



Platillos antiedad

Aquí te presentamos 23 recetas sencillas y nutritivas, para que te consientas y te cuides a cualquier hora del día.

Desayunos



Hot cakes con leche agria y moras azules

PREPARACIÓN 10 minutos, más 15 minutos de reposo

COCCIÓN 20 minutos

PORCIONES 4 (8 *hot cakes*)

- » ½ taza (80 g) de harina integral
- » ½ taza (75 g) de harina refinada
- » 2 cucharaditas de polvo de hornear
- » 1 cucharadita de azúcar glas
- » 1 huevo
- » 1 clara de huevo
- » ¾ de taza (180 ml) de leche agria (ver Tips)
- » 1 taza (155 g) de moras azules, frescas o congeladas
- » aceite de oliva o de canola, para freír
- » ½ taza (125 g) de yogur natural bajo en grasa, para servir
- » 2 cucharadas de miel de maple, para servir

- 1** En un tazón mediano, cierne la harina integral, la harina refinada, el polvo de hornear y el azúcar. Al terminar, incorpora los restos que queden en el colador. Pon el huevo, la clara y la leche agria en una jarra pequeña; revuelve bien. Haz un hueco en el centro de la mezcla de harina y vierte ahí la mezcla de huevo. Revuelve hasta que esté suave. Incorpora con cuidado las moras. Deja reposar la masa durante 15 minutos.
- 2** Calienta un poco de aceite en una sartén antiadherente grande, a fuego medio. Con una cuchara, vierte ¼ de taza (60 ml) de masa en la sartén y espárcela con una pala hasta obtener 1 cm de grosor. Deja cocer de 1 a 2 minutos, o hasta que aparezcan burbujas en la superficie. Voltea y cocina de 1 a 2 minutos más, o hasta que el *hot cake* adquiera un color dorado. Pásalo a un plato y tápalo para mantenerlo caliente. Repite con el resto de la masa hasta obtener 8 *hot cakes*.
- 3** Sirve los *hot cakes* inmediatamente, con un poco de yogur y un chorrito de miel de maple encima.

CADA PORCIÓN APORTA 269 kcal, 11 g de proteínas, 7 g de grasa (1 g de grasa saturada), 38 g de carbohidratos (13 g de azúcares), 3 g de fibra, 228 mg de sodio

TIPS

- Puedes variar esta receta con la fruta de tu elección, en vez de utilizar las moras azules.
- Usar leche agria y una sartén antiadherente hacen de esta receta una deliciosa alternativa baja en grasa a los *hot cakes* tradicionales. Para preparar 1 taza de leche agria, mezcla en un tazón 1 taza (250 ml) de leche entera con 1 cucharada de jugo de limón, y espera 10 minutos, para que la leche se acidifique.

Crepas de avena

PREPARACIÓN 20 minutos, más 15 minutos de reposo

COCCIÓN 25 minutos

PORCIONES 4 (8 crepas)

Crepas:

- » $\frac{3}{4}$ de taza (110 g) de harina
- » $\frac{1}{3}$ de taza (40 g) de hojuelas de avena
- » 3 huevos
- » 1 cucharada de aceite de oliva, más un poco para freír
- » $\frac{3}{4}$ de taza (180 ml) de leche baja en grasa

Relleno:

- » 2 cucharadas de aceite de oliva
- » 1 cebolla amarilla pequeña, picada finamente
- » 1 diente de ajo, machacado
- » 250 g de champiñones, rebanados finamente
- » 2 cucharadas de harina
- » 1 taza (250 ml) de leche baja en grasa
- » 2 cucharadas de cebollín, picado finamente

- 1 Pon la harina y las hojuelas de avena en el procesador de alimentos o en la licuadora y tritúralos a velocidad alta hasta obtener un molido muy fino. Pasa a un tazón grande.
- 2 Pon los huevos, una cucharada de aceite y la leche en una jarra pequeña y bate bien. Haz un hueco en el centro de la mezcla de harina y vierte ahí la mezcla de huevo. Revuelve hasta que esté suave. Deja reposar la masa 15 minutos.
- 3 Mientras tanto, para el relleno, calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega la cebolla y cocina, revolviendo, entre 2 y 3 minutos o hasta que esté suave. Añade el ajo y los champiñones y cocina de 3 a 4 minutos, o hasta que estén suaves.
- 4 Baja el fuego a medio. Espolvorea la harina de manera uniforme sobre los champiñones y cocina 1 minuto, moviendo rápidamente. Agrega la leche poco a poco, hasta obtener una textura suave. Cocina, moviendo, de 3 a 4 minutos, o hasta que la mezcla empiece a hervir y se espese. Añade el cebollín. Retira del fuego y tapa para mantener caliente.
- 5 Calienta un poco de aceite en una sartén mediana para crepas o en una sartén normal, a temperatura media. Añade $\frac{1}{4}$ de taza (60 ml) de la masa en la sartén y muévela hasta cubrir la base. Cocina 1 minuto, voltea la crepa y cocínala 1 minuto más, o hasta que adquiera un color dorado. Pásala a un plato y tápala para mantenerla caliente. Repite con el resto de la masa hasta obtener 8 crepas.
- 6 Reparte el relleno de champiñones entre las crepas. Dóblalas con el relleno dentro y sirve.

CADA PORCIÓN APORTA 394 kcal, 17 g de proteínas, 19 g de grasa (4 g de grasa saturada), 38 g de carbohidratos (8 g de azúcares), 4 g de fibra, 121 mg de sodio



TIP

- Estas crepas de avena se pueden servir untadas con mermelada o con una variedad de rellenos, como moras frescas, plátano rebanado, helado de yogur bajo en grasa, o requesón bajo en grasa endulzado con miel y canela en polvo.

Omelette de espinacas y ajo

PREPARACIÓN 10 minutos

COCCIÓN 10 minutos

PORCIONES 2

- › 3 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- › 2 dientes de ajo, picados finamente
- › 1 manojo (350 g) de espinacas, lavadas y secas, sin tallo y cortadas en trozos grandes
- › 4 cebollitas de Cambray pequeñas o 2 grandes, rebanadas finamente
- › pimienta negra recién molida
- › 4 huevos
- › 1 cucharadita de orégano, mejorana o albahaca frescos, picados
- › 2 cucharadas de queso parmesano rallado

- 1** En una cacerola, calienta 1 cucharadita de aceite a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina 1 minuto. Agrega las espinacas y las cebollitas. Tapa y cocina, revolviendo con frecuencia durante 3 minutos, o hasta que las espinacas se marchiten y estén suaves. Sazona con bastante pimienta. Tapa y reserva.
- 2** Pon los huevos, el orégano, la mejorana o la albahaca y la pimienta en un tazón mediano y bate hasta incorporar. Calienta el aceite restante en una sartén para omelette o en una sartén pequeña a fuego medio. Vierte los huevos y cocina, moviéndolos suavemente con una pala, hasta que empiecen a cuajar. Esparce encima el queso parmesano y cocina de 3 a 5 minutos, o hasta que la parte inferior del omelette esté firme y la parte superior, casi cocida.
- 3** Con una cuchara, pon las espinacas tibias en uno de los bordes del omelette y usa una pala para doblar cuidadosamente el otro borde por encima. Corta a la mitad y sirve en platos.

