



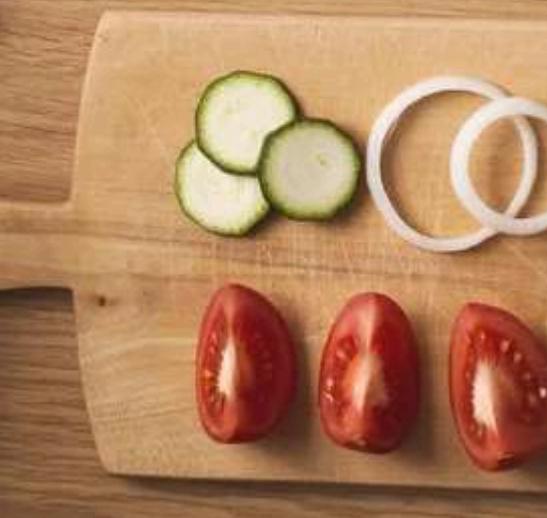
RECETAS SALUDABLES

Disfruta de nuevo de la comida.

www.valvafit.com



ÍNDICE



03

INTRODUCCIÓN

*Carnes, pastas, arroces...
Disfruta de una gran variedad de
platos para poder elegir en tu
almuerzo.*

04

COMIDAS

*Carnes, pastas, arroces...
Disfruta de una gran variedad de
platos para poder elegir en tu
almuerzo.*

18

ENSALADAS

*Ensaladas fáciles y originales.
Descubre todas las opciones
saludables y frescas que tenemos.*

24

GUARNICIONES

*Las mejores guarniciones para
poder completar tu menú.*

35

CENAS

*Fáciles y rápidas.
Opciones sencillas pero sabrosas para
hacer en tu día a día.*

69

DULCES

*Aprende a hacer dulces caseros,
fáciles y saludables.*



INTRODUCCIÓN

Prepárate para descubrir los **platos saludables** que tenemos preparados para ti.

En este libro encontrarás **más de 70 recetas** que te harán disfrutar de nuevo de la comida. Una combinación de recetas clásicas y modernas, sabrosas y muy fáciles de hacer.

Todas las recetas están basadas en una alimentación saludable y te ayudarán a conseguir tu **objetivo** propuesto. Utiliza tu **programador de recetas** para saber las cantidades adecuadas que debes de tomar.

Valvafit



valvafit



@valvafit



@valvafit



COMIDAS



ARROZ CON POLLO

INGREDIENTES PARA 4 PERS.

- Arroz redondo, 280g.
- Contramuslo de pollo deshuesado, 500g.
- AOVE 30g.
- Pimiento verde, 180g.
- Pimiento rojo, 180g.
- Cebolla, 180g.
- 2 dientes de ajo.
- Tomate, 200g.
- Vino blanco, 100ml.
- Caldo de pollo, 700ml.
- Zumo de limón.
- ESPECIAS: sal, pimienta, colorante o cúrcuma, perejil.

INSTRUCCIONES

1. Picamos los pimientos, cebolla y los dientes de ajo bien pequeños. Reservamos.
2. Picamos los tomates, pelados y sin semillas.
3. En una paellera, añadimos dos cucharadas de AOVE (16 g), calentamos y añadimos los contramuslos con sal y pimienta hasta que se doren.
4. Sacamos el pollo, añadimos los pimientos y cebolla reservados y removemos bien. Vamos dejando que se pochen y añadimos el AOVE restante cuando empiecen a secarse.
5. Añadimos el pollo reservado, cortado a trocitos, y el vino blanco. Dejamos que se evapore.
6. Añadimos el tomate hasta que se haga
7. Se añade el arroz y se le puede añadir un par de cucharadas de tomate triturado de lata, y removemos bien durante unos minutos. Le ponemos el colorante o cúrcuma, también un poco de zumo de limón.
8. Calentamos el caldo de pollo en el microondas en una jarra y lo incorporamos. Removemos bien y lo dejamos a fuego medio sin tocar durante 20 minutos.
9. Cuando pasen los 20 minutos retiramos del fuego y dejamos reposar durante 5 minutos con un trapo por encima.



PASTA CON BURRATA Y CARNE

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Pasta de lentejas rojas, fusilli, 150g.
 - Carne de ternera entera, 150.
 - Cebolleta, 100g.
 - Tomate, 200g.
 - Zanahoria, 50g.
 - Una burrata.
 - Tomate triturado, 100g.
 - Sal, pimentón de la vera, pimienta negra.
- * Para la salsa de tomate triturado:
ajo en polvo, cebolla en polvo,
albahaca y orégano.

INSTRUCCIONES

1. Picamos la zanahoria, la cebolleta y el tomate y lo añadimos a la olla express junto con el trozo de carne, las especias y medio vaso de agua. Tapamos y la dejamos cocer durante 30 minutos a fuego medio alto desde que empiece a pitar. Mientras tanto cocemos la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Cuando acabe la olla abrimos con cuidado, sacamos el trozo de carne y lo vamos desmechando con dos tenedores.
3. Añadimos la pasta cocida a la fuente y le incorporamos las verduras de la olla ya cocidas, y la salsa de tomate triturado (previamente escurrido de agua y calentado con las especias). Mezclamos bien.
4. Añadimos por encima la carne ya desmechada y la burrata, repartiéndola por toda la fuente.
5. Decoramos con hierbas provenzales y perejil.



ALBONDIGAS DE POLLO Y PAVO AL VINO TINTO

INGREDIENTES

ALBÓNDIGAS:

- Pack de albóndigas de pollo y pavo 18 unidades, 420g (yo lo compro en LIDL)
- Especias: ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta negra, sal marina, perejil, y 10g de harina.
- AOVE.

SALSA DE VINO TINTO:

- Cebolla 150g
- Pimiento verde 80g
- Dos dientes de ajo
- AOVE, 2 cucharadas (15g)
- Zanahoria 80g
- Tomate triturado 125g
- Vino tinto 75g
- Agua 200ml
- Eritritol, 2 cucharadas pequeñas

INSTRUCCIONES

1. Espolvoreamos las especias en las albóndigas por ambos lados y dejamos reposar.
2. Le añadimos la harina también espolvoreada y las llevamos a una sartén a fuego medio con un poco de AOVE en spray, hasta que se doren un poco y que les de tiempo a hacerse por dentro. Las reservamos en una fuente de horno.
3. Salsa. Picamos muy fino el pimiento, cebolla, zanahoria y ajo. Lo incorporamos a una sartén caliente a fuego medio alto con el AOVE. Cuando la cebolla se vea ya transparente le añadimos el tomate triturado y las dos cucharaditas de Eritritol hasta que se evapore un poco el agua. Añadimos el vino tinto y dejamos que se evapore el alcohol, luego le añadimos el agua y lo dejamos durante unos 10 minutos.
4. Precaentamos el horno a 180 grados.
5. Una vez la salsa lista, la pasamos por la batidora y la dejamos a modo puré. La añadimos en la fuente con las albóndigas y la llevamos al horno durante unos 10-15 minutos. Sacamos y espolvoreamos con un poco de perejil.



GARBANZOS PICANTES CON HUEVO

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Garbanzos cocidos, 400g.
- Pimiento verde, 140g.
- Pimiento rojo, 140g.
- Cebolla, 120g.
- Tomate triturado, 150g.
- AOVE, 16g.
- Un diente de ajo normal y otro pequeño.
- Un yogur natural 0% desnatado.
- Un poco de zumo de limón.
- Dos huevos L.
- ESPECIAS: pimienta negra, perejil, ajo en polvo, sal marina con hierbas, comino, pimentón picante, orégano y tomillo.

INSTRUCCIONES

1. Picamos bien los pimientos y la cebolla y el diente de ajo, lo añadimos todo a la sartén con el AOVE. Sofreímos bien hasta que se pochen.
2. Añadimos una cucharada pequeña de pimentón picante y mezclamos bien.
3. Añadimos el tomate triturado, la sal, el orégano y el tomillo, y mezclamos y dejamos que se evapore el agua del tomate.
4. Sacamos los garbanzos del bote, enjuagamos y escurrimos y los echamos a la sartén junto al sofrito y medio vasito de agua. Dejamos a fuego medio hasta que se evapore el agua y esté todo integrado.
5. Mientras se va preparando el sofrito, vamos haciendo la salsa de yogur: añadimos a un bol el yogur natural, el diente de ajo pequeño muy muy picadito (quitándole la parte de el medio que es la que pica), un chorrito de limón, perejil, unas gotitas de aove, y un pelin de pimienta. Probamos de sabor y si es necesario añadimos un poco de ajo en polvo. Mezclamos todo muy bien y reservamos.
6. Hacemos un huevo a la plancha.
7. Añadimos al plato el sofrito con los garbanzos, el huevo a la plancha, y repartimos la salsa de yogur para contrarrestar el picante. Podemos adornar con jamón a tiras, orégano y pimentón.



ALITAS AL HORNO CON SALSA DULCE

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Alitas de pollo cortadas a la mitad, 1kg, aproximadamente 8 alas enteras.
- Salsa de soja, 25g y 15g.
- Ketchup prima cero, 40g.
- Miel, 40g.
- Pimienta.
- Para decorar: ralladura de cáscara de limón, cilantro, semillas de sésamo.

INSTRUCCIONES

1. Cortamos las alitas a la mitad y las echamos en un bol con dos cucharadas de salsa de soja, aproximadamente 25g, y pimienta negra. Removemos y dejamos reposar en la nevera unos 30 minutos.
2. Mientras preparamos en un bol pequeño la salsa, con el ketchup cero, la miel y 15g de salsa de soja. Removemos.
3. Encendemos el horno a 200 grados, ponemos las alitas en una bandeja de horno sobre papel vegetal. Las llevamos al horno durante 30 minutos divididos en tres partes: en cuanto metamos la bandeja ponemos un aviso a los 10 minutos y las sacamos para darles la vuelta para que se hagan por los dos lados. Las volvemos a meter durante otros 10 minutos y ponemos otro aviso. Esta vez al sacarlas no les damos la vuelta más, sino que vamos añadiéndole la salsa por encima con una cucharilla y un pincel. Las metemos de nuevo durante los últimos 10 minutos.
4. Sacamos y repartimos en los platos. Adornamos con ralladura de cáscara de limón, cilantro y semillas de sésamo.



