



ESTO ES
AZÚCAR



RECETARIO

mediterráneo

una guía distinta, deliciosa y extraordinaria para preparar vegetales y
hortalizas en tu hogar





ESTO ES AZÚCAR

© Creación y contenido Esto Es Azúcar.

Todos los derechos reservados.

Año 2024.

Esto Es Azúcar





Índice

Introducción 3

Consejos para tu nutrición..... 4

Recetas..... 5

-Tartar de remolacha 5.1

-Rollitos de berenjena con quinoa y pesto 5.2

-Crema fría de zanahoria y naranja 5.3

-Carpaccio de calabacín con almendras y menta 5.4

-Flores de alcachofa rellenas 5.5

-Chips crujientes de kale al horno con tahini y limón 5.6

-Espárragos blancos con vinagreta de naranja y nueces 5.7

-Mini pizzas de berenjena 5.8

-Tabulé de coliflor 5.9

-Cuscús de brócoli con granada y almendras 5.10



Introducción

Querido lector o chef aventurero, si tu deseo es explorar y dominar nuevas formas de preparar, disfrutar y cocinar vegetales, este *Ebook* está diseñado especialmente para ti. Queremos mostrarte la maravilla de nuestra naturaleza y revelar cómo, a través de la diversidad de verduras, hojas y hortalizas que nos brinda, podemos no solo nutrir nuestro cuerpo, sino también enriquecer nuestros sentidos con deleite, sabor, color y placer. Te invitamos a abandonar las recetas monótonas y tradicionales para sumergirte en un mundo de ideas frescas y vibrantes que realzan el encanto de nuestros amados vegetales.

Bienvenidos al corazón aromático y colorido del Mediterráneo, donde cada bocado es un pincelazo de sabores y colores vibrantes. Este *Ebook* celebra la exuberancia de los vegetales, que con sus tonos brillantes y sabores intensos, evocan las soleadas costas y los mercados bulliciosos del Mediterráneo, sin importar dónde estemos.

Cada receta es un descubrimiento: desde el crujiente dorado de la berenjena hasta el jugoso estallido de un tomate maduro. Sumérgete en un festín de sabores que nutre el alma y transporta tus sentidos en un viaje culinario, donde la tradición se une con la innovación y cada plato celebra la vida.

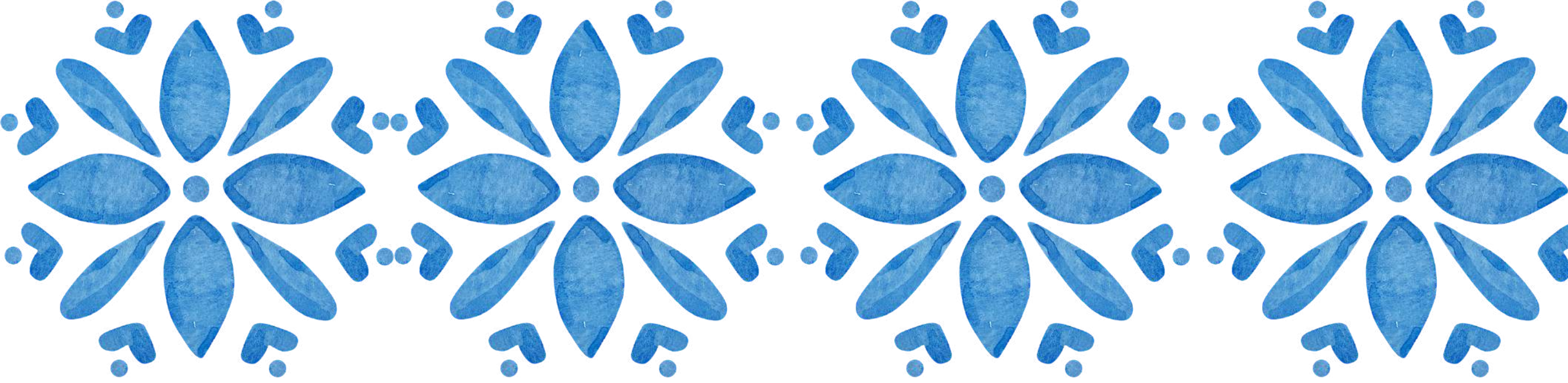


Consejos para tu nutrición

La **alimentación mediterránea** es reconocida mundialmente por sus beneficios para la salud, incluyendo la mejora del bienestar cardiovascular y la prevención de enfermedades crónicas. Las recetas de este libro destacan ingredientes frescos y ricos en nutrientes.