CADA PORCIÓN APORTA 271 kcal, 20 g de proteínas, 20 g de grasa (5 g de grasa saturada), 3 g de carbohidratos (3 g de azúcares), 6 g de fibra, 272 mg de sodio

TIP

- Ten cuidado de no cocer de más el omelette, ya que puede secarse. Si lo dejas un poco crudo en la superficie, terminará de cocerse mientras lo doblas y lo sirves; de esta manera quedará delicioso.



Platos rápidos y sopas



Sopa de chícharos congelados

PREPARACIÓN 10 minutos, más 10 minutos para enfriar

COCCIÓN 20 minutos

PORCIONES 4

- › 1 cucharada de aceite de oliva
- › 1 poro grande o 2 pequeños, solo la parte blanca, picados
- › 2 dientes de ajo, picados finamente
- › 3½ tazas (875 ml) de caldo de pollo o de verduras hecho en casa, bajo en sal
- › 4 tazas (600 g) de chícharos congelados
- › 1 taza (20 g) de hierbabuena fresca, picada
- › ½ taza (125 g) de yogur natural bajo en grasa, más 4 cucharadas para servir
- › pimienta negra recién molida
- › paprika, para servir

- 1** Calienta el aceite en una cacerola mediana a fuego medio. Añade el poro y cocina 8 minutos, moviendo de vez en cuando, hasta que esté suave. Incorpora el ajo y cocina 1 minuto más.
- 2** Vierte el caldo y sube el fuego hasta que hierva. Baja la flama y cocina, tapado, 5 minutos. Añade los chícharos y deja que vuelva a hervir; baja la flama y cocina, tapado, 5 minutos. Retira del fuego y deja enfriar ligeramente, unos 10 minutos.
- 3** Incorpora la hierbabuena y ½ taza de yogur y obtén un puré terso con la licuadora de mano, o muele en tandas en el procesador de alimentos o la licuadora. Si usas alguno de estos dos últimos, regresa la sopa a la cacerola. Sazona con suficiente pimienta y calienta a fuego bajo, sin dejar que hierva.
- 4** Con un cucharón, vierte la sopa en tazones; encima de cada uno pon 1 cucharada de yogur y espolvorea un poco de paprika. Sirve.

CADA PORCIÓN APORTA 185 kcal, 16 g de proteínas, 6 g de grasa (1 g de grasa saturada), 16 g de carbohidratos (10 g de azúcares), 2 g de fibra, 606 mg de sodio



NOTA

Como todos los *allium* (familia de la cebolla), los poros contienen flavonoides, que poseen poderosas propiedades antioxidantes. En esta receta se combinan con los chícharos, ricos en nutrientes, y los antioxidantes de la hierbabuena.

Sopa rápida de pollo y elote



PREPARACIÓN 15 minutos

COCCIÓN 20 minutos

PORCIONES 4

- › 3 cucharaditas de aceite de canola
- › 1 cebolla, picada finamente
- › 1 cucharadita de jengibre fresco, rallado finamente
- › 1 diente de ajo, machacado
- › ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- › 4 tazas (1 litro) de agua hirviendo
- › ½ pollo rostizado o asado a la parrilla, deshuesado (conserva los huesos)
- › 2 tazas (300 g) de granos de elote amarillo
- › 1 cucharadita de aceite de ajonjolí
- › 2 cucharadas de cilantro fresco, picado; hojas adicionales para adornar
- › pimienta negra recién molida
- › 2 cucharadas de almendras fileteadas, para adornar

- 1** Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agrega la cebolla y cocina 4 minutos, moviendo constantemente. Añade el jengibre, el ajo y la cúrcuma y mezcla hasta que suelten su olor.
- 2** Incorpora el agua, los huesos de pollo y los granos de elote y deja que hierva. Reduce el fuego y cocina 15 minutos, tapado.
- 3** Mientras tanto, quítale la piel y cualquier grasa visible al pollo. Desmenuza la carne.
- 4** Usa unas pinzas de cocina para sacar los huesos de pollo de la sopa; deséchalos. Añade el pollo desmenuzado, el aceite de ajonjolí y 2 cucharadas de cilantro a la sopa. Sazona con pimienta y cocina 1 minuto más para calentar bien la sopa.
- 5** Con un cucharón, sirve en tazones y esparce encima el resto del cilantro y las almendras.

NOTA

Desde hace mucho tiempo el caldo de pollo se ha usado como un alimento reconfortante para los enfermos, y al parecer ahora la ciencia respalda sus propiedades. Algunas investigaciones han descubierto una sustancia sulfurosa en el pollo, que se libera en la sopa durante un periodo largo de cocción. Apparentemente, esta sustancia posee propiedades antibacterianas. Además, en esta receta el elote aporta fibra y antioxidantes.

CADA PORCIÓN APORTA 403 kcal, 29 g de proteínas, 20 g de grasa (6 g de grasa saturada), 27 g de carbohidratos (3 g de azúcares), 6 g de fibra, 469 mg de sodio

Tartaletas de atún y huevo



PREPARACIÓN 10 minutos, más 10 minutos para enfriar

COCCIÓN 30 minutos

PORCIONES 4

- » aceite de oliva en aerosol
- » 4 hojas de pasta filo
- » 2 cucharaditas de aceite de oliva
- » 1 cebolla pequeña, picada finamente
- » ½ cucharadita de paprika ahumada
- » 5 huevos
- » 1 lata de 180 g de atún en aceite de oliva, bien escurrido y desmenuzado
- » ⅓ de taza (10 g) de perejil fresco, picado
- » pimienta negra recién molida
- » 2 cucharadas de queso cheddar bajo en grasa, rallado

- 1** Precalienta el horno a 180 °C. Rocía aceite de oliva en aerosol en 4 de los 6 huecos de un molde para panquecillos grandes.
- 2** Rocía ligeramente una hoja de pasta filo con aceite de oliva en aerosol. Dobla la hoja a la mitad, a lo ancho, y rocía ligeramente una vez más. Vuelve a doblar la hoja a la mitad, a lo largo, y luego cubre con ella uno de los huecos del molde, traslapando los bordes de la pasta y juntándolos para cubrir totalmente el hueco. Dobla los bordes puntiagudos de la pasta hacia atrás e insértalos en la orilla del molde. Repite el procedimiento con el resto de las hojas de pasta filo.
- 3** Calienta el aceite en una cacerola pequeña a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5 minutos, moviendo de vez en cuando, hasta que esté suave. Agrega la paprika y revuelve 30 segundos. Retira del fuego y deja enfriar 10 minutos.
- 4** Bate los huevos en un tazón. Incorpora la mezcla de cebolla, el atún y el perejil. Sazona con pimienta y, con una cuchara, vierte la mezcla sobre la pasta filo en los huecos del molde. Esparce encima el queso y mete al horno 25 minutos, o hasta que la pasta se infle y el relleno esté bien cocido.
- 5** Saca las tartaletas del molde con cuidado, pásalas a platos individuales y sirve de inmediato.

