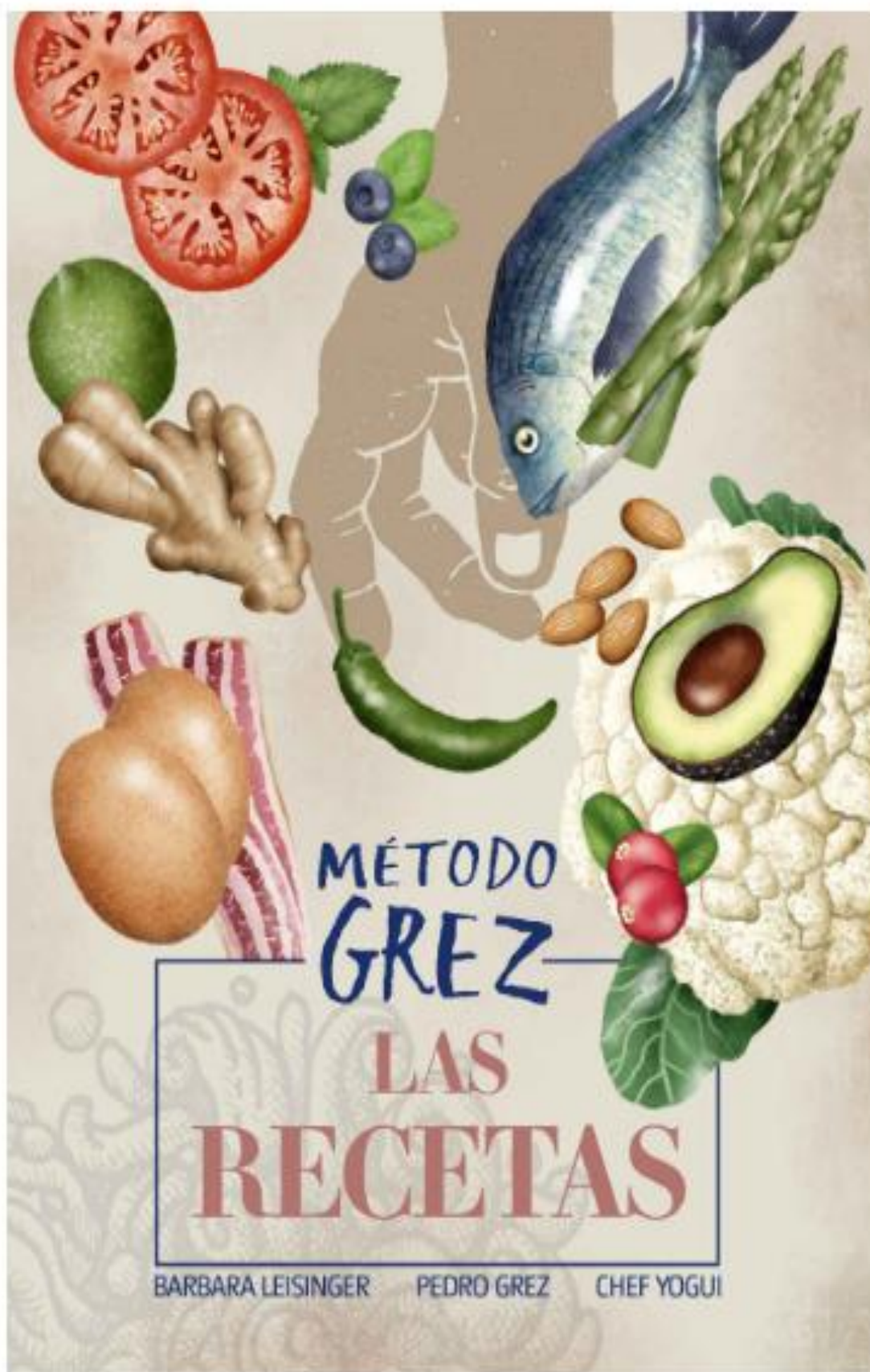




MÉTODO
GREZ
LAS
RECETAS

BARBARA LEISINGER

PEDRO GREZ

CHEF YOGUI

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

**MÉTODO
GREZ
LAS
RECETAS**

**BARBARA LEISINGER
PEDRO GREZ
CHEF YOGUI**

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Título original: Las recetas del Método Grez”
por Barbara Leisinger Pedro Grez y Chef Yogui.

Edición y coordinación editorial: Pedro Grez

Diagramación y diseño: Pedro Grez

Diseño e ilustración de cubierta: Luis Moor

©2019, Golden Spirit Asesorías SpA

El Método Grez es © de Golden Spirit Asesorías Spa.
(Reservados todos los derechos)

1ª edición: agosto 2019.

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

[DE LOS AUTORES](#)

[AGRADECIMIENTOS](#)

[PRÓLOGO](#)

[MI HISTORIA](#)

[MI HISTORIA](#)

[MI HISTORIA](#)

[CAPITULO I](#)

[QUÉ ES EL “MÉTODO GREZ®](#)

[EL MÉTODO GREZ®](#)

[PROTEÍNAS](#)

[GRASAS](#)

[CARBOHIDRATOS](#)

[ALGUNOS MITOS MÁS](#)

[PROGRAMAS](#)

[MÉTODO GREZ®](#)

[EJERCICIO](#)

[SALUD PÚBLICA](#)

[DATOS](#)

[CAPÍTULO II](#)

[LA SAL](#)

[LAS HIERBAS Y ESPECIAS](#)

[LAUREL](#)

[ROMERO](#)

[ORÉGANO](#)

[TOMILLO](#)

[MENTA](#)

[CILANTRO](#)

[LOS UTENSILIOS](#)

[LA DESPENSA BÁSICA](#)

[DE LOS ADEREZOS](#)

[DE LOS CONDIMENTOS](#)

[DE LOS ENDULZANTES](#)

[DE LAS CONSERVAS](#)

[DE LAS LECHES Y CREMAS](#)

[DE LOS ABARROTES](#)

[LISTA DE COMPRAS](#)

[CAPÍTULO III](#)

[LAS RECETAS](#)

[PANES SIN ALMIDÓN](#)

[Muffins de almendras y té matcha \(para 8 unidades\)](#)

[Pan de almendras \(4 porciones\)](#)

[Pan Julep de linaza \(4 porciones\)](#)

[Pan de linaza \(4 porciones\)](#)

[Pan Nube \(4 a 6 porciones\)](#)

[Panqueques de linaza \(6 unidades de buen tamaño\)](#)

[DESAYUNO A TODO SABOR](#)

[Avocado Toast \(2 porciones\)](#)

[Huevos Mañaneros \(1 porción\)](#)

[Huevos revueltos cremosos \(1 porción\)](#)

[Müesli con frutos rojos \(2 porciones\)](#)

[Omelette abierto de tocino y perejil con espinaca \(para 1 persona\)](#)

[Omelette de albahaca \(1 porción\)](#)

[Palta asada rellena de huevo con brócoli asado \(2 porciones\)](#)

[CUATRO DESAYUNOS](#)

[ESTILO MEDITERRÁNEO](#)

[Pan con tomate \(2 porciones\)](#)

[Champiñones con pan y tomate \(vegetariano\) \(1 porción\)](#)

[Sardinas con pan y tomate \(estilo Andalucía\) \(1 porción\)](#)

[Tocino horneado con pan y tomate \(1 porción\)](#)

[SMOOTHIES PARA TODO EL DÍA](#)

[Lechada de semillas de girasol \(5 porciones\)](#)

[Licuada depurador \(1 porción\)](#)

[Smoothie de nuez y cacao \(1 porción\)](#)

[Smoothie gema \(2 porciones\)](#)

[Smoothie plant based frío \(1 porción\)](#)

[Smoothie playa verde \(1 porción\)](#)

[Smoothie verde \(Para 1 persona\)](#)

[SALSAS Y ADEREZOS PARA ELEVAR TU ENERGÍA](#)

[Aderezo de albahaca \(20 porciones de una cucharada sopera\)](#)

[Aderezo de yogur picosito \(25 porciones de 1 cucharada\)](#)

[Mayonesa casera \(25 porciones de una cucharada sopera\)](#)

[Pesto \(15 porciones de una cucharada sopera\)](#)

[Ricota de Almendras \(20 porciones\)](#)

[Queso crema de nuez \(25 porciones\)](#)

[Sal de sésamo \(20 porciones\)](#)

[Salsa asada \(30 porciones de una cucharada sopera\)](#)

[Salsa boloñesa \(6 porciones\)](#)

[Salsa de albahaca \(6 porciones\)](#)

[Salsa de maní \(30 porciones de una cucharada sopera\)](#)

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

[Salsa de semillas de girasol y ajo \(10 porciones de una cucharada sopera\)](#)

[Salsa tipo guacamole \(20 porciones de una cucharada\)](#)

[CUATRO CALDOS Y UNA SOPA PARA TU VIDA](#)

[Caldo de carne \(10 porciones\)](#)

[Caldo de pescado \(5 porciones\)](#)

[Caldo de pollo](#)

[Caldo de verduras “calienta huesos” \(5 porciones\)](#)

[Sopa de verduras \(5 porciones\)](#)

[ALMUERZOS Y CENAS](#)

[Albóndigas de carne con salsa asada \(6 porciones\)](#)

[Almendrado de pollo \(6 porciones\)](#)

[Arroz de coliflor \(1 porción\)](#)

[Brochetas de cerdo \(6 porciones\)](#)

[Budín de pollo y puerro \(6 porciones\)](#)

[Ceviche de Cochayuyo \(6 porciones\)](#)

[Ceviche de la isla \(6 porciones\)](#)

[Cóctel de pescado y camarones \(6 porciones\)](#)

[Guiso de semillas con carne de vacuno \(6 porciones\)](#)

[Guiso de setas \(6 porciones\)](#)

[Hamburguesitas de atún y acelga al sartén \(6 porciones\)](#)

[Lasaña de berenjenas asadas \(6 porciones\)](#)

[Mini quiche \(para 4 mini quiches\)](#)

[Ossobuco \(6 porciones\)](#)

[Ostiones con salsa de hierbas \(6 porciones\)](#)

[Pescado del puerto \(4 porciones\)](#)

[Pierna de cordero al horno \(6 porciones\)](#)

[Pizza de coliflor con aceitunas y alcaparras \(4 porciones\)](#)

[Pollo al coco con aceitunas \(2 porciones\)](#)

[Pollo en costra de limón con ensalada y aderezo de yogur picosito \(2 porciones\)](#)

[Rissoto de Arroz de Coliflor \(6 porciones\)](#)

[Salmón al sartén con Vegetales y semillas salteados a la *ratatouille* \(6 porciones\)](#)

[Salteado de pollo y champiñones \(2 porciones\)](#)

[Tacos de camarones \(4 porciones\)](#)

[Tallarines de zucchini con salsa Boloñesa \(6 porciones\)](#)

[Tarta abierta de hongos Portobello y queso de cabra \(6 porciones\)](#)

[Zapallo Italiano Redondo rellenos de la huerta \(6 porciones\)](#)

POSTRES

[Bolitas de Mazapán \(30 porciones\)](#)

[Cheesecake de Frambuesa \(8 porciones\)](#)

[Crema dulce de semillas de girasol \(8 porciones\)](#)

[Lechada de almendras \(10 porciones\)](#)

[Mousse de Cacao \(8 porciones\)](#)

[Mousse de Chocolate \(8 porciones\)](#)

[Mousse de almendras y frambuesas \(8 porciones\)](#)

[Natilla de arándanos frescos \(Para 8 compoteras\)](#)

[Panqueques dulces \(8 unidades\)](#)

[Ricota dulce de nuez \(8 porciones\)](#)

[Sorbete de Frutos rojos \(8 porciones\)](#)

[Sorbete de zarzaparrilla y coco \(8 porciones\)](#)

DE LOS AUTORES

PEDRO GREZ

Después de tener 30 kilos de sobrepeso, ser diagnosticado prediabético, pronosticado diabético y estar a punto de realizarse una cirugía bariátrica, este Diseñador Industrial de profesión, decidió investigar y experimentar en él mismo. Lo que descubrió le permitió eliminar su exceso de grasa corporal y mejorar todos sus indicadores de salud. Su experiencia la compartió en el libro ***Los mitos me tienen gord@ y enferm@*** que fue un éxito de ventas histórico en Chile y fue la base para el hoy reconocido **Método Grez®**.

BARBARA LEISINGER

Barbara comparte en este libro parte de su experiencia de vida, de familia, de cocina y de convivir en forma armónica con la naturaleza. Su experiencia, junto al “Método” de Pedro y la cocina de Chef Yogui, invitan a que tu también puedas vivir una vida conectada contigo mism@, con tu cuerpo, tu salud y tu entorno.

CHEF YOGUI

Si bien nació en Argentina, Chef Yogui lleva la mitad de su vida viviendo en México. Es un pionero de la “cocina saludable” lo que le ha dado un lugar, tanto en la TV mexicana como conferencista en Latinoamérica. Gracias a sus conocimientos en química, en sus recetas combina ingredientes para que tengas una gran digestión, eleves tu energía y reduzcas tallas.

AGRADECIMIENTOS

La vida es una experiencia que elegimos vivir antes de llegar.
Agradezco a todos quienes han permitido que la vida que estoy viviendo se esté manifestando como lo está haciendo.
Tú sabes que es de ti de quien estoy hablando.
Gracias, gracias, gracias.
Vamos por más.

PEDRO GREZ

Gracias a la vida por darme tanto.
Gracias a la naturaleza por la inspiración.
Gracias al universo por su grandeza.
Y gracias por estar desde siempre conmigo:
Karl, Ulli, Peter, Flo, Nico y Sisti, ¡los amo infinito!

BARBARA LEISINGER

Quiero agradecer desde lo más profundo de mi alma a mi abuela Águeda Marta Bravo, a la cual llamo “mami”.
La verdad es que, meditando en el pasado, mi pasado, creo que no he conocido otro ser tan bondadoso, lleno de amor y con gran paciencia como mi mami.
Gracias de verdad Bárbara y Peter por esa hermosa energía que siempre han tenido conmigo, por creer en mí para esta nueva etapa del Método Grez.
Gracias por atreverse con mis recetas, que tienen una mirada diferente, y por querer llevarlas a miles de hogares compartiéndoles nuevas formas de usar los ingredientes en sus cocinas.

CHEF YOGUI

PRÓLOGO

MI HISTORIA

El año 2001 fue un año muy especial, por cuanto iniciamos con Bárbara una aventura familiar junto a nuestros hijos Florencia, de tres años, y Nicolás, de solo tres meses: nos fuimos a vivir a La Unión, al sur de Chile, a 900 kilómetros de Santiago. Ahí vivían Ulli y Karl, los padres de Bárbara, y nuestros hijos eran sus únicos nietos. Ellos fueron la razón principal por la que decidimos cambiarnos: queríamos que nuestros hijos conocieran a sus abuelos, y que estos los vieran crecer.

Una vez en el sur, nos dedicamos a emprender: primero a la crianza de emús para vender su aceite, luego tuvimos que reinventarnos y pusimos una planta artesanal de charcutería de alta gama. Mi suegra, la Ulli, sembró las especias que usábamos en los jamones a un costado de la planta de cecinas, que no tenía más de 120m².

Junto con el desarrollo de nuestros emprendimientos o, mejor dicho, junto a la falta de éxito comercial con ellos, comencé a subir de peso —hoy sé que en realidad comencé a subir de talla— y mis indicadores de salud comenzaron a salirse de rango. Así inicié una aventura que incluía visitas al médico, nutricionistas, exámenes, dietas, medicamentos y un sin fin de suplementos de moda para bajar de peso. Lo mejor que conseguí fue el efecto yo-yo: bajaba solo para después subir más de lo que pesaba antes de comenzar las dietas. Llegué a pesar 110 kilos, unos veinticinco kilos sobre lo recomendado para mi altura; tenía los triglicéridos, la presión arterial y el azúcar en la sangre por los cielos, llegando a ser diagnosticado como prediabético y pronosticado diabético. Frente a ese escenario, y cansado además de pasar hambre en todas las dietas que probé durante diez años, decidí investigar por mí mismo hasta que encontré las claves que me permitieron entender por qué almacenaba exceso de grasa corporal, cómo y por qué me estaba volviendo resistente a la insulina y qué hacer para revertirlo, sin pasar hambre. Bajé 25 kilos en 4 meses y revertí todos mis indicadores de salud a rangos normales.

Cuando las personas que me conocían “gordo” me veían “flaco” me pedían “la dieta”. Preparé un resumen de lo que había descubierto y comencé a entregárselo a quien me lo pidiera. Pensé que podía hacer un cambio, comencé a soñar con ayudar a los chilenos a alimentarse mejor. Pero, por alguna razón, los demás no obtenían los resultados que yo conseguí. Posiblemente era porque no ponían en práctica lo que decía en mi resumen, o tal vez porque un listado de “qué comer y qué evitar” no era suficiente para cambiar su mentalidad. A partir del año 2013, comencé a dar charlas a colegios e instituciones a fin de compartir y difundir mi experiencia, y comencé también a dar asesorías individuales como entrenador personal. Hay personas que definitivamente necesitan que alguien las acompañe en sus procesos. Pero también me di cuenta de que sería imposible enseñar este método a quien quiera escucharlo atendiendo una persona a la vez. Tenía que compartir lo que había aprendido, tenía que encontrar la manera de difundir en forma masiva mi experiencia. Ahí fue cuando nació la idea de escribir “Los Mitos Me Tienen Gord@ y Enferm@”. Para esto volví a volcarme en la investigación de todo lo relacionado con la alimentación, y así nació el “Método Grez®”. Me tomó casi dos años terminar el libro que fue publicado en octubre del año 2016, que en dos semanas alcanzó el primer lugar de los libros “no ficción” más vendidos en Chile, manteniéndose en el ranking por más de 52 semanas. Hoy día son miles las personas que han podido eliminar exceso de grasa corporal y mejorado sus indicadores de salud gracias al “Método Grez®”. Y mi sueño de sanar a los chilenos con la alimentación cruzó fronteras y hoy día está ayudando a miles de personas en el mundo entero.

Conocí a Mariano Garcés, Chef Yogui, por medio de Michele, una chilena que vive en Canadá hace más de veinte años y que encontró en el Método Grez® la manera de mejorar su salud. Nos conocimos personalmente cuando vino a Chile a presentar el canal de cable INTI. Ella fue la de la idea que comenzó con este libro: estaba en México contándole a Mariano Garcés de qué se trataba el Método Grez® cuando se le ocurrió que podíamos hacer algo juntos. Después de eso, Mariano comenzó a seguir el método. Luego nos pusimos en contacto y la idea de Michelle se convirtió más tarde en el libro que tienes en tus manos.

PEDRO “PETER” GREZ
@metodogrez

MI HISTORIA

En algunas líneas comparto con ustedes algo de mi vida y mi inspiración en colaborar con Pedro a realizar este libro de recetas del Método Grez:

Los desafíos y nuevas oportunidades siempre me han inspirado, aunque suelo tener una cierta adversidad al cambio. Aprender cosas nuevas, maravillarse con lo que experimentamos y vemos es algo que gracias a Dios siempre me vuelve a encantar.

Nací en una pequeña familia con padres amantes de la vida, entusiastas, trabajadores y aventureros. A ellos, Ulli y Karl, les agradezco el amor, la incondicionalidad, la confianza, el apoyo y la libertad para poder emprender.

A los tres años tuve la suerte de migrar junto a mi familia en barco a Brasil. Allí conocí lo que es el exabrupto de la naturaleza expresado en colores, vegetación, flores, árboles, nubes, lluvias torrenciales, cantos de aves, sol y gente alegre que marcó mi infancia. Después de algunos años allí vinieron tiempos de cambio, a hacer maletas, llevar recuerdos y cariños a otro país. Llegamos a Chile, donde la naturaleza volvió a encantarme con sus colores diversos y donde además me encontré con gente de gran calidez. Fue aquí donde nos establecimos, estudié, encontré nuevos aires por donde volar y en una de esas voladas conocí un soñador idealista y aventurero, Pedro, con el que elegí compartir mi vida. Juntos hemos iniciado muchos emprendimientos, pero lejos el más importante y exitoso para mí es nuestra familia.

Pedro y yo nos fuimos a vivir al sur de Chile hace ya bastantes años, para que nuestros hijos Florencia y Nicolás pudieran crecer en un entorno más amigable, crecer junto a sus abuelos, la naturaleza, vivir en un pueblo a escala humana conectados con las cosas simples de la vida. Para vivir en el sur hicimos de todo y todo con toda mucha energía, convencimiento y entusiasmo. Todos esos emprendimientos e ideas, con sus éxitos y fracasos, nos han llevado a ser lo que somos hoy.

Nuestro último emprendimiento está relacionado con la alimentación. Queremos de alguna manera crear conciencia que para cuidar a los que queremos lo más importante es partir por cuidarnos a nosotros mismos. Y en este proceso es clave cuidar de nuestra alimentación. Personas sanas y felices hacen de este mundo un lugar mejor para vivir. Pedro me inspiró a cambiar mi alimentación con su investigación y nuestros hijos, al ver los resultados, al poco andar también se subieron al carro. Todos tenemos cuerpos, necesidades y gustos diferentes por lo que al comienzo este fue un gran desafío, lograr compaginar el menú para que todos quedaran felices.

Esperamos que juntos logremos activar tu creatividad y amor a la cocina y a la vez como empoderarte para que vueles solo por los aires de la cocina.

Recuerden que este Método es un estilo de vida más que una dieta, es importante que entendamos como funciona nuestro cuerpo y cuál es la manera más amable y saludable de cuidarlo y hacer que nos sintamos sanos y bien.

Les comparto parte de nuestra experiencia culinaria, en la que me he inspirado en muchas recetas, he adaptado las propias de familia, de terceros, de internet y de libros. Presentamos aquí lo que nosotros comemos normalmente y que creemos que te podría gustar. Lo adaptamos a nuestro gusto, a la disponibilidad de alimentos que tenemos en cada época del año y a Chile. En esta experiencia culinaria amateur, tuvimos la suerte de cruzar nuestros caminos con Mariano Garcés, Chef Yogui que es un tremendo Chef y aporte a nuestro proyecto. Mariano nos entrega desde su conocimiento y experiencia un sin número de nuevas ideas que ayudan a inspirarnos para cocinar en el día a día.

Como la idea de este libro era justamente incorporar nuevas recetas de culturas diferentes, que mejor que la cocina mexicana, que tiene una variedad amplísima de preparaciones e ingredientes. Para este libro Mariano adaptó las recetas "mexicanas" a lo que tenemos en Chile, sin perder de vista la originalidad de sus creaciones.

Todos creemos que estas recetas son un aporte al Método Grez® y por eso las compartimos con Uds.

!!!Esperamos las disfruten y lo pasen bien cocinándolas y sobre todo que sean la base para sus propias creaciones!!!

BARBARA "BABSI" LEISINGER

@metodogrez

MI HISTORIA

Me crié con mi abuela Águeda Marta Bravo, a la cual llamo “mami”, en Cinco Saltos, en el hermoso Alto Valle de Río Negro y Neuquén. De ella aprendí a moverme por amor y también a tomar el gusto por la cocina. El aroma a los tucos o salsas para la pasta casera todavía está en mi memoria. Con ella aprendí a que puedes reciclar cuanto ingrediente sobre de una receta para elaborar otra aún más rica. En su generación había más conciencia por aprovechar al máximo lo que se tenía a la mano para alimentar una familia numerosa.

