de sal

Precalienta el horno a 170 °C. Unta cantidades generosas de mantequilla en cuatro ramequines de 100 ml o en un refractario con capacidad de 1.5 litros. Aparta para después.

Combina la leche de almendra y la crema espesa en una olla pequeña a fuego medio-alto, y cuece durante 4 minutos, hasta que quede muy caliente, pero sin que hierva. Saca del fuego.

Revuelve los huevos enteros y las yemas de huevo con las semillas de vainilla, la stevia, el extracto de vainilla y la sal. No batas la mezcla, o los huevos se harán espumosos y las burbujas se quedarán en la superficie de la natilla horneada. Cuela los huevos con un colador de malla media sobre un recipiente limpio. (Este

paso no es esencial, pero sí permite filtrar los pedazos de clara coagulada.)

Revolviendo con frecuencia, agrega alrededor de $\frac{1}{4}$ de taza de leche caliente a los huevos para atemperarlos. Después vierte la leche restante con lentitud.

Coloca los ramequines enmantequillados (o el refractario) dentro de un molde para hornear. Agrega agua fría que llegue hasta la mitad de los ramequines. (El baño de agua es fundamental, pues impide que la parte exterior de la natilla se cueza demasiado rápido y que el centro quede crudo.) Mete el molde al horno precalentado y hornéalo durante 25 minutos si son ramequines individuales o 35 minutos si es un refractario grande, hasta que el centro de la natilla esté casi cocido. La natilla debe mecerse un poco al momento de mover el molde. Para saber si ya se coció, mete un cuchillo pequeño en el centro; si sale limpio, la natilla está lista para salir del horno.

Saca el molde del horno y con cuidado pasa los ramequines a una rejilla para que se terminen de cocer y se enfríen un poco antes de servirlos.

Análisis nutrimental por porción: calorías 155, carbohidratos 4 g, fibra 1 g, proteína 6 g, grasa 13 g, sodio 225 mg, azúcar 1 g

Isla flotante

(RINDE 4 PORCIONES)

La isla flotante es un típico postre francés que ya casi nadie prepara. No es complicado de hacer, aunque en apariencia parezca elaborado. Esta versión no es tan dulce como la clásica y tiene una mayor fragancia a almendra que a vainilla. Es preferible servirla el mismo día que se prepara.

- 3 huevos extra grandes a temperatura ambiente
 - 4 cucharadas de stevia en polvo
 - 2 tazas de leche de almendra sin endulzar
 - 1 cucharadita de extracto puro de almendra
 - ½ taza de moras mixtas, opcional
 - 2 cucharadas de almendras tostadas rebanadas, opcional
-

Separa las claras de las yemas de 2 huevos. Coloca las 2 claras en el tazón de la batidora con el batidor de alambre y bátelas durante 3 minutos hasta que queden a punto de nieve. Lentamente agrega 2 cucharadas de stevia y sigue batiendo hasta que las claras queden firmes, mas no secas.

Calienta la leche de almendra en una sartén a fuego medio. Cuécela durante 4 minutos, hasta que empiecen a formarse burbujas en la orilla de la sartén. Con un cucharón, toma una cucharada grande de clara de huevo (como ¼ del total) y déjala caer sobre la leche caliente. Prepara otros 3 merengues flotantes.

Deja que la leche hierva ligeramente y cueza los merengues durante 5 minutos, hasta que queden cocidos y un poco firmes.

Con una espumadera, pasa los merengues a un plato, no sin antes dejar que escurra el excedente de líquido. (No tires la leche.)

Si los merengues aún están húmedos, dales ligeras palmaditas en la parte inferior con una toalla de papel. Luego mételos al refrigerador mientras preparas la salsa.

Vierte la leche caliente en una olla mediana a fuego medio-bajo. Revuelve las 2 yemas con el huevo entero restante y las 2 cucharadas sobrantes de stevia en un tazón pequeño. Agrega un poco de leche caliente a la mezcla de huevo para atemperarla; una vez incorporada, vierte los huevos en la leche caliente. Deja cocer durante 10 minutos, moviendo constantemente, hasta que la natilla se adhiera al dorso de un cucharón. Añade el extracto de almendra y saca del fuego.

