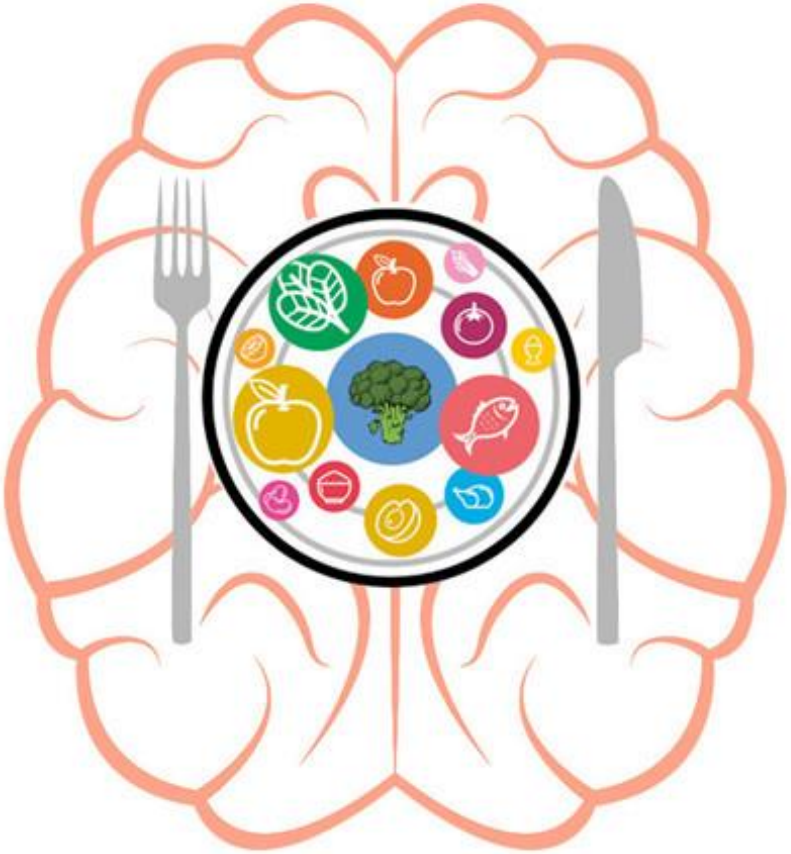
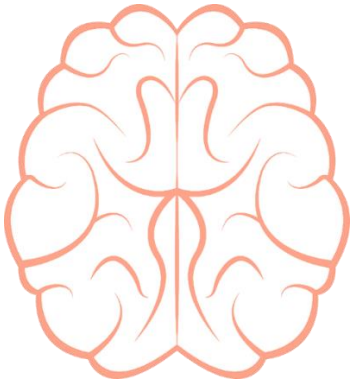
MIS RECETAS
SECRETAS
PARA ALIMENTAR EL CEREBRO



Raquel Marín



Las neuronas de nuestro cerebro consumen una enorme cantidad de energía. El 25% del total de la glucosa que consumimos acaba alimentando a estas células activas y ávidas de alimento. También consumen otras fuentes de energía según las circunstancias como glutamato, lactato y cuerpos cetónicos.

Para que el cerebro esté en forma necesita que nutrientes esenciales que sin duda ya conocerás y que están detallados en “Dale vida a tu cerebro” y “Pon en forma tu cerebro” de RocaEditorial.

A la mayoría de las personas les encanta comer “cosas ricas” pero no siempre les apetece estar horas en la compra, en la cocina y limpiando después. A veces tenemos hambre y comemos rápidamente alimentos de poca calidad que tenemos a mano y que suelen ser ultraprocesados, por lo que rara vez nos sientan bien.

Sin embargo, como amante de la cocina pero también muy atareada y con poco tiempo para cocinar, suelo maquinar recetas sencillas, sabrosas y originales. En este PDF que comparto contigo, describo Sopas y Cremas, Entrantes, Primeros Platos, Platos Principales (de tierra y de mar) y algunos Postres de fácil elaboración y muy rápidos de preparar en la mayoría de los casos. En cada receta se indican además los utensilios y la composición nutricional.

Espero que te gusten. Puedes enviar tus comentarios a través de mi blog www.raquelmarin.net

ÍNDICE

CREMAS Y SOPAS

Sopa de mar y bosque……página 7

Crema de pimientos y vieiras……página 10

Crema de calabaza con espagueti de mar……página 13

Crema de maíz, coco, avena y huevas de pescado……página 16

ENTREMESES Y PRIMEROS PLATOS

Queso de anacardos……página 19

Hummus de lentejas……página 22

Salpicón de langostinos con salsa *Bloody Mary*……página 25

Lasaña fría de aguacate, manzana y salmón……página 28

Aguacates al horno……página 31

Pizza bianca con masa de quinoa de trufa, rúcula y setas……página 34

Torta fácil de espárragos y champiñones……página 38

PLATOS PRINCIPALES “DE TIERRA”

Piedras preciosas…..……..……..página 41

Ensalada paisana con garbanzos.……..……..……..página 45

Barquetas de aguacate, piña y gambas sobre lecho de batata y tomate.……..……...página 48

Zanahorias rellenas a la armenia……..……página 51

Redondo de pavo envuelto en lombarda ……..……..página 54

Pollito tomatero al horno con dátiles y naranja……..……...página 58

Cocinar a bajas temperaturas (cocina “sous vide”).……página 61

Solomillo de cerdo “sous vide” con salsa de mango, manzana y salvia ……..…página 64

PLATOS PRINCIPALES “DE AGUA”

Mejillones en vinagreta de lima.……..……..……..página 69

Menudillo de níspero y tomate con gambas y lomo de salmón ahumado sobre lecho de batata.……..página 72

Remojón andaluz y algo más……..……..……...página 76

Caballas al vacío con salsa de arándanos…….……..……..……página 79

Pastelitos de salmón “sous vide” con salsa de pepino y yogur.……..……..página 84

Chupe de pescado (sopa en quechua)……..página 89

Atún con crema de remolacha, piña y espinacas……página 92

Cola de rape a la mantequilla negra……página 95

Filetes de corvina a la veracruzana……página 98

Escabeche de atún “sous vide” con vinagreta de melocotón, pimientos del piquillo y espinacas……..página 103

ALGO DULCE

Brevas rellenas de queso y nueces con salsa de chocolate negro……..página 108

Sorbete exprés de matcha (té verde japonés)……..página 112

Espuma de mango con frutos del bosque……..página 115

Crocante de manzana……..página 118

Soufflé frío de lichis……página 122

Montmorency de pistacho y cereza……..página 125

Clafoutis de albaricoques y dátiles……página128

Dulce helado de chocolate y nueces pecanas……página 131

RECETAS

CREMAS Y SOPAS

SOPA DE MAR Y BOSQUE.

Las setas son un alimento excelente para el cerebro. Si bien cada variedad y tipo posee sus propiedades particulares, en general, las setas son ricas en vitaminas A, C y D, hierro, manganeso, selenio, vanadio y fósforo que vienen muy bien para la actividad intelectual. También contienen colina que se necesita para fabricar la molécula que las neuronas utilizan para comunicar entre ellas (la acetilcolina). En esta receta se combina un caldo de setas con gambas y queso de cabra curado. Es deliciosa y fácil de preparar.

UTENSILIOS.

- 1 cacerola para hidratar las setas.
- 1 olla a presión para preparar la sopa.
- 1 robot culinario para homogeneizar la mezcla.
- 1 rallador para rallar el queso curado.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 1½ taza grande de setas chinas deshidratadas (son muy baratas y sabrosas. Se encuentran en tiendas de alimentación de comida oriental).
- 200 gramos de gambas crudas sin piel.
- 1 puerro mediano picado finamente.
- 2 tomates rojos sin piel y troceados (se pueden blanquear previamente en agua hirviendo unos minutos para que la piel se retire fácilmente).
- 2 tazas grandes de caldo natural de marisco o de pescado (sin aditivos ni azúcares añadidos).
- 1 taza de caldo natural de verduras (sin aditivos ni azúcares añadidos).
- Unas hebras de azafrán.
- 1 ½ cucharadas soperas de queso de cabra curado rallado.
- 1 cucharada sopera de queso azul cremoso.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- 1 vaso pequeño de vino blanco seco.
- Sal marina y pimienta blanca al gusto.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 30 minutos).

- Rehidratar las setas en agua caliente unos 10 minutos. Eliminar el tallo central. Trocear.
- En la olla a presión, saltear el puerro en el aceite de oliva durante unos minutos.
- Agregar las setas y los tomates troceados. Mezclar 2 minutos.
- Agregar el caldo y el vino. Salpimentar.
- Incorporar las hebras de azafrán (se pueden tostar un poco previamente para potenciar el aroma).

- Cerrar la olla a presión y mantener a fuego medio-alto durante 10 minutos.
- Abrir la olla. Agregar el queso azul.
- Con el robot culinario, homogeneizar la preparación.
- Colocar la sopa de nuevo a fuego moderado e incorporar las gambas y el queso curado rallado.
- Mantener al fuego medio-alto durante 3-4 minutos. Remover.
- Servir caliente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	265
Carbohidratos		37,5 g
Proteínas		33 g
Grasas	saturadas	15 g
	insaturadas	5,5 g
Fibra		6,5 g
Minerales	calcio	240 mg
	hierro	3,5 mg
	magnesio	56 mg
	fósforo	460 mg
	potasio	860 mg
	sodio	660 mg
	zinc	2,5 mg

Rico en microminerales para el cerebro y vitamina D.

CREMA DE PIMIENTOS Y VIEIRAS.

Las vieiras (o conchas de Santiago) son un molusco exquisito y carnoso. Además, son ricas en proteínas, minerales (calcio, hierro y fósforo). En esta exquisita receta se prepara una crema de tomate y pimiento rojo (ricos en fibra y antioxidantes naturales) en la que se hierven posteriormente las vieiras. El resultado es un éxito. Si tu bolsillo no te lo permite, puedes sustituir las vieiras por otro molusco menos costoso (almejas, berberechos).

UTENSILIOS.

- 1 bandeja de horno para hornear los pimientos.
- 1 cacerola grande para preparar la crema.
- 1 cacerola pequeña para calentar el agua y blanquear los tomates.
- 1 rallador para la ralladura de naranja.
- 1 robot culinario para homogeneizar.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 10 vieiras.
- 2 pimientos rojos.
- 1 puerro pequeño troceado finamente.
- La ralladura de ½ naranja.
- 4 tomates rojos.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 3 tazas de caldo de pescado o marisco natural.
- Sal marina y pimienta negra.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 30 minutos).

- Precalentar el horno a 200ºC.
- Hornear los pimientos hasta que la piel se separe fácilmente (aproximadamente 20 minutos).
- En una cacerola, dorar el puerro en el aceite de oliva.
- En una cacerola aparte, calentar agua hasta que hierva.
- Añadir los tomates y cocer 2-3 minutos hasta que la piel del tomate se separe.
- Eliminar la piel de los tomates. Trocearlos y añadirlos a la cacerola con el puerro.
- Remover los tomates con el puerro.
- Añadir el caldo de pescado. Salpimentar.

- Añadir los pimientos asados sin la piel.
- Dejar hervir la mezcla, removiendo de vez en cuando (unos 5 minutos).
- Con el robot culinario, mezclar bien la preparación para que quede una crema uniforme.
- Añadir las vieiras sin concha. Dar un hervor 1-2 minutos.
- Servir caliente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	206
Carbohidratos		22 g
Proteínas		13 g
Grasas	saturadas	1,8 g
	insaturadas	13 g
Fibra		6 g
Minerales	calcio	101 mg
	hierro	2,4 mg
	zinc	1,4 mg
	magnesio	11 mg
	fósforo	252 mg
	potasio	820 mg
	sodio	93 mg

Rico en vitaminas B, C y E y en antioxidantes naturales.

CREMA DE CALABAZA CON ESPAGUETI DE MAR.

La calabaza es rica en antioxidantes naturales y fibra para los dos cerebros. Su sabor combina extraordinariamente con jengibre y algas espagueti de mar. Los espaguetis de mar (*Himanthalia elongata*) son algas ricas en fibra y hierro que puedes encontrar en muchos supermercados y tiendas de alimentación. Se cultivan en abundancia en las costas de Galicia. Suelen venir en salazón, por lo que es necesario lavarlas y cocerlas durante unos 20 minutos. El plato es exquisito y un súper alimento para el cerebro.

UTENSILIOS.

- 1 cacerola para cocer las algas.
- 1 olla a presión para preparar la crema
- 1 robot culinario para homogeneizar la mezcla.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 400 g de calabaza sin piel y troceada.
- 1 cucharada de café de jengibre fresco rallado.
- 4 dientes de ajo troceados.
- 2 tomates rojos sin piel (se puede quitar la piel sumergiéndolos en agua hirviendo unos minutos).
- 3 tazas de caldo vegetal natural (sin aditivos).
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cucharada de salsa de soja.
- 150 g. de espaguetis de mar (desalados y cocidos en agua hirviendo, siguiendo las instrucciones del fabricante).
- 100 g. de tallarines 100% de arroz.
- 1 pizca de paprika (al gusto).
- Sal marina y pimienta negra (no abusar de la sal ya que la receta contiene soja y las algas son bastante saladas).

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 20 minutos más el tiempo de desalar las algas).

- En la olla a presión, dorar ligeramente el ajo con el aceite.
- Añadir los trozos de calabaza y el caldo. Mezclar bien.
- Incorporar los tomates sin piel ligeramente troceados y el jengibre.
- Salpimentar ligeramente.
- Cerrar la olla y cocer durante 10 minutos desde que salga el vapor.
- Abrir la olla. Con el robot culinario mezclar la preparación para obtener una crema.
- Incorporar la salsa de soja y la pizca de paprika.

- Añadir los espaguetis de mar desalados y cocidos, ligeramente troceados.
- En la misma cazuela de cocción de los espaguetis de mar, cocer en agua hirviendo los tallarines de arroz durante 2 minutos.
- Escurrir el agua de la cocción e incorporar a la crema de calabaza, troceados someramente.
- Servir caliente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	310
Carbohidratos		71 g
Proteínas		11 g
Grasas	saturadas	0,3 g
	insaturadas	1,4 g
Fibra		18 g
Minerales	calcio	408 mg
	hierro	31,2 mg
	magnesio	31 mg
	fósforo	217 mg
	potasio	4950 mg
	sodio	23 mg
	zinc	0,7 mg

Rico en fibra, hierro, provitamina A y vitamina C.

