



RECETARIO

DE **COCINA LOW CARB** RICO EN PROTEINA

bestdiet



ZUMOS DEPURATIVOS

bestdiet



ZUMOS DEPURATIVOS

1. ZUMO DEPURATIVO

- 1 taza de espinacas frescas
- 1 manzana
- 1 pepino
- el zumo de 1 limón
- 1 trocito de jengibre rallado
- 500ml de agua

Trocear la manzana y el pepino, añadir el zumo de limón, el jengibre, la taza de espinacas y el agua, batir hasta conseguir una textura homogénea.

2. ZUMO ANTICELULÍTICO

- el zumo de 1 pomelo
- 2 rodajas de piña
- ½ papaya
- 1 cucharada de semillas de chía

Batir el zumo de pomelo, la piña y la papaya hasta conseguir una textura homogénea, agregar una cucharada de semillas de chía.

3. ZUMO DE SANDÍA

- 1 taza de sandía
- ½ pepino con cáscara
- 1 tallo de apio

Batir los ingredientes troceados y servir frío. Si se desea, añadir agua.

4. ZUMO DIURÉTICO

- ½ pomelo
- ½ naranja
- el zumo de ½ limón
- ½ manzana verde

Batir los ingredientes. Servir frío.

5. ZUMO DE KALE Y PIÑA

- ½ taza de col rizada (kale)
- ½ taza de espinacas
- 1 taza de agua
- 1 taza de mango
- ½ taza de piña

Batir primero la fruta, añadir las verduras y por último el agua. Servir frío.

ZUMOS DEPURATIVOS

6. ZUMO DE NARANJA Y KALE

- 2 naranjas
- 1 pepino
- unas hojas de kale
- jengibre rallado

Triturar las hojas y el pepino, añadir el zumo de las naranjas y el jengibre rallado. Servir frío.

7. ZUMO DE ARÁNDANOS

- 1 manzana roja
- ¼ taza de arándanos rojos frescos
- 1 tallo de apio
- ½ pepino

Triturar las frutas y verduras. Servir frío.

8. ZUMO DE NARANJA Y CHÍA

- 1 zanahoria
- 2 naranjas
- ½ limón
- 1 ramita de apio
- 1 cucharadita de semillas de chía

Triturar las verduras, añadir el zumo de las frutas y la cucharadita de chía.



9. ZUMO DE MANZANA Y APIO

- 1 manzana verde
- 1 tallo de apio
- el zumo de 1 limón
- ½ taza de arándanos frescos

Triturar todos los ingredientes troceados y servir.

10. ZUMO DE ESPINACAS

- 1 manzana
- 2 rodajas de piña
- 2 limones
- 1 puñado de espinacas

Batir todos los ingredientes y añadir el zumo de los 2 limones.







ENSALADAS

bestd**iet**



ENSALADAS SIMPLES

1. ENSALADA DE ESPINACAS Y FRESAS

- brotes de espinacas
- tomates cherry
- fresas en láminas
- pepino en rodajas

Trocear los ingredientes y cortar las fresas en láminas. Aderezar con aceite, vinagre y sal.

2. ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

- lechuga o canónigos
- tomate
- pepino
- cebolla
- espárragos blancos

Cortar en trozos todas las verduras y aderezar con aceite, vinagre y sal.

3. ENSALADA DE GRANADA Y ESCAROLA

- escarola
- granada
- manzana

Partir las hojas de escarola. Desgranar la granada. Cortar la manzana en daditos. Mezclar todo y aliñar con aceite de oliva, vinagre y sal.

4. ENSALADA DE CANÓNIGOS Y PIMIENTOS ROJOS

- canónigos
- pimientos rojos
- cebolla
- tomate
- pepino

Trocear el pimiento rojo, la cebolla, el pepino y el tomate en cuadraditos. Mezclar todo con los canónigos y aderezar con aceite de oliva, vinagre y sal.

5. ENSALADA CON CHAMPIÑONES

- lechuga
- rúcula
- tomate
- zanahoria
- champiñones frescos

Trocear la lechuga, picar el tomate y la zanahoria. Quitar la piel a los champiñones y laminar muy finos. Mezclar todos los ingredientes en una fuente y aliñar con aceite de oliva, sal y vinagre.

ENSALADAS SIMPLES

6. ENSALADA CHINA

- lechuga iceberg
- zanahoria
- algas agar agar

Cortar la lechuga en trozos. Partir la zanahoria en juliana. Meter el alga agar agar en agua hasta que se hidrate. Mezclar los ingredientes en un bol y aliñar con vinagre, poco aceite de oliva y sal.