La clave de una alimentación saludable **no reside** en la **restricción**, sino en el equilibrio y la armonía. Este *Ebook* celebra la riqueza de los sabores, colores y texturas que nos ofrece la naturaleza, invitándote a disfrutar de cada bocado mientras cuidas de tu bienestar.

- **Variedad es vitalidad:** incorporar una amplia gama de alimentos. Cada color en tu plato representa diferentes nutrientes y antioxidantes.
- **Escucha a tu cuerpo:** aprende a escuchar las señales que tu cuerpo envía. Come cuando tengas hambre y detente cuando estés satisfecho. Respetar estas señales naturales puede ayudarte a mantenerte saludable y a disfrutar más de tus comidas.
- **Cocina con amor:** preparar tus propias comidas puede ser un acto de amor propio y una forma de cuidar a los que te rodean. Experimenta con ingredientes frescos y trata de disfrutar el proceso tanto como el resultado.



- **Disfruta sin culpa:** permitirse disfrutar los alimentos favoritos de vez en cuando es esencial para una relación saludable con la comida.
- **Movimiento y moderación:** un estilo de vida activo complementa cualquier dieta. Encuentra una forma de ejercicio que disfrutes y haz que sea parte de tu rutina regular.
- **Conexión y comunidad:** compartir comidas con amigos y familiares puede enriquecer tu experiencia culinaria. La comida es más que nutrición para el cuerpo; también es nutrición para el alma y una oportunidad para conectar con otros.
- **Información nutricional:** familiarízate con los componentes básicos de los alimentos que consumes. Entender qué nutrientes aportan te permitirá hacer elecciones más informadas que se alineen con tus necesidades y objetivos de salud.

“Cada plato que preparamos es una oportunidad para nutrir nuestro cuerpo y alma”.

A través de este *Ebook*, te invitamos a redescubrir el placer de comer saludablemente, disfrutando de la diversidad y la riqueza de sabores.



