

Electronic Certificate

Version:

1 . 0

Document Number:

DCPH-P03480

Document Name:

International Digital GIST Cookbook for patients_Spanish Version

Country:

Europe Spain

Product:

GIST

Type:

PMRC Document

Sub Type:

Classification:

Certification Statement

We certify that the final electronic form of this material is in accordance with the regulations set forth by the health authority for the country of this document, and is a fair and truthful presentation of the facts about the product.

Role	Signature
Veronica Dudu - Approval (veronica.dudu@deciphera.com)	Meaning: As the Commercial Approval, I approve this document for use. Date: 31-Aug-2026 12:52:42 GMT+0000



El libro de recetas para pacientes con tumor de estroma gastrointestinal (GIST)

 Healing
Kitchens

Cofinanciado por

deciphera
a member of
ONO PHARMA

Las opiniones expresadas en este libro son las del autor y no reflejan necesariamente la opinión de Deciphera. El contenido de este libro tiene fines exclusivamente educativos y no debe interpretarse como asesoramiento médico ni como ningún otro tipo de consejo profesional. Este libro no sustituye la atención, el diagnóstico ni el tratamiento proporcionados por un médico o cualquier otro profesional sanitario cualificado. No debes basarte en este libro para realizar diagnósticos médicos ni aplicar tratamientos. Nunca debes ignorar ni retrasar la consulta médica por algo que hayas leído en este libro. Antes de realizar cambios importantes en tu dieta o de tomar cualquier tipo de vitaminas, productos a base de plantas o suplementos nuevos, consulta a tu profesional sanitario. Tu equipo de atención sanitaria podrá orientarte sobre cualquier posible interacción entre medicamentos, alimentos y suplementos que pueda afectar a tu tratamiento. Si tienes alguna pregunta, duda o inquietud relacionada con tu salud, consulta a tu médico o a otro profesional sanitario cualificado. Desarrollado por Healing Kitchens, con el patrocinio de Deciphera Pharmaceuticals.

ÍNDICE

- 1 Presentación de Rebecca
- 2 Consejos a tener en cuenta por los pacientes
- 4 FASS (equilibrio de sabores)
- 8 Consejos para comprar y elegir ingredientes
- 9 Alimentos básicos saludables para la despensa
- 10 Cómo utilizar las recetas de este kit



Sopa

- 12 Caldo mineral de Rebecca
- 14 Caldo de huesos nutritivo (*Carne de ternera o pollo*)
- 16 Sopa de pollo y tortilla de maíz
- 18 Minestrone con albóndigas de pavo
- 20 Sopa de lentejas reconfortante
- 22 Sopa verde

Proteínas

- 24 Ensalada de lentejas mediterránea
- 26 Ensalada italiana de alubias blancas
- 27 Muslos de pollo al horno
- 28 Albóndigas de pavo
- 29 Minihamburguesas de pavo a las hierbas
- 30 Salmón asado "a la latina"
- 31 Ensalada de salmón al limón
- 32 Salteado sencillo de gambas
- 34 Huevos revueltos con verduras de hoja verde
- 35 Ensalada de huevo de la abuela

Verduras

- 36 Verduras "del mundo" al ajillo
- 38 Col rizada con boniato
- 39 Brócoli asado
- 40 Puré de boniato con jengibre y lima
- 42 Zanahorias al comino con un toque tostado

Salsas y aderezos

- 43 La salsa «va-con-todo»
- 44 Pesto de albahaca y pistacho
- 45 Crema de anacardos
- 46 Hummus de pimiento rojo

Bocados para cualquier momento

- 47 Batido de frutos del bosque
- 48 Magdalenas de almendra "de locura"
- 50 Barritas de boniato
- 52 Conservación y recalentamiento de alimentos

Resumen

Los pacientes diagnosticados con tumores gastrointestinales («GIST») y que reciben tratamiento suelen presentar síntomas relacionados con el sistema digestivo. Esto es especialmente cierto en el caso de los pacientes quirúrgicos, y entre estos síntomas pueden figurar la hinchazón, las náuseas y la diarrea. También pueden aparecer otros síntomas, como debilidad, cansancio y retortijones abdominales.

Los pacientes con cáncer, incluidos aquellos con GIST, pueden beneficiarse de ciertos cambios en su estilo de vida, como el aumento de la actividad física, el control del peso, dejar de fumar y seguir una dieta basada en alimentos saludables, antiinflamatorios y ricos en antioxidantes. Los pacientes deben procurar mantenerse hidratados y, si lo necesitan, tomar ingestas más pequeñas y frecuentes para facilitar la digestión y contribuir a mantener un peso saludable. Una dieta rica en proteínas magras, frutas y verduras, y baja en alimentos procesados, bebidas azucaradas y carne roja, siguiendo recomendaciones dietéticas para una alimentación saludable y, además, ¡está riquísima!

Este folleto ofrece a los pacientes información y recetas para cuidar su salud nutricional, prestando especial atención a los problemas digestivos y otros síntomas del GIST.



Presentación de Rebecca

Tras más de dos décadas cocinando con y para pacientes con cáncer, estoy convencida de que una buena alimentación, combinada con unos conocimientos básicos de cocina, puede ser una herramienta valiosa para apoyar a los pacientes durante el tratamiento y en las etapas posteriores. Numerosos estudios sugieren que el ejercicio y una dieta rica en verduras, frutas, frutos secos, semillas y proteínas magras pueden contribuir a mejorar los resultados en pacientes con cáncer. Llevar una alimentación saludable antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer puede ayudarte a afrontar mejor la recuperación y a sentar las bases de un futuro saludable.

Los alimentos y las recetas que se incluyen en este folleto han sido cuidadosamente seleccionados para pacientes con GIST. No solo están repletos de nutrientes y componentes antiinflamatorios, ¡sino que además están todos riquísimos! Y, lo que es más importante, abordamos algunos de los retos específicos de la nutrición en el GIST, como controlar la sensación de saciedad y beber líquidos en los momentos adecuados. Nuestro objetivo es llevar lo que yo llamo «el poder del ÑAM ÑAM» a tu cocina.

Aunque confío en que este folleto te resulte interesante y útil, recuerda que cualquier duda sobre la información que contiene o sobre tu situación alimentaria concreta debes consultarla con los médicos, enfermeros, dietistas y otros profesionales sanitarios que participan en tu atención.

Un afectuoso saludo,

Rebecca Katz, *educadora especialista con un máster en Ciencias (M.S.) en Educación para la Salud y Nutrición, chef con formación culinaria y autora del libro de recetas The Cancer-Fighting Kitchen Cookbook (La cocina para combatir el cáncer).*



Recuerda que las recetas y los métodos descritos en las páginas siguientes tienen como objetivo complementar, pero en ningún caso sustituir tu tratamiento médico ni la información que recibas de tus médicos, enfermeros, dietistas y otros profesionales sanitarios.

A continuación, ofrecemos algunos consejos que los pacientes quizá quieran tener en cuenta

No existe una fórmula mágica para gozar de mejor salud. Cada persona es única y reaccionará de forma diferente al cambiar sus hábitos alimenticios. Introducir pequeños cambios en la dieta puede marcar la diferencia en cómo te sientes. A continuación, se ofrecen algunos consejos que los pacientes con GIST deberían tener en cuenta:

- Mantén una buena hidratación bebiendo agua, infusiones y consumiendo líquidos también a través de verduras y sopas. Bebe líquidos en pequeñas cantidades a lo largo del día.
- Las personas con problemas digestivos crónicos deben hacer entre 4 y 6 comidas más ligeras al día, en lugar de las 3 comidas abundantes habituales.
- Come despacio y mastica bien los alimentos.
- Evita los alimentos y bebidas muy procesados y con alto contenido de azúcar para reducir el consumo de azúcares añadidos, grasas poco saludables, aditivos y colorantes. El hecho de limitar o evitar ciertos alimentos no significa que estés condenado a comer platos insípidos y sin sabor. Te enseñaremos cómo dar un toque especial a tus comidas diarias y, al mismo tiempo, nutrir tu cuerpo.
- Opta por proteínas magras siempre que puedas y evita la carne roja.
- Los frutos secos son una buena fuente de grasas saludables y proteínas, pero a veces pueden resultar difíciles de digerir.
- Las verduras cocinadas se toleran mejor que las crudas.
- Evita los alimentos grasos, picantes o con mucha pimienta, ya que pueden irritar el sistema digestivo.
- Considera tu despensa, frigorífico y congelador como tu botiquín culinario. Ten a mano los productos de la «Despensa saludable» que aparecen en la página 9 para que cocinar te resulte mucho más rápido y menos estresante.
- Algunos medicamentos que te puedan recetar podrían hacer necesario tomar suplementos vitamínicos; comenta tus necesidades concretas con tu equipo médico.

Consejos para una alimentación saludable

- Empieza poco a poco y sé paciente contigo mismo. Los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia.
- Acepta el reto de seguir una dieta equilibrada, rica en verduras cocinadas, frutos secos, fruta, proteínas magras y grasas saludables.
- Haz que cocinar forme parte de tu día a día. Siéntete a gusto en la cocina y da rienda suelta a tu creatividad culinaria.
- ¡Llena tu plato de color! Convierte una dieta monótona en un festín de colores comiendo una gran variedad de verduras y frutas cada día. Come alimentos variados y obtendrás la mayor parte de las vitaminas y minerales que necesitas a través de la alimentación.
- Condimenta con cítricos tanto a la comida como a las bebidas y obtendrás grandes beneficios en cuanto a sabor y nutrientes.
- Mantén tu cuerpo hidratado y repón el agua que nuestros órganos y sistemas corporales necesitan para funcionar correctamente. Prueba una bebida hidratante y rica en nutrientes, como un té, un batido o una sopa.
- Cocina y disfruta de una comida con amigos y familiares para nutrir tu cuerpo, tu mente y tu alma.