7. ENSALADA DE TOMATES Y RÚCULA

- tomates
- rúcula
- ajo
- orégano

Cortar los tomates a rodajas. Picar el ajo muy fino. Colocar el tomate en la fuente y encima el ajo picado, el orégano y finalmente las hojas de rúcula. Aderezar con sal, aceite de oliva y vinagre.

8. ENSALADA DE COLIFLOR

- coliflor
- cebolla
- comino en polvo
- tomates

Cocer la coliflor en trozos medianos. Dejar enfriar. Picar la cebolla y los tomates. Mezclar las verduras y aliñar con aceite de oliva, vinagre, sal y una pizca de comino en polvo.



9. ENSALADA CON ALCACHOFAS

- corazones de alcachofas en lata
- canónigos
- tomates
- zanahoria

Cortar los corazones de alcachofas a lo largo en dos mitades, picar el tomate y rayar la zanahoria. Poner en la fuente los canónigos, los tomates, las alcachofas y finalmente la zanahoria. Aliñar con aceite de oliva, vinagre y sal.

10. ESCALIVADA

- 2 berenjenas
- 3 cebollas
- 2 tomates
- 2 pimientos rojos
- 1 cabeza de ajos

Asar todas las verduras en las brasas o al horno, meter los tomates al final. Hacer unos cortes a las berenjenas antes de asarlas. Una vez listas, dejar enfriar y quitarles la piel y pepitas. Picar todo y añadir sal, vinagre y aceite, servir frío.



ENSALADAS COMPLETAS

1. ENSALADA TEMPLADA DE ESPINACAS Y CHIPIRÓN

- judías verdes
- tomates cherrys
- 1 huevo cocido
- 1 lata de atún al natural
- 1 trozo de cebolla
- orégano

Saltear los chipirones y trocear. Saltear los brotes de soja si son frescos. Poner en una fuente las espinacas, los tomates en dados y los brotes de soja y encima los chipirones troceados. Aderezar con aceite de oliva y sal.

2. CREMA FRÍA DE PEPINO, YOGUR Y SALMÓN

- pepino
- 2 yogures naturales 0%
- 1 trocito de aguacate
- salmón ahumado

Batir el pepino y los yogures con el trocito de aguacate.

Enfriar en la nevera y añadir el salmón troceado encima de la sopa fría.

3. ENSALADA DE JUDÍAS VERDES Y ATÚN

- judías verdes
- tomates cherrys
- 1 huevo cocido
- 1 lata de atún al natural
- 1 trozo de cebolla
- orégano

Cocer las judías y reservar en frío. Cortar los tomates en mitades, picar la cebolla muy fina y partir el huevo a trozos medianos. Añadir todo a las judías y escurrir la lata de atún para echarla encima de la ensalada. Aliñar con orégano, aceite, vinagre y poca sal.

4. ENSALADA DEL MAR

- lechuga hoja de roble o maravilla
- langostinos cocidos
- 1 naranja pelada
- cebolla
- ½ lata de melva

Disponer las hojas de roble en la ensaladera, cortar la cebolla en juliana y la naranja en trocitos, sin la piel blanca. Añadir los langostinos cocidos y pelados. Ecurrir la melva y poner encima de la ensalada. Aliñar con aceite de oliva, vinagre y poca sal.

bestdiet



ENSALADAS COMPLETAS

5. ENSALADA DE NARANJA Y BACALAO

- 1 naranja grande
- cebolla fresca o cebolleta
- bacalao ahumado
- aceite de oliva
- vinagre
- sal

Cortar la cebolla fresca en tiras muy finas. Pelar la naranja y quitarle toda la piel blanca.

Cortarla a cuadraditos. Escurrir bien el bacalao ahumado si viene en aceite y cortar en tiras finas. Mezclar todo en un bol y aderezar con aceite de oliva, vinagre de vino y sal.

6. ENSALADA DE POLLO CON PIÑA

- 1 pechuga de pollo limpia
- 1 lata de piña en su jugo
- brotes tiernos de lechugas
- tomate
- apio tierno

Cocer la pechuga de pollo con sal y laurel para darle sabor. Picar el tomate y la piña en daditos. Cortar rodajas muy finas de apio tierno. Disponer los brotes tiernos en la ensaladera y añadir el resto de ingredientes.