TIPS

- Si lo prefieres, puedes usar salmón enlatado en vez de atún.
- La pasta filo queda crujiente y perfecta al salir del horno, pero se ablanda si se dejan reposar las tartaletas, así que deben consumirse de inmediato.

CADA PORCIÓN APORTA 246 kcal, 21 g de proteínas, 14 g de grasa (4 g de grasa saturada), 8 g de carbohidratos (<1 g de azúcares), 1 g de fibra, 268 mg de sodio

Tofu revuelto

PREPARACIÓN 15 minutos

COCCIÓN 10 minutos

PORCIONES 2

- » 2 cucharaditas de aceite de oliva
- » 1 cucharadita de aceite de ajonjolí
- » ½ pimienta verde, picado finamente
- » 1 cucharadita de jengibre fresco, rallado
- » ½ chile verde grande, sin semillas, picado finamente
- » ⅓ de taza (40 g) de cebollitas de Cambray (3 piezas), picadas finamente
- » 300 g de tofu sedoso, escurrido
- » 2 cucharaditas de salsa de soya reducida en sodio
- » 1 cucharada de cebollín fresco, picado
- » 2 rebanadas de pan integral, tostado

1 Calienta el aceite de oliva y el de ajonjolí en una sartén pequeña a fuego medio-alto. Añade el pimienta, el jengibre y el chile; cocina 3 minutos, moviendo constantemente, o hasta que estén suaves. Incorpora las cebollitas y cocina 2 minutos más, moviendo, hasta que estén suaves.

2 Reduce el fuego a medio. Agrega el tofu y la salsa de soya. Con una cuchara de madera, rompe el tofu en trozos pequeños mientras lo revuelves con la mezcla de pimienta. Cocina 2 minutos, o hasta que esté bien caliente e incorporado. Añade el cebollín y combina todo suavemente.

3 Con una cuchara, vierte el tofu revuelto sobre el pan tostado y sirve caliente.

CADA PORCIÓN APORTA 251 kcal, 14 g de proteínas, 13 g de grasa (2 g de grasa saturada), 17 g de carbohidratos (4 g de azúcares), 6 g de fibra, 299 mg de sodio

NOTA

Los alimentos de soya podrían ayudar a reducir el riesgo de desarrollar demencia, osteoporosis y enfermedades cardíacas, así como a atenuar los síntomas de la menopausia. Acompañado con pan tostado integral, este plato es una deliciosa alternativa a los huevos revueltos, pues posee un contenido de proteína similar, pero aporta beneficios adicionales para la salud.



Verduras asadas con salsa estilo Cataluña



PREPARACIÓN 20 minutos

COCCIÓN 20 minutos

PORCIONES 4

Verduras:

- › 1 pimiento rojo, 1 amarillo y 1 verde, cortados en cuartos y sin semillas
- › 1 berenjena mediana, cortada en rebanadas de 5 mm
- › 1 calabacita grande, cortada a lo largo, en bastones de 3 mm
- › aceite de oliva, para barnizar

Salsa romesco o estilo Cataluña:

- › ½ taza (80 g) de almendras sin piel, tostadas
- › ½ taza (70 g) de avellanas sin piel, tostadas
- › ½ chile rojo grande
- › 3 dientes de ajo, machacados
- › 2 jitomates grandes maduros (aproximadamente 375 g), sin piel y cortados en trozos grandes
- › ¼ de cucharadita de paprika ahumada
- › 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- › 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- › pimienta negra recién molida

- 1** Precalienta el horno eléctrico a temperatura alta. Pon los cuartos de pimiento en la bandeja del horno, y cocina de 5 a 10 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando, o hasta que la piel esté chamuscada y con ampollas. Cuando se enfríen lo suficiente para poder manipularlos, quita la piel y corta los pimientos en tiras finas.
- 2** Mientras se enfrían los pimientos, barniza las rebanadas de berenjena y calabacita con un poco de aceite y ásalas en tandas, de 2 a 3 minutos por cada lado, o hasta que estén ligeramente doradas y suaves.
- 3** Para preparar la salsa romesco, pon las almendras y las avellanas en el procesador de alimentos o en la licuadora y obtén un molido fino. Añade el chile y el ajo y procesa hasta que estén picados finamente. Agrega los jitomates, la paprika, el aceite, el vinagre y pimienta al gusto y muele hasta obtener una pasta. Pásalo a un tazón para servir.
- 4** Corta las rebanadas de berenjena a la mitad. Pon juntas las berenjenas, las calabacitas y los pimientos en un platón para servir. Revuelve con cuidado y sirve las verduras con el tazón de salsa romesco a un lado.

TIP

- Puedes preparar la salsa romesco y las verduras asadas el día anterior y guardarlas en el refrigerador. Sirvelas a temperatura ambiente.

CADA PORCIÓN APORTA 368 kcal, 10 g de proteínas, 33 g de grasa (3 g de grasa saturada), 9 g de carbohidratos (9 g de azúcares), 8 g de fibra, 12 mg de sodio

Ensalada de quinoa y arándanos

PREPARACIÓN 10 minutos

COCCIÓN 15 minutos

PORCIONES 4

- 1 ½ tazas (300 g) de quinoa, escurrida y enjuagada
- ½ taza (60 g) de arándanos deshidratados
- ½ taza (75 g) de semillas mixtas (calabaza, girasol, ajonjolí, cáñamo)
- 1 lata de 400 g de frijoles, escurridos y enjuagados
- ½ taza (15 g) de perejil fresco, picado en trozos grandes
- 1 ½ cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- pimienta negra recién molida

- 1 En una cacerola pequeña, calienta la quinoa o el arroz integral con 3 tazas (750 ml) de agua a fuego alto; deja que hierva. Baja la flama, tapa y cocina unos 15 minutos (o 30, si usas arroz integral), hasta que se absorba toda el agua.
- 2 Mientras tanto, pon los arándanos en un tazón refractario pequeño, cúbrelos con agua hirviendo y deja reposar 10 minutos. Añade las semillas a una sartén y cocina a fuego medio, moviendo con frecuencia para que no se quemen, de 3 a 4 minutos, o hasta que empiecen a dorar. Vacíalas en una ensaladera.
- 3 Cuela los arándanos. Agrégalos a la ensaladera junto con los frijoles, el perejil, la quinoa o el arroz; revuelve bien.
- 4 Pon el vinagre, el aceite y la pimienta en un tazón pequeño y mezcla. Vierte el aderezo sobre la ensalada. Sirve de inmediato, o refrigera hasta que se requiera.