CREMA DE MAÍZ, COCO, AVENA Y HUEVAS DE PESCADO.

Esta receta es muy aromática con evocaciones orientales. Es de fácil preparación y resulta una combinación rica en microminerales, carbohidratos de asimilación lenta, antioxidantes naturales (el maíz contiene luteína, por ejemplo) y ácidos grasos esenciales y yodo sobre todo de las huevas de pescado. El sabor salado de las huevas queda diluido en el coco y combinan muy bien. Sirve también como plato único.

UTENSILIOS.

- 1 cacerola para preparar la crema.
- 1 sartén pequeña para tostar los cacahuetes.
- 1 mortero para trocear los cacahuetes.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 250 ml de leche de coco.
- 3 tazas de caldo vegetal natural (sin aditivos ni conservantes).
- ½ cebolla troceada finamente.
- 3 dientes de ajo troceados finamente.
- 1 tallo de limoncillo o caña santa (se vende en supermercados orientales).
- 1½ cucharada de café de jengibre fresco troceado muy finamente.
- 1 tallo de apio (hojas incluidas) troceado finamente.
- 1 mazorca de maíz cocida (desgranar y eliminar el centro).
- 1 pimienta picante seca entera (guindilla) al gusto.
- Zumo de 1 lima (se puede sustituir por limón).
- ½ cucharada de vinagre de arroz (se puede sustituir por vinagre blanco).
- 1 cucharada sopera de cacahuetes sin piel naturales.
- ½ taza de avena natural en copos.
- 1 ½ cucharada sopera de aceite de oliva.
- 100 gramos de huevas de lumpo (o similar).
- Sal marina (con moderación, ya que las huevas son saladas).

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 30 minutos).

- En la cacerola, dorar en 1 cucharada de aceite de oliva el ajo, la cebolla, el apio, el jengibre y el limoncillo.
- Añadir la leche de coco, la guindilla y el caldo vegetal.

- Dar un hervor unos minutos.
- Mientras, dorar en la ½ cucharada de aceite de oliva restante los cacahuetes.
- Cuando estén dorados, colocar en el mortero y trocear someramente.
- Incorporar los cacahuetes a la cacerola.
- Añadir el maíz desgranado y los copos de avena. Mezclar bien.
- Cocer durante 2-3 minutos.
- Agregar el vinagre de arroz y el zumo de lima. Corregir el punto de sal (teniendo en cuenta que las huevas añaden sabor salado).
- Mezclar.

Para servir:

- Colocar en 2 cucharadas soperas huevas de lumpo con un chorrito de zumo de lima.
- Servir la crema en dos recipientes hondos.
- Sobreponer la cuchara de huevas para que se vaya distribuyendo progresivamente (como se muestra en la foto).
- Servir la crema caliente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	622
Carbohidratos		40 g
Proteínas		51 g
Grasas	saturadas	7 g
	insaturadas	23 g
Fibra		25,5 g
Minerales	calcio	115 mg
	hierro	5 mg
	magnesio	531 mg
	fósforo	404 mg
	potasio	784 mg
	sodio	268 mg
	zinc	3 mg

Rico en fibra, hierro, provitamina A, carbohidratos de asimilación lenta y fibra.

ENTREMESES Y PRIMEROS PLATOS

QUESO DE ANACARDOS

Los anacardos son uno de los frutos secos más favorables para el cerebro. Contienen triptófano con el que las neuronas fabrican algunas moléculas que utilizan para comunicarse. Esta receta es muy sencilla y resulta un aperitivo extraordinario para cualquier ocasión.

UTENSILIOS.

- 1 molinillo de café o similar para moler los anacardos.
- 1 robot culinario para mezclar los ingredientes.
- 1 recipiente para macerar el ajo con el limón.
- 1 recipiente hondo.

INGREDIENTES (para 4-6 personas).

- 250 g. de anacardos crudos sin sal.
- 1 cucharada sopera de yogur natural filtrado para eliminar el agua.
- ½ cucharada de café de miso rojo (pasta de alubia fermentada que se puede conseguir en tiendas de productos orientales).
- 1 diente de ajo picado finamente (eliminar el tallo central y macerar en unas gotas de limón durante unos minutos para suavizar el sabor).
- 2 cucharadas soperas de queso Parmigiano Reggiano.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- Galletitas de alga y sésamo para servir (opcional).

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 10 minutos).

- En el molinillo de café, moler los anacardos finamente.
- En el robot culinario, mezclar los anacardos molidos con el miso, yogur, aceite de oliva y el ajo previamente macerado en zumo de limón.
- Mezclar bien para que quede una crema espesa.
- En un recipiente hondo, mezclar la crema de anacardo con el queso para que quede homogéneo.
- Se puede enfriar 1 hora en la nevera si se desea que tenga una consistencia más firme.
- Servir con galletitas de alga (opcional) o *crudités* de verduras al gusto (bastones de calabacín, zanahoria, apio, etc).

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	287
Carbohidratos		12,6 g
Proteínas		10,6 g
Grasas	saturadas	5,6 g
	monosaturadas	11,6 g
	poliinsaturadas	3,3 g
Fibra		1,4 g
Minerales	calcio	115,3 mg
	hierro	2,8 mg
	magnesio	121,6 mg
	fósforo	247 mg
	potasio	275 mg

Rico en triptófano y ácidos grasos esenciales.

HUMMUS DE LENTEJAS

Las lentejas son un súper alimento para el cerebro. Contienen nutrientes para la comunicación entre las neuronas (potasio, selenio, hierro, fósforo, magnesio, fenilalanina, triptófano), antioxidantes (cobre, manganeso), vitaminas del grupo B y fibra. En esta receta, se han sustituido los

garbanzos de la receta tradicional por lentejas verdes. El resultado tiene un sorprendente toque ahumado. El sésamo del tahini contiene calcio, sesamol y resveratrol que son unos potentes antioxidantes.
Se acompañan de rodajas de remolacha horneada que combinan de maravilla y añaden más vitaminas y antioxidantes neurosaludables.

UTENSILIOS.

- 1 bandeja de horno para hornear la remolacha.
- 1 olla a presión para cocer las lentejas.
- 1 robot culinario para homogeneizar.
- 1 recipiente para la mezcla.

INGREDIENTES (para 4 personas).

- 1 taza grande de lentejas verdes.
- 2 cucharadas soperas de tahini (pasta de sésamo).
- 2 cucharadas soperas de yogur natural de cabra (ligeramente filtrado) o yogur tipo griego sin azúcar.
- 5 dientes de ajo negro finamente troceados.
- Zumo de ½ limón.
- 2 remolachas sin piel cortadas en rodajas de aproximadamente 2 mm de espesor.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- 1 pizca de sal marina.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 20 minutos).

- Precalentar el horno a 200ºC.
- Colocar las rodajas de remolacha en la bandeja de horno. Colocar una fina capa de aceite de oliva por encima.
- Hornear durante 10 minutos a 200ºC (las rodajas deben quedar ligeramente crujientes).

- En la olla a presión, cocer las lentejas con agua y sal marina durante 10 minutos.
- Eliminar el agua de la cocción.
- En un recipiente, mezclar con el robot culinario las lentejas para que quede una crema.
- Añadir el ajo, el tahini y el yogur. Mezclar bien.
- Incorporar el limón. Mezclar.
- Para servir, colocar el hummus sobre un lecho de las rodajas de remolacha.
- Servir a temperatura ambiente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	283
Carbohidratos		35,4 g
Proteínas		16,5 g
Grasas	saturadas	1,6 g
	insaturadas	3,0 g
Fibra		10 g
Minerales	calcio	54 mg
	hierro	3,5 mg
	magnesio	22,5 mg
	fósforo	135 mg
	potasio	339 mg
	sodio	48 mg
	zinc	1,5 mg

Rico en fibra, vitaminas A, B y C, calcio y microminerales para el cerebro.

SALPICÓN DE LANGOSTINOS CON SALSA BLOODY MARY.

Los langostinos son ricos en yodo, proteínas y vitaminas del grupo B que ayudan a nutrir al cerebro. Combinan muy bien con verduras frescas como pimiento rojo, apio y tomate que aportan fibra y antioxidantes naturales. El toque de mango en esta receta hace el plato más atractivo. Además, se prepara en poco tiempo y sin cocción.

UTENSILIOS.

- 1 cacerola para cocer los langostinos.
- 1 cazo para cocer los huevos.
- 1 recipiente hondo para macerar el pimiento y la cebolla.
- 1 recipiente hondo para servir.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 200 gramos de langostinos crudos sin cáscara.
- 1 taza grande de cebolla roja finamente picada.
- 1 taza grande de pimiento rojo finamente picado.
- 2 tomates rojos finamente picados.
- El zumo de 2 limones.
- 2 huevos duros.
- ½ taza de mango troceado sin piel.
- ½ taza de cilantro fresco picado.

Para la salsa "Bloody Mary"

- 1 vaso grande de zumo de tomate natural.
- Zumo de ½ limón.
- Unas gotas de salsa Worcestersheir (al gusto).
- Unas gotas de Tabasco (al gusto).
- Sal marina y pimienta negra.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 15 minutos).

- En un recipiente, macerar el zumo de 2 limones la cebolla con el pimiento durante 10 minutos.
- En una cazuela, cocer los langostinos en agua hirviendo con sal durante 1-2 minutos. Reservar.

- En un cazo, cocer los huevos en agua hirviendo hasta que estén duros (unos 8 minutos).
- En un vaso grande, mezclar los ingredientes de la salsa.
- Para emplatar, colocar los langostinos. Añadir la cebolla y el pimiento macerados (escurrir el limón remanente de la maceración).
- Incorporar el tomate, apio, mango y huevos duros troceados.
- Verter la salsa Bloody Mary por encima.
- Esparcir las hojas troceadas de pimiento fresco.
- Servir a temperatura ambiente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	262
Carbohidratos		16 g
Proteínas		28 g
Grasas	saturadas	1 g
	monosaturadas	1 g
	poliinsaturadas	0,6 g
Fibra		3 g
Minerales	calcio	143 mg
	hierro	2,3 mg
	magnesio	15 mg
	fósforo	76 mg
	potasio	248 mg
	sodio	371 mg

Rico en vitaminas B, C y E y en antioxidantes naturales.

LASAÑA FRÍA DE AGUACATE, MANZANA Y SALMÓN.

El salmón y el aguacate combinados aportan una importante cantidad de omega-3 y omega-9, grasas que el cerebro precisa en gran cantidad para su actividad. En esta receta sugerente y fresca se combinan en capas con manzana (rica en pectina y fructooligosacáridos para alimentar la flora intestinal del segundo cerebro) y queso feta (vitaminas y fermentos lácticos) para que el alimento neurosaludable sea excelente.

UTENSILIOS.

- 1 molde de metal abierto por ambos lados (para moldear la lasaña).
- 1 mandolina de cocina para crear rodajas homogéneas para la lasaña.
- 1 bandeja de horno para hornear la manzana.
- 1 soplete flambeador de cocina para decorar (opcional).

INGREDIENTES (para 2-3 personas).

- 150 g de lonchas de salmón ahumado.
- 2 aguacates maduros sin piel.
- 4 lonchas finas de queso tipo Feta.
- 1 manojo de hojas de albahaca fresca.
- 2 manzanas rojas sin piel.
- ½ cucharada sopera de aceite de oliva.
- Unas gotas de limón.
- 2 cucharadas soperas de semillas de sésamo tostadas (se pueden tostar en una sartén sin aceite durante unos minutos, con mucho cuidado de que no se quemen).
- ¼ cucharada de café de panela (azúcar moreno natural).

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 20 minutos).

- Precalentar el horno a 200ºC.
- Cortar las manzanas sin piel en rodajas finas con la mandolina.
- Colocarlas sobre la bandeja de horno. Depositar sobre cada manzana un poco de aceite de oliva y extender bien.
- Hornear durante 10 minutos (la manzana debe quedar ligeramente dorada pero flexible).
- Cortar los aguacates en rodajas. Embadurnar las rodajas con las semillas de sésamo tostado.
- Para preparar la lasaña, colocar dentro del molde una capa de manzana horneada.
- Sobre ésta, colocar 1 capa de lonchas de queso Feta.

- Por encima, extender una capa de lonchas de salmón ahumado. Rociar con unas gotas de limón.
- Colocar sobre el salmón unas hojas de albahaca fresca extendidas, y una capa de rodajas de aguacate embadurnado en semillas de sésamo tostado.
- Continuar la operación colocando una segunda capa de salmón, otra segunda capa de albahaca y de aguacate.
- Por último, cubrir con una capa de rodajas de manzana horneada dando forma de flor.
- Si se desea, se puede espolvorear la manzana con la panela y se carameliza el conjunto con un soplete flambeador de cocina. Le dará un toque dorado.
- Servir a temperatura ambiente. Se puede acompañar de una rodaja de limón al gusto.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	290
Carbohidratos		37,5 g
Proteínas		15,5 g
Grasas	saturadas	6,5 g
	insaturadas	13 g
Fibra		6,5 g
Minerales	calcio	166 mg
	hierro	1,2 mg
	magnesio	43 mg
	fósforo	230 mg
	potasio	606 mg
	sodio	666 mg
	zinc	1,6 mg

Rico en vitamina D y grasas omega.

AGUACATES AL HORNO.

Los aguacates tienen excelentes propiedades nutricionales, gracias a su composición en grasas saludables, vitaminas tipo A, B, C, E y K, y microminerales para que las neuronas funcionen correctamente. En esta receta se terminan en el horno con un huevo de codorniz por encima para que completar con vitamina D. El resultado es original, sencillo y apetitoso.

UTENSILIOS.

- 1 bandeja de horno.
- 1 recipiente para mezclar los ingredientes.
- 1 tijeras de cocina para trocear el cilantro.

INGREDIENTES (para 2-3 personas).