Puedo decir que mi trayectoria en Cocina Fusión Saludable comenzó hace ya más de veinte años en Buenos Aires en el Hotel *Design Suites*, donde elaboraba platillos con mis conocimientos en cocina macrobiótica y ayurveda para las celebridades en el mundo artístico y musical que visitaban el país. Pero llevo ya más de dieciséis años en México, donde fui invitado a crear la cocina de uno de los *retreats* más importantes en Sayulita en la Riviera Nayarit, donde me formé como instructor de yoga con los mejores profesores de México y Estados Unidos y, como si fuera poco, alimentando por cinco años consecutivos a cientos de yoguis del mundo, personajes de Hollywood y miembros de la realeza europea. Rodney Yee, maestro de Yoga reconocido mundialmente, fue el primero en decirme: “Tú no eres un chef normal... ¡tú eres un chef yogui!”. Luego siguieron Jason Crandell, Baxter Bell, Sherri Baptiste, Rusty Wells y los profesores de Madonna: Denisse Kaufman y Duncan Wong, y muchos profesores más, como los del Feathered Pipe Foundation, que lleva más de 35 años organizando retiros de meditación y yoga en América. También tuve la bendición de ser elegido por Master Charles Ganon para su alimentación personal y David Wolfe (autor del *bestseller* SuperFoods) como el chef de su primer retiro de *raw food* en México.

He sido un pionero en promover la alimentación saludable, inicié en la televisión mexicana hace ya diez años, trayendo a la pantalla chica una cocina y dieta energética contribuyendo al bienestar físico, mental y emocional de las personas a través de alimentos nutritivos y naturales, así como sabores exquisitos. Han pasado ya cuatro años desde que tengo mi propia sección de cocina en el *prime time* de las mañanas, en el programa Hoy de Televisa, y paralelamente tengo mi propio programa en la cadena Internacional INTI NETWORK llamado “Del huerto a la mesa”. Como creo en la magia, y vivo en ella, cuando conocí a la productora de INTI, Michele Ravilet, ella me puso en contacto con Peter y Bárbara, con quienes hice clic de inmediato. Desde el primer momento que hablé con Peter me di cuenta de que teníamos la misma misión, que ambos queríamos ayudar a que las personas experimenten un cambio en sus vidas por medio de la alimentación.

Para mí la comida va de la tierra al cuerpo, mezclando el equilibrio de la cocina macrobiótica y ayurvédica con técnicas francesas, creando platillos “basados en plantas” con sabores orientales, latinos y del mediterráneo, siempre utilizando los más frescos ingredientes locales de cada región de Latinoamérica, en su mayoría orgánicos, granos enteros, grasas benéficas y endulzantes naturales. Promuevo la cocina ancestral mexicana y aprendo mucho haciendo estudio de campo con las cocineras tradicionales de los estados de este país. Estoy convencido de que una adecuada nutrición siempre tiene resultados positivos en el ser humano —un notable incremento de la energía, mejores estados de ánimo y longevidad. Mi propuesta va incluso más allá al entender que la alimentación sana implica la armonía natural del individuo, así que también se debe nutrir la mente, el espíritu para lograr el equilibrio y el bienestar integral.

Siempre digo que el ser humano no tiene límites, los límites se los crea uno en la mente y la cocina nació para traspasar esos límites preestablecidos por creencias. ¿Creencias falsas o verdaderas? Eso debemos descubrirlo escuchando a nuestro cuerpo, eso debemos investigarlo día a día, esa es nuestra tarea única y personal.

“CHEF YOGUI”

@chefyogui

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

CAPITULO I

QUÉ ES EL “MÉTODO GREZ®

Como siempre, debo señalar que no soy médico, nutriólogo ni nutricionista. La mía es una experiencia personal de investigación a la que llegué después de hacer dietas “oficiales” y no tanto por más de diez años, con las que lo único que conseguí fue estar cada vez más gordo y enfermo, hasta que decidí investigar por mí mismo. Eso también fue complicado: hoy día hay tal exceso de información que se convierte en desinformación. A los medios de prensa les encanta hacer eso: los huevos, la carne, el café, las patatas son buenos para la salud un día y al poco tiempo son todos malos y si los comes te va a dar cáncer y un ataque cardíaco. Por otra parte, al único que no le conviene que te saltes los cereales al desayuno es al señor que hace los cereales y al señor que vende los cereales. Después podríamos incluir al señor que hace los medicamentos, al señor que vende los medicamentos y al señor doctor que los receta. Y en el medio estás tú. Yo te digo: si quieres salir de las manos de esa gente, empieza a escuchar a tu cuerpo y qué le pasa con los “alimentos” cuando comes.

Mi invitación es a creerle a tu cuerpo, tu talla y tus indicadores de salud.

Si estás en tu talla (Diámetro de tu cintura menor o igual a la mitad de tu altura) y tus indicadores de salud (Hemoglobina Glicosilada, Presión Arterial, Triglicéridos y colesterol HDL) están en rangos normales, sigue haciendo lo que estás haciendo, aunque sea todo lo contrario a lo que recomienda la industria nutricionista, médica o el “último especialista” de moda.

Tu talla y tu sangre no mienten.

EL MÉTODO GREZ®

El Método Grez es una manipulación alimenticia que permite eliminar exceso de grasa corporal y mejorar indicadores de salud vía postergar para la última parte del día aquellos alimentos que una vez digeridos se convierten en glucosa, azúcar, tales como los carbohidratos con almidón: pan, arroz, pastas; legumbres como papas y betarragas; las frutas que contienen fructosa, un tipo de azúcar que se metaboliza en el hígado, y los lácteos que contienen lactosa, salvo los que se obtienen de la grasa de la leche, tales como mantequilla, crema y quesos. Mientras más tarde ingresen a tu cuerpo los alimentos que una vez digeridos se convierten en azúcar, más tiempo le darás a tu cuerpo para que utilice la energía que tiene almacenada en forma de grasa corporal.

Dado que somos todos diferentes debemos descubrir qué cantidad y con qué frecuencia podemos incluir esos alimentos en nuestro día a día dependiendo de nuestro objetivo que puede ser: mantener la talla y los indicadores de salud en rangos normales o eliminar exceso de grasa corporal y mejorar indicadores de salud. Entonces, no hay

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

alimentos permitidos o prohibidos. Hay alimentos "postergados". Hay personas que los podrán consumir todos los días en la tarde o cena. Otras podrán una vez a la semana, dos veces o una vez al mes.

Mientras mayor sea tu exceso de grasa corporal, o más fuera de rango estén tus indicadores de salud, mayor es la postergación que tendrás que hacer de aquellos alimentos que se convierten en azúcar una vez digeridos, ya que si comemos alimentos tales como pan, galletas, queques, cereales y frutas el cuerpo preferirá utilizar ese combustible en vez de la grasa corporal que tiene almacenada. El Método Grez es una invitación a descubrir qué hacen los alimentos en tu cuerpo cuando los consumes. Es una invitación a escuchar a tu cuerpo y a seguir tu sangre, ya que la sangre no miente.

Además de postergar ciertos alimentos, en el Método Grez se considera consumir los alimentos en una ventana de 4 a 8 horas, es decir, tomar desayuno y almuerzo, o almuerzo y cena, siendo el ideal para obtener los mejores resultados, comer solo una vez al día, de modo que el resto del tiempo, el cuerpo pueda hacer uso del combustible que tiene almacenado en forma de grasa corporal.

Desde el punto de vista calórico, comer 2.000 calorías en una sola comida o en cinco o seis es exactamente lo mismo. Pero desde el punto de vista hormonal no da lo mismo^[4]. Cuando comemos ponemos al cuerpo metabólicamente en modo "almacenar" y si estamos comiendo 16 a 18 horas diarias no le damos espacio para "desintoxicar y eliminar".

Estamos diseñados genéticamente, desde hace cientos de miles de años para estar 3 minutos sin respirar, 10 días sin tomar agua y 6 semanas sin comer antes de morir. ¿Cómo llegó la raza humana desde hace miles de años hasta el día de hoy?

Usando la grasa corporal como fuente de energía. Seguramente comíamos cada 2 o 3 días, o cada 2 o 3 semanas, pero con las recomendaciones actuales de comer cada 2 o 3 horas bloqueamos esa ventaja metabólica. Jamás en la historia de la humanidad comimos por 16 a 18 horas seguidas, 5 o 6 comidas al día, cada 2 o 3 horas. Esa es la recomendación actual y nunca hubo en el planeta tanta obesidad y diabetes como ahora.

En el Método Grez se consumen todas las carnes, pescados, mariscos, verduras y ensaladas y se postergan los granos, tubérculos y frutas dependiendo del objetivo que se tenga. Esto significa incluir en la alimentación grasas tales como mantequilla, tocino, huevos, crema de leche, aceite de coco, entre otros, que han sido más o menos perseguidas desde hace cuarenta años, especialmente a las que contienen grasas saturadas, ya que se las acusa de ser las responsables de los ataques cardíacos. Sin embargo, no existe ningún estudio científico que avale esa persecución. Y es tan así, que el departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) que fue quien eliminó a las grasas de las recomendaciones alimenticias para americanos en los años 1977; lo que posteriormente se graficó en la primera pirámide alimenticia; en el año 2015, 38 años después, sacó al colesterol total de la guía alimentaria para norteamericanos. El colesterol total no es un indicador de riesgo de salud cardiovascular y jamás debió serlo.

¿Te están dando estatinas para bajar el colesterol total?

Busca un médico que esté actualizado. El uso de estatinas para bajar el colesterol total está asociado a un aumento en el riesgo de tener diabetes tipo 2.

¿Estás tomando estatinas y tienes diabetes tipo 2?^[a]

Ahí tienes la confirmación.

Como prueba adicional, los indicadores de salud considerados por la Organización de la Salud (OMS) para definir si una persona tiene o no síndrome metabólico, síndrome que permite pronosticar el riesgo de tener diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, son: glucosa, diámetro de la cintura, presión arterial, triglicéridos y HDL. No está presente el colesterol total. Son los triglicéridos los que producen ataques cardíacos, especialmente si están sobre 150 y el HDL está bajo 60.

No culpes a la mantequilla de lo que hace el pan. No culpes a las grasas saturadas de lo que hacen los carbohidratos con almidón del pan que se convierten en glucosa, azúcar, una vez digeridos. Las grasas saturadas no bloquean las arterias^[a].

Dicho lo anterior, la asociación de diabetes de Estados Unidos y de Europa, acaban de aprobar la dieta baja en carbohidratos con almidón y alta en grasas (Plan #2 o #3 del Método Grez® publicado hace más de 2 años) para el tratamiento de la diabetes^[a]

El Método Grez es una versión más flexible de las llamadas dietas keto, paleo o *low carb*, ya que estas no incluyen ningún tipo de carbohidrato procesado. En el “Método” sí están incluidos y cada cual tiene que decidir, de acuerdo con sus objetivos, cuándo y cuánto consumir.

En el Método Grez consideramos a la comida como si uno estuviera en el buffet de un restorán o de un hotel en el que están todos los alimentos disponibles para que cada cual decida qué va a comer dependiendo del objetivo que tenga. Dado que somos todos diferentes y tenemos diferentes objetivos, la elección que hacemos de lo que comemos o no comemos es personal. Mi hija tiene 20 años, es delgada y se come 4 huevos en la mañana porque tiene clases de teatro hasta las 16 horas. Mi señora se come 2 huevos con tocino en la mañana. Mi hijo, que está entrenando, se come hasta 6 huevos con tocino de una sola vez. Yo dependiendo del día que tenga a veces tomo o no tomo desayuno.

¿Es obligatorio comer alimentos grasos en el desayuno? En absoluto. Es una estrategia para no tener hambre durante la mañana y llegar sin hambre al almuerzo, de modo de tener control frente a la comida.

Come lo necesario hasta estar saciado. Y si no tienes hambre, entonces, no comas. Puedes tomar un vaso de agua con jugo de limón, menta y jengibre, un té, café solo, o mate. Ya sabes a quién le conviene que no te saltes el desayuno.

Otro aspecto importante es que en el “Método Grez” no nos preocupamos del peso. Tu no deberías querer bajar de peso, deberías querer subir de peso, pero del peso que corresponde. Si bajas un kilo de grasa corporal y subes un kilo de músculos tu peso queda exactamente igual, pero tu talla será menor, es decir, habrás cambiado tu composición corporal: más músculos, que son el motor de tu metabolismo, y menos grasa. Por lo tanto, no tienes que estar pesándote todos los días porque tu peso, que puede variar incluso si tomas un vaso más de agua, va a jugar con tu mente, y posiblemente cuando comiences a eliminar exceso de grasa corporal y no veas cambio en tu peso quieras abandonar este estilo de vida justo cuando estabas empezando a obtener resultados. Cuando eliminas exceso de grasa corporal, por un tiempo las células de tu cuerpo reemplazan la grasa que comenzaste a eliminar con agua. Eso hace que se mantenga el peso. Una vez que tu cuerpo se adapta a esa baja de grasa corporal, libera el agua y notas el cambio tanto de talla

como de peso. Tienes que enfocarte en que la ropa te quede cada vez más suelta.

Las claves para una vida saludable son: alimentación, agua, sueño, evitar el estrés, sol, ejercicio. En ese orden. El 80% de la composición corporal depende de lo que comemos, no de lo que nos movemos. El agua es clave para movilizar el exceso de grasa corporal. Si comes y tomas agua en forma correcta y no duermes lo suficiente, o vives con estrés crónico, no vas a obtener resultados. El sol, la vitamina D, es clave. Y finalmente si vas a hacer ejercicio prioriza el de fuerza con el propio peso corporal, con pesas o máquinas.

Necesitas subir de peso, pero el peso que corresponde, la masa muscular. La masa muscular es el motor de tu metabolismo.

PROTEÍNAS

Si tu cuerpo fuera un edificio, las proteínas serían los ladrillos con los que vas a construir la estructura. Las proteínas son esenciales y es necesario que las obtengamos a través de alimentos tales como carnes, pescados, mariscos y algunos granos y legumbres.

El cuerpo utiliza las proteínas para la construcción del sistema óseo, los órganos, músculos, piel, en fin, toda la estructura de nuestro cuerpo. Por otra parte, la masa muscular es la principal responsable de la quema de energía, es decir, de tu metabolismo, por lo tanto, dado que en promedio las personas pierden un 1% de su masa muscular al año si no hacen ejercicios de resistencia (pesas, máquinas, o con tu propio peso) es clave entrenar la masa muscular y obtener las proteínas necesarias para mantenerse saludable.

Existen en la naturaleza proteínas animales y vegetales. Las primeras tienen un perfil de aminoácidos, constituyentes de las proteínas, completo. Las segundas no tienen un perfil de aminoácidos completo, es necesario combinarlas y/o suplementarlas, a fin de obtener todos los aminoácidos. Por otra parte, la biodisponibilidad de las proteínas animales es 100%, es decir, las absorbemos completamente, sin embargo, la biodisponibilidad de las proteínas vegetales varía desde un 49%, en el caso, por ejemplo, de los porotos, hasta un 74%, en el caso del arroz, por lo tanto, tendrás que comer más proteínas vegetales y suplementar para obtener el mismo aporte de proteínas animales, especialmente si sigues una dieta vegana. Un problema de las proteínas vegetales es que junto a las proteínas contienen almidón, que una vez digerido se convierten en glucosa, azúcar. Como ejemplo, 70g de carne cocida tienen 175 calorías, 17g de proteínas y 0g de carbohidratos. Para obtener la misma cantidad de proteínas en base a arroz, tendrías que consumir una porción de 855g de los cuales 23g son proteínas (dada su absorción de solo un 74% equivalen a 17g de proteína animal), 241g son carbohidratos con almidón y la porción tiene 1.112 calorías.

Si necesitas eliminar exceso de grasa corporal, mejorar indicadores de salud o revertir condiciones como resistencia a la insulina, prediabetes o diabetes, será más difícil solo con proteínas vegetales. Si decides, alimentarte solo con proteínas vegetales te recomiendo hacerte exámenes de sangre cada 6 meses a fin de detectar déficits de nutrientes o excesos de glucosa que te pudieran llevar a una prediabetes o diabetes. Como siempre digo: puedes alimentarte de la manera que quieras siempre y cuando tu forma de alimentación te permita estar en la talla adecuada y con los indicadores de salud en rangos normales. ¡La sangre no miente!

El ideal de consumo de proteínas es de 1,2 gramos por kilo de peso^[5], pero ojo, 1 gramo de proteínas no es lo mismo que 1 gramo de carne. Un huevo tiene 4 gramos de proteínas. Un trozo de carne cocido de 100 gramos tiene 24 gramos de proteínas. Si pesas 80 kilos necesitas 96 gramos de proteínas que tendrás que obtener a partir de los diferentes alimentos que consumas.

GRASAS

Las grasas son esenciales. Deben ser ingeridas a partir de los alimentos y cumplen una función desde la membrana celular. Haber perseguido a las grasas, especialmente a las saturadas, llevó a Estados Unidos a realizar el mayor experimento que se ha hecho en la raza humana, ya que el cambio en las recomendaciones alimenticias hecho en ese país en 1977 fue definido por el senado, por políticos, sin haber realizado ningún estudio científico previo para respaldar esas recomendaciones. Hoy día el planeta vive una crisis de obesidad y diabetes que tiene fecha de inicio: 1977, cuando se publica la primera guía alimenticia para americanos, en la que se eliminó a las grasas y se reemplazaron por carbohidratos con almidón, como granos, y sus productos procesados: pan, cereales, pasta, etcétera. La misma organización gubernamental que promovió este cambio en la alimentación, el departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) pasó desde el año 1980 hasta el año 1995 respaldando que “al contrario de la creencia popular, mucha azúcar en la dieta no produce diabetes”. Hoy sabemos que es justamente lo contrario.

Las grasas que hay que evitar son justamente las que nos han recomendado desde hace más de 100 años: las grasas hidrogenadas en procesos industriales, que incluyen el uso de solventes, a partir de semillas.

En 1850 se comenzó a fabricar en Estados Unidos aceite de semillas de algodón para usarlo como combustible. Sin embargo, este producto, tóxico para el consumo humano, se comenzó a mezclar con grasas animales y aceites de oliva italianos, para bajar su precio. Si bien en un comienzo Procter & Gamble usaba el aceite para velas y jabones, descubrió que si lo hidrogenaba se podía obtener un producto estable similar a la manteca animal y en 1911 lanzó al mercado con la marca “Crisco” (en inglés: *crystallized cottonseed oil*, aceite de semillas de algodón cristalizado) el que fue ampliamente utilizado en la industria panadera y pastelera como alternativa a la manteca animal. Ese fue el nacimiento de las grasas trans. Sin embargo, en los años 1990 se descubrió que los “supuestos aceites vegetales a partir de semillas” habían sido responsables de más de 100.000 muertes en Estados Unidos^[6]. En la guía alimentaria para americanos del 2015, la FDA (Administración de Drogas y Alimentos por sus siglas en inglés) eliminó los aceites parcialmente hidrogenados de los alimentos reconocidos como saludables.

Los aceites extraídos de semillas tales como pepitas de uva, sésamo, cártamo, maravilla o girasol, algodón, maíz y maní tienen un alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados omega 6, proinflamatorios, en una relación que va desde 46 veces a 1, en el caso del maní, y hasta 696 veces en el caso del aceite de pepita de uva^[7]. Lo peor que puedes hacer por tu salud es freír con aceites poliinsaturados industriales como los mencionados anteriormente.

CARBOHIDRATOS

En la categoría de carbohidratos se encuentran los con y sin almidón. Los carbohidratos con almidón son los granos, las legumbres y los tubérculos. La particularidad de estos alimentos es que una vez digeridos se convierten en glucosa, azúcar, y el exceso que no es almacenado en la masa muscular e hígado como “glucógeno”, es convertido en grasa corporal. Entonces, si tienes exceso de grasa corporal, significa que comiste un exceso de azúcar que no fue utilizado por tu cuerpo como combustible y fue almacenado como grasa corporal. El Método Grez[®] propone postergar el consumo de estos alimentos, a fin de que el cuerpo, dado que necesita glucosa, azúcar para sus procesos metabólicos, la obtenga a partir de la grasa corporal, y no de fuentes externas.

Los carbohidratos sin almidón son todas las verduras. El aporte de glucosa de estos alimentos es muy bajo, por lo tanto, los puedes consumir sin afectar la liberación de glucosa desde la grasa corporal almacenada. Además, estos carbohidratos proveen de minerales y vitaminas, así como fibra. Por ejemplo, 100g de lechugas contienen solo 17 calorías, 1,2g de proteínas, 3,3g de carbohidratos, de los cuales 2,1g son fibras. Los carbohidratos no son esenciales, dado que el cuerpo puede producir toda la glucosa que necesita, en un proceso llamado “gluconeogénesis” “creación de glucosa nueva”. Lo hemos venido haciendo desde hace miles de años.

ALGUNOS MITOS MÁS

“El cerebro solo funciona con glucosa”

El cerebro es capaz de usar glucosa o cetonas, combustible a partir de la grasa corporal, dependiendo de lo que el cuerpo tenga disponible. Esto significa que, si por alguna razón el azúcar en la sangre está baja, lo que sucede en periodos de ayuno prolongado, por ejemplo, podría usar cetonas. El cerebro también usa cetonas cuando los receptores de glucosa están dañados, como es el caso de personas con Alzheimer^[8].

“Las cetonas son tóxicas”

Por un lado, la mayor parte de la existencia de la raza humana ha sido utilizando las cetonas como combustible. No habríamos llegado a nuestros días si no hubiera sido por ellas, especialmente en épocas de carencia de alimentos. La grasa corporal y la utilización de sus componentes es la ventaja metabólica que nos trajo hasta nuestros días.

Por otro, las cetonas no son tóxicas *per se*, salvo que se produzcan simultáneamente 2 condiciones: azúcar alta en la sangre (sobre 200mg/dL, lo normal es entre 70 y 99mg/dL) y alto nivel de cetonas (sobre 10mmol/L. Lo normal es cualquier rango entre 0,5 y 6mmol/L)^[9]. Las únicas personas que pueden producir cetoacidosis son los diabéticos tipo 1. Para el resto de las personas, las cetonas son inversamente proporcionales a la glucosa en la sangre, es decir, mientras más alta la glucosa en la sangre, más bajas serán las cetonas.

PROGRAMAS

MÉTODO GREZ®

PROGRAMA N° 1

Si tienes la talla que quieres, pero tus indicadores de salud (IDS) están fuera de rango:

Evita comer fruta y/o cualquier tipo de carbohidrato con almidón, refinado o integral, durante la primera media parte del día; es decir, entre el desayuno y las 6 de la tarde. Consúmelos solo en la tarde/noche.

PROGRAMA N° 2

Si tienes exceso de grasa corporal leve y tus indicadores de salud (IDS) están fuera de rango:

Evita comer fruta y/o cualquier tipo de carbohidrato con almidón, refinado o integral, durante 6 días consecutivos, y consúmelos el séptimo día a partir de las 6 de la tarde.