PASTA CON SALSA DE PIMIENTOS Y ATÚN

INGREDIENTES PARA 1 PERS.

- Pasta, 100g.
- Queso fresco batido 0%, 40g.
- Pimientos rojos asados en tiras, 75g.
- Atún al natural, 60g.
- ESPECIAS: orégano, pimienta.

INSTRUCCIONES

1. En una picadora echamos los pimientos y el queso batido y batimos hasta formar una salsa.
2. Pasamos a una sartén con un pelin de aove, y añadimos el atún y las especias y calentamos.
3. Por otro lado cocemos la pasta y cuando esté lista la añadimos a la sartén y mezclamos con la salsa.



ARROZ ASIÁTICO

INGREDIENTES PARA 4 PERS.

- Arroz largo o vaporizado, 170g.
- Ajo, 2 dientes.
- Aove, 8g.
- Cebolla, 100g.
- Zanahoria, 100g.
- Dos huevos L.
- Bacon, 6 lonchas, 120g.

INSTRUCCIONES

1. En una sartén con 8g de AOVE, una cucharada, ponemos a pochar la cebolla con la zanahoria bien picada. Retiramos cuando esté blandita. Reservamos en un bol grande.
2. Mientras, en un plato ponemos papel de cocina y encima tres lonchas de bacon, encima más papel de cocina y otras tres lonchas de bacon, y encima más papel de cocina. Metemos al microondas durante 3-4 minutos a máxima potencia, hasta que el bacon queda "tieso". Una vez listo lo picamos pequeñito y lo añadimos al bol con la zanahoria y la cebolla.
3. A la vez que se hace el bacon vamos haciendo un revuelto con los huevos y lo partimos muy pequeño y añadimos al bol.
4. Hervimos el arroz con los dos dientes de ajos para darle sabor, y cuando esté listo lo escurrimos y añadimos al bol con todo lo demás y mezclamos todo. LISTO!



POLLO AL SERRANITO

INGREDIENTES PARA 1 PERS.

- Patatas, 120g.
- Pechuga de pollo fileteada, 200g.
- Pimientos verdes, 2 unidades, 200g.
- Jamón ibérico, 30g.
- Ybarra mayonesa ligera 20g.
- Un trocito de ajo y perejil.
- AOVE en spray.

INSTRUCCIONES

1. Hacemos los pimientos en una sartén con tapa y un pelin de aceite y dejamos que se asen dentro durante unos 20 minutos.
2. Hacemos las patatas al microondas o "fritas"
3. Añadimos encima los filetes de pechuga de pollo hechos a la sartén, y el jamón.
4. Añadimos los pimientos y por encima el alioli casero, hecho con la mayonesa light mezclada con un trocito de ajo muy picado y molido y perejil.



BERENJENAS RELLENAS DE CARNE Y QUESO AZUL

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Dos berenjenas, aproximadamente 700g.
- Cebolla, 180g.
- Queso azul, 40g.
- Pimiento verde, 85g.
- Vino blanco, 25g.
- AOVE, 10g.
- Leche semi, 50ml.
- Carne picada de vacuno, 200g.
- Uvas pasas, 10g.
- Ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta, sal marina.
- Emmental rallado, 20g.
- Tomillo.

INSTRUCCIONES

1. Lavamos y abrimos las berenjenas por la mitad a lo largo y le hacemos unos cortes centrales a la carne y las llevamos al microondas durante unos 7 minutos a máxima potencia, hasta que veamos que están blandas y es fácil sacarles la carne. Habrá que hacerlas en dos tandas.
2. Las vaciamos, reservamos la carne y las pieles las ponemos en una bandeja de horno para luego rellenarlas.
3. Ponemos al fuego una sartén con el AOVE. Añadimos la cebolla y el pimiento picados y las dejamos rehogar hasta que la cebolla empiece a ponerse transparente y el pimiento blandito. A continuación le añadimos la carne de las berenjenas, previamente picada en una tabla, y el vino blanco. Luego le añadiremos la carne picada y las especias y sal.
4. Cuando la carne ya esté casi en su punto, añadiremos la leche, el queso azul y las pasas. Removemos bien y dejamos al fuego medio bajo unos 5-6 minutos que se integren bien los sabores.
5. Ahora vamos rellenando cada berenjena con el contenido de la sartén, y luego le espolvoreamos el emmental rayado y un poco de tomillo.
6. Llevamos al horno, previamente precalentado, durante unos minutos a 200 grados, hasta que veamos que el queso se funde y empieza a gratinar. LISTO!



BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA

INGREDIENTES PARA 4 PERS.

- Cebolla, troceada, 120g.
- Apio troceado, 50g.
- Zanahoria troceada, 80g.
- Soja texturizada fina, 150 g.
- Salsa de soja, 12g.
- Vino tinto, 125 ml.
- Concentrado de tomate. 4 cucharadas, 65g.
- Caldo de verduras o agua, 750 ml.
- Orégano seco, una cucharada.
- Sal, 1/4 cucharadita (opcional).
- Pimienta negra molida, 1/8 cucharadita.
- AOVE, 20g.
- Pasta, 300g.

INSTRUCCIONES

1. Echa un chorrito de aceite de oliva virgen extra, en una sartén y cocina las verduras (cebolla, apio y zanahoria) durante unos 5 minutos a fuego medio-alto, removiendo de vez en cuando.
2. Añade la soja texturizada y la salsa de soja. Cocina durante un par de minutos, removiendo de vez en cuando.
3. Echa el vino tinto y cocina durante otro par de minutos.
4. Mezcla el concentrado de tomate y el caldo en un bol hasta que estén bien integrados.
5. Echa la mezcla de concentrado de tomate y caldo a la sartén junto con el resto de ingredientes (orégano, sal y pimienta), remueve y cocina durante unos 10 ó 15 minutos a fuego medio-alto.
6. Nosotros la servimos con pasta (300g total, 75g/persona) y queso parmesano. Puedes congelar la salsa en un recipiente hermético para otro uso.



GUISO DE PATATAS Y VERDURA

INGREDIENTES PARA 3 PERS.

- Pimiento verde, 150g.
- Pimiento rojo, 150g.
- Cebolla, 165g.
- Zanahoria, 130g.
- AOVE, 40g.
- Caldo de pollo, 250ml.
- Patatas, 750g.
- 3 huevos L.
- Sal, nuez moscada, cúrcuma, laurel.

INSTRUCCIONES

1. Cortamos en trozos pequeños los pimientos, cebolla y zanahoria, y sofreímos con el aceite de oliva. Añadimos sal y nuez moscada. Cuando estén listos añadimos 250ml de caldo de pollo y batimos todo con la batidora formando un puré.
2. En una olla añadimos las patatas cortadas en cuadrados medianos, les añadimos sal y una hoja de laurel. Incorporamos por encima el puré de las verduras y le echamos un poco de cúrcuma. Removemos. Ponemos en fuego medio alto hasta que casi empiece a hervir, y le ponemos la tapa a la olla y ponemos en fuego bajo durante 30 minutos. De vez en cuando abrimos y removemos para que las patatas no se peguen.
3. Cuando pasen los 30 minutos, repartimos las patatas en los platos pero dejamos sin repartir un poco del puré, que lo utilizaremos como base en una sartén, añadimos los tres huevos, sal, y le ponemos la tapa a la sartén para que se hagan los huevos a fuego medio alto.
4. Añadimos un huevo encima de cada plato y listo!



RULO DE TERNERA AL MICRO

INGREDIENTES PARA 3 PERS.

- Carne de ternera picada, 500g.
- Mini taquitos de jamón, 60g.
- Vino blanco, 30g.
- Especias: ajo en polvo, cebolla en polvo, sal, pimienta, nuez moscada, perejil. Al gusto: un trocito de Avecren.

INSTRUCCIONES

1. En un bol, mezclamos todos los ingredientes con las especias y mezclamos bien.
2. Con las manos untadas en un pelin de spray de aceite, vamos formando un rulo y prensándolo bien hasta que no se desmenuce y quede bien fuerte (yo voy dándole golpes a la carne tipo bofetones 😊)
3. Lo ponemos en una fuente de cristal con un pelin de aceite de spray, y por encima le añadimos un poco más de nuez moscada y pimienta, y si te gusta, un poco de Avecren desmenuzado.
4. Llevamos la carne al microondas, yo le pongo la tapa, a máxima temperatura durante 5 minutos.
5. Sacamos la carne, le damos la vuelta y volvemos a ponerla otros 5 minutos.
6. Dejamos enfriar un poco y la llevamos al frigorífico un par de horas. Esta carne se come fría.
7. Cortamos a rodajas, toda la grasa de la carne se queda en la fuente, y acompañamos con unas patatas o al gusto. Lo sobrante lo guardamos ya sin la grasa, en un táper o papel de plata.



PASTA CON SALSA DE TOMATE NATURAL

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Tomate natural, 500g.
- Nata líquida para cocinar, 200ml.
- AOVE, una cucharadita pequeña, 4g.
- ESPECIAS: sal marina con hierbas, perejil, nuez moscada, pimienta, orégano.
- Pasta: espaguetis, 200g.

INSTRUCCIONES

1. Pelamos y picamos los tomates pequeños y los llevamos a una sartén caliente con una cucharadita de AOVE. Removemos bien y le añadimos el perejil picado. Los dejamos a fuego medio alto hasta que vayan evaporando todo el agua, sin parar de remover para que no se peguen.
2. Vamos añadiendo la nata (en varias tandas, no del tirón) y la pimienta, nuez moscada y sal. Vamos removiendo e integrando con el tomate. Cuando integre más nata, y así hasta terminar con la cantidad.
3. Mientras vamos haciendo la pasta aparte.
4. Una vez terminada la salsa y cocida la pasta, la añadimos a la sartén para que se mezcle bien.
5. Servimos y añadimos por encima orégano y un poco de grana padano para decorar.