Aliñar con aceite de oliva, vinagre y sal.



7. BRÓCOLI CON PAVO Y HUEVO

- brócoli
- fiambre de pavo
- huevo cocido

Cocer el brócoli y el huevo y enfriar. Cortar la pechuga de pavo en cuadritos. Mezclar todo y aliñar con aceite de oliva, vinagre y sal.

8. ALIÑO DE PULPO

- pulpo cocido
- tomate
- cebolla
- pimiento verde

Cortar el pulpo en trozos medianos. Picar el tomate, la cebolla y el pimiento en trozos muy pequeños. Mezclar todos los ingredientes y aliñar con aceite de oliva, vinagre y sal.

9. ENSALADA DE ATÚN

- lechuga
- tomate
- pepino
- espárragos blancos
- zanahoria
- atún
- queso fresco

Cortar la lechuga en trozos. Picar el tomate, el pepino, la zanahoria y cortar los espárragos blancos. Escurrir la lata de atún al natural y cortar el queso fresco en daditos. Mezclar todo en una ensaladera y aliñar con aceite de oliva, vinagre y sal.

10. ENSALADA DE LANGOSTINOS Y ALCACHOFAS

- alcachofas de lata
- langostinos cocidos
- rúcula
- lechuga hoja de roble

Partir las alcachofas en 2 trozos. Pelar los langostinos cocidos. Limpiar y cortar la lechuga. Poner todos los ingredientes en una fuente y aliñar con aceite de oliva, vinagre y sal.



SOPAS y CALDOS DEPURATIVOS

SOPAS y CALDOS DEPURATIVOS

1. SOPA DE ESPINACAS

- espinacas sin el tallo
- 3 o 4 tallos de apio verde
- 1 trozo de puerro
- 2 ramilletes de brócoli
- sal

Trocear las verduras, y cocer durante unos 25 minutos cubriendo con agua y un poco de sal. Triturar y colar.

2. SOPA DE CALABACINES

- 1 calabacín mediano
- 1 tomate
- ½ cebolla
- 1 trozo de puerro
- apio
- col
- sal

Trocear las verduras, y cocer durante unos 25 minutos cubriendo con agua y un poco de sal. Triturar y colar.

3. GAZPACHO DE SANDÍA

- 1 taza de sandía
- 1 y ½ taza de tomates de pera
- ½ pimiento verde
- ½ diente de ajo
- 1 trocito de cebolla
- sal, aceite y vinagre

Triturar todos los ingredientes menos la sandía, colar si se desea, antes de incorporar la sandía y volver a triturar. Decorar con bolitas de sandía.

4. GAZPACHO ANDALUZ

- 2 tazas de tomates de pera.
- 1 pepino
- ½ pimiento verde
- ½ diente de ajo
- 1 trocito de cebolla
- sal, aceite y vinagre

Batir los ingredientes. Triturar todos los ingredientes y colar si se desea más suave. Decorar con guarnición de pepino y tomate a trocitos.



5. SOPA DE VERDURAS

- ½ cebolla
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 puerro
- 2 tomates
- 1 ramita de apio
- pimienta
- ½ litro de agua
- sal fina

Trocear las verduras, y cocer durante unos 25 minutos cubriendo con agua y un poco de sal. Triturar y colar.

6. SOPA DE CEBOLLA

- 6 cebollas
- 1 apio
- 2 pimientos
- 1 col pequeña
- 6 tomates

Lavar y cortar las verduras en trozos pequeños. Hervir en abundante agua 20-25 minutos, salpimentar al gusto y lista.

7. SOPA DE TOMATE

- 1 cebolla
- ½kg de tomates
- 1 diente de ajo
- hojas de albahaca fresca
- sal

Picar la cebolla, el ajo y el pimiento y sofreír. Añadir el tomate pelado y troceado. Colar y servir con unas hojas de albahaca troceadas.

8. CREMA DE CALABAZA Y CEBOLLA

- 800g de calabaza
- 1 cebolla
- agua
- aceite de oliva
- perejil picado
- sal

Picar la cebolla y dorarla, cortar la calabaza a trozos y rehogar junto con la cebolla. Añadir el agua y la sal y dejar cocer durante 40 minutos. Triturar, espolvorear el perejil y servir.