Equilibrar el sabor con FASS

¿Qué es FASS? Una herramienta para potenciar el sabor y el equilibrio. ¿Cuántas veces has preparado una receta y te has dado cuenta de que no ha salido exactamente como esperabas y no has sabido cómo mejorarla? ¡Qué lata! Has hecho todo lo que tenías que hacer, ¿y ahora qué? No lo tires: solo está un poco desequilibrado.

¡FASS al rescate! FASS son las siglas en inglés de grasa, ácido, sal y dulce. Cada uno de los componentes que se indican a continuación contribuye a equilibrar y realzar el sabor de los alimentos. El aceite de oliva representa la grasa; los limones, el ácido; y la sal marina y el jarabe de arce oscuro de grado A, el sabor salado y el dulce, respectivamente. No hace falta mucho. Unas cantidades pequeñas (unas gotas, una pizca o un octavo de cucharadita) alterarán el sabor. Comprender estos componentes del sabor hará que tu cocina alcance el nivel ¡ÑAM, ÑAM!

Cuando llegues al final de una receta, ¡pruébala! ¿Está...?

A continuación, rectifica el sabor con una pizca de sal, un chorrito de limón o unas gotas de jarabe de arce. ¡Pruébalo de nuevo y ve ajustándolo hasta que te quede para exclamar ÑAM, ÑAM!

Añadir otros ingredientes con estas características también puede equilibrar un plato.

				
Demasiado soso	●		●	●
Demasiado insípido	●		●	●
Demasiado ácido			●	●
Demasiado salado	●			
Demasiado dulce	●			
Demasiado amargo	●			
Demasiado picante	●			●

Tu kit FASS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Compra un buen aceite de oliva virgen extra para uso diario. Este es un aceite que puedes usar para todo. Cuando vayas a comprar, cógelo de la parte de atrás de la estantería, donde no haya estado expuesto a la luz durante demasiado tiempo. Guárdalo en un lugar fresco y oscuro. Cuando lo utilices para cocinar, calienta primero la sartén y, a continuación, añade el aceite para evitar que se caliente en exceso y alcance su punto de humeo.

LIMONES

La mayoría de los limones que se encuentran en el supermercado son de una sola variedad. Puede que presenten algunas diferencias estéticas, pero el sabor y la acidez serán idénticos. Tan solo un octavo de cucharadita puede realzar los sabores ocultos de una olla de sopa. Utiliza una cantidad mayor si vas a combinar la receta con cereales o legumbres.

SAL MARINA

La sal de mesa deja un regusto amargo y se tiende a usar más cantidad que con la sal marina. La sal marina tiene un sabor más puro y se puede usar menos cantidad. Elige una sal marina de grano fino para cocinar a diario.

Ve echando sal sobre la marcha. La sal es el potenciador del sabor de la naturaleza. En lugar de añadir la sal al final, añade una pizca cada vez que incorpores un ingrediente; así se potenciarán los sabores naturales de cada uno de ellos.

Añade sal al final. La sal marina en escamas puede aportar un poco de textura y un ligero toque salado a un plato ya preparado.

¿POR QUÉ ELEGIR UN JARABE DE ARCE OSCURO DE GRADO A?

Cuanto más oscuro es el jarabe, más intenso es su sabor y mayor su contenido en minerales. El intenso sabor del jarabe de arce oscuro de grado A nos permite utilizar cantidades mínimas (unas pocas gotas) y, aun así, notar una gran diferencia.

FASS= Grasa + Ácido + Sal + Dulce = ¡ÑAM, ÑAM!

GRASA

Función:

Reparte el sabor por todo el paladar.

Beneficios:

Aumenta la sensación de saciedad. Aumenta la biodisponibilidad de los alimentos ricos en vitaminas liposolubles.

Ejemplos:

Aguacate, aceite de oliva, aceite de coco, ghee, aceite de sésamo, yogur

ÁCIDO

Función:

Potencia y realza los sabores.

Beneficios:

Aumenta la absorción de minerales y estimula la digestión.

Ejemplos:

Limones, limas, cítricos, vinagre

SAL

Función:

Realza el sabor de los alimentos. Hace que el sabor se perciba en la parte delantera de la lengua, donde se aprecia mejor.

Beneficios:

Mejora el apetito y equilibra los niveles de potasio, esencial para la energía y el metabolismo celular.

Ejemplos:

Sal marina, miso, tamari

DULCE

Función:

Suaviza los sabores fuertes, amargos, ácidos y picantes. Redondea o armoniza los sabores.

Beneficios:

Aumenta el apetito y la sensación de placer.

Ejemplos:

Jarabe de arce oscuro de grado A, miel, dátiles, pasas

Correcciones de FASS

Un sabor equilibrado puede hacer que cualquier comida sea más placentera, pero en ocasiones, tras una intervención quirúrgica o debido a los efectos secundarios de ciertos medicamentos, las papilas gustativas pueden verse alteradas. Si la receta o tus gustos no te convencen por alguna de las siguientes razones, utiliza un truco FASS para adaptarla a TU gusto.

- **Las cosas tienen un sabor metálico.** Añade un poco de edulcorante, como jarabe de arce, fruta fresca, zumo de fruta o fruta seca, y un chorrito de limón. Prueba también a añadir grasa, como aceite de oliva, crema de frutos secos o mantequilla de frutos secos.
- **Todo sabe demasiado dulce.** Empieza añadiendo 6 gotas de zumo de limón o de lima. Sigue añadiéndolo poco a poco hasta que el sabor dulce se atenúe.
- **Todo sabe demasiado salado.** Añade ¼ de cucharadita de zumo de limón. Elimina el sabor a sal.
- **Todo sabe demasiado amargo.** Añade un poco de edulcorante, como jarabe de arce o miel.
- **Todo sabe agrio.** Añade una pizca o dos de sal.
- **Todo sabe a cartón, es soso o insípido.** Añade más sal marina hasta que el sabor del plato se note más en la parte delantera de la boca. Un chorrito de zumo de limón fresco también ayuda.

Utiliza FASS con las recetas de este folleto. Prueba siempre el plato antes de servirlo (esto se aplica también a la comida que hayas guardado y vayas a recalentar). El FASS es una técnica fantástica que te resultará muy útil a lo largo de toda tu carrera culinaria. No hay nada como un cocinero que tenga la seguridad y los conocimientos necesarios para condimentar o retocar un plato y convertir algo corriente en algo extraordinario.

Consejos para comprar y elegir ingredientes

Tienes la capacidad de elegir lo que comes. Tener una despensa bien surtida puede hacer que las compras semanales sean rápidas y sencillas, lo que te permite centrarte en los productos frescos y las proteínas. Los artículos que aparecen en la página siguiente son algunos productos básicos que conviene tener siempre a mano. Puede parecer mucho, pero cuando tienes a mano estos ingredientes básicos, resulta mucho más fácil preparar platos sabrosos.

- Compra la mejor calidad que te puedas permitir.
- Siempre que sea posible, elige productos ecológicos, sobre todo en el caso de los alimentos que puedan contener mayores residuos de pesticidas. Lo más importante es que consumas una gran variedad de frutas y verduras, ya sean frescas, congeladas, ecológicas o convencionales.

- Considera la proteína animal como un acompañamiento (de 85 a 115 g = 1 ración). Busca aves, carne, huevos y productos lácteos ecológicos, de animales alimentados con pasto o criados en pastos.
- Elige ingredientes en latas, cajas, bolsas o tarros de cristal sin BPA.
- Elige alimentos mínimamente procesados con listas de ingredientes breves y reconocibles.
- A la hora de elegir productos integrales, asegúrate de que el grano integral o germinado sea el primer ingrediente que figure en la lista del envase.

La lista de productos que aparece en esta página pretende servir de guía general para la compra.

En Europa, aunque tanto los alimentos ecológicos como los

convencionales disponibles en el mercado se consideran seguros, las prácticas de agricultura ecológica pueden reducir la exposición a determinados residuos.

Da prioridad a los productos ecológicos (cuando estén disponibles)

Fresas • Espinacas • Col rizada, col de hoja ancha y hojas de mostaza
• Melocotones • Peras • Nectarinas
• Manzanas • Uvas • Pimientos morrones y picantes • Cerezas
• Arándanos • Judías verdes

Despensa saludable

Espicias

bayas de pimienta de Jamaica
hojas de laurel
canela
pimienta negra
coriandro
comino
jengibre
nuez moscada
sal marina
cúrcuma

Hierbas y plantas aromáticas

ajo
jengibre
cebollas, chalotas o puerros
limones, limas
perejil
menta
tomillo
romero

Verduras y frutas

zanahorias
apio
espinacas, verduras de hoja verde
boniatos
manzanas
arándanos

Grasas

aceite de oliva virgen extra
aceite de aguacate
ghee (mantequilla clarificada) o mantequilla de vacas alimentadas con pasto
aceite de coco

Frutos secos y semillas

almendras
anacardos
nueces pecanas
pistachos

Legumbres y leguminosas

alubias negras
alubias riñón
garbanzos
lentejas (rojas y verdes)

Granos

arroz (blanco, integral, negro o salvaje)
avena (en copos o cortada)
quinoa
farro
trigo sarraceno o kasha
pan integral o tortillas de trigo o maíz

Otros productos de larga duración

té verde
jarabe de arce oscuro de grado A
frutas y verduras congeladas
tomates en lata o envasados
sardinas, atún y salmón en bolsa o en lata

Cómo utilizar las recetas de este libro

A diferencia de las recetas de repostería que deben seguirse al pie de la letra, las de cocina son muy flexibles. La mayoría de las recetas de este folleto tienen variaciones, por lo que puedes adaptarlas a tu gusto.