ENSALADAS





POKE DE SALMÓN

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- 125g arroz ensaladas y guarnición.
- Un aguacate.
- Cebolla morada , media.
- Salmon descongelado.
- Medio mango.
- Tomates cherry.
- Salsa de soja.
- Salsa de soja dulce.
- Lima.
- Aceite de sésamo.
- Vinagre de arroz.
- Cilantro.
- Sésamo negro.

INSTRUCCIONES

- 1- Descongelamos el salmón y lo cortamos a dados, marínamos durante 30 minutos con salsa de soja.
- 2- Cocemos el arroz según las instrucciones del paquete.
- 3- Repartimos el arroz en dos boles individuales y a partir de ahí la receta será de forma individual.
- 4- Aliñamos el arroz con unas gotitas de aceite de sésamo, una cucharada de vinagre de arroz y una cucharada de salsa de soja (cada bol).
- 5- Cortamos el aguacate en tiras y el mango en dados pequeños. La cebolla en tiras.
- 6- Repartimos los ingredientes entre los dos boles (el salmón reservado, el aguacate, el mango y la cebolla)
- 7- Ahora pasamos a aliñar cada bol con: zumo de lima y un chorrito de salsa de soja dulce.
- 8- Decoramos con tomate cherrys, sésamo negro y cilantro.



ENSALADA DE ALUBIAS Y FRESAS

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Espinacas Baby, 50g.
- Alubias blancas cocidas y escurridas, 400g.
- Atún en aceite de oliva virgen extra, 1 lata, 52g.
- Bolitas de mozzarella, 100g.
- Fresas, cortadas a la mitad, 150g.
- Sal.
- Salsa de soja dulce, 2 cucharadas, 15g.
- Semillas de sésamo negro para decorar.

INSTRUCCIONES

1. Extendemos las espinacas baby y añadimos las alubias y el atún repartiendo su aceite entre toda la bandeja. Salamos. Se añaden las bolitas de mozzarella, las fresas y las semillas de sésamo y listo!



ENSALADA DULCE CON BURRATA

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Canónigos, media bolsa, 50g.
- Melocotón light, 4 mitades.
- Tomate, 250g.
- Arándanos, 70g.
- Una Burrata.
- Aove, 12g.
- Miel, dos cucharadas pequeñas.
- ESPECIAS: Albahaca, tomillo, pimienta negra y sal marina con hierbas.

INSTRUCCIONES

1. En una fuente colocamos los canónigos y añadimos sal al gusto.
2. Vamos colocando encima los tomates en rodajas, las mitades de melocotón cortadas en dos, la Burrata y los arándanos.
3. Añadimos el aove, la miel y las especias. LISTO!



ENSALADA DE GARBANZOS Y MANGO

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Espinacas baby, 50g.
- Un tarro de garbanzos cocidos, 400g escurridos.
- Mango, 150g.
- Dos latas de salmón al natural, 100g escurrido.
- Medio aguacate, 78g.
- Queso feta en dados, 60g.
- Sal al gusto.
- Una cucharada de AOVE, 8g.
- Dos cucharadas de salsa de soja, 15g.
- Semillas de sésamo negro para decorar.

INSTRUCCIONES

1. En una fuente, repartimos las hojas de espinacas. Añadimos los garbanzos escurridos, el salmón escurrido y el mango cortado a dados. El medio aguacate lo cortamos a tiras y lo extendemos, luego el queso feta en dados. Añadimos la sal, el aceite y la salsa de soja, y por último decoramos con semillas de sésamo negro.



ENSALADA DE LENTEJAS Y POLLO

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Un bote de lentejas cocidas, escurridas y lavadas, 400g.
- Ensalada mezcla Gourmet, unos 80g.
- Tiras de pechuga de pollo al natural, 95g.
- Una manzana golden, 200g.
- Pimiento verde, 120g.
- Ketchup prima cero, 40g.
- Ybarra mayonesa ligera, 40g.

INSTRUCCIONES

1. Ponemos en una fuente la ensalada extendida. Añadimos las lentejas (enjuagadas y escurridas). Incorporamos el pollo en tiras, la manzana cortada en dados pequeños y el pimiento cortado a tiras.
2. En un bol pequeño mezclamos las dos salsas hasta conseguir una salsa cocktail. Se la añadimos por encima a la ensalada y decoramos con sésamos negro.



GUARNICIONES



PATATAS DELUXE

INGREDIENTES

- Patatas.
- AOVE.
- Una cucharada de zumo de limón.
- Especies: sal, pimienta, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimentón dulce.

INSTRUCCIONES

1. Lavamos las patatas y sin pelar las cortamos en gajos.
2. Volvemos a enjuagarlas por dentro y escurrimos y secamos bien.
3. Añadimos a un bol con una cucharada de AOVE, una cucharada de zumo de limón, sal, pimienta, ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano y pimentón dulce.
4. Llevamos al horno en una bandeja con papel de horno, a 200 grados durante unos 20 minutos. Vamos viendo y removiendo con la espátula hasta que veamos que están listas.



BERENJENAS "FRITAS" CON MIEL

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Una berenjena (420g aproximadamente).
- Harina de garbanzo, 70g.
- Miel de caña.
- Aceite en spray.
- Sal gorda, sal marina con hierbas.

INSTRUCCIONES

1. Cortamos la berenjena en rodajas y las rodajas en bastones.
2. Las ponemos en un bol en remojo en agua con un par de cucharadas de sal gorda durante 15 minutos.
3. Escurrimos bien y vamos rebosando en la harina de garbanzo mezclada con un poco de sal marina.
4. Agregamos aceite en spray en varias veces, removiendo, para que queden doradas y crujientes.
5. Llevamos a la Air Fryer (o al horno en bandeja con papel) durante unos 15-17 minutos a 205 grados, removiendo a mitad de cocción.
6. Servimos en un plato y pintamos con miel de caña.



ENSALADA DE PIMIENTOS Y MELVA

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Pimientos asados en tiras, 500g.
- Una lata de melva en aceite girasol, escurrida.
- Sal marina con hierbas, orégano.

INSTRUCCIONES

1. Escurrimos los pimientos, escurrimos la melva, añadimos sal y especias al gusto y LISTO!



PATATAS "FRITAS"

INGREDIENTES

- Patatas variedad AGRÍA.
- AOVE.
- Sal .

INSTRUCCIONES

1. Pelamos y cortamos las patatas en bastones finos.
2. Las ponemos en un bol y añadimos sal y una cucharada de aceite de oliva virgen extra (a mayor cantidad de patatas, se añade un pelin más de aceite, sin que queden empapadas, solo mezcladas, para tres personas use dos cucharadas, unos 15g). Removemos bien.
3. Las colocamos en una bandeja de horno con papel vegetal y extendemos.
4. Metemos al horno, calor arriba y abajo, a 200 grados con ventilador.
5. El tiempo variará según la cantidad de patatas, pero para 2-3 personas suele ser entre 20-25 minutos.



BATATAS TIPO BASTÓN

INGREDIENTES

- Batata/boniato.
- AOVE.
- ESPECIAS: sal marina con hierbas, cebolla en polvo, ajo en polvo, hierbas provenzales, orégano, pimienta y pimentón dulce.

INSTRUCCIONES

1. Cortar la batata en bastones.
2. Echar a un bol con una cucharada de AOVE. Añadirle las especias y mezclar bien.
3. Hornear durante unos 20 minutos a 200 grados.

TIEMPO: 20 min

VALVAFIT



PATATAS ALIÑADAS

INGREDIENTES

- Patatas, 200g.
- Pimiento rojo, 70g.
- Pimiento verde, 70g.
- Tomate, 100g.
- Cebolleta, 60g.
- 1 Huevo L.
- Melva en aceite de girasol, media lata 30g.
- Vinagre balsámico 2 cucharadas.
- AOVE 12g.
- Sal al gusto.

INSTRUCCIONES

1. Cocemos las patatas cortadas en dados grandes durante 15 minutos
2. Cocemos los dos huevos
3. Cortamos todos los demás ingredientes y añadimos todos a un bol y mezclamos junto a las patatas y los huevos.
4. Aliñamos con el aceite, vinagre y sal.
5. Al frigo!



CALABACINES EN BASTONES

INGREDIENTES

- Un calabacín, unos 370g.
- Avena molida, 30g.
- Grana padano rallado, 30g.
- Un huevo.
- ESPECIAS: sal marina con hierbas, ajo en polvo, pimienta y orégano.

INSTRUCCIONES

1. Le quitamos al calabacín el rabito y el culo y lo partimos en tres partes. Cada parte la cortamos en bastones de 1cm aproximadamente y reservamos.
2. Batimos un huevo.
3. En un bol ponemos la avena molida, el grana padano rallado, sal, una cucharadita de ajo en polvo, una cucharadita de orégano y poco menos de media cucharadita de pimienta negra y mezclamos.
4. Vamos pasando los bastones de calabacín por el huevo y luego por la mezcla del bol y llevamos a un plato.
5. Espolvoreamos un poco de aceite en spray y llevamos a la air fryer, previamente precalentado, durante 15 minutos a 205 grados. A mitad de la cocción removemos un poco. LISTO.



GNOQUIS A LA PLANCHA

INGREDIENTES

- Gnocchis.
- Sal.
- Ajo en polvo, cebolla en polvo, curry.

INSTRUCCIONES

1. Cocemos los gnocchis en agua con sal durante 2 minutos. Pasamos a una sartén caliente con spray de aceite. Añadimos las especias y removemos a fuego medio alto durante unos minutos.



PICADILLO CON MARISCO

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Tronquitos de surimi, 2 unidades.
- Una lata de mejillones en escabeche escurrida.
- Langostinos cocidos, 10 unidades.
- Pimiento verde, 85g.
- Pimiento rojo, 85g.
- Cebolleta, 60g.
- Tomate, 100g.
- Una lata de atún en aceite de oliva, sin escurrir.
- Dos cucharadas de vinagre balsámico.
- Sal marina con hierbas.

INSTRUCCIONES

1. Picarlo todo y mezclar en un bol.



PATATAS GAJO AL MICRO

INGREDIENTES

- Patatas cortadas a gajo, sin pelar.
- Especias: sal marina con hierbas, pimentón dulce, pimienta, ajo en polvo, cebolla en polvo, hierbas provenzales.
- AOVE, una cucharada, 8g.