PROGRAMA N° 3

Si tienes gran exceso de grasa corporal, tus indicadores de salud (IDS) están fuera de rango y quieres realmente generar un impacto en tu talla y en tu salud:

Evita comer fruta y cualquier tipo de carbohidrato con almidón, refinado o integral, hasta que llegues a tu talla o mejores tus IDS.

Los alimentos que están en la categoría de los carbohidratos con almidón —en adelante, los llamaremos CHO— son los que tienes que evitar absolutamente, en forma estricta, especialmente en la primera mitad del día, es decir, al desayuno y al almuerzo. Los CHO son todos aquellos que contienen almidón, suben el azúcar en la sangre y te hacen segregar insulina, como, por ejemplo:

PROGRAMAS

MÉTODO GREZ®

PROGRAMA N° 1

Si tienes la talla que quieres, pero tus indicadores de salud (IDS) están fuera de rango:

Evita comer fruta y/o cualquier tipo de carbohidrato con almidón, refinado o integral, durante la primera media parte del día; es decir, entre el desayuno y las 6 de la tarde. Consúmelos solo en la tarde/noche.

PROGRAMA N° 2

Si tienes exceso de grasa corporal leve y tus indicadores de salud (IDS) están fuera de rango:

Evita comer fruta y/o cualquier tipo de carbohidrato con almidón, refinado o integral, durante 6 días consecutivos, y consúmelos el séptimo día a partir de las 6 de la tarde.

PROGRAMA N° 3

Si tienes gran exceso de grasa corporal, tus indicadores de salud (IDS) están fuera de rango y quieres realmente generar un impacto en tu talla y en tu salud:

Evita comer fruta y cualquier tipo de carbohidrato con almidón, refinado o integral, hasta que llegues a tu talla o mejores tus IDS.

Los alimentos que están en la categoría de los carbohidratos con almidón —en adelante, los llamaremos CHO— son los que tienes que evitar absolutamente, en forma estricta, especialmente en la primera mitad del día, es decir, al desayuno y al almuerzo. Los CHO son todos aquellos que contienen almidón, suben el azúcar en la sangre y te hacen segregar insulina, como, por ejemplo:

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Todos los azúcares: azúcar de mesa, miel, manjar, mermeladas (especialmente *light*), etcétera.

Productos en base a harina (sean o no integrales): pan, queques, galletas, pasteles, masas, pastas, tallarines, pizza, etc.

Cereales: arroz, avena, barras de cereal, cebada, granola, maíz, quinoa, trigo, etc.

Todos los tubérculos, tales como: las papas, betarragas, zanahorias, etc.

Todas las legumbres: habas, lentejas, porotos, garbanzos, maní.

A esta lista vamos a agregar algunos alimentos que no son CHO propiamente tales, pero que contienen lactosa, que también es un tipo de azúcar. Entre ellos se encuentran principalmente los lácteos: leche, ricota, yogur (excepto kéfir, yogur de pajarito) y helados.

Por otra parte, también tendrás que evitar los jugos de fruta y las frutas, porque contienen fructosa —otro tipo de azúcar—, que además no puede ser absorbida por las células musculares y se va directo al hígado para ser almacenada como grasa corporal.

Con respecto a los líquidos, toma agua con o sin gas, agregándole, si quieres, unas gotas de jugo de limón natural, menta y jengibre. También puedes tomar té, mate o café. Para endulzar, usa *Stevia* 100% pura, Eritritol o Xilitol.

Evita las bebidas y jugos *light* o *zero*, en botella o en sobre, así como el alcohol: cerveza, pisco, ron, etc.

EJERCICIO

Si sigues el Método Grez® y quieres hacer ejercicio prioriza que sea de resistencia con tu propio peso, pesas o máquinas. Hacer solamente ejercicio aeróbico, como correr o andar en bicicleta, no sirve para eliminar exceso de grasa corporal, y lo saben los miles de personas que han hecho dietas bajas en calorías (coma menos) y mucho ejercicio aeróbico (haga más ejercicio).

Cuando estás a dieta de bajas calorías y haces ejercicio aeróbico lo único que logras es que después te dé más hambre y te sea más difícil seguir la dieta. No es sostenible en el largo plazo y cuando viene el atracón terminas pesando más que cuando comenzaste la dieta. El problema de las dietas bajas calorías es que se pasa hambre y uno de los comentarios que más recibimos de nuestros seguidores es que con el Método Grez® no pasan hambre. Que el hambre no sea tema, es un gran tema.

El 80% de la composición corporal depende de lo que comas, no de cuánto te muevas. La obesidad no es producto del sedentarismo. El sedentarismo es producto de la obesidad. Un hipopótamo se mueve poco y lentamente por lo que pesa. Una gacela es ágil porque es liviana. Mientras más exceso de grasa corporal tengas, menos te vas a mover. Una persona que tiene 30 o 40 kilos de exceso de peso en forma de grasa corporal vive con el gym encima todo el día. Si eliminas exceso de grasa corporal cambiando tu

alimentación, te vas a comenzar a mover más de forma natural.

SALUD PÚBLICA

Los ingresos de los países dependen del precio internacional de los productos y servicios que ofrecen. Estos precios no los fijan los países que venden, los fijan los países que compran. Dado esto, el desarrollo de los países en el futuro no dependerá de las exportaciones, la inversión, el trabajo, el emprendimiento o la inteligencia artificial si no que dependerá de lo eficientes que sean en el manejo de sus gastos, y específicamente, en el gasto en salud pública. Aquellos países que tengan mayor gasto en salud pública tendrán menos oportunidades de crecer, por cuanto lo que reciban, por una parte, se les va a ir por la otra. Aquellos países que logren reducir el gasto en salud pública van a ser los que se desarrollen. El gasto en salud pública en el mundo está creciendo más de un 10% anual y la economía no más de un 6%^[42]. Esto no es sostenible por ningún país.

El gasto en salud pública en Chile es de aprox. 8,5% y el país no está creciendo a más de un 3%. Dado lo anterior, el Estado tiene una gran presión para destinar un porcentaje importante de los impuestos que todos estamos pagando, como personas y como empresas, a gastos en salud pública, pero no lo puede hacer, por cuanto tiene que cubrir otros gastos a nivel social tales como la educación, seguridad, trabajo, pensiones, etcétera.

Respecto de las recomendaciones actuales que se están haciendo a nivel de salud pública en Chile, las del Ministerio de Salud y todos sus programas en los últimos 20 años, tengo mi opinión: "si el diagnóstico está mal hecho, y lo está, las medidas que se tomen serán equivocadas, y lo son". Lamentablemente mi opinión no es solo eso, una opinión, está respaldada por números, y los números, al igual que la talla y la sangre, no mienten.

DATOS

De acuerdo con la última encuesta del Ministerio de Salud (Minsal) 2016-2017, más del 74% de los chilenos tiene sobrepeso y obesidad.^[43] De acuerdo al Instituto Nacional de Tecnología de los Alimentos (INTA), los niños chilenos son los más obesos de Latinoamérica.^[44] De acuerdo al Ministerio de Salud (Minsal) el 10% de la población tiene diabetes^[45], mientras de acuerdo a estudios realizados en Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnología (Conicyt) se espera que en el 2035 el gasto en salud pública en obesidad pase del 2,4% al 3,9%^[46].

Diagnóstico oficial:

"Las personas comen mucho y no hacen ejercicio".

Propuesta oficial:

“Comer más fruta y hacer más ejercicio”.

Es una caricaturización, lo sé, pero esa es en esencia la recomendación.

La recomendación de pirámides o platos con todos los alimentos son una propuesta perfecta de alimentación balanceada para las personas que están en su talla, es decir, con un porcentaje de grasa normal, y con sus indicadores de salud en rangos normales. Pero ¿Qué porcentaje de la población en Chile está en rangos normales? El 74% de la población tiene exceso de grasa corporal en forma de sobre talla y obesidad. Entonces, darle una dieta balanceada a una persona que está desbalanceada lo único que va a lograr es mantener el desbalance. Tienes que desbalancear la dieta, y esto implica postergar aquellos alimentos que se convierten en azúcar una vez que los digieres, para darle oportunidad al cuerpo que use el combustible que tiene almacenado en forma de grasa corporal. Una vez que llegues a tu talla, no tu peso, y con tus números de salud en rangos normales, puedes comenzar a comer de acuerdo con la recomendación oficial y ver qué pasa con tu cuerpo.

¿Sigues perdiendo grasa corporal? ¿Te mantienes en tu talla y con tus indicadores en rango normal? ¿Comienzas a aumentar de talla, grasa corporal y tus indicadores de salud se salen de rango?

Entonces con esa experiencia puedes decidir si la recomendación oficial es adecuada o no para ti. Hay un alto porcentaje de personas para los cuales las recomendaciones de platos que incluyen todos los alimentos no funcionan. No en el largo plazo. Somos todos diferentes. Escucha a tu cuerpo, sigue la sangre. No te van a mentir.

En Estados Unidos el 9,4% de la población tiene diabetes y un 26% prediabetes. ^[45]

En Chile hay 1,8 millones de diabéticos, que saben que lo son porque toman medicamentos y posiblemente se inyecten insulina todos los días, lo que equivale a aproximadamente un 10% de la población, que coincide con el porcentaje de diabéticos en Estados Unidos, pero se desconoce en Chile el número de prediabéticos. Si usamos los números de Estados Unidos significa que en Chile debería haber aproximadamente 4,7 millones de personas prediabéticas, que no saben que lo son, entre los cuales incluso podrían estar deportistas que comen "saludable".

El no detectar a tiempo una prediabetes, seguir con el mismo estilo de vida y alimentación hará que en 5 años esa persona termine con diabetes. Las complicaciones de la diabetes son: glaucoma, cataratas, ceguera, amputaciones de los dedos de los pies, o los pies enteros, daño renal, diálisis, ataques cardíacos, derrames cerebrales y Alzheimer, conocida actualmente como diabetes 3.

En Chile el Estado gasta aprox. US\$100 millones al año en condiciones tales como: resistencia a la insulina, sobre peso, obesidad, prediabetes, diabetes, hipertensión arterial y triglicéridos altos, condiciones que pueden ser revertidas por cambios en la alimentación, como los que proponemos en este libro. Por lo tanto, si queremos que nuestro país tenga los recursos que necesita para que lleguemos al desarrollo, nuestra responsabilidad individual es contribuir con eso vía eliminar exceso de grasa corporal y mejorar nuestros indicadores de salud.

Una reducción del gasto público en salud permitirá liberar recursos para ser destinados a áreas alineadas con el desarrollo, como educación, mejores sueldos de los

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

profesores, pensiones, etc.

El cambio que se necesita no lo va a hacer el gobierno de turno. No lo van a hacer las empresas. El cambio de nuestro país y de nuestro planeta depende de cada uno de nosotros.

Con mi cambio, el de mi familia, el de mis amigos, mis conocidos, mi barrio, mi ciudad, mi comuna, mi región, mi país, mi continente, cambiará mi planeta.

CAPÍTULO II

LA SAL

La sal es un ingrediente esencial. Cumple funciones en nuestros procesos metabólicos y sin ella, moriríamos.

Hace 100 años se consumían aproximadamente 10 gramos de sal al día, principalmente porque se utilizaba para conservar los alimentos. Ejemplos son: las carnes curadas y deshidratadas, los quesos, los pescados, y vegetales como repollo (chucrut), pepinos entre otros.

Desde los años 1900 se comenzó a perseguir a la sal. Existía la creencia de que esta tenía impacto en la presión arterial de las personas, sin embargo, nunca fue probado. Al igual que el mito de las grasas saturadas que producían colesterol y éste ataques cardíacos, la persecución de la sal se basó en supuestos que se fueron corriendo de boca en boca.

En 1998 se publicó un estudio (metaanálisis) que concluyó que las dietas bajas en sal tenían un impacto de no más de 2% en la presión arterial de las personas. Es decir, si su presión arterial es 160, consumir una dieta baja en sodio permitirá que su presión baje solo a 157.^[45] La verdad sea dicha, solo un 50% de los pacientes con presión alta se ven beneficiados por una reducción en el consumo de sodio, y dado que el 25% de la población tiene presión alta, no tiene ningún sentido obligar al resto de la población a disminuir su consumo. Más aun, el bajo consumo de sodio está asociado a un incremento en el riesgo cardiovascular en personas con o sin presión alta, de acuerdo con un estudio publicado en el año 2016.^[47]

Utiliza la sal sin miedo.

LAS HIERBAS Y ESPECIAS

Como fanática del jardín y de lo fresco, recomiendo las hierbas aromáticas; siempre son un aporte para la cocina y la relajación. Cuidarlas, regarlas, podarlas y ver cómo se desarrollan siempre es un buen ejercicio para practicar el *mindfulness* y la relajación.

Te recomiendo que tengas en casa algunas hierbas básicas de fácil reproducción y cuidado, tales como: laurel, romero, tomillo, menta, orégano, ciboulette, perejil y cilantro, ya que son ideales para tenerlas en la “tierra”, en el jardín. Necesitas solo unos metros para su cultivo y verás cómo su aroma atraerá, además de abejas, insectos benéficos que alegrarán tu jardín. Si no tienes patio, también puedes cultivar tus hierbas en pequeños maceteros.

Recuerda que las hierbas frescas tienen un aroma más fresco que las secas, sin embargo, éstas últimas están más concentradas, por lo cual siempre reduce la cantidad de

hierbas secas cuando vayas a cocinar.

Aprovecho en darte unos *tips* prácticos para tus hierbas en macetas:

Las hierbas las puedes obtener de alguna patilla o comprarla en algún jardín. Fíjate que venga de una planta vigorosa. Si es de patilla conviene ponerle enraizante.

Planta la hierba en un macetero de greda que tenga un volumen equivalente a la mitad de un botellón de agua de 5 litros. Así la planta tendrá espacio para desarrollar sus raíces y crecer fuerte y sana. Fíjate que el macetero este perforado en la parte inferior y agrégale unas piedras al fondo antes de agregar la tierra. Así, cuando riegues el macetero el agua drenará y no se acumulará en la parte inferior. Si esto pasa, podrían pudrirse las raíces.

Cuando entierres tu planta, fíjate que las raíces queden derechas hacia abajo. Luego vas llenando de tierra alrededor de ellas, en forma ascendente. Una vez cubiertas las raíces hasta el inicio del tallo, aprisionas suavemente la tierra alrededor de la planta. Una vez plantada riégala con un poco de agua. Esto es para que la tierra se acomode alrededor de las raíces.

Si usaste maceteros, déjalos en un lugar soleado, pero no a pleno sol, ya que el sol directo va a estresar tus plantas, haciendo que las hojas se sequen y se endurezcan. Dicho lo anterior, las únicas hierbas que podrías poner a sol directo son el tomillo y el romero, ya que aman sus rayos.

Si no usas muchas hierbas en tus preparaciones, pódalas cada cierto tiempo, ya que la renovación de hojas nuevas les dará fuerza y vigor. Puedes aprovechar estas ramitas para darte una tina, tomar un té o simplemente aromatizar tu ropa.

Cuando quieras usar tus hierbas como aliño, recuerda que las hojas van a tu preparación y los tallos pueden ir a la tierra, de modo que sirvan como abono para las mismas plantas.

A continuación, te cuento algo de las hierbas que podrías tener en tu jardín o en tu balcón. Si te fijas todas ellas se pueden usar en forma conjunta para sazonar tus preparaciones.

LAUREL

Si es plantado en la tierra, con el paso de los años un laurel puede transformarse en árbol, tenlo en cuenta si lo plantas en tu jardín. Si lo tienes en un macetero, su tamaño será manejable.

Puedes usar sus hojas frescas o secas. Ten en cuenta que si las hojas están secas son menos amargas. Para secar las hierbas en general, debes hacerlo en la sombra y en un lugar aireado. Las hojas secas pueden durar un año. Como regla general, considera agregar 2 o 3 hojas de laurel en una receta para 4 o 6 personas. Cuando tu preparación esté lista, retira siempre las hojas. El laurel combina muy bien con ajo, mejorana, orégano, salvia y tomillo.

Puedes usar el laurel en todo tipo de preparaciones, carne, pollo, cordero, pescado, frutos cítricos tomates y otros. Las hojas son muy útiles para infusiones en caso de sufrir de flatulencia y cólicos.

ROMERO

Tiene un aroma fuerte y penetrante. Hay que usarlo con moderación, sobre todo si es fresco, por cuanto es muy invasivo y si te excedes en la condimentación va a “tapar” todos los sabores de tu preparación.

Idealmente se consume con laurel, ajo, lavanda, menta, orégano, salvia y tomillo y puedes usarlo en preparaciones de carne de cerdo, cordero, pescados, aves, conejo, ciervo, tomates, setas, huevos y queso crema.

Una Infusión es útil como antiespasmódico y tiene efectos positivos en artritis. Como experiencia personal, te comento que mi mamá suele hacerse baños con agua caliente y ramas de romero. Mueve sus manos en la infusión, lo que le alivia el dolor de la artritis y mejora la movilidad de sus dedos.

El romero también sirve como adorno aromático, por ejemplo, en una tabla de quesos. Lo he utilizado hasta en arreglos florales, ya que da estructura y aromatiza los arreglos.

ORÉGANO

Este aliño está típicamente asociado a la cocina italiana. Armoniza muy bien con albahaca, chile, merkén, ajo, paprika, romero, salvia, tomillo y otros.

La puedes usar en un sin número de preparaciones, ya sea con coliflor, pescados, carnes, cordero, aves, champiñones, setas, cebollas, quesos, berenjenas y en todas aquellas preparaciones en las que quieras su aroma característico.

Como tiene propiedades antiinflamatorias una infusión es recomendable en caso de desórdenes estomacales o para aliviar los síntomas de la menstruación.

TOMILLO

El tomillo, al igual que el romero, es una hierba que adora el sol y los suelos arenosos, por lo que debes regarla con más frecuencia que las demás especias.

Se utiliza mucho en la cocina latinoamericana y mexicana donde se combina con chiles y merquén. Otros condimentos con los que va asociada es albahaca, ajo, lavanda, mejorana, orégano, pimentón dulce y romero.

Lo puedes usar para condimentar carnes rojas y blancas, cebollas, tomates y setas silvestres.

Es un poco trabajoso sacar sus hojas de los tallos ya que son pequeñas.

MENTA

La menta debería estar presente prácticamente en todos los jardines o balcones, ya que puedes usarla en preparaciones y también en infusiones digestivas.

Puedes utilizarla fresca o deshidratada. Incluso podrías congelarla.

Combina bien con otras especias como albahaca, cardamomo, comino, eneldo, orégano, mejorana y jengibre

Algo novedoso puede ser usarla en preparaciones cárnicas, por ejemplo, como en el cordero.

CILANTRO

Puede usarse en todas sus formas, ya sea como hojas o semillas.

Las hojas tienen un aroma muy característico que va muy bien especialmente con la palta, pescados y mariscos también con la leche de coco.

Si muelas las semillas en un mortero y después le agregas sal de mar tendrás una sal especial para condimentar pescados. Ahora, si a esa mezcla además le agregas unas hojas de *dill*, te vas a acordar de mí en tu próximo pescado.

Combina muy bien con albahaca, chile, merkén, dill, ajo, jengibre, menta y el perejil (al que se parece bastante físicamente). Con todas estas hierbas puedes además saborizar tus aceites o vinagres. Basta con introducir algunas ramas en las botellas de las especias que quieres (previo lavado y un buen secado con toalla nova, recuerda que el agua puede oxidar el aceite).

También se le puede adicionar ajo para obtener un gusto especial. Eso es muy interesante sobre todo para el aliño de ensaladas, así le puedes dar un toque sutil de ajo y es mucho más simple a través del aceite que agregarle un ajo picado o mortereado.

LOS UTENSILIOS

Batidora eléctrica y de mano
Bol chico, mediano y grande
Colador
Cucharas de madera
Cuchillo cierra
Cuchillo mediano
Cuchillo pequeño
Cucharón
Espátulas de madera
Espátula de silicona
Espumadera
Exprimidor de limones
Jarrito medidor (hasta 2 tazas o 500 ml)
Licuadora
Medidores tipo taza
Molde para budín de 25 cm por 13 cm
Molde de pizza 32 cm de diámetro
Moldes de tartaletas de 12 cm de diámetro
Mortero
Olla metálica de 5,5 litros

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Pinzas (ojalá de madera)
Rayador pequeño (para nuez moscada)
Sartén de hierro de 24 cm de diámetro
Sartén de hierro de 30 cm de diámetro
Tabla de madera

LA DESPENSA BÁSICA

Como para todo, siempre es de gran ayuda tener lo básico a mano. Nosotros vivimos en el campo, por eso, si se acaba el aceite o la sal, no tenemos vecinos cerca que nos saquen del apuro. En nuestro caso, si algo se acaba, implica tener que ir especialmente a la ciudad a comprarlo.

Si bien puede ser que el almacén o supermercado esté más cerca de tu casa que lo está de la mía, el ideal es que tengas todo lo que necesitas antes de empezar a cocinar. Los cocineros llaman a eso *mise en place*, es decir, “todo en su lugar” antes de empezar a cocinar.

Ten siempre dos unidades de cada producto de alta rotación. Cuando abras la segunda unidad, anota en la lista de compras para la próxima compra. Así nunca te vas a quedar sin el ingrediente preciso y tus recetas serán un éxito.

DE LOS ADEREZOS

Aceite de oliva virgen de primera extracción (en general, fijarnos que los productos que ocupamos no provengan de extracciones químicas)
Aceto Balsámico
Vinagre de Uva Rosado

DE LOS CONDIMENTOS

Albahaca deshidratada

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Canela en rama
Clavo de olor
Comino entero
Cúrcuma en polvo
Enebro entero
Hojas de Laurel
Jengibre
Merkén
Nuez moscada (entera, ten un pequeño rayador metálico. Hace la diferencia)
Orégano deshidratado
Pimentón dulce
Pimienta entera
Sal de mar
Sal de mesa
Semillas de Calabaza
Semillas de Cilantro,
Semillas de Linaza
Tomillo deshidratado

DE LOS ENDULZANTES

Erythritol (Para postres especiales en ocasiones especiales)

Stevia 100% (Ojo: leer etiquetas, algunos productos vienen con sucralosa)

Xylitol

DE LAS CONSERVAS

Aceite de Coco

Alcaparras

Atún en tarro

Crema de Coco

Tomate en tarro

DE LAS LECHES Y CREMAS

Crema de leche de vaca

Bebida de almendra

Bebida de Coco

DE LOS ABARROTES

Bicarbonato de Sodio

Cacao amargo en polvo

Chocolate amargo 89%

Coco rallado

Mayonesa (Ideal si puedes preparar tu propia mayonesa en casa)

Mostaza

Papel mantequilla

Pasta de tomate

Polvos de hornear

En el mercado existen muchas alternativas con diferente grado de industrialización. Trata de utilizar productos que sean lo más naturales posible. Fijate siempre en las etiquetas nutricionales ya que puede haber grandes diferencias en los ingredientes en productos que "aparentemente" son similares.