- 2 aguacates maduros.
- 4-6 huevos de codorniz.
- 8 tomates secos rehidratados y troceados (se rehidratan en agua caliente durante 5-10 minutos).
- ½ mozzarella fresca troceada.
- 8-10 aceitunas negras sin hueso, troceadas finamente.
- 1 taza de cilantro fresco troceado.
- Una pizca de paprika picante o de pimentón ahumado (al gusto).

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 25 minutos).

- Precalentar el horno a 180ºC.
- Rehidratar los tomates secos sumergiéndolos en agua caliente durante 5-10 minutos. Cuando estén rehidratados, escurrir el agua y secarlos con un papel secante.
- Cortar los aguacates en dos mitades. Retirar la semilla central.
- Retirar la carne del aguacate, procurando dejar algo de carne adherida a la piel.
- Colocar la carne en un recipiente.
- Reservar las cáscaras de los aguacates. Colocarlas en una bandeja de horno.
- Añadir el resto de ingredientes excepto los huevos. Mezclar bien para que quede homogéneo.
- Colocar la preparación sobre las cáscaras de los aguacates, dejando un hueco central para colocar el huevo de codorniz.
- Depositar con cuidado el huevo de codorniz sin la cáscara en el hueco central.
- Hornear durante 10 minutos a 180ºC.
- Servir inmediatamente. Se puede espolvorear por encima con una pizca de paprika picante o de pimentón ahumado al gusto.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	235
Carbohidratos		22 g
Proteínas		16,5 g
Grasas	saturadas	7,2 g
	insaturadas	5 g
Fibra		11,5 g
Minerales	calcio	205,6 mg
	hierro	4,7 mg
	magnesio	85,5 mg
	fósforo	3326 mg
	potasio	1229 mg
	sodio	548 mg
	zinc	2,5 mg

Rico en vitaminas, fibra y microminerales para la comunicación neuronal.

PIZZA BIANCA CON MASA DE QUINOA DE TRUFA, RÚCULA Y SETAS.

La quinoa es altamente saludable para el cerebro. Contiene resveratrol (antioxidante natural) y colina para fabricar la acetilcolina (molécula que usan las neuronas para comunicar en la gestión de la memoria). En esta receta, la quinoa se utiliza como base de una pizza bianca (sin tomate). Para ello, hay que dejar la quinoa en remojo la noche antes. Se acompaña de setas Portobello, (ricas en fibra, colina y microminerales para el cerebro), pasta de trufa y rúcula. El resultado es muy sabroso, ligero y neurosaludable.

UTENSILIOS.

- 1 batidora para preparar la masa.
- 1 bandeja de horno.
- 2 hojas de papel de horno.
- 1 sartén para dorar la cebolla y las setas.
- 1 rallador para rallar el Parmigiano Reggiano.
- 1 recipiente para mezclar la pasta de trufa.

INGREDIENTES (para 4 personas).

Para la masa de la pizza:

- 1 taza de quinoa (dejar en remojo en la nevera durante 1 noche).
- ¼ de taza de agua.
- 1 sobre de levadura de pan.
- ¼ de cucharada de café de sal.
- 1 cucharada de café de orégano seco.

Para la pasta de trufa:

- ½ cucharada de café de trufa blanca rallada.
- 1 cucharada de café de aceite de trufa.
- 5 aceitunas negras sin hueso.

Para el relleno de la pizza:

- ½ cebolla en rodajas finas.
- 100 gramos de setas Portobello en rodajas finas.
- 1 taza de hojas de rúcula fresca.
- 1 mozzarella fresca en rodajas finas.

- 1 taza de queso Parmigiano Reggiano (rallado).
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- Sal marina.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 25 minutos).

- Precalentar el horno a 180ºC.

Preparar la masa de la pizza:

- Con el robot culinario, mezclar los ingredientes y batir hasta que quede una crema grumosa.
- Extender sobre un papel de horno sobre la bandeja de horno (debe quedar una capa fina).
- Hornear durante 10 minutos a 180ºC.
- Transcurrido ese tiempo, dar la vuelta con la ayuda de otro papel de horno.
- Hornear durante 5 minutos más. Reservar.

Para preparar la pasta de trufa:

- Colocar los ingredientes en un bol pequeño. Machacar con un tenedor hasta que quede una pasta.
- Extender sobre la base de la pizza.

Para el relleno de la pizza:

- En una sartén dorar la cebolla con el aceite de oliva.
- Apartar y reservar.
- En la misma sartén, saltear las setas troceadas unos minutos.
- Reservar.
- Colocar sobre la pizza con la crema de trufa la mezcla de setas y cebolla.
- Distribuir sobre la superficie.
- Colocar por encima la rúcula.
- Por último, distribuir los quesos mozzarella y *Parmigiano Reggiano* uniformemente.
- Hornear durante 8 minutos a 180ºC.

- Servir caliente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	290
Carbohidratos		59,5 g
Proteínas		31 g
Grasas	saturadas	8,5 g
	insaturadas	11,5 g
Fibra		6,5 g
Minerales	calcio	553 mg
	hierro	4 mg
	magnesio	170 mg
	fósforo	396 mg
	potasio	515 mg
	sodio	380 mg
	zinc	3 mg

Rico en calcio.

TORTA FÁCIL DE ESPÁRRAGOS Y CHAMPIÑONES.

Las setas tienen propiedades excelentes para la memoria ya que contienen colina y microminerales para la comunicación neuronal. Los espárragos son ricos en prebióticos y fibra para alimentar tu “segundo cerebro”. Esta receta es de preparación sencilla ya que no necesitas preparar masa panadera. El resultado es jugoso y atractivo para todos los paladares.

UTENSILIOS.

- 1 bandeja de horno.
- 1 molde alargado para hornear.
- 1 recipiente para macerar el pan.
- 1 recipiente hondo tipo ensaladera para mezclar la preparación.
- 1 batidora con aspas para batir los huevos.
- 1 sartén para saltear las verduras.
- 1 cacerola con rejilla para cocer los espárragos al baño María.

INGREDIENTES (para 5-6 personas).

- 500 g de espárragos frescos verdes finos.
- 250 g de champiñones troceados.
- 1 cebolla blanca troceada finamente.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas soperas de yogur filtrado (el yogur entero sin azúcar se filtra en filtro de café durante al menos ½ hora en la nevera).
- ½ taza de zumo de tomate natural.
- 6 huevos de gallinas camperas.
- 1 taza grande de miga y corteza de pan de centeno de masa madre.
- ½ taza de leche de avena natural.
- Sal marina.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 35 minutos).

- Precalentar el horno a 200ºC.
- Colocar el pan desmenuzado en un recipiente y mojar con la leche de avena.
- En una cacerola con rejilla, cocer al baño María los espárragos hasta que estén “al dente” (unos 10 minutos).
- En la sartén, saltear en el aceite de oliva la cebolla y los champiñones troceados durante 10 minutos aproximadamente.
- Cuando estén blandos, añadir los espárragos troceados. Mezclar bien.
- Saltear 2 minutos más. Apagar el fuego y reservar.
- En un recipiente hondo tipo ensaladera, colocar los huevos. Añadir la sal.
- Con la batidora de aspas, mezclar los huevos para que emulsionen.
- Añadir el yogur y el zumo de tomate. Batir de nuevo.
- Incorporar a la crema la mezcla de setas, cebolla y espárragos. Mezclar bien.
- Por último, escurrir la miga de pan y distribuirla en la mezcla.
- Colocar la preparación en la bandeja de horno.
- Hornear a 200ºC durante 10-15 minutos (hasta que aparezca una pequeña espuma en la superficie, indicativo de que el huevo ha cuajado).
- Servir tibio.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	279
Carbohidratos		31,3 g
Proteínas		19,6 g
Grasas	saturadas	0,4 g
	insaturadas	1 g
Fibra		16 g
Minerales	calcio	209 mg
	hierro	5,7 mg
	magnesio	30,25 mg
	fósforo	898 mg
	potasio	1306 mg
	sodio	2195 mg
	zinc	3,7 mg

Rico en microminerales, fibra y vitaminas del grupo B. Fuente de calcio.

PLATOS PRINCIPALES DE “TIERRA”

PIEDRAS PRECIOSAS

Esta receta es un poco más laboriosa que la mayoría de las que aquí se recogen. Contiene muchos ingredientes que dan el aspecto de “piedras preciosas” (rubíes, perlas, esmeraldas) al plato. Sin embargo, el esfuerzo tiene una maravillosa recompensa. Es una de esas recetas sugerentes, originales y con una mezcla de sabores que invitan a seguir comiendo y deleitándose. Gustará a pequeños y a grandes. Se prepara con bulgur (trigo entero) que encontrarás en muchas tiendas de alimentación. Alternativamente se puede preparar con arroz basmati. Alimentarás el organismo con una amplia gama de nutrientes variados.

UTENSILIOS.

- 1 olla a presión para cocer las judías negras.
- 1 cacerola grande para preparar el plato.
- 1 recipiente para hidratar los arándanos y las pasas.

INGREDIENTES (para 4 personas).

- 1 taza grande de judías negras.
- 1 ½ tazas de bulgur de grano medio-grueso.
- 3 cebollas blancas cortadas finamente.
- ½ pimiento verde troceado finamente.
- 4 dientes de ajo cortados finamente.
- 1 cucharada sopera de jengibre fresco rallado.
- ½ taza de pistachos crudos sin cáscara ni sal.
- ½ taza de anacardos al natural.
- ½ taza de arándanos rojos deshidratados.
- ½ taza de pasas sultana.
- 2 cucharadas soperas de semillas de chía.
- 6-8 tomatitos rojos troceados en cuartos.
- 4-5 albaricoques frescos troceados.
- Unas hebras de azafrán (tostar para ensalzar el aroma).
- 1 cucharada sopera de agua de rosas (se puede conseguir en tiendas de comida oriental, sobre todo de cocina hindú).
- 2 cucharadas soperas de mantequilla sin sal.
- 1 vaso de vino blanco seco.
- 5 tazas de caldo de pollo natural sin aditivos.
- Sal marina.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 60 minutos).

- En la olla a presión, cocer las judías negras durante 13 minutos en agua. Retirar el agua y reservar.
- En un recipiente, rehidratar en agua caliente los arándanos y las pasas durante 5 minutos.
- En una cacerola grande, dorar en la mantequilla las cebollas, el ajo, el pimiento y el jengibre.
- Cocinar durante 10 minutos.
- Añadir los anacardos y los pistachos. Mantener al fuego durante 5 minutos.
- Incorporar los arándanos y las pasas (sin el agua de rehidratación). Remover.
- Añadir el vino blanco y el caldo.
- Incorporar el bulgur y las judías negras escurridas. Añadir sal y el azafrán.
- Cocinar a fuego medio durante 10 minutos.
- Incorporar los albaricoques y tomatitos troceados.
- Aderezar con el agua de rosas.
- Mantener al fuego durante 5 minutos más, hasta que se consuma el caldo.
- Por último, para servir, espolvorear las semillas de chía. Remover.
- Servir caliente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	533
Carbohidratos		85 g
Proteínas		18,5 g
Grasas	saturadas	5,0 g
	insaturadas	9,0 g
Fibra		18 g
Minerales	calcio	49 mg
	hierro	1,5 mg
	magnesio	32 mg
	fósforo	70 mg
	potasio	275 mg
	sodio	647 mg
	zinc	0,7 mg

Fuente de carbohidratos de asimilación lenta, fibra, proteínas y vitaminas B y E.

ENSALADA PAISANA CON GARBANZOS

Esta ensalada es nutricionalmente completa para una comida. Puede ser un plato único de diario. Si la preparas para una comida de fin de semana, no hagas un segundo plato demasiado copioso porque la ensalada sacia mucho. Está inspirada en la ensalada paisana libanesa, en la que se han añadido algunos ingredientes y se ha reemplazado el pan pita por garbanzos. Es un deleite para el paladar por su frescura y la exquisita mezcla de sabores. En la medida de lo posible procura conseguir verduras ecológicas que lleven menos pesticidas y otras sustancias tóxicas. La salud de tu cerebro (y del organismo en general) lo agradecerá.

UTENSILIOS.

- 1 ensaladera honda.
- 1 pequeño recipiente para macerar el ajo.
- 1 batidora para preparar el aderezo de la ensalada.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 1 lechuga tipo trocadero cortada en trozos pequeños.
- 1 manojo de berros frescos cortados en trozos pequeños (se puede sustituir por espinacas frescas).
- 2 tomates maduros cortados finamente.
- 2 dientes de ajo cortados finamente (eliminar el tallo central).
- 1 pepino sin piel cortado finamente (eliminar las semillas centrales).
- 1 manojo de hierba buena cortado finamente.
- 1 manojo de perejil cortado finamente.
- 1 pimiento rojo mediano cortado finamente.
- 2 tazas de garbanzos cocidos.
- 1 taza de taquitos de queso de cabra (o vaca) fresco.
- Zumo de 2 limones.
- ¼ taza de aceite de oliva tipo arbequina o picual.
- 1 cucharada de café de pasta de sésamo (tahini).
- 1 cucharada sopera de sumak (opcional). El sumak es un condimento turco. Se puede conseguir en tiendas de alimentación de oriente medio.
- Sal marina.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 15 minutos).

- En un pequeño recipiente, macerar el ajo con el zumo de ½ limón durante al menos 10 minutos.
- En el fondo de una ensaladera, colocar los berros y la lechuga troceados.
- Incorporar el tomate, pepino y pimiento rojo troceados. Mezclar bien.

- Añadir los garbanzos, las hierbas aromáticas y los taquitos de queso. Mezclar.
- En un recipiente de batidora, colocar el aceite de oliva, el zumo de 1 ½ limón, la sal marina y el tahini.
- Batir hasta que quede una crema líquida.
- Verter sobre la ensalada. Mezclar bien el conjunto.
- Salpicar con el sumak (opcional).
- Servir acompañado de rodajas de pan de centeno integral de masa madre (opcional).

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	460
Carbohidratos		54 g
Proteínas		25,2 g
Grasas	saturadas	11,5 g
	insaturadas	32 g
Fibra		13,5 g
Minerales	calcio	419 mg
	hierro	6,1 mg
	magnesio	84 mg
	fósforo	476,5 mg
	potasio	1019 mg
	sodio	982 mg
	zinc	1,55 mg

Fuente de carbohidratos de asimilación lenta, fibra y vitaminas A, B, C.