INSTRUCCIONES

1. Enjuagar las patatas y sin pelar cortarlas en gajos. Echar a un bol y añadirle la sal, las especias y el aceite y remover. Pasarlas a una fuente de cristal apta para horno. Tapamos con film transparente y metemos al microondas durante unos 8 minutos. El tiempo aumentará o disminuirá dependiendo de la cantidad de patatas que usemos.



CENAS



PANINIS DE ATÚN Y BACON

INGREDIENTES PARA 1 PERS.

- Pan mini semillas hacendado.
- Tomate triturado, 100g.
- Mozzarella rallada, 25g.
- Una loncha de bacon.
- Una lata de atún al natural.
- Una pizca de queso emmental rallado.
- ESPECIAS: ajo en polvo, cebolla en polvo, albahaca, orégano.

INSTRUCCIONES

1. Abrimos el pan a la mitad y añadimos la salsa de tomate (tomate triturado, escurrido un poco de agua, con las especias)
2. Añadimos la mozzarella, el atún, el bacon a tiras y una pizca de Emmental. Terminamos con orégano.
3. Llevamos al horno hasta que dore.

*Yo lo hago en Air fryer, 205 grados durante 6 minutos.



PIZZA RÁPIDA A LA SARTÉN

INGREDIENTES PARA 1 UD.

- Una piadina.
- Jamón cocido natural, 2 lonchas, 50g.
- Tomate triturado, 30g.
- Mozzarella rallada, 20g.
- Aceitunas negras, 20g.
- Un huevo L.
- ESPECIAS: ajo en polvo, cebolla en polvo, albahaca, orégano.

INSTRUCCIONES

1. En una sartén caliente a fuego medio sin aceite, añadimos la piadina y dejamos calentar un par de minutos. La damos la vuelta y vamos añadiendo los ingredientes: tomate triturado, las especias por encima, la mozzarella rallada, el jamón cocido en trozos, las aceitunas en rodajas y el huevo en medio. Añadimos orégano.
2. Le ponemos una tapa a la sartén y dejamos calentar hasta que el huevo esté hecho. Por abajo se quedará la piadina crujiente y "morenita" tipo horno de leña.



GIRALDA DE BERENJENAS

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Berenjena, aproximadamente 390g.
- Queso rulo de cabra, 140g.
- Tomate, aproximadamente 145g.
- Queso havarti light, 8 lonchas, 2 por cada giralda.
- ESPECIAS: sal marina con hierbas, orégano.

INSTRUCCIONES

1. Cortamos en rodajas la berenjena (yo use la parte central de dos berenjenas y el resto lo guardé), el rulo de cabra y los tomates.
2. Pasamos por una sartén con un pelin de aove las rodajas de berenjena, y añadimos sal. Vuelta y vuelta hasta que estén blanditas.
3. Colocamos en un plato la rodaja grande de tomate, rodaja de berenjena, rodajas de queso de cabra, rodaja de berenjena, rodaja de tomate y cubrimos con dos lonchas de queso havarti light y un poco de orégano.
4. Llevamos al microondas durante un minuto aproximadamente, hasta que se funda el queso.
5. Podemos adornar con un poco de miel de caña.
LISTO!



TACOS DE CEVICHE

INGREDIENTES PARA 4 UDS.

- Tortitas de trigo, 4 unidades.
- Atún previamente congelado, 240g.
- Fresas, 100g.
- Tomate cherry, 100g.
- Aguacate, 100g.
- Cebolla morada, 60g.
- Mermelada de fresa light, 40g.
- Un chorrito de zumo de limón.
- ESPECIAS: cilantro y sésamo negro

MAYONESA DE SOJA:

- Ybarra mayonesa ligera, 30g.
- Salsa de soja, 25g.

INSTRUCCIONES

1. Ponemos las tortitas “colgadas” en la rejilla del horno y horneamos a 200 grados unos minutos hasta que veamos que se quedan con la forma y crujientes.
2. En un bol ponemos todos los ingredientes a trozos muy pequeños y mezclamos junto al chorrito de limón y las especias.
3. En un bol pequeñito mezclamos la mayonesa con la salsa de soja para formar la mayonesa de soja.
4. Rellenamos los cuatro burritos con el ceviche del bol y adornamos pintando por fuera con la mayonesa de soja.



CANELONES DE BERENJENA

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Dos berenjenas, aproximadamente 700g.
- Tomate triturado, 100g.
- Dos huevos L.
- Dos latas de atún al natural.
- Mozzarella rallada, 50g.
- Especies: sal, ajo en polvo, cebolla en polvo, albahaca, orégano.

INSTRUCCIONES

1. Cortamos las berenjenas en láminas muy finas. Les añadimos sal y las llevamos en un plato al microondas durante 8 minutos. Tendrás que hacerlo en varias tandas. Reservamos.
2. Cocemos los dos huevos y los pelamos y cortamos muy pequeños.
3. En un bol echamos los huevos picados, el atún escurrido, el tomate triturado y añadimos las especies: ajo en polvo, cebolla en polvo y albahaca.
4. Vamos formando rulos con cada lámina de berenjena, rellenándolo con una cucharadita pequeña del relleno del bol.
5. Las vamos colocando en una fuente de horno.
6. Una vez todos los rulos formados, añadimos por encima un poco de tomate triturado, previamente escurrido, especiado con ajo en polvo, cebolla en polvo, albahaca y orégano. Y por último espolvoreamos la mozzarella rallada.
7. Llevamos al horno, previamente precalentado a 180-200 grados, y dejamos que se funda el queso y gratinamos un poco. LISTO!



HUEVOS RELLENOS DE GUACAMOLE

INGREDIENTES PARA 2PERS.

- 4 huevos L.
- Guacamole, 65g.
- Queso de untar light, 20g.
- Pollo al natural en tiras, 30g.
- ESPECIAS: cebolla en polvo, ajo en polvo, hierbas provenzales, pimienta.

INSTRUCCIONES

1. Cocemos los huevos durante 10-11 minutos, que la yema no quede dura del todo.
 2. En un bol añadimos el guacamole, el pollo cortado muy pequeñito, el queso de untar, las yemas, cebolla y ajo en polvo y las hierbas provenzales y mezclamos todo bien.
 3. Podemos decorar con un poco de jamón a tiras y pimienta.
- LISTO!



LASAÑA DE CALABACÍN Y POLLO

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Carne picada pavo y pollo, 200g.
- Dos calabacines grandes.
- Pimiento verde, 100g.
- Pimiento rojo, 100g.
- Cebolla, 120g.
- Tomate triturado, 150g.
- Una berenjena.
- Leche semi, 100ml.
- AOVE, 20g.
- Mozzarella rallada, 50g.
- ESPECIAS: cebolla en polvo, ajo en polvo, sal marina con hierbas, pimienta negra, nuez moscada.

INSTRUCCIONES

1. Primero haremos la bechamel con la berenjena: Cortamos la berenjena en dos y hacemos cortes a cuchillo. Añadimos un poco de agua por encima y metemos al microondas durante unos 8 minutos. Sacamos y cuando estén blandas. Sacamos la pulpa y la echamos en el vaso de la batidora. La piel la tiramos. Añadimos la leche, un poco de sal, nuez moscada y pimienta y batimos hasta conseguir una bechamel. Reservamos.
2. Picamos bien los pimientos y cebolla y llevamos a la sartén caliente con AOVE. Añadimos ajo y cebolla en polvo. Vamos sofrriendo a fuego medio hasta que estén blanditos.
3. Añadimos la carne picada, sal y pimienta negra.
4. Cuando la carne esté lista añadimos el tomate triturado y mezclamos y dejamos al fuego hasta que se evapore el agua. Cuando esté listo reservamos.
5. Pelamos los calabacines y cortamos a tiras largas. Los vamos pasando por una sartén o plancha vuelta y vuelta, con un poco de sal y spray de aceite. Para adelantar, usa dos sartenes, o si tienes una plancha eléctrica mejor.
6. En una fuente para horno vamos formando la lasaña. Extendemos una capa de calabacines, añadimos un poco del sofrito y luego un poco de bechamel. Formamos varias capas hasta que se acabe todo. Yo hice 3 capas. Al final añadimos la mozzarella.
7. Metemos al horno, previamente precalentado a 200 grados y dejamos que se funda el queso. Los últimos minutos lo subimos de nivel o activamos calor solo arriba para que gratine. Listo.

TIEMPO: 60 min **TOTAL CALORÍAS:** 845 kcal **CALORÍAS PERSONA:** 422,5 kcal

VALVAFIT



BERENPIZZAS

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Dos berenjenas, aproximadamente 600g.
- Carne picada de vacuno, 200g.
- Tomate triturado, 200g.
- Ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano, albahaca.
- Champiñón, 35g.
- Pimientos rojos asado en tiras, 60g (una lata).
- AOVE en spray.
- Mozzarella rallada, 60g.
- Sal.

INSTRUCCIONES

1. Lavamos y cortamos la berenjena a rodajas de poco menos de 1cm. Desechamos la parte del culo y extendemos en una bandeja de horno sobre papel de horno. Les añadimos sal y las dejamos reposar durante 5 minutos. Secamos el agua con un papel de cocina, les damos la vuelta y hacemos lo mismo en la otra cara.
2. En una sartén con un poco de AOVE en spray, cocinamos la carne, y le añadimos sal, pimienta, ajo y cebolla en polvo. Dejamos la carne medio hecha. Reservamos.
3. Preparamos la salsa de tomate: añadimos el tomate a un bol (escurriendo el agua previamente con un escurridor muy fino), y le añadimos las especias, ajo y cebolla en polvo, orégano y albahaca. Mezclamos muy bien.
4. Añadimos la salsa de tomate a cada rodaja de berenjena. A continuación la mozzarella rallada, después la carne reservada.
5. El champiñón lo picamos muy pequeño y también se lo añadimos a cada rodaja junto a una tira de pimiento rojo.
6. Llevamos al horno, previamente precalentado a 180 grados, y lo dejamos unos 10 minutos, hasta que veamos que la base de la berenjena ya está lista.
7. Añadimos un poco de orégano y servimos.



