

INTRODUCCIÓN

Me gustaría que este libro que tienes entre tus manos no lo considerases únicamente como un libro de recetas, pues yo creo que es algo más: es el inicio a llevar una vida más saludable donde podrás apartarte de la idea de que la cocina sana es aburrida, se usan ingredientes muy difíciles de encontrar o es complicada.

En él vas a descubrir 100 recetas que cumplen mis requisitos básicos de la cocina, que es la cocina sana, sencilla y rápida.

Vas a encontrar platos únicos, pero muy completos y equilibrados, con mucho sabor y para todos los gustos. Los hay de pescado, de carne, vegetarianos, hay recetas dulces y salsas para darle ese toque que hace que un plato tenga algo especial y lo lleve al siguiente nivel.

Las recetas dulces de este libro son de todo tipo, desde mis adoradas tortitas hasta los bowls de frutas, pasando por ese mismo bowl, pero más contundente con un poco de avena, perfecto para aguantar una larga jornada. Mis bowls dulces favoritos y que me hago todas las semanas.

La parte salada es una delicia. En cada plato añadía todos esos ingredientes que me hacen sentir bien y feliz, que juntos hacen una combinación maravillosa, aunque a veces parezca imposible, platos cargados de sabor y que, según nuestras necesidades diarias, podremos prepararnos para comer o cenar. Cada uno de ellos está condimentado con un aliño o una salsa casera que te puedes hacer tú mismo en 2 minutos.

Espero que disfrutes muchísimo haciendo estas recetas y que este libro esté siempre en tu cocina, haciéndote la vida un poco más fácil, enseñándote a amar la cocina saludable y acompañándote en cada preparación.



El menú semanal

Con toda esta información que he proporcionado, sería bastante sencillo hacer tu propio menú semanal; como ejemplo, te propongo uno en el que he usado las recetas de este libro y algún que otro *snack* muy simple.

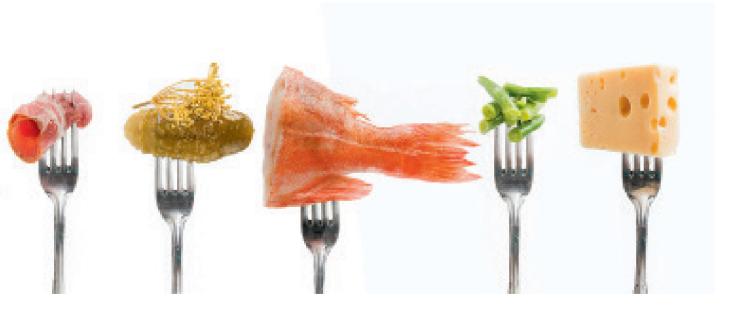
Como referencia, usaré el ejemplo anterior de 2.331 kcal aproximadas diarias. Donde pongo merienda, puede ser perfectamente media mañana, depende de cómo se organice cada uno.

Como veréis en este menú todos los días rondan las 2.000 kcal, eso es porque dejo unas pocas calorías de margen para tomar un café por la mañana o un pequeño postre después de las comidas y así sea un poco más flexible.

LAS EQUIVALENCIAS

Probablemente no a todo el mundo le gusten los mismos alimentos y tenga preferencia por unos más que por otros; es normal, a todos nos pasa. Por eso quiero aclarar que puedes cambiar uno por otro sin problema, es decir, si no te van mucho las lentejas, puedes usar garbanzos; si te sienta genial la leche de vaca y te gusta más, puedes cambiarla por las bebidas vegetales que propongo y, si la carne de cerdo no es tu favorita, pues pon de pollo o de ternera.

Estas recetas son solo una guía para comenzar, pero eres libre de modificarlas a tu gusto, porque en eso no hay nada escrito y cada persona tiene un paladar diferente.



	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA O Media mañana	CENA	TOTAL KCAL
LUNES	Bowl de fresas y crema de arroz	Brocheta de tofu con fideos y verduras	Yogur, granola y frutos rojos	Ensalada César	
	546 kcal	682 kcal	89 kcal	394 kcal	2.011 kcal
MARTES	Bowl de avena y chocolate	Menestra con garbanzos y bacalao	Té chai con bebida de almendras sin azúcar	Solomillo con boniatos aliñados y verduras	
	768 kcal	636 kcal	40 kcal	589 kcal	2.033 kcal
MIÉRCOLES	Bowl de melocotón y granola	Pasta con burrata y pesto rojo	1 plátano	Ensalada de cecina, queso y huevo	
	654 kcal	693,6 kcal	105 kcal	553 kcal	2.005,6 kcal
JUEVES	Bowl de açaí	Ensalada de garbanzos y coliflor especiados	Tostadas francesas con mermelada de arándanos	Ensalada de langostinos y manzana	
	477 kcal	636 kcal	356 kcal	546 kcal	2.015 kcal
VIERNES	Tortitas de plátano y fruta	Ensalada de lentejas y halloumi	25 g de pistachos	Ensalada de salmón con mango y naranja	
	592 kcal	718 kcal	139 kcal	567 kcal	2.016 kcal
SÁBADO	Crepes rellenos con fruta	Ramen de tofu picante	2 mandarinas	Ensalada de ventresca de bonito con tomate	
	689 kcal	686 kcal	90 kcal	580 kcal	2.045 kcal
DOMINGO	Tarta de chocolate	Poké bowl con salmón marinado	250 g de fresas	Huevos con pisto	
	577 kcal	747 kcal	80 kcal	599 kcal	2.003 kcal