BARQUETAS DE AGUACATE, PIÑA Y GAMBAS SOBRE LECHO DE BATATA Y TOMATE.

Esta receta es muy sencilla, original y sabrosa. Se prepara un lecho de batata y tomate horneados, sobre los que se coloca una crema de aguacate, piña y langostinos, tipo guacamole. Es un plato muy completo en nutrientes neurosaludables. Contiene fibra, antioxidantes naturales, microminerales y grasas esenciales para el cerebro.

UTENSILIOS.

- 1 bandeja para hornear.
- 1 bol para la mezcla de aguacate.
- 1 pincel de cocina.
- 1 mortero.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 1 batata roja sin piel, cortada en rodajas de ½ cm de espesor.
- 1 tomate maduro cortado en rodajas de ½ cm de espesor.
- 1 cucharada de café de orégano seco.
- ½ cucharada sopera de aceite de oliva virgen.
- 2 cucharadas soperas de piña fresca troceada en trozos pequeños.
- 2 cebolletas troceadas finamente.
- Zumo de ½ limón.
- 2 aguacates maduros sin piel y sin la semilla central.
- 1 taza de cilantro fresco picado finamente.
- 1 pimienta picante (al gusto) troceada finamente.
- 100 gramos de gambas cocidas sin piel.
- Sal marina.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 30 minutos).

- Precalentar el horno a 180ºC.
- En una bandeja de horno, colocar las rodajas de batata.
- Con un pincel de cocina, barnizar las rodajas con una fina capa de aceite de oliva.
- Espolvorear con sal marina.
- Hornear durante 10 minutos.

- Pasado ese tiempo, colocar sobre la batata las rodajas de tomate.
- Espolvorear con el orégano seco y la sal marina.
- Hornear durante 10 minutos más.
- Sacar del horno y dejar enfriar.
- En un bol, colocar la cebolleta y la pimienta picante con un chorrito de limón. Dejar macerar unos minutos.
- En el mortero, mezclar la carne de los aguacates.
- Incorporar a las cebolletas.
- Añadir la piña, las gambas y el resto del zumo de limón.
- Mezclar bien.
- Por último, añadir el cilantro. Remover la mezcla
- Colocar la preparación de aguacate sobre las barquetas de batata y tomate.
- Servir a temperatura ambiente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	468
Carbohidratos		45,5 g
Proteínas		15,5 g
Grasas	saturadas	3,5 g
	poliinsaturadas	20,5 g
Fibra		13 g
Minerales	calcio	77,5 mg
	hierro	2,2 mg
	magnesio	69,5 mg
	fósforo	201 mg
	potasio	983,5 mg
	sodio	478 mg

Rico en fibra, grasas insaturadas y antioxidantes naturales.

ZANAHORIAS RELLENAS A LA ARMENIA

Las zanahorias son ricas en provitamina A y antioxidantes naturales. En esta receta se rellenan con carne de buey molida y aromatizada con especias de Oriente Medio. Elije de preferencia carne ecológica molida para ti. La carne roja es de consumo ocasional. Es preferible que sea de la mejor calidad posible.

UTENSILIOS.

- Un vaciador de verdura o un cuchillo de hoja fina bien afilado.
- 1 olla a presión para cocer las zanahorias.
- 1 cacerola para cocinar las zanahorias rellenas.
- 1 mortero para mezclar las especias.
- 1 recipiente para preparar la mezcla de la carne.
- 1 rallador para rallar la cebolla y el apio.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 3-4 zanahorias de buen tamaño (lo más anchas posible) sin piel.
- 3-4 cucharadas soperas de carne de buey molida.
- 1 cucharada sopera de cebolla roja rallada.
- 1 cucharada sopera de apio rallado.
- 1½ cucharada de café de semillas de cilantro.
- 1 cucharada de café de comino molido.
- ½ cucharada de café de canela.
- Sal marina y pimienta blanca (al gusto).

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 40 minutos).

- Con la ayuda de un vaciador o cuchillo, vaciar la parte central de las zanahorias, dejando un hueco para rellenarlas.
- En la olla a presión, cocer las zanahorias en agua a fuego medio durante 8-10 minutos. Deben quedar “al dente”.
- En un recipiente, mezclar la carne con las especias, parte de lo que se ha extraído de las zanahorias, el apio y la cebolla.
- Mezclar bien.
- Dejar enfriar ligeramente las zanahorias y rellenar con la mezcla de carne.
- Cocer en una cacerola abierta con un fondo de agua, colocando las zanahorias en vertical con la carne hacia arriba.
- Mantener a fuego medio-alto durante 10 minutos. (Para que se mantengan en vertical, se pueden usar vasos.

- Servir calientes.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	254
Carbohidratos		26,5 g
Proteínas		26 g
Grasas	saturadas	1,4 g
	insaturadas	2,5 g
Fibra		7,0 g
Minerales	calcio	121 mg
	hierro	3,5 mg
	magnesio	41 mg
	fósforo	111 mg
	potasio	1067 mg
	sodio	305 mg
	zinc	0,7 mg

Fuente de vitamina A, C y B12.

REDONDO DE PAVO ENVUELTO EN LOMBARDA

El pavo es una carne magra con ingredientes saludables. Contiene vitaminas del grupo B y D, y es rico en proteínas y bajo en grasa. Combina muy bien con sabores agridulces y con verduras. En esta sugerencia, se rellena una pechuga de pavo con tomates secos, ajo negro y trocitos de queso fresco de cabra. El conjunto se envuelve en hoja de lombarda y se hornea. Se come acompañado de una salsa de papaya y albahaca. Está exquisito y jugoso.

UTENSILIOS.

- 1 sartén plana antiadherente para dorar la carne.
- 1 cacerola para preparar la salsa.
- 1 cacerola para ablandar las hojas de lombarda.
- 1 robot culinario para homogeneizar la salsa.
- 1 bandeja de horno para hornear la carne con la lombarda.

INGREDIENTES (para 2 personas).

Para preparar la carne:

- 350-400 gramos de pechuga de pavo (para que la carne quede más jugosa, se puede macerar la pechuga una noche antes en la nevera con salmuera de leche, ¼ taza de sal por cada litro de leche).
- 1 cucharada sopera de queso de cabra fresco cortado en taquitos pequeños.
- 4-5 tomates secos rehidratados (para rehidratarlos se sumergen en agua caliente durante 5-10 minutos). Se escurren y se secan con papel absorbente.
- 4 dientes de ajo negro.
- 1 cucharada sopera de pan rallado.
- ½ cucharada de aceite de oliva.
- 5-6 hojas de lombarda (col roja) limpias y enteras.

Para preparar la salsa:

- 1 taza de papaya sin piel ni pepitas, troceada.
- 1 taza de hojas de albahaca fresca.
- 1 cucharada sopera de mantequilla sin sal.
- 1 cucharada sopera de vinagre balsámico.
- ½ cucharada sopera de vino Pedro Ximénez.
- Sal marina.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 30 minutos).

Para preparar la carne:

- Precalentar el horno a 180ºC.
- En una cacerola grande, colocar las hojas de lombarda en abundante agua hirviendo. "Asustar" las hojas durante 3-4 minutos para que se ablanden ligeramente. Apagar el fuego. Retirar las hojas con cuidado. Reservar.
- Abrir en abanico la pechuga de pavo y colocar 1 hoja de lombarda. Cerrar y sellar con palillos de dientes.
- Hacer pequeñas incisiones en la carne e insertar pequeños trocitos de tomate seco, ajo negro y queso en el interior de las incisiones.
- Repetir la operación por ambos lados de la carne.
- Embadurnar la pechuga con pan rallado.
- En la sartén, dorar la pechuga vuelta y vuelta con el aceite de oliva.
- Colocar la mitad de las hojas de lombarda sobre una bandeja de horno.
- Depositar encima la pechuga de pavo.
- Colocar sobre la pechuga el resto de las hojas de lombarda.
- Hornear durante 15 minutos.

Para preparar la salsa:

- En una sartén, saltear la papaya con la mantequilla durante unos minutos.
- Retirar del fuego. Añadir las hojas de albahaca. Mezclar bien.
- En el robot culinario, mezclar la papaya, la albahaca, el vinagre balsámico y el vino Pedro Ximénez.
- Mezclar para que quede una crema homogénea.
- Corregir el punto de sal.
- Reservar en caliente para acompañar con la carne.

Para emplatar:

- Retirar los palillos de la carne.
- Cortar en rodajas gruesas con cuidado de que la lombarda no se separe de la carne.

- Servir en caliente junto con la salsa de papaya al Pedro Ximénez.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	535
Carbohidratos		24 g
Proteínas		110 g
Grasas	saturadas	13 g
	insaturadas	24 g
Fibra		3,3 g
Minerales	calcio	50 mg
	hierro	5,5 mg
	zinc	0,2 mg
	magnesio	10,5 mg
	fósforo	50,5 mg
	potasio	140 mg
	sodio	1920 mg

Rico en vitamina A, vitaminas B y vitamina D.

POLLITO TOMATERO AL HORNO CON DÁTILES Y NARANJA

En la dieta mediterránea, que es la más recomendada para la salud cerebral, se recomienda comer carne magra en cierta proporción (no más de 2 veces por semana). Esta receta de la cocina mediterránea combina pollito tomatero con dátiles, naranja, comino, aceitunas y aceite de oliva. Se hace en el horno por lo que no tendrás que pasar mucho tiempo en la cocina. Lo ideal es macerar los ingredientes con el pollo un día antes de cocinarlo. Es realmente exquisita y sencilla.

UTENSILIOS.

- 1 recipiente para el horno alargado y hondo.
- 1 medidor de volúmenes.
- 1 tijeras de cocina para trocear el cilantro.
- 1 cazo para la reducción de la salsa.

INGREDIENTES (para 2-3 personas).

- 1 pollito tomatero de aproximadamente 600-700 gramos.
- 1 naranja grande sin piel cortada en rodajas.
- 6 dientes de ajo troceados finamente.
- 6 cucharadas soperas de hojas de cilantro fresco troceadas finamente.
- 1 ½ cucharadas de café de comino molido.
- ½ taza de Oporto (se puede reemplazar por 3 partes de vino tino y 1 parte de vino Pedro Ximénez).
- ¼ de taza de aceite de oliva.
- ¼ de taza de vinagre balsámico (o vinagre de vino tinto).
- 6-7 dátiles sin hueso troceados.
- 10 aceitunas verdes sin hueso (tipo Gordal o similar) troceada.
- Sal marina y pimienta negra.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 40 minutos + marinar la carne la noche antes).

- Colocar las rodajas de naranja en una bandeja de horno honda.
- Colocar sobre el lecho de naranja el pollito tomatero abierto a la mitad en mariposa.
- Distribuir sobre el pollito el resto de ingredientes. Cubrir.
- Dejar marinando en la nevera hasta el día siguiente.
- Al día siguiente, precalentar el horno a 180ºC.
- Hornear todo el conjunto durante 40 minutos aproximadamente (hasta que el pollito esté dorado en la superficie).

- Sacar del horno.
- Eliminar las rodajas de la naranja.
- Separar el pollo y reservar.
- Colocar el jugo de cocción junto con el resto de ingredientes en un cazo.
- Calentar a fuego medio-alto durante aproximadamente 5 minutos para que se reduzca el jugo.
- Verter el jugo sobre el pollo.
- Servir caliente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	573
Carbohidratos		48,2 g
Proteínas		65 g
Grasas	saturadas	6,25 g
	insaturadas	10,4 g
Fibra		3,35 g
Minerales	calcio	67 mg
	hierro	22 mg
	zinc	24,1 mg
	magnesio	90 mg
	fósforo	755,5 mg
	potasio	1139 mg
	sodio	270 mg

Rico en vitaminas A, C, B1, B2, B3 y D y microminerales para la función neuronal.

COCINAR A BAJAS TEMPERATURAS (COCINA “SOUS VIDE”).

La cocina al vacío (en francés “sous vide”) ha cogido bastante auge en los últimos tiempos.

Ventajas: Es muy sana, concentra los sabores, no necesita excesiva preparación y tampoco tienes que estar pendiente de la cocina durante la cocción. Para ello, lo ideal es contar con un sistema que permita regular el tiempo y la temperatura en 55-60ºC (suele ser lo más común) a la que vez que remueve el agua para que mantenga la temperatura uniforme. El aparato cuesta menos de 100 euros y se puede adquirir en tiendas especializadas.

He estado experimentando en esta técnica últimamente, ya que es una forma de cocinar magnífica para la salud cerebral.

Si no dispones de las herramientas necesarias para este tipo de cocina, puedes simplemente colocar el alimento que vayas a cocinar en una bolsa de silicona con cierre hermético. No conviene usar bolsas de plástico por la posibilidad de que desprendan bisfenoles y otros disruptores endocrinos al ser calentados.

Cierra la bolsa casi completamente dejando un pequeño orificio por el que haces pasar una cañita para sorber bebidas. Extrae el aire absorbiendo por la misma y cierra la bolsa. Será más fácil extraer el aire con la bolsa sumergida en agua, ya que la propia presión del agua hará que el aire salga de la bolsa por sí solo.

Coloca la bolsa con la preparación en una cacerola que contenga agua a 55-60° C. Se necesita un termómetro de cocina para controlar la temperatura del agua durante la cocción. En 30-60 minutos tendrás lista tu preparación, según el tipo de alimento a preparar. Las carnes precisarán mayor tiempo de cocción.

Se pueden preparar de esta manera carnes, pescados, verduras, huevos, etc. Según el tipo de alimento, habrá que variar ligeramente la temperatura así como el tiempo de cocción. Después, según el caso, puedes marcar el alimento en la sartén antes de servir para que la superficie quede crujiente. Además, puedes preparar una salsa que combine bien con el plato que mantendrás caliente para que contraste con la temperatura tibia del alimento cocinado a baja temperatura.

Te indico a continuación esta sugerencia muy apetitosa de solomillo de cerdo con salsa de mango, manzana y salvia. Por otra parte, en el apartado “Platos principales de agua” encontrarás una sugerencia de “Escabeche de atún con vinagreta de melocotón, pimientos del piquillo y espinacas”.