KEBAB CASERO

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

INGREDIENTES CARNE:

- Carne picada Pollo/Pavo, 500g.
- Una cucharadita de cúrcuma.
- Una cda de Pimentón dulce.
- Una cucharadita de Ajo en polvo.
- Menos de media cucharadita de Pimienta negra.
- Una cucharadita de Comino.
- Dos cucharaditas de Sal.
- Spray de aceite de oliva.

INGREDIENTES SALSA YOGUR:

- Un Yogur natural sin azúcar o 120g de yogurt griego ligero.
- Media Cucharada de zumo limón.
- Un poco de sal y pimienta negra.
- Un poco de Cilantro.
- Ajo en polvo al gusto.

2 Maxi tortillas de trigo

Lechuga, tomate y cebolla morada.

INSTRUCCIONES

1. Mezclamos la carne picada con todas las especias. Amasamos con las manos untadas en aceite para que no se pegue y darle forma y ponemos en una fuente de Cristal. Llevamos al microondas en potencia máxima unos 4 minutos por cada cara hasta que quede hecha.
2. Mientras se hace la carne del Kebab, mezclamos todos los ingredientes de la salsa de yogur en un cuenco.
3. Cortamos la carne en tiras finas y reservamos.
4. En una maxi tortilla, colocamos la lechuga, tomate, cebolla morada con la carne y salsa de yogur al gusto.
5. Enrollamos en un papel de aluminio y calentamos en grill. Y listo!

NOTA: Usa 65g de carne para Kebab.

TIEMPO: 30 min

CALORÍAS PERSONA: 324kcal

VALVAFIT



PIZZA DE AVENA A LA SARTÉN

INGREDIENTES PARA 2 UDS.

- Queso fresco batido desnatado 0%, 100g.
- Avena molida, 100g.
- Cebolla morada, 100g.
- Champiñones laminados, 100g.
- Tiras de pollo al natural, 60g.
- Queso rulo de cabra, 50g, 6 rodajas.
- Tomate triturado, 50g.
- Mozzarella rallada, 30g.
- ESPECIAS: sal marina con hierbas, orégano.

INSTRUCCIONES

1. En una sartén caliente con spray de aceite añadimos la cebolla y los champiñones y los dejamos haciendo a fuego medio. Añadimos sal. Cuando estén casi listos añadimos el pollo a tiras. Reservamos.
2. En un bol añadimos el queso batido, la avena molida y un poco de sal y vamos formando una bola de masa. Una vez hecha dividimos en dos bolas de igual tamaño. Amasamos las bolas y extendemos con el rodillo, plegando un poco los bordes.
3. Llevamos la masa a una sartén caliente, sin aceite, y doramos un poco por el lado de los bordes. Damos la vuelta para que se haga por el otro lado y seguidamente añadimos los ingredientes: el tomate triturado, escurriéndolo un poco, el orégano, la mozzarella, el sofrito de la cebolla, pollo y champiñones reservados, y el queso de cabra. Añadimos un poco más de orégano por encima y tapamos la sartén con su tapa durante unos minutos. Cuando el queso de cabra esté fundido la sacamos y listo.
4. Hacemos lo mismo con la otra bola de masa.



PASTEL GRATINADO DE PATATA Y POLLO

INGREDIENTES

- Carne picada pavo-pollo, 250g.
- Patatas, 450g.
- Cebolla, 120g.
- Pimiento rojo, 120g.
- Champiñones, 100g.
- AOVE, 16g, dos cucharadas.
- Queso fresco batido 0%, 100g.
- Mozzarella rallada, 30g.
- ESPECIAS: sal marina con hierbas, pimienta negra, nuez moscada, ajo en polvo, cebolla en polvo.

INSTRUCCIONES

1. Pelamos las patatas y las cocemos en agua durante 15 minutos. Escurrimos y llevamos a un bol.
2. En una sartén caliente con una cucharada de aceite vamos sofriendo la cebolla, luego añadimos el pimiento rojo y los champiñones picados.
3. Cuando la verdura esté blandita añadimos la carne picada y la sal y las especias (pimienta negra, ajo y cebolla en polvo).
4. Mientras, vamos machacando las patatas del bol. Añadimos el queso batido, una cucharada de aceite y las especias (sal, un pelin de pimienta negra y nuez moscada). Formamos un puré de patatas.
5. Engrasamos con spray de aceite un recipiente de cristal para horno y añadimos de base un poco del puré de patatas. A continuación añadimos el sofrito de las verduras y la carne. Acabamos cubriendo con el puré de patata restante y espolvoreamos la mozzarella rallada.
6. Llevamos al horno, previamente precalentado, a 200° durante 20 min. Los últimos 5, sube temperatura y pongo calor solo arriba para que gratine. Listo.



PIZZETA DE BERENJENA PARMESANA

INGREDIENTES PARA 1 PERS.

- Pan de pita, 2 unidades.
- Tomate triturado, 40g (ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano y albahaca).
- Mozzarella rallada, 20g.
- Berenjena, unas rodajas finas.
- Grana padano rallado.
- Orégano y hierbas provenzales.

INSTRUCCIONES

1. Extendemos el tomate triturado previamente escurrido y especiado por encima del pan de pita. - Añadimos mozzarella rallada, las rodajas de berenjena por cada pizzeta, y por encima un poco de queso grana padano rallado, orégano y hierbas provenzales.
2. Llevamos al horno precalentado a 200 grados y horneamos unos 10 minutos o hasta que esté lista.



CRUJIENTES DE BOLOÑESA

INGREDIENTES PARA 22 UDS

- Carne picada de ternera, 315g.
- Cebolla, 120g.
- Zanahoria, 100g.
- Champiñones, 50g.
- Tomate triturado, 200g.
- Un diente de ajo.
- Avena molida, 30g.
- Leche semi, 200ml.
- Copos de maíz, 80g.
- Un huevo L.
- AOVE, 5g.
- ESPECIAS: Sal marina con hierbas, pimienta, ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano y nuez moscada.

INSTRUCCIONES

1. Picamos muy pequeño la cebolla, la zanahoria, el champiñón y el diente de ajo.
2. Lo incorporamos a una sartén con el AOVE y vamos sofriendo. A los pocos minutos añadimos el tomate triturado hasta que se evapore todo el agua.
3. Añadimos a la sartén la carne, separándola bien con un tenedor, y añadimos las especias menos la nuez moscada.
4. Cuando la carne esté hecha, añadimos la avena molida y removemos bien. Mientras vamos calentando la leche en el microondas.
5. Con una jarra, vamos añadiendo la leche poco a poco y removiendo. Primero un poco, remueve e integra. Otra vez leche, remueve... hasta que formemos una masa jugosa. También le añadimos la nuez moscada.
6. Esperamos unos minutos que la masa se enfríe un poquito y luego vamos rellenando una cubitera con la masa y llevamos al congelador durante 2 horas.
7. Machacamos los copos de maíz y los echamos en un bol.
8. Sacamos de la cubitera y vamos mojando cada pieza en huevo batido y luego al bol de los copos de maíz. Colocamos sobre una bandeja con papel de horno.
9. Horneamos a 200 grados con ventilador durante unos 15 minutos. A mitad de cocción puedes sacar y darles la vuelta para que se doren por todos lados. LISTO!



ESPINACAS A LA CREMA CON HUEVO POCHÉ

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Espinacas congeladas en porciones, 300g (peso congelado).
- Un diente de ajo.
- AOVE, 25g.
- Harina de trigo, 25g.
- Leche semi, 250ml.
- Mantequilla, 15g.
- Dos huevos L.
- Mozzarella rallada, 30g.
- Sal, pimienta negra, nuez moscada.

INSTRUCCIONES

1. Picamos el ajo pequeñito y llevamos a la sartén caliente junto al aove. Sofreímos y al minuto añadimos las espinacas, escurridas previamente de todo el agua del congelado. Sofreímos bien.
2. Añadimos la harina y movemos bien. Mientras calentamos la leche en el microondas.
3. Vamos añadiendo la mantequilla, nuez moscada, pimienta y sal, y luego la leche poco a poco, integrando con las espinacas hasta formar una crema. Apagamos el fuego.
4. En dos cazuelas, añadimos un poco de las espinacas en la parte baja, luego el huevo y luego el resto de espinacas cubriéndolo. Un poco de mozzarella rallada y llevamos al horno, previamente precalentado a 200 grados, durante 10 minutos.
5. Al sacar podemos decorar con jamón a tiras o taquitos y pimienta.



HUEVOS RELLENOS DE ATÚN

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Huevos L, 4 unidades.
- Melva en aceite de girasol, media lata, 33g.
- Queso de untar light, 100g.
- Pimientos rojos asados en tiras, media lata, 30g.
- Especias: hierbas provenzales, orégano.

INSTRUCCIONES

1. Cocemos los huevos durante 10-11 minutos, que quede la yema un poco más blandita de la cuenta.
2. En un bol, mezclamos las yemas con los demás ingredientes, la melva desmenuzada y los pimientos cortados en trozos pequeños.
3. Rellenamos los huevos y decoramos con hierbas provenzales.



SANDWICH CON HUEVO Y QUESO

INGREDIENTES POR 1 UD.

- Pan cereales sándwich.
- Jamón cocido natural, una loncha.
- Queso fresco de cabra, dos rodajas, 45-50g.
- Un huevo L.
- Tomate, dos rodajas, unos 40g.
- Mayonesa Ybarra ligera, un poco, 7g.
- Ensalada (lechuga, canónigos, mezcla, etc).
- ESPECIAS: sal marina con hierbas, ajo en polvo, cebolla en polvo y hierbas provenzales.

INSTRUCCIONES

1. Hacemos el queso de cabra a la plancha en una sartén a fuego medio-alto sin aceite. Reservamos.
2. Hacemos el huevo a la plancha en una sartén con un spray de aceite, y le añadimos la sal y las especias y tapamos con la tapa.
3. En el pan untamos la mayonesa, añadimos la ensalada, el jamón cocido, el huevo, el queso de cabra y el tomate. Listo!