LISTA DE COMPRAS

GRASAS
Aceites prensados en frío [a]
Aceite de coco
Aceite de oliva
Aceite de palta
Aceitunas
Crema chantilly
Crema de coco
Crema entera para batir
Bebida de almendra sin azúcar
Bebida de coco sin azúcar
Huevos
Manteca animal
Mantequilla
Mantequilla de coco
Mayonesa casera
Queso crema
Queso gruyer
Queso provoleta
Queso parmesano
Paltas
Paté
Salame
Tocino

PESCADOS Y MARISCOS
Almejas
Atún
Atún en aceite
Bacalao
Caballa
Calamar
Camarones
Centolla
Choritos
Congrio
Corvina
Erizos
Jurel
Jaiba
Kanikama
Lenguado
Locos
Merluza
Ostras
Pejerrey
Reineta
Róbalo
Salmón
Sardinas
Tilapia
Trucha salmonada
Turbot

CARNES ^[19]
Cerdo
Ciervo
Cordero
Jabalí
Pato
Pavo
Pollo
Rana
Vacuno

CARBOHIDRATOS SIN ALMIDÓN
Acelgas
Achicoria
Albahaca
Alcachofas
Alcaparras
Algas ^[20]
Ají
Ajo
Anís
Apio
Azafrán
Bambú
Berenjena
Berros

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Brotes^[a1]
Canela
Cardamomo
Cebollas
Ciboulette
Champiñones
Chucrut
Cilantro
Cochayuyo
Col de Bruselas
Coliflor
Diente de dragón
Diente de León
Endivias
Espárragos
Espinacas
Hinojo
Hongos^[a2]
Lechuga^[a3]
Jengibre, raíz o polvo.
Kale
Nabos
Nori
Pepino
Perejil
Pimientos
Porotos verdes
Puerros
Rábanos
Repollo
Repollo morado

FRUTAS
Blueberries: arándanos frescos, frambuesas, moras.
Coco
Limón
Palta

FRUTOS SECOS ^[24]
Almendras
Castaña de cajú
Coco rallado
Harina de linaza
Maní
Nueces
Nueces de macadamia
Nueces de pará
Pepas de zapallo
Semillas de Calabaza
Semillas de Linaza
Semillas de maravilla / Girasol

OTROS
Aceto balsámico sin azúcar
Aloe vera
Boldo
Café
Canela
Cardamomo
Cardo Mariano
Chocolate ^[25]
Chucrut
Clavo de Olor
Comino
Cúrcuma, en raíz o polvo.
Eneldo
Infusiones ^[26]
Ginseng
Jengibre, raíz.
Laurel
Levadura
Llantén
Menta
Mostaza sin azúcar
Orégano
Pimienta ^[27]
Proteína de arroz fermentada.
Café
Canela
Cardamomo
Cardo Mariano
Chocolate ^[25]

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Chucrut
Clavo de Olor
Comino
Cúrcuma, en raíz o polvo.
Eneldo
Infusiones^[a6]
Ginseng
Jengibre, raíz.
Laurel
Levadura
Llantén
Menta
Mostaza sin azúcar
Orégano
Pimienta^[a7]
Proteína de arroz fermentada.
Romero.
Tamari Soyu^[a8]
Stevia 100%
Té^[a9]
Tomillo
Vainilla
Vinagre fermentado de manzana

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

CAPÍTULO III

LAS RECETAS

Leerás muy seguido en la preparación de mis recetas “coloca los ingredientes en el siguiente orden” ¿qué significa esto? Que cada ingrediente tiene un punto de cocción diferente, por lo tanto, deberás tener en cuenta el orden que te indico si quieres obtener tu platillo con el máximo sabor. Esto sucede porque los vegetales o proteínas animales tienen diferente concentración de líquidos internos o diferentes grados de dureza cuando están crudos. Estoy seguro de que cuando empieces a elaborar la primera receta, comprenderás de inmediato a lo que me refiero.

También en mis recetas uso el término “desglasar”, esto no es más que la acción de agregar un chorrito de algún medio líquido, ya sea agua, un caldo o alcohol para levantar lo que queda pegado en el fondo del sartén que tiene todo el aroma potencializado. De esta forma conseguiremos platillos mucho más sabrosos. También te encontrarás con que en muchas de mis recetas doy la opción de cambiar las proteínas o las salsas, esto lo hago con el fin de que tengas más variedad en tu día a día, es una muy buena forma también de tener variedad de nutrientes en tu alimentación durante el método.

PANES SIN ALMIDÓN

Siempre nos atormenta ese miedo a que nos quiten “el pan” a la hora de querer cambiar nuestros hábitos alimenticios para llegar a la talla soñada, es un sentimiento generalizado en la población. Yo también soy así. Llevo muchos años amasando panes de harina de trigo hasta lograr esa elasticidad única que le da el gluten y créeme que jamás te daría una mala opción de receta. Por eso, aquí te recomiendo una variedad de panes de semillas bajas en almidón para que te des esos antojos que más te gustan o que estas acostumbrad@ pero sin culpa. Pero lo que sería más que hermoso es que te acercaras a los micro productores de la zona en la que vives para poder obtener las semillas de buena fuente, sin pesticidas y apoyando a la economía de sus hogares.

Muffins de almendras y té matcha (para 8 unidades)

#YoguiTip

El té de matcha es una maravilla dentro de los tés antioxidantes, pero si no lo consigues puedes hacer un concentrado de mate cocido calentando los 3/4 de taza de la lechada de semillas de la receta y colocándole 5 saquitos. Deja reposar hasta sacar al máximo de materia de los saquitos.

Ingredientes

- 2 tazas de harina de almendras
- 4 cucharadas de linaza molida
- 4 cucharadas de semillas de girasol remojadas al menos dos horas y escurridas
- 3 cucharaditas de té matcha
- 3/4 de taza de leche de almendras
- 4 huevos enteros, separar claras de yemas
- 1 barrita mantequilla derretida (125g)
- 4 cucharadas de Erythritol o Xylitol
- **1 cucharadita de polvo de hornear**
- 1 pizca o punto de sal de mar

Preparación

Pon la linaza en la licuadora y muele hasta transformarla en harina. Coloca esta harina en un bowl y el resto de los ingredientes en el siguiente orden: polvo de hornear, linaza, semillas de girasol, mantequilla, yemas de huevo, té matcha, leche de almendras, Erythritol o Xylitol, pizca de sal de mar y dejarlos reposar al menos 10 minutos para que todo se humedezca. Bate las claras a casi punto nieve y mezclas de forma envolvente con la ayuda de una espátula hasta mezclar todo.

Calentar el horno a fuego medio, pinta los moldes de muffins con mantequilla derretida por toda la superficie, enharínalo con más harina de almendras y coloca la maza líquida. Cocina al menos por unos 25 minutos a 180°C.

Una vez lograda la cocción, apagar el horno dejar enfriar dentro de el. Son ideales para desayunar con café o mates por la mañana.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	362	
Proteínas g	12	13%
Grasas g	30	71%
Carbohidratos Netos g	8	16%

Pan de almendras (4 porciones)

#YoguiTip

Con esta misma receta te puedes hacer otros dos panes de almendra increíbles si agregas 4 cucharadas de té matcha en polvo o 4 cucharadas de caco amargo.

Ingredientes

- 1 de taza de almendras molidas
- 6 huevos
- 5 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de Erythritol o Xylitol
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 pizca o punto de sal de mar

Preparación

Separar las claras de las yemas de los huevos. Batir las claras hasta que queden a punto de nieve. Añadir yemas, sal, polvo para hornear, endulzante, mantequilla derretida y seguir batiendo. Una vez que todo esté incorporado, añadir las almendras molidas y revolver con una cuchara (evitar mover mucho, si no, no infla). Verter en moldes engrasados y meter al horno por 20 minutos a 225°C.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	497	
Proteínas g	17	14%
Grasas g	43	74%
Carbohidratos Netos g	11	12%

Pan Julep de linaza (4 porciones)

#YoguiTip

Esta receta es muy especial para mí, “Julep” es como le decimos a mi hermana.

#YoguiTip

La yema sobrante de esta receta la puedes usar para preparar la mayonesa de la sección salsas y aderezos.

#PeterTip

Si prefieres puedes comprar directamente harina de linaza.

Ingredientes

- 1 taza de linaza entera
- 6 claras de huevo
- 1 cucharada de mantequilla, ghee o aceite de coco
- 1 cucharadita de Erythritol o Xylitol
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1 pizca de sal de mar

Preparación

Pon la linaza en el vaso de la licuadora y muélela hasta obtener harina.

En un bol, pon los ingredientes en el siguiente orden: bicarbonato, polvo de hornear y la sal de mar, el Erythritol o Xylitol, mézclalos con la ayuda de un tenedor. Una vez logrado esto agrega la mantequilla y las claras de huevo. Con la ayuda de un batidor de mano bate al menos por dos minutos para que se integren todos los ingredientes y al final agrega la harina de linaza. Una vez que se haya formado la masa, ponla en un molde de budín (de 25x10 cm) previamente enmantecado con un poco de mantequilla. Hornea al menos por unos 25 minutos a 180°C.

Este es un pan salado que utilizarás en el resto de nuestras recetas, ¡no te arrepentirás!

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	278	
Proteínas g	13	18%
Grasas g	21	63%
Carbohidratos Netos g	2	19%

Pan de linaza (4 porciones)

#BabsiTip

Antes de hornear el pan puedes agregarle algunas semillas de sésamo tostado, o almendras picadas según lo que tengas disponible. Juega con tu imaginación y así vas variando.

#BabsiTip

Las yemas que sobran las puedes usar como espesante para alguna salsa o para hacer un *omelette*. Déjalas en un pocillo y agrégales leche de coco o agua hasta que queden cubiertas. Así evitas que las yemas se deshidraten y sequen cuando están en el refrigerador.

Ingredientes

- 4 cucharadas soperas de harina de linaza
- 2 cucharadas soperas de harina de coco
- 2 huevos enteros
- 3 claras de huevo
- 1cucharadita de semillas de sésamo
- Mantequilla para engrasar el molde
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 pizca de sal de mar

Preparación

Junta todo en un bol y mézclalo con la batidora.

Luego viértelo en un molde engrasado con mantequilla. En la superficie le puedes agregar algunas semillas de sésamo eso le dará una apariencia y un gusto especial.

Precalienta el horno a 200°C. Introduce el molde con la masa al horno, baja su temperatura a 180°C y déjalo por aprox. 20 minutos. Introduce un pincho de madera (de esos para hacer anticuchos) y si la masa no se queda pegada, tu pan está listo.

Saca el pan del molde, y envuélvelo en un paño limpio de cocina y déjalo enfriar. Se corta en tajadas... ¡y listo!

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	122	
Proteínas g	11	37%
Grasas g	5	36%
Carbohidratos Netos g	6	27%

Pan Nube (4 a 6 porciones)

#BabsiTip

Cuando mezcles las yemas con el queso crema podrías agregar algunas hierbas aromáticas tales como el romero, la salvia, orégano, merquén o albahaca dependiendo de la ocasión.

Ingredientes

- 100 g De queso crema
- 3 huevos
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca o punto de sal

Preparación

Mientras comienzas a preparar la receta, precalienta el horno a 150°C. Separa las claras de las yemas de los huevos. Agrega el bicarbonato a las claras y las bátelas hasta que queden a punto de nieve con una batidora o con un tenedor, como lo hacían nuestras abuelitas.

Luego mezcla muy bien el queso cremoso con las yemas y agrega la pizca de sal.

Junta las yemas con las claras y revuelve suavemente hasta lograr una mezcla homogénea.

Coloca sobre una bandeja de horno papel de mantequilla y sobre este pon la mezcla. Utiliza como medida para cada pan una cucharada sopera.

Hornea por 20 minutos a 150°C.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	117	
Proteínas g	5	19%
Grasas g	10	77%
Carbohidratos Netos g	1	5%

Panqueques de linaza (6 unidades de buen tamaño)

#YoguiTip

Esta es una súper receta para que te armes unas ricas quesadillas al mejor estilo mexicano con los ingredientes que estén dentro de tu plan de alimentación.

#YoguiTip

Si a la misma receta le agregas 1 cucharadita de Erythritol o Xylitol, puedes preparar unos ricos “crepes” dulces y los puedes acompañar con la ricota de almendras o la crema dulce de semillas que encontrarás en la sección de postres.

Ingredientes

- 4 cucharadas de harina de linaza
- 4 huevos
- 1 cucharada de mantequilla derretida o aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal de mar

Preparación

Pon todos los ingredientes en un bol y mézclalos con una batidora o batidor de mano hasta que se forme una masa homogénea. Deja reposar la mezcla por unos minutos para que espese.

Calienta a fuego medio un sartén en buen estado, esto para evitar que se nos pegue la masa líquida o si tienes usa los para hacer pancakes. Esparce unas gotas de aceite de oliva y vierte un cucharón de la mezcla al centro del mismo. Esparce la mezcla en el sartén con un movimiento circular.

A fuego lento deja que se dore por un lado de 1 a 2 minutos, al empezar a separarse los bordes del sartén dale vuelta y deja 2 minutos más hasta lograr la cocción completa.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	87	
Proteínas g	6	29%
Grasas g	6	60%
Carbohidratos Netos g	3	11%

DESAYUNO A TODO SABOR

Nada más rico que levantarme y preparar unos ricos mates; acompañarlos con 3 rebanadas de pan Julep untadas con una rica mantequilla o ghee. La verdad es que soy muy simple, pero como me gusta apapacharme, consentirme, desde temprano también, no dudo en preparar algo extra con la intención de tener suficiente combustible para comenzar el día sin preocupación de que la panza me ande rugiendo cual león hambriento.

Leerás que en casi todos los desayunos uso 1/2 palta, y es porque he notado que, ingiriéndola desde temprano a modo de acompañamiento, me mantiene más saciado durante horas. Créeme que la inversión en este fruto tan versátil vale la alegría. Por eso aquí te comparto unas ideas muy prácticas para tus mañanas, algunas muy novedosas para lo que estás acostumbrad@ habitualmente, pero sé que una vez que las pruebes te encantarán.

Avocado Toast (2 porciones)

#YoguiTip

Esta es una receta muy versátil donde podrás dejar volar tu imaginación y agregar también otros tipos de proteínas de las que consumes habitualmente.

Ingredientes

- Medio pan Julep, cortado a lo largo para obtener dos rebanadas de 20 cm aproximadamente y luego tostado de los dos lados.
- 1/2 taza de tomates cherry en cuartos
- 3/4 de taza de palta en su punto en láminas
- 3 cucharadas de salsa de girasol y ajo o ricota de almendras (las encontrarás en las recetas de salsas y aderezos)
- 7 aceitunas trozadas
- 1 cucharada de alcaparras (opcional)
- 1 cucharadita de tomillo o albahaca en tiritas
- aceite de oliva al gusto
- merkén o ají al gusto
- 1 pizca de sal de mar

Preparación

Unta las rebanadas de pan Julep con el requesón. Luego acomoda las rebanadas de palta sobre ellos de forma que tape toda la superficie. Espolvoreale el tomillo, sal de mar, aceitunas, alcaparras, tomates cherry y por último el merkén. Disfruta de esta belleza de tostada de palta.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	563	
Proteínas g	19	13%
Grasas g	47	70%
Carbohidratos Netos g	7	17%

Huevos Mañaneros (1 porción)

Ingredientes

- 2 panqueques de linaza (busca la receta en la sección de panes sin almidón).
- 1/2 taza de palta para acompañar
- 1 taza de tomates
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 2 huevos
- aceite de oliva al gusto o mantequilla
- 1/2 diente de ajo picado
- cilantro al gusto
- 1 pizca de sal de mar a gusto

Preparación

Pon aceite en un sartén pequeño, caliéntalo tantito y pasa los panqueques por el para sofreírlas. Ponlas a escurrir un instante. En el mismo aceite prepara los huevos estrellados y luego colócalos sobre las tortillas fritas. Ahora en el mismo sartén y aceite empieza a dorar los ajos, cebolla, chile y tomates. Una vez que los hayas dorado rectifica de sal y agrega cilantro para dar más sabor. De ser necesario agrega unas cucharadas de agua pura y obtendrás una súper salsa para bañar los huevos

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	675	
Proteínas g	33	20%
Grasas g	52	67%
Carbohidratos Netos g	18	13%

Huevos revueltos cremosos (1 porción)

#YoguiTip

Disfruta con una rebanada de nuestras recetas de panes e incluso unas hojas de rúcula fresca al lado le queda de maravillas.

Ingredientes

- 2 huevos
- 1/2 taza de palta en cuadritos, que esté firme casi casi a punto de madurar
- 1/4 de taza de cebolla en cuadritos
- 50 g de queso crema en trocitos
- aceite de oliva al gusto
- 1 pizca de sal de mar al gusto

Preparación

En un sartén previamente calentado agrega la oliva y las cebollas hasta dorar. Luego la palta y de inmediato los huevos. Pon sal a tu gusto y el queso crema. Revuelve con la ayuda de una espátula hasta que el queso crema se integre y sirve de inmediato para disfrutar de esta textura tan cremosa que te enamorará.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	582	
Proteínas g	18	13%
Grasas g	52	78%
Carbohidratos Netos g	9	9%

Müesli con frutos rojos (2 porciones)

#BabsiTip

Idealmente habría que usar yogurt de pajaritos (*kéfir*), sin embargo, si no tienes puedes hacerlo en una yogurtera, partiendo del yogurt comprado. Así produces tu propio yogurt y no contaminas consumiendo tantos envases plásticos.

#BabsiTip

Recomiendo picarlas con un cuchillo, así logras sentir mejor su aroma.

#YoguiTip

Si preparas este muesli en la noche y guardas en refrigeración, en la mañana podrás disfrutar de él con los sabores integrados al 100%.

#PeterTip: si no te gusta el amargo del yogurt, lo puedes cambiar por crema de leche para batir.

Ingredientes

- 170 ml de yogurt rico en grasa (tipo griego)
- 1/2 taza de arándanos o frutos rojos
- 3 cucharadas soperas de coco rayado
- 2 cucharadas de linaza
- 1/4 taza de nueces (walnuts, avellana europea, almendras) picadas a cuchillo
- punta de menta para decorar

Preparación

En un bol mediano coloca todos los ingredientes y mézclalos. Lleva esta mezcla a dos boles de vidrio y déjalos reposar para que se integren los sabores. Al momento de servir colócales la menta y disfruta de un muesli vigorizante.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	255	
Proteínas g	11	17%
Grasas g	15	48%
Carbohidratos Netos g	13	35%

Omelette abierto de tocino y perejil con espinaca (para 1 persona)

#YoguiTip

Este tipo de *omelette* abierto es perfecto para quienes no cocinan mucho, y le tienen miedo a la técnica de doblar el *omelette*, nos evitamos esa parte para que te quede un platillo muy bien presentado con el mínimo esfuerzo.

#YoguiTip

Lo puedes acompañar con la salsa tipo guacamole o salsa asada.

Ingredientes

- 2 huevos batidos a mano con sal de mar al gusto
- 2 cucharadas de tocino picado en cuadritos
- 2 cucharadas de tomates en cuadritos
- 2 cucharadas de parmesano rayado
- 1 cucharada de perejil picado
- aceite de oliva al gusto
- 3 hojas de espinacas en tiritas, para decorar
- punta de albahaca para decorar
- sal de mar al gusto

Preparación

Batir los huevos en un bol y ahí mismo colocar el perejil, sal de mar, tocino, queso y mezclar muy bien. Coloca en un sartén ya caliente el aceite de oliva, ten la precaución de que no humee. Agrega la mezcla y deja que pase 1 minuto, baja la temperatura y espárcelo el tomate en cuadritos de forma que no queden juntos. Tapa el sartén y asegúrate que se genere un efecto de horno para lograr la cocción perfecta del *omelette* abierto. Al momento de servirlo colócalo en un plato, agrégale arriba y al centro la espinaca y decora con la punta de albahaca.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	522	
Proteínas g	30	24%
Grasas g	41	71%
Carbohidratos Netos g	6	5%

Omelette de albahaca (1 porción)

#YoguiTip

Puedes reemplazar el queso crema por dos cucharadas de la salsa de girasol y ajo.

Ingredientes

- 3 claras de huevo batidas a mano con sal de mar al gusto, reserva las yemas para mayonesa.
- 1/2 taza de morrón cortado en tiras finas
- 2 cucharadas de queso crema
- 10 hojas de albahaca cortadas delgadas a lo largo.
- aceite de oliva o mantequilla al gusto
- punta de albahaca para decorar
- merkén o ají al gusto, (opcional)
- salsa asada para acompañar (la encontrarás en la sección de salsas y aderezos).

Preparación

En el bol donde colocarás las claras agrega hojas de albahaca en juliana y merkén. Mezclar muy bien. Coloca en un sartén ya caliente con la materia grasa elegida, ten la precaución de que no humee. Al cabo de dos minutos, baja la temperatura un poco y agrégale el resto de los ingredientes solo en una mitad de tu omelette abierto. Cubre con la parte sin ingredientes y déjalo reposar en el sartén 1 minuto más para lograr que funda el queso. Una vez lograda la cocción colócalo en un plato pon sal por encima, acompaña con 1/2 palta con sal de sésamo y decora con la punta de albahaca.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	272	
Proteínas g	15	22%
Grasas g	21	67%
Carbohidratos Netos g	6	11%

Palta asada rellena de huevo con brócoli asado (2 porciones)

#YoguTip

A esta receta le vienen muy bien unas gotas de nuestra salsa de maní o incluso un poco de merkén o ají al final.

#YoguTip

También puedes reemplazar los huevos por salsa de semillas de girasol y ajo bañado con la salsa asada, de esta forma obtendrás un platillo diferente y hasta como para una cena.

Ingredientes

- 1 taza de palta sin piel, partida a la mitad a lo largo
- 2 tazas de brócoli en trocitos
- 2 huevos
- aceite de oliva al gusto
- tomillo al gusto
- sal de sésamo al gusto (encontrarás la receta en la sección Salsas y Aderezos)

Preparación

Pon aceite de oliva en una fuente, al centro la mitad de la palta, con el hueco que quedó del cuesco hacia arriba. Dentro de ellas los huevos con todo y yemas. Rodéalas con el brócoli y sazona con nuestra sal de sésamo. De ser necesario agrega un poco más de oliva. Lleva al horno durante unos 10 minutos o hasta el punto de cocción que quieras los huevos. Al servirlo agrégale el tomillo por encima.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	284	
Proteínas g	10	13%
Grasas g	23	71%
Carbohidratos Netos g	6	16%

CUATRO DESAYUNOS ESTILO MEDITERRÁNEO

Pan con tomate (2 porciones)

Ingredientes

- 4 rebanadas de 1 dedo de grosor de pan Julep tostado (Encontrarás la receta en la sección de panes sin almidón).
- 1 taza de tomates bien maduros, cortados a la mitad y rayados en crudo
- 3 dientes de ajo cortados a la mitad y con piel
- sal de mar al gusto

Preparación

Pasa las rebanas de pan ligeramente de cada lado por el comal o plancha bien caliente para tostar. Cortar los jitomates por la mitad y con la ayuda de un rayador de mano pasarlos hasta extraer un buen puré fresco de jitomates. Utiliza tomates maduros para obtener un puré bien dulce y vibrante de nutrientes. Agrega la sal de mar al gusto y reserva en recipiente hasta el momento de armar el pan con tomate. En frasco de vidrio bien tapada persiste fresco por 3 días más unas gotas de limón.