SOLOMILLO DE CERDO “SOUS VIDE” CON SALSA DE MANGO, MANZANA Y SALVIA

El solomillo de cerdo es una carne magra con alto contenido en proteína y bajo en grasa. En la cocción a bajas temperaturas (“sous vide”) concentra los sabores sin añadir grasa. La textura de la carne es muy jugosa y no pierde sus propiedades nutricionales.
Para cocinar “sous vide” puedes usar una cacerola con abundante agua que se mantenga a aproximadamente 55ºC a fuego medio durante 2 horas. También puedes utilizar un aparato específico para la cocina “sous vide”. Permite regular la temperatura de manera constante a la vez que remueve el agua para que la temperatura sea uniforme en todo el volumen. Se adquiere en tiendas de electrodomésticos (cuesta unos 80 euros).
En esta receta, el solomillo se adoba ligeramente y se cocina a 55ºC durante al menos 2 horas. No tienes que estar pendiente mientras cuece y tampoco es vital el tiempo de cocción porque no se va a hacer demasiado. En esta receta se acompaña de una deliciosa y sorprendente salsa de fruta con salvia y sésamo. Le va de maravilla y aporta nutrientes buenos para el cerebro.

UTENSILIOS.

- 1 cacerola grande para cocer la carne.
- 1 bolsa de silicona para cocinar al vacío (se consiguen en tiendas especializadas). Se pueden sustituir por 1 bolsa grande con cierre hermético si bien no conviene abusar de estas bolsas por su contenido en policarbonatos.
- 1 cacerola mediana para preparar la salsa.
- 1 rallador para rallar el jengibre.
- 1 sartén para marcar el solomillo en el momento de servir.
- 1 batidora para homogeneizar la salsa.

INGREDIENTES (para 2 personas).

Para adobar el solomillo:

- 1 solomillo de cerdo mediano.
- 1 cucharada de café de pimienta negra.
- 1 cucharada de café de zumo de arándanos.
- 1 cucharada de café de vinagre de Jerez.
- Sal marina.

Para la salsa.

- 1 mango pequeño sin piel y troceado.
- ½ puerro troceado.
- ½ manzana tipo *Granny Smith*.
- ½ cucharada sopera de mantequilla.
- ½ vaso de zumo de naranja natural.
- ½ cucharada de café de jengibre fresco rallado.
- ½ cucharada sopera de aceite de sésamo tostado.
- ½ cucharada de café de pimienta blanca.
- 2 cucharadas de café de salvia fresca troceada finamente.

- El jugo de la cocción del solomillo.

Para servir:

- 2 cucharadas soperas de semillas de sésamo tostado.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 2 horas y 10 minutos).

Para cocinar la carne.

- Mezclar los ingredientes del adobo y embadurnar la carne con la preparación.
- Colocar el solomillo en la bolsa de cocción.
- Calentar agua abundante a 55ºC. Sumergir la bolsa en el agua (a medida que vaya entrando la bolsa en el agua, la presión hará que salga el aire). Sellar la bolsa una vez que haya salido el aire.
- Mantener durante al menos 2 horas.

Para preparar la salsa.

- En una cacerola pequeña, cocinar el puerro con la mantequilla.
- Añadir la manzana y el mango. Cocer durante 2-4 minutos.
- Incorporar el zumo de naranja.
- Mantener al fuego durante 3-5 minutos más.
- Añadir el jengibre rallado y la saliva fresca troceada.
- Mezclar y mantener al fuego durante 1-2 minutos.
- Incorporar el aceite de sésamo tostado.
- Añadir la pimienta blanca y la sal.
- Reservar hasta que el solomillo esté cocido.
- En ese momento, añadimos el jugo de la cocción del solomillo.
- Mezclar bien.

Para servir:

- Colocar las semillas de sésamo tostado en 1 plato.
- Embadurnar el solomillo de cerdo con las semillas en todo el contorno.
- Marcar ligeramente en una sartén por todos los lados.
- Servir inmediatamente acompañado de la salsa de mango caliente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	260
Carbohidratos		10,85 g
Proteínas		35 g
Grasas	saturadas	5,5 g
	insaturadas	10,5 g
Fibra		0,85 g
Minerales	calcio	71,5 mg
	hierro	2,5 mg
	zinc	24,1 mg
	magnesio	13 mg
	fósforo	21,5 mg
	potasio	153 mg
	sodio	1299 mg

Rico en vitaminas A, C, B1, B2, B3 y D y microminerales para la función neuronal.

PLATOS PRINCIPALES DE “AGUA”

MEJILLONES EN VINAGRETA DE LIMA.

Los mejillones contienen ácidos grasos esenciales, vitaminas del grupo B y microminerales (selenio, potasio, yodo y fósforo) que lo hacen un alimento potenciador de la actividad cerebral. En esta receta de preparación muy sencilla se combinan con una vinagreta de cebolla, pimiento rojo y lima. Es preferible dejar marinar la vinagreta la noche antes de su consumo.

UTENSILIOS.

- 1 cacerola para cocer los mejillones.
- 1 recipiente para marinar la vinagreta.
- 1 exprime-limones para el zumo de lima.
- 1 plato llano para servir.
- (No es necesario añadir sal, los mejillones son muy ricos en sodio).

INGREDIENTES (para 2 personas).

- ½ kilo de mejillones frescos (o congelados ya cocidos).
- Zumo de 4 limas.
- 1 pimiento rojo cortado finamente.
- 1 cebolla roja cortada finamente.
- ½ pimienta picante cortada finamente (al gusto).
- 1 manojo de cilantro fresco troceado.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 10 minutos más la marinada 12 horas antes).

- En un recipiente, mezclar el pimiento, la cebolla, la pimienta picante y el zumo de lima. Dejar macerar en la nevera toda la noche.
- En una cacerola honda, cocer los mejillones en agua hirviendo con sal.
- Dejar cocer hasta que abran las valvas (unos pocos minutos).
- Eliminar una de las valvas.
- Colocar en un plato hondo una base de la vinagreta.
- Esparcir por encima las hojas de cilantro troceadas.
- Colocar sobre el lecho de vinagreta los mejillones, eliminando una de las valvas.
- Servir a temperatura ambiente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	261
Carbohidratos		18 g
Proteínas		25 g
Grasas	saturadas	5 g
	insaturadas	9 g
Fibra		2 g
Minerales	calcio	130 mg
	hierro	5,6 mg
	magnesio	7,5 mg
	fósforo	17 mg
	potasio	400 mg
	sodio	1480 mg

Rico en vitaminas B, C y E y en antioxidantes naturales.

MENUDILLO DE NÍSPERO Y TOMATE CON GAMBAS Y LOMO DE SALMÓN AHUMADO SOBRE LECHO DE BATATA.

Esta receta es sorprendente, fresca, equilibrada, sabrosa y nutrititiva. Se elabora sobre un lecho de batata en la que se coloca un picadillo de tomate y níspero y una capa de lomo de salmón ahumado y gambas cocidas. Un plato fácil de éxito asegurado y con un contenido en nutrientes para el cerebro muy adecuado. El cilantro, además de sabor, ayuda a eliminar los metales de los pescados y mariscos. Lo puedes añadir en abundancia.

UTENSILIOS.

- 1 cacerola para cocer las gambas.
- 1 bandeja de horno para la batata.
- 1 1 tijera de cocina para trocear las hierbas.
- 1 ensaladera para mezclar los tomates y los nísperos.
- 1 pincel de cocina para barnizar las rodajas de batata.
- 1 ensaladera plana grande para emplatar.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 1 batata mediana.
- 2 tomates rojos maduros.
- 8 nísperos sin piel ni pepitas troceados.
- 100 g de gambas crudas sin cáscara.
- 150 g de lomo de salmón ahumado troceado en tacos.
- 1 taza grande de cilantro fresco finamente picado.
- 1 taza grande de cebollino fresco picado.
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva tipo arbequina.
- 1 cucharada sopera de vinagre de Jerez o de vino blanco.
- Sal marina.
- Opcional: 1 cucharada sopera de sumak (condimento turco alimonado para espolvorear sobre el picadillo y la batata). Se vende en tiendas de productos orientales. Alternativamente, se puede rociar con unas gotitas de limón.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 20 minutos).

- Precalentar el horno a 180ºC.
- Cortar la batata sin piel en rodajas de grosor medio.
- Con el pincel de cocina, colocar una fina capa de aceite de oliva por ambos lados de las rodajas.
- Hornear durante 10 minutos aproximadamente (hasta que la batata esté blanda).

- Retirar del horno. Enfriar y depositar en una capa sobre el plato de servicio.
- Rociar con unas gotitas de limón o polvo de sumak. Reservar.
- Cocer las gambas en agua caliente durante 2-3 minutos. Escurrir el agua y dejar enfriar.
- En una ensaladera, mezclar los nísperos y los tomates troceados.
- Añadir sal, el cebollino y el cilantro. Homogeneizar bien.
- Mezclar con un tenedor el aceite de oliva arbequina con el vinagre.
- Esparcir sobre el picadillo de nísperos y tomates.
- Distribuir el picadillo sobre el lecho de batata uniformemente.
- Por último, distribuir en dos mitades las gambas y el lomo de salmón troceado.
- Espolvorear con un poco de sumak o rociar con unas gotas de limón.
- Servir a temperatura ambiente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	434
Carbohidratos		23,8 g
Proteínas		25,3 g
Grasas	saturadas	1 g
	insaturadas	3,1 g
Fibra		4,8 g
Minerales	calcio	105 mg
	hierro	3,2 mg
	magnesio	87 mg
	fósforo	329 mg
	potasio	970 mg
	sodio	693 mg
	zinc	1,3 mg

Rico en vitaminas B y D, microminerales, yodo y antioxidantes naturales.

REMOJÓN ANDALUZ Y ALGO MÁS

El remojón es una receta de la cocina tradicional andaluza. Lleva una base de bacalao, cebolla, naranja, aceitunas y huevo duro. Todos ellos son ingredientes de la cocina mediterránea que, como sabes, se considera la cocina más saludable para el cerebro. Para hacer el plato más completo, he incorporado un lecho de quinoa con un toque de apio que le va de maravilla y añade fibra, antioxidantes naturales, microminerales y colina para la memoria. El resultado es atractivo y exquisito.

UTENSILIOS.

- 1 sartén plana antiadherente para saltear el bacalao.
- 1 cacerola para cocer la quinoa.
- 1 cazo para cocer los huevos.
- 1 recipiente para macerar la cebolla en limón.
- 1 recipiente para preparar la vinagreta.

INGREDIENTES (para 2-3 personas).

- 150 gramos de migas de bacalao desalado.
- 2 huevos de gallina campera duros (cocer en agua hirviendo durante 8-10 minutos).
- 1 naranja grande sin piel y sin la parte blanca ni la piel de los gajos.
- 1 rama de apio troceada finamente.
- ½ cebolla blanca troceada finamente (se debe macerar en zumo de limón durante al menos 10 minutos).
- El zumo de 1 limón para macerar la cebolla.
- 1 taza de aceitunas negras sin hueso y troceadas (se pueden dejar algunas enteras para decorar).
- 1 taza de quinoa (cocer según las instrucciones del fabricante y reservar).
- ½ cucharada de café de semillas de matalahúga ligeramente machadas.
- 5 cucharadas de aceite de oliva tipo Arbequina.
- 1 cucharada sopera de aceite de pepitas de calabaza (opcional).
- 2½ cucharadas soperas de vinagre balsámico.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 30 minutos).

- En una cacerola, cocinar la quinoa con agua hirviendo en sal hasta que esté hecha (unos 15-20 minutos, según el fabricante). Escurrir el agua sobrenadante. Reservar.
- En un recipiente, macerar la cebolla troceada finamente en el zumo de limón durante al menos 10 minutos. Transcurrido ese tiempo, eliminar el zumo de limón sobrenadante. Reservar.
- En un cazo, cocer los huevos hasta que estén duros (8-10 minutos). Eliminar la cáscara.

- Trocear finamente uno de los huevos. El otro, cortarlo en cuartos.
- Trocear las aceitunas. Reservar.
- Limpiar los gajos de naranja lo más posible para que queden sin hebras, pulpa o piel. Reservar.
- Mezclar la quinoa con la mitad de la cebolla macerada, la mitad de las aceitunas troceadas y el apio.
- En una sartén antiadherente, saltear en 1 cucharada de aceite de oliva las migas de bacalao durante 3-4 minutos.
- Añadir al bacalao el resto de la cebolla macerada en limón. Mezclar bien y dejar 3 minutos más en la sartén. Apagar el fuego. Reservar.
- Para preparar la vinagreta, mezclar 4 cucharadas de aceite de oliva con las semillas de matalahúga machacadas y el vinagre balsámico. Homogeneizar para que quede una emulsión.
- Para emplatar, colocar un lecho de la mezcla de quinoa sobre el plato para servir.
- Colocar sobre la quinoa una capa de gajos de naranja. Si se desea, se pueden colocar unas gotas de aceite de pepitas de calabaza sobre la naranja.
- Incorporar el resto de aceitunas troceadas y el huevo troceado.
- Por último, colocar por encima el bacalao salteado con la cebolla.
- Decorar con las aceitunas enteras que se han reservado y los cuartos de huevo duro.
- Distribuir la vinagreta sobre la preparación.
- Servir tibio y a disfrutar.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	520
Carbohidratos		69 g
Proteínas		41 g
Grasas	saturadas	2,2 g
	insaturadas	8 g
Fibra		12,2 g
Minerales	calcio	238 mg
	hierro	6,7 mg
	zinc	0,8 mg
	magnesio	31 mg
	fósforo	273 mg
	potasio	427 mg
	sodio	2309 mg

Rico en antioxidantes naturales, vitaminas y grasas esenciales.

CABALLAS AL VACÍO CON SALSA DE ARÁNDANOS

Las caballas son un súper alimento para el cerebro por su alto contenido en grasas esenciales que se precisan para la función cerebral así como vitamina D, proteínas y minerales (yodo, potasio, fósforo, selenio). En esta receta se preparan con el método “sous vide” a bajas temperaturas. Es una forma muy saludable de prepararlas. Quedan muy jugosas y sabrosas. Se acompañan con una salsa con un toque agridulce de arándanos que le va de maravilla. Los arándanos son otro súper alimento para el cerebro. Son ricos en antioxidantes naturales que ayudan al mantenimiento de la memoria y el aprendizaje.