PANINIS DE POLLO Y ACEITUNAS

INGREDIENTES

- Pan mini semillas hacendado.
- Tomate triturado, 100g.
- Mozzarella rallada, 25g.
- Tiras de pollo al natural, 50g.
- Aceitunas negras sin hueso, 4 unidades.
- Tomates cherry, 3 unidades.
- Una pizca de queso emmental rallado.
- ESPECIAS: ajo en polvo, cebolla en polvo, albahaca, orégano.

INSTRUCCIONES

1. Abrimos el pan a la mitad y añadimos la salsa de tomate (tomate triturado, escurrido un poco de agua, con las especias)
2. Añadimos la mozzarella, el pollo, las aceitunas a rodajas y los tomates cherry a la mitad. Acabamos con una pizca de Emmental y orégano.
3. Llevamos al horno hasta que dore.

*Yo lo hago en Air fryer, 205 grados durante 6 minutos.



PASTEL DE BROCOLI

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Un brócoli.
- Cebolla, 60g.
- 4 huevos L.
- Jamón cocido natural, 3 lonchas (75g).
- Mozzarella rallada, 30g
- Queso batido 0%, 100g.
- Queso emmental rallado, 15g.
- Especies: sal marina con hierbas, pimienta, nuez moscada, hierbas provenzales.
- AOVE para engrasar un poco.

INSTRUCCIONES

1. Cortamos el brócoli en arbolitos pequeños y lo hervimos durante 3 minutos en agua con sal. Reservamos.
2. Picamos la cebolla pequeña y la sofreímos un poco hasta que quede transparente.
3. Engrasamos un recipiente apto para horno con una pizca de AOVE y colocamos los trocitos de brócoli.
4. En un bol grande, batimos los 4 huevos. A continuación echamos el queso batido, el jamón cocido cortado en tiras pequeñas, la cebolla reservada, las especias y el queso emmental rallado. Mezclamos todo bien.
5. Añadimos la mezcla al recipiente de horno por encima del brócoli, procurando llenar bien todos los huecos y que quede bien extendido. Decoramos con la mozzarella rallada y un poco de hierbas provenzales.
6. Llevamos al horno, previamente precalentado a 180 grados, durante 30 minutos. En los últimos 5 minutos de horneado, subo un poco la temperatura y cambio la función a calor solo arriba para que se dore.



WRAP DE HUEVO Y POLLO

INGREDIENTES PARA 1 UD.

- Una piadina o una maxi tortita de trigo.
- Un huevo L.
- Tiras de Pechuga de pollo al natural, 75g.
- Tomate triturado, 70g.
- Mozzarella rallada, 20g.
- ESPECIAS: cebolla en polvo, ajo en polvo, albahaca, orégano. Pimentón dulce para decorar.

INSTRUCCIONES

1. Cocemos el huevo y lo cortamos a taquitos finos. Añadimos a un bol.
2. En el mismo bol mezclamos con todos los demás ingredientes y las especias.
3. En una sartén caliente sin aceite ponemos la piadina y añadimos el relleno en el centro. Doblamos por los bordes hasta que quede cerrado y vamos calentando. Le damos la vuelta con cuidado para calentar por el otro lado.
4. Emplatamos y decoramos con pimentón dulce y orégano.



PIZZETA DE LOMO Y MERMELADA

INGREDIENTES PARA 1 PERS.

- Pan de pita, 2 unidades.
- Tomate triturado, 40g.
- Mozzarella rallada, 20g.
- Tomate cherry, 4 unidades.
- Lomo embuchado, 4 rodajas.
- Mermelada 0%.
- Especies: cebolla en polvo, ajo en polvo, albahaca, orégano, hierbas provenzales.

INSTRUCCIONES

1. Añadimos el tomate triturado, previamente escurrido y especiado con ajo en polvo, cebolla en polvo, albahaca y orégano. Añadimos la mozzarella, el lomo cortado pequeño, los tomates cherry cortados en 4, un poco de mermelada en varias partes de la pizzeta y acabamos con un poco de orégano y albahaca por encima.
2. Llevamos al horno, previamente precalentado a 200 grados durante unos 10-12 minutos hasta que esté lista 🔥



PAVO RELLENO CRUJIENTE

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Solomillo de pavo, pieza de 350g aprox.
- Mozzarella ligh, una bola.
- Corn Flakes (sin azúcar añadido), 30-40g.
- Un huevo L.
- Especias: ajo en polvo, cebolla en polvo, albahaca.

INSTRUCCIONES

1. Abrimos el solomillo de pavo por la mitad a lo largo, a modo libro, sin llegar a separar los trozos. Rellenamos con la mozzarella cortada en láminas y volvemos a cerrar con ayuda de palillos de dientes.
2. En un plato hondo, batimos un huevo y le añadimos las especias.
3. Con la picadora o un mortero, molemos los corn flakes, sin llegar a hacerlos polvo. Los echamos en otro plato hondo.
4. Encendemos el horno a 200 grados con ventilador, y preparamos una bandeja con papel vegetal.
5. Pasamos el solomillo relleno por el huevo por ambas caras y a continuación por los corn flakes. Lo empanamos. Intentamos que quede cubierto completamente con todos los cereales.
6. Ali colocamos en la bandeja de horno y horneamos durante 20-25 minutos. A mitad de la coccion sacamos la bandeja y damos la vuelta al solomillo para que se haga por ambos lados. Estará listo cuando lo notes crujiente.
7. Cortamos en rodajas gorditas y servimos.



PIADINA A LAS FINAS HIERBAS

INGREDIENTES PARA 1 PERS.

- Una piadina.
- Queso de untar light, 18g.
- Aguacate, 45g.
- Tomates cherry, 3 unidades.
- Salmon ahumado, 30g.

INSTRUCCIONES

1. Dividimos la piadina en dos partes.
2. En una mitad untamos el aguacate machacado y colocamos por encima los tomates cherry cortados a la mitad.
3. En la otra mitad untamos el queso light, y le añadimos hierbas provenzales y orégano. Ponemos el salmón ahumado cortado en trocitos.
4. Plegamos la piadina y la llevamos durante unos minutos a la sandwichera. LISTO!



PITA DE ATÚN

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Pan de pita, 2 unidades.
- Una lata de atún al natural.
- Queso de untar, 100g.
- Una lata de pimientos rojos asados en tiras.
- Medio aguacate, aproximadamente 60g.
- Aceitunas negras, 6 unidades.
- Especias: sal marina con hierbas, popurrí de pimientas, hierbas provenzales.

INSTRUCCIONES

1. En un bol mezclamos todos los ingredientes, las aceitunas negras, los pimientos rojos y el aguacate ya cortados, y especiamos.
2. Cortamos a la mitad el pan de pita para rellenarlo, dejando un trozo sin cortar para que el relleno aguante dentro.
3. Metemos el pan solo unos minutos a la sandwichera o tostador para que se caliente y quede un poco dorado.
4. Rellenamos los dos. LISTO!



FLAMENQUINES CRUJIENTES DE MELVA

INGREDIENTES PARA 8 UDS.

- Jamón cocido natural, 8 lonchas.
- Queso havarti light, 8 lonchas.
- Dos latas de Melva en aceite de girasol, escurridas.
- Una lata de pimientos rojos en tiras.
- Un huevo L.
- Corn Flakes, 70g.
- Especias: ajo en polvo, cebolla en polvo y albahaca.

INSTRUCCIONES

1. Montamos cada flamenquín con una loncha de York, una de queso, una tira de melva y una tira de pimiento. Cerramos enrollando y con palillos.
2. Cuando estén todos enrollados los pasamos por el huevo batido con el ajo y la cebolla en polvo, y después por los corn flakes machacados y adherizados con la albahaca.
3. Llevamos al horno con ventilador o a la Air fryer a 200 grados durante 8 minutos. 4 minutos por cada lado (o hasta que estén dorados)



PIZZETA HUMMUS

INGREDIENTES PARA 1 PERS.

- Pan de pita, 2 unidades.
- Espinacas baby, varias hojas sueltas.
- Perlas de mozzarella fresca hacendado, 5 unidades.
- Hummus, 2 cucharaditas por pizzeta.
- Aceitunas negras sin hueso, 6 unidades, 3 por pizzeta.
- Tomate cherry, 4 unidades, 2 por pizzeta.
- Cebolla morada un trozo pequeño.

INSTRUCCIONES

1. Sobre el pan de pita extendemos el hummus. A continuación colocamos varias hojas de espinacas, los dos tomates cherry partidos a la mitad, la cebolla morada picada, las aceitunas negras laminadas y las bolitas de mozzarella partidas a la mitad.
2. Llevamos al horno precalentado a 200 grados y la dejamos unos 10 minutos aproximadamente hasta que veamos que se ha fundido la mozzarella.



WRAP DE SALMÓN

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Maxi tortilla de trigo, 2 unidades.
- 2 huevos L.
- Aguacate, 90g.
- Canónigos, 20g.
- Salmon ahumado, 50g.
- Queso fresco de cabra, 80g.
- Tomate cherry, 6 unidades.
- Mayonesa Ybarra ligera, un chorrito pequeño (OPCIONAL).
- ESPECIAS: sal marina con hierbas, ajo en polvo, cebolla en polvo.

INSTRUCCIONES

1. Ponemos el queso de cabra en una sartén y lo hacemos a la plancha. Reservamos.
2. Batimos el huevo con la sal y las especias y llevamos a una sartén caliente con un pelin de aove. Al poco ponemos una tortita encima y le damos la vuelta dejando la tortita por abajo y la tortilla francesa por encima.
3. Añadimos el aguacate machacado, los canónigos, los tomates cherry partidos a la mitad, el salmón troceado y el queso de cabra a la plancha. Si quieres puedes añadir un pelin de Ybarra ligera. Cerramos enrollando en la misma sartén.
4. Sacamos y envolvemos en papel de plata para que no se abra, cortamos a la mitad. LISTO!



PUERROS GRATINADOS

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Puerros, tres puerros, aproximadamente 550g.
- Cebolla, media, aproximadamente 180g.
- Avena molida, 20g.
- Leche semi desnatada, 130g.
- Mozzarella rallada, 40g.
- Miel de caña, 10g, una cucharadita pequeña.
- Cebolla frita, 5g.
- Especias: sal, pimienta y nuez moscada.