CADA PORCIÓN APORTA 464 kcal, 17 g de proteínas, 13 g de grasa (2 g de grasa saturada), 71 g de carbohidratos (5 g de azúcares), 13 g de fibra, 289 mg de sodio



TIPS

- Puedes usar cuscús o arroz integral en vez de quinoa y sustituir las semillas mixtas con nueces de Castilla o piñones tostados. Agrega hierbabuena o cebollitas de Cambray.
- Enjuaga la quinoa perfectamente antes de usarla para remover la capa de saponina, de sabor amargo, que se encuentra en la superficie de los granos. Si el tiempo te lo permite, reserva el líquido donde pusiste a remojar los arándanos y agrégalo a la quinoa durante la cocción.

Platos con verduras



Estofado de garbanzos, camote y zanahoria

PREPARACIÓN 15 minutos, más remojo toda la noche si usas

garbanzos secos

COCCIÓN 1 hora

PORCIONES 4

- › 2 tazas (450 g) de garbanzos secos o 2 latas de 400 g de garbanzos, escurridos y enjuagados
- › 1 cucharada de aceite de oliva
- › 3 cucharaditas de semillas de comino
- › 2 cucharaditas de semillas de cilantro
- › 1 raíz de cúrcuma fresca de 3 cm, pelada y rallada finamente, o 3 cucharaditas de cúrcuma en polvo
- › las raíces y los tallos de 1 manojo (125 g) de cilantro fresco, picados finamente, más 4 ramitas de cilantro fresco, para adornar
- › 2 camotes anaranjados (unos 800 g), pelados y cortados en trozos pequeños
- › 2 zanahorias grandes, cortadas en trozos pequeños
- › 2 dientes de ajo, machacados
- › la ralladura fina de 1 limón
- › ¼ de taza (60 ml) de jugo de limón

- 1** Si usas garbanzos secos, ponlos en un tazón grande y cúbrelos con suficiente agua. Déjalos remojar toda la noche.
- 2** Escurre los garbanzos. Colócalos en una cacerola grande u olla exprés, cubre con suficiente agua fresca y tapa. Deja hervir hasta que estén suaves: alrededor de 30 minutos en la cacerola, o 10 minutos en la olla exprés.
- 3** Mientras tanto, calienta el aceite a fuego medio alto en una cacerola grande de fondo grueso. Añade las semillas de comino y de cilantro, la cúrcuma y las raíces y tallos del cilantro fresco. Cocina 2 minutos, hasta que suelten su olor.
- 4** Incorpora el camote, las zanahorias y el ajo; mezcla bien. Cocina 10 minutos, o hasta que estén suaves. Agrega la ralladura y el jugo de limón y 2½ tazas (625 ml) de agua. Revuelve y deja que suelte el hervor. Baja la flama y cocina 25 minutos, o hasta que las verduras estén suaves.
- 5** Añade los garbanzos cocidos o enlatados. Cocina 20 minutos, o hasta que los garbanzos estén muy suaves y la mezcla haya espesado. Sirve adornado con ramitas de cilantro.

CADA PORCIÓN APORTA 332 kcal, 13 g de proteínas, 8 g de grasa (1 g de grasa saturada), 51 g de carbohidratos (14 g de azúcares), 12 g de fibra, 358 mg de sodio



NOTA

Este estofado es rico en antioxidantes, sobre todo provenientes de la cúrcuma; también aporta una buena dosis de fibra. Los carbohidratos de índice glucémico (IG) bajo, como el camote y los garbanzos, liberan tu energía lentamente para darte saciedad por más tiempo y estabilizar los niveles de glucosa en la sangre.

Pasta de espinaca con nueces de Castilla y yogur de ajo



PREPARACIÓN 20 minutos, más

remojo toda la noche

COCCIÓN 20 minutos

PORCIONES 4

Pasta:

- › 400 g de espagueti de espinaca
- › $\frac{1}{4}$ de taza (60 ml) de aceite de oliva
- › $\frac{1}{2}$ taza (50 g) de nueces de Castilla, picadas en trozos grandes

Yogur de ajo:

- › 1 taza (250 g) de yogur estilo griego, espeso y bajo en grasa
- › 1 diente de ajo, machacado
- › $\frac{1}{3}$ de taza (20 g) de eneldo, picado
- › pimienta negra recién molida

- 1** Para preparar el yogur de ajo, pon un colador fino sobre un tazón. Remoja un pedazo de 25 cm de tela de gasa en agua caliente. Exprímela bien y cubre el colador con ella. En un tazón mediano, mezcla el yogur y el ajo. Con una cuchara, vierte la mezcla de yogur en el colador y cúbrelo con plástico adherente. Refrigéralo toda la noche, aunque son preferibles 24 horas para que drene bien.
- 2** Pasa el yogur espeso y drenado del colador a un tazón. Añade el eneldo, sazona con pimienta y revuelve. Reserva.
- 3** Cuece el espagueti en una cacerola grande con agua hirviendo, siguiendo las instrucciones del paquete, hasta que esté al dente.
- 4** Cuando la pasta esté casi lista, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Incorpora las nueces y cocina 3 minutos, o hasta que estén doradas.
- 5** Escurre la pasta y regrésela a la cacerola. Agrega las nueces y el aceite y revuelve bien. Reparte en platos hondos previamente calentados, pon encima una cucharada generosa de yogur de ajo y sirve.

NOTA

Esta receta combina espagueti de espinaca rico en folato; nueces, que tienen un alto contenido de grasas omega 3, y cucharadas de yogur de ajo (o *labna*), que aporta proteínas y calcio adicionales.

CADA PORCIÓN APORTA 650 kcal, 21 g de proteínas, 26 g de grasa (5 g de grasa saturada), 83 g de carbohidratos (7 g de azúcares), 5 g de fibra, 124 mg de sodio

Molde de arroz y calabacitas



PREPARACIÓN 20 minutos, más 10 minutos de reposo

COCCIÓN 1 hora

PORCIONES 4

- » 1 taza (200 g) de arroz integral
- » aceite de oliva en aerosol
- » 2 cucharaditas de aceite de oliva
- » 1 cebolla amarilla, picada finamente
- » 2 dientes de ajo, machacados
- » 5 calabacitas grandes (unos 600 g), cortadas en tiras gruesas
- » 2 huevos, batidos ligeramente
- » 1¼ tazas (155 g) de queso cheddar bajo en grasa, rallado
- » ½ taza (50 g) de queso parmesano, rallado finamente
- » ½ taza (10 g) de hojas frescas de hierbabuena, picadas en trozos grandes

- 1** En una cacerola grande, pon el arroz con 2½ tazas (625 ml) de agua a fuego alto. Deja que suelte el hervor, baja la flama y cocina, tapado, de 25 a 30 minutos, o hasta que el arroz esté suave y toda el agua se haya absorbido. Pásalo a un tazón grande.
- 2** Mientras tanto, precalienta el horno a 200 °C. Rocía un molde refractario con capacidad para 8 tazas (2 litros) con aceite en aerosol. Calienta el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y cocina 3 minutos, o hasta que la cebolla esté suave. Deja enfriar.
- 3** Pon las calabacitas en tiras en un colador. Con las manos, presiona y exprime la mayor cantidad de agua posible.
- 4** Incorpora las calabacitas y la cebolla al arroz en el tazón. Agrega los huevos, 1 taza (125 g) de queso cheddar, la mitad del queso parmesano y la hierbabuena; revuelve hasta incorporar bien. Con una cuchara, sirve la mezcla en el refractario preparado. Esparce encima el resto del queso cheddar y el parmesano.
- 5** Hornea de 25 a 30 minutos, o hasta que esté cocido y firme. Deja reposar 10 minutos antes de cortarlo en cuadrillos. Sirve.