Tartar de remolacha y aguacate



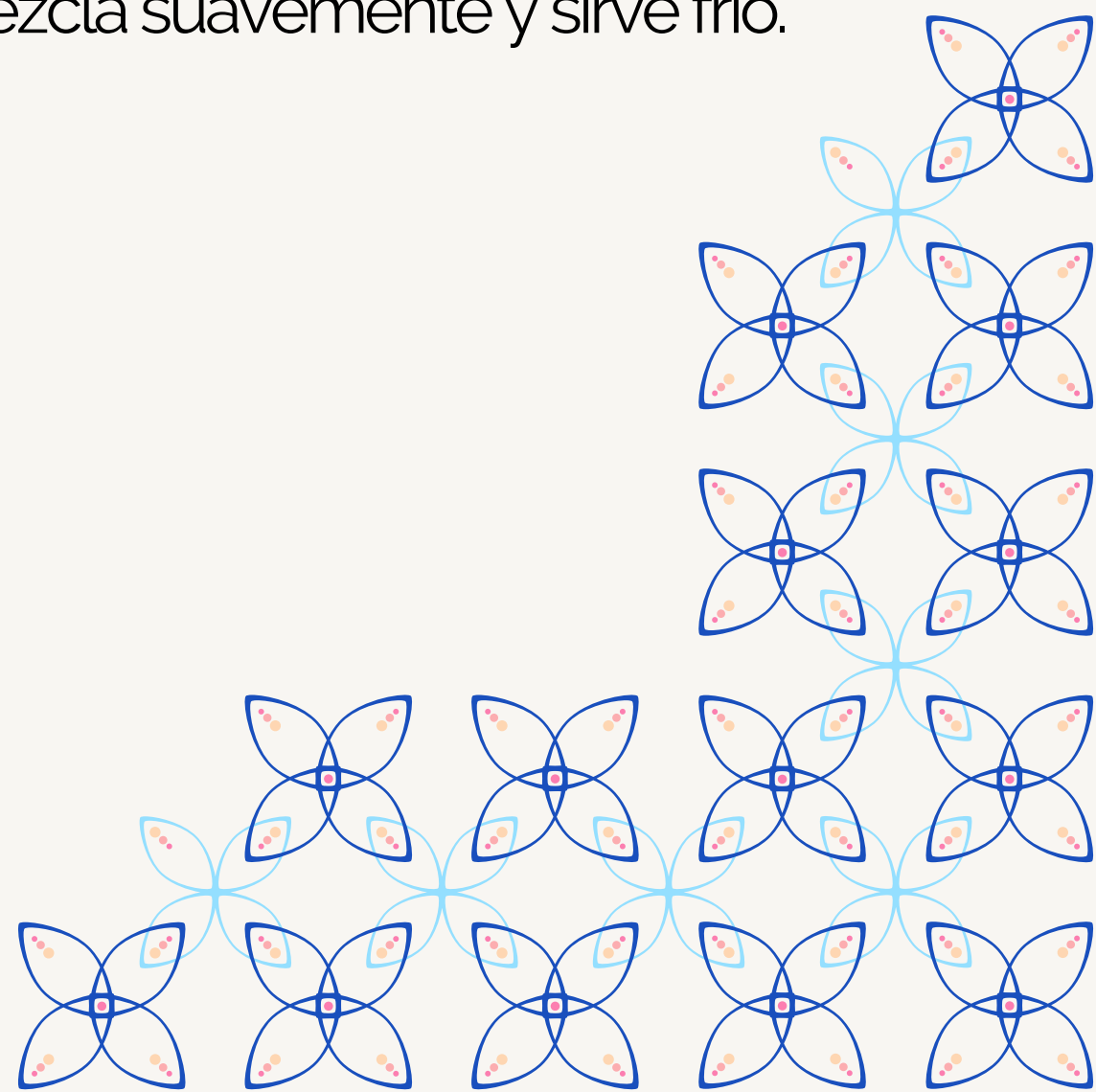
Ingredientes:



- 2 remolachas medianas, cocidas y picadas
- 1 aguacate maduro, picado
- 1 cucharada de cebolla roja, finamente picada
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- En un bol, mezcla la remolacha, el aguacate y la cebolla roja.
- Añade el jugo de limón y el cilantro. Sazona con sal y pimienta.
- Mezcla suavemente y sirve frío.





Rollitos de berenjena al pesto



Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes, cortadas longitudinalmente en láminas delgadas
- 1 taza de quinoa cocida
- 1/2 taza de pesto casero
- 1/4 taza de tomates secos, picados
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- Precalienta el horno a 200°C y asa las láminas de berenjena hasta que estén tiernas.
- En un bol, mezcla la quinoa con el pesto y los tomates secos.
- Coloca una cucharada de la mezcla sobre cada lámina de berenjena y enrolla.
- Coloca los rollitos en una bandeja de horno y hornea durante 10 minutos. Sirve caliente.



Crema fría de zanahoria y naranja



Ingredientes:

- 500 g de zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
- 4 tazas de caldo de verduras
- Jugo y ralladura de 1 naranja grande
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Crema fresca y cilantro para decorar

Instrucciones:

- En una olla grande, cocina las zanahorias en el caldo de verduras hasta que estén muy tiernas.
- Agrega el comino, la canela, y la ralladura y jugo de naranja.
- Con una licuadora o procesador de alimentos, tritura las zanahorias y el líquido hasta obtener una crema suave.
- Refrigera la sopa hasta que esté fría.
- Sirve la crema fría adornada con un poco de crema fresca y hojas de cilantro.