Para la cocina “sous vide” puedes usar una cacerola con abundante agua que se mantenga a aproximadamente 55ºC con la ayuda de un termómetro de cocina para regular la temperatura. Si tu presupuesto lo permite, puedes utilizar un aparato que regula automáticamente la temperatura a la vez que remueve el agua. Se adquiere en tiendas de electrodomésticos (cuesta unos 80 euros). Es muy práctico y podrás hacer muchas recetas de todo tipo (carnes, pescados, huevos, verduras, etc).

UTENSILIOS.

- 1 cacerola grande para cocer las caballas.
- 2 bolsas de silicona para cocinar al vacío (se consiguen en tiendas especializadas). Se pueden sustituir por bolsas grandes con cierre hermético si bien no conviene abusar de estas bolsas por su contenido en policarbonatos.
- 1 cacerola mediana para preparar la salsa.
- 1 batidora para homogeneizar la salsa.
- 1 termómetro de cocina.
- 1 sartén para marcar las caballas.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 2 caballas de ración limpias y sin cabeza.
- 1 taza grande de arándanos frescos.
- 1 cebolla roja troceada.
- 3 tazas grandes de albahaca fresca.
- 1 cucharada sopera de vinagre de vino.
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 1 vaso de vino tinto.
- 1 cucharada sopera de yogur natural tipo griego (de cabra de preferencia).
- 1 pimienta picante (al gusto).
- Sal marina.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 50 minutos).

Para preparar las caballas.

- Mezclar con el robot culinario (o el mortero) 2 tazas de hojas de albahaca, la pimienta picante y 2 cucharadas soperas de aceite de oliva. Debe quedar un majado.
- Rebozar las caballas con esta preparación.

- Introducirlas en las bolsas y sellarlas.
- En una cacerola calentar agua abundante a 55ºC. Mantener el agua a esa temperatura (en fuego bajo).
- Sumergir las bolsas con las caballas sumergidas en el agua caliente. Cocer a 55ºC durante 30 minutos.

Para preparar la salsa de arándanos.

- En una cacerola mediana, saltear la cebolla en 1 cucharada de aceite de oliva hasta que esté ligeramente dorada.
- Añadir el vino tino y los arándanos. Mantener a fuego medio durante 5 minutos.
- Incorporar 1 taza de hojas de albahaca troceadas. Cocinar durante 2 minutos más.
- Apagar el fuego.
- Con el robot culinario, mezclar la preparación de arándanos para que quede una crema.
- Añadir el yogur, el vinagre y sal marina. Mezclar bien. Mantener la salsa caliente.

Para emplatar.

- Transcurridos los 30 minutos, sacar las caballas de las bolsas.
- En la sartén a fuego medio-alto, marcar las caballas vuelta y vuelta con una cucharada de aceite de oliva.
- Servir inmediatamente acompañadas de la salsa de arándanos.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	470
Carbohidratos		22 g
Proteínas		28,5 g
Grasas	saturadas	16 g
	insaturadas	14,5 g
Fibra		2,5 g
Minerales	calcio	166,5 mg
	hierro	3,5 mg
	zinc	1,4 mg
	magnesio	11 mg
	fósforo	85,5 mg
	potasio	752 mg
	sodio	24,5 mg
	yodo	62,5 mg

Rico en omega-3, minerales esenciales, vitamina D y antioxidantes naturales.

PASTELITOS DE SALMÓN “SOUS VIDE” CON SALSA DE PEPINO Y YOGUR.

El salmón es uno de los pescados más ricos en ácidos grasos omega-3 que el cerebro necesita en grandes cantidades. En esta receta muy baja en calorías se preparan pastelitos con salmón fresco molido, hierbas aromáticas y piñones. Se cocinan a 40ºC durante 30 minutos con el técnica “sous vide” que ya hemos comentado. Los pastelitos conservan todo el sabor y adquieren una textura suave y cremosa. Se acompañan con una salsa de pepino y yogur, tipo “tzatiki” griego. Combina de maravilla y completa el plato en neuronutrientes.

Como en otras recetas, para cocinar a bajas temperaturas puedes usar una olla con agua abundante en la que sumerges los pastelitos individuales. El agua debe mantenerse a 40ºC durante 30 minutos al menos. También puedes adquirir un aparato para la cocina “sous vide” que mueve el agua y mantiene la temperatura constante, como se comentó en la receta del solomillo de cerdo.

UTENSILIOS.

- 1 cacerola grande para cocer los pastelitos.
- 2-4 bolsas de silicona para cocinar al vacío (se consiguen en tiendas especializadas). Se pueden sustituir por bolsas grandes con cierre hermético si bien no conviene abusar de estas bolsas por su contenido en policarbonatos.
- 1 robot culinario con aspas para mezclar los ingredientes de los pastelitos.
- 1 tijeras de cocina.
- 1 sartén pequeña para tostar los piñones.
- 1 colador para escurrir el pepino.
- 1 bol para la mezcla de la salsa de pepino.

INGREDIENTES (para 2 personas).

Para los pastelitos de salmón.

- 300 gramos de salmón fresco sin piel ni espinas.
- 1 ½ cucharadas soperas de albahaca fresca troceada finamente.
- 1 cucharada sopera de cebollino fresco troceado finamente.
- Ralladura de ½ limón (ecológico para que la piel contenga menos componentes potencialmente tóxicos).
- 2 cucharadas soperas de piñones crudos.
- ½ taza de miga de pan de masa madre integral.
- Sal marina y pimienta blanca.

Para la salsa de yogur y pepino:

- ½ pepino sin piel y sin semillas centrales, troceado finamente.
- 2 cucharadas soperas de hierba buena fresca troceada finamente.
- 1 diente de ajo pelado y sin el tallo central, troceado finamente.
- 3 cucharadas soperas de yogur tipo griego.
- ½ cucharada sopera de zumo de limón.

- ½ cucharada sopera de aceite de oliva virgen.
- 1 cucharada sopera de sal gorda.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 50 minutos).

Para preparar los pastelitos de salmón.

- Colocar en el robot culinario trozos pequeños de salmón.
- Añadir la hierba buena y el cebollino, troceados con las tijeras.
- Incorporar el resto de ingredientes (menos los piñones).
- Mezclar en el robot para que quede la mezcla finamente troceada. Reservar.
- En la sartén, dorar los piñones con cuidado de que no se quemen.
- Añadir los piñones a la masa de salmón.
- Dar la forma de pastelitos redondos y aplanados.
- Colocar los pastelitos en las bolsas. Cocer a 40ºC “sous vide” durante 30 minutos.

Para preparar la salsa de yogur y pepino.

- Colocar el pepino troceado sobre un colador. Añadir la sal gorda.
- Dejar escurrir para que suelte el agua sobrenadante durante al menos 10-15 minutos.
- Cuando el pepino esté ligeramente deshidratado y con una textura crujiente, lavar para eliminar la salsa.
- Secar bien. Colocar el pepino en un bol.
- Añadir al bol el yogur, la hierba buena y el ajo troceado. Mezclar bien.
- Por último, incorporar el zumo de limón y el aceite de oliva.
- Remover.
- Reservar a temperatura ambiente.

Para emplatar.

- Colocar los pastelitos en un plato acompañado de la salsa de yogur y pepino.
- Servir a temperatura ambiente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	480
Carbohidratos		17,5 g
Proteínas		41,2 g
Grasas	saturadas	3,5 g
	insaturadas	23 g
Fibra		17 g
Minerales	calcio	139,5 mg
	hierro	3,5 mg
	zinc	2,1 mg
	magnesio	54 mg
	fósforo	512 mg
	potasio	739,5 mg
	sodio	303 mg
	yodo	2,1 mg

Rico en omega-3, minerales esenciales, vitamina D y calcio.

CHUPE DE PESCADO (SOPA EN QUECHUA)

El origen de la palabra “chupe” es quechua y quiere decir sopa. Según se cuenta, era el plato de fondo o el que cerraba una comida, por lo que tiene también connotaciones de “el último”. Algunos comentarios sobre el plato de los comensales es que “resucita a los muertos”. El plato se basa en una sopa muy rica en ingredientes con un filete de pescado horneado de acompañamiento. Es muy sabroso.

UTENSILIOS.

- 1 cacerola.
- 1 bandeja de horno.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- ½ cebolla picado.
- 1 diente de ajo picado.
- ½ pimienta picona.
- 1 cucharada de café de orégano.
- 1 cucharada de café de comino molido.
- 6 tazas de caldo de pescado.
- 1 taza de arroz basmati cocido.
- 1 cucharada sopera de gambas pequeñas sin piel.
- 1 patata blanca en cuartos.
- ½ taza de maíz desgranado.
- ½ taza de guisantes.
- 2 huevos.
- 1 cucharada de queso fresco troceado en cubitos.
- ½ taza de nata de cocina.
- 2 filetes de pescado (de dorada o corvina).
- 1 cucharada sopera de cilantro fresco picado.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 35 minutos).

- Precalentar el horno 180ºC.
- En la cacerola, saltear la cebolla, los ajos, la guindilla y el orégano con el aceite de oliva.
- Añadimos el caldo, arroz, gambas, patata, maíz y guisantes.

- Se deja la cocción hasta que la patata se ablande (unos 15 minutos).
- Se agrega la nata, el queso y los huevos.
- Embadurnar los filetes con el comino molido, un poco de aceite de oliva y sal marina.
- Colocar los filetes en el horno y hornear durante 3 minutos.
- A continuación, colocar los filetes en la parte alta con el grill (2 minutos) para que la piel quede crujiente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	478
Carbohidratos		28 g
Proteínas		31,5 g
Grasas	saturadas	2,2 g
	insaturadas	6,5 g
Fibra		3,5 g
Minerales	calcio	164 mg
	hierro	3 mg
	zinc	0,8 mg
	magnesio	54,5 mg
	fósforo	323 mg
	potasio	504,5 mg
	sodio	2040 mg

Rico en antioxidantes naturales, vitaminas, grasas esenciales y carbohidratos de asimilación lenta.

ATÚN CON CREMA DE REMOLACHA, PIÑA Y ESPINACAS

El atún es uno de los pescados estrella para la salud cerebral. En esta receta original, atractiva y sabrosa se combina el atún marcado en la sartén con una crema que aporta fibra en abundancia, antioxidantes naturales y vitaminas del grupo B y C, esenciales para el cerebro. Es muy sencilla de hacer.

UTENSILIOS.

- 1 sartén plana antiadherente para saltear los lomos de atún.
- 1 olla a presión para cocer las verduras y la fruta.
- 1 robot culinario para homogeneizar la crema.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 2 lomos de atún fresco.
- 1 rodaja de piña natural sin la cáscara, troceada.
- 1 remolacha fresca sin piel, troceada.
- 4 dientes de ajo.
- 6 hojas grandes de espinacas frescas.
- Zumo de ½ limón.
- 1 taza de caldo vegetal natural sin aditivos.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 taza de hojas de albahaca fresca.
- 2 cucharadas soperas de vinagre de vino blanco.
- 1 cucharada de café de Tabasco.
- Sal marina.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 20 minutos).

- En la olla a presión, saltear en el aceite de oliva el ajo con la remolacha y la piña durante cinco minutos.
- Incorporar la espinaca y la albahaca. Mezclar.
- Añadir el caldo vegetal y la sal.
- Cerrar la olla y cocer a fuego medio durante 5 minutos.
- Con el robot culinario, homogeneizar la mezcla para que quede una crema.
- Añadir el zumo de limón y el tabasco.

- Reservar en caliente.
- En la sartén barnizada con una película fina de aceite de oliva, saltear los lomos de atún hasta que estén dorados por todos los lados.
- Cocer al gusto (se recomienda que quede rosado por dentro).
- Espolvorear con un poco de sal marina.
- Servir en caliente acompañado de la crema de remolacha, piña y espinaca.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	560
Carbohidratos		16 g
Proteínas		72 g
Grasas	saturadas	4,75 g
	insaturadas	15 g
Fibra		3,3 g
Minerales	calcio	120 mg
	hierro	3,5 mg
	zinc	2,7 mg
	magnesio	235,5 mg
	fósforo	8832 mg
	potasio	1470 mg
	sodio	225,5 mg

Rico en omega-3, yodo y vitamina D.

COLA DE RAPE A LA MANTEQUILLA NEGRA

Una receta muy sencilla y exquisita. La primera vez que probé la raya a la mantequilla negra (*la raie au beurre noir*) me quedé impactada. Fue uno de esos sabores que nunca se olvidan. Como la raya es difícil de conseguir, el rape puede ser un buen sustituto para esta receta. Yo acompaño el plato de zanahorias hervidas que combinan muy bien con la salsa.

UTENSILIOS.

- 1 cacerola grande para hervir el rape ligeramente.
- 1 cacerola pequeña para preparar la salsa.
- 1 cacerola mediana para hervir las zanahorias.
- 1 sartén antiadherente para marcar el rape antes de servir.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 1 cola de rape de unos 500 gramos.
- 50 gramos de mantequilla.
- 1 ½ cucharada sopera de alcaparras.
- 1 cucharada sopera de vinagre balsámico.
- 2 cucharadas soperas de perejil fresco picado.
- ¼ cucharada de café de laurel seco.
- 2 hojas de laurel seco.
- 1 cucharada de café de eneldo (o tomillo) seco.
- 1 cucharada sopera de jugo de la cocción del pescado.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cucharada de café de pimienta blanca.
- 1 chorrito de limón para servir (opcional).

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 25 minutos).

- En la cacerola grande, colocar la cola de rape, 2 tazas de agua, las hojas de laurel y una pizca de tomillo seco.
- Cocer durante 10 minutos, volteando el rape de vez en cuando.
- Apagar el fuego, reservar el rape, eliminar las hierbas y separar el jugo restante.
- En la cacerola pequeña, fundir la mantequilla.
- Añadir el vinagre balsámico, el laurel en polvo, la pimienta blanca y el eneldo (o tomillo).

