

@JorgeSaludable
JORGE CABEZA FERNÁNDEZ

100 TENTACIONES SALUDABLES



OBERON

EL PECADO SERÍA
NO PROBARLAS

@JorgeSaludable
JORGE CABEZA FERNÁNDEZ

100

TENTACIONES

SALUDABLES

OBERON

ÍNDICE

- 8 | **INTRODUCCIÓN**
- 10 | **AGRADECIMIENTOS**
- 12 | **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**
- 20 | **CUACHARA, CUCHARITA O CUCHARÓN**
- 24 | **UTENSILIOS DE COCINA**

DESAYUNOS SALUDABLES

- 30 | Açaí bowl
- 32 | Banana bread
- 34 | Chía banoffe
- 36 | Dónuts saludables
- 38 | Galletas de avena y coco
- 40 | Gofres de manzana
- 42 | Manzana con crema de cacahuete
- 44 | Minipancakes de plátano
- 46 | Muesli
- 48 | Muffins de trigo sarraceno y algarroba
- 50 | Pancakes de calabaza

OPERACIÓN BIKINI

- 54 | Arrollado de calabacín
- 56 | Canapé de pepino con hummus y cherry
- 58 | Carpaccio de calabacín
- 60 | Carpaccio de remolacha
- 62 | Coliflor con tahini, cerezas y quinoa tricolor
- 64 | Espaguetis de calabacín con pesto
- 66 | Pasta de lentejas con salsa de guisantes y aguacate
- 68 | Pimientos rellenos
- 70 | Portobello con yema de huevo, ajo y perejil
- 72 | Rollitos de hojas de arroz

- 74 | Salteado de judías verdes con teriyaki y sésamo negro
- 76 | Tartar de lentejas
- 78 | Tomates confitados con queso fresco casero
- 80 | Wrap de hojas de lechuga y quinoa

TENTACIONES SALUDABLES

- 84 | Albóndigas de soja
- 86 | Berenjena a la napolitana
- 88 | Brochetas de zucchini y feta
- 90 | Col con romesquillo
- 92 | Coliflor con pesto
- 94 | Croquetas de setas sin gluten
- 96 | Fajitas de setas
- 98 | Hamburguesa de lentejas
- 100 | Lasaña de calabaza
- 102 | Parmentiere de boniato
- 104 | Pasta con remolacha y ricotta
- 106 | Pizza de calabaza
- 108 | Pizza de zanahoria
- 110 | Quesadillas de frijoles negros, maíz y tofu
- 112 | Tabulé
- 114 | Wrap de espinacas

MIS ENSALADAS PREFERIDAS

- 118 | Ensalada de alubias negras, maíz y aguacate
- 120 | Ensalada de cogollos, yogur griego, mostaza y pistachos
- 122 | Ensalada de escarola con romesco
- 124 | Ensalada de espinacas, fresas, vinagreta y queso de cabra

- 126 | Ensalada de lentejas y mango
- 128 | Ensalada de naranjas
- 130 | Ensalada de sandía, feta y pepino
- 132 | Ensalada KFC® saludable
- 134 | Endivias con miel, roquefort y nueces
- 136 | Ensalada de melocotones, burrata y rúcula
- 138 | Poke bowl

SNACKS SALADOS

- 142 | Alitas de coliflor
- 144 | Bolitas de brócoli con mozzarella
- 146 | Chips de plátano macho
- 148 | Falsos nuggets
- 150 | Huevos rellenos
- 152 | Judías verdes redondas crujientes
- 154 | Minipizzas de boniato
- 156 | Patatas deluxe
- 158 | Zanahorias con tzatziki

SNACKS DULCES

- 162 | Cronut de manzana
- 164 | Dátiles rellenos de crema de avellana
- 166 | Energy balls de frambuesa y coco
- 168 | Galletas de arroz con frutos rojos
- 170 | Piruletas de manzana
- 172 | Rolls de plátano
- 174 | Snickers® saludables

DE CUCHAREO VA LA COSA

- 178 | Ajoblanco de anacardos
- 180 | Crema de calabaza y jengibre
- 182 | Crema de champiñones
- 184 | Crema de zanahoria y curry
- 186 | Gazpacho de fresas

- 188 | Salmorejo de mango
- 190 | Sopa fría de guisantes, pepino y manzana verde
- 192 | Vichyssoise a mi manera

DE SALSAEO Y DIPPEO

- 196 | Guacamole de guisantes
- 198 | Hummus de pimientos amarillos y cúrcuma
- 200 | Kétchup sin azúcar
- 202 | Lactonesa
- 204 | Mayocate
- 206 | Paté de berenjena asada o baba ganoush
- 208 | Paté de pimientos asados y nueces
- 210 | Pesto low cost
- 212 | Romesquillo
- 214 | Salsa de tomate invertida
- 216 | Salsa deluxe
- 218 | Tzatziki

SMOOTHIES

- 222 | Matcha latte
- 224 | Zumo energy
- 226 | Zumo omega
- 228 | Zumo verde
- 230 | Zumo violet

DULCES TENTACIONES

- 234 | Brownie de aguacate
- 236 | Carrot cake
- 238 | Cheesecake de fruta de la pasión
- 240 | Crumble de manzanas asadas
- 242 | Flan de quinoa
- 244 | Gelatina cake de frutas
- 246 | Helado de frutos rojos

INTRODUCCIÓN

¿Quién puede resistirse a una deliciosa pizza repleta de queso derretido o a un trozo tentador de pastel de chocolate?