Y finalmente, el sencillo procedimiento para hacer el delicioso y famoso pan con tomate catalán es raspar sobre el pan primero el ajo, luego coloca el jitomate y por último añadir un chorrito de aceite de oliva. Puedes añadir sal si lo deseas, pero no es necesario.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	304	
Proteínas g	14	18%
Grasas g	21	58%
Carbohidratos Netos g	6	24%

Champiñones con pan y tomate (vegetariano) (1 porción)

#YoguTip

Estas tres formas de presentar el pan con tomate las puedes servir sobre una hoja de lechuga y acompañar con aguacate en rebanadas, rajas o ají en escabeche.

Ingredientes

- 1 pan con tomate (Receta anterior).
- 1/2 taza de champiñones
- 1/4 de taza cebolla mora en tiritas
- aceite de oliva al gusto
- 1 cucharada de perejil picado

Preparación

Salta la cebolla y los champiñones en un sartén hasta que estén dorados. Coloca sobre el pan con tomate los ingredientes en el siguiente orden: perejil y los champiñones mezclados con la cebolla.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	343	
Proteínas g	16	17%
Grasas g	22	53%
Carbohidratos Netos g	12	30%

Sardinas con pan y tomate (estilo Andalucía) (1 porción)

Ingredientes

- 1 pan con tomate
- 2 sardinas
- jugo de 1/2 limón
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- pizca de comino molido

Preparación

Coloca sobre el pan con tomate los ingredientes en el siguiente orden: comino, perejil, sardinas y jugo de limón.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	377	
Proteínas g	22	23%
Grasas g	25	56%
Carbohidratos Netos g	8	22%

Tocino horneado con pan y tomate (1 porción)

Ingredientes

- 1 pan con tomate
- 2 láminas de tocino horneado para intensificar sabor
- aceite de olivo al gusto
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 punta de perejil para decorar

Preparación

Coloca sobre el pan con tomate los ingredientes en el siguiente orden: perejil picado, rebanadas de tocino y decora con una punta de perejil.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	518	
Proteínas g	21	16%
Grasas g	42	69%
Carbohidratos Netos g	6	15%

SMOOTHIES PARA TODO EL DÍA

Suponte que sientes la necesidad de comer fruta, pero manteniendo la ingesta de carbohidratos relativamente baja para no alejarte del camino recorrido con el método. La buena noticia es que sí podemos lograrlo. Para ello, preparé para ti unas recetas de *smoothies* y jugos con el toque dulce de la maduración de las frutas permitidas según en qué fase estés.

Pero también existe la opción de endulzar con Erythritol o Xylitol o Stevia. Antes que nada, te comparto la receta de una lechada y un queso crema de semillas que te aportarán el tenor graso necesario para darle espesor a tus *smoothies*, pero también sabes que puedes reemplazar por queso crema de vaca.

Lechada de semillas de girasol (5 porciones)

#YoguiTip

Si quieres preparar esta lechada con otro tipo de semillas, adelante, pero te recomiendo que las almendras, nueces, nuez de la India o avellanas europeas les des al menos unas 24 horas de reposo en agua pura, escúrrelas y de esta forma lograras procesarlas al 100%.

#YoguiTip

Una muy buena forma de reutilizar el agua de las semillas que acabamos de escurrir es usándola para regar tus plantas.

Ingredientes

- 1 ½ litro de agua pura
- 1 ½ taza de semillas de girasol activadas o remojadas por 6 horas
- 2 cucharaditas de Xylitol o Erythritol
- 1 cucharada de aceite de oliva o de coco
- gotas de esencia de vainilla al gusto
- pizca de sal

Preparación

Colocar en el vaso de la licuadora 2 tazas del agua para iniciar a licuar todos los ingredientes juntos, hasta obtener un crema espesa y homogénea. Luego poco a poco incorporar el resto del agua hasta obtener 2 litros de leche de textura sedosa y cremosa, que podemos conservar de 2 a 3 días en el refrigerador.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	274	
Proteínas g	9	11%
Grasas g	24	75%
Carbohidratos Netos g	6	14%

Licudo depurador (1 porción)

Ingredientes

- 1/2 taza de agua pura
- 1/2 taza de la carne de aloe fresco
- 1/2 taza de frambuesas congeladas
- 2 cucharadas de queso crema de nuez (Encontrarás la receta en la sección salsas y aderezos).
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de Erythritol, Xylitol

Preparación

Coloca todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y mézclalos muy bien. De ser necesario agrega un poco más de agua. Bébelo recién hecho.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	181	
Proteínas g	4	7%
Grasas g	13	62%
Carbohidratos Netos g	9	31%

Smoothie de nuez y cacao (1 porción)

#YoguiTip

Si lo calientas un poco al fuego puede ser muy reconfortante para esos días de frío.

Ingredientes

- 1/2 taza de leche de vaca o lechada de semillas (La primera receta de esta sección).
- 1/2 taza de agua o leche de coco
- 4 cucharadas de queso crema de nuez (Encontrarás la receta en la sección salsas y aderezos).
- 1 1/2 cucharada de cacao amargo en polvo
- 1 cucharadita de Erythritol o Xylitol

Preparación

Coloca todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y mézclalos hasta que queden muy bien integrado. Sírvelo en un bonito jarro y disfrútalo.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	465	
Proteínas g	19	12%
Grasas g	38	69%
Carbohidratos Netos g	21	19%

Smoothie gema (2 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de lechada de semillas (Primera receta de esta sección).
- ½ taza de frambuesas congeladas
- ½ taza de palta en trozos
- 2 cucharadas de linaza en polvo
- 1 cucharada de Erythritol o Xylitol
- jugo de medio limón
- hielo al gusto

Preparación

Colocar los ingredientes en el vaso de la licuadora en el siguiente orden: frambuesas, palta, linaza, agua y licuar hasta que se integren todos los elementos y servir.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	296	
Proteínas g	10	11%
Grasas g	22	62%
Carbohidratos Netos g	11	27%

Smoothie plant based [\[39\]](#) frío (1 porción)

Ingredientes

- 1/2 taza de hielo o de agua fría
- 1/2 taza de tomate asado a la plancha
- 1/2 taza de palta para mezclar
- 1/2 taza de palta para agregar a la crema ya preparada.
- 3/4 de taza de caldo de verduras fría (encontrarás la receta en cremas y caldos)
- 1 cucharadita de jengibre rayado
- hojas de albahaca al gusto
- 1 punta de albahaca para decorar
- 1 chorrito de aceite de oliva al gusto en forma de hilo para dar más sabor.
- 1 pizca de sal

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Preparación

Coloca todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y mézclalos hasta que queden muy bien integrados. Sirve en un tazón y agrega la palta en cuadritos. Agrega un chorrito de aceite de oliva en forma de hilo y la punta de albahaca.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	444	
Proteínas g	6	4%
Grasas g	37	72%
Carbohidratos Netos g	15	24%

Smoothie playa verde (1 porción)

Ingredientes

- 1 taza de agua o leche de coco
- 1 taza de espinaca picada
- 1/2 taza de zucchini en cuadritos
- 1 limón, solo el jugo
- 1/2 cucharadita de alga spirulina (opcional)
- 1 pizca de sal de mar
- Agua de ser necesario o lechada de semillas (La primera receta de esta sección).

Preparación

Pon los ingredientes en la licuadora por dos minutos o hasta que se n integrado todos los elementos. Tomar antes de 10 minutos, para que no pierda frescura y propiedades.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	74	
Proteínas g	4	13%
Grasas g	5	57%
Carbohidratos Netos g	5	30%

Smoothie verde (Para 1 persona)

Ingredientes

- 1 taza de hojas de Kale
- 1/2 taza de brócoli, hervido o asado
- 1/2 taza de palta
- 1 cucharadita de Erythritol o Xylitol
- jugo de 1/2 limón
- 1 pizca de sal de mar
- 1 taza de hielo

Preparación

Pon todos los ingredientes en la licuadora por dos minutos o hasta que se hayan integrado los ingredientes. Tómallo en un lapso de 10 minutos para que no pierda frescura y propiedades.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	164	
Proteínas g	4	7%
Grasas g	11	56%
Carbohidratos Netos g	9	37%

SALSAS Y ADEREZOS PARA ELEVAR TU ENERGÍA

Para lograr las recetas de este capítulo te recomiendo hagas una lista lo más detallada posible, compres todo en una sola mañana y dediques una tarde para realizarlas. Te puedo asegurar que en una tarde tendrás estas salsas y aderezos que te servirán para acompañar los platillos de las siguientes recetas.

Pero no te limites a usar estas recetas solo con mis recomendaciones, atrevete a incorporarlos en otros platillos que ya tú conoces.

Algo que aprendí de mi abuela, fue reciclar los frascos de vidrio de las salsas o aceitunas que compraban cuando era chico. Mi abuela siempre ha tenido un cariño por acumular frascos de todos los tamaños, alturas y bocas anchas inimaginables. Hoy soy yo quien sigue esa tradición y mi alma se reconforta al llenar con una de mis salsas o aderezos uno de estos frascos. Siento que por legado apporto un grano de arena más para cuidar nuestro planeta reutilizando lo que muchas personas consideran basura. De hecho, cuando se me rompe algún fresco bonito que reutilizo ciento de veces, casi me da un poco de pena.

Aderezo de albahaca (20 porciones de una cucharada sopera)

Ingredientes

- 1 manojo de hojas de albahaca blanqueadas (pasar de 3 a 5 segundos por agua hirviendo y luego por agua fría con hielo, escurrir y picar finamente)
- 200 ml de aceite de oliva
- 1 cucharadita de alga Spirulina en polvo
- 1/2 diente de ajo picado finamente
- de 1/2 a 1 cucharadita de Stevia en polvo
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

Coloca en el vaso de la licuadora los ingredientes para mezclar muy bien al menos unos dos minutos y luego reserva en un frasco hermético en el refrigerador (tiempo de vida: de 15 días).

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	97	
Proteínas g	0	0%
Grasas g	11	99%
Carbohidratos Netos g	0	1%

Aderezo de yogur picosito (25 porciones de 1 cucharada)

Ingredientes

- 250 ml de yogur natural sin azúcar
- de 1/2 a 1 cucharadita de merkén o ají o chipotle, el que prefieras
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

Licuar en solo 100 ml de yogur el picante con la sal, integrarlos muy bien. Coloca esta mezcla en un bol y con la ayuda de un batidor de mano mezcla suavemente el resto del yogur.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	7	
Proteínas g	0.4	23%
Grasas g	0.3	43%
Carbohidratos Netos g	0.5	34%

Mayonesa casera (25 porciones de una cucharada sopera)

#YoguiTip

A la hora de hacer una mayonesa casera te recomiendo lo hagas con huevos de gallina de libre pastoreo. Son de mejor calidad, frescos y muchísimo más sabrosos.

#YoguiTip

Al momento de batir las yemas puedes agregarle 1 diente de ajo y unas 2 cucharadas de perejil picado muy pero muy pequeños, esto te dará una mayonesa riquísima y diferente.

#PeterTip

en vez de aceite de oliva podrías usar aceite de palta.

Ingredientes

- 6 yemas de huevo (te sobrarán de la receta del pan Julep de la sección de panes)
- 1 ½ tazas de aceite de oliva virgen
- 2 cucharaditas de jugo de limón - 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

En un bol agrega las yemas de huevo, comienza a batir enérgicamente con un batidor de mano hasta que logres una consistencia cremosa, mi abuela lo hacía con un tenedor. Este es el punto en el que irás agregando poco a poco en forma de hilo el aceite de oliva y tratando de no dejar de batir. Cuando hayas integrado todo el aceite de oliva agrega el jugo de limón primero y luego ajusta de sal. Reserva en un frasco de vidrio en la heladera, está mayonesa se mantendrá viva máximo unos 3 días.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	127	
Proteínas g	1	2%
Grasas g	14	98%
Carbohidratos Netos g	0	0%

Pesto (15 porciones de una cucharada sopera)

Ingredientes

- 1 taza de hojas de albahaca fresca y limpia
- ¾ de taza de aceite de oliva virgen
- ¼ de taza de nueces
- ¼ de taza de queso parmesano rayado
- -2 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

Sumerge las hojas de albahaca en una cacerola pequeña con agua hirviendo por tan solo 3 o 5 segundos. Sácalas de inmediato y sumérgelas en agua con hielo, escúrrelas muy bien. Ponlas en una licuadora junto con la mitad de la medida de nuestro aceite de oliva a velocidad baja y agrega poco a poco el resto de los ingredientes hasta que se haga una pasta. Seguidamente, incorpora poco a poco más de oliva hasta que obtener un pesto un poco líquido.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	112	
Proteínas g	1	3%
Grasas g	12	95%
Carbohidratos Netos g	1	2%

Ricota de Almendras (20 porciones)

#YoguiTip

Puedes usar esta ricota como aliño en tus ensaladas.

Ingredientes

- ¼ de kg de almendras activadas = remojadas mínimo 12 horas y escurridas
- 1cucharada de jugo de limón sin semilla
- ½ de ajo picado finamente
- 1 taza de agua pura
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

Pon los ingredientes en el vaso de la licuadora en el siguiente orden: almendras, jugo de limón, ajo, sal y la mitad del agua. Licuar todo muy bien hasta que todo se integre y agregar poco a poco el agua restante hasta conseguir una consistencia similar a una ricota y dejar reposar en refrigeración.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	73	
Proteínas g	3	13%
Grasas g	6	72%
Carbohidratos Netos g	1	15%

Sal de sésamo (20 porciones)

#YoguiTip:

También puedes usar semillas de linaza.

Ingredientes

- 7 cucharadas de sésamo
- 1 cucharada de sal de mar

Preparación

Pon el sésamo en un sartén muy limpio y previamente calentado. Con la ayuda de una cuchara de madera revuelve para que se dore todo de forma uniforme. No pares de moverlas semillas para evitar que se quemen. Una vez logrado esto, déjalas enfriar y colocadas en un mortero o licuadora. Colócale la sal de mar para triturarlas un poco, pero tampoco pueden quedar tan enteras las semillas. Si se abren ligeramente, nuestro organismo absorberá más nutrientes.

Una vez fría la mezcla, guárdala en un frasco de vidrio y en lo posible hermético.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	21	
Proteínas g	0,7	11%
Grasas g	2	81%
Carbohidratos Netos g	0	8%

Salsa asada (30 porciones de una cucharada sopera)

Ingredientes

- 1/2 kg de tomates en mitades
- 1/4 kg de cebolla blanca en rodajas de 1 cm de alto
- 1 taza de apio en trozos
- 1/2 lt de agua pura
- 4 dientes de ajo partidos a la mitad y sin piel
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 1 cucharada de tomillo, en lo posible fresco
- 1/2 cucharadita de merkén o ají molido
- 1 clavo de olor
- 1/2 cucharadita de comino martajado
- 1 1/2 cucharaditas de sal de mar

Preparación

En una cacerola agrega el 1/2 litro de agua junto con el clavo de olor, merkén, comino, semillas de cilantro y lleva a punto de hervor. En un sartén o plancha, asar con muy poquito aceite de oliva la cebolla, tomates y ajos. Una vez bien asados agregarlos a la cacerola y hervir unos 10 minutos (lo suficiente hasta que se integren los sabores). Espera a que baje algo la temperatura para licuar muy bien agrega el tomillo y dejar que baje la temperatura para refrigerar. En refrigeración y sin congelar nos dura 4 días sin romper la cadena de frío.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	5	
Proteínas g	0,2	12%
Grasas g	0,1	10%
Carbohidratos Netos g	0,8	78%

Salsa boloñesa (6 porciones)

#YoguiTip

Y recuerda que tanto el clavo como la canela tendrás que quitarlos al final de la preparación antes de salsear tus platillos.

Ingredientes

- 1/2 kg de carne molida de res
- 1/2 kg de carne molida de cerdo
- agua pura de 2 a 3 tazas
- 1 1/2 taza de cebolla en cuadritos
- 1 taza de puerro en aros, solo lo blanco
- 1 taza de salsa de tomate concentrada
- 1/2 taza de apio en cuadritos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo en cuadritos muy pequeños
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 1 clavo de olor
- 1 rama de canela, 4 cm aprox
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

En una cacerola a fuego medio colocar los ingredientes en el siguiente orden: aceite, ajo, cebolla, apio, puerro, sofreír todo al menos por unos 15 minutos.

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Añade la carne picada, siempre con el fuego alto, remueve continuamente hasta que la carne perdido el color rojo por completo. Si ves que en este paso se forma agua es porque el fuego no es lo suficientemente alto. Es importante tratar de evitar que se forme agua en este paso porque la carne se debe dorar y no hervir. Una vez que la carne esté lista, baja el fuego, añade una cucharada del concentrado de tomate, pimentón dulce, el clavo y la canela en rama.

Con la ayuda de un cucharón de madera mezcla todo muy bien y añade agua pura caliente hasta cubrir la carne completamente. Pon a punto de sal de mar, sigue cocinado a fuego bajo durante casi 1 hora para intensificar los sabores.

Transcurrido ese tiempo puedes agregar unas hojas de albahaca fresca y dejar reposar hasta el momento de servir.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	484	
Proteínas g	41	34%
Grasas g	31	57%
Carbohidratos Netos g	9	9%

Salsa de albahaca (6 porciones)

Ingredientes

- 1 manojo de hojas de albahaca blanqueadas
- 250 ml de crema de leche
- ½ diente de ajo picado finamente
- pizca de nuez moscada molida
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

Colocar en el vaso de la licuadora los ingredientes para mezclar muy bien y luego calentar la crema en una cacerola pequeña hasta el momento de servir.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	143	
Proteínas g	1	4%
Grasas g	15	93%
Carbohidratos Netos g	1	4%

Salsa de maní (30 porciones de una cucharada sopera)

Ingredientes

- 3 tazas de tomates asados al sartén de hierro o plancha
- 1 taza de cebolla roja en juliana
- 1/2 de taza de maní sin sal activado = remojado al menos 8 horas
- 1/2 taza de caldo de verduras (Encontrarás la receta en la sección de caldos y cremas) o medio cubo de caldo concentrado.
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- merkén o ají, al gusto
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

Pon en un sartén aceite de oliva y fríe el ajo junto con la cebolla hasta que se doren. Apaga el fuego y agrega el maní escurrido, esto ayudará a que baje la temperatura y el maní se impregne de aroma. Escurre reservando el aceite sobrante y deja enfriar. Lleva el maní con la cebolla y el ajo al vaso de la licuadora y agrega caldo de verduras, tomates y licua todo. Ajusta la sal. Calienta en una cacerolita pequeña el aceite de oliva reservado anteriormente y agrega la mezcla de la licuadora para sofreír y cocina alrededor de 5 minutos a fuego bajo. Deja enfriar y tendrás una riquísima salsa de maní para acompañar tus proteínas preferidas.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	36	
Proteínas g	1	8%
Grasas g	3	75%
Carbohidratos Netos g	1	18%

Salsa de semillas de girasol y ajo (10 porciones de una cucharada sopera)

Ingredientes

- 1 ½ taza de semillas de girasol activadas = remojadas mínimo 2 horas y escurridas
- 1 cucharada de jugo de limón sin semilla
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 ½ de taza de agua pura
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

Coloca en el vaso de la licuadora los ingredientes en el siguiente orden: semillas, jugo de limón, ajo, sal y la mitad del agua. Licuar todo muy bien hasta que se integren todos los elementos y agregar poco a poco el agua restante hasta conseguir una consistencia similar a una crema. Utilizaremos un poco más de agua de ser necesario para darle más humedad.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	82	
Proteínas g	3	12%
Grasas g	7	73%
Carbohidratos Netos g	2	14%

Salsa tipo guacamole (20 porciones de una cucharada)

Ingredientes

- 3 tazas de palta en cuadros grandes- 1/2 taza de cebollines, solo lo blanco, salteado al sartén y picado
- 1/2 taza de pimiento morrón verde en cuadros pequeños
- 1/3 de taza de yogur natural sin azúcar
- 1/3 de taza de hojas de hierbabuena o menta en finas láminas
- jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de sal de mar
- de 1 a 2 chiles jalapeños (opcional)

Preparación

Colocar todos los ingredientes en la licuadora. Ponla en función “papillas” o, si no tienes esta función, solo dale tres veces a la marcha del motor de forma intermitente para que medio se mueva la palta y se integren los ingredientes. Tiene que resultar una salsa espesa y rugosa. Reserva en refrigeración hasta el momento de servir.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	21	
Proteínas g	1	7%
Grasas g	2	68%
Carbohidratos Netos g	1	25%

CUATRO CALDOS Y UNA SOPA PARA TU VIDA

Me apasiona hacer caldos, porque es una muy buena forma de darle uso a los recortes de vegetales que me sobran de otras recetas. Es una costumbre que de chico me enseñó mi abuela, sabiduría de nuestros ancestros que no desperdiciaban nada porque sabían el valor que tenía aquello que venía del trabajo en el campo de otras personas. Intenta acompañar siempre tus caldos o consomés con un poco de vegetales en crudo, servidos en el mismo plato, para poder absorber nutrientes como minerales y vitaminas en su estado original, sin cocinar. Los caldos que encontrarás aquí abajo son perfectos para escurrir retirando los sólidos que los formaron y obtener un caldo bien líquido para que puedas llevarlo a cubetas de hielo y congelar. De esta forma los podrás usar cuando quieras y a tu gusto calentando la cantidad de cubitos que necesites para tomar una rica sopa.

Caldo de carne (10 porciones)

Ingredientes

- 2 litros de agua
- 1/2 kg ossobuco
- 1/2 kg de pollo barriga de vacuno
- 1/2 cebolla en cubos
- 1 taza de zanahorias en cubos
- 2 tazas de apio en cubos
- 2 dientes ajo
- 2 ramas tomillo
- 1 hoja de laurel
- salsa inglesa al gusto
- 1/4 taza jerez (opcional)
- 1 cucharada pimienta negra recién molida
- aceite de oliva al gusto
- sal al gusto
- cebollín picado muy pequeñito para acompañar

Preparación

En una cacerola a fuego medio con un poco de aceite de oliva sella la carne y los huesos hasta dorar bastante, esto le dará más sabor. Agrega el ajo, cebolla, zanahorias, apio, tomillo, hoja de laurel, la pimienta y sal de mar. Agrega el jerez o un poquito de agua para desglasar y luego vierte poco a poco los dos litros de agua, tapa. Cocina durante 45 minutos a fuego medio retirando la espuma que se forman durante la cocción. Una vez transcurrido este tiempo agrega la salsa inglesa para cocina por 5 minutos más. Ajusta si fuese necesario la sal. Cuela bien y acompaña este caldo de carne con cebollín, cilantro y limón. Puedes desmenuzar la carne que sobró de la cocción inicial para usar en el mismo caldo, o fría sobre ensaladas o para un sándwich con tu pan de linaza.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	166	
Proteínas g	30	72%
Grasas g	5	24%
Carbohidratos Netos g	1	3%

Caldo de pescado (5 porciones)

#YoguiTip

Nunca guardes tu caldo en refrigeración cuando esté tibio o también con el pescado dentro de él, separa el pescado en otro contenedor para reservarlo y esto hará que perdure por más tiempo en buen estado.

