COCINA SANA CON THERMOMIX

THERMORECETAS.COM

Más de **500.000** visitas a la semana

El blog de referencia en cocina con Thermomix

COCINA SANA CON THERMOMIX

IRENE ARCAS
°
MAYRA FERNÁNDEZ
°
ASCEN JIMÉNEZ

OBERON

Diseño y maquetación
MARIÑA MUÑOZ marinamg.com

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización

© Copyright de los textos: Thermorecetas

© Copyright de las fotografías: Thermorecetas

© EDICIONES OBERON (G.A.) 2016
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
Depósito legal: M.29.123-2016
ISBN: 978-84-415-3845-0
Printed in Spain

A los fieles lectores de Thermorecetas.com nuestro agradecimiento por seguirnos a diario, por preparar nuestras recetas y por dejarnos maravillosos comentarios que hacen que el blog tenga sentido.

A todo el equipo de ActualidadBlog, en especial a Nacho Morató y a Miguel Gatón, nuestro agradecimiento por hacer de Thermorecetas un blog de referencia y un lugar maravilloso donde trabajar.

A nuestros familiares y amigos, nuestro agradecimiento por creer en nosotras, apoyarnos y por ser nuestros mejores comensales.

EL EQUIPO DE THERMORECETAS.COM

ÍNDICE

Quiénes somos 8
La salud y la alimentación 11
La Thermomix 10

Bebidas

Batido de frutos rojos 26
Smoothie green detox 29
Leche dorada – masala chai 31
Smoothie de manzana, plátano y galletas 32
Zumo natural de cítricos y zanahoria 34
Zumo supervitamina c 37

Salsas y aderezos

Chutney de mango 40
Chutney de manzana, tomate y pera 43
Falsa mayonesa 45
Salsa de yogur griega 46

Panes y masas

Levadura natural o masa madre 51
Pan de farro con masa madre o levadura natural 55
Pan milagro con nueces, pasas y cominos 57
Panecillos de calabaza 58
Pizza semiintegral 61
Roller pizza de berenjena y queso de cabra con emulsión de albahaca 62

Entrantes y picoteo

Briwat de atún 66
Croquetas de alubias al horno 69
Crujientes de portobello y nueces 71
Delicias de pollo al melocotón 73
Dip cremoso con verduras 74
Dip de aguacate con salsa de tahin 76
Huevos poché 78
Huevos trufados a baja temperatura con chips de patata y tierra de ibérico 81
Hummus de otoño 84
Minihamburguesas vegetales con pan de sésamo 87
Patatitas rellenas de mousse de salmón ahumado 91
Pepinos en agridulce y mostaza 93
Piadina saludable 94
Rollitos vietnamitas con salsa de chili agridulce 96

Sopas y cremas

Crema de zanahoria, calabaza y curry 103
Gazpacho de manzana 104
Salmorejo templado de calabaza 106
Sopa de arroz y verduras 109
Sopa de miso con setas y espinacas 111
Sopa de pescado 112

Verduras

Berenjenas con jamón 116
Coles de bruselas con patatas 119
Ensalada templada de puerros 120
Flanes de coliflor y zanahoria 122
Guiso de patatas y algas 125
Medallones de verduras 126
Minitortillas de calabacín y queso de cabra 131
Ratatouille 132
Trío de espaguetis con salsa de azafrán 135
Verduritas a la crema 136

Legumbres

Dal de mango 140
Ensalada rica en hierro 142
Ensalada templada de garbanzos y berenjena 145
Guiso de alubias y coliflor 146
Lentejas con verduras 149

Cereales

Arroz meloso con gambones 152
Arroz rojo cremoso 155
Cuscús con vegetales y garbanzos 156
Ensalada fresca multicereal 158
Hamburguesas veganas de avena 161
Risotto de espárragos 162
Taboulé 165
Trigo tierno con verduritas pochadas 167

Pasta

Fideuá de champiñones 171
Fusiloni vongole con tomates cherry 172
Lasaña de jamón y espinacas 175
Pasta integral alla norma (ligera) 176
Pasta de kamut con pesto alla trapanese 178

Carnes

Albóndigas al varoma en salsa ligera 183
Albóndigas con tomates secos y almendras en salsa española 184
Conejo en adobo mediterráneo 187
Pastela o bastilla de pollo 188
Pollo marinado con uvas rojas 193
Sorpresas de pollo con verduras 195

