

COMIDA SANA

para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO
Y MAR ARMENGOL

EQUIPA TU
COCINA SIN GASTARTE
UN DINERAL

Llamada
entrante que hay
que coger



Nueva
receta en
proceso

COMER VERDE
NO ES ABURRIDO:
TE CONTAMOS CÓMO



RECETAS
HIPERRÁPIDAS PARA
HACER ENTRE
EL TRABAJO Y EL GYM



COMBATE
EL ESTRÉS EMPEZANDO
POR LA BOCA

Mancha
traicionera
de último
momento



TÉCNICAS NINJA
PARA COCINAR MÁS
SANO

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

¿Es hablar de comida sana y no te entra hambre? Eso es porque piensas en platos verdes, insípidos y aburridos, pero ¡nada más lejos de la realidad! Comer sano puede ser delicioso e incluso puede cambiar tu humor (para bien). Deja que te demos unos consejos para potenciar tu amor por el mundo vegetal, transformar tu lista de la compra, tus recetas y tus técnicas de cocción y para que te sientas mucho mejor por dentro y por fuera sin tener que empadronarte en tu cocina.

COMIDA SANA para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO
Y MAR ARMENGOL

zenith

A todas las chicas que han intentado preparar una cena con un paquete de arroz y un bote de mermelada, este libro es para que no tengan que depender de los táperes de sus madres nunca más

Oops!... I did it again. La canción de Britney podría sonar en tu cabeza cada vez que pides las natillas que dan con el menú de mediodía de macarrones y escalope precocinados. Total, es un euro más y hoy todavía es martes. Y ayer era lunes.

Luego, entras en Instagram y ves esos vídeos megarrápidos en los que aparecen frutitas que se trituran en un santiamén, que parecen filmados por el Correcaminos, y piensas «Qué fácil, qué sano, tendré que hacer ese *smoothie* algún día.», mientras la mancha de las natillas cuelga a modo de medalla de honor de tu camisa con estampado de flamencos.

Otro día, observas a gente salir del mercado con alimentos frescos y empiezas a sentir algo. En tu estómago. ¿Hambre? ¿Envidia? ¿Responsabilidad? ¿Todo a la vez? Puede ser, pero sobre todo piensas: «Tengo ganas de volver a comer mejor, pero...» ¿Pero? ¿Qué viene a continuación? Lo tienes en la punta de la lengua... «Pero no tengo tiempo.»

Si sientes esto todos los días, este libro es para ti. Aprenderás en un abrir y cerrar de ojos que para comer bien no hace falta empadronarte en tu cocina, ni mucho menos saber preparar los guisos de tu madre, que, a ver, ojalá. El tema que nos ocupa aquí es que comas mejor, no que seas Ferran Adrià, o tu madre.

Además, el libro se lee rápido, así que...

¿SABES COMER?

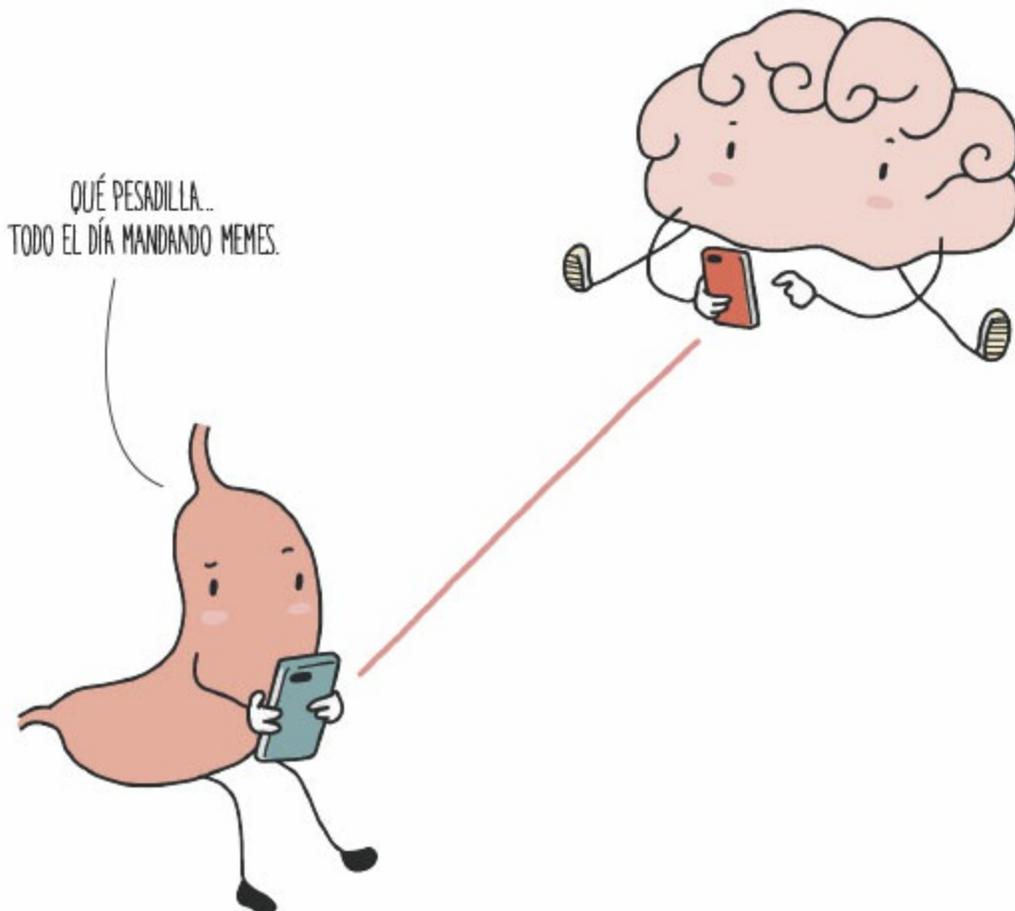
El estómago y el cerebro están conectados