¿No tienes algún ingrediente determinado?

- Si no es un ingrediente principal, omítelo. Si se trata de un ingrediente clave, probablemente puedas sustituirlo por algo similar.

Hazlo a tu gusto.

- Si no te gusta algún ingrediente determinado, no lo pongas o cámbialo por otro.
- Si te gusta algún ingrediente determinado, añade un poco más. Pero ten en cuenta que más no siempre es mejor, sobre todo cuando se trata de hierbas y especias con un sabor dominante.
- Si un ingrediente es opcional, omítelo.

A continuación, te indicamos algunas sustituciones habituales que puedes utilizar indistintamente:

- albahaca > perejil > menta
- perejil > cilantro
- cebollas (cualquiera) > chalotas > puerros > cebolletas
- *Caldo mineral de Rebecca* > caldo de verduras > caldo de pollo
- hojas tiernas (espinacas > col rizada > rúcula) > acelgas > col rizada
- alubias riñón > otras alubias blancas
- salmón > fletán > bacalao > lubina > perca
- muslos de pollo > pechuga > contramuslos > salchicha



Piensa en la cocina como un conjunto de pasos: **planificar, hacer la compra, preparar y cocinar**. Al dividir el proceso de cocinado de esta manera, resulta más fácil preparar la comida por etapas cuando se tiene tiempo y energía, o pedir ayuda a familiares o amigos para realizar una o varias de las tareas.

Planificar

En primer lugar, lee las recetas para que sepas qué te vas a encontrar. Empieza por hacer una lista de la compra con lo que necesitas. A continuación, elabora una lista con TODOS los pasos que debes seguir. A esta lista de tareas la llamamos «Coreografía de la cocina».

Hacer la compra

Antes de ir a comprar, marca los productos que ya tienes en la despensa. Si te has abastecido de productos de la Despensa saludable (página 9), probablemente solo necesitarás productos frescos y proteínas. La lista de la compra está organizada según la distribución de la mayoría de las tiendas para que tu visita sea rápida y eficaz.

Preparar

Cuando llegues a casa después de ir a la tienda, lava y corta esas verduras según la receta. Úsalas enseguida o guárdalas en la nevera para consumirlas más adelante esta semana. Prepara una olla de caldo o de cereales. Descongela el caldo u otros alimentos. Prepara los aderezos con antelación. La idea es preparar la mayor parte de los ingredientes para tus comidas, de modo que estés listo para cocinar. Sin embargo, deja el rallado y el exprimido de los cítricos para cuando los necesites.

Cocinar

Utiliza tu «Coreografía de la cocina» (lista de tareas) para mantenerte al día y tener la mente despejada. Empieza simplemente por las tareas que más tiempo llevan o que hay que hacer primero, y luego aprovecha el tiempo restante para hacer tareas rápidas o poner orden.

Congela todo lo que no vayas a comer en los próximos 3 o 4 días en raciones individuales. Vas a ir acumulando provisiones en las que poder confiar cuando te falte tiempo. Consulta la sección sobre conservación y recalentamiento de alimentos (página 52).



Caldo mineral de Rebecca

Salen 7 litros

El Caldo mineral de Rebecca se adapta para satisfacer numerosas necesidades nutricionales. Sirve para todo, desde una deliciosa bebida para degustar hasta una base potente para sopas y guisos más sustanciosos. Así que, independientemente de cuál sea tu apetito, puede aportar un gran aporte nutricional. Este líquido rejuvenecedor, repleto de magnesio, potasio y sodio, permite que el cuerpo se revitalice y se recupere. Piensa en él como un tónico, diseñado para mantenerte en plena forma.

NOTAS DE LA COCINERA

- Mientras el caldo hierve a fuego lento, se evaporará parte del agua; añade más agua si las verduras empiezan a asomar. Si no tienes una olla lo suficientemente grande, corta toda la ración de verduras, mete la mitad en una bolsa con cierre hermético y congélala. Esto te ahorrará tiempo la próxima vez que tengas que preparar caldo.
- Congela el caldo en raciones de 1/2 litro, 1 litro o 1 3/4 litros en recipientes o bolsas aptos para el congelador.
- Para aumentar el contenido de proteínas, añade entre 10 y 20 g de colágeno sin sabor o gelatina de ternera a este caldo cuando aún esté caliente.

- 6 zanahorias sin pelar*
- 2 cebollas amarillas sin pelar*
- 1 puerro, partes blancas y verdes
- 1 manojo de apio, incluyendo el corazón*
- 4 patatas rojas sin pelar*
- 3 boniatos*
- 5 dientes de ajo sin pelar, cortados por la mitad*
- ½ manojo de perejil fresco de hoja plana
- 12 granos de pimienta negra
- 4 bayas enteras de pimienta de Jamaica o de enebro
- 2 hojas de laurel
- 1 trozo (15 cm) de kombu, *opcional*
- Agua*
- 1 cucharadita de sal marina*

La KOMBU es un alga rica en minerales, perteneciente a la familia de las algas kelp, que aporta un sabor sabroso a los caldos y consomés. Es nutritiva y tiene un sabor increíble; pero, si no tienes kombu, eso no debería impedirte preparar este caldo. Encontrarás el alga kombu en la sección de productos asiáticos de cualquier supermercado.

1. Lava bien todas las verduras y córtalas en tercios o cuartos.
2. En una olla de 2 litros o más, mezcla las verduras, el ajo, el perejil, los granos de pimienta, las bayas de pimienta de Jamaica, las hojas de laurel y el kombu, si lo utilizas. Llena la olla con agua hasta 5 cm por debajo del borde, tapa la olla y ponla a hervir.
3. Retira la tapa, baja el fuego al mínimo y deja cocer a fuego lento **parcialmente cubierto** durante unas 2 horas o hasta que se note todo el sabor de las verduras.
4. Cuela el caldo con un colador grande de malla gruesa y, a continuación, añade sal al gusto.
5. Deja que se enfríe a temperatura ambiente y, a continuación, mételo en la nevera toda la noche. Repártelo en recipientes herméticos y guárdalo en la nevera o en el congelador.

¿No tienes todos los ingredientes para este caldo?

¡Eso no debería disuadirte! Puedes preparar un caldo de verduras sencillo y sabroso con los ingredientes marcados con un asterisco (*).

Caldo de huesos nutritivo

Para 6 raciones

Salen 7 litros

1,5 kg de huesos con tuétano de ternera o de pollo
3 zanahorias sin pelar, cortadas en tres trozos
2 cebollas amarillas sin pelar, cortadas en cuartos
1 manojo de apio, incluido el corazón, cortado en tres trozos
5 dientes de ajo sin pelar, cortados por la mitad
½ manojo de perejil fresco de hoja plana
12 granos de pimienta negra
2 hojas de laurel
4 ramitas de tomillo fresco
1 cucharada sopera de vinagre de sidra de manzana
9 litros de agua fría filtrada, y más si fuera necesario.

1. Precalienta el horno a 220 °C. Lava bien todas las verduras.
2. Coloca los huesos en una bandeja de horno con borde o en una fuente para asar y hornéalos hasta que se doren, unos 30 minutos.
3. En una olla de 2 litros o más, mezcla los huesos, las zanahorias, las cebollas, el apio, el ajo, el perejil, los granos de pimienta, las hojas de laurel, el tomillo y el vinagre. Agrega el agua, tapa la olla y deja que hierva.
4. Retira la tapa, baja el fuego al mínimo y retira la espuma que se haya formado en la superficie. Cocínalo a fuego lento, con la tapa parcialmente tapada, entre 8 y 16 horas.
5. Mientras el caldo hierve a fuego lento, se evaporará parte del agua; añade más si las verduras empiezan a asomar.
6. Cuela el caldo con un colador grande de malla gruesa. Deja que se enfríe a temperatura ambiente y, a continuación, guárdalo en la nevera toda la noche, tapado. Retira toda la grasa que puedas de la superficie del caldo y, a continuación, reparte el caldo en recipientes herméticos.
7. Consérvalo en la nevera hasta 5 días o en el congelador hasta 6 meses.

Nota de la cocinera

Si es posible, invierte en huesos ecológicos de animales criados en pastos para asegurarte de que adquieres ingredientes de la mejor calidad posible.

Ponlo en la olla de cocción lenta y ya no tienes que preocuparte más. Asa los huesos siguiendo las instrucciones y, a continuación, colócalos en una olla de cocción lenta de 6-8 litros. Selecciona la temperatura baja y deja cocinar entre 8 y 12 horas.

Ahora se pueden encontrar caldos de hueso de gran calidad en las secciones de productos refrigerados y congelados del supermercado. Fíjate en los ingredientes y verás que algunas recetas tienen ingredientes similares (o menos) que los que aparecen en esta receta. Cualquier truco que te ahorre tiempo y complicaciones es bienvenido.