La realidad es que para muchos de nosotros, la comida tiene un poder mágico para hacernos olvidar las preocupaciones y sumergirnos en un mundo de sabor y satisfacción. Sin embargo, también es capaz de hacernos sentir como si estuviéramos conspirando en secreto contra nuestra propia consciencia.

La lucha entre el deseo de disfrutar de estas delicias y la voz interior que nos dice «¡No deberías estar comiendo eso!», puede que, en ocasiones, nos haga perder un poco la sensatez y el equilibrio y nos ahogue en la culpa y los remordimientos.

Veamos. Si alguna vez has pronunciado las famosas tres palabras «El lunes empiezo», te aconsejo que sigas leyendo, porque sí... ¡Llevas el pecado dentro!

Y es que, ¿cuántas veces hemos prometido empezar una dieta al día siguiente solo para encontrarnos en medio de una cena desbordante de placer culinario?, y, ¿cuántas veces has dicho «mañana empiezo la dieta, así que ahora me voy a despedir con una pizza y un helado»?

Y, por supuesto, está la famosa «comida trampa», ese capricho ocasional que justificamos con una sonrisa traviesa, y nos convencemos a nosotros mismos de que un pequeño «alto» en la dieta no hará daño, pero luego nos sorprendemos pecando con entusiasmo y disfrutando cada bocado prohibido (y planeando cómo y cuándo sucederá el próximo *Cheat day*).

■ CAER EN LA TENTACIÓN SIN CULPA

Comer sin culpa es una actitud positiva hacia la alimentación que implica disfrutar de la comida de manera equilibrada y consciente, sin sentir remordimientos. Aquí te dejo algunas formas de lograrlo:

1. Moderación. Disfruta de tus alimentos favoritos, pero en porciones controladas. No es necesario eliminar completamente los alimentos «del pecado» de tu dieta.
2. Conciencia alimentaria. Presta atención a lo que comes. Come conscientemente, saboreando cada bocado y disfrutando de la experiencia.
3. Equilibrio. Mantén una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos nutritivos. Esto te ayudará a satisfacer tus necesidades nutricionales sin sentirte culpable por, ocasionalmente, disfrutar de alimentos menos saludables.
4. Elimina la etiqueta de «bueno» o «malo». Evita juzgar a los alimentos como buenos o malos. En lugar de eso, considera cómo encajan en el contexto general de tu dieta.
5. Autocompasión. Recuerda que todos tenemos días en los que disfrutamos de indulgencias. No te castigues por ello; en su lugar, muestra compasión hacia ti mismo y sigue adelante con elecciones más saludables.

TIP

El equilibrio es la clave. Si bien pecar con la comida es una tentación inevitable, también es importante cuidar de nuestra salud a largo plazo. Entonces, la próxima vez que te enfrentes a una tentación culinaria ¡disfrútala!, pero sin olvidar tus objetivos saludables como forma de vida.

AGRADECIMIENTOS

A ti Lucas, porque no podría soñar con un mejor hijo y muchas veces tu sonrisa y tu amor es lo que me ha hecho levantarme y seguir adelante.

Gracias a mis padres, por enseñarme siempre con el ejemplo lo que es el sacrificio, los valores, el amor incondicional por la familia, la generosidad, la constancia y la humildad. Por darme alas, por creer en mí, por cuidarme siempre.

A mis hermanos: Carina, Andrés y Pablo, por estar presentes a pesar de la distancia y apoyarme en todos mis emprendimientos locos, aunque a veces no salieran bien y, sobre todo, por estar en mis peores momentos.

A mis amigos de verdad: Diego, Xavi, Arturo, Juancito, Leandro, Alberto, quienes están para decirme también esas cosas que no quiero escuchar, pero que hacen falta y me recuerdan que una reunión entre amigos es de las mejores cosas del mundo.

A mi hermano del alma, Luis, por estar a mi lado siempre desde que éramos niños.

A Carme y Josep, por venir a probar mis recetas y hacer un poco de conejillos de Indias, pero sobre todo gracias por todo ese cariño que nos regaláis a Lucas y a mí desde el primer momento.

A Susana y al Grupo Anaya, por apostar por mí y ofrecerme hacer un libro tan especial.

Y a ti, M, te dejo en último lugar Mireia, porque quiero decirte que este libro, sobre todo, no sería posible sin ti. Gracias por tu amor, por todas las veces que me has ayudado a superar todos los obstáculos, por hacerme sentir especial, por creer en mí siempre, por tanta generosidad, por esas noches sin dormir a mi lado, por aguantarme en mis peores momentos, por el regalo de este niño tan especial que es Álex y que me ha robado el corazón.

¡Muchísimas gracias por tanto! ¡Te quiero!