CREMAS COMPLETAS

CREMAS COMPLETAS

1. CREMA DE ESPINACAS CON GUARNICIÓN

- 150g de espinacas
- 1 taza de agua
- ¼ de cebolla
- ½ diente de ajo
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- leche desnatada
- aceite de oliva y sal.
- jamón serrano en taquitos
- huevo cocido

Picar la cebolla y machacar el ajo, dorarlos, agregar el agua y hervir. Echar las espinacas y la sal. Cocinar durante 5 minutos. Añadir nuez moscada y triturar la mezcla. Verter en la sartén, añadir la leche desnatada y la sal y dejar hervir. Servir en un plato con los taquitos de jamón y el huevo cocido picado.

2. CREMA DE BRÓCOLI CON PAVO

- ½kg de brócoli
- 1 vaso de leche desnatada
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- nuez moscada y sal
- taquitos de pavo

Cocer antes el brócoli al vapor 1 ó 2 minutos. Hervir el brócoli en la leche desnatada, la sal y la nuez moscada, tritarlo todo cuando esté tierno y servir en el plato con los taquitos de pavo encima. Colar si se desea más suave. Decorar con guarnición de pepino y tomate a trocitos.



3. CREMA DE POLLO CON VERDURAS

- pollo
- 6 cebollas
- 1 apio
- 2 pimientos
- 1 col pequeña
- 6 tomates

Limpiar y pelar las verduras. Cortarlas en trozos medianos. Trocear el pollo y poner en una olla con las verduras y la sal. Cocer durante 30 minutos y triturar.

4. CREMA DE CALABACÍN CON QUESO

- 3 calabacines
- ½ puerro
- ¼ de cebolla
- 2 quesitos light
- 1 huevo cocido
- sal

Trocear los calabacines, el puerro y la cebolla. Cocer con agua y sal. Cuando estén tiernos se retira el agua, se añade los quesitos light y se bate con la batidora. Servir con el huevo cocido y picado por encima.







LEGUMBRES

LEGUMBRES

1. GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS

- lentejas
- tomate
- pimiento
- cebolla
- ajo
- pimentón dulce
- albahaca fresca

Sofreír las verduras muy troceadas, añadir la albahaca fresca muy picada cuando estén hechas las verduras. Añadir las lentejas, el agua, el pimentón dulce y dejar a fuego medio hasta que se hagan las lentejas.

2. ESPINACAS CON GARBANZOS

- espinacas frescas
- garbanzos cocidos
- ajo
- pimentón picante o dulce
- comino

Sofreír el ajo picado, añadir el pimentón y luego las espinacas. Se puede añadir agua para que se hagan mejor las espinacas. Cuando estén hechas, añadir los garbanzos y esperar 5 minutos más.

3. GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO

- guisantes
- jamón troceado
- cebolla
- huevo

Sofreír la cebolla troceada, añadir los guisantes y cubrir con agua. Cuando estén tiernos, añadir el jamón y completar con un huevo cuajado.

4. ENSALADA FRÍA DE LENTEJAS

- lentejas cocidas
- cebolla fresca
- albahaca fresca
- tomates cherry, de pera o normales
- comino molido

Cocer las lentejas en agua con sal y laurel y reservar en frío. Cortar la cebolla muy picada, los tomates cherry por la mitad y la albahaca muy troceada. Mezclar todo en un bol y aliñar con aceite de oliva, vinagre, sal y una pizca de comino.

bestdiet



LEGUMBRES

5. PUCHERO CON POLLO Y TERNERA

- muslo de pollo
- trozo de carne magra de ternera
- garbanzos
- patata
- hueso blanco
- 2 zanahorias
- 1 cebolla mediana
- 6 dientes de ajo
- laurel
- tomate seco
- pimentón de la vera
- sal y aceite de oliva

Lavar la carne de pollo, ternera y hueso blanco. Trocear la zanahoria y la patata y la cebolla en trozos grandes. Meter todo en la olla y cocer, ir espumando el puchero y cuando esté hecha la carne echar los garbanzos, que han estado en remojo la noche anterior. Terminar de cocer el puchero con los garbanzos.

6. POTAJE DE ALUBIAS

- 800g de alubias
- 1 cebolla mediana
- 400ml de tomate triturado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 300ml del caldo de cocer las alubias
- laurel
- sal y pimienta

Trocear la cebolla y dorar en una olla. Añadir el tomate triturado. Hervir durante 5 minutos y añadir las alubias cocidas y el caldo de su cocción. Añadir la hoja de laurel, la sal y la pimienta. Dejar hervir durante 15 minutos. Tiene que quedar un caldo muy espeso. Si es necesario echar más agua.