Bowl de açaí

INGREDIENTES

- » 1 plátano congelado
- » 200 g de mezcla de frutos rojos congelados
- » 1 cucharada de açaí en polvo
- » 250 ml de bebida de coco

TOPPING

- » ½ kiwi
- » 1 fresa
- » ½ melocotón
- » 20 g de granola casera (ver página 66)
- » 4 bolitas de pitahaya

PREPARACIÓN

Ponemos todos los ingredientes del batido en el vaso batidor y trituramos hasta obtener una crema

Servimos en un bowl y decoramos con los topping.



El açaí es una baya del Amazonas, muy rica en antioxidantes, vitaminas y alta en fibra, es uno de los llamados "superalimentos". Se puede encontrar en berbolarios, tiendas eco y en grandes superficies.

VALORES NUTRICIONALES





RECETAS CON -600 Kcol

Alubias con aguacate y remolacha

Ensalada César

Ensalada de tomates

Ensalada templada de setas e higos

Pollo con verduras asadas

Ensalada de lentejas, aguacate y manzana

Cebada con verdes y jamón

Quinoa con alubias, higos y mang

Garbanzos especiados con huevo, setas y calabaz

Ensalada de pollo especiado, setas y uvas

Ensalada de pasta con aliño de mostaza

Solomillo con boniatos aliñados y verduras

Ensalada con frutas

Pasta con fresas y pepino

Bowl mediterráneo

Ensalada de quinoa, feta y sandía

Ensalada de cecina, queso y huevo

Ensalada de langostinos y manzar

Tofu con arroz salvaje

Ensalada enlatada

Ensalada de verduras, sardinas y fresas

Ensalada de ventresca de bonito con tomate

Arroz con verduras y brocheta de bonito

Ensalada de garbanzos

Bowl de bulgur con carne mechada

Pasta con sepia y pesto

Huevos con pist

Pad-Thai

Pollo con higos y queso

Ensalada de salmón con mango y naranja

Huevos con patatas

Fideuá con bonito y mejillone

Espaguetis negros con gambas y salmorejo

Risotto con setas y huevo

Ensalada de calabacín y falafel

Ensalada de ñoquis y pesto

Bowl de boniato, guisantes, pera y granada

Ensalada de cecina, queso y huevo

INGREDIENTES

- » 50 g de espinacas
- » 30 g de queso azul
- » 30 g de cecina
- » 1 huevo
- » 1 pera
- » ½ cucharadita de aceite de coco
- » 40 g de quinoa
- » 15 g de mezcla de semillas
- » 1 pizca de sal
- » 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra



Me gusta poner cecina por su toque abumado, pero también podremos poner un poco de jamón ibérico, que también quedará genial.

PREPARACIÓN

Primero, lavamos muy bien la quinoa en un colador bajo el grifo de agua. Luego la ponemos en una sartén junto con un chorrito de aceite, salteamos un minuto y después añadimos el doble de cantidad de agua; lo dejamos a fuego medio hasta que la quinoa haya absorbido toda el aqua.

Pelamos la pera, la cortamos en gajos y salteamos en una sartén untada con aceite de coco, hasta que esté dorada.

Para hacer el huevo, necesitamos una sartén antiadherente. Ponemos el huevo encima y, cuando empiece a hacerse por debajo, tapamos y dejamos que el vapor termine de hacer la parte de arriba durante 1-2 minutos.

En un bowl, ponemos todos los ingredientes y terminamos espolvoreando la mezcla de semillas.

VALORES NUTRICIONALES



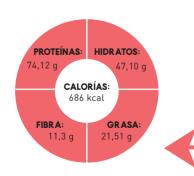


Rollo de carne con ratatouille

INGREDIENTES

- » 1 filete de carne largo
- » 2 pimientos del piquillo
- » 2 lonchas de cecina
- » 1 huevo
- » 200 g de salsa de tomate casera
- » 1 calabacín
- » 1 cebolla
- » 1 pimiento verde
- » 1 pimiento rojo
- » 150 g de setas variadas
- » 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

VALORES NUTRICIONALES



PREPARACIÓN

En una olla, ponemos a cocer un huevo; cuando rompa a hervir, lo dejaremos 12 minutos. Sacamos y enfriamos.

Picamos la mitad de la cebolla, del pimiento verde, del rojo y del calabacín y dejamos pochar en una sartén con un chorrito de aceite.

Cuando las verduras estén blandas, añadimos la salsa de tomate casera y la mezcla de setas. Dejamos hacer todo durante 10 minutos.