Pecado y marisco

Albóndigas de choco y gambones 198
Bocaditos de salmón al horno 201
Curry de gambones estilo thai 202
Marmitako de salmón 204
Merluza con salsa de yogur y apio 207
Pizza de salmón con base de coliflor 208
Arroz para sushi 211
Nigiris de salmón – sushi temaki de atún 212

Postres y dulces

Arroz con leche hindú (kesari kheer) 216
Chocolatinas rellenas 218
Cuscús dulce de naranja y menta 221
Crema helada de sandía y yogur 222
Galletas de arroz 225
Helado de aguacate y lima 227
Mousse de moras y manzana verde 228
Panna cotta de horchata con gelatina de café 231
Polos de mango y frambuesa 233

Repostería

Bizcocho de chocolate 237
Bizcocho de mandarina 238
Bizcocho de nueces y manzana 240
Bizcocho de plátano 243
Galletas integrales con nueces y dátiles 244
Monas de pascua sin huevo y sin leche 246

Mermeladas, conservas y confituras

Compota de peras a la vainilla 250
Mermelada de mandarina y cardamomo 253
Mermelada de pimiento verde 254

QUIENES SOMOS

IRENE ARCAS

Coordinadora de Thermo recetas desde el año 2011, es Licenciada en Traducción e Interpretación, madre y profesional del sector de la Cooperación Internacional. Se adentra en la comunidad bloguera con su primer blog, Sabor Impresión, en el año 2009, aunque su pasión por la cocina la acompaña desde pequeña por influencia de sus padres.
Gracias a su profesión y a su afición por los viajes exóticos, ha podido descubrir y apreciar la gastronomía de diferentes culturas, despertando así su curiosidad por todo lo que rodea al mundo culinario.
Su formación en distintos cursos de cocina temática le ha permitido especializarse en cocina moderna e internacional, particularmente la procedente de Asia, la India y el mundo árabe.

ASCEN JIMÉNEZ

Nacida en Murcia, se traslada a Madrid para iniciar sus estudios universitarios. Es licenciada en Publicidad y Relaciones Públicas y vive en Parma (Italia) desde finales de 2011.
En mayo de 2012 comienza a colaborar como editora en Thermo recetas. Madre de cuatro niños, apasionada de su familia, de la cocina y de la fotografía, no hay masa de pan, bollería o pasta que se le resista.
El gusto por la cocina tradicional que desde pequeña vivió en casa y la rica gastronomía del país que la ha acogido hacen que en sus preparaciones se alternen platos tradicionales españoles y platos típicos de la cocina italiana.
Todos ellos, adaptados a Thermomix, los comparte encantada con los lectores de Thermorecetas.com.

MAYRA FERNÁNDEZ JOGLAR

Se diplomó en Turismo y cuenta con experiencia en cocina, lo que le ha permitido unir sus dos pasiones, los viajes y la gastronomía, con los que disfruta día a día.
En 2010 comenzó su andadura creando La Cuchara Caprichosa, un blog que le sirve para compartir sus recetas con familiares y amigos. Gracias a su buen hacer, pronto se convierte en editora de Thermo recetas. Su participación en este blog, referente de la cocina con Thermomix, afianza su presencia como bloguera y la vincula aún más a la cocina y al movimiento foodie.
Como editora, destaca por su capacidad para crear y adaptar recetas a Thermomix, llegando a dominar una variada gama de secciones como tartas y repostería, bebidas y batidos naturales, recetas tradicionales o, su última tendencia, la cocina sana, lo que además le brinda la oportunidad de plasmar sus vivencias, gustos y preferencias.
Su pasión por la cocina la lleva a volcarse, junto al equipo, en un proyecto editorial, y en 2014 publican el primer libro Thermo recetas al que le seguirá el libro digital Recetas express con Thermomix (2015), consolidando y ampliando su trayectoria.

LA SALUD Y LA ALIMENTACIÓN

La salud y la alimentación

Tener una buena calidad de vida depende en gran parte de nuestro estado de salud.

Y este a su vez está condicionado por diversos factores: nuestra genética, nuestro estilo de vida, la actividad física que realicemos y, algo fundamental, nuestra alimentación.

Controlar los genes no está en nuestras manos, así que, si queremos mejorar nuestra salud, tendremos que actuar sobre los otros condicionantes.