TIPS

- Este delicioso molde puede servirse caliente o frío, acompañado de verduras al vapor, una ensalada verde o una ensalada de jitomate, cebolla morada y perejil.
- Una taza de arroz integral sin cocer rinde aproximadamente 2 tazas (470 g) de arroz cocido.

CADA PORCIÓN APORTA 411 kcal, 27 g de proteínas, 15 g de grasa (6 g de grasa saturada), 42 g de carbohidratos (3 g de azúcares), 4 g de fibra, 476 mg de sodio

Carnes, aves, pescados y mariscos



Mariscos en caldo de jitomate con azafrán

PREPARACIÓN 25 minutos

COCCIÓN 20 minutos

PORCIONES 6

- ▶ 1 kg de filetes mixtos de pescado, como mojarra, salmón, merluza y bacalao, y camarones crudos
- ▶ 4-5 hebras de azafrán
- ▶ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ▶ 1 poro pequeño, rebanado finamente
- ▶ 1 cebolla morada pequeña, picada finamente
- ▶ 2 dientes de ajo grandes, machacados
- ▶ 1 cucharadita de semillas de hinojo
- ▶ 1 cucharadita de semillas de comino
- ▶ 2 tiras de cáscara de naranja, sin la parte blanca, picadas finamente
- ▶ 1 kg de jitomates maduros, pelados y picados
- ▶ 1 taza (250 ml) de puré de jitomate
- ▶ 4 tazas (1 litro) de caldo de pescado o verduras, con poca sal
- ▶ pimienta negra recién molida
- ▶ perejil fresco picado, para adornar
- ▶ 4 rebanadas de pan de masa fermentada, tostadas, para servir

- 1** Corta los pescados en trozos de 2.5 a 5 cm de largo. Pela y desvena los camarones. Resérvalos.
- 2** Tuesta las hebras de azafrán en una sartén a fuego medio durante unos 30 segundos, hasta que se sequen un poco. Retíralas del fuego y machácalas un poco con el dorso de una cuchara. Reserva.
- 3** Calienta el aceite en una cacerola grande de fondo grueso. Agrega el poro, la cebolla y el ajo; cocina a fuego bajo unos 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Añade las semillas de hinojo y comino y la cáscara de naranja; cocina de 3 a 4 minutos más. Incorpora los jitomates y el azafrán y cocina, revolviendo, de 3 a 4 minutos. Agrega el puré de jitomate y el caldo. Deja que suelte el hervor, baja la flama y cocina 5 minutos. Sazona con suficiente pimienta.
- 4** Incorpora los trozos de pescado; empieza con los que tengan la carne más firme y luego sigue con los trozos más suaves y delgados; añade los camarones un poco después. Deja hervir a fuego bajo hasta que el pescado y los camarones estén cocidos; usa una espumadera para sacar el pescado y los camarones y ponlos en un tazón para servir, previamente calentado. Sube la flama hasta que hierva el caldo y, con un cucharón, sírvelo sobre el pescado del tazón.
- 5** Esparce encima el perejil. Sirve caliente, acompañado con el pan tostado.

CADA PORCIÓN APORTA 282 kcal, 39 g de proteínas, 10 g de grasa (2 g de grasa saturada), 8 g de carbohidratos (6 g de azúcares), 3 g de fibra, 246 mg de sodio



TIPS

- El hecho de usar distintos tipos de pescado, junto con los camarones, aporta una variedad de texturas y sabores. También puedes incorporar mejillones o almejas.
- Cocina los pescados firmes durante más tiempo que los trozos delicados y los camarones. Asegúrate de que el caldo hierva muy despacio; si lo hace rápidamente, el pescado se cocinará demasiado en poco tiempo.
- Si lo deseas, puedes frotar las rebanadas de pan con 1 diente de ajo partido a la mitad antes de tostarlas.

Pescado al vapor con germinado de soya, jengibre y cebollín



PREPARACIÓN 10 minutos

COCCIÓN 20 minutos

PORCIONES 4

- 1 pescado grande entero (alrededor de 1 kg), como huachinango, mojarra o bacalao, limpiado en la pescadería
- ½ taza (45 g) de germinado de soya, limpio
- 4 cebollitas de Cambray, picadas finamente
- 1 raíz de jengibre fresco de 6 cm, pelado y picado finamente
- el jugo de 1 limón
- pimienta negra recién molida
- ⅓ de taza (80 ml) de salsa de soya reducida en sodio
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí

- 1 Enjuaga el pescado y sécalo, dando toquecitos suaves con una toalla de papel. Con un cuchillo afilado, haz tres o cuatro cortes diagonales, hasta el hueso, a cada lado del pescado.
- 2 Llena con agua la mitad de un wok grande, una cacerola o la base de una olla de vapor y deja que suelte el hervor; baja la flama para que siga hirviendo. Cubre una canasta grande de bambú o metal para cocer al vapor con un círculo de papel encerado. Haz algunos cortes en el papel para que pueda salir el vapor.
- 3 Coloca el pescado sobre el papel encerado en la canasta. Coloca encima el germinado de soya, las cebollitas y el jengibre. Rocía el jugo de limón y sazona con pimienta.
- 4 Con cuidado, pon la canasta sobre el agua hirviendo, sin permitir que el agua toque la base. Tapa y cocina al vapor unos 20 minutos, hasta que el pescado esté cocido.
- 5 Mientras tanto, pon la salsa de soya y el aceite de ajonjolí en un tazón pequeño y mezcla bien con un tenedor. Pasa el pescado a platos previamente calentados, vierte encima la mezcla de soya y sirve.

CADA PORCIÓN APORTA 424 kcal, 73 g de proteínas, 12 g de grasa (3 g de grasa saturada), 4 g de carbohidratos (2 g de azúcares), 1 g de fibra, 1,043 mg de sodio

NOTA

Esta forma tradicional china de servir el pescado entero es rica en antioxidantes gracias al jengibre y las cebollitas de Cambray. Tanto el pescado como el aceite de ajonjolí contienen muchos minerales beneficiosos.