Sopa con pollo y tortilla de maíz

Para 6 raciones

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla grande picada muy fina
- 1 zanahoria pelada y cortada en dados
- 1 tallo de apio cortado en dados
- ½ cucharadita de sal marina
- 2 dientes de ajo picados
- ¼ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de orégano seco
- 1 lata (400 g) de tomates troceados
- 1,5 litros *Caldo de huesos nutritivo* (página 14), *Caldo mineral de Rebecca* (página 12) u otro comprado
- 125 g de pollo cocido cortado en tiras finas
- 2 cucharadas soperas y ½ cucharadita adicional de zumo de lima recién exprimido
- ½ aguacate, cortado en dados
- 2 cucharadas soperas de cilantro fresco picado
- Tortillas de maíz fritas (opcional)

1. Calienta el aceite de oliva en una olla a fuego medio-alto.
2. Añade la cebolla, la zanahoria, el apio y ¼ de cucharadita de sal, y rehoga hasta que las verduras empiecen a ablandarse, entre 3 y 5 minutos.
3. Añade el ajo, el comino y el orégano. Añade los tomates con su jugo y cocina durante 1 minuto.
4. Añade el caldo y deja que hierva. Baja el fuego al mínimo, tapa la olla y deja que se cocine a fuego lento durante 15 minutos.
5. Añade el pollo, 2 cucharadas soperas de zumo de lima y el ¼ de cucharadita de sal restante a la sopa y remueve para mezclarlo todo. Déjalo cocer a fuego lento sin tapar durante 5 minutos.
6. Retira del fuego y añade ½ cucharadita de zumo de lima, removiendo bien.
7. Pruébalo; quizá quieras añadirle un chorrito de zumo de lima o una pizca de sal. Sirve la sopa en los cuencos. Adórnalo con los chips de tortilla, el aguacate y el cilantro, y sírvelo inmediatamente.

NOTA DE LA COCINERA

Si te gusta el picante, añade una pizca o dos de cayena junto con el comino.

Una cucharada de *Crema de anacardos* (página 45) es un excelente sustituto de la nata agria.

Minestrone con albóndigas de pavo

Para 6 raciones

Albóndigas de pavo crudas o cocinadas (página 28)

2 cucharadas soperas de aceite de oliva

1 cebolla amarilla, picada en dados pequeños

Sal marina

Pimienta negra recién molida

2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en dados pequeños

2 tallos grandes de apio, cortados en dados pequeños

4 dientes de ajo picados

¼ cucharadita de tomillo seco

¼ cucharadita de orégano seco

¼ cucharadita de semillas de hinojo molidas

1 lata (400 g) de tomates troceados, con su jugo

2 cucharaditas de concentrado de tomate

2 litros *Caldo de huesos nutritivo* (página 14), *Caldo mineral de Rebecca* (página 12) u otro comprado

1 cucharadita de ralladura de piel de limón

2 cucharaditas de zumo de limón recién exprimido

100 g de hojas de espinacas tiernas sueltas

Queso parmesano recién rallado, para decorar

Pesto de albahaca y pistacho (página 44), para guarnición

1. Calienta el aceite de oliva en una olla a fuego medio.
2. Añade la cebolla, las zanahorias, el apio y una pizca de sal, y rehógalos hasta que se vuelvan translúcidos, unos 4 minutos.
3. Añade el ajo, el tomillo, el orégano, las semillas de hinojo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, y rehoga durante un minuto más.
4. Añade el concentrado de tomate, los tomates, el caldo y otra $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, y remueve. Sube el fuego al máximo y deja que hierva.
5. Baja el fuego a medio-bajo para mantener un hervor fuerte. Si vas a cocinar las albóndigas crudas, añádelas ahora. Tapa la cacerola y deja que se cocine a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que las albóndigas estén bien cocidas por dentro. Si las albóndigas ya están cocidas, añádelas a la olla y cocina hasta que se calienten bien.
6. Añade la ralladura de piel de limón, el zumo de limón y otra pizca de sal. Coloca un poco de espinacas en el fondo de cada tazón de sopa. Vierte la sopa sobre las espinacas y decora con una generosa ración de queso parmesano y una cucharada de pesto.

VARIACIONES

- Sustituye el pavo por carne oscura picada de pollo (muslos) o carne picada de ternera alimentada con pasto.
- Si quieres preparar un plato vegetariano, sustituye las albóndigas por un bote de 400 g de alubias riñón, pero asegúrate de escurrirlas y enjuagarlas bien y, a continuación, mézclalas con un chorrito de zumo de limón y una pizca de sal marina.

Sopa de lentejas reconfortante

Para 6 raciones

2 cucharadas soperas de aceite de oliva

1 cebolla amarilla, picada en dados pequeños

Sal marina

2 zanahorias, peladas y cortadas en dados pequeños

2 tallos de apio, cortados en dados pequeños.

1¼ cucharadita de curry en polvo

½ cucharadita de comino molido

¼ cucharadita de canela molida

200 g de lentejas secas, bien enjuagadas

2 litros *Caldo mineral de Rebecca* (página 12) o caldo de verduras comprado

30 g de col rizada bien apretada, sin tallos y cortada en tiras finas

1. Calienta el aceite de oliva en una olla a fuego medio y, a continuación, añade la cebolla y una pizca de sal. Rehoga hasta que se dore y se vuelva translúcida, unos 4 minutos.
2. Añade las zanahorias, el apio y otra pizca de sal, y rehógalo todo hasta que las verduras estén tiernas, unos 5 minutos.
3. Añade las especias y ¼ de cucharadita de sal, y luego remueve. Añade las lentejas y remueve para que se impregnen bien.
4. Vierte 25 ml de caldo para desglasar la cacerola, removiendo para desprender los restos que se hayan quedado pegados, y cocina hasta que el líquido se reduzca a la mitad.

5. Añade el caldo restante. Sube el fuego al máximo y deja que hierva. Baja el fuego al mínimo, tapa la olla y deja que se cocine a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas, unos 20 o 25 minutos.
6. Añade la col rizada y remueve hasta que se ablande, unos 3 minutos. Pruébalo; quizá quieras añadir una pizca de sal.

VARIACIONES

Sustituye el apio (o añádele) por un bulbo de hinojo cortado en dados, que es un buen digestivo.





Sopa verde

Para 6 raciones

2 cucharadas soperas de aceite de oliva

1 cebolla amarilla, picada

Sal marina

1 puerro grande, limpio y picado (opcional)

1 patata Monalisa, pelada y cortada en dados pequeños.

2 dientes de ajo picados

¼ cucharadita de pimienta negra recién molida

1,5 litros *Caldo de huesos nutritivo* (página 14), *Caldo mineral de Rebecca* (página 12) u otro comprado

1 manojo de acelgas; quita los tallos y pícalas

1 manojo de col rizada, quita los tallos y pícala

5 g de perejil fresco de hojas planas sueltas, picado

1 cucharadita de ralladura de piel de limón

1 cucharada sopera de zumo de limón recién exprimido

1. Calienta el aceite de oliva en una olla a fuego medio.
2. Añade la cebolla y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y rehoga hasta que la cebolla se dore, unos 10 minutos. Añade el puerro, la patata, el ajo y la pimienta negra, y rehógalo durante 2 o 3 minutos más.
3. Añade las acelgas, la col rizada y otra $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, y rehógalas hasta que se ablanden. A continuación, añade el caldo y deja que hierva. Baja el fuego a medio, tapa la cacerola y deja que se cocine a fuego lento durante 5 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
4. En una batidora, tritura la sopa en varias tandas hasta que quede muy homogénea, añadiendo cada vez primero el caldo de cocción y luego las verduras. Añade el perejil a la última tanda. Vuelve a verter la sopa en la olla, caliéntala a fuego medio-bajo y añade la ralladura y el zumo de limón, removiendo bien. Pruébala; quizá quieras añadir una pizca más de sal.
5. Sírvela adornada con un chorrito extra de aceite de oliva o una cucharada sopera de *La salsa «va-con-todo»* (página 43), *Crema de anacardos* (página 45) o *Pesto de albahaca y pistacho* (página 44).

NOTA DE LA COCINERA

Si no te gustan los batidos fríos y dulces por la mañana, prueba una taza caliente de esta sopa. Es la comida ligera perfecta.

Esta sopa también es ideal para aprovechar cualquier combinación de verduras que te sobren, sobre todo aquellas que estén un poco pochadas.

Ensalada de lentejas mediterránea

Salen 6 raciones

100 g de lentejas secas, bien enjuagadas
1 diente de ajo, pelado y machacado
1 hoja de laurel
Sal marina
400 ml de agua
1 cucharadita de comino molido
½ cucharadita de coriandro molido
Una pizca de canela molida
60 ml de zumo de limón recién exprimido
60 ml de aceite de oliva
1 cucharadita de ralladura de piel de limón
10 g de perejil fresco de hoja plana picado fino
10 g de menta fresca picado fina
2 pepinos holandeses pequeños, pelados, sin semillas y cortados en dados

200 g de tomate cortado en dados o de tomates cherry cortados por la mitad
2-3 cucharadas soperas de queso feta desmenuzado
2 cucharadas soperas de aceitunas kalamata sin hueso, cortadas en rodajas

VARIACIONES

- Para aprovechar al máximo el valor nutricional de las verduras crucíferas, añade 30 g de rúcula al incorporar los pepinos.
- Para esta receta puedes utilizar cualquier tipo de lenteja, excepto la lenteja roja partida.

