


Brochetas de ternera y verduras



 2 personas

 40 minutos



- **Para las brochetas:**

- 400 g de ternera (o pollo, tofu...) en dados grandes
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 6 champiñones
- 1 calabacín

- **Para marinar la carne:**

- 1 cda de ajo en polvo, orégano, aceite de oliva y vinagre de manzana
- ¼ de cda de pimienta blanca, pimentón picante, sal y comino
- 1 cda de salsa de soja

(1 ración)


| | |
|---------------------------|----------|
| Energía..... | 380 kcal |
| Proteínas | 38 g |
| Hidratos de carbono | 14 g |
| Azúcares | 9 g |
| Grasas | 20 g |
| Fibra..... | 4,5 g |

1. En un bol, mezclar los ingredientes del marinado e introducir la carne. Dejar reposar 20-30 minutos en la nevera.
2. Cortar las verduras, y cuando haya pasado el tiempo del marinado, montar las brochetas al gusto, intercalando la carne con las verduras.
3. Cocinar las brochetas en una sartén a fuego medio-alto y untar la parte que no está en contacto con la sartén con el líquido del marinado. Cocinar por cada lado hasta que estén cocidas, ¡y listo!

Boniato relleno



 2 personas

 1 hora y
20 minutos



- 1 boniato mediano
- 100 g de espinacas baby
- 100 g de queso mozzarella
- 20 g de piñones
- 1 diente de ajo
- 90 g de bonito en aceite de oliva, escurrido
- sal y pimienta
- 1 cda de aceite de oliva

1. Precalentar el horno a 220 °C con calor arriba y abajo.
2. Lavar y pinchar el boniato con un tenedor e introducirlo en el horno en una bandeja. Hornear durante 45 minutos. Abrir por la mitad y vaciar con una cuchara. Reservar el relleno del boniato en un bol. Untar con aceite los boniatos vaciados y hornear 10 minutos más.
3. Mientras, en una sartén con aceite, saltear las espinacas con un diente de ajo.
4. Añadir al bol reservado con boniato las espinacas salteadas, sal, pimienta, los piñones, el bonito y el queso, y mezclar.
5. Cuando los cuencos estén listos, sacar del horno y rellenar con la mezcla anterior. Introducir todo en el horno otros 10 minutos, hasta que se dore, ¡y listo!

(1 ración)

| | |
|---------------------------|----------|
| Energía..... | 315 kcal |
| Proteínas | 17 g |
| Hidratos de carbono | 14 g |
| Azúcares | 4,5 g |
| Grasas | 22 g |
| Fibra..... | 3 g |

Bowl multicolor



2 personas



1 hora



- 200 g garbanzos cocidos y escurridos
- 10 ml aceite de oliva virgen extra
- Pimentón dulce y picante
- Comino molido
- Sal y pimienta
- 120 gr de quinoa (sin cocer)
- 1 aguacate
- Un puñado de tomates cherry
- Un puñado de espinacas baby
- **Opcional:** 150 gr de calabaza

1. Precalentar el horno a 180°C y forrar una bandeja con papel vegetal.
2. Mezclar los garbanzos escurridos y secos con el aceite de oliva y las especias, impregnándolos bien. Extender sobre la bandeja y hornear a 200°C durante 45 minutos (ir removiendo de vez en cuando).
3. Si se quiere añadir los dados de calabaza, cortar dados de 2 cm y hornear junto a los garbanzos a la misma temperatura, durante 20 minutos.
4. Hervir la quinoa durante 12-15 minutos. Escurrir y dejar enfriar.
5. Cortar el aguacate y los tomates cherry al gusto.
6. Montar el bowl, usando la quinoa de base, y añadiendo los diferentes ingredientes como se prefiera. Servir, ¡y listo!