Sofrito de pollo con ejotes, cúrcuma y albahaca

PREPARACIÓN 15 minutos

COCCIÓN 15 minutos

PORCIONES 4

- ▶ 7 tiras de pechuga de pollo o 2 pechugas grandes (unos 500 g en total), deshuesadas y sin piel, sin los tendones y cortadas en tiras delgadas
- ▶ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ▶ 3 cucharaditas de jengibre fresco, rallado
- ▶ 1 pedazo de raíz de cúrcuma fresca de 3 cm, rallada, o 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- ▶ 1 cebolla morada pequeña, cortada a la mitad y en rebanadas muy delgadas
- ▶ 350 g de ejotes, sin las puntas y cortados en trozos de 4 cm de largo
- ▶ el jugo de 1 limón
- ▶ 1 cucharada de salsa de pescado o salsa de soya reducida en sodio
- ▶ ½ taza (15 g) de hojas pequeñas de albahaca
- ▶ ½ taza (80 g) de nueces de la India, tostadas

- 1 Pon las tiras de pollo en un tazón con 1 cucharada de aceite; mezcla bien.
- 2 Calienta un wok o una sartén grande a fuego alto. Añade la mitad del pollo y saltea de 3 a 4 minutos, hasta que esté dorado y cocido. Pásalo a un platón y mantenlo caliente. Vuelve a calentar el wok y cocina el resto del pollo; añádelo al platón.
- 3 Vuelve a calentar el wok y vierte el resto del aceite. Agrega el jengibre, la cúrcuma y la cebolla y saltea de 1 a 2 minutos. Incorpora los ejotes y saltea de 2 a 3 minutos, o hasta que estén suaves. Regresa el pollo al wok y revuelve hasta que se caliente bien. Vierte el jugo de limón, la salsa de pescado o de soya y las hojas de albahaca; mezcla perfectamente. Reserva unas hojas de albahaca y espárcelas sobre el pollo antes de servirlo. Esparce las nueces de la India y sirva en seguida.

CADA PORCIÓN APORTA 389 kcal, 33 g de proteínas, 25 g de grasa (5 g de grasa saturada), 8 g de carbohidratos (3 g de azúcares), 4 g de fibra, 538 mg de sodio



TIPS

- Acompaña este sofrito de pollo con fideos de arroz o arroz cocido al vapor.
- El sabor de la cúrcuma fresca es sutil, terroso y ligeramente amargo, pero es mucho más acentuado que el de la cúrcuma en polvo. Al igual que la versión seca, aporta un maravilloso tono amarillo a platos como curris, sofritos y sopas de verduras. Usa guantes de plástico desechables para pelar y rallar la cúrcuma, ya que puede manchar la piel. Para guardarla, envuelve la cúrcuma fresca sin pelar en papel de aluminio o en una toalla de papel húmeda; métela en una bolsa de plástico resellable y mantenla en el refrigerador hasta por tres semanas.

Carne de cerdo deshebrada con aderezo de limón estilo thai



PREPARACIÓN 15 minutos

COCCIÓN 10 minutos

PORCIONES 4

- › 500 g de filete de cerdo, rebanado finamente
- › 3 cucharaditas de aceite de oliva
- › 1 zanahoria grande, cortada en tiras finas
- › 1 pieza de 6 cm de jengibre fresco, pelado y cortado en tiras finas
- › 2 cebollitas de Cambray, cortadas en tiras finas
- › 1 pimiento rojo, rebanado finamente
- › 1 taza (90 g) de germinado de soya
- › 1 cucharada de salsa de soya reducida en sodio
- › 1 cucharada de salsa de pescado
- › 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- › el jugo y la ralladura de 2 limones
- › 1 chile rojo pequeño, cortado a la mitad, sin semillas y picado finamente
- › 1 taza (30 g) de hojas frescas de cilantro
- › 1 taza (30 g) de hierbabuena o albahaca frescas
- › 1 manojo (125 g) de arúgula, sin los tallos

- 1** Pon la carne en un tazón junto con 2 cucharaditas de aceite de oliva y revuelve bien.
- 2** Calienta una sartén grande de fondo grueso, o un wok, a fuego alto. Vierte el resto del aceite de oliva y calienta 10 segundos. Agrega la zanahoria y el jengibre y cocina, moviendo, 30 segundos o hasta que se suavicen. Ponlos en un tazón grande.
- 3** Vuelve a calentar bien la sartén. Saltea el cerdo en tres tandas, de 2 a 3 minutos por tanda, o hasta que esté bien cocido. Pasa cada tanda a un platón y vuelve a calentar la sartén antes de saltear la siguiente tanda.
- 4** Añade las cebollitas, el pimiento y el germinado de soya a la zanahoria y el jengibre en el tazón grande. En otro tazón pequeño mezcla perfectamente la salsa de soya, la salsa de pescado, el aceite de ajonjolí, el jugo y la ralladura de limón y el chile. Vierte este aderezo sobre la ensalada, añade las rebanadas de cerdo y revuelve bien. Incorpora el cilantro, la hierbabuena o la albahaca y la arúgula, revuelve con cuidado y sirve inmediatamente.

TIPS

- Agrega las hierbas y la arúgula y mezcla bien justo antes de servir, para que el sabor permanezca picante y la textura fresca.
- Omite la zanahoria y las cebollitas y saltea el jengibre con el cerdo. Agrega dos peras rebanadas finamente junto con las hierbas al final del paso 4.

CADA PORCIÓN APORTA 260 kcal, 30 g de proteínas, 11 g de grasa (2 g de grasa saturada), 9 g de carbohidratos (4 g de azúcares), 4 g de fibra, 735 mg de sodio

Milanesas de ternera con ensalada de col morada

PREPARACIÓN 20 minutos, más 10 minutos para enfriar

COCCIÓN 20 minutos

PORCIONES 4

Milanesas:

- » 4 milanesas o escalopas de ternera (de unos 100 g cada una)
- » 1 taza (150 g) de harina
- » 1 huevo, batido ligeramente
- » $\frac{1}{3}$ de taza (80 ml) de leche baja en grasa
- » 1 taza (85 g) de pan integral molido
- » 3 cucharaditas de pimienta con limón en polvo o mezcla de hierbas y ajo para sazonar
- » aceite de oliva virgen extra en aerosol
- » 1 limón en cuartos para servir

Ensalada de col morada:

- » $\frac{1}{4}$ de pieza de col morada (350 g aproximadamente), cortada en tiras finas
- » 1 zanahoria, rallada
- » 2 tallos de apio, rebanados en diagonal
- » 1 manzana, sin corazón, rebanada finamente
- » $\frac{1}{4}$ de taza (60 g) de mayonesa baja en grasa
- » $\frac{1}{2}$ taza (125 g) de yogur estilo griego, espeso y bajo en grasa
- » el jugo de 1 limón