Coloca la olla dentro de un tazón con agua helada y revuelve la mezcla con frecuencia para que se enfríe. Vierte la natilla en un tazón poco profundo, ponle una capa de papel encerado en la superficie para impedir que se forme nata, y refrigérala al menos 30 minutos para que se enfríe bastante.

Una vez que esté lista para servirse, quítale el papel encerado y pon los merengues a flotar en la natilla. Adorna la natilla con algunas moras y almendras, si lo deseas, y sírvela.

Análisis nutrimental por porción: calorías 105, carbohidratos 6 g, fibra 1 g, proteína 6 g, grasa 7 g, sodio 139 mg, azúcar 3 g

Pudín de semillas de chía crudas



(RINDE 4 PORCIONES)

Este sencillísimo pudín también puede prepararse con leche de coco, la cual tiene un sabor más intenso que la leche de almendra. Asimismo, se le pueden agregar 2 cucharadas de polvo de cacao amargo y una pizca de canela para convertirlo en pudín de chocolate. Sólo recuerda que el pudín de chía necesita reposar varias horas; si las semillas no se hidratan lo suficiente, te caerán mal al estómago.

2 tazas de leche de almendra sin endulzar

1 cucharada de mantequilla de almendra

1 cucharada de stevia en polvo

1 cucharadita de extracto puro de almendra o de vainilla

½ taza de semillas de chía

½ taza de moras azules, opcional

Combina la leche de almendra, la mantequilla de almendra, la stevia y el extracto de almendra en el vaso de la licuadora y licua hasta obtener una mezcla homogénea. Añade las semillas de chía y procesa sólo hasta revolver la mezcla. (El movimiento giratorio de la licuadora impide que las semillas se aglutinen.)

Vierte el pudín en un tazón grande o en cuatro pequeños. Tapa y refrigera durante 30 minutos; luego, revuelve la mezcla para asegurarte de que las semillas queden bien distribuidas. Tapa de nuevo y refrigera por al menos 8 horas o hasta 2 días. Sirve frío, con unas cuantas moras encima, si lo deseas.

Análisis nutrimental por porción: calorías 160, carbohidratos 14 g, fibra 9 g, proteína 5 g, grasa 10 g, sodio 103 mg, azúcar 2 g

Crepas de harina de almendra con calabaza horneada

(RINDE 8 PORCIONES)

Este postre se inspira en las clásicas crepas suzette francesas, pero aquí están hechas al estilo de *Cerebro de pan*. La calabaza al horno puede parecer una elección rara, pero la mayoría de las calabazas de invierno son dulces por naturaleza y, cuando se hornean, la caramelización las hace aún más exquisitas.

Las crepas son muy frágiles, por lo que es recomendable pasarlas directamente de la sartén al plato. Para darles un toque elegante, adórnalas con una cucharada de mascarpone y unas cuantas moras, o rocíales algo de chocolate amargo derretido. Sin embargo, por sí solas son bastante ricas.

-
- 2 tazas de calabaza de invierno en cubos (como de 1 cm)
 - 2 cucharaditas de aceite de coco, y más para cocinar
 - 1 taza de harina de almendra
 - 2 huevos grandes
 - ¼ de taza de leche de almendra sin endulzar
 - 2 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida
 - 1 cucharadita de stevia en polvo
 - 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
 - ¼ de taza de agua carbonatada
 - ¼ de taza de almendras tostadas picadas, opcional
-

Precalienta el horno a 180 °C.

Rocía el aceite de coco sobre la calabaza y ponla sobre una bandeja para hornear. Mete la bandeja al horno precalentado y hornea la calabaza durante 15 minutos, volteándola ocasionalmente,

hasta que quede dorada y bien cocida. Sácala del horno y cúbreala con papel aluminio para mantenerla caliente hasta que hagas las crepas. (También es posible hornear la calabaza con anticipación y recalentarla cuando vayas a servir las crepas.)

Coloca la harina de almendra en un tazón mediano.

En un tazón distinto, mezcla los huevos, la leche de almendra, la mantequilla, la stevia y el extracto de vainilla. Añade la mezcla de leche de almendra a la harina de almendra, y revuelve para mezclar. Una vez incorporados los ingredientes, agrega el agua carbonatada.