(1 ración)

| | |
|--------------------------|----------|
| Energía..... | 520 kcal |
| Proteínas | 18 g |
| Hidratos de carbono..... | 60 g |
| Azúcares | 5 g |
| Grasas | 22 g |
| Fibra..... | 14 g |

Pizza con masa de avena



 2 personas

 25 minutos



- 150 g de copos de avena sin gluten
- 15 ml de agua tibia
- Orégano, sal y pimienta
- 50 g de queso mozzarella
- 50 g de jamón york
- Tomate triturado
- 30 g de champiñones
- Rúcula

1. Precalentar el horno a 210 °C con calor arriba y abajo.
2. Triturar los copos de avena en la batidora hasta que se hagan harina. Mezclar el agua, el orégano, la sal y la pimienta.
3. Poner la mezcla sobre un papel vegetal en la bandeja de horno y estirar la masa con una espátula hasta que quede lo más fina posible. Introducir en el horno unos 15-20 minutos, hasta que se dore (sin ingredientes por encima aún).
4. Sacar la base de pizza del horno cuando empiece a estar dorada, añadir por encima el tomate triturado, el jamón york, el queso y los champiñones y volver a introducir en el horno unos 10-15 minutos, ahora en modo grill, hasta que se dore.
5. Sacar del horno y añadir la rúcula por encima, ¡y listo!


(1 ración)

| | |
|--------------------------|----------|
| Energía..... | 420 kcal |
| Proteínas | 20 g |
| Hidratos de carbono..... | 58 g |
| Azúcares | 5,5 g |
| Grasas | 11 g |
| Fibra..... | 9 g |

Hamburguesas de tofu y lentejas



 2 personas

 25 minutos



- 150 g de lentejas cocidas (escurridas)
 - 200 g de tofu firme
 - 1 zanahoria mediana
 - ½ cebolla pequeña
 - 1 diente de ajo
 - 30 g de copos de avena sin gluten
 - 1 cda de aceite de oliva
 - 1 cdta de comino molido
 - ½ cdta de pimentón dulce
 - Sal y pimienta
- Opcional:** perejil o cilantro fresco picado.

1. Desmenuzar el tofu y aplastar las lentejas ligeramente con un tenedor y reservar.
2. Picar la zanahoria, cebolla y ajo hasta que quede fino. Sofreír la mezcla con aceite a fuego medio durante 5-7 minutos, hasta que esté tierno.
3. En un bol grande, mezclar el tofu, las lentejas, las verduras sofritas, los copos de avena, especias, sal y pimienta, y remover hasta obtener una masa moldeable.
4. Formar las hamburguesas y cocinar en la sartén a fuego medio-alto durante 3-4 minutos, hasta que queden doradas. Servir, ¡y listo!


(1 ración, 2 hamburguesas)

| | |
|--------------------------|----------|
| Energía..... | 335 kcal |
| Proteínas | 20 g |
| Hidratos de carbono..... | 30 g |
| Azúcares | 4,5 g |
| Grasas | 15 g |
| Fibra..... | 9 g |

Rollitos de berenjena



 2 personas

 35 minutos



- 1 berenjena mediana
- 150 g de filetes de pechuga de pollo
- 1 aguacate mediano
- ½ cebolla
- Mozzarella rallada
- 350 g de salsa de tomate triturado
- Aceite de oliva virgen extra
- Hielo
- Albahaca
- Sal y pimienta

1. Cortar las berenjenas en láminas finas y ponerlas en un recipiente con agua, un poquito de sal y hielo durante 5-10 minutos. Retirar y secar con un papel de cocina.
2. Añadir un chorrito de aceite de oliva a una sartén con las berenjenas laminadas (sin amontonar), para que se ablanden.
3. Hacer los filetes de pollo a la plancha y trocear. Añadir a un bol con el aguacate aplastado con un tenedor y la cebolleta picada.
4. Hacer los rollitos de berenjena poniendo una o dos cucharadas del relleno en el centro de la lámina de berenjena y enrollar.
5. En una fuente para horno sobre una cama de salsa de tomate, poner los rollitos de berenjena y añadir por encima la mozzarella rallada, albahaca y pimienta negra, ¡y listo!

(1 ración)

Energía..... 410 kcal
Proteínas 27 g
Hidratos de carbono 22 g
Azúcares 11 g
Grasas 25 g
Fibra..... 8 g