- 1** Pon cada milanesa entre dos hojas de papel encerado y golpea con un mazo de cocina o un rodillo hasta que tengan unos 5 mm de grosor.
- 2** Precalienta el horno a 200 °C. Pon la harina en un platón grande. Mezcla el huevo y la leche en un tazón. Revuelve el pan molido y la pimienta con limón (o la mezcla de hierbas y ajo) en otro platón.
- 3** Cubre cada milanesa con harina, sacudiendo el exceso. Sumérgelas en la mezcla de huevo y leche. Después, presiónalas en el pan molido sazonado para empanizarlas; sacude el exceso. Pon las milanesas empanizadas en una bandeja, sin traslaparlas, y refrigera unos 10 minutos.
- 4** Cubre una bandeja grande para hornear con papel de aluminio. Pon una rejilla para asar sobre la bandeja y rocíala con un poco de aceite de oliva en aerosol. Coloca las milanesas sobre la rejilla, en una sola capa, y rocíalas generosamente con aceite en aerosol. Hornea de 8 a 10 minutos de cada lado. Voltea las milanesas y rocíalas con suficiente aceite en aerosol; hornea de 8 a 10 minutos más, o hasta que el pan esté dorado y crujiente.
- 5** Mientras tanto, prepara la ensalada de col. En una ensaladera grande mezcla la col morada, la zanahoria, el apio y la manzana. En un tazón pequeño pon la mayonesa, el yogur y el jugo de limón; combina bien. Vierte el aderezo sobre las verduras y revuelve perfectamente. Sirve las milanesas acompañadas de la ensalada de col y cuartos de limón al lado.



CADA PORCIÓN APORTA 510 kcal, 39 g de proteínas, 10 g de grasa (3 g de grasa saturada), 62 g de carbohidratos (18 g de azúcares), 8 g de fibra, 404 mg de sodio

NOTA

Esta versión baja en grasa de las tradicionales milanesas se sirve con una ensalada rica en antioxidantes hecha con col morada y zanahoria, con un aderezo de mayonesa y yogur que añade calcio y reduce aún más el contenido de grasa.

Chuletas de cordero con encurtido de berenjena y pimiento

PREPARACIÓN 15 minutos

COCCIÓN 50 minutos

PORCIONES 4

Chuletas:

- 1 cucharada de romero fresco, picado
- la ralladura de 1 limón pequeño
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 12 chuletas de cordero, en corte francés
- pimienta negra recién molida
- ensalada verde, para servir

Encurtido:

- 2 berenjenas
- 2 pimientos rojos grandes
- 1 chile rojo grande, opcional
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/3 de taza (7 g) de perejil fresco
- 1/4 de taza (60 ml) de aceite de oliva virgen extra
- el jugo y la ralladura de 1 limón

- 1 Para preparar el encurtido de berenjena y pimiento, precalienta el horno a 200 °C. Pincha dos o tres veces la berenjena con un tenedor. Pon la berenjena, el pimiento y el chile, si lo usas, directamente sobre la rejilla del horno y coloca una bandeja para hornear debajo de ellos. Cocina de 35 a 40 minutos, dándoles la vuelta dos o tres veces, hasta que la piel de las verduras esté chamuscada. Saca los pimientos y el chile antes que la berenjena, si se cocinan más rápidamente. Déjalos enfriar.
- 2 Corta los pimientos y el chile a la mitad, retirando las semillas y las venas, y ponlos en un tazón grande. Corta la berenjena a la mitad y, con una cuchara, extrae la pulpa y colócala en el mismo tazón. Añade el ajo, el perejil, el aceite y la ralladura y el jugo de limón. Machaca toscamente hasta que se integren y empiecen a tener una textura cremosa.
- 3 Precalienta una plancha o sartén para asar a fuego alto. En un tazón pequeño mezcla el romero, la ralladura de limón y el aceite. Barniza cada chuleta con esta mezcla y sazónala con pimienta.
- 4 Pon las chuletas en la plancha o sartén y cocina hasta que aparezcan pequeñas gotas de humedad en la parte superior; no las voltees antes de que esto ocurra. Cocina por el otro lado hasta obtener el punto de cocción deseado (1-2 minutos si las quieres poco cocidas, 2-3 minutos si las quieres a término medio y 3-4 minutos si las quieres bien cocidas). Retira del fuego y deja reposar 3 minutos.
- 5 Divide las chuletas en cuatro platos y sírvelas con una cucharada de encurtido de berenjena y pimiento y un poco de ensalada verde a un lado.

CADA PORCIÓN APORTA 409 kcal, 29 g de proteínas, 31 g de grasa (8 g de grasa saturada), 7 g de carbohidratos (6 g de azúcares), 5 g de fibra, 93 mg de sodio



TIP

- Puedes guardar el encurtido sobrante en un recipiente hermético dentro del refrigerador hasta por tres días. Úsalo para esparcir sobre pan tostado o agrégalo a un buen plato de pasta.

Postres y repostería



Ensalada de uvas mixtas con almíbar de jengibre

PREPARACIÓN 15 minutos, más 30 minutos para enfriar

COCCIÓN 10 minutos

PORCIONES 4

- 1 taza (250 ml) de agua
- 1 raíz de jengibre fresco de 4 cm de largo, pelada y cortada en tiras delgadas
- 1 tira de cáscara de limón de 3 cm de largo
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 250 g de uvas verdes sin semillas
- 250 g de uvas rojas, en mitades

1 Mezcla el agua, el jengibre, la cáscara de limón y la miel en una cacerola mediana a fuego medio. Revuelve hasta que suelte el hervor. Baja la flama y cocina de 8 a 10 minutos, o hasta que espese ligeramente. Retira y desecha la cáscara. Deja enfriar.

2 En un tazón para servir, revuelve las uvas verdes y rojas. Vierte encima el almíbar de jengibre. Cubre el tazón con plástico adherente y refrigera 30 minutos antes de servir.

CADA PORCIÓN APORTA 128 kcal, 1 g de proteínas, <1 g de grasa (<1 g de grasa saturada), 32 g de carbohidratos, (31 g de azúcares), 1 g de fibra, 10 mg de sodio

NOTA

Las uvas poseen un antioxidante muy particular llamado resveratrol, que parece ayudar a combatir el envejecimiento.



Crujientes de durazno con yogur de canela



PREPARACIÓN 15 minutos

COCCIÓN 15 minutos

PORCIONES 4

- ▮ ¼ de taza (40 g) de harina integral
- ▮ 1 cucharadita de polvo de hornear
- ▮ 1 cucharada de azúcar mascabado suave
- ▮ 2 cucharadas (40 g) de aceite de oliva en pasta (ver Tips)
- ▮ ¼ de taza (25 g) de hojuelas de avena
- ▮ ¼ de taza (35 g) de avellanas, picadas finamente
- ▮ 4 duraznos (unos 600 g) en mitades, sin hueso
- ▮ ¾ de taza (185 g) de yogur estilo griego, espeso y bajo en grasa
- ▮ 1 cucharadita de miel de abeja
- ▮ ½ cucharadita de canela en polvo

- 1** Precalienta el horno a 200 °C. Cubre una bandeja para hornear con papel encerado. Mezcla la harina, el polvo de hornear y el azúcar en un tazón mediano. Con las yemas de los dedos, frota el aceite en pasta junto con la harina, el polvo de hornear y el azúcar hasta que la mezcla asemeje migas de pan gruesas. Incorpora la avena y las avellanas; revuelve.
- 2** Coloca las mitades de durazno, con la parte cortada hacia arriba, en la bandeja preparada. Presiona la mezcla de aceite, harina, azúcar, avena y avellanas sobre cada mitad de durazno. Hornea de 12 a 15 minutos, o hasta que los duraznos estén suaves y la cubierta luzca dorada.
- 3** Mientras tanto, mezcla el yogur, la miel y la canela en un tazón pequeño.
- 4** Pon dos mitades de durazno en tazones para postre y agrega una cucharada generosa de yogur de canela.