1. Pon las lentejas, 1 diente de ajo, la hoja de laurel y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal en una cacerola y añade agua hasta que las cubra unos 5 cm. Llévelo a ebullición a fuego fuerte; a continuación, baja el fuego al mínimo, tapa la olla y deja que se cocine a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas, entre 20 y 25 minutos.
2. Retíralo del fuego, escúrrelo bien y desecha el ajo y la hoja de laurel. Añade el comino, el coriandro y la canela, y deja que se enfríe hasta alcanzar la temperatura ambiente.
3. Echa el zumo de limón, el aceite de oliva, la ralladura de piel de limón y una pizca de sal en un cuenco pequeño y bate con unas varillas hasta que quede todo bien mezclado. Añádelo a las lentejas, junto con la menta y el perejil, y remuévelo con un tenedor hasta que quede bien mezclado. Déjalo enfriar durante al menos 2 horas.
4. Añade los pepinos y los tomates. Pruébalo; quizá quieras añadirle un chorrito de zumo de limón o una pizca de sal. Reparte por encima el queso feta y las aceitunas antes de servir.



Ensalada italiana de alubias blancas

Para 4 raciones

1 bote (400 g) de alubias riñón, enjuagadas

Zumo de medio limón recién exprimido

Sal marina

2 cucharadas soperas de aceite de oliva

100 g de tomates cherry, cortados por la mitad

6 rábanos, cortados en cuartos

12 aceitunas kalamata, deshuesadas y cortadas en rodajas

10 g de perejil fresco picado en trozos grandes

2 cebolletas, en rodajas

1. En un bol grande, echa todos los ingredientes y remueve hasta que queden bien mezclados.
2. Pruébalo; quizá quieras añadirle un chorrito de limón o una pizca o dos más de sal. Sirve.



NOTA DE LA COCINERA

- Si tienes de 60 a 120 ml de *La salsa «va-con-todo»* (página 43) o *Pesto de albahaca y pistacho* (página 44) y un poco más de aceite de oliva, úsalo para aderezar esta ensalada en lugar del aceite de oliva, el zumo de limón y el perejil.
- Las alubias riñón absorberán el aderezo, así que, si has guardado esta ensalada en la nevera, quizá tengas que darle un poco más de sabor añadiéndole un chorrito más de salsa o un chorrito de limón y otro de aceite de oliva.

Muslos de pollo al horno

Para 4 raciones

8 muslos de pollo con hueso y piel

180 ml de *La salsa «va-con-todo»* (página 43)

½ cucharadita de sal marina

¼ cucharadita de pimienta negra recién molida

1. Pon el pollo en un bol grande con 60 ml de la salsa y remueve para que se impregne bien. Cúbrelo con film transparente y déjalo marinar en la nevera durante 10 minutos o hasta 1 hora.
2. Precalienta el horno a 200 °C. Forra una bandeja de horno con borde con papel de horno.
3. Limpia cualquier resto de la marinada que haya quedado. Coloca el pollo en la bandeja de horno preparada, con la piel hacia arriba, y sazónalo con sal y pimienta.
4. Hornea durante 40 minutos o hasta que los jugos salgan claros y un termómetro de lectura instantánea, insertado en la parte más gruesa del muslo, marque 70 °C.
5. Pasa el pollo a una fuente y échale por encima unas cucharadas más de la salsa. Sírvelo con el resto de la salsa aparte.



VARIACIONES

Prepara unos muslos de pollo al horno con sal y pimienta y sírvelos con *Pesto de albahaca y pistacho* (página 44).

Albóndigas de pavo

Salen unas 12 albóndigas.

1 huevo

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra

1 cucharadita de comino

450 g de carne picada de pavo o pollo

1 cebolla amarilla (o chalota) pequeña, rallada

1 o 2 dientes de ajo, picados o rallados

1 calabacín (o zanahoria) pequeño, rallado

2 a 3 cucharadas soperas de perejil fresco picado (opcional)

2 a 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, para asar

1. Bate el huevo y las especias.
2. Añade el resto de los ingredientes y remueve suavemente para mezclarlos.
3. Con las manos mojadas o con una cuchara, forma albóndigas (de 2 cucharadas cada una).
4. Para cocinarlas en una bandeja de horno, colócalas de forma uniforme, rocíalas con un poco de aceite de oliva y hornéalas a 200 °C durante unos 30 minutos o hasta que estén bien cocidas. Para que se doren más, termina de cocinarlas bajo el grill durante unos minutos.

NOTA DE LA COCINERA

- Al mezclar el pavo con el resto de ingredientes, hazlo con suavidad. Si trabajas demasiado la carne de pavo, las albóndigas quedarán duras.
- Es una buena receta para hacer el doble y congelarla, para cuando necesites una comida rápida.

Estas albóndigas se pueden congelar tanto cocidas como crudas. Congélalas por separado en una bandeja de horno y, a continuación, mételas en una bolsa o en un recipiente.

- También puedes cocer las albóndigas crudas en *Minestrone con albóndigas de pavo* (página 18).

VARIACIONES

Entre los complementos opcionales se incluyen: 1 cucharadita de ralladura de piel de limón, 1/8 cucharadita de escamas de pimienta roja, 1/2 cucharadita de orégano, 100 g de cereales cocidos.

Minihamburguesas de pavo a las hierbas

Salen 4 raciones

1 cebolla roja pequeña picada
5 g de albahaca fresca picada muy fina
5 g de perejil fresco picado muy fino
1 cucharada sopera de ajo picado
1½ cucharaditas de semillas de hinojo
1½ cucharaditas de orégano seco
1 cucharadita de ralladura de piel de limón
½ cucharadita de sal marina
⅓ cucharadita de pimienta negra recién molida
450 g de pechuga de pavo picada

Opcional para servir:

Hojas de lechuga
Tomate en rodajas
Aguacate en rodajas
Panecillos integrales

1. Pon la cebolla, la albahaca, el perejil, el ajo, las semillas de hinojo, el orégano, la ralladura de piel de limón, la sal y la pimienta en un bol grande y remueve para mezclarlo todo. Añade el pavo y mézclalo con cuidado con las manos o con una espátula hasta que quede bien mezclado. Forma con la mezcla ocho hamburguesas de 50 g o cuatro de 100 g (más o menos del tamaño de la palma de la mano).
2. Calienta una sartén a fuego medio. Añade aceite suficiente para cubrir el fondo de la sartén; a continuación, coloca las hamburguesas en la sartén y cocínalas hasta que se doren por ambos lados, unos 3 minutos por cada uno. Baja el fuego a medio-bajo, añade 1 cucharada sopera de agua, tapa la olla y cocina durante unos 3 minutos para que se cuezan al vapor por dentro, o hasta que esté bien cocidas y un termómetro de lectura instantánea marque 75 °C.
3. Sírvelas con lechuga, tomate y aguacate, con o sin panecillo.

NOTA DE LA COCINERA

- Al mezclar el pavo con el resto de ingredientes, hazlo con suavidad. Si manipulas demasiado la carne de pavo, las hamburguesas quedarán duras.
- Es una buena receta para hacer el doble y congelarla, para cuando necesites una comida rápida. Estas hamburguesas se pueden congelar tanto cocinadas como crudas. Envuelve cada hamburguesa en papel encerado o en plástico y, a continuación, congélalas.
- Para cocinar en una sartén para parrilla o en la propia parrilla: Calienta una sartén para parrilla o una parrilla a fuego medio (unos 190 °C). Unta las hamburguesas con aceite de oliva y, a continuación, ponlas en la parrilla y cocínalas unos 6 minutos por cada lado o hasta que estén bien hechas.

Salmón asado “a la latina”

Para 4 raciones

Mezcla de especias

1 cucharadita de comino

½ cucharadita de coriandro

½ cucharadita de orégano seco

⅓ cucharadita de pimienta de cayena

1 cucharada sopera de aceite de oliva

4 filetes de salmón (100 g cada uno), sin espinas

½ cucharadita de sal marina

3 cucharadas soperas de hojas de cilantro picadas

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. En un cuenco pequeño, mezcla las especias del adobo.
3. Seca el pescado con papel de cocina y sazona cada trozo con una pizca o dos de sal.
4. Rocía con aceite de oliva y aplica bien la mezcla de especias por toda la superficie con las manos. Colócalas espaciadas uniformemente sobre una bandeja de horno forrada con papel de horno.

NOTA DE LA COCINERA

Cuando compres pescado, fíjate en su aspecto y olor. Elige un trozo cuya pulpa esté jugosa y brillante, sin bordes marrones ni aplanados. Si el pescado tiene un aspecto apagado, mejor no lo compres. Lo mismo ocurre con cualquier filete que tenga un olor fuerte o a amoníaco. No dudes en hacerle preguntas a tu pescadero, como cuándo llegó el pescado y de dónde procede. La mayoría de las tiendas reciben suministros con regularidad; conocer ese calendario con antelación puede ayudarte a planificar cuándo comprar pescado. Esta receta también queda deliciosa con bacalao negro, fletán u otro pescado de tu elección.

5. Hornea hasta que los filetes estén tiernos y un termómetro de lectura instantánea, al introducirlo en el centro de cada filete, marque 60 °C; esto llevará entre 10 y 15 minutos, dependiendo del grosor de los filetes.
6. Adorna con cilantro y sirve con rodajas de limón o lima.

Ensalada de salmón al limón

Para 2 raciones

1 lata (200 g) de salmón rojo u otro salmón en conserva sin espinas ni piel, escurrido,

2 cucharaditas de zumo de limón recién exprimido

2 cucharaditas de aceite de oliva

Una pizca de pimienta negra

Una pizca de sal marina

3 cucharadas soperas de apio picado fino

2 cucharadas soperas de perejil de hoja plana fresco picado fino

2-4 hojas de lechuga romana o 2 rebanadas de pan integral tostado (opcional)

1. Pon el salmón en un bol y desmenúzalo en trozos pequeños con un tenedor. Añade el zumo de limón, el aceite de oliva, la pimienta, la sal, el apio y el perejil, y Pruébalo. Si es necesario, rectifica el sabor con zumo de limón y una pizca de sal.
2. Sírvelo en hojas de lechuga, sobre una rebanada de pan integral tostado o encima de una ensalada.