7. POTAJE DE GARBANZOS, CALABAZA Y JUDÍAS VERDES

- ½kg de garbanzos
- calabaza amarilla
- 250g de judías verdes
- 2 zanahorias
- 1 cebolla mediana
- 6 dientes de ajo
- laurel
- tomate seco
- pimentón de la vera
- sal y aceite de oliva

Metemos los garbanzos ya echados en remojo la noche anterior, en una olla con agua caliente. Añadimos el laurel, la cebolla, los dientes de ajo pelados y enteros y el tomate seco lavado. Cocemos hasta que estén los garbanzos tiernos pero enteros. Una vez cocidos sacamos unos pocos garbanzos, el tomate, los ajos y la cebolla y los batimos con la batidora. Echamos la calabaza y las judías, todo limpio y troceado a la olla de garbanzos. Dejamos cocer hasta que estén tiernos y luego añadimos el pimentón y los ajos triturados anteriormente. Le añadimos sal y dejamos cocer unos minutos más.





PESCADOS Y MARISCOS CON VERDURAS

PESCADOS y MARISCOS con VERDURAS

1. BROCHETA DE RAPE

- 150g de rape en tacos
- 6 langostinos
- 4 champiñones
- 4 tomates cherrys
- sal
- pimienta
- limón
- aceite de oliva

Limpian el pescado y los langostinos, insertarlos en una varilla de asar colocando alternativamente el rape, los langostinos, los champiñones y los tomates hasta completar la varilla. Salpimentar y rociar con un poco de aceite y unas gotas de limón. Cocinar en una sartén o parrilla.

2. ATÚN A LA PIMIENTA VERDE

- 2 rodajas de atún no muy gruesas
- 1 huevo
- 2 cucharadas de pimienta verde en grano
- limón
- orégano
- aceite de oliva

Majar la pimienta verde con el zumo de limón y un poco de aceite de oliva. Verter en una fuente sobre las rodajas de atún. Tapar y macerar durante unas 3 horas volteando los filetes de vez en cuando.

Salsa: Batir el huevo con el ajo y añadir 10ml de aceite de oliva a chorritos hasta que espese. Agregar orégano, un chorrito de zumo de limón, pimienta y sal. Cocinar los filetes de atún en una



3. FILETES DE MERLUZA A LA CREMA

- 2 filetes de merluza
- 1 yogur natural 0%
- vino blanco
- 1 cucharada pequeña de mostaza
- finas hierbas
- pimienta
- sal

Salpimentar los filetes. Batir el yogur con la mostaza y untar los filetes con esta salsa por ambos lados, reservando la salsa sobrante. Poner los filetes en una bandeja de horno, espolvorear con finas hierbas y un chorrito de vino blanco. Hornear a 200° durante unos 20 minutos.

A la hora de servir añadir un poco de salsa de yogur y mostaza.

4. DORADA CON ALCACHOFAS Y GAMBAS

- 1 dorada
- 4 corazones de alcachofa de conserva
- 4 colas gamba pelada
- 1 loncha gruesa de jamón serrano
- vino blanco
- aceite de oliva
- sal

Limpiar las doradas y separarlas en filetes. Escurrir las alcachofas, cortarlas por la mitad y reservarlas. Saltear los tacos de jamón a fuego suave. Agregar las gambas y saltearlas a fuego vivo.

Cuando empiecen a dorarse, incorporar las alcachofas, bajar el fuego y cocer durante 5 minutos. Regar con el vino blanco, dejar que reduzca y rectificar de sal. Marcar la piel de los filetes de la dorada con un cuchillo formando rombos para poner la sal en la hendidura del corte, colocarlos en una plancha caliente untada con aceite y asarlos durante 2-3 minutos por cada lado. Distribuir las gambas, las alcachofas y el jamón en los platos, colocar al lado los filetes de pescado.



bestdiet



5. CABALLA CON PIMIENTOS ASADOS

- 4-5 filetes de caballas en aceite
- media cebolla, pimientos asados
- huevo cocido
- vinagre
- sal

Cortar los pimientos asados a tiras, trocear la cebolla y el huevo duro. Escurrir los filetes de caballa, mezclar todo en un bol y aliñar.