Ingredientes

- 1 pescado de 1 kg aprox sin escamas y con cabeza
- 1 taza de apio picado pequeño
- 1 taza de espárragos, las puntas y parte tierna del tronco en trozos.
- 1 taza de zapallito italiano en cuadritos
- 1/2 cebolla entera
- 1 1/2 litros de agua
- 4 ramitas de perejil
- 2 dientes de ajo
- 1 clavo de olor
- 1 ramita de romero o tomillo
- 5 aceitunas negras trozadas con los dedos,
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita sal de mar
- merkén o ají al gusto (opcional)
- limones para acompañar

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Preparación

Hierve el pescado en 1 litro de agua junto con el clavo de olor, cebolla, los dientes de ajo, hierbas de olor y sal. Hervir hasta que el pescado se cueza y el caldo tenga buen sabor. Una vez logrado esto retira el pescado para que se enfríe y separa cuidadosamente todas las espinas. Reserva el caldo colado y la carne del pescado. En otra, olla con el 1/2 litro de agua restante, pon a cocer los espárragos con un poco de sal de mar. Después, agrega el apio, zapallito italiano, y las aceitunas. Por último, incorpora el caldo de pescado colado y las ramas de perejil. Sazona con la pimienta negra, rama de romero o tomillo, rectifica de sal de mar y deja hervir durante 5 minutos más. Al momento de servir, agrega el pescado desmenuzado a la olla y deje al fuego hasta que vuelva a soltar el hervor. Sírvelo caliente con limón a un lado y merkén al gusto.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	218	
Proteínas g	39	75%
Grasas g	4	16%
Carbohidratos Netos g	4	10%

Caldo de pollo

#YoguiTip

Y si la quieres consumir como una sopa con todos los vegetales, retira las hierbas y agrégle un poco del pollo desmenuzado con el jugo de 1/2 limón al momento de servirte un plato. Nunca guardes tu caldo en refrigeración cuando esté tibio o también con el pollo dentro de el, separa el pollo en otro contenedor para reservarlo y esto hará que perdure por más tiempo en buen estado.

Ingredientes

- 1 pollo de libre pastoreo trozado, con huesos y piel
- 1 1/2 cebolla en cuartos y asada a la plancha
- 4 varas de apio en trozos
- 2 1/2 litros de agua-6 dientes de ajo con todo y piel asado a la plancha
- aceite de oliva al gusto
- 1 puerro en aros de 1 cm de grueso
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra molida
- pizca de comino
- 3 clavos de olor
- 1 cucharadita de orégano
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de romero fresco o 2 cucharadas de romero seco
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

En una cacerola a fuego medio agrega los ingredientes a dorar en el siguiente orden: oliva, piezas de pollo, puerro y apio. Una vez logrado esto, agrega el agua, el resto de los ingredientes y lleva a punto de hervor. Baja la temperatura a fuego bajo, tapa la cacerola y deja por 45 minutos más para que reduzca un poco. De tanto en tanto con la ayuda de un cucharón retira la espuma que se genera. Una vez transcurrido el tiempo apaga el fuego y deja que baje la temperatura poco a poco y sin la tapa. Quita las presas de pollo y reserva el caldo para guardar por separado. Escurre para obtener un caldo bien líquido para que puedas llevarlo a cubetas de hielo y de esta forma usar a tu gusto calentando cubitos para tomar una rica sopa.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	357	
Proteínas g	34	40%
Grasas g	19	48%
Carbohidratos Netos g	8	11%

Caldo de verduras “calienta huesos” (5 porciones)

Si quieres hacer un caldo de verduras, prepara la siguiente receta “Sopa de Verduras” y después de la cocción, deja que se enfríe y escurre todos los vegetales. Luego vierte el caldo en cubetas de hielo para que los puedas usar a tu gusto, ya sea en smoothies verdes o calentando los cubitos para tomar una rica sopa.

Sopa de verduras (5 porciones)

#YoguiTip

Si llevas una alimentación “basada en plantas”, esta sopa es perfecta tal cual está la receta escrita.

#YoguiTip

Para obtener una sopa cremosa con lácteos agrega 120 gr de queso crema o 90 gr de queso de cabra y licua todo muy bien al menos por unos 4 minutos hasta obtener la textura deseada. Al momento de servir colocar primero en el plato juliana de espinacas, o tiritas de pollo hechas al sartén para dar más sabor.

Ingredientes

- 1 ½ lt de agua
- 2 tazas de berenjena en cuadritos
- 2 tazas de acelga en juliana
- 1 taza de puerro en aros finos
- 1 taza de zanahorias en rebanadas gruesas (Si estás siguiendo el plan #2 o #3 evita las zanahorias)
- ½ taza de cebolla blanca en julianas
- ½ taza de apio, corte sesgado
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada raíz de cúrcuma rayada o ½ cucharadita en polvo
- 1 cucharada de jengibre rayado
- 3 dientes de ajo en mitades
- 1 limón en rebanadas gruesas
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra molida
- aceite de coco u oliva al gusto

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

En una cacerola previamente calentada agrega los ingredientes en el siguiente orden para empezar a dorar: oliva, ajos, jengibre, cebolla, zanahorias, apio, puerro, berenjenas. Cuando hayan tomado una coloración dorada agregar el agua poco a poco y el limón. Deja que caldee a fuego medio unos 20 minutos e incorpora la acelga, la cúrcuma, pimienta negra y la sal de mar para terminar la cocción por otros 10 minutos más. Para obtener una sopa cremosa y sin lácteos, solo licúa todo muy bien por unos 4 minutos o hasta obtener la textura deseada.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	72	
Proteínas g	2	6%
Grasas g	3	37%
Carbohidratos Netos g	8	57%

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

ALMUERZOS Y CENAS

Anímate a incorporar recetas nuevas en tu vida, hay todo un planeta por explorar y cientos de culturas con diferentes formas de cocinar. En este recetario encontrarás recetas muy eclécticas que se adaptan para las personas que comen proteínas animales o los que llevan una alimentación en base a plantas. Te damos variedad para que todos se sienten a la mesa a compartir un grato momento en torno a la comida y pláticas del corazón, pero logrando una feliz digestión.

Albóndigas de carne con salsa asada (6 porciones)

#BabsiTip

Suelo hacer el doble de la porción y congelar la mitad, así tengo una alternativa de comida rápida durante la semana.

Puedes acompañar con arroz de coliflor. (Encontrarás la receta en esta sección).

Ingredientes:

- ½ kg carne de vacuno molida
- ½ kg carne de cerdo molida (puede ser pollo para los que no comen cerdo)
- ¼ taza queso mozzarella
- 2 huevos grandes
- 2 cucharadas soperas de apio picado en cubitos muy pequeños
- 6 cucharadas de salsa asada (Encontrarás la receta en la sección Salsas y Aderezos).
- 1 cucharada sopera de queso azul desmenuzado (opcional)
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

Moler la carne en grano medio. En un bol mezclar el queso, los huevos, el apio, el queso azul y se aderezar con sal y pimienta. Untar las manos con aceite de oliva (para evitar que se pegue la mezcla de carne en las manos al preparar las bolitas de albóndigas). Formar unas esferas de 5 cm de diámetro. Dejar las albóndigas sobre papel mantequilla sobre una bandeja metálica de horno. Llevar la bandeja al horno, previamente calentado, a 180°C por un tiempo de 30 a 40 minutos.

Al momento de servir a la mesa bañar con salsa asada.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	427	
Proteínas g	44	43%
Grasas g	27	56%
Carbohidratos Netos g	2	2%

Almendrado de pollo (6 porciones)

#YoguTip

Es una receta con la cual te puedes lucir mucho si quieres compartir con tus seres amados.

Ingredientes:

- 1 pollo entero, cortado en piezas y con piel
- ¾ de kg de tomate cortado en mitades y dorado al sartén con un poco de oliva
- 1 taza de almendras remojadas al menos 8 hrs y escurridas
- 1 cebolla grande en rebanadas gruesas doradas al sartén
- 1 brócoli trozado en arbolitos
- 4 diente de ajo dorados al sartén
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 hojas de laurel
- 1 pizca de comino
- pimienta negra molida al gusto
- 1 cucharadita sal de mar

Preparación

Sazona todas las piezas de pollo con la sal y la pimienta. En una olla grande que quepan las piezas de pollo o sartén profundo coloca el aceite, los ajos y fríe las piezas de pollo hasta que se doren por todas partes. Una vez logrado esto retira el pollo, ajos y en el mismo aceite fríe para dorar las almendras un poco.

A continuación, pon en el vaso de la licuadora los tomates, almendras doradas, comino, el ajo y pon a trabajar la licuadora hasta lograr una salsa bien integrada.

Coloca de nuevo el pollo en la cacerola y agrega la salsa con la hoja de laurel al fondo. Acomoda encima las rodajas de cebolla y añade el brócoli. Tapa la sartén y cocina a fuego bajo hasta que el pollo logre la cocción total. Puedes acompañar con una ensalada.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	338	
Proteínas g	21	24%
Grasas g	23	60%
Carbohidratos Netos g	9	16%

Arroz de coliflor (1 porción)

#YoguiTip

Yo siempre dejo que la coliflor quede a temperatura ambiente y lo que no vayamos a servir lo congelamos para utilizar en otro momento

Ingredientes:

- 1 tazas de coliflor
- 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla
- 2 dientes de ajo
- Pimienta negra al gusto
- Sal de mar a gusto

Preparación

Picar la coliflor en un procesador o con cuchillo hasta dejarla del tamaño de los granos de arroz. Picar el ajo picados muy pequeños En un sartén muy grande a fuego medio coloca los ingredientes en el siguiente orden: oliva o mantequilla, ajos y coliflor hasta dorar, una vez logrado esto apaga el fuego y sazona con sal y pimienta negra.

Reservar hasta el momento de servir.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	139	
Proteínas g	3	5%
Grasas g	12	75%
Carbohidratos Netos g	5	20%

Brochetas de cerdo (6 porciones)

#YoguiTip

Si vas a asar las brochetas a la parrilla, te recomiendo que sumerjas los palillos de brocheta en agua al menos unos 30 minutos para que se hidraten y de esta forma no se quemen al momento de asar.

#YoguiTip

Al momento de servir las brochetas puedes pintarlas con nuestro pesto, salsa de maní o aderezo de yogur picosito. (Encontrarás estas recetas en la sección Salsas y Aderezos).

Ingredientes brochetas:

- 400 gr de cerdo
- 150 gr de tocino
- 3 zucchini
- 1 berenjena
- 6 champiñones
- 4 dientes de ajo
- 3 limones en cuartos, con piel
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación brochetas:

Corta todos los ingredientes en trozos de aproximadamente 2x2cm. Corta el ajo en finas láminas. Retira el tallo de los champiñones. Ensarta en cada palito de brocheta los ingredientes cuidando que la carne quede entre el tocino y el limón, luego puedes jugar con el resto de los ingredientes a tu gusto.

Ingredientes salsa:

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

- 1/2 taza de jugo de limón
- 1 taza de hojas de perejil o 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de vinagre de manzana (opcional)

Preparación salsa:

Colocar en la licuadora todos los ingredientes y licuar hasta que se integren bien. Pintar las brochetas sobre una bandeja y hornear a fuego medio durante unos 40 minutos. Al momento de servir sazonarlas con sal de sésamo y acompañar con salsa tipo guacamole.

Para presentar:

- palillos para brochetas
- hojas de lechuga o Kale para decorar el platillo
- 1/2 pomelo para colocar los pinchos al momento de presentar

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	241	
Proteínas g	24	41%
Grasas g	13	48%
Carbohidratos Netos g	5	11%

Budín de pollo y puerro (6 porciones)

#YoguiTip

Recuerda de lavar muy, pero muy bien la tabla en la que cortaste el pollo, para ello puedes dejarla sumergida en la pileta de la cocina con agua caliente y un chorrito de cloro.

#YoguiTip

Cuando sirvas este plato, le puedes agregar a un lado el aderezo de albahaca. (Encontrarás la receta en la sección Salsas y Aderezos).

#YoguiTip

Por lo general, para esta receta utilizo solo la pechuga del pollo para asegurarme una cocción pareja del budín.

#YoguiTip

Puedes reemplazar la carne de pollo por vacuno o pescado. Si quieres una versión sin carnes, podrías hacerla solo con vegetales como coliflor o brócoli.

Ingredientes:

- 350 gr de carne de pollo
- 250 gr de ricota de almendras
- 5 huevos
- 2 tazas de puerro
- 1/2 taza de cebollines
- 1/2 taza de morrón verde
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de harina de lino o de coco, para el molde

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

- mantequilla, para engrasar el molde
- sal de mar al gusto

Preparación

Picar fino puerros, cebollines y morrón verde. En un bol mezclar muy bien el pollo, ricota de almendras, puerros, cebollines, morrón verde y huevos. Una vez que todo esté bien integrado, agregar sal, pimentón y pimienta negra. Enmantequillar el molde con mantequilla, agregar el coco rallado o la harina de linaza, y llenar el molde con la mezcla de pollo. Llevar al horno a fuego medio por al menos 40 minutos hasta que la mezcla se dore.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	338	
Proteínas g	29	36%
Grasas g	18	47%
Carbohidratos Netos g	10	17%

Ceviche de Cochayuyo (6 porciones)

#YoguiTip

Para dar una presentación diferente al cebiche acostumbrado sírvelos en copas martineras con tomates cherries cortados en cuartos y un poco de merkén al gusto.

Ingredientes:

- 4 tazas de cochayuyo
- 1 ½ palta
- ½ taza de pepino en cubitos (sin el centro)
- 2 cebollas moradas en pluma
- 1 taza jugo de limón
- ½ taza de cilantro picado
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de pasta de ají (opcional)
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

Remojar el cochayuyo durante toda la noche. A la mañana siguiente, escurrir y colocarlo en una olla con agua nueva. Llevarlo a punto de hervor una vez logrado esto bajar a fuego suave y dejarlo por 30 minutos más. Dejar enfriar en el mismo caldo de cocción. Luego escurrir y cortar en pequeños cubos.

En un bol grande agregar cebolla, sal de mar, jugo de limón, cochayuyo, pasta de ají, aceite de oliva, pimienta, un poco de cilantro y mezclar suavemente con la ayuda de una cuchara de madera. Para terminar, agregar la palta cortada en cubitos ½ cm por ½ cm y el resto del cilantro.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	257	
Proteínas g	6	7%
Grasas g	20	68%
Carbohidratos Netos g	12	25%

Ceviche de la isla (6 porciones)

#YoguiTip

puedes cortar rebanadas de nuestro pan Julep (Encontrarás la receta en la sección Panes sin Almidón) y tostarlas levemente para acompañar este ceviche. También le dará un sabor increíble agregar palta en cuadritos.

Ingredientes para el ceviche

- 300 g de pescado sin piel
- 1 taza de pepino en cuadritos, solo la piel con un poco de carne
- ½ taza de cebolla morada en cuadritos muy pequeños
- ½ taza de jugo de limón
- 2 ají rojo (opcional)
- 2 cucharadas de cilantro picado
- ¼ de cucharadita pimienta negra molida en el mortero
- 1 cucharadita de sal de mar

Ingredientes para decorar

- ½ taza de tomates bien rojos
- rebanadas de pepino
- 3 cucharadas de hojas de cilantro limpio
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 hojas de lechuga
- limones amarillos

Preparación

Colocar en un bol grande el pescado cortado en cuadritos de 1/2 cm x 1/2 cm, sal de mar, cebolla morada, ají y pimienta. Mezclar muy bien y agregarle el jugo de limón y dejar reposar unos 20 minutos en la heladera o hasta ver que el pescado se haya curtido. Mezclar de tanto en tanto con la ayuda de una cuchara de madera. Transcurrido este tiempo agregar el pepino, cilantro y deja reposar otros 15 minutos.

Para servir colocar en un plato rectangular las hojas de lechuga y sobre ellas todo el ceviche. Decorar con ají rojo cortado en rebanadas finitas, pepino y tomate cortados en cuadritos muy pequeños, ramitas de cilantro y un chorrito del aceite de oliva por encima.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	85	
Proteínas g	12	57%
Grasas g	3	30%
Carbohidratos Netos g	3	14%

Cóctel de pescado y camarones (6 porciones)

Ingredientes

- 300 g de pescado blanco
- 300 g de camarones
- ½ taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

Colocar en un bol el pescado, la sal y la pimienta, mezclar muy bien. Agregar jugo de limón y deja reposar al menos 45 minutos en el refrigerador. Al momento de servir mezclar con la siguiente salsa:

Ingredientes para la salsa

- 2 taza de tomates
- ½ de taza de cebolla picada
- ½ taza de salsa asada (Encontrarás la receta en la sección Salsas y Aderezos)
- 10 aceitunas
- 2 cucharadas de hojas de cilantro picado
- 1/3 de vaso de jugo de limón
- 3 cucharadas de pisco o tequila (opcional)

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano molido
- merkén o ají al gusto (opcional)
- 1 pizca de sal de mar

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en un bol, luego agregar el pescado, los camarones y de ser necesario agregar más sal. Servir en copas decorando con ramitas de cilantro. También se puede acompañar con panqueques de linaza o pan de linaza tostado (Encontrarás las recetas en la sección Panes Sin Almidón).

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	180	
Proteínas g	23	59%
Grasas g	5	24%
Carbohidratos Netos g	6	16%

Guiso de semillas con carne de vacuno (6 porciones)

#YoguiTip

Como alternativa podrías usar en vez de la carne de vacuno, la carne de pollo del caldo de pollo y te quedará otra versión de la misma receta.

#YoguiTip

Si lo quieres hacer solo con plantas, elimina los zapallitos italianos redondos y reemplaza la proteína animal por brócoli, coliflor y coles de Bruselas.

#YoguiTip

Esta receta está inspirada en el Pipián o Pepián, como se le decía antiguamente en México. Se le decía “pepián” porque se hacía con pepitas = semillas (calabaza, girasol, chiles o ajíes, etcétera). La receta original no considera proteína animal. Luego de la cocción se lo dejaba espesar un poco más para untarlo en las tortillas. Lo comían como taco de pipián, pero con menos líquido como si fuera un hummus. Tú podrías usar el pan o los panqueques de linaza. (Encontrarás las recetas en la sección Panes sin Almidón).

Ingredientes

- 300 gr de la carne que obtuviste al hacer el Caldo de carne (Encontrarás las recetas en la sección Caldos y Sopa).
- 5 tazas de nuestra sopa de verduras o del caldo de pollo (Encontrarás las recetas en la sección Caldos y Sopa).
- 3 tazas de zapallitos italianos redondos
- 2 tazas de sésamo tostado
- 1 taza de semillas de calabaza
- 1 taza de maní sin sal, pelado
- 1/2 cucharadita de merkén o ají
- 1 rama de canela, 4 cm
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de mantequilla o aceite de oliva

- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

Colocar en el vaso de licuadora el caldo o sopa que hayas elegido y luego todos los ingredientes. Licuar por al menos por unos 4 minutos o hasta que todo esté bien molido. Colar la salsa con un colador y reservar lo que no alcanzó a triturarse por completo. Devolver el contenido del colador al vaso de la licuadora, agregar un poco de caldo y volver a licuar y reservar este último licuado como salsa. Repetir el proceso hasta que estén todos los ingredientes completamente molidos.

Calentar en una cacerola a fuego alto la mantequilla y antes de que llegue a punto de humo, agregar la salsa fina por tres minutos revolviendo constantemente. Bajar la temperatura a fuego medio, incorporar la sal y seguir revolviendo durante 15 minutos. Agregar sal si fuese necesario. Agregar los zapallitos italianos redondos cortados en cuartos y la carne de vacuno que quedó de la preparación del caldo de vacuno.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	560	
Proteínas g	25	16%
Grasas g	40	60%
Carbohidratos Netos g	19	24%

Guiso de setas (6 porciones)

#YoguiTip

Le va muy bien también si quieres agregarle las proteínas del caldo de carne o pollo. (Encontrarás las recetas en la sección Caldos y Sopa).

Ingredientes

- 1 ½ litro de agua
- 500 gr de setas.
- 3 tomates en mitades.
- 2 tazas de pimentón verde
- 1 taza de Coliflor
- 1 cebolla morada
- ½ cebolla blanca sin piel
- 3 dientes de ajos
- 1 rama de canela, 4 cm
- 1 ramita de romero.
- 1 ramita de menta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 trozo de cuerda de algodón.
- 2 cucharadas de pisco (opcional)

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Preparación

Desmenuzar las setas en tiras con la ayuda de las manos. En una cacerola previamente calentada colocamos los ingredientes en el siguiente orden: aceite de oliva, cebolla morada en laminas finas, coliflor en cuadritos, morrón en juliana y las setas hasta dorar muy bien. Desglasar con pisco o con agua el fondo de la cacerola. Reservar el salteado.

En una cacerola poner a hervir en agua los tomates junto con la 1/2 cebolla, 3 dientes de ajo cortados en finas láminas, sal de mar y canela. Una vez que se ablanden, apagar el fuego. Atar las hierbas con una cuerda de algodón en un pequeño ramo y dejarlas reposar en la cacerola por unos 15 minutos. Retirar las hierbas y la canela y licuar los sólidos con medio litro de su agua del propio cocimiento. Pasar el licuado por un colador muy fino sobre la misma olla en que está lo restante del caldillo. Una vez pasados todos los sólidos por el colador, colocar el salteado reservado en el caldillo de tomates. Calentar nuevamente si fuera necesario. Servir en platos hondos.

Para acompañar: cebolla finamente picada, orégano seco desmenuzado, merkén o ají y limón en cuartos.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	100	
Proteínas g	4	11%
Grasas g	5	45%
Carbohidratos Netos g	8	44%

Hamburguesitas de atún y acelga al sartén (6 porciones)

#YoguiTip

Puedes reemplazar el atún por la proteína que más quieras de nuestros caldos.

Ingredientes

- 3 tarros de atún en agua, 360 gr aproximadamente
- 1/4 de kg de hojas de acelga
- 3 huevos
- 1/2 taza de harina de linaza
- 1/2 taza de queso parmesano
- jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite de coco,
- hojas de cilantro al gusto o de perejil
- punta de cilantro para decorar
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

Colocar en un bol los ingredientes en el siguiente orden: huevos, jugo de limón, tallos de acelga picados muy pequeños, cilantro, queso, linaza, hojas de acelga en juliana muy bien lavadas y desinfectadas y sal. Agregar el atún, con la ayuda de un cucharón integrando todo muy bien. Dejar reposar unos minutos para que se humedezcan bien los ingredientes. Untar las manos con un poco de mantequilla para que no se pegue la mezcla. Formar bolitas con la mezcla. Una vez formadas, aplastarlas para que queden como una hamburguesita. Llevar al sartén y cocinar muy bien de los dos lados con cantidad suficiente de mantequilla.

Al momento de servir los podrías acompañar con una rica salsa tipo guacamole (Encontrarás la receta en la sección Salsas y Aderezos).

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	297	
Proteínas g	28	38%
Grasas g	17	48%
Carbohidratos Netos g	5	14%

Lasaña de berenjenas asadas (6 porciones)

#YoguiTip

Puedes reemplazar la ricota de almendras por ricota de vaca o queso crema.