INSTRUCCIONES

1. Cortamos los puerros en rodajas muy finas, al igual que la cebolla.
2. Llevamos a una sartén grande con un poco de AOVE y dejamos que se vaya pochando a fuego medio.
3. Cuando esté pochado, añadimos la avena molida, la sal y las especias y removemos. A continuación le añadimos la leche y vamos formando una bechamel.
4. Cuando veamos que está todo integrado, pasamos a una fuente de horno, y añadimos la mozzarella rallada por encima.
5. Llevamos al horno previamente precalentado a 180 grados durante 15 minutos. Los últimos minutos sube la bandeja a la parte alta del horno y cambia la temperatura a calor solo por arriba para que gratine.
6. Saca la fuente y decora con una cucharadita de miel de caña y un poco de cebolla frita espolvoreada. LISTO!



SANDWICH DE POLLO BARBACOA

INGREDIENTES PARA 1 UD.

- Pan de espelta 100% integral, 2 rebanadas.
- Aguacate, 35g.
- Tomate, 2-3 rodajas, 20g.
- Pechuga de pollo, 60g.
- Cebolla morada, un poco picada, 15g.
- Unas hojas de rúcula.
- ESPECIAS: sal marina con hierbas, sazónador barbacoa, cebolla en polvo, ajo en polvo.

INSTRUCCIONES

1. Cortamos el trozo de pechuga de pollo en trocitos y llevamos a una sartén caliente con un poco de aceite en spray y añadimos las especias.
2. Machacamos el aguacate y lo ponemos en el pan, junto a la cebolla, el tomate y la rúcula.
3. Añadimos el pollo, cerramos y ponemos en la sandwichera.



TORTITAS DE POLLO Y HUMMUS

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Tortitas mexicanas de trigo, 4 unidades.
- Hummus casero, 80g (20g por tortita).
- Aguacate, 70g.
- Un diente de ajo.
- Filete de pechuga de pollo a la plancha, 200g.
- Cebolla morada, 50g.
- Champiñones, 125g.
- AOVE, 2g.
- Pimentón dulce.

INSTRUCCIONES

1. En una sartén con un poco de aceite hacemos la pechugas de pollo a la plancha, y sal pimentamos. Cuando estén listas las sacamos y reservamos y en la misma sartén salteamos el ajo y los champiñones ambos picados.
 2. Mientras tanto cortamos el aguacate en dados pequeños, la cebolla en tiras pequeñas y añadimos a un bol. Los filetes de pollo reservados los cortamos en tiras pequeñas. Los incorporamos al bol también.
 3. Añadimos al bol el sofrito del ajo y champiñones.
 4. Extendemos en cada tortita 20g de hummus, y en un lateral de cada una (para que luego sea más fácil cerrarlas) repartimos la mezcla del bol entre las 4 y doblamos a la mitad.
 5. Ponemos las tortitas en una sandwichera y tostamos durante unos minutos.
 6. Sacamos, cortamos cada tortita a la mitad y espolvoreamos pimentón dulce.
- A DISFRUTAR!



TOSTA PANINI

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Pan redondo 5 semillas, 4 rebanadas, 190g.
- Tomate triturado, 100g.
- Mozzarella rallada, 40g.
- Aceitunas negras sin hueso, 30g.
- Jamón cocido natural, dos lonchas, 50g.
- Una loncha de bacon.
- Una lata de atún al natural.
- Queso emmental rallado, 15g.
- Especies: orégano, albahaca, ajo en polvo, cebolla en polvo.

INSTRUCCIONES

1. En cada rebanada repartimos el tomate triturado escurrido y mezclado con las especias.
2. Repartimos la mozzarella rallada.
3. A dos de ellos le añadimos el bacon, con el atún, el queso emmental y orégano.
4. A los otros dos el jamón cocido, las aceitunas negras a rodajas, el emmental y el orégano.
5. Llevamos al horno o a la Air fryer hasta que dore.



TOSTA SERRANITO

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Pan 100% integral Mercadona, cortado en rebanadas finas, 4 rebanadas.
- Filete de lomo, yo uso extra tierno de El pozo, 4 unidades.
- Pimiento verde, 2 unidades.
- Jamón, 40g.
- Mayonesa Ybarra ligera, 25g, mezclada con un trocito de ajo y perejil.

INSTRUCCIONES

1. Cortamos los pimientos a lo largo hasta tener 4 trozos, y los ponemos en una sartén con una pizca de aceite y sal a fuego medio, con tapa para que se asen, durante 10-15 minutos.
2. Cuando los pimientos estén casi listos empezar a hacer los filetes a la plancha.
3. Tostamos un poco las rebanadas de pan. Las untamos con nuestro "alioli". Cortamos un trocito de ajo y lo picamos muy pequeño, luego machacamos bien con un mortero y le añadimos 25g de mayonesa ybarra ligera y un poco de perejil picado. Repartimos entre las 4 rebanadas.
4. Añadimos el pimiento, el filete y el jamón.
5. Podemos acompañar con unas "patatas fritas"



QUICHE DE CALABACÍN Y SALMÓN

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Un calabacín, 400g aprox.
- Cebolla, 60g.
- Salmon ahumado, 60g.
- Unas hojas de espinacas frescas.
- Queso batido 0%, 200g.
- Avena molida, 100g.
- 4 huevos L.
- Queso emmental, 15g.
- Mozzarella rallada, 30g.
- ESPECIAS: sal marina con hierbas, pimienta negra y nuez moscada.

INSTRUCCIONES

1. Precalentamos el horno a 180 grados.
2. En una sartén caliente con un poco de aceite en spray, sofreímos la cebolla picada y el calabacín a cuadraditos. Salpimentamos.
3. Mientras se hace el sofrito, en un bol ponemos 100g de queso batido, la avena molida y un poco de sal. Formamos una bola con la masa y luego la estiramos cuidadosamente para que no se parta con un rodillo. Estiramos la masa sobre el molde de cristal, previamente engrasado con un poco de aceite en spray, procurando que no quede ningún hueco y llevamos al horno a precocerla durante 5-8 minutos. Reservamos.
4. En un bol grande añadimos y batimos los huevos, los 100g de queso batido restantes, el salmón ahumado cortado a trocitos, las hojas de espinaca picadas, el queso emmental rallado y las especias y la sal. Cuando el sofrito esté listo lo añadimos también y mezclamos todo muy bien.
5. Añadimos el relleno al molde con la masa y le espolvoreamos la mozzarella por encima. Llevamos al horno a 180 grados durante 30 minutos. Los últimos 5 minutos subo la temperatura y pongo calor solo arriba para que gratine. LISTO.



WRAP MIXTO

INGREDIENTES PARA 1 UD.

- Una Maxi tortilla de trigo.
- 2 huevos L.
- Una lata de atún al natural.
- Tres rodajas de tomate.
- Aguacate, 30g.
- Mozzarella rallada, 15g.
- ESPECIAS: sal marina con hierbas, ajo en polvo, cebolla en polvo, hierbas provenzales.

INSTRUCCIONES

1. Batimos los huevos con la sal y las especias.
2. Llevamos a una sartén con un poco de aceite en spray.
3. Colocamos la tortilla de trigo encima y cuando veamos que está casi cuajada le damos la vuelta.
4. Hacemos un corte como en la foto y añadimos el relleno en cada cuarto
5. Vamos doblando con cuidado hasta tapar todos los ingredientes.
6. Emplatamos y decoramos con un poco de pimentón dulce y orégano por encima.



DULCES



GOFRES

INGREDIENTES PARA 8 UDS.

- 3 huevos L.
- Avena molida, 75g.
- Una cucharadita de levadura royal, 4g.
- Yogur natural desnatado 0%, 60g.
- Saborizante de vainilla, 12 gotas.
- Una pizca de canela.

“AZÚCAR” cristalizado:

- Una cucharada de Eritritol
- Unas gotas de agua

INSTRUCCIONES

1. En un bol pequeñito añadimos el Eritritol con las gotitas de agua y llevamos al microondas durante unos 30 segundos. Dejamos enfriar un poco y separamos con una cucharilla formando el “azúcar cristalizado”.
 2. En un bol mezclamos todos los ingredientes del gofre.
 3. Llevamos a la gofrera encendida a temperatura media-alta, pintada previamente con un pincel con una pizca de aceite de coco. Tapamos y dejamos unos 5 minutos.
 4. Añadimos a cada gofre el azúcar cristalizado y el topping deseado.
- *Para las 4 unidades puedes usar:
5. 30g de chocolate negro fundido con una cucharadita de Eritritol
 6. 30g de chocolate blanco fundido

TIEMPO: 20 min

**CALORÍAS 1UD
SIN TOPPING:**

132 kcal

**CALORÍAS 1UD
CON TOPPING:**

201 kcal

VALVAFIT



BROWNIE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES 5 PORCIONES

- 3 plátanos maduros.
- Cacao puro desgrasado, 100g.
- Levadura royal, 5g, una cucharadita.
- Chocolate negro sin azúcar 85%, una onza.
- Claras de huevo, 75ml.
- Nueces, 20g.
- Eritritol.
- Saborizante de chocolate y saborizante de avellanas (opcional).

INSTRUCCIONES

1. Machacamos los tres plátanos muy bien en un bol.
2. Agregamos el cacao desgrasado poco a poco, integrando bien con los plátanos.
3. Vertemos las Claras de huevo y removemos bien.
4. Añadimos la levadura, dos cucharaditas de Eritritol y unas gotas de saborizante de chocolate y de avellanas (opcional).
5. Vertemos la mezcla en un molde para horno, si es de silicona será más fácil de desmoldar.
6. Añadimos por encima las nueces bien repartidas a trozos y la onza de chocolate negro cortada a trocitos con un cuchillo.
7. Llevamos al horno a 200 grados durante 30-40 minutos. Vamos viendo con una varilla hasta que salga limpia.
8. Dejamos reposar media hora a temperatura ambiente y luego lo llevamos a la nevera durante una hora.
9. Servimos. Puedes agregar por encima una mezcla de cacao en polvo, Eritritol y un poco de agua.



HELADO DE FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- FRUTA CONGELADA:
Fresas, 150g.
Frambuesas, 75g.
Arándanos, 35g.
- Queso fresco batido desnatado 0%, 120g.
- Eritritol al gusto, yo puse 2 cucharadas grandes.