6. CABALLA CON TOMATE AL HORNO

- 2 caballas abiertas y limpias
- ½ cebolla
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 2 dientes ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 200g de salsa de tomate triturado
- sal
- perejil picado
- albahaca fresca
- pimienta blanca
- aceite de oliva virgen extra

Poner los filetes de caballa en una bandeja de horno y salpimentar. Sofreír la cebolla, los pimientos y el ajo cortado en juliana. Cuando esté pochado añadir el vino, y lo dejamos reducir. Agregar el tomate triturado, el perejil y albahaca.

Cubrir el pescado con la salsa y hornear a 180° durante 25 minutos.

7. MERLUZA EN PAPILOTE CON JUDÍAS VERDES

- lomo de merluza
- judías verdes
- eneldo
- cebolla

Cocer las judías al vapor durante unos minutos. Cortar la cebolla en juliana. Meter en el papillote el lomo de merluza con sal, eneldo y aceite de oliva. Añadir las judías y la cebolla cortada. Introducir en el horno durante 30 minutos.

PESCADOS y MARISCOS con VERDURAS

8. DORADA AL HORNO Y COLIFLOR

- 1 dorada
- coliflor
- limón
- comino en polvo

Limpia la dorada y poner en una bandeja para horno. Añadir encima el zumo de 1 limón. Echar la sal. Cocer la coliflor y saltear con ajo y comino. Servir caliente.

9. LENGUADO A LA PLANCHA Y PARRILLADA DE VERDURAS

- 1 filete de lenguado
- pimiento rojo
- cebolla
- champiñones

Poner el filete de lenguado a la plancha. Cortar el pimiento a cuadrados medianos y la cebolla a cuartos. Dejar los champiñones enteros sin la piel. Poner a la parrilla las verduras. Acompañar el lenguado con las verduras.

10. LUBINA A LA PLANCHA Y ALIÑO DE PIMIENTOS

- 1 lubina
- pimientos de asar rojos y verdes
- cebolla
- tomate

Abrir la lubina por la mitad y poner a la plancha con aceite y sal. Asar los pimientos y el tomate en el horno. Quitar la piel y las pepitas a las verduras asadas y cortar en tiras. Aliñar con aceite, sal y cebolla picada.

11. PEZ ESPADA CON MENESTRA DE VERDURAS

- pez espada
- judías verdes
- zanahoria
- coles de bruselas
- champiñones
- alcachofas
- cebolla
- ajo

Cocer la verdura con sal, limpia y troceada. Picar los ajos y sofreír en un poco de aceite, hacer el pez de espada a la plancha con los ajos. Picar la cebolla y sofreír con un poco de aceite, incorporar la menestra y dejarla 5 minutos.

bestdiet





VERDURAS CON CARNE

bestdiet



VERDURAS CON CARNE

1. POLLO SALTEADO CON SETAS

- pechuga de pollo limpia
- variado de setas
- perejil y ajo

Trocear la pechuga de pollo y saltear con poco aceite, se le puede añadir cualquier especia para dar más sabor (pimienta, tomillo...). Saltear las setas con ajo y perejil. Servir caliente.

2. PAVO A LA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS VERDES

- filetes de pavo
- espárragos verdes

Hacer los filetes de pavo a la plancha con estragón en polvo. Cortar la parte de los espárragos que esté dura y ponerlos a la plancha sin cortar. Servir caliente.

3. POLLO AL HORNO CON VERDURAS

- contramuslo de pollo
- calabacín
- berenjena
- tomate
- cebolla

Limpiar el contramuslo de pollo y quitar la piel. Cortar las verduras en rodajas y disponer todo en una fuente para horno. Añadir vino blanco, aceite, sal y pimienta. Dejar a unos 180 grados durante 40 minutos.

4. ENSALADA DE POLLO CON YOGUR

- 1 pechuga de pollo cocida
- 1 yogur natural edulcorado 0%
- 1 pepino
- 1 tomate
- 3 pepinillos en vinagre
- eneldo
- pimienta
- vinagre de manzana
- sal

Cortar el pollo y las verduras en dados y reservarlos en una fuente. Hacer una salsa con el yogur y los pepinillos. Condimentar la mezcla con sal, un poco de vinagre de manzana y pimienta molida. Mezclar la salsa con el pollo y espolvorear eneldo por encima al gusto.

VERDURAS CON CARNE

5. POLLO A LA CANELA

- contramuslos de pollo
- una cucharada de canela en polvo
- 1 limón
- media taza de caldo de ave
- sal y pimienta de cayena

Hacer una mezcla con las especias y el zumo de limón y macerar el pollo con ella.