- Mezclar.
- Añadir el jugo de la cocción del rape, las alcaparras y el perejil troceado.
- Remover bien y dejar a fuego medio 3-4 minutos.
- Mientras, colocar las zanahorias enteras sin la piel en agua con sal.
- Cocer durante 10 minutos a fuego medio-fuerte (hasta que queden “al dente”). Escurrir y reservar.
- Mientras, en la sartén, marcar a fuego fuerte la cola de rape con el aceite de oliva.
- Debe quedar dorado por todos los lados.
- Colocar el rape en un plato de servir. Colocar la mantequilla negra caliente por encima.
- Disponer las zanahorias al lado.
- Servir caliente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	290
Carbohidratos		4 g
Proteínas		36,5 g
Grasas	saturadas	14,4 g
	insaturadas	15 g
Fibra		0 g
Minerales	calcio	28,5 mg
	hierro	0,8 mg
	zinc	1,25 mg
	magnesio	55,5 mg
	fósforo	501 mg
	potasio	1024,5 mg
	sodio	245 mg

Rico en fósforo, vitaminas del grupo B, vitamina A, D y K.
Contiene antioxidantes naturales.

FILETES DE CORVINA A LA VERACRUZANA

Esta receta está inspirada en la cocina mexicana. Contiene muchos ingredientes pero es de fácil elaboración. Queda exquisita. Los filetes de corvina (o de otros pescados blancos a tu gusto) se pueden preparar "sous vide" a baja temperatura. Como se comenta en la receta de "Caballas sous vide" necesitarás una cacerola con abundante agua que se mantenga a aproximadamente 55ºC con la ayuda de un termómetro de cocina para regular la temperatura. Si tu presupuesto lo permite, puedes utilizar un aparato que regula automáticamente la temperatura a la vez que remueve el agua. Se adquiere en tiendas de electrodomésticos (cuesta unos 80 euros). Es muy práctico y podrás hacer muchas recetas de todo tipo (carnes, pescados, huevos, verduras, etc).
El resultado del plato es sabroso, nutritivo y neurosaludable.

UTENSILIOS.

- 1 cacerola grande para cocer los filetes de corvina.
- 2 bolsas de silicona para cocinar al vacío (se consiguen en tiendas especializadas). Se pueden sustituir por bolsas grandes con cierre hermético si bien no conviene abusar de estas bolsas por su contenido en policarbonatos.
- 1 bol para mezclar las especias del adobo de los filetes de corvina.
- 1 sartén grande para preparar la salsa.
- 1 exprimidor para el zumo de limón.

INGREDIENTES (para 2 personas).

Para preparar los filetes de corvina.

- 2 filetes de corvina frescos sin espinas con la piel.
- Zumo de 1 limón.
- 2 dientes de ajo troceados finamente.
- ½ cucharada de aceite de oliva.
- 1 cucharada de café de hierbas aromáticas según el gusto (tomillo, mejorana, salvia, etc).
- ½ cucharada de café de orégano seco.
- ½ cucharada de café de pimentón ahumado picante.
- Un bastón de canela.

- 4-6 aceitunas verdes (tipo Manzanilla) deshuesadas y troceadas.
- 2 cucharadas soperas de perejil fresco troceado.
- Sal marina.

Para preparar la salsa.

- ½ cebolla blanca troceada finamente.
- 2 dientes de ajo troceados finamente.
- 1 taza de tomate natural triturado sin aditivos.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Zumo de 1 lima (o de ½ limón).
- 2 cucharadas soperas de perejil fresco troceado.
- ½ cucharada de café de orégano seco.
- 1 cucharada de café de tomillo seco.
- 2 clavos molidos.
- 4 hojas de laurel.
- ¼ cucharada de café de canela molida.
- ½ cucharada de café de pimentón ahumado.
- ½ cucharada de café de guindilla molida (al gusto).
- 6 aceitunas tipo Manzanilla deshuesadas y troceadas finamente.
- ½ cucharada sopera de alcaparras.
- 1 taza de caldo de pescado natural sin aditivos.
- Sal marina
- (Si eres aficionado a las especias hindúes, puedes añadir ¼ cucharada de café de Asafateida y de Anchoor. Le va de maravilla).

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 40 minutos).

Para preparar los filetes de corvina

- En un bol, mezclar los ingredientes para el adobo del pescado.
- Embadurnas los filetes con esta preparación.
- Colocar en las bolsas para la cocción “sous vide”.
- Cocinar sumergiendo las bolsas en agua a 55ºC durante 30-35 minutos.
- Mientras tanto, preparar la salsa.

Para preparar la salsa

- En una sartén, saltear en el aceite de oliva la cebolla y el ajo unos minutos.
- Añadir la salsa de tomate y las especias. Dar un hervor.
- Incorporar las aceitunas, las alcaparras y el perejil. Mezclar bien.
- Verter el caldo y el zumo de lima o limón.
- Cocer a fuego medio, removiendo de vez en cuando, hasta que se haya consumido el caldo.
- Eliminar las hojas de laurel.
- Corregir el punto de sal.
- Reservar y mantener caliente para servir con la corvina.

Para emplatar.

- Transcurridos los 30 minutos, sacar los filetes de corvina de las bolsas.
- Colocar con cuidado en una bandeja. Retirar el jugo remanente.
- Servir tibio acompañado de la salsa caliente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	367
Carbohidratos		28,5 g
Proteínas		11 g
Grasas	saturadas	4,1 g
	insaturadas	17 g
Fibra		3 g
Minerales	calcio	120 mg
	hierro	2,3 mg
	zinc	0,4 mg
	magnesio	10,5 mg
	fósforo	90 mg
	potasio	368,5 mg
	sodio	1698 mg

Rico en omega-3, vitaminas del grupo B, vitamina A y D. Rico en antioxidantes naturales.

ESCABECHE DE ATÚN “SOUS VIDE” CON VINAGRETA DE MELOCOTÓN, PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y ESPINACAS

El atún es uno de los pescados estrella ricos en aceites de pescado, calcio y fósforo para la salud cerebral. La carne adquiere una textura muy agradable al vacío (ver la explicación sobre esta técnica en la página 57). El escabeche suele necesitar una noche de adobo para coger los sabores, pero en la cocción “sous vide” el alimento se impregna de los perfumes que se añadan. En esta receta, se adoba el atún con ralladura de lima, zumo de lima, polvo de ajo y romero. Después de la cocción se acompaña con una crema de melocotón, pimientos del piquillo, aceitunas negras y espinacas. El conjunto es realmente fresco y agradable además de neurosaludable.

UTENSILIOS.

- 1 cacerola grande
- 1 termómetro de cocina (o un aparato para cocinar “sous vide”).
- 1 rallador para rallar la piel de la lima.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 400 gramos de lomo de atún fresco cortado en rodajas de ½ cm de espesor.
- 1 lima (ralladura y zumo).
- 1 melocotón sin piel y troceado.
- 2 cucharadas de café de romero seco.
- 2 cucharadasde café de sal de ajo.
- ½ cucharada de aceite de oliva.
- 1 cucharada sopera de aceitunas negras deshuesadas y troceadas.
- 1 cucharada sopera de tiras de pimientos del piquillo.
- 1 cucharada sopera de vinagre de Jerez.
- 1 taza de espinacas cocidas.
- 1 pizca de pimentón (o de Sumak) para servir. El sumak es una especia con un toque alimonado que se consigue en tiendas de alimentación de Oriente Medio.
- Sal marina y pimienta blanca al gusto.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 45 minutos)

Para preparar el atún para la cocción “sous vide”:

- Embadurnar las lonchas de atún con 1 cucharada de café de romero, 1 cucharada de café de polvo de ajo, la ralladura de la lima y zumo de ½ lima.
- Colocar en la bolsa de cocción al vacío.
- Colocar en la cacerola con el agua a 42ºC. Cocinar durante al menos 30 minutos.

Para preparar la crema de melocotón:

- En una cacerola pequeña, saltear el melocotón con el aceite de oliva.
- Cuando esté blando, añadir las tiras de pimiento del piquillo y las aceitunas troceadas.
- Mezclar bien.
- Incorporar el zumo de ½ lima y el vinagre de Jerez.
- Mezclar bien.
- Mantener 2-3 minutos en el fuego.
- Por último, incorporar las espinacas cocidas.
- Salpimentar.
- Mantener caliente hasta el momento de servir con el escabeche de atún.

Composición nutricional

Energía (Kcal)	Por porción	300
Carbohidratos		20 g
Proteínas		50 g
Grasas	saturadas	5,35 g
	insaturadas	12,5 g
Fibra		5,5 g
Otros	potasio	1076 mg
	calcio	396 mg
	hierro	4 mg
	sodio	206 mg
	magnesio	224 mg
	fósforo	550 mg
	zinc	2 mg

Fuente de omega-3, microminerales, hierro, zinc y vitamina B9.

ALGO DULCE

Siempre comento que el azúcar y las harinas refinadas son nocivos para el cerebro. Su consumo habitual desencadena procesos inflamatorios, toxicidad en las neuronas y adicción. Además, no alimentan y sin embargo engordan. Se debe hacer el esfuerzo de reducir la cantidad de azúcar, utilizar azúcares naturales (azúcar natural de la caña como la panela, azúcares de las frutas y harinas de arroz, garbanzo, maíz, judía verde, soja, etc.).

Estas sugerencias de postres están pensadas para calmar el antojo por el dulce sin causar estragos en la salud cerebral. Consúmelos con moderación y disfrútalos.

BREVAS RELLENAS DE QUESO Y NUECES CON SALSA DE CHOCOLATE NEGRO.

Las brevas (y los higos) son una fuente de fibra, vitamina B6 y K, así como microminerales (magnesio, manganeso, cobre) para la salud cerebral. En esta receta se combina la carne de las brevas con queso fresco de cabra y nueces tostadas. Apenas lleva azúcar, ya que las brevas son ya muy dulces.

Las nueces son uno de los frutos secos mejores para el cerebro. Contiene una alta cantidad de grasas esenciales y microminerales para la función neuronal. La salsa de chocolate es opcional, pero le da un toque muy atractivo para los amantes del chocolate negro.

UTENSILIOS.

- Un recipiente para mezclar los ingredientes.
- Una sartén pequeña para dorar las nueces.
- Una cacerola pequeña para preparar la salsa de chocolate.

INGREDIENTES (para 2 personas).

Para el relleno de las brevas:

- 4 brevas frescas abiertas en mariposa (dejando la parte del tallo unida).
- 3 cucharadas soperas de queso fresco (de cabra o de vaca) machacado para que quede en crema.
- 2 cucharadas soperas de nueces naturales sin cáscara y troceadas someramente.
- 1 cucharada sopera de mantequilla.
- 1 cucharada de café de azúcar de caña (panela).
- ½ cucharada de café de canela en polvo.
- ¼ cucharada de café de semillas de matalahúga machacadas.

Para la salsa de chocolate:

- 40 ml de nata fresca.
- 1 cucharada soperas de cacao puro en polvo.
- ½ cucharada sopera de azúcar de caña (panela).

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 30 minutos).

Para el relleno de las brevas:

- En una sartén pequeña, dorar las nueces con la mantequilla a fuego moderado. Espolvorear la panela por encima.

- Remover bien para evitar que se queme.
- Mantener en el fuego hasta que las nueces estén ligeramente caramelizadas y crujientes.
- Dejar enfriar. Reservar.
- En un recipiente hondo, colocar el queso fresco y machacarlo para que quede una crema densa.
- Añadir las especias. Mezclar.
- Vaciar la carne de las brevas y añadirla a la preparación del queso.
- Por último, incorporar las nueces caramelizadas.

Para la salsa de chocolate:

- En una cazuela pequeña, calentar a fuego medio la nata líquida.
- Añadir el cacao y la panela.
- Mantener a fuego removiendo con frecuencia hasta que la salsa esté bien mezclada y densifique ligeramente.
- Mantener tibia.

Componer el postre:

- Rellenar las brevas con el relleno.
- Colocar por encima la salsa de chocolate tibia.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	372
Carbohidratos		23 g
Proteínas		12,3 g
Grasas	saturadas	18,4 g
	insaturadas	49,5 g
Fibra		5,25 g
Minerales	calcio	359 mg
	hierro	1,86 mg
	magnesio	98 mg
	fósforo	492 mg
	potasio	365 mg
	sodio	249,5 mg
	zinc	1,77 mg

Fuente de microminerales y grasas esenciales para la salud cerebral.

SORBETE EXPRÉS DE MATCHA (TÉ VERDE JAPONÉS).

La matcha se genera moliendo finamente hojas de té verde. Se usa tradicionalmente en la ceremonia del té japonés. Se consume la hoja entera del té, por lo que su consumo contiene una alta concentración de antioxidantes naturales (como la L-teanina) y polifenoles para la salud cerebral y de la piel. Este sorbete se hace en unos pocos minutos ya que se enfría rápidamente gracias a un “truco” que comparto contigo a continuación.

UTENSILIOS.

- Un bol para mezclar los ingredientes.
- Un mezclador.
- 2 bolsas con cierre hermético (una más grande que la otra).

INGREDIENTES (para 2 personas).

- ½ cucharada sopera de matcha (se consigue en tiendas de té o en establecimientos de cocina oriental).
- 1 cucharada sopera de panela (azúcar de caña natural).
- 250 ml de leche de avena natural.
- ¼ de cucharada de café de canela.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 20 minutos).

- Mezclar los ingredientes del sorbete para que quede una mezcla homogénea.
- Colocar en una bolsa de cierre hermético.
- En otra bolsa de cierre hermético más grande, colocar 2 tazas de hielo, 1 taza de sal gorda y 1 taza de agua fría.
- Colocar la bolsa más pequeña con la mezcla de sorbete dentro de la bolsa que contiene el hielo como ilustran las fotos.

- Cerrar ambas bolsas. ¡Agitar, agitar y agitar!
- Al cabo de unos pocos minutos tendrás un sorbete listo para servir.
- ¡Consúmelo en seguida porque se deshace también a los pocos minutos!

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	84
Carbohidratos		7 g
Proteínas		2 g
Grasas	saturadas	2,1 g
	insaturadas	4 g
Fibra		0,5 g
Minerales	calcio	21 mg
	hierro	0,5 mg

Fuente de antioxidantes naturales.