VARIACIÓN

Utiliza las sobras del *Salmón asado “a la latina”* (página 30) en lugar de salmón en conserva.

Añade rábanos y guisantes dulces en su vaina cortados en trozos: ¡no te decepcionarán!

Atajo: Solo tienes que mezclar el salmón y el apio con 2 cucharadas soperas de *La salsa «va-con-todo»* (página 43).



Salteado sencillo de gambas

Para 4 raciones

- 680 g de gambas, peladas y desvenadas
- 60 ml de tamari o salsa de soja
- 2 cucharadas soperas de zumo de lima
- 1 cucharada soperas de miel o jarabe de arce
- 1 cucharada soperas de vinagre de arroz, vinagre de sidra de manzana o vinagre blanco
- 1 cucharada soperas de fécula de maíz
- 2 cucharadas soperas de aceite neutro apto para altas temperaturas
- 1 cebolla, cortada por la mitad y en rodajas
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 2 cucharaditas de jengibre recién rallado (opcional)
- 1 manojo de espárragos, cortado en trozos de 2,5 cm.
- 3 cebolletas, con la parte verde cortada en rodajas finas, para decorar.

1. En un bol mediano, sazona las gambas con sal y pimienta negra.
2. Mezcla bien los ingredientes de la salsa: tamari, zumo de lima, miel o jarabe de arce, vinagre y fécula de maíz, y resérvala.
3. Calienta una sartén grande y ancha a fuego medio-alto.
4. Añade el aceite, luego la cebolla, el ajo y el jengibre, y rehógalos todo durante aproximadamente un minuto.
5. Añade las gambas y saltea durante unos 3 minutos o hasta que estén en su punto. Vierte el contenido de la sartén en un bol.
6. Añade las verduras y una pizca de sal a la sartén, y saltea durante 3 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
7. Vuelve a poner las gambas en la sartén, añade la salsa y remueve sin parar. Cocina hasta que la salsa empiece a espesarse, aproximadamente 1 minuto.
8. Pásalo a una fuente y decóralo.

VARIACIÓN

Sustituye los espárragos por entre 225 y 300 g de pimientos rojos cortados en tiras finas, tirabeques enteros o guisantes dulces en su vaina.

Huevos revueltos con verduras de hoja verde

Para 2 raciones

4 huevos

¼ cucharadita de sal marina

1 cucharadita de cúrcuma, opcional

¼ cucharadita de pimienta recién molida

1 cucharada sopera de agua

2 cucharaditas de aceite de oliva

30 g de espinacas tiernas, col rizada tierna o rúcula

NOTA DE LA COCINERA

- Ten en cuenta que los huevos siguen cocinándose en la sartén caliente, así que retíralos del fuego 30 segundos antes de lo que crees que deberías para evitar que se pasen.
- También puedes utilizar acelgas, col rizada tierna o madura cortadas en trozos de tamaño de bocado; sin embargo, es recomendable saltear las verduras durante un par de minutos antes de añadir los huevos a la sartén.
- Añade un poco de brillo con una pizca de *La salsa «va-con-todo»* (página 43).

1. En un bol mediano, casca los huevos y, a continuación, añade la sal, la cúrcuma, la pimienta y el agua, y bate bien con unas varillas o un tenedor hasta que la mezcla de huevos quede espumosa.
2. Calienta una sartén a fuego medio y, a continuación, añade el aceite de oliva.
3. Añade la mezcla de huevo y baja el fuego a medio-bajo. Remueve con una espátula cuando los huevos empiecen a cuajar.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, añade las verduras y sigue removiendo sin parar hasta que los huevos estén tiernos y brillantes y las verduras se hayan ablandado.
5. Retíralo del fuego y sírvelo inmediatamente.

Ensalada de huevo de la abuela

Para 2 a 4 raciones

De 2 a 4 huevos duros

1 cucharadita de mayonesa o yogur

¼ cucharadita de mostaza de Dijon

⅛ cucharadita de sal marina

⅛ cucharadita de pimentón

Una pizca de pimienta de cayena, opcional

¼ cucharadita de zumo de limón recién exprimido

4 rebanadas de tu pan favorito, tostado



1. Pon los huevos en un bol y utiliza el dorso de un tenedor para machacarlos. Añade el resto de los ingredientes y remueve para mezclarlos.
2. Pruébalo; quizá quieras añadir otra pizca de sal o un chorrito de zumo de limón.
3. Sirve una cucharada sobre una rebanada de pan tostado.

VARIACIÓN

- El cilantro fresco, la albahaca o el eneldo son un complemento estupendo; añade 1 o 2 cucharaditas, finamente picados.
- Sustituye los huevos por unos 250 g de pollo cocido y 1 manzana, cortada en dados de 0,5 cm.
- También puedes servirlo sobre galletas saladas, en una tortilla de trigo o maíz, en una hoja de lechuga romana o encima de una ensalada.

NOTA DE LA COCINERA

Para preparar un huevo duro perfecto, pon los huevos en una olla con 950 ml de agua fría. Tapa la cacerola y deja que los huevos empiecen a hervir; a continuación, retíralos inmediatamente del fuego. Cuando el agua se haya enfriado al tacto, al cabo de unos 15 minutos, las yemas de los huevos estarán en su punto. Sumérgelos en agua fría para detener la cocción.

Verduras “del mundo” al ajillo

Para 4 raciones

2 manojos de col rizada, acelgas o espinacas
(unos 180 g)

1 cucharada sopera de aceite de oliva

2 dientes de ajo picados

Una pizca de escamas de pimiento rojo

¼ cucharadita de sal marina

Zumo de limón recién exprimido

NOTAS DE LA COCINERA

¿Tienen un sabor amargo las verduras? Prueba a darles un toque ácido, como un chorrito de limón, vinagre o mostaza, o un toque dulce, como unas gotas de jarabe de arce auténtico, unas pasas o unas uvas.



1. En una sartén mediana, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto. Añade el ajo y las hojuelas de pimiento rojo y sofríe durante 30 segundos, solo hasta que desprendan aroma.
2. Añade las verduras y la sal, y rehógalas durante 2 o 3 minutos o hasta que empiecen a adquirir un color más oscuro e intenso. Si es necesario, añade un chorrito de agua para cocinar las verduras hasta que estén tiernas.
3. Añade el zumo de limón. Pruébalo; quizá tengas que añadir otra pizca de sal o unas gotas de jarabe de arce.

VARIACIONES DEL MUNDO

¿Quieres más sabor? Prueba una de estas variaciones.

- **Al ajillo** En el paso 2, añade 2 dientes de ajo picados y una pizca o dos de escamas de guindilla.
- **Asiáticas** En el paso 2, añade 1 diente de ajo picado y una cucharadita de jengibre recién rallado. Cuando las verduras estén blandas, añade 1 cucharada de tamari o salsa de soja y 1 cucharadita de aceite de sésamo tostado. Decora con semillas de sésamo y/o cebollino.
- **Latinas** En el paso 2, añade 1 cebolla pequeña cortada en dados y un pimiento rojo cortado en dados; a continuación, 1 cucharadita de comino, ½ cucharadita de coriandro y una pizca de pimienta de cayena. Termina con zumo de lima y semillas de calabaza tostadas.
- **Indias** En el paso 2, añade 1 cebolla pequeña cortada en dados y una cucharadita de jengibre recién rallado; a continuación, 1 cucharadita de curry en polvo y comino. Decora con coco tostado o anacardos.
- **Mediterráneas** En el paso 2, añade 2 dientes de ajo picados. Decora con ralladura de cáscara de limón, pistachos o piñones, tomates cherry, aceitunas kalamata, pasas y/o queso feta.

Col rizada con boniato

Para 4 raciones



2 cucharadas soperas de aceite de oliva

1 cucharadita de jengibre fresco picado

150 g de boniato pelado y cortado en dados

1/8 cucharadita de canela molida

60 ml de *Caldo mineral de Rebecca* (página 12), caldo comprado o agua

90 g de col rizada toscana sin tallos y troceada

1/4 cucharadita de sal marina

2 cucharadas soperas de pasas doradas

1/4 cucharadita de jarabe de arce

2 cucharadas soperas de nueces pecanas, tostadas y picadas finamente, para decorar

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio y, a continuación, añade el jengibre y rehógalo durante 30 segundos, hasta que desprenda aroma.
2. Añade el boniato, la canela y el caldo, y rehoga durante aproximadamente 1 minuto.
3. Añade la col rizada, la sal y las pasas, y saltea hasta que la col rizada adquiera un tono de verde más oscuro y el boniato esté tierno, unos 5 minutos.
4. Añade el jarabe de arce y remueve. Pruébalo; quizá quieras añadirle otra pizca o dos de sal.
5. Decora con las nueces pecanas.