Ingredientes:

- 300 g de ricota de almendras (Encontrarás la receta en la sección Salsas y Aderezos).
- 3 tazas de nuestra salsa boloñesa (Encontrarás la receta en la sección Salsas y Aderezos).
- 3 berenjenas
- 3 zucchini
- 10 hojas de espinaca
- 1/4 taza de hojas de albahaca fresca
- 1/4 taza de hojas de hierbabuena fresca
- 10 champiñones en láminas
- 2 cucharadas de hojitas de tomillo fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal de mar
- punta de albahaca para decorar

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Preparación

Pintar con aceite de oliva una fuente de metal o vidrio refractario. Colocar los ingredientes en el siguiente orden, tratando de cubrir toda la superficie en cada capa: berenjena con piel, cortada en rebanadas a lo largo y de 1/2 centímetro de alto previamente asadas a la plancha, un poco de ricota, *zucchini* cortados en rebanadas de 1/2 cm de alto boloñesa, berenjenas, hojas de hierbabuena, boloñesa, berenjenas, ricota, albahaca, berenjena, ricota, boloñesa, *zucchini*, berenjena, ricota, espinacas, hojas de hierba buena berenjena, ricota, hojas de albahaca, champiñones, boloñesa, y berenjena para tapar. Al final volver a pintar con un poco de aceite de oliva. Hornear al menos 40 minutos a fuego medio. Al momento de servir, acompañar con salsa boloñesa adicional y agregar la punta de albahaca sobre la lasaña.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	401	
Proteínas g	24	21%
Grasas g	24	51%
Carbohidratos Netos g	17	28%

Mini quiche (para 4 mini quiches)

#BabiTip

El relleno se puede improvisar de acuerdo a las verduras que tengas disponibles, ejemplo con pedazos de espárragos, puerros, espinacas, acelgas, morrones y tocino para el toque carnívoro.

Esta es una receta muy práctica ya que podemos congelar las mini quiches y en un dos por tres tendremos una comida lista.

#YoguTip

Esta es una receta ideal para acompañarla con la ensalada que más te guste.

Ingredientes para la masa de las tartaletas

- 250 g De harina de linaza
- 4 huevos
- 50 g De coco rayado
- 1 1/2 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

En un bol grande mezclar con la ayuda de una espátula la harina de linaza con el coco rallado, la mantequilla derretida, sal y huevos. Una vez integrados los ingredientes amasar con las manos sobre una mesa de trabajo. Dividir la masa en cuatro porciones. Poner la masa en 4 moldes individuales de 12 centímetros de diámetro previamente aceitados con mantequilla. En un horno precalentado a 200°C, cocer las tartaletas por al menos 15 minutos.

Ingredientes para el relleno

- 300 g De champiñones picados en cuartos

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

- 200 ml crema ácida
- 100 g De queso parmesano rayado
- 4 huevos
- 1 cebolla mediana en juliana
- 1 cucharadita de hojas de romero fresco picado (sin el tallo)
- ¼ de cucharadita de Nuez moscada rayada
- 1 cucharada de Aceite de oliva
- Pimienta negra a gusto.
- 1 cucharadita de Sal de mar

Preparación

Colocar en un sartén, previamente calentado, a fuego fuerte los ingredientes en el siguiente orden: aceite de oliva, cebolla y champiñones hasta que estén bien dorados. Retirar el sartén del fuego y deja reposar por al menos 5 minutos. Una vez que baje la temperatura, agregar la crema ácida, el parmesano, huevos, nuez moscada, romero, sal y pimienta mezclando todo con la ayuda de un cucharón de madera.

Llevar al horno nuevamente por al menos 20 minutos a 150°C hasta que se la mezcla se dore.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	792	
Proteínas g	42	21%
Grasas g	55	59%
Carbohidratos Netos g	17	20%

Ossobuco (6 porciones)

#YoguiTip

Al momento de servir los platos, agrégale perejil recién picado y nuestro arroz de coliflor. (Encontrarás la receta en esta sección).

#BabsiTip

Suele sobrar salsa en esta preparación, por lo que te sugiero guardarla y ocuparla como base para una sopa, dependiendo de la cantidad, la puedes pasar por la licuadora, si fuera necesario le puedes agregar más agua o crema dependiendo, y tendrás una rica sopa para la noche, que puedes acompañar con una tajada de pan de linaza tostado con mantequilla.

Ingredientes

- 4 trozos de Ossobuco (aprox. 1,5 kg de carne)
- 500 g De tomate
- 2 cebollas
- 200 cc de caldo de carne (Encontrarás la receta en la sección Caldos y Sopa).
- 100 g De papa de apio
- 50 g De manteca de cerdo
- 2 hojas de laurel
- 2 ramitas de tomillo fresco, o 1/2 cucharadita de tomillo deshidratado
- 1 ramita de albahaca fresca, o 1/2 cucharadita de albahaca deshidratada
- 2 cucharadas de perejil
- 2 cucharaditas de sal de mar

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Preparación

Poner la sal y la pimienta al ossobuco. Luego en una olla lo suficientemente grande derretir la manteca de cerdo a fuego medio y dorar el ossobuco por ambos lados. Una vez dorado, sacar de la olla y reservar. Agregar a la olla la cebolla y la papa de apio para saborizar la manteca de cerdo. Bajar la temperatura, agregar el tomate mezclando todo con la ayuda de un cucharón de madera. Una vez que se tenga la salsa, reintegrar el ossobuco a la olla junto con el caldo de carne. Tapar la olla parcialmente y dejar que se cocine a fuego lento por 40 minutos. Revolver de vez en cuando, especialmente para evitar que la salsa se pegue en el fondo. Una vez que se haya reducido a la mitad el líquido en la olla, apagar y dejar reposar al menos unos 30 minutos hasta servir el platillo.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	422	
Proteínas g	38	36%
Grasas g	28	57%
Carbohidratos Netos g	6	6%

Ostiones con salsa de hierbas (6 porciones)

#YoguiTip

Te recomiendo mucho acompañar esta receta con unas rebanadas tostadas de nuestro pan Julep, para cucharear la salsa. (Encontrarás la receta en la sección Panes sin almidón).

#BabsiTip

Esta receta también se puede hacer sustituyendo los ostiones por choritos.

Ingredientes

- 750 g de ostiones frescos
- 200 g de champiñones rebanados
- 125 ml de crema
- 125 ml de caldo de pescado (Encontrarás la receta en la sección Caldos y Sopa)
- 125 ml de vino blanco (opcional, y no te preocupes, el alcohol se evapora)
- 1 cebolla corte pluma
- 2 yemas de huevo
- 2 cucharas soperas de mantequilla
- 2 cucharadas de té de mezcla de hierbas secas (romero, tomillo, salvia, albahaca)
- 2 cucharaditas de jugo de limón (opcional)
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

Preparación

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Lavar ostiones y dejarlos escurrir en un colador. En un sartén previamente calentado agregar los ingredientes en el siguiente orden: mantequilla, cebolla y champiñones hasta dorar bien. Retirar del sartén por un instante y reservarlos para usarlos al final de la receta. En el mismo sartén agregar el vino y el caldo de pescado para llevar a punto de hervor. Una vez logrado esto agregar los ostiones. Bajar la temperatura del fuego, tapar el sartén y seguir con la cocción por unos 10 minutos más. Retirar los ostiones, dejando la salsa en el sartén, y repartirlos en 6 pocillos de greda. Dejar los pocillos en el horno apagado para que no se enfíen. Calentar el sartén por 5 minutos con la tapa para que se intensifiquen los sabores. Agregar al sartén la crema, las hierbas, la sal, pimienta y el jugo de limón mezclando con un tenedor. Incorporar las dos yemas de huevo mezclando enérgicamente solo con el fin de espesar mientras llega nuevamente a punto de hervor. Agregar los champiñones y la cebolla reservados al inicio.

Repartir con un cucharón sopero la salsa de hierbas sobre los ostiones que están en los pocillos de greda.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	286	
Proteínas g	25	37%
Grasas g	15	49%
Carbohidratos Netos g	8	13%

Pescado del puerto (4 porciones)

#YoguiTip

Para saber cuándo el pescado está en su punto, pínchalo con un tenedor. Si está blando y de deshace, está listo.

#YoguiTip

Pregunta cuál es el pescado de temporada para obtener una proteína fresca, en buen precio y ayudar al medio ambiente.

Ingredientes

- 4 filetes de pescado de 150grs c/u
- 1 kg de tomates
- 1 cebolla grande en aros finos
- 2 tazas de *zucchini*
- 15 aceitunas verdes sin semilla
- 6 dientes de ajo.
- 2 limones
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 hojas de laurel
- 2 ramitas de mejorana
- 1 ramita de tomillo fresco
- 1 manojo de perejil
- 1 cucharada de vinagre blanco

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

Bañar los trozos de pescado con el jugo de limón, y luego salar y reservar.

En un sartén grande y alto, calentar el aceite de oliva y freír 4 dientes de ajo enteros con piel cortados a la mitad hasta que estén bien dorados. Agregar la cebolla, el tomate en rebanadas de 1 cm de espesor y los 2 ajos cortados en láminas delgadas. Dejar a fuego suave durante 10 min. Agregar las aceitunas junto con el laurel, el tomillo, las ramitas de mejorana, orégano seco, zucchini en corte sesgado y 1/2 cm de espesor, el vinagre y sal de mar.

Dejar a fuego suave durante 20 minutos sin revolver. Se transformará en una salsa rugosa y espesa. Transcurrido este tiempo, introducir cuidadosamente las rebanadas de pescado. Tapar el sartén y dejar cocer hasta que estén en su punto. Al momento de servir, agrega el perejil picado muy fino, solo las hojas y disfruta.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	564	
Proteínas g	21	14%
Grasas g	31	48%
Carbohidratos Netos g	48	38%

Pierna de cordero al horno (6 porciones)

#BabsiTip:

Acompañar con ensalada chilena, tomate en rodaja con cebollas amortiguadas sal, aceite de oliva

#YoguTip:

Si te sobra carne de esta receta, pícala bien pequeñita y reemplázala por la carne de vacuno en la receta de zapallitos italianos redondos. (Encontrarás la receta en esta sección).

Ingredientes

- Pierna de cordero peso aprox. 3 kg Con hueso
- 500 ml de nuestro caldo de carne (Encontrarás la receta en la sección Caldos y Sopa)
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 3 dientes de Ajo
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de Pimienta
- 1 ramita de Romero (separa el tallo)
- Ramitas de Tomillo (solo hojas)
- Hojas de Salvia
- Ramitas de Orégano (se ocupan solo hojas)
- 3 cucharadas de Sal de mar

Preparación

En un mortero agregar 3 cucharadas soperas de sal de mar, los dientes de ajo, las hojas de tomillo, orégano, salvia y una ramita pequeña de romero. Triturar todo en el

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

mortero hasta que se forme una pasta. Agregar la mantequilla y el aceite de oliva al mortero y mezclar bien.

Calentar el horno a 220°C. Píntar con aceite de oliva el fondo de la fuente para asar. Adobar la pierna completa de cordero con la pasta del mortero. Colocar la pierna en la fuente, dejando la parte exterior, que contiene más grasa, hacia abajo. Llevar al horno a 200°C por aproximadamente 3 horas. Cada 15 minutos aprox. Sacar la fuente y con un cucharón tomar parte del jugo que esta en el fondo de la fuente y esparcirlo sobre la pierna para que escurra. Durante la cocción agregar caldo de carne para que no se reseque el cordero.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	1054	
Proteínas g	69	28%
Grasas g	83	70%
Carbohidratos Netos g	4	2%

Pizza de coliflor con aceitunas y alcaparras (4 porciones).

#YoguiTip

Si te sobra un poco de la masa de la pizza de coliflor te recomiendo que armes mini pizzas pequeñas. Después de la cocción déjalas enfriar a temperatura ambiente antes de ponerlas en el congelador. Así tienes bases de pizzas listas para preparar en cualquier ocasión.

#YoguiTip

Siéntete con la libertad de agregar los ingredientes que quieras en tu pizza: jamón, salame o salmón ahumado.

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor picada
- 4 huevos
- 150 g de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de harina de linaza
- 3 cucharadas de “Salsa Asada” (Encontrarás la receta en la sección Salsa y Aderezos).
- 10 aceitunas
- 2 cucharadas de alcaparras
- 1 cucharadita pimentón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- hojas de menta para decorar
- 1 cucharadita de sal
- Papel mantequilla
- un molde redondo para hacer de base de la pizza y para hornear

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Preparación

Cortar la coliflor en rebanadas grandes de 3 cm de grosor y colocarlas al horno. Asarlas con un poco de aceite de oliva y sal hasta que se pongan un poco doradas. Sacarlas del horno, volver a picarlas y ponerlas en el vaso de la licuadora. Agregar un poco de agua, suficiente para que las aspas de la licuadora puedan moler la coliflor. Colocar la tapa y licuar a velocidad media. Retirar del vaso de la licuadora y con la ayuda de una cuchara de madera larga, mueve el contenido para quitar lo que estaba pegado al fondo del vaso. Repite esta acción unas 5 veces o hasta que la coliflor adquiera una textura arenosa. Una vez molida, escurrir la coliflor en un paño de cocina limpio, para quitar el exceso de humedad. Colocar la pasta de coliflor exprimida en un bol y agregar pimentón, parmesano, harina de linaza y los huevos. Revolver bien para que se combinen todos los ingredientes. Refrigerar durante 30 minutos al menos.

Precalentar el horno a 220°C. Cortar el papel mantequilla de acuerdo al molde en el que se vaya a hacer la pizza. Extender la mezcla de coliflor por todo el molde, dejándola con un grosor de al menos 1 cm y que quede parejo. Colocar en el horno y hornear de 20 a 25 minutos.

Retirar del horno y armar la pizza primero pintando con la salsa asada y luego el queso, aceitunas y alcaparras. Volver a hornear por 10 a 15 minutos, o hasta que el queso esté fundido. Al servir agrégale hojas de menta para perfumar.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	329	
Proteínas g	20	24%
Grasas g	22	58%
Carbohidratos Netos g	11	18%

Pollo al coco con aceitunas (2 porciones)

#YoguiTip

Puedes agregar 120 ml de crema o leche de coco para que te transporte al caribe.

#YoguiTip

Para desglasar si no bebes alcohol simplemente agrégale un chorrito de agua o de alguno de nuestros caldos (Encontrarás la receta en la sección Caldos y Sopa).

Ingredientes

- 2 trutros largos de pollo,
- 1 1/2 taza de cebolla
- 1 taza de apio
- 2 tomates perita
- 10 aceitunas negras o verdes, sin carozo
- 4 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 4 dientes de ajo con piel y en mitades
- 1 cucharada de sal de sésamo
- 1 chorrito de whisky o ron (opcional)

Preparación

En un sartén grande a fuego medio coloca el aceite de coco junto con el ajo, en cuanto comience a despedir aroma agrega las piezas de pollo deshuesadas y aplanadas como

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

milanesitas previamente saladas. Cuida de que se doren bien de un lado, voltéalas dejando la misma temperatura para que se selle el pollo y comienza a colocar sobre ellas las cebollas en juliana muy fina, apio picado muy pequeño, tomates en cuartos, aceitunas y perejil. Transcurrido este tiempo baja la temperatura y espera al menos 10 minutos más para asegurarte la cocción del pollo. Puedes agregar para desglasar el whisky o ron, espera a que se evapore en unos segundos el alcohol y solo quede la esencia. Sirve en un plato y disfruta.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	968	
Proteínas g	54	23%
Grasas g	55	52%
Carbohidratos Netos g	40	23%

Pollo en costra de limón con ensalada y aderezo de yogur picosito (2 porciones)

#YoguiTip

También puedes reemplazar el pollo por tiritas de de vacuno o cerdo. El pescado o camarones son también una gran opción.

Ingredientes para el pollo

- 1 pechuga de pollo
- 1 huevo
- 2 cucharadas de sésamo
- 2 cucharadas de tomillo
- ralladura de 2 limones,
- Jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

Cortar la pechuga de pollo en tiras de 1 cm de grosor. En un bol batir el huevo y agregar las tiras de pollo para que se humedezcan. Medio moler el sésamo en un mortero y picar el ajo trozos muy pequeños. Luego, mezclar en un plato el sésamo, ralladura de limón, tomillo, ajo picado finamente y sal de mar. Pasar las tiras de pollo por la mezcla en el plato hasta que queden completamente cubiertas. Poner las tiras de pollo en una bandeja metálica de horno, previamente enmantecuada, y ésta al horno durante 20 minutos a fuego moderado hasta lograr una cocción completa. Reservar para acompañar con la ensalada.

Ingredientes para la ensalada:

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

- 1 *zucchini* rayado
- 1 tomate cortado en gajos
- 1 taza de espinacas
- 1/2 palta en cuadritos
- 8 nueces en láminas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

En un bol mezclar primero el *zucchini*, tomate, nueces y palta. Aderezar con un poco de oliva y jugo de limón. Al momento de servir disponer las hojas de espinaca en el plato, sobre ellas la ensalada y el pollo a la costra de limón. Acompañar con nuestra salsa de yogur picosito. (Encontrarás la receta en la sección Salsas y Aderezos).

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	650	
Proteínas g	50	31%
Grasas g	45	59%
Carbohidratos Netos g	8	10%

Rissoto de Arroz de Coliflor (6 porciones)

#Yoguitip

Puedes hacer un “risotto verde” increíble con solo agregarle, al final de la cocción en el sartén, 4 a 5 cucharadas de nuestra receta de “pesto”. (Encontrarás la receta en la sección Salsas y Aderezos).

#Yoguitip

Puedes hacer un “risotto rosa y picosito” increíble con solo agregarle al final de la cocción en el sartén, 4 a 5 cucharadas de nuestra receta de “salsa de maní” (Encontrarás la receta en la sección Salsas y Aderezos).

#Yoguitip

También lo puedes acompañar con la proteína que más te guste.

Ingredientes

- 4 tazas de arroz de coliflor (Encontrarás la receta en esta sección)
- 1 taza de champiñones limpios y en cuadritos pequeños
- ½ taza de cebolla en cuadritos pequeños
- ½ taza de apio en cuadritos pequeños
- 1 ½ taza de salsa de semillas de girasol (Encontrarás la receta en la sección Salsas y Aderezos)
- 2 cubitos de nuestro caldo de verduras (Encontrarás la receta en la sección Caldos y Sopa).
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picado muy pequeño
- ½ cucharadita de pimienta recién molida
- ½ taza de vino blanco, opcional
- 3 cucharadas de hojas de perejil fresco.

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

En un sartén grande y hondo a fuego medio colocar los ingredientes en el siguiente orden: aceite de oliva, cebolla, apio y champiñones hasta dorar todo muy bien. Luego agregar ajo, pimienta y arroz de coliflor. Mezclar todo muy bien con la ayuda de una cuchara de madera. Esperar a que se dore un poquito más. Incorporar el vino blanco y esperar unos 3 minutos para que se evapore el alcohol y quede la esencia del vino. Agregar los cubitos de nuestro caldo de verduras y nuestra salsa de semillas de girasol hasta obtener el aspecto de risotto cremoso.

Este risotto es delicioso por sí solo, pero te recomiendo al momento de servirlo ponerle un poco de perejil picado al final.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	479	
Proteínas g	12	9%
Grasas g	41	75%
Carbohidratos Netos g	12	15%

Salmón al sartén con Vegetales y semillas salteados a la *ratatouille* (6 porciones)

#YoguiTip

al final puedes bañar todo con nuestra crema de albahaca (Encontrarás la receta en la sección Salsas y Aderezos).

#YoguiTip

esta receta la recomiendo con salmón, pero la verdad que queda muy bien con cualquier tipo de pescado que gustes.

Ingredientes

- 1 filete de salmón en trozos de 200 gr.
- 1 taza de berenjena
- 1 taza de semillas de girasol remojadas y escurridas.
- 1/2 taza de corazones de zucchini
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de cebolla
- 1/2 taza de pimienta morrón verde
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharada de Aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 2 cucharadas de mezcla de hojas de tomillo y orégano.
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

En un sartén previamente calentado al fuego cocinar los trozos de salmón con aceite de coco y ajo. Reservar. Cocinar, en un sartén previamente calentado al fuego, los

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

ingredientes en el siguiente orden: aceite de oliva, ajos y cebolla picados finos, semillas de girasol, berenjena, tomates, pimiento morrón verde y zucchini picados en cuadritos. Saltear todo hasta dorar. Agregar la sal y las hierbas. Apagar el fuego y servir con el salmón al aceite de coco.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	489	
Proteínas g	49	39%
Grasas g	30	53%
Carbohidratos Netos g	6	7%

Salteado de pollo y champiñones (2 porciones)

#YoguiTip

Este salteado es perfecto para servirlo sobre una gran rebanada de nuestro pan Julep (Encontrarás la receta en la sección Panes sin Almidón) y también lo puedes acompañar con la salsa tipo guacamole o de maní. (Encontrarás la receta en la sección Salsas y Aderezos).

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo
- 2 tazas de champiñones
- 1/3 de taza de pimienta morrón verde
- 1/3 de taza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de hojas de orégano o tomillo
- 1 cucharadita de sal de mar

Preparación

Cortar el pollo en tiras de 1 cm de grosor, los champiñones y ajo en láminas y el pimienta morrón verde y la cebolla en juliana (a lo largo). En un sartén previamente calentado coloca los ingredientes en el siguiente orden: aceite de oliva, ajo, cebollas hasta que se doren, luego agrega el pollo, champiñones y morrón. Una vez que veas que el pollo ya tiene suficiente cocción agrega las hojas de orégano, mezcla muy bien y retira del fuego.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	316	
Proteínas g	42	55%
Grasas g	13	36%
Carbohidratos Netos g	6	9%

Tacos de camarones (4 porciones)

#YoguiTip

Al momento de comer los tacos, te recomiendo sirvas unos limones cortados en cuartos para poder exprimirle jugo en cada bocado, te aportará vitamina C súper fresca y resaltará el sabor de los ingredientes.

Ingredientes

- 250 gr de camarones
- 1 taza de cebolla morada
- 1 taza de tallo de puerro (blanco)
- 1 taza de hojas de puerro (verde)
- 1 taza de tomates
- 1/2 taza de berenjenas
- 3 dientes de ajo en láminas muy finas
- 3 cucharadas de aceite de oliva o de coco
- 2 cucharadas de jengibre picado
- 1 cucharadita de sal de mar
- merkén o ají al gusto (opcional)
- 4 panqueques de linaza (Encontrarás la receta en la sección Panes sin Almidón)

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Preparación

Cortar el tallo de los puerros en láminas delgadas y ponerlas al horno hasta que estén crujientes. Reservar. En un sartén previamente calentado, poner el aceite de oliva y sobre él los ingredientes en el siguiente orden: cebolla y ajo en láminas finas, hojas verdes del puerro, camarones limpios y picados pequeños, berenjenas con piel en cuadritos y dorar todo muy bien. Luego agregar el jengibre rayado, los tomates en láminas finas y el merkén. Cocer por al menos dos minutos más, apagar el fuego, tapar y dejar reposar por dos minutos más para que se concentren los sabores con el propio vapor. Servir sobre panqueques bien calientes y acompañar con la salsa tipo guacamole. (Encontrarás la receta en la sección Salsas y Aderezos). Espolvorear las láminas de puerro horneado.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	328	
Proteínas g	23	28%
Grasas g	18	47%
Carbohidratos Netos g	18	24%

Tallarines de zucchini con salsa Boloñesa (6 porciones)

#YoguiTip

Puedes rayarle parmesano arriba de la boloñesa o agrégale nuestra salsa de semillas de girasol y ajo del capítulo 2.