Carpaccio de calabacín con almendras y menta



Ingredientes:

- 2 calabacines grandes
- 1/4 taza de almendras tostadas, laminadas
- Hojas de menta fresca
- Jugo de 1 limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina y pimienta negra al gusto

Instrucciones:

- Corta los calabacines en láminas muy finas, preferiblemente con una mandolina.
- Dispón las láminas en un plato en forma de superposición.
- En un bol pequeño, mezcla el jugo de limón con el aceite de oliva, sal y pimienta.
- Rocía el aderezo sobre el carpaccio de calabacín.
- Espolvorea con almendras tostadas y decora con hojas de menta fresca.
- Sirve inmediatamente para mantener la frescura.

Flores de alcachofas rellenas



Ingredientes:

- 4 alcachofas grandes
- 1/2 taza de pan rallado
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- Precalienta el horno a 190°C.
- Limpia las alcachofas, cortando las puntas y eliminando las hojas exteriores más duras.
- En un bol, mezcla el pan rallado, ajo, perejil, queso parmesano, sal y pimienta.
- Abre las alcachofas como si fueran flores y distribuye la mezcla de pan rallado en el centro.
- Rocía con aceite de oliva y colócalas en una bandeja para hornear.
- Hornea durante 20-25 minutos hasta que estén doradas.
- Sirve caliente.



Chips de kale crujientes



Ingredientes:



- 1 manojo de kale, sin tallos y cortado en trozos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de tahini
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- Precalienta el horno a 180°C.
- En un bol grande, masajea el kale con aceite de oliva y una pizca de sal
- Extiende el kale en una bandeja para hornear y cocina hasta que esté crujiente, unos 10-15 minutos.
- En un bol pequeño, mezcla el tahini y el jugo de limón.
- Una vez que el kale esté listo, rocía la mezcla de tahini y limón sobre los chips.
- Sirve inmediatamente.