Pon una capa delgada de aceite de coco en una sartén antiadherente para hacer crepas o en una sartén antiadherente pequeña a fuego medio-bajo.

Con un cucharón, vierte $\frac{1}{4}$ de taza de la mezcla en la sartén caliente, con cuidado de extenderla para formar una crema delgada. Cuécela durante unos 90 segundos, hasta que quede firme y dorada de abajo. Voltéala con mucho cuidado y sigue cociéndola otro minuto más, hasta que quede cocida y dorada. Si lo deseas, puedes apilar las crepas en un plato caliente, separándolas con papel encerado para impedir que se peguen entre sí.

Sigue haciendo crepas hasta usar toda la mezcla; te deben salir unas 8 crepas. Sírvelas con una cucharada de calabaza horneada en el centro y, si lo deseas, adórnalas con las almendras tostadas.

Análisis nutrimental por porción (1 crepa): calorías 113, carbohidratos 5 g, fibra 2 g, proteína 3 g, grasa 10 g, sodio 23 mg, azúcar 1 g

Granizado de coco y limón

(RINDE 6 PORCIONES)

El granizado no es propiamente como un helado, pero aun así es un postre refrescante, además de que es agradable tenerlo a la mano por si se te antoja algo dulce de último minuto.

1½ tazas de leche de coco
2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
2 cucharadas de stevia líquida
1 taza de agua fría

Combina la leche de coco, el jugo de limón y la stevia en un tazón mediano. Una vez revueltos, agrega el agua fría. Vierte la mezcla en un contenedor poco profundo y mételo al congelador unas 3 horas, hasta que se congele por completo.

Con un tenedor de cocina, raspa la superficie para formar hojuelas heladas. Sirve al momento. El granizado restante se conserva bien congelado hasta por 2 semanas.

Análisis nutrimental por porción: calorías 53, carbohidratos 2 g, fibra 0 g, proteína 0 g, grasa 5 g, sodio 7 mg, azúcar 0 g

AGRADECIMIENTOS

Justo cuando empezaba a celebrar el éxito de *Cerebro de pan*, la necesidad de complementarlo con un libro de recetas me guió de vuelta a la escritura con otro grupo excepcional de personas muy creativas e infatigables que me ayudaron a armarlo. Y de nuevo estuve a merced de los expertos del mundo editorial (especialmente de quienes tienen más experiencia que yo en la cocina para producir recetas dignas de publicarse) que lo hacían todo parecer muy sencillo... y delicioso.

En primer lugar, debo agradecer en conjunto a los científicos y colegas que antes que yo han explorado la salud y funcionalidad del cerebro, y cuyos hallazgos sustentan las lecciones y recomendaciones alimenticias sobre las que escribo en la actualidad. Gracias también a mis pacientes, quienes son mi principal fuente de conocimiento nuevo.

Agradezco a Bonnie Solow, amiga y agente que me ha acompañado desde el primer día y me ha ayudado a dar a conocer mi mensaje sobre el verdadero camino hacia la salud cerebral óptima. Eres una gran defensora de mi misión de terminar con los trastornos cerebrales y por siempre te estaré agradecido por las oportunidades que me has brindado. Si no fuera por tu suspicacia, paciencia, liderazgo y atención a los detalles, quizá nunca habríamos podido poner por escrito esta importante guía culinaria.

A Judie Choate, mi camarada cocinera, quien ayudó a crear exquisitas opciones de menú. Como notable chef, escritora y “pionera de la difusión de la cocina estadounidense”, fuiste esencial para el proceso de cumplir con los lineamientos sin perder un gramo de sabor. Y a tu esposo, Steve Pool, quien les dio vida a estos alimentos con sus hermosas fotografías.

A Kristin Lobert, colaboradora de *Cerebro de pan*, quien ayudó a darle continuidad a mi escritura una vez que empezamos a armar este libro de recetas. Como siempre, aunque el contenido informativo representa mi investigación y experiencia profesional, es tu habilidad lingüística la que me permite comunicar mi mensaje a tantos lectores.