INSTRUCCIONES

1. Trituramos la fruta congelada. Añadimos el queso batido y el Eritritol y volvemos a triturar. Metemos en un bol y al congelador durante 15-20 minutos ya que al triturar se habrá derretido un poco.
 2. Añadimos las bolas de helado a un bol y adornamos con frambuesas, una cucharadita de mix de cereales 0% y un poco de chocolate 0%.
- A DISFRUTAR!



CREPES DULCES

INGREDIENTES PARA 2 UDS.

- Avena molida, 40g.
- Claras de huevo, 180g.
- Eritritol, 2 cucharadas pequeñas
- Cacao puro desgrasado en polvo, 8g.
- Aceite de coco.
- Mantequilla de cacahuete, una cucharada pequeña.
- Un plátano.

INSTRUCCIONES

1. En un vaso para la batidora ponemos la avena molida, las claras de huevos y las cucharaditas de Eritritol y batimos bien.
 2. Calentamos una sartén antiadherente y pintamos con un poco de aceite de coco, para que no se pegue el crepe.
 3. Echamos en la sartén la mitad de la mezcla y vamos formando el crepe. Cuando esté por un lado le damos la vuelta y luego sacamos y reservamos.
 4. Mientras se hace el primero, a la sobra de la mezcla le añadimos un poco del cacao en polvo y mezclamos hasta obtener la masa de chocolate.
 5. Repartimos el proceso de hacer el crepe.
 6. Al cacao en polvo sobrante, le añadimos un poco de agua, muy poca hasta ir formando una crema de chocolate. Podemos añadirle una cucharadita pequeña de Eritritol para endulzarlo.
 7. Rellenamos los dos crepes con un plátano cortado a rodajas. Uno lo cubrimos con la mantequilla de cacahuete y el otro con el chocolate.
- A DISFRUTAR!



TORTITAS DE AVENA

INGREDIENTES PARA 5 UDS.

PARA LAS TORTITAS

- Avena molida, 130g.
- Leche semi o bebida vegetal, 200g.
- Un huevo L.
- Levadura Royal, 2g (un cuarto de cucharadita).
- Eritritol, 10g.
- Extracto de vainilla, una cucharadita y media.
- Aceite de coco.

PARA DECORAR

- Platano mediano.
- Miel (una cucharada pequeña/tortita).
- Canela.

INSTRUCCIONES

1. Mezclamos en un bol los ingredientes secos: avena molida, levadura y eritritol.
2. En otro bol los ingredientes húmedos y mezclamos con una varilla (huevo, leche y vainilla)
3. Mezclamos el contenido de ambos boles hasta que quede una masa sin grumos.
4. Ponemos al fuego una sartén pequeña, y pintamos con una pizca de aceite de coco. Con un cucharón añadimos un poco de la masa y vamos cocinando las tortitas unos minutos por ambas caras. Tienen que salir 5 unidades.
5. Decorar las tortitas al gusto. Yo le añadí a una una cucharada pequeña de crema de cacahuete y 1/3 del plátano. A la otra una cucharada pequeña de miel y un poco de canela. Las tres restantes fueron decoradas dos con plátano, y la otra con miel y canela.



HELADO DE CHOCOLATE

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- 2 Plátanos congelados.
- Cacao puro desgrasado, 20g.
- 2 onzas de chocolate negro (mínimo 85%).
- Eritritol, 2 cucharadas.

INSTRUCCIONES

1. Congelamos los plátanos troceados.
2. Trituramos a la vez: plátano congelado, cacao puro y el eritritol hasta que quede una textura cremosa.
3. Agregar una onza de chocolate en virutas, y mezclamos a velocidad cuchara.
4. Antes de servir, nosotros lo metemos en el congelador de nuevo para que el helado esté más compacto.
5. Añadir el resto de chocolate negro en virutas como topping.



GALLETAS DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA 12 GALLETAS

- 2 plátanos.
- Copos de avena, 80g.
- Chocolate negro, 30g.
- Esencia de vainilla
- Sal

INSTRUCCIONES

1. Cortamos los plátanos en pequeños trozos y aplastamos con un tenedor hasta que quede como una papilla.
2. Agregamos los copos de avena y el chocolate cortado en virutas. Mezclamos.
3. Precalentamos el horno a 180 grados. Ponemos un papel vegetal sobre la bandeja.
4. Formamos galletas con la masa (salen unas doce galletas con esta masa)
5. Horneamos a 180° durante unos 15 minutos hasta que estén doradas. El tiempo puede variar según cada horno.



CREPES FINOS DE MERMELADA

INGREDIENTES PARA 4 UD

- Claras de huevo, 300ml.
- Leche semi, 40ml.
- Avena molida, 55g.
- Saborizante de coco y de chocolate blanco.
- Queso de untar light.
- Mermelada de fresa 0%.

INSTRUCCIONES

1. En el vaso de la batidora añadimos las claras de huevo, la leche, la avena molida, 6 gotas de saborizante de coco y 6 gotas de saborizante de chocolate blanco. Batimos.
2. En una sartén antiadherente pintamos un poco con aceite de coco y hacemos los crepes, vuelta y vuelta.
3. Untamos con queso de untar light y mermelada de fresa y enrollamos. LISTO!



HELADO DE MANGO

INGREDIENTES PARA 1PERS.

- Mango congelado en trozos, 150g.
- Un quesito Burgos light.
- Endulzante al gusto (puedes usar Eritritol, yo usé saborizante de galleta de mantequilla).

INSTRUCCIONES

1. En una batidora o procesadora batimos primero la fruta, y luego añadimos el quesito y el endulzante y volvemos a batir hasta que quede sin grumos.
2. Añadimos toppings al gusto.



GACHAS DE AVENA

INGREDIENTES PARA 1 PERS.

Cantidad pequeña:

- Plátano, 1/3.
- Copos de avena, 20g.
- Eritritol, una cucharadita pequeña de edulcorante.
- 1 Huevo L.
- Leche semi, 150 ml.
- Crema de cacahuete, 10g (una cucharadita).

Cantidad mediana:

- Plátano, 2/3.
- Copos de avena, 30g.
- Eritritol, una cucharadita pequeña de edulcorante.
- 1 Huevo L.
- Leche semi, 250 ml.
- Crema de cacahuete, 15g (una cucharadita y media).

INSTRUCCIONES

1. Cortamos el plátano y echamos en un cazo pequeño. Machacamos con tenedor.
2. Echamos el resto de ingredientes y removemos.
3. Llevamos a fuego medio y removemos mucho para evitar que se pegue.
4. Una vez servido en el bol, decorar con crema de cacahuete.



TORTITAS INTEGRALES RELLENAS

INGREDIENTES PARA 1 PERS.

- Tortitas integrales, 2 unidades.
- Crema de cacahuete, 3 cucharadas pequeñas.
- Mermelada light de fresa o melocotón, 20g.
- Una onza de chocolate 85%, media onza para cada tortita.
- Un plátano, medio para cada tortita
- Canela para decorar.

INSTRUCCIONES

1. Untamos media tortita con la crema de cacahuete, una cucharadita y media cada tortita, añadimos medio plátano a rodajas a cada tortita, 20g de mermelada (yo le puse a una de fresa y a la otra de melocotón), y cortamos la onza de chocolate a cuchillo y espolvoreamos la mitad en cada tortita. Doblamos a la mitad y la llevamos durante unos minutos a una sartén caliente. Decoramos con canela y acompañamos con alguna fruta más.



PAN DE AVENA

INGREDIENTES PARA 1 UD.

- Copos de avena, 25g.
- Claras de huevo, 25g.
- Agua, 25g.
- ESPECIAS: sal marina con hierbas, ajo en polvo, cebolla en polvo, hierbas provenzales.

INSTRUCCIONES

1. En un bol pequeño añadimos los copos de avena, las especias, el agua y las Claras de huevo y removemos con una cuchara. Dejamos reposar unos 3 minutos que la avena empape.
2. En una sartén caliente con un poco de spray de aceite, añadimos la mezcla y con la lengua de silicona damos forma de "pan de molde". Dejamos hacerse durante unos minutos a cada lado a fuego medio alto.
3. Puedes añadirle encima lo que quieras a modo "tostada".



FAJITAS DE POLLO

INGREDIENTES PARA 2 PERS.

- Pechuga de pollo fileteada, 250g.
- Pimiento verde, 200g.
- Pimiento rojo, 200g.
- Cebolla, 180g.
- 4 tortitas de trigo.
- Aguacate, 100g.
- AOVE, 8g, una cucharada.
- ESPECIAS: sal marina con hierbas, pimienta negra, perejil.

INSTRUCCIONES

1. En una sartén caliente con una cucharada de aove, hacemos los filetes de pollo con sal y pimienta. Reservamos a un plato y cortamos a tiras.
2. Mientras se hacen los filetes vamos cortando los pimientos y la cebolla a tiras.
3. Cuando saquemos el pollo, echamos los pimientos y cebolla en la misma sartén con el mismo aceite y los vamos pochando. Le añadimos sal y pimienta que queden "picantes" al gusto.
4. Cuando estén casi listos le añadimos el pollo reservado y mezclamos bien que se integren bien los sabores.
5. Mientras vamos machacando el aguacate en un bol.
6. Montamos las 4 fajitas con el relleno de la sartén y el aguacate machacado por encima y las cerramos con ayuda de un palillo.
7. Metemos en la sandwichera durante unos minutos hasta que se dore.
8. Servimos adornadas de un poco de perejil.



ENSALADA DE QUINOA

INGREDIENTES PARA 1 PERS.

- Quinoa cocida, 80g.
- Tomates cherry al gusto.
- Perejil.
- AOVE, 8g.
- 1/2 cucharada de tahini.
- Medio limón exprimido.
- 80g cebolla morada.
- 6 aceituna negras.
- Sal y pimienta.
- Sésamo negro decorar.

INSTRUCCIONES

1. Cocer la quinoa el tiempo que diga el envase (normalmente entre 15/20 minutos) dejar reposar y enfriar.
2. Cortar el resto de ingredientes y llevar a la nevera para enfriar.
Listo!