Espárragos blancos con vinagreta

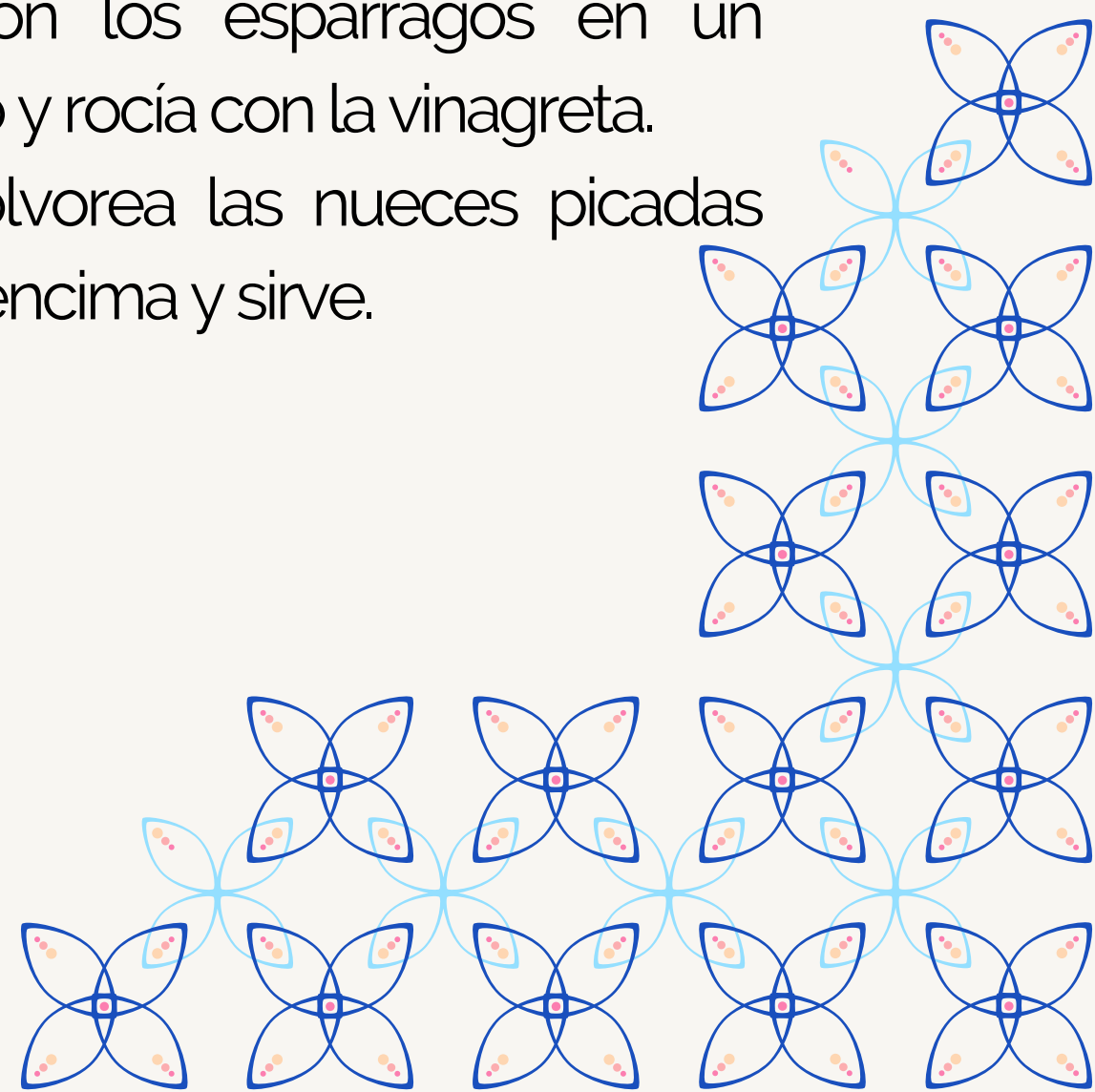


Ingredientes:

- 1 kg de espárragos blancos, pelados
- 1/4 taza de nueces, picadas
- Jugo de 1 naranja
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- Cocina los espárragos al vapor hasta que estén tiernos.
- En un bol, mezcla el jugo de naranja, aceite de oliva, mostaza de Dijon, sal y pimienta para hacer la vinagreta.
- Dispón los espárragos en un plato y rocía con la vinagreta.
- Espolvorea las nueces picadas por encima y sirve.





Mini pizzas de berenjena

Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes, cortadas en rodajas gruesas
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- Hojas de albahaca fresca
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- Precalienta el horno a 200°C.
- Coloca las rodajas de berenjena en una bandeja para hornear, salpica con sal y deja reposar 10 minutos.
- Seca las berenjenas con papel de cocina, rocía con aceite de oliva y hornea durante 10 minutos.
- Saca del horno, coloca salsa de tomate y queso sobre cada rodaja.
- Hornea hasta que el queso se derrita y las berenjenas estén doradas.
- Adorna con hojas de albahaca antes de servir.