La gran cantidad de neuronas que alberga el estómago le han dado el apodo de «segundo cerebro», así que te harás un favor si «piensas» lo que comes.

TU ESTÓMAGO TAMBIÉN PIENSA, NO LO TRATES DE TONTO

Aunque estén comunicados mediante un nervio llamado «vago», el cerebro resguardado en el cráneo y el que tenemos en el estómago –lees bien, se llama «sistema nervioso entérico»; puedes pausar la lectura unos segundos para saludarlo– tienen una relación muy activa.

En las paredes de nuestro intestino se alojan nada más y nada menos que cien millones de neuronas. Sé lo que piensas, que ojalá pudieras sacar algunas en forma de monedas. Pero no te precipites y te pongas a frotar la tetera a la espera de que aparezca por fin el genio al que cantaba Christina Aguilera y te cumpla el deseo, porque **es clave para tu felicidad que esas neuronas sigan ahí, y que las trates bien.**



LA CULPABLE DE (CASI) TODO

La Grelina, AKA hormona del hambre

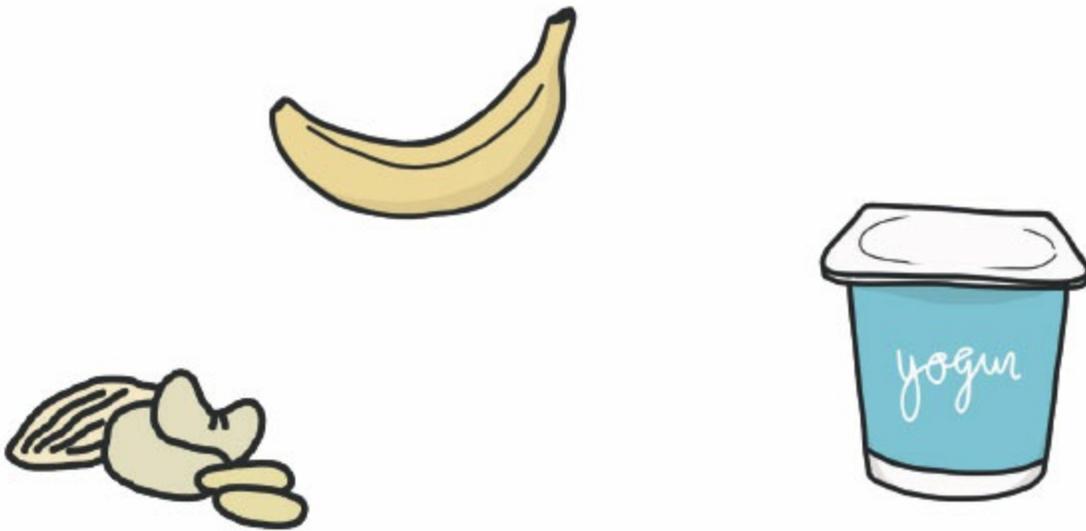
La grelina se activa cuando tenemos hambre y puede alterar nuestro estado de ánimo. Por este motivo, si has recibido un correo justo antes de comer que te ha sacado de tus casillas, no respondas todavía: la grelina, la «hormona del hambre», te podría estar jugando una mala pasada, y es muy probable que, una vez saciada, te arrepientas de lo que has dejado por escrito.

Además, en el estómago se encuentran más niveles de serotonina que en ninguna otra parte de tu anatomía. Pausa.