ESPUMA DE MANGO CON FRUTOS DEL BOSQUE.

El mango es una fruta rica en fibra y carotenoides así como otros antioxidantes naturales. En esta receta de sencilla preparación se combina con pera y yogur para hacer una espuma cremosa. Se sirve fría acompañada de frutos del bosque.

UTENSILIOS.

- Un bol para mezclar los ingredientes.
- Una batidora para montar las claras a punto de nieve.
- Una batidora con aspas para mezclar la fruta.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 1 taza y media de pulpa de mango.
- 1 pera sin piel ni pepitas, troceada.
- 1 cucharada de café de miel.
- ¼ cucharada de café de canela.
- ¼ cucharada de café de nuez moscada.
- ¼ cucharada de café de pimienta blanca.
- 3 cucharadas soperas de yogur tipo griego espeso (se puede filtrar unos minutos con un filtro de café para espesarlo).
- 1 clara batida a punto de nieve fuerte.
- 1 cucharada sopera de frutos del bosque (arándanos rojos, moras, fresas, etc). En la foto añadí una ciruela roja cortada.
- Unas gotas de esencia de rosas (opcional).

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 15 minutos + 1 hora al menos de refrigeración).

- En la batidora, batir las frutas hasta obtener un puré.
- Añadir las especias y la miel. Mezclar bien.
- Incorporar el yogur. Mezclar con una espátula para que quede una crema.
- Batir la clara a punto de nieve fuerte.
- Incorporar la clara a la crema, mezclando con cuidado con una espátula.
- Colocar en recipientes individuales.
- Enfriar en nevera durante al menos 1 hora.
- Servir frío con los frutos del bosque por encima.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	153
Carbohidratos		36 g
Proteínas		4 g
Grasas	saturadas	0,5 g
	insaturadas	g
Fibra		4,6 g
Minerales	calcio	123 mg
	hierro	9,5 mg
	magnesio	6 mg
	fósforo	22 mg
	potasio	261,5 mg
	sodio	34,5 mg
	zinc	0,2 mg

Rico en carotenoides, antioxidantes naturales, fibra y calcio.

CROCANTE DE MANZANA.

Esta receta está basada en la sugerencia de mi amiga Patricia, pastelera profesional especializada en la repostería peruana. Es de fácil elaboración. En la receta original se acompaña de crema inglesa o de helado de vainilla. Para hacerlo más neurosaludable aconsejo acompañar de yogur natural o yogur griego sin azúcar (filtrado previamente con un filtro de café) añadiendo unas gotas de extracto de vainilla, agua de azahar, canela, clavo, nuez moscada, o el sabor de tu preferencia.

UTENSILIOS.

- 1 recipiente hondo para macerar la manzana.
- 1 recipiente de hondo alargado y con algo de profundidad.
- 1 recipiente para preparar la miga.
- 1 balanza de cocina.

INGREDIENTES (para 3-4 personas).

Para la base:

- 4 manzanas rojas o tipo Golden.
- ½ litro de zumo de naranja natural.
- 20 gramos de harina de arroz integral.
- 2 cucharadas de café de panela o miel.
- 1 cucharada de café de canela en polvo.
- ¼ cucharada de café de nuez moscada.

Para la miga:

- 80 gramos de mantequilla sin sal derretida.
- 80 gramos de harina de arroz integral.
- 50 gramos de panela.
- 60 gramos de copos de avena naturales.
- 1 cucharada de café de canela en polvo.
- Una pizca de sal.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 1 hora 30 minutos).

Para la base:

- En un recipiente hondo, colocar el zumo de naranja, la canela, la nuez moscada, la panela y el harina de arroz.
- Mezclar bien.
- Pelar y descorazonar las manzanas. Laminarlas en rodajas finas.
- Añadir la manzana a la preparación con el zumo de naranja.
- Mezclar con cuidado de no deshacer la manzana. Dejar macerar durante 20-30 minutos para que la manzana coja el sabor de las especias.

Para la miga:

- En un recipiente hondo colocar los ingredientes con la mantequilla derretida.
- Mezclar bien para que quede una pasta.
- Refrigerar durante unos 15-20 minutos.

Componer el postre:

- Precalentar el horno a 170ºC.
- Escurrir la manzana del remanente del zumo y distribuirla en el fondo de un recipiente de horno.
- Colocar por encima la miga, aplastándola bien en una capa sobre las rodajas de manzana.
- Hornear durante 30-35 minutos hasta que se dore.
- Cuando se enfríe, darle la vuelta con cuidado para que la costra quede por debajo.
- Servir tibio con el yogur.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	411
Carbohidratos		132 g
Proteínas		7 g
Grasas	saturadas	20,25 g
	insaturadas	12,5 g
Fibra		4,75 g
Minerales	calcio	250,5 mg
	hierro	0,5 mg
	magnesio	28 mg
	fósforo	35,5 mg
	potasio	572 mg
	sodio	17,5 mg

Fuente de vitamina A y C.

SOUFFLÉ FRÍO DE LICHIS.

Los lichis son una fruta exquisita y de sabor delicado originaria de oriente. Tiene un alto contenido en vitamina C, B9 (ácido fólico) y microminerales para la comunicación neuronal (potasio, fósforo). Se suele encontrar envasado en un sirope ligero en tiendas de alimentación oriental. Si tienes la suerte de encontrarlos frescos, no te lo pierdas. Es realmente un manjar. Yo he tenido la fortuna de conseguir lichis de agricultura ecológica de la isla de La Gomera. En esta receta de soufflé frío se preparan en unos minutos. No lleva azúcar añadido y es un postre suave y fresco. Necesita refrigerarse durante al menos 1 hora.

UTENSILIOS.

- Un bol para diluir la gelatina.
- Un robot culinario para batir los lichis.
- Una batidora con aspas para batir la nata a punto fuerte y las claras a punto de nieve.
- Recipientes individuales para servir.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 10 lichis sin piel ni pepitas.
- 2 cucharadas soperas de zumo de naranja (o de uva) natural.
- 2 hojas de gelatina sin sabor.
- 3 cucharadas soperas de nata montada.
- 1-2 claras de huevo montadas a punto de nieve fuerte.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 10 minutos + 1 hora al menos de refrigeración).

- En la licuadora, mezclar los lichis para obtener un puré.
- En un bol, colocar las hojas de gelatina y el zumo de naranja
- Calentar en el microondas durante 1 minuto para diluir la gelatina. Mezclar bien.
- Añadir la mezcla de lichis a la gelatina diluída al puré de lichis. Mezclar con espátula.
- Incorporar la nata montada. Mezclar con espátula procurando que quede una crema esponjosa.
- Por último, añadir la clara montada a punto de nieve.
- Mezclar delicadamente con espátula procurando que quede una mezcla esponjosa tipo soufflé.
- Colocar en recipientes individuales. Enfriar durante al menos 1 hora.
- Servir frío.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	93
Carbohidratos		10 g
Proteínas		5 g
Grasas	saturadas	2,6 g
	insaturadas	1,3 g
Fibra		0,7 g
Minerales	calcio	35 mg
	hierro	0,2 mg
	magnesio	8,5 mg
	fósforo	20,5 mg
	potasio	140 mg
	sodio	66,5 mg
	zinc	0,02 mg

Rico en vitamina C. Bajo en kilocalorías.

MONTMORENCY DE PISTACHO Y CEREZA.

Los pistachos son uno de los frutos secos que más beneficios ofrecen al cerebro. Contienen microminerales para la comunicación neuronal (hierro, selenio, zinc, magnesio, manganeso), fibra para el segundo cerebro y diversas vitaminas A y del grupo B (B1, B3, B6, B9). También contienen antioxidantes naturales. Por su parte, las cerezas son ricas en vitamina A, fibra y antioxidantes. Este postre es sencillo de preparar y se hornea en 15 minutos.

UTENSILIOS.

- Un molinillo de café para moler los pistachos.
- Un bol para mezclar los ingredientes.
- Una batidora con aspas para batir las claras a punto de nieve.
- Ramequines para hornear.
- Una sartén pequeña para tostar los pistachos.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 40 g de pistachos crudos sin sal.
- 20 g de azúcar moreno de caña natural (panela).
- 10 g de harina de maíz fina.
- 20 g de harina de arroz.
- 20 g de mantequilla.
- 2 huevos (separar las yemas de las claras).
- 10 cerezas frescas deshuesadas.
- Unas gotas de extracto de vainilla.
- Unas gotas de extracto de almendra amarga o de licor de almendra amarga (opcional).

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 25 minutos).

- Precalentar el horno a 180ºC.
- Tostar en una sartén los pistachos con cuidado de que no se quemen.
- Triturarlos en el molinillo de café.
- Colocarlos en un bol.
- Añadir las harinas de maíz y de arroz y la mantequilla derretida. Mezclar bien.

- En un bol aparte, mezclar las yemas de huevo con la panela para formar una crema.
- Incorporar el extracto de vainilla y de almendra.
- Mezclar esta crema con la mezcla de harina y pistachos.
- Añadir las cerezas cortadas en 2 mitades (deshuesadas).
- Batir las claras de huevo a punto de nieve fuerte.
- Incorporar con cuidado a la masa.
- Colocar en 2 ramequines y hornear durante 15 minutos a 180ºC.
- Servir a temperatura ambiente.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	436
Carbohidratos		35,6 g
Proteínas		13,5 g
Grasas	saturadas	12,1 g
	insaturadas	29,1 g
Fibra		3,8 g
Minerales	calcio	63,5 mg
	hierro	2,2 mg
	magnesio	45 mg
	fósforo	246,5 mg
	potasio	450,5 mg
	sodio	85 mg
	zinc	1,3 mg

Fuente de fibra, microminerales para las neuronas, vitaminas A, B y E y antioxidantes naturales.

CLAFOUTIS DE ALBARICOQUES Y DÁTILES.

El clafoutis es una torta típica del sur de Francia. Se prepara con frutas variadas sobre las que se coloca una masa parecida a la masa de crêpes. Por último se hornea El resultado es un pastel muy fresco y bajo en kilocalorías. En esta receta se ha sustituido el harina refinado por harina de arroz y maíz. Es un postre agradable y saludable. Para el clafoutis he elegido albaricoques ya que son una fruta rica en carotenoides y un cierto toque ácido que combina con los dátiles dulces.

UTENSILIOS.

- 1 molde de horno pequeño (para 4 porciones).
- 1 balanza de cocina.
- 1 robot culinario para mezclar la masa.

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 10 albaricoques frescos maduros sin la semilla central, troceados en rodajas.
- 10 dátiles sin hueso troceados en rodajas.
- 1 cucharada sopera de piñones crudos.
- 1 pizca de mantequilla para embadurnar el fondo del molde.
- 35 gramos de harina de arroz.
- 15 gramos de harina de maíz.
- 20 gramos de mantequilla ablandada.
- 50 gramos de leche de almendras.
- 50 gramos de leche de almendras.
- 20 gramos de azúcar moreno de caña natural tipo panela.
- Unas gotas de esencia de vainilla.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 45 minutos).

- Precalentar el horno a 180ºC.
- Embadurnar el fondo del molde de horno con un poco de mantequilla.
- Distribuir los albaricoques, dátiles y piñones en el fondo del molde.
- Mezclar las harinas, la panela, la mantequilla, la leche de almendras y la esencia de vainilla en el robot culinario.
- Debe quedar una crema bastante líquida parecida a la masa de las crêpes.
- Colocar la crema sobre las frutas.

- Hornear 30 minutos a 180ºC hasta que la masa esté cuajada.
- Se puede servir con yogur natural filtrado mezclado con bayas de Goji y un toque de canela.

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	262
Carbohidratos		111 g
Proteínas		6 g
Grasas	saturadas	5,5 g
	insaturadas	3,2 g
Fibra		8,5 g
Minerales	calcio	114,5 mg
	hierro	1,2 mg
	magnesio	75 mg
	fósforo	73,5 mg
	potasio	800 mg
	sodio	50,5 mg
	zinc	0,5 mg

Fuente de fibra y antioxidantes naturales.

DULCE HELADO DE CHOCOLATE Y NUECES PECANAS.

El cacao natural contiene antioxidantes naturales. A pequeñas dosis se considera saludable para el cerebro. En esta receta que no lleva apenas azúcar (tan solo 1 cucharada de café de miel) se combina con nueces pecanas para formar una crema que se congela. Se le da forma de salami cuando esté frío. Se sirve en rodajas cortadas. Es muy atractivo para los amantes del chocolate sin añadir azúcares refinados.

UTENSILIOS.

- 1 roto culinario para mezclar los ingredientes.
- 1 batidora con aspas para montar la clara a punto de nieve.
- 1 hoja de papel de horno

INGREDIENTES (para 2 personas).

- 2 cucharadas soperas de cacao puro en polvo.
- 1 cucharada sopera de mantequilla derretida.
- 1 cucharada de café de miel.
- 1 cucharada de café de vino Oporto o Pedro Ximénez.
- 1 taza de nueces pecanas limpias.

PREPARACIÓN (Tiempo estimado: 5 minutos más el tiempo de congelación).

- En el robot culinario, mezclar el cacao con la mantequilla, la miel y el vino.
- Añadir las nueces pecanas. Mezclar con el robot culinario para desmenuzar las nueces.
- Reservar.
- En un recipiente, mezclar la clara de huevo a punto de nieve.
- Incorporar con una espátula a la mezcla.
- Colocar la crema espesa sobre un pape de horno.
- Dar forma alargada, como si fuera un salami.
- Congelar (a mitad de congelación se puede trabajar mejor para darle la forma que se desee).
- Servir frío cortado en rodajas de ½ cm de espesor.
- Espolvorear con un poco de canela en el momento de servir.
- Servir frío (se deshace a temperatura ambiente).

Composición nutricional (por porción).

Energía (Kcal)	Por porción	320
Carbohidratos		39,5 g
Proteínas		6 g
Grasas	saturadas	13,5 g
	insaturadas	40 g
Fibra		5,5 g
Minerales	calcio	38 mg
	hierro	1,5 mg
	magnesio	66 mg
	fósforo	151 mg
	potasio	223,5 mg
	sodio	17 mg
	zinc	2,5 mg

Contiene antioxidantes naturales y microminerales para la comunicación celular.