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Podemos definir la alimentación saludable como aquella dieta equilibrada en nutrientes, y que le aportan a nuestro organismo todos los micro y macronutrientes (hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales) necesarios para su correcto funcionamiento, y en su justa medida para que no haya ni excesos ni carencias.

Con esto quiero decir que lo importante no es la cantidad, sino la calidad de nuestra alimentación. No se trata de llenarte, sino de nutrirte.

Por otra parte, nuestra alimentación también tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, la actividad física que se realiza, el tipo de trabajo, etc.

■ ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR EN TU CESTA DE LA COMPRA

● FRUTAS VERDURAS Y HORTALIZAS

Intenta que sean de proximidad y temporada. De esta forma, los vegetales serán más económicos, tendrán más nutrientes, estarán más buenos y ayudaremos a reducir el impacto medioambiental y la huella de carbono que genera el transporte de productos que no son de proximidad.

● CEREALES INTEGRALES

Los cereales integrales nos proporcionan nutrientes esenciales y sobre todo fibra, los cuales nos ayudan a controlar nuestro colesterol, tienen un factor cardioprotector y reducen el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Nos ayudan a regular el tránsito intestinal, y su efecto saciante ayuda a prevenir el aumento de peso.

Algunos de los cereales integrales más recomendados son: el arroz integral, bulgur, cebada, centeno, quinoa (seudocereal), trigo sarraceno, avena, germen de trigo y maíz.

● FRUTOS SECOS

Las grasas saludables de los frutos secos, sus antioxidantes, fibra y minerales, les proporciona un gran valor nutricional. De hecho, muchos estudios señalan su efecto cardioprotector gracias a su alto contenido en OMEGA 3.

● LEGUMBRES

¡Las legumbres son un alimento 10!, con altos niveles de proteína y fibra.

Son sostenibles, ya que su consumo ayuda a cuidar nuestro planeta, son saludables, económicas y muy versátiles.

AÇAÍ BOWL

TIEMPO TOTAL: 10 min

CANTIDAD: 1 persona

DIFICULTAD: 1

INGREDIENTES

- 1 plátano congelado
- 2 cdas. de açai en polvo
- 100 ml de leche vegetal

Toppings

- Fruta
- Muesli
- Frutos secos

PREPARACIÓN

1. Lo único que debes hacer es tener el plátano congelado. Lo introduces troceado en una batidora junto con el açai y la mitad de la leche. Lo procesas hasta obtener la textura de helado, añadiendo la leche poco a poco.
2. Puedes servirlo en un bol y añadirle encima los toppings.
¡Listo!



BANANA BREAD

TIEMPO TOTAL: 60 min

CANTIDAD: 6 personas

DIFICULTAD: 2

INGREDIENTES

- 5 plátanos
- 3 huevos
- 200 g de harina de avena
- 50 g de copos de avena
- 70 g de pepitas de chocolate negro
- 50 g de eritritol u otro endulzante
- 1 sobre de polvos de hornear
- 1 cda. de canela
- 1 cda. de jengibre
- 30 g de aceite de oliva
- 50 g de nueces

PREPARACIÓN

- 1.** Esta receta es muy sencilla. Solo debes aplastar 4 plátanos maduros con un tenedor. El quinto lo reservamos para decorar.
- 2.** Luego le añades los huevos y el aceite. Añades la harina, los copos de avena, las especias, el endulzante y lo integras todo con movimientos circulares, ayudándote con una espátula de silicona. Al final agregas las pepitas de chocolate y las nueces y vuelves a mezclar ligeramente.
- 3.** Ahora ya solo te queda colocar la preparación en un molde estilo budinera rectangular. Recuerda colocar dentro del molde papel de horno para evitar que se pegue. Pones el plátano que habíamos reservado, cortado por la mitad encima de la preparación.
- 4.** Debes tener el horno precalentado a 170-180 °C y hornear unos 40-45 min. Eso depende de tu horno.



CHÍA BANOFFE

TIEMPO TOTAL: 10 min

CANTIDAD: 1 persona

DIFICULTAD: 1

INGREDIENTES

Chía pudin

- 150 ml de leche o leche vegetal
- 3 cdas. de semillas de chía
- 1 pizca de extracto vainilla (opcional)

Caramelo

- 30 g de aceite de coco
- 30 g de tahini
- 20 g de sirope de arce o similar
- 1 pizca de extracto de vainilla

Otros ingredientes

- Plátano
- Yogur sabor coco

PREPARACIÓN

1. Para el pudin debes mezclar todos los ingredientes en un pequeño recipiente o vaso y dejarlo en la nevera hasta que gelifique y quede denso.
2. Yo lo que hago es dejarlo toda la noche del día antes en la nevera, así, a la mañana siguiente ya lo tengo listo y no pierdo tiempo.
3. Para preparar el caramelo solo necesitas colocar todos los ingredientes en un recipiente apto para microondas y dejarlo durante un minuto a potencia alta. Remover un par de veces para que no se queme.
4. Luego solo debes montarlo en un vaso como más te guste. Yo te recomiendo: primero el pudín, luego el caramelo, luego el yogur y por último trozos de plátano por encima.