Para hacer los rollos, ponemos el filete en una superficie plana, encima ponemos la cecina, los pimientos y el huevo cortado en cuartos, enrollamos y atamos con hilo de cocina.

Marcamos en una sartén muy caliente y, cuando esté dorado, añadimos a la salsa de tomate para que se termine de hacer.

Para hacer la *ratatouille*, cortamos en láminas la otra mitad de las verduras y las colocamos en una fuente apta para horno de forma ordenada, regamos con un chorrito de aceite, salpimentamos y dejamos hornear a 180° durante 20-30 minutos.

Con todo listo, quitamos el hilo al rollo de carne, lo cortamos en tiras y lo servimos junto con la ratatouille y la salsa de verduras con setas.



También se podría acompañar de un poco de arroz basmati para bacer un plato más contundente si se desea. Yo aconsejo bacer bastante cantidad de este plato ya que nos ponemos a ello, así tendremos comida para varios días.



Bowl con piña y pollo

INGREDIENTES

- » 2 rodajas de piña natural
- » 200 g de pechuga de pollo
- » 30 g de rúcula
- » 60 g de arroz basmati
- » ¼ aguacate
- » ½ lima exprimida
- » ¼ de cebolla morada
- » 15 g de brotes de rabanitos

ALIÑO DEL POLLO

- » 1 ajo
- » 1 cucharadita de panela
- » 1 cucharadita de salsa teriyaki
- » 1 cucharada de soja baja en sodio
- » ½ cucharadita de cayena en polvo
- » 1 cucharadita de vinagre

PREPARACIÓN

Preparamos el aliño machando el ajo en un mortero y añadiendo el resto de los ingredientes, cubrimos el pollo y dejamos reposar mínimo 30 minutos.

Hacemos el arroz basmati en una olla con agua y sal hirviendo el tiempo que recomiende el fabricante, escurrimos y reservamos.

En una plancha hacemos el pollo y, junto a él, también hacemos la piña.

Servimos todo en un bowl, junto con los demás ingredientes, y regamos con la lima exprimida.



Este bowl es la combinación perfecta de sabores, ya que es la mezcla perfecta de dulce, salado, picante y ácido.

VALORES NUTRICIONALES





Salsa pesto verde

INGREDIENTES (5 RACIONES)

- » 20 hojas de albahaca
- » 30 g de queso parmesano rallado
- » 20 g de pistachos
- » 60 g de aceite de oliva virgen extra
- » 1 ajo

PREPARACIÓN

Lo primero que haremos será tostar un poco los pistachos, previamente pelados, en una sartén, para que después desprendan mucho más sabor.

Los pondremos en el vaso batidor, junto con la albahaca, el queso parmesano recién rallado, el aceite de oliva virgen extra y el ajo. Trituramos para que se integren los sabores, pero sin llegar a ser una crema homogénea (a mí me gusta notar los trozos).



La receta original es con piñones, pero yo uso pistachos porque, aparte de ser más económicos, son más fáciles de encontrar y dejan un sabor muy bueno en el pesto.

VALORES NUTRICIONALES (RACIÓN)



Salsa de pesto rojo

INGREDIENTES (5 RACIONES)

- » 1 ajo
- » 40 g de tomate seco
- » 30 q de avellanas tostadas
- » 5 q de parmesano rallado
- » 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- » 4 ramas de albahaca

PREPARACIÓN

Ponemos las avellanas tostadas (las podemos comprar así o tostarlas nosotros en la sartén), el ajo, el tomate seco, el aceite y la albahaca en el vaso batidor y trituramos hasta obtener una pasta homogénea.

Podemos jugar a poner más de un ingrediente o de otro dependiendo de nuestros gustos: más o menos ajo, más o menos albahaca...



Podemos comprar los tomates secos sin más o conservados en aceite de oliva. Si tenemos de los primeros, antes de triturarlos es conveniente dejarlos a remojo en un vaso con agua caliente para que se ablanden.

VALORES NUTRICIONALES (RACIÓN)





En este mundo donde el tiempo es el valor más preciado, ya no nos podemos permitir pasar horas en la cocina. *Comida sana en bowl* es algo más que un simple libro de recetas, es un modo de organizar tus comidas y tu alimentación de una manera equilibrada y saludable sin perder mucho tiempo en la cocina.

Celia García, más conocida como @thefitbowl comparte 100 recetas *fit bowl*, elaboradas de forma rápida, sencilla y saludable, además de deliciosas y con ingredientes ricos, frescos y naturales.

Dulces, ensaladas, platos combinados, salsas saludables, todos con un toque sofisticado y *healthy*, donde los sabores se mezclan para dar paso a una experiencia relajante y placentera, tal y como se debería disfrutar de la comida: quitar tiempo de la preparación para poder invertirlo en el placer de comer.

En este libro nos presenta cómo preparar paso a paso comidas sanas y ligeras con sus valores nutricionales y la cantidad de calorías para cuidar cada detalle de tu alimentación. También encontrarás trucos para organizar los menús semanales y así optimizar tu tiempo en la cocina, evitar el desperdicio de alimentos, la repetición de platos y los paseos al supermercado.