Poner el caldo en el fondo de una bandeja de horno el caldo, colocar el pollo sazonado encima. Cocinar a temperatura media (180º-200º) durante unos 40 minutos aproximadamente.

Si se desea se puede tapar durante la cocción con papel especial para horno.

6. PAVO CON BRÓCOLI

- pechuga de pavo limpia
- brócoli
- ajo

Cortar la pechuga de pavo y saltear con aceite de oliva.

Cocer el brócoli al vapor y saltear con 1 diente de ajo picado. Servir caliente.

7. ESTOFADO DE PAVO CON ALCACHOFAS

- 600g carne de pavo
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de vino blanco
- 1 zanahoria
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 cebolla
- pimienta
- 1 cubito de caldo vegetal
- 4 alcachofas
- 1 vaso y medio de agua
- sal

Echar en una olla los ajos y el laurel, añadir la carne de pavo troceada y dorar. Echar el vino blanco y cocinar a fuego medio durante 20 minutos. Dorar en una sartén las alcachofas bien lavadas y cortadas en 4 cuartos.

Una vez estén doradas vamos echando las verduras, removiendo bien para que no se peguen. Cuando las verduras estén hechas ponemos en la olla con el pavo, añadimos el cubito de caldo vegetal y el vaso y medio de agua, y dejamos cocinar unos 20-25 minutos más.

bestdiet



bestdiet



VERDURAS CON CARNE

8. BERENJENAS RELLENAS DE CARNE

- berenjenas
- cebolla
- ajo
- tomate triturado
- carne de ternera picada
- pimienta

Cocer la berenjena cortada en dos mitades a lo largo. Escurrir, sacar la pulpa de la berenjena y reservar. Sofreír la carne picada con sal y pimienta, sacar y reservar. Picar la cebolla, el ajo y sofreír. Añadir el tomate triturado. Dejar unos 10 minutos. Añadir la carne y la pulpa de la berenjena. Rellenar las mitades de berenjenas cocidas y dorar unos minutos en el horno.

9. TERNERA CON BROTES DE SOJA Y SETAS

- filetes de ternera magros
- brotes de soja frescos
- setas
- salsa de soja

Cortar en tiras la ternera. Trocear las setas. Saltear la ternera a fuego vivo y reservar. Rehogar los brotes de soja y las setas con un poco de salsa de soja. Añadir la ternera y servir.

10. PECHUGA DE PAVO CON VERDURAS AL HORNO

- 4 filetes gruesos pechuga de pavo
- 2 calabacines pequeños
- 2 tomates pequeños
- 1 pimiento rojo mediano
- 2 cebollas medianas
- 1 cabeza ajo
- orégano, pimienta negra molida, aceite de oliva suave, sal y pimentón dulce

Salpimentar las pechugas de pavo y colocarlas en una bandeja de horno forrada con papel vegetal, añadir las verduras cortadas sazonadas con las especias alrededor del pavo. Añadir el aceite por encima, Hornear a 180º durante 30-45 minutos hasta que las verduras y el pavo estén tiernos. Si se desea se puede cubrir la bandeja con papel film especial de horno para que quede más sabroso.



WOKS

1. WOK DE POLLO CON VERDURAS

- pechuga de pollo limpia
- cebolla
- zanahoria
- pimienta roja

Saltear en un wok la pechuga de pollo cortada en tiras, con un poco de aceite y salsa de soja. Reservar. En el mismo aceite saltear la cebolla, la zanahoria y los pimientos rojos cortados a tiras. Cuando estén un poco tiernos, añadir al pollo y servir.

2. WOK DE TERNERA CON VERDURAS

- ternera magra
- pimienta roja
- pimienta verde
- cebolla
- zanahoria

Cortar la ternera en tiras pequeñas y saltear en el wok con un poco de aceite. Retirar del wok. Trocear las verduras en trozos similares. Saltearlas en el mismo aceite de la ternera. Cuando estén un poco tiernas agregar la ternera y echar un poco de salsa de soja y servir.

3. WOK DE GAMBAS Y BROTES DE SOJA

- gambas o langostinos crudos
- brotes de soja frescos
- salsa de soja

Saltear en el wok las gambas o los langostinos con salsa de soja. Retirar del fuego. En el mismo wok saltear los brotes de soja. Cuando estén tiernos se añaden los langostinos y se sirve caliente.