Tabulé de coliflor

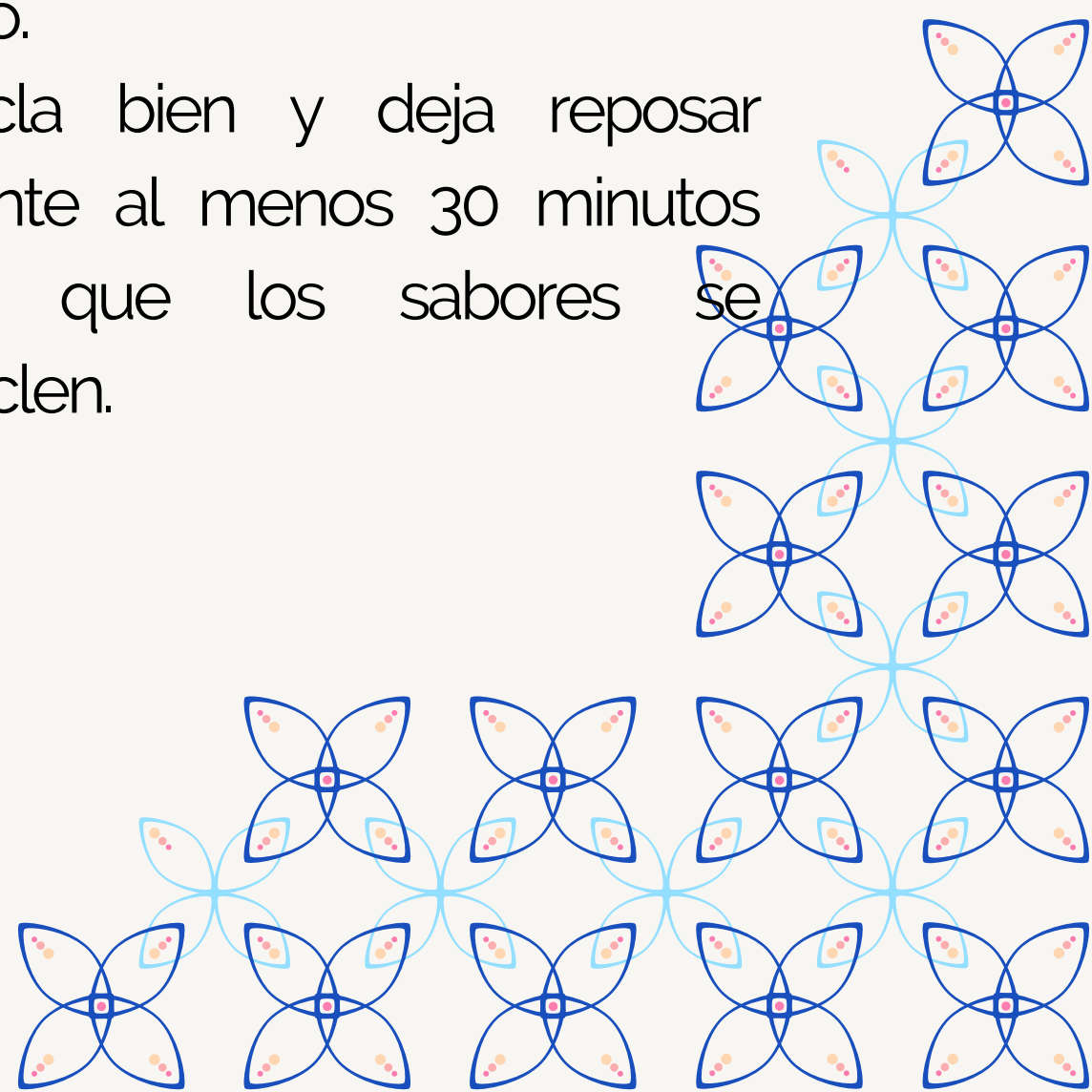


Ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor, rallada finamente
- 1 pepino, picado
- 2 tomates grandes, picados
- 1 manojo de perejil, picado finamente
- Jugo de 2 limones
- 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- En un bol grande, combina la coliflor rallada, el pepino, los tomates y el perejil
- Añade el jugo de limón y el aceite de oliva.
- Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Mezcla bien y deja reposar durante al menos 30 minutos para que los sabores se mezclen.