#YoguiTip

Si lo quieres estilo *plant based*, no le agregues la boloñesa y baña directamente con nuestra salsa de semillas de girasol y ajo, amarás este sabor.

Ingredientes

- 1 kg de zucchini
- 3 tazas de Salsa Boloñesa. (Encontrarás la receta en la sección Salsas & Aderezos).
- 1 cucharadita de sal

Preparación

Cortar las puntas de los zucchini. Luego, apoyar los zucchini en su base más ancha y, con la ayuda de un cuchillo bien filoso, cortar la cáscara en láminas muy delgadas que incluyan algo de la carne blanca. Una vez cortada toda la cascara en láminas, volver a cortarla a lo largo de unos 4 milímetros de ancho, es decir, como si fueran tallarines. Sumerge en agua hirviendo con tantita sal de mar por 3 minutos, escurre y sirve en el plato para bañar con la salsa boloñesa.

—Retira las puntas de los zucchini y con la ayuda de una maquina manual para sacar rizos, apoyada en una punta y jira de la manija hasta obtener pasta de *zucchini*. Lo obtenido colócalo en el plato en crudo y ponle arriba la salsa boloñesa bien pero bien caliente.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	190	
Proteínas g	16	32%
Grasas g	11	51%
Carbohidratos Netos g	7	18%

Tarta abierta de hongos Portobello y queso de cabra (6 porciones)

#YoguiTip

Puedes reemplazar la salsa de tomates por nuestra “salsa boloñesa” y el queso de cabra por nuestra “ricota de almendra” o “queso crema de nuez” para hacer una receta diferente. (Encontrarás estas recetas en la sección Salsas y Aderezos).

Ingredientes

- 500 gr de hongos portobellos grandes
- 150 gr jamón de cerdo o pavo
- 120 gr de queso de cabra
- 3 tomates
- 1 taza de salsa de tomates
- 1 diente de ajo picado muy pequeño
- 1 manojo de albahaca fresca
- 2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla
- 1 cucharadita de sal de mar

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Preparación

Cortar los tomates en cuadrados grandes. Cortar el tallo de los hongos. Pintar el lado interior de los hongos con aceite de oliva, o mantequilla derretida, y colocarlos en una fuente de hierro, o de vidrio refractario, previamente aceitada con aceite de oliva, hasta cubrir toda la superficie del fondo de la fuente. Colocar sobre los portobellos los ingredientes en el siguiente orden: salsa de tomate, queso, jamón, ajo picado, tomates, hojas de albahaca y un poco más de queso. Llevar al horno, previamente calentado, a fuego medio por unos 15 minutos hasta que el queso se haya fundido.

Al momento de servir puedes ponerle un poco de nuestro “pesto” (Encontrarás la receta en la sección Salsas & Aderezos) y disfruta.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	202	
Proteínas g	15	28%
Grasas g	13	55%
Carbohidratos Netos g	6	17%

Zapallo Italiano Redondo rellenos de la huerta (6 porciones)

#YogiTip

Reserva el interior de los zapallitos italianos redondos para el Caldo de Verduras. (Encontrarás la receta en la sección caldos y sopa).

Ingredientes

- 300 gr de carne de res molida
- 6 zapallitos italianos redondos
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de acelga
- 100 gr de queso parmesano
- 4 cucharada de yogur natural sin azúcar
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 10 aceitunas negras, fileteadas para decorar
- 2 dientes de ajo picado
- jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de sal de mar

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Preparación

Hervir los zapallitos por 3 minutos. Cortar los zapallitos en la parte del tallo para ahuecar con la ayuda de una cuchara. En un sartén previamente calentado agrega la oliva, saltea la molida de res con la cebolla y el ajo hasta dorar. Apaga el fuego y agrega el parmesano, jugo de limón y yogur natural hasta formar una pasta con estructura sólida.

Rellena cada uno de los zapallitos, agrega las olivas y hornea a 180°C al menos por 20 minutos, hasta lograr la cocción de los zapallitos.

Al momento de servir, corta las acelgas en tiritas muy finas colocas en la base de cada zapallito la acelga en forma de nido, verás qué gran experiencia al cortar cada una, cómo se hidratan las acelgas con los jugos de los zapallitos.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	240	
Proteínas g	22	36%
Grasas g	13	47%
Carbohidratos Netos g	9	16%

POSTRES

Mucha gente siente que si no come un postre se le acaba el mundo o que la vida no tiene sentido. Lo que menos deseamos es que entres en “modo estrés oxidativo”. Aquí también te consentimos si tienes corazón de caramelo.

Para mí la idea de comer “el postre” no es algo vital en la alimentación del día a día, es más bien un estado mental, pero en esta sociedad moderna pareciera ser un hábito imprescindible. Y me atrevo a decir que mucha gente hasta se siente “pobre” o “menos” al momento de sentarse a la mesa y no disponer de un postre. Déjame contarte qué en el periodo de la Antigua Roma se encontraron registros de que el postre solo se servía para cambiar de sabor entre un plato y otro, en los banquetes del emperador. Eran muy pocos los que conformaban esta élite y no contaban con una gran variedad de postres, se componían sobre todo de frutas y panes con levadura y miel. En estos banquetes es importante apuntar que lo que más predominaban eran las proteínas y las grasas, casi no había carbohidratos.

Esta costumbre de comer entrada, plato y postre no tiene más de tres siglos en la humanidad, y el ser humano lleva muchos miles de años más prescindiendo de él, lo cual corrobora mi sentir de que no es tan necesario un postre en mi mesa al terminar de comer.

Dicho esto, es por eso que pensé unos postres para compartirti que más que postres sean... alimento.

Encontrarás de inmediato recetas que usarás en tus postres, muy importantes para que logres texturas, sabores o te remitan visualmente a tus postres de costumbre, pero que te sacarían del Método.

Bolitas de Mazapán (30 porciones)

#BabsiTip

Para obtener un mazapán fino te recomiendo hervir las almendras, sacarle el hollejo, dejarlas secar y luego molerlas muy finas en la procesadora. Con eso vas a lograr una harina de almendras muy fina y aromática. Si quieres decorarlas, puedes también agregarles, una vez que las sacas del baño de chocolate, coco rallado, o pistachos, o nueces, o avellanas picadas muy fino. Después de decoradas las puedes poner en el refrigerador.

Ingredientes para las bolitas

- 200 g De harina de almendras
- 1 clara de huevo
- 2 cucharadas soperas de Erythritol o Xylitol
- 1 cucharadita de té esencia de almendra

Ingredientes para la cobertura

- 150 g De chocolate amargo 89% cacao
- 1 cucharada de aceite de coco

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en un bol y amasarlos con las manos hasta que la masa esté firme y homogénea.

Con una cuchara sopera sacar porciones para después hacer pequeñas bolitas con las manos. Dejarlas enfriar en el refrigerador.

Poner un bol a baño maría, agregar el aceite de coco y comenzar a adicionar el chocolate amargo en trocitos mientras se revuelve con una cuchara de madera. A medida que se va derritiendo el chocolate, ir agregando el resto.

Pinchar las bolitas de mazapán en un tenedor y sumergirlas en el bol con chocolate derretido. Luego dejarlos sobre papel mantequilla, que podría estar sobre una lata de horno y llevarlos al refrigerador para que se enfrién.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	75	
Proteínas g	2	11%
Grasas g	6	73%
Carbohidratos Netos g	2	16%

Cheesecake de Frambuesa (8 porciones)

#YoguiTip

Si quieres usar otro tipo de presentación, te recomiendo unos frascos pequeños o medianos que tengan la mitad de la capacidad de una taza normal. Si son frascos reciclados mucho mejor. Cubre la base de los frascos con la masa. Luego coloca por encima la crema hasta casi llenar los frascos. Tapa con film y lleva al frío por varias horas (hasta que la crema se vuelva firme). Cuando la crema esté firme, agrega la pulpa de frambuesa y las semillas como decoración.

Ingredientes para la base

- ¾ taza de harina de almendras o de nuez
- ¾ taza de harina de coco
- 5 cucharadas de aceite de coco en estado sólido.

Preparación

Mezclar las harinas en un bol con las manos hasta integrar todos los ingredientes. Si el aceite de coco está en estado sólido es mejor.

Una vez que la masa esté lista ponerla en el molde dejando una capa de aproximadamente ½ cm de espesor.

Ingredientes para la crema de frambuesa

- 1 taza de pulpa de frambuesa
- ½ taza de semillas de girasol activadas = remojadas mínimo 2 horas y escurridas
- ¼ taza de agua de coco o agua normal
- 2 cucharadas de Erythritol o Xylitol
- 1 cucharada de aceite de coco

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Preparación

Colocar en la licuadora semillas de girasol activadas, agua de coco, aceite de coco y Erythritol o Xylitol. Reservar unas cuantas semillas para usar de decoración. Licuar hasta formar un líquido cremoso. Reservar una parte de la pulpa para usar como decoración y agregar el resto de la pulpa de frambuesa a la licuadora. Licuar hasta que se forme una crema homogénea. Llenar el molde con la crema y poner en el refrigerador. Una vez que esté firme, agregar la reserva de pulpa de frambuesas y las semillas como decoración.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	273	
Proteínas g	6	8%
Grasas g	22	69%
Carbohidratos Netos g	8	23%

Crema dulce de semillas de girasol (8 porciones)

Ingredientes

- 1 1/2 taza de semillas de girasol activadas = remojadas mínimo 2 horas y escurridas
- 1 1/2 de tazas de agua pura
- 1 cucharada de jugo de limón sin semilla
- 1 cucharada de Erythritol o Xylitol
- 1 cucharadita de escencia de vainilla
- 1 pizca de sal de mar

Preparación

Colocar en el vaso de la licuadora los ingredientes en el siguiente orden: semillas, jugo de limón, vainilla, Erythritol o Xylitol, sal y la mitad del agua. Licuar todo muy bien hasta que se integren todos los ingredientes y agregar poco a poco el agua restante hasta conseguir una consistencia similar a una crema. Agrega más agua si quieres la mezcla más líquida.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	160	
Proteínas g	6	12%
Grasas g	14	71%
Carbohidratos Netos g	4	17%

Lechada de almendras (10 porciones)

#YoguTip

Esta lechada dura fresca en el refrigerador al menos unos 3 días. Puede pasar que veas que se separe la grasa del agua como si estuviera cortada, no te preocupes solo agítala un poco antes de servir para que se integre todo nuevamente.

Ingredientes

- 1 1/2 taza de almendras remojadas en agua pura durante 24 hrs y luego escurridas.
- 1 1/2 litro de agua pura
- 1 cucharadita de Erythritol o Xylitol
- 1 cucharada de aceite de oliva o de coco
- 5 gotas de esencia de Vainilla
- 1 pizca de sal de mar

Preparación

Colocar en el vaso de la licuadora todos los ingredientes y agregar 2 tazas de agua. Licuar hasta obtener un crema espesa y homogénea. Luego poco a poco incorporara el resto del agua hasta obtener 2 litros de leche de textura sedosa y cremosa.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	102	
Proteínas g	3	10%
Grasas g	9	70%
Carbohidratos Netos g	3	19%

Mousse de Cacao (8 porciones)

#BabsiTip

Postre ideal para las tardes de verano.

Ingredientes

- 5 paltas maduras
- 1/2 taza de crema para batir o leche de coco
- 4 cucharadas de Erythritol o Xylitol
- 4 cucharadas de cacao amargo
- jugo de 1 limón

Preparación

Colocar en el vaso de la licuadora paltas peladas, limón y Erythritol, o Xylitol. Encender la licuadora y agregar la crema para batir o la leche de coco hasta obtener una consistencia cremosa. Llevar al refrigerador. Al momento de servir adornar con ralladura de limón y agregar unos frutos rojos.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	179	
Proteínas g	3	5%
Grasas g	14	67%
Carbohidratos Netos g	8	28%

Mousse de Chocolate (8 porciones)

#BabsiTip

Puedes repartirlo en fuentes pequeñas y adornarlo antes de servir con crema de chantilly y hoja de menta

Ingredientes

- 5 huevos yemas
- 200 g De chocolate amargo 89% cacao
- 125 g De mantequilla
- ¼ taza de Erythritol o Xylitol
- 3 cucharadas soperas de café de grano
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 cucharaditas de brandy (opcional)

Preparación

Separar las claras de las yemas. En un bol agregar las 4 yemas y el Erythritol o Xylitol. Batir de 3 a 4 minutos. Poner el bol a baño maría y volver a batir por 4 minutos más. Luego colocar el bol en baño de agua con hielo y batir otros 4 minutos. Dejar reposar. En otro bol a baño maría, agregar el chocolate en trozos para que se derrita. Luego agregar la mantequilla y una vez que se derrita, el café y el brandy. Una vez que está todo derretido y mezclado agregar al bol de las yemas. Mezclar. En otro bol, batir las claras a nieve y finalmente mezclar con movimientos envolventes con la mezcla de chocolate. Colocar todo en una fuente y llevar al refrigerador para que baje la temperatura.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	354	
Proteínas g	7	9%
Grasas g	29	77%
Carbohidratos Netos g	11	14%

Mousse de almendras y frambuesas (8 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de frambuesas trituradas con un pisa puré
- 1/2 taza de ricota de Almendras (Encontrarás la receta en la sección salsas y aderezos).
- 3/4 taza de crema batida
- 1/4 taza de queso crema
- 40g de gelatina sin sabor
- 4 cucharadas de agua fría
- 1 puño de frambuesas para decorar
- Puntas de menta para decorar

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Preparación

Colocar en un bol de vidrio mediano la gelatina y agregar agua fría batiendo con un tenedor. Llevar a baño maría y añadir la frambuesa triturada sin dejar de mover con un batidor de mano hasta que se incorpore todo muy bien y comience a cuajarse. En otro bol, agregar la ricota de almendra con el queso crema y la crema batida y revolver hasta que los ingredientes liguén y quede una mezcla homogénea. Cuando la gelatina con la frambuesa esté casi cuajada incorporar a la mezcla anterior muy suavemente con la espátula. Coloca en pequeñas copas de cristal con trocitos de frambuesa en el fondo del mouse y llévalos a refrigeración para que terminen de cuajar. Decora con más trocitos de frambuesa, coco rallado y menta.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	172	
Proteínas g	6	14%
Grasas g	14	72%
Carbohidratos Netos g	3	14%

Natilla de arándanos frescos (Para 8 compoteras)

Ingredientes

- 1 1/2 tazas crema dulce de semillas de girasol (Encontrarás esta receta en esta sección).
- 1 taza de arándanos frescos
- 1/2 taza de lechada de almendras (Encontrarás esta receta en esta sección).
- 2 cucharadas de harina de linaza
- 1 cucharada de Erythritol o Xylitol
- jugo de 1 limón pequeño

Preparación

Colocar en el vaso de la licuadora arándanos, crema dulce de semillas de girasol, lechada de almendras y jugo de limón. Encender la licuadora con la tapa puesta. Retirar la tapa pequeña de la tapa y agregar poco a poco la linaza. Llevar al refrigerador en potes de vidrio. Agregar unos arándanos partidos a la mitad para decorar.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	140	
Proteínas g	4	11%
Grasas g	11	63%
Carbohidratos Netos g	6	25%

Panqueques dulces (8 unidades)

Ingredientes

- 3 cucharadas soperas de coco rallado
- 4 huevos enteros
- 4 claras de huevo
- 150 ml de leche de coco
- 2 cucharadas soperas de jugo de naranja
- 1 ½ cucharada sopera de Erythritol o Xylitol
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de naranja a gusto
- Mantequilla o aceite de coco para freír

Preparación

Juntar todos los ingredientes en un bol y batirlos bien. La mezcla queda en un estado líquido por lo que no conviene hacerla con mucha anticipación. Calienta un sartén de teflón (de esos para hacer pancakes, de 24 cm de diámetro aprox.). Esparce mantequilla o el aceite de coco y vierte la masa con ayuda de un cucharón al centro. A fuego lento deja que se dore por un lado (4-5 minutos), al empezar a separarse los bordes del sartén se da vuelta y se deja 4 minutos más.

Luego de acuerdo con tu plan alimenticio, le agregas los *toppings* que quieras (frutas como arándanos, frambuesas, crema batida y helado artesanal preparado en base a yogurt de kéfir.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	95	
Proteínas g	6	25%
Grasas g	5	48%
Carbohidratos Netos g	4	27%

Ricota dulce de nuez (8 porciones)

Ingredientes

- ¼ de kg de nueces activadas = remojadas mínimo 12 horas y escurridas
- 1 taza de agua pura
- 1 cucharada de Erythritol o Xylitol
- 1 cucharada de jugo de limón sin semilla - pizca de sal de mar

Preparación

Colocar en el vaso de la licuadora los ingredientes en el siguiente orden: nueces, jugo de limón, Erythritol o Xylitol, sal y la mitad del agua. Licuar todo muy bien hasta que se integren todos los ingredientes y agregar poco a poco el agua restante hasta conseguir una consistencia similar a una ricota y deja reposar en refrigeración hasta el momento de consumirla.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	209	
Proteínas g	5	8%
Grasas g	20	82%
Carbohidratos Netos g	3	10%

Sorbete de Frutos rojos (8 porciones)

Ingredientes

- 3 tazas de frutos rojos congelados (mezcla los berries que quieras)
- 1/2 taza de ricota de almendras (Encontrarás la receta en la sección salsas y aderezos).
- 3/4 taza de lechada de almendras (Encontrarás la receta en esta sección).
- 2 cucharadas de Erythritol o Xylitol
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- hielo (opcional).

Preparación

Colocar en el vaso de la licuadora todos los ingredientes y cerrar bien la tapa. Comenzar a licuar a baja velocidad e ir aumentando a medida que los ingredientes se mezclan hasta llegar al máximo de velocidad. Si por alguna razón se atoran las aspas, apagar la licuadora y mover la mezcla de abajo hacia arriba con una espátula. Encender nuevamente la licuadora y mantenerla encendido hasta obtener la consistencia deseada. Agregar hielo si quieres aumentar la sensación *frozen*. Sirve de inmediato en una copa y disfruta.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	91	
Proteínas g	2	8%
Grasas g	4	41%
Carbohidratos Netos g	10	51%

Sorbete de zarzaparrilla y coco (8 porciones)

Ingredientes

- 3 tazas de zarzaparrillas maduras y congeladas
- ¾ taza coco rallado deshidratado sin azúcar
- ½ taza de lechada de almendras (Encontrarás esta receta en esta sección).
- jugo de ½ limón
- Pizca de cardamomo
- Pizca de sal de mar
- Punta de hierbabuena para decorar
- Coco rayado para decorar

Preparación

Colocar en el vaso de la licuadora todos los ingredientes y cerrar bien la tapa. Comenzar a licuar a baja velocidad e ir aumentando a medida que los ingredientes se mezclan hasta llegar al máximo de velocidad. Si por alguna razón se atorán las espas, apagar la licuadora y mover la mezcla de abajo hacia arriba con una espátula. Encender nuevamente la licuadora y mantenerla encendido hasta obtener la consistencia deseada. Agregar hielo si quieres aumentar la sensación *frozen*. Sirve de inmediato en una copa y disfruta.

TABLA NUTRICIONAL	Porción	%
Calorías	84	
Proteínas g	3	11%
Grasas g	3	28%
Carbohidratos Netos g	6	61%

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

Este libro fue un trabajo conjunto que nos permitió descubrir cómo los talentos de cada uno se pueden llevar a un nivel superior cuando se trabaja colaborativamente.

Te invitamos a que descubras tus propios talentos preparando estas recetas junto a tu familia y te sorprendas y los sorprendas.

Las mejores preparaciones son las que están hechas con amor.

Con mucho cariño Barbara, Pedro y Chef Yogui.

^[3] Kabilova H, et al. "Eating two larger meals a day (breakfast and lunch) is more effective than six smaller meals in a reduced-energy regimen for patients with type 2 diabetes: a randomised crossover study". *Diabetologia*. 2014 Aug. Epub 2014 May 18.

^[4] Dennis Thompson. "Statins Linked to Raised Risk of Type 2 Diabetes". *WebMD*, 2015.

^[5] Malhotra A, Redberg RF, Meier P. "Saturated fat does not clog the arteries: coronary heart disease is a chronic inflammatory condition, the risk of which can be effectively reduced from healthy lifestyle interventions". *British Journal of Sports Medicine*, 2017.

^[6] Evert A, et al. "Nutrition therapy for adults with diabetes or prediabetes: a consensus report". *Diabetes Care*. 2019 May. Epub 2019 Apr 18.

^[7] Elango R, et al. Evidence that protein requirements have been significantly underestimated. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 13 enero 2010.

^[8] Gary P. Zaloga, et al. Trans Fatty Acids and Coronary Heart Disease. *Nutrition in clinical practice*, vol. 21. 1 octubre 2006.

^[9] Superfisi - Dr. James DiNicolantonio & Dr. Joseph Mercola.

^[10] Henderson, Samuel T. Ketone Bodies as a Therapeutic for Alzheimer's Disease. *Neurophatics*, vol 5, July 2008.

^[11] Naasheim R, Jang TJ, Banet G, Richmond A, McGill J. *Acad Emerg Med*, 2006

^[12] Europapress. "El gasto en salud representa el 10% del PIB mundial y crece más rápido que el resto de la economía". *Emol* [Santiago, Chile] . 21 Feb. 2019.

MÉTODO GREZ - LAS RECETAS (SPANISH EDITION)

[141] Los resultados de esta encuesta pueden encontrarse en la página web del Ministerio de Salud de Chile.

[142] Álvarez, Hugo. "Chile: primer lugar en obesidad infantil en América Latina y sus consecuencias físicas, psicológicas y en la salud de la sociedad". Igasa (Santiago, Chile); 16 enero 2016.

[143] Información extraída de la página web del Ministerio de Salud de Chile.

[144] Informe realizado por la Universidad de Chile: "Medición de la carga económica actual de la obesidad en Chile y proyección al año 2020: propuesta de un modelo de análisis validado para la realidad del país". Puede encontrarse en <http://repositorio.conicyt.cl>.

[145] U.S Department of Health and Human Services. "New CDC report: More than 100 million Americans have diabetes or prediabetes". Centers for Disease Control and Prevention. July 18, 2017.

[146] Graudal N, et al. "Effects of sodium restriction on blood pressure, renin, aldosterone, catecholamines, cholesterol, and triglyceride: a meta-analysis". Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE), Universidad de Nueva York, 30 noviembre 1999.

[147] Adler AJ, et al. "Reduced dietary salt for the prevention of cardiovascular disease". Cochrane.org, 18 diciembre 2014.

[148] Evita aceites industriales tales como: maravilla/ girasol, canola/ rap, etcétera, que son obtenidos en procesos de extracción química con solventes y son especialmente tóxicos para freír por su alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados.

[149] Todos los cortes y subproductos.

[149] Todos los tipos.

[150] Todos los tipos: alfalfa, rabanitos, etcétera.

[151] Todos los tipos.

[152] Todos los tipos.

[153] Con moderación. Contienen omega 6, que es proinflamatorio.

[154] Con 85% o más de cacao y que contenga 10g o menos de azúcar.

[155] Todos los tipos: manzanilla, hierba mate, etcétera.

[156] Todos los tipos.

[157] Salao de uva original.

[158] Todos los tipos.

[159] "A base de plantas" en inglés.