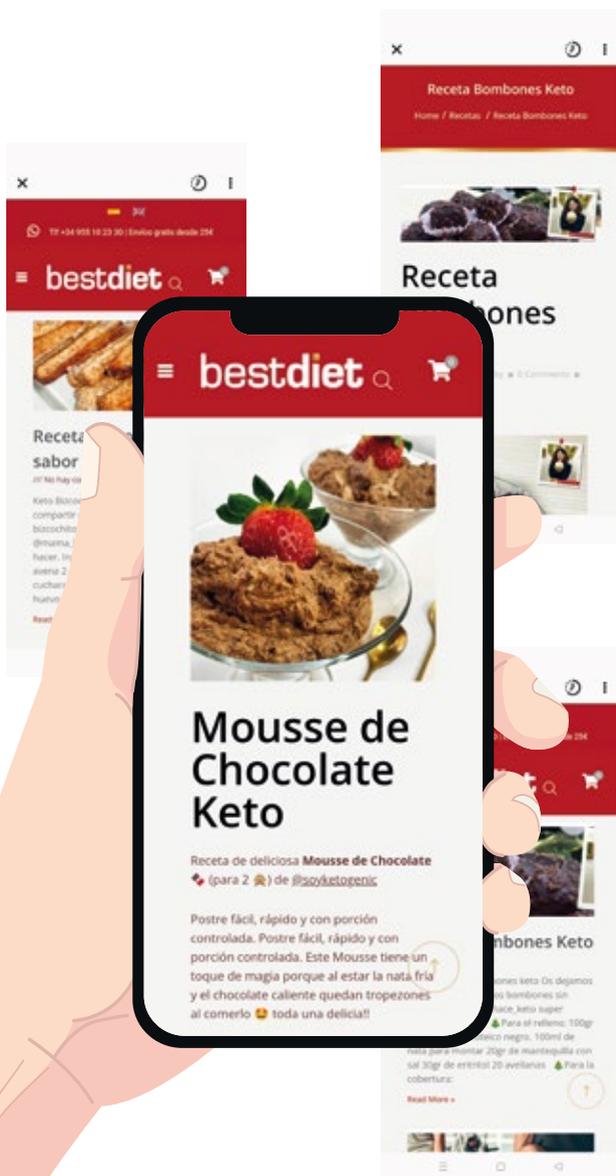
bestdiet



¿Quieres más?
Entra en nuestra WEB y descubre nuestro

BLOG DE RECETAS

www.bestdiet.es/blog





bestdiet

VITAMINA

GENO
+ SILICIO ORGANICO
+ MAGNESIO
+ VIT D
+ VIT C

bestdiet
ANTIÁCIDO ANTIACID

bestdiet

LAXI PLUS



BIOMBO REALIZADO POR
MILVITACIO & ALCANTARA
30 capsulas

bestdiet

CAPTOGRAS



FIBRAS DE SEMILLA DE CACAO,
PIPA DE HABANERA Y ACHICORIA
60 capsulas

bestdiet
MELATONINA DUERME PLUS
VITAMINO
+ VIT B6
+ VIT B5



bestdiet
CABELLO PIEL Y UNAS
+ VIT C
+ VIT E

ZINC COLÁGENO, INDOURINA
DE CABEZA & COLA DE CABALLO
El zinc contribuye al mantenimiento del cabello,
por lo tanto en condiciones normales.
60 capsulas

FIBRAS DE SEMILLA DE CACAO,
PIPA DE HABANERA Y ACHICORIA
60 capsulas

bestdiet

bestdiet

VITAMINA



bestdiet

CAPTOGRAS



FIBRAS DE SEMILLA DE CACAO,
PIPA DE HABANERA Y ACHICORIA
60 capsulas

bestdiet

MULTI VITAMIN

bestdiet

COLÁGENO
+ SILICIO ORGANICO
+ MAGNESIO
+ VIT D
+ VIT C



bestdiet

PROBIÓTICO



7 Caps
20 capsulas

L-CARNITINA
+ VIT B1
10ml
10ml
10ml

bestdiet

DISTRIBUIDO POR:
NUEVA DIETÉTICA, S.L. TEL.: +34 954 35 41 41
/ 26.0010627/SE. POL. IND. ESPALDILLAS.
C./ ESPALDILLAS DIEZ,26-28
41500 ALCALÁ DE GUADAÍRA (SEVILLA) ESPAÑA
EMPRESA CERTIFICADA ISO 9001 / 14001 / 22000.
FABRICADO EN LA U.E. (ESPAÑA)