Cuscús de brócoli



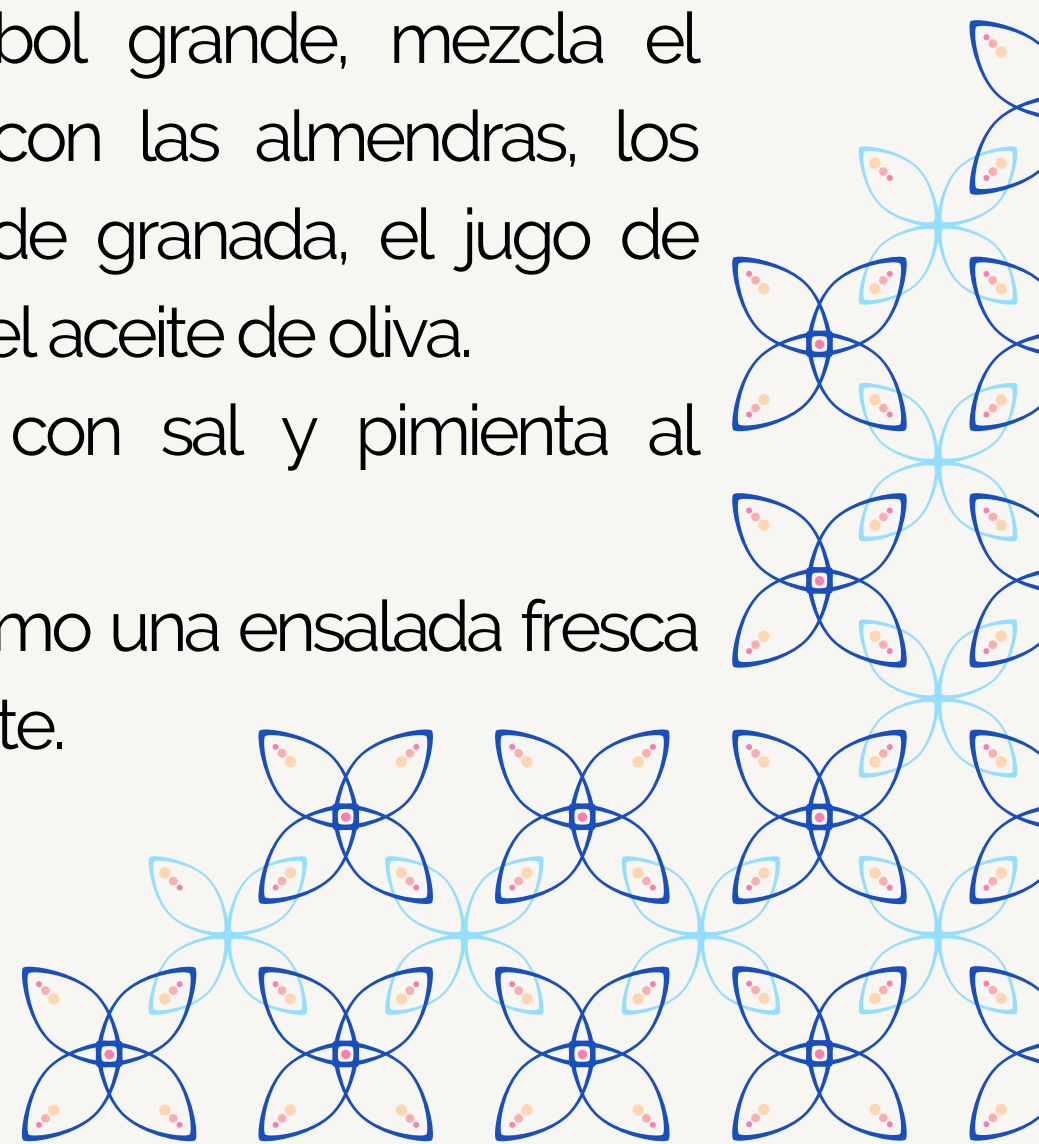
Ingredientes:



- 1 cabeza grande de brócoli, cortada en floretes
- 1/2 taza de almendras laminadas, tostadas
- 1 granada, desgranada
- Jugo de 1 limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- Pasa los floretes de brócoli por un procesador de alimentos hasta que tengan la textura de cuscús.
- Cocina al vapor el brócoli rallado durante 3-4 minutos, hasta que esté tierno pero aún crujiente.
- En un bol grande, mezcla el brócoli con las almendras, los granos de granada, el jugo de limón y el aceite de oliva.
- Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Sirve como una ensalada fresca y crujiente.





ESTO ES AZÚCAR

© Creación y contenido Esto Es Azúcar.

Todos los derechos reservados.

Año 2024.

Esto Es Azúcar