Brócoli asado con queso parmesano y limón

Para 4 raciones

De 900 a 1300 g de brócoli, cortado en trozos de tamaño de bocado

2 cucharadas soperas de aceite de oliva

1 o 2 dientes de ajo, picados

¼ cucharadita de sal marina

1 cucharada sobra de zumo de limón recién exprimido

2 cucharaditas de ralladura de piel de limón

2 a 3 cucharadas soperas de queso parmesano

1. Coloca una rejilla en el centro del horno y precalienta este a 200 °C. Forra una bandeja de horno con borde con papel de horno.
2. Mezcla el brócoli, el aceite de oliva, el ajo y la sal en un bol grande hasta que todo quede bien cubierto. Pásalo a la bandeja de horno forrada con papel de hornear y extiéndelo formando una capa uniforme. Hornea durante 20 o 25 minutos, hasta que el brócoli esté tierno.
3. Pásalo a un bol y mézclalo con la ralladura de piel de limón, el zumo y el queso parmesano.

VARIACIONES

- Si quieres darle un toque picante, solo tienes que añadir unas pizcas de escamas de pimienta rojo en el paso 3.
- Para darle más sabor, decóralo con 5 g de albahaca fresca picada muy fina.
- Sustituye el brócoli por calabacín o coliflor.

NOTA DE LA COCINERA

Añade el zumo y la ralladura de piel de limón justo antes de servir. El zumo de limón hará que el brócoli se ponga marrón si se deja reposar más de unos minutos.



Puré de boniato con jengibre y lima

Para 4 raciones

680 g de boniatos de pulpa blanca o boniatos de pulpa anaranjada, pelados y cortados en cubos de 5 cm

Sal marina

Caldo mineral de Rebecca (página 12), caldo comprado o agua

2 cucharadas soperas de mantequilla sin sal o ghee

1 cucharada de jengibre fresco rallado

¼ cucharadita de jarabe de arce

2 cucharaditas de zumo de lima recién exprimido

1 cucharada sopera de cilantro fresco picado o menta, para decorar

1. Pon los boniatos y ¼ de cucharadita de sal en una olla y añade líquido suficiente para que los cubra 2,5 cm.
2. Llévalo a ebullición a fuego fuerte; a continuación, baja el fuego, tapa la olla y déjalo cocer a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que esté muy tierno.
3. Reserva un poco del agua de cocción, escurre los boniatos en un colador y vuelve a ponerlos en la olla.
4. Añade la mantequilla, el jengibre, el jarabe de arce, ¼ de cucharadita de sal, el zumo de lima y de 2 a 3 cucharadas soperas del líquido de cocción.
5. Utiliza un pasapurés o una batidora de mano eléctrica para triturar los boniatos, añadiendo más líquido de cocción hasta conseguir la consistencia deseada.
6. Pruébalo; quizá quieras añadir otra pizca de sal o un chorrito de lima. Espolvorea con cilantro o menta y sírvelo inmediatamente.

VARIACIONES

- Sustituye el zumo de lima por zumo de naranja y añade una pizca de nuez moscada.
- Adórnalo con menta o perejil en lugar de cilantro.
- Si no consumes lácteos, sustituye la mantequilla por 2 cucharadas soperas de aceite de oliva o de coco.

NOTAS DE LA COCINERA

Aquí tienes una forma rápida de rallar jengibre. Corta el jengibre de forma que quede al descubierto la pulpa amarilla y, a continuación, rállalo con un rallador Microplane. El jengibre se acumulará en la parte inferior, así que dale un buen golpecito al rallador Microplane y el jengibre se desprenderá. También puedes utilizar esta técnica para rallar ajo; solo tienes que asegurarte de mantener las yemas de los dedos alejadas de los bordes del rallador.



Zanahorias al comino con un toque tostado

Para 4 raciones

½ cucharadita de semillas de comino
2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de jengibre fresco picado
75 g de zanahorias peladas y cortadas en rodajas de 0,5 cm de grosor
¼ cucharadita de sal marina
2 cucharadas soperas de agua
1 cucharadita de zumo de limón recién exprimido
1 cucharadita de jarabe de arce
Perejil fresco picado, para decorar

1. Tuesta las semillas de comino en una sartén sin aceite a fuego medio, agitando la sartén de un lado a otro hasta que empiecen a reventar y desprendan aroma.
2. Añade inmediatamente el aceite de oliva y el jengibre y rehógalos durante 1 minuto.
3. Añade las zanahorias y la sal, remueve, baja el fuego a medio-bajo, añade el agua, tapa la cacerola y deja cocer unos 2 minutos, hasta que estén apenas tiernas.
4. Añade el zumo de limón y el jarabe de arce, removiendo.
5. Decora con el perejil y sírvelo inmediatamente.

NOTA DE LA COCINERA

Al tostar el comino, se liberan sus aceites aromáticos, sabrosos e increíblemente saludables. A medida que las semillas se calientan, empiezan a reventar como las palomitas, y así es como sabes que ya están listas. Guárdalo en un recipiente hermético en la nevera durante un máximo de 3 días.

La salsa «va-con-todo»

Salen unos 120 ml

- 10 g de hojas de perejil fresco bien compactadas
- 2 cucharadas de hojas de menta fresca bien apretadas
- 1 cucharada sopera de zumo de limón recién exprimido
- ¼ cucharadita de sal marina
- ¼ de cucharadita de jarabe de arce, opcional
- 60 ml de aceite de oliva



1. Echa todos los ingredientes en el recipiente de un robot de cocina y tritura hasta que queden bien mezclados. Para conseguir una textura más líquida, añade una cucharada de agua y vuelve a batir brevemente.
2. Pruébalo; quizá quieras añadirle un chorrito de limón o una pizca o dos más de sal.

NOTA DE LA COCINERA

Para quitar rápidamente los tallos del perejil o del cilantro, sujeta un manojo limpio y seco de estas hierbas con la mano que no vas a utilizar para cortar, inclinándolo hacia abajo en un ángulo de 45 grados, de modo que la parte superior del manojo toque la tabla de cortar. Pasa el cuchillo de chef a lo largo de los tallos, con movimientos cortos, para separar las hojas de los tallos.

Utiliza esta salsa a base de hierbas para dar un toque especial al pollo, los huevos, las verduras, el pescado, las ensaladas, los cereales y las legumbres... ¡TODO!

Pesto de albahaca y pistacho

Salen unos 150 ml

20 g de hojas de albahaca fresca bien compactadas

75 g de pistachos pelados

60 ml de aceite de oliva

1 cucharada sopera de zumo de limón recién exprimido

¼ cucharadita de sal marina

¼ cucharadita de pimienta negra recién molida

1 cucharada sopera de agua, opcional

1. Pon la albahaca, los pistachos, el aceite de oliva, el zumo de limón, la sal y la pimienta en un robot de cocina y tritura hasta que quede todo bien mezclado.
2. Si quieres que el pesto quede más líquido, añade agua y vuelve a batirlo un momento. Pruébalo; quizá quieras añadirle un chorrito más de zumo de limón o una pizca de sal.

VARIACIONES

- Si no tienes pistachos, utiliza otro tipo de fruto seco, como piñones, almendras, nueces o anacardos.
- Si la albahaca no está en temporada, utiliza perejil.



Crema de anacardos

Salen 345 g

130 g de anacardos crudos

240 ml de agua

1 cucharadita de zumo de limón o de naranja recién exprimido

¼ cucharadita de sal marina

⅓ de cucharadita de nuez moscada recién molida

1. Mezcla todos los ingredientes en una batidora y bate hasta obtener una textura cremosa y homogénea, durante uno o dos minutos aproximadamente.

NOTAS DE LA COCINERA

Esta versátil crema se puede añadir a sopas, avena, cereales, pasta o fruta asada.

Si quieres un sabor más cítrico sin que resulte ácido, añade una cucharadita de ralladura de piel de limón o de naranja.



Hummus de pimienta rojo

Salen 750 g

- 2 botes (400 g) de garbanzos, enjuagados
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón recién exprimido
- ½ cucharadita de sal marina
- 90 g de pimientos rojos asados cortados en trozos grandes
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharada soperas de tahini, opcional
- 1 diente de ajo, picado grueso
- 2 cucharadas soperas de agua
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena, opcional

1. Añade todos los ingredientes al recipiente de un robot de cocina y tritura hasta obtener una mezcla homogénea. Es posible que necesites un poco más de agua o de aceite de oliva para conseguir la consistencia deseada.
2. Pruébalo; quizá quieras añadirle un chorrito de limón o una pizca o dos más de sal. Pásalo a un cuenco pequeño y adórnalo con un chorrito de aceite de oliva.



NOTA DE LA COCINERA

Si se sirve recién hecho, se nota un agradable toque picante de cayena. Sin embargo, la pimienta de cayena se suaviza tras guardarla en la nevera, así que quizá quieras añadir un chorrito de limón y otra pizca de pimienta de cayena para darle un toque más intenso a este hummus.

Para congelar el hummus, llénalo en un recipiente hermético, dejando 1 cm de espacio para que se expanda durante la congelación. Para que la salsa conserve su humedad durante la congelación, vierte 2 cucharaditas de aceite de oliva sobre el hummus para formar una capa protectora. Saca el hummus del congelador y ponlo en la nevera un día antes de que vayas a utilizarlo, ya que tarda varias horas en descongelarse. Remueve bien el hummus antes de servirlo. Pruébalo; puede que tengas que añadirle un chorrito de limón o una pizca o dos de sal para despertarlo de su profundo letargo en el congelador.