REPASO DE LOS APUNTES DE BIO

La **serotonina** es un neurotransmisor decisivo en nuestros estados de ánimo, y en el sistema digestivo se halla el 95 % del total que poseemos. Si pasamos hambre, disminuye porque no se ingiere triptófano, un aminoácido clave para crearla.

Conclusión: ese mal humor hambriento se te puede pasar si tomas **triptófano**. Este se encuentra en los frutos secos, el plátano y los lácteos, entre otros.



Sentido y sensibilidad estomacales

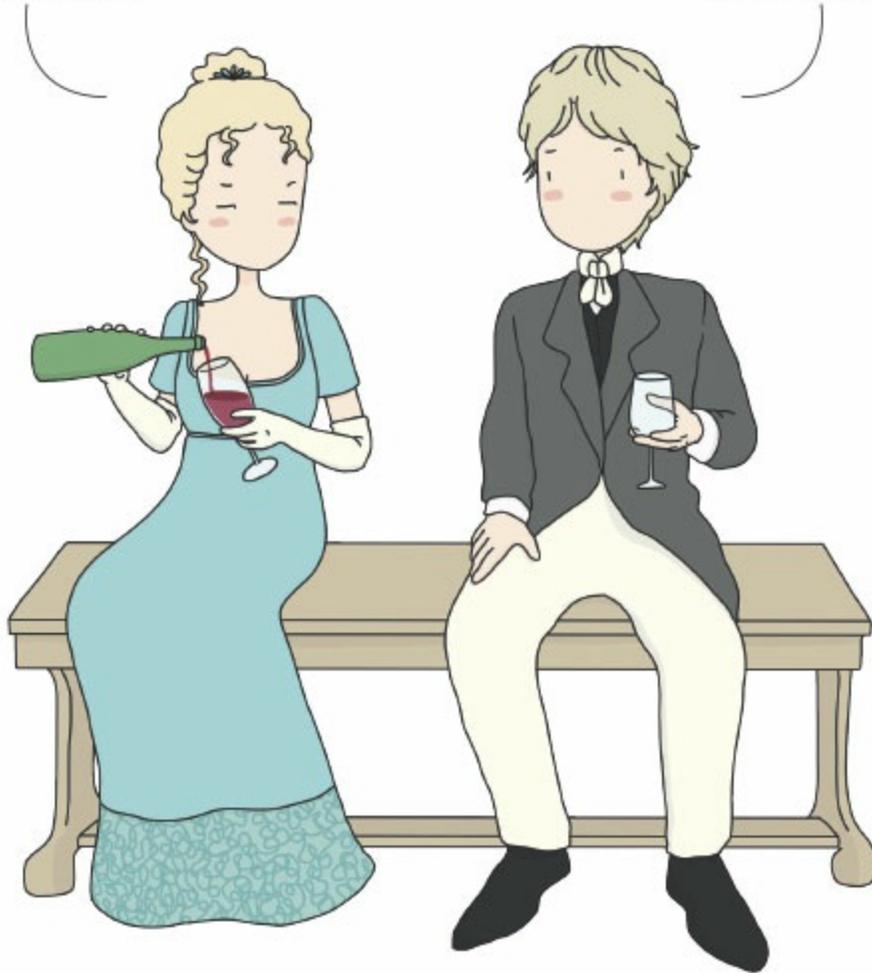
Nuestro estómago piensa y, lo que es más importante, siente. Ahora puedes explicarte por qué no pudiste refrenar esas ganas de comerte hasta el último minicono helado la otra noche, tras una jornada interminable rindiendo cuentas a tu jefa. O por qué, en otras ocasiones similares, «necesitas una copa» (otra vez la grelina).

Así que, del mismo modo que desde el campo de la psicología se habla de «personas tóxicas», aquí también **podemos hablar de este tipo de alimentos que, aunque no te**

intoxiquen, pueden resultar nocivos para tu estado de ánimo (y para tu figura, ¡encima!). ¿Quieres descubrir cuáles son y las claves para comer mejor? Sigue leyendo.

NO ME JUZGUES, ES LA
GRELINA LA QUE ESTÁ VACIANDO
LA BOTELLA, NO YO.

¿Y ESTARÍA DISPUESTA
LA SEÑORA GRELINA A COMPARTIR
UNA COPA CONMIGO?



EL ESTRÉS, ENEMIGO PÚBLICO NÚMERO UNO

Combátelo con la boca

No se trata de morderlo, sino de controlar los alimentos que ingieres y que contribuyen a tu sensación de inquietud general.