Si perseguimos un cambio, lo primero que tenemos que tener claro es dónde estamos y dónde queremos llegar. Tendremos que ser sinceros con nosotros mismos y visitar al médico de cabecera o al especialista que consideremos que puede ayudarnos para contarles nuestro caso.

Con el fin de ser constantes y ver el progreso realizado, podemos llevar un diario en el que apuntemos las comidas o el deporte que practiquemos. El hecho de ver nuestras pretensiones y acciones por escrito nos puede ayudar a conseguir ese objetivo marcado.

Rodearnos de personas que nos entiendan y ayuden es también un punto a nuestro favor. Aún más si comparten con nosotros la meta que nos hemos marcado y decidimos seguir los mismos pasos para conseguirla.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Un estilo de vida saludable implica tener hábitos saludables. Quizás lo más difícil sea crear esos buenos hábitos.

Una vez que los tenemos, lo importante será la constancia.

Dejar de fumar es uno de los imprescindibles para mejorar en salud. Si no nos vemos capaces de hacerlo solos, siempre podremos pedir ayuda a nuestro médico.

Deshacernos del estrés es también fundamental y a la vez muy complicado en los días que corren. Pero es necesario intentarlo y conseguirlo porque es el motivo de muchas enfermedades.

Tendremos que aprender a relajarnos: practicar yoga, escuchar música o simplemente charlar con un amigo puede ayudarnos a sentirnos menos estresados.

Pedir ayuda a amigos y familiares si vemos que no podemos con todo puede ser otro buen consejo. Y en caso necesario, acudir a un especialista.

Con menos estrés **dormiremos mejor**, algo importantísimo para nuestro bienestar.

Es recomendable dormir 8 horas y no acostarnos tarde así como realizar actividades relajantes antes de ir a dormir.

EJERCICIO FÍSICO

Huir del sedentarismo y realizar **deporte de manera constante** es otro de los fundamentales para tener una vida sana.

Por eso lo mejor que podemos hacer es buscar una actividad física que nos guste y que nos ayude tanto física como mentalmente.

Si necesitamos un aliciente podemos convencer a un amigo para que se anime a seguirnos.

Otra opción para motivarnos es seguir nuestros progresos con una de las numerosas aplicaciones para móviles.

Es tan importante hacer ejercicios aeróbicos (caminar, correr...) como de fuerza o tonificación.

ALIMENTACIÓN SANA

Una alimentación sana consiste en consumir alimentos que nos permitan sentirnos bien y con energía gracias al aporte de nutrientes que nos proporcionan: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales.

Este tipo de alimentación implica **comer variado** y con ingredientes de todos los grupos de alimentos, ya que de este modo se consigue un aporte nutricional equilibrado.

Cinco raciones diarias de fruta y verdura, basar la dieta en alimentos ricos en hidratos de carbono, escoger grasas saludables como el aceite de oliva o reducir el consumo de azúcar y sal son algunas de las recomendaciones de los expertos.

Huir de platos precocinados es una buena forma de garantizar que lo que comemos es sano y saludable porque nosotros controlamos los ingredientes.

Lo mejor es cocinar en casa, ya que así utilizaremos las mejores materias primas en cada preparación.

Conviene **programar las comidas de cada semana**, incluyendo las bebidas y los tentempiés. De este modo evitaremos excesos y seremos capaces de llevar una alimentación equilibrada.

Se aconseja realizar cinco comidas al día para evitar picar entre horas, para que las digestiones sean más fáciles e incluso para que el metabolismo no retenga tan fácilmente las grasas.

Beber una **correcta cantidad de líquidos** hará que estemos bien hidratados. Así conseguiremos prevenir enfermedades y sentirnos bien. Lo ideal es beber mucha agua y reducir o eliminar el consumo de alcohol y de refrescos o bebidas azucaradas.

El abuso de bebidas alcohólicas nos hará aumentar de peso y perjudicará nuestro estado de salud.

En ciertos casos, y si el médico nos lo recomienda, se puede ingerir algún suplemento alimentario.

Aun en ese caso debemos seguir cuidando nuestras comidas, ya que las vitaminas y minerales de estas seguirán siendo fundamentales para nuestro organismo.

La alimentación sana es sin duda un aspecto fundamental para nuestra salud y el sentido último de este libro. Y es aquí donde entra en juego nuestra Thermomix, con un papel protagonista.

Nuestro robot de cocina nos ayuda a realizar un sinfín de platos, utilizando técnicas culinarias saludables y controlando todos los ingredientes que utilizamos.