Al incansable equipo de Little, Brown, quienes me han acompañado de tantas maneras. Me quito el sombrero frente a Michael Pietsch, Reagan Arthur, Heather Fain, Jean Garnett, Nicole Dewey, Cathy Gruhn, Tracy Williams, Andy LeCount, Jean Garnett y sobre todo a mi editora, Tracy Behar, quien repasó cada oración con ese afán de lograr que todo fuera conciso y claro. Ha sido y seguirá siendo un placer trabajar con un grupo tan dedicado y profesional.

A James Murphy, Andrew Luer y John D’Orazio, de Proton Enterprises, por su habilidad increíble para observar el panorama completo desde una perspectiva gerencial.

A Digital Natives, mi sagaz equipo técnico, responsable de darle vida al sitio web que complementa mis libros.

Y a mi esposa, Leize. Gracias por todo el tiempo y el compromiso para preparar estas recetas con amor. Agradezco más de lo imaginable el tenerte en mi vida.



El doctor **DAVID PERLMUTTER**, autor del exitoso libro *Cerebro de pan*, es neurólogo certificado en activo y miembro del Colegio Estadounidense de Nutrición. Ha recibido numerosos premios, entre ellos el Premio Humanitario del Año del Colegio Estadounidense de Nutrición y el Premio Linus Pauling por su pionera investigación sobre las enfermedades neurodegenerativas. Imparte conferencias por todo el mundo y sus artículos figuran en una gran variedad de publicaciones médicas.

El doctor Perlmutter forma parte del grupo de asesores médicos del programa *The Dr. Oz Show* y ha aparecido en muchos programas de radio y televisión estadounidenses, entre ellos: *20/20*, *Today*, *Good Morning America*, *The Dr. Oz Show* y *The Early Show*, así como también en transmisiones de CNN y Fox News. Vive en Naples, Florida, con su esposa y sus dos hijos.

El material presente en este libro tiene fines meramente informativos y de ningún modo sustituye las recomendaciones y cuidados de su médico. Al igual que con otros regímenes de pérdida o control de peso, el programa nutricional y de ejercicio descrito en este libro debe seguirse después de consultar a un médico para asegurarse de que sea apropiado para sus circunstancias individuales. Tenga en mente que las necesidades nutricionales varían de persona a persona, dependiendo de la edad, el sexo, el estado de salud y la dieta total. El autor y la editorial no se hacen responsables de cualquier efecto adverso que ocurra como consecuencia del uso o la aplicación de la información contenida en este libro.

Cerebro de pan. Las recetas

*Más de 150 recetas libres de gluten que
Transforman tu salud y cambiarán tu vida para siempre*

*The GrainBrain Cookbook
More Than 150 Life-Changing Gluten-Free
Recipes to Transform Your Health*

Primera edición digital: agosto, 2015

D. R. © 2014, David Perlmutter

D. R. © 2015, María Laura Paz Abasolo por la traducción

© Stephen Pool por las fotografías de interiores

© Sacco and Watt por fotografía de portada

Diseño de portada: Little, Brown Book Group / Jason Gabbert

Adaptación de portada: Penguin Random House

© Ed Chappel por fotografía del autor

D. R. © 2015, derechos de edición mundiales en lengua castellana:

Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.
Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,
Col. Granada, delegación Miguel Hidalgo,

C.P. 11520, México, D. F.

www.megustaleer.com.mx

Comentarios sobre la edición y el contenido de este libro a:

megustaleer@penguinrandomhouse.com

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

ISBN 978-607-313-310-4



[/megustaleermexico](https://www.facebook.com/megustaleermexico)



[@megustaleermex](https://twitter.com/megustaleermex)

Conversión eBook:

Mutãre, Procesos Editoriales y de Comunicación

Libros revolucionarios que han mejorado la vida de miles de personas

Grijalbo *vital*

Disponible
en ebook



www.megustaleer.com.mx

ÍNDICE

PORTADA

PÁGINA DE TÍTULO

INTRODUCCIÓN:

Bienvenido a una nueva forma de vida

LA DESPENSA DE *CEREBRO DE PAN*

RECETAS BÁSICAS

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

Verduras

Carne roja

Aves

Pescados y mariscos

Vegetariana

REFRIGERIOS

POSTRES

AGRADECIMIENTOS

ACERCA DEL AUTOR

CRÉDITOS