Batido de frutos del bosque

Salen unos 750 ml

250 g de yogur natural

240 ml de agua

60 ml de zumo de naranja recién exprimido

200 g de fresas congeladas

150 g de arándanos congelados

50 g de moras congeladas

1 cucharada sopera de semillas de lino molidas, opcional

1 cucharadita de jarabe de arce, opcional



VARIACIONES

- Para una versión sin lácteos, utiliza leche de coco en lugar de yogur.
- Si necesitas más calorías, añade 1 cucharada de aceite de coco.
- Para aumentar el aporte proteico, añade una cucharada de tu proteína en polvo favorita.
- Para conseguir un sabor fresco y mentolado, 5 g de hojas de menta.
- Añade uno o dos puñados de hojas de espinacas tiernas. No notarás su tacto ni sabor, pero cuenta como una ración de verduras como consumida. Añade las verduras a la parte del batido que vayas a tomarte enseguida; de lo contrario, podrían oxidarse y ponerse marrones.

1. Mezcla todos los ingredientes en el vaso de una batidora de alta velocidad.
2. Bátelo hasta que quede homogéneo. Guarda las sobras en la nevera entre 2 y 3 días o en el congelador hasta un mes.

Magdalenas de almendra “de locura”

Salen 24 minimagdalenas

180 g de harina de almendras

60 g de harina de espelta

1 cucharada sopera de levadura en polvo

⅓ cucharadita de sal marina

80 ml de jarabe de arce

150 g de plátano machacado

60 ml de leche ecológica, leche de almendras o leche de arroz

2 huevos ecológicos

60 ml de aceite de coco virgen sin refinar, aceite de almendras o aceite de oliva virgen extra de sabor neutro

1½ cucharaditas de extracto de almendra

½ cucharadita de extracto de vainilla



1. Precalienta el horno a 180 °C. Prepara un molde para minimagdalenas untando generosamente cada cavidad con aceite. Mezcla la harina de almendra, la harina de espelta, la levadura en polvo y la sal en un bol y remueve con unas varillas hasta que quede todo bien mezclado.
2. Por otro lado, mezcla el jarabe de arce, el plátano machacado, la leche, los huevos, el aceite, el extracto de almendra y la vainilla, y bate hasta que quede una mezcla homogénea.
3. Añade la mezcla líquida a la seca y mézclalo todo bien con una espátula de goma. Vierte la masa en los moldes para magdalenas, llenándolos hasta aproximadamente tres cuartas partes de su capacidad.
4. Hornea entre 13 y 15 minutos, hasta que, al tocar el centro de la magdalena, esta recupere su forma. Déjalas enfriar sobre una rejilla durante 15 minutos y, a continuación, pasa con cuidado un cuchillo o una espátula pequeña por los bordes de las magdalenas para despegarlas antes de desmoldarlas.

VARIACIÓN

Para hacer magdalenas de jengibre y limón, añade 1 cucharadita de jengibre molido a los ingredientes secos. Omite los extractos y, en su lugar, añade a los ingredientes húmedos 3 cucharadas de jengibre fresco pelado y picado muy fino, de 2 a 3 cucharadas de ralladura de piel de limón y 1 cucharada de zumo de limón recién exprimido.

Barritas de boniato

Salen unas 16 barritas

Para la base:

- 65 g de copos de avena
- ¼ cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de canela
- 30 g de pistachos sin sal
- 30 g de nueces pecanas
- 30 g de harina de teff
- ½ cucharadita de ralladura de piel de naranja
- 2 cucharadas soperas de jarabe de arce ámbar oscuro de grado A
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva

NOTA DE LA COCINERA

No te dejes intimidar por la lista de ingredientes: ¡son fáciles de preparar y merecen mucho la pena! Además, puedes guardarlas en la nevera, en un recipiente hermético, durante 4 días. Guárdalas bien envuelto en el congelador durante 2 meses para sacarlo cuando necesites ese toque de sabor y energía.

Para la capa de boniato:

- 450 g de boniatos de pulpa blanca o boniatos de pulpa anaranjada
- 3 cucharadas soperas de jarabe de arce ámbar oscuro de grado A
- ½ cucharadita de ralladura de piel de naranja
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 80 gramos de yogur natural ecológico
- 2 huevos grandes
- nuez moscada recién rallada

1. Precalienta el horno a 190 °C
2. Pincha los boniatos por todas partes con un tenedor y hornéalos durante unos 35 a 45 minutos o hasta que estén muy blandos. Déjalos enfriar.
3. Engrasa ligeramente un molde cuadrado de 20 cm.

4. Pon la avena, la sal, la canela, los pistachos, las nueces pecanas, la harina de teff y la ralladura de piel de naranja en el recipiente de un robot de cocina equipado con una cuchilla metálica. Tritura hasta que los ingredientes adquieran una textura similar a la de una harina gruesa. Añade el jarabe de arce y el aceite de oliva y sigue procesando a intervalos hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados, pero sin que pierdan su textura desmenuzada.
5. Vierte la mezcla en el molde preparado y presiona de forma uniforme y firme para que quede bien pegada al fondo. Hornea la base durante 15 minutos o hasta que esté cuajada. Sácalo del horno, pero déjalo encendido.
6. Mientras tanto, pela el ñame y tritura la pulpa. Pesa 225 g de puré de ñame y viértelo en el recipiente del robot de cocina. Añade el jarabe de arce, la ralladura de piel de naranja, el cardamomo, el jengibre, el yogur y los huevos, y bate hasta obtener una mezcla homogénea.
7. Vierte la mezcla sobre la base y alisa la superficie de manera uniforme con una espátula. Espolvorea con nuez moscada y hornea unos 25 minutos o hasta que el relleno se haya cuajado y empiece a desprenderse ligeramente de los bordes del molde.
8. Deja que se enfríe por completo sobre una rejilla. Déjalo enfriar en la nevera durante al menos dos horas. Córtalo en 16 cuadraditos.



CONSEJOS PARA CONSERVAR LOS ALIMENTOS

- Merece la pena dedicar tiempo a pensar en cómo vas a almacenar tus comidas una vez que las hayas preparado. Y no te olvides de tener en cuenta el tamaño de tu congelador, ¡para que no acabes teniendo más comida que espacio para guardarla!
- Ten siempre preparado en el congelador una reserva de caldos, cereales cocidos y platos preparados, en porciones listas para usar. Todas las recetas de este kit se pueden congelar sin problemas.
- Etiqueta todos los recipientes indicando la fecha, el contenido y la cantidad. (¡No, no te acordarás!)
- Cuando congeles líquidos (tés, caldos, sopas), deja entre 1,25 y 2,5 cm de espacio libre en la parte superior para permitir la expansión.
- Recomendamos utilizar recipientes de cristal en lugar de plástico para conservar los alimentos. Los recipientes de vidrio templado y los tarros de conserva se pueden guardar en la despensa, el frigorífico, el congelador y el horno.
- Utiliza tus sentidos. Si huele raro o no tiene buen aspecto, tíralo.

En general, la mayoría de los alimentos cocinados se conservan entre 3 y 5 días en la nevera y unos 3 meses en el congelador.

CONSEJOS PARA DESCONGELAR Y RECALENTAR

- Para evitar la proliferación de bacterias, descongela los alimentos congelados en la nevera o en agua fría.
- La carne y las aves congeladas deben descongelarse siempre en el frigorífico, lo que puede tardar hasta 48 horas. Si descongelas la carne en agua fría, cambia el agua cada 30 minutos y asegúrate de que la carne o las aves estén completamente sumergidas en el agua fría.
- Para acelerar el proceso, deja correr agua caliente sobre el envase congelado para que se suelte la comida. A continuación, mete la comida congelada en una olla para calentarla en la cocina. Esto solo funcionará si se utilizan recipientes de almacenamiento herméticos sin borde, como los de Snapware o los envases de cartón para sopa.
- Recalienta la comida en una sartén de acero inoxidable o en una cacerola sobre la placa de cocina, o bien colócala en un recipiente apto para el horno y recalienta en el horno o en el minihorno tostador.
- Si decides recalentar comida en el microondas, evita hacerlo en recipientes de plástico. Utiliza, en su lugar, recipientes de cristal o cerámica.

Desarrollado por:

Rebecca Katz, Máster en Ciencias *Autora, educadora, traductora culinaria y fundadora.*

Jen Yasis, Máster en Educación *Chef de cocina natural, educadora, diseñadora gráfica y fundadora.*

© Healing Kitchens LLC 2024

www.healingkitchens.com • www.rebeccakatz.com

Healing Kitchens enseña a las personas cómo aplicar los conocimientos de nutrición y gastronomía a la comida diaria para ayudarles a llevar una vida más feliz y saludable.

Recetas reproducidas de los libros de cocina de Rebecca con permiso de Ten Speed Press, una división de Penguin Random House:

One Bite at a Time: Nourishing Recipes for Cancer Survivors and Their Friends.
Copyright © 2009 de Rebecca Katz

The Cancer-Fighting Kitchen: Nourishing, Big-Flavor Recipes for Cancer Treatment and Recovery.
Copyright © 2009-2017 de Rebecca Katz

Clean Soups: Simple, Nourishing Recipes for Health and Vitality.
Copyright © 2016 de Rebecca Katz

The Longevity Kitchen: Satisfying Big-Flavor Recipes Featuring the Top 16 Age-Busting Power Foods.
Copyright © 2013 de Rebecca Katz

The Healthy Mind Cookbook: Big Flavor Recipes to Enhance Brain Function, Mood, Memory, and Mental Clarity.
Copyright © 2015 de Rebecca Katz

Fotografías de Leo Gong © 2009, 2013, 2017

Fotografías de Eva Kolenko © 2016

Fotografías de Maren Caruso © 2015





Cofinanciado por



© 2026 Deciphera Pharmaceuticals, LLC. Agosto de 2026 DCPH-P03480