TIPS

- Puedes usar chabacanos, ciruelas o nectarinas en vez de duraznos.
- Para preparar el aceite de oliva en pasta, vierte la cantidad deseada en un recipiente hermético y congélalo durante 24 horas. Después, sácalo y deja que alcance la consistencia deseada a temperatura ambiente.

CADA PORCIÓN APORTA 269 kcal, 8 g de proteínas, 13 g de grasa (3 g de grasa saturada), 30 g de carbohidratos, (18 g de azúcares), 5 g de fibra, 109 mg de sodio

Mousse sorpresa de chocolate

PREPARACIÓN 15 minutos, más 10 minutos de reposo y 1 hora de refrigeración

PORCIONES 4

- » $\frac{3}{4}$ de taza (135 g) de dátiles, sin hueso
- » 1 aguacate grande maduro, picado en trozos grandes
- » 1 cucharada de miel de maple
- » $\frac{1}{3}$ de taza (40 g) de cacao en polvo, sin azúcar
- » 1 cucharadita de extracto de vainilla

- 1** Pon los dátiles en un tazón refractario mediano. Cubre con agua hirviendo y deja reposar 10 minutos, o hasta que estén suaves. Escurre, reservando unas 2 cucharadas del agua de remojo.
- 2** Vierte los dátiles en el procesador de alimentos o en la licuadora y muele hasta obtener una mezcla tersa. Incorpora el aguacate y procesa hasta que alcance una textura homogénea. Agrega la miel de maple, el cacao en polvo y el extracto de vainilla; procesa hasta combinar bien, añadiendo un poco del agua de remojo reservada para lograr la consistencia deseada.
- 3** Con una cuchara, sirve el *mousse* en tazones para postre con capacidad de $\frac{1}{2}$ taza (125 ml). Refrigerar 1 hora, o hasta que estén bien fríos. Sirve.

CADA PORCIÓN APORTA 269 kcal, 4 g de proteínas, 15 g de grasa (3 g de grasa saturada), 30 g de carbohidratos, (27 g de azúcares), 5 g de fibra, 33 mg de sodio

NOTA

Usar aguacate en un postre suena extraño, pero permite preparar un *mousse* de chocolate sin lácteos que contiene únicamente grasas saludables y muy poca azúcar adicional. Además, posee un sabor sustancioso y achocolatado, y está repleto de antioxidantes.



Cupcakes de yogur con fresa



PREPARACIÓN 10 minutos, más tiempo para enfriar

COCCIÓN 25 minutos

PORCIONES 9 *cupcakes*

- › 100 g de aceite de oliva en pasta
- › ½ taza (115 g) de azúcar extrafina
- › 1 cucharadita de extracto de vainilla
- › 2 huevos
- › ¾ de taza (110 g) de harina
- › 2 cucharaditas de polvo de hornear
- › ½ taza (75 g) de harina integral
- › ⅔ de taza (160 g) de yogur estilo griego, espeso y bajo en grasa
- › 150 g de fresas, sin los tallos y picadas finamente
- › azúcar glas para espolvorear

- 1** Precalienta el horno a 200 °C. Cubre 9 huecos de una bandeja de base plana para *cupcakes*, o un molde para panquecitos, con capachillos de papel.
- 2** En un tazón mediano, pon el aceite de oliva en pasta, el azúcar y el extracto de vainilla, y bate con la batidora eléctrica de 3 a 4 minutos, o hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa. Añade los huevos, uno a uno, batiendo bien antes de incorporar el siguiente.
- 3** Cierne juntas la harina, la harina integral y el polvo de hornear, y luego agrega a la mezcla de aceite de oliva, azúcar y extracto de vainilla, revolviendo perfectamente. Incorpora el yogur y las fresas. Con una cuchara, vierte la mezcla en los capachillos.
- 4** Hornea los *cupcakes* de 20 a 25 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio. Déjalos enfriar 5 minutos antes de pasarlos a una rejilla de alambre para que se enfrien por completo.
- 5** Espolvorea un poco de azúcar glas sobre los *cupcakes* antes de servirlos.

CADA CUPCAKE APORTA 214 kcal, 6 g de proteínas, 8 g de grasa (2 g de grasa saturada), 30 g de carbohidratos, (14 g de azúcares), 2 g de fibra, 168 mg de sodio

TIPS

- Puedes sustituir las fresas por 150 g de frambuesas o moras azules frescas.
- Los *cupcakes* se mantienen bien en un recipiente hermético hasta por tres días.

Manzanas al horno

PREPARACIÓN 15 minutos, más 5 minutos para enfriar

COCCIÓN 30 minutos

PORCIONES 4

- ▮ $\frac{1}{3}$ de taza (80 ml) de jugo de manzana sin azúcar añadida
- ▮ 2 cucharadas de miel de maple
- ▮ 1 raja de canela
- ▮ 1 pieza de anís estrella
- ▮ 1 tira de cáscara de naranja de 5 cm de largo
- ▮ 4 manzanas amarillas ácidas o verdes (800 g aproximadamente), sin tallos y cortadas a la mitad
- ▮ $\frac{1}{2}$ taza (125 g) de yogur de vainilla bajo en grasa, para servir

- 1** Precalienta el horno a 200 °C.
- 2** Mezcla el jugo de manzana, la miel de maple, la canela, el anís estrella y la cáscara de naranja en una cacerola pequeña a fuego medio. Revuelve hasta que suelte el hervor. Baja la flama y cocina, de 4 a 5 minutos, o hasta que espese un poco. Deja enfriar 5 minutos.
- 3** Acomoda las manzanas, con la cáscara hacia abajo, en un molde refractario pequeño. Rocía el almíbar sobre las manzanas. Hornea de 20 a 25 minutos, o hasta que estén suaves.
- 4** Sirve las manzanas en platos individuales y rocía encima de ellas el jugo de la cacerola; adorna con una cucharada de yogur.

CADA PORCIÓN APORTA 171 kcal, 3 g de proteínas, <1 g de grasa (<1 g de grasa saturada), 39 g de carbohidratos (36 g de azúcares), 4 g de fibra, 30 mg de sodio



NOTA

La quercetina es un antioxidante que forma parte de la familia de los flavonoides, polifenoles que poseen propiedades tanto antioxidantes como antiinflamatorias. Esto significa que la quercetina ayuda a proteger al organismo contra enfermedades cardiovasculares y reduce el riesgo de sufrir eventos vasculares cerebrales. Al parecer, las manzanas y las cebollas contienen los mayores niveles de quercetina de todos los alimentos.