EL ESTRÉS, ENEMIGO PÚBLICO NÚMERO UNO

¿Crees que es *cool* ser como Meryl Streep en *El Diablo viste de Prada*, sin prestar atención a nada más que al trabajo? Pues no. Esa aura mezcla de glamur y estrés está trasnochada. En la vida real, **este ritmo conlleva malos hábitos** en general, que no tienen nada de glamurosos, y es muy fácil caer en uno de ellos: comer mal, echando mano de alimentos cargados de cafeína, sal o azúcar que **nos proporcionan una falsa sensación de alivio, sin aportarnos los nutrientes que necesitamos para sentirnos realmente bien**. Y no nos olvidemos de esa copita de más, claro. En este capítulo podrás tomar nota de lo que debes regular y también de las alternativas más saludables. No permitir que las prisas te priven de comer bien sí es, en definitiva, lo verdaderamente *cool*.

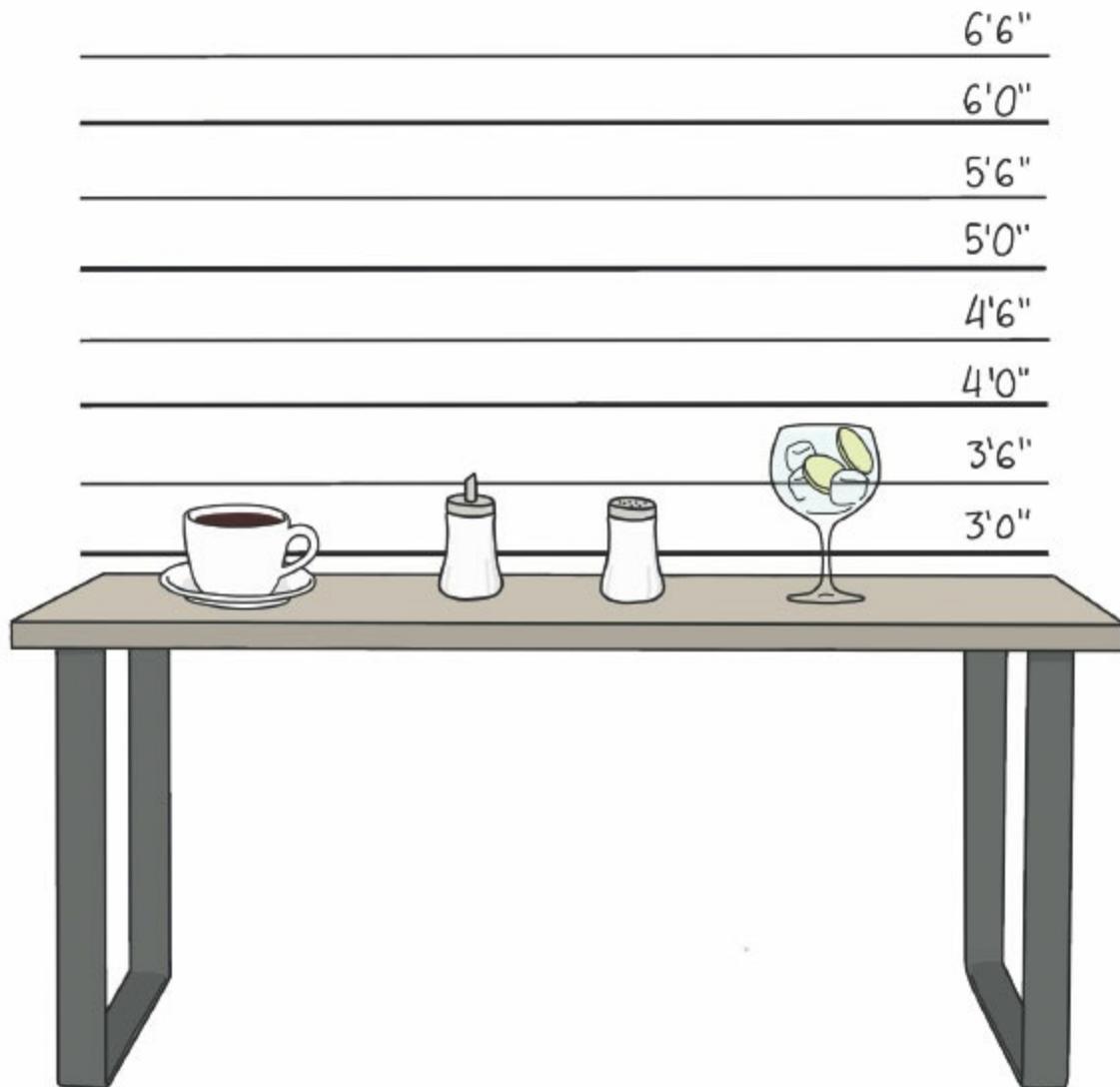
NUNCA NADIE ME HABÍA
HECHO TAN FELIZ...



LO QUE TE VA A DOLER
CUANDO SEPAS QUE TE
HE PUESTO LOS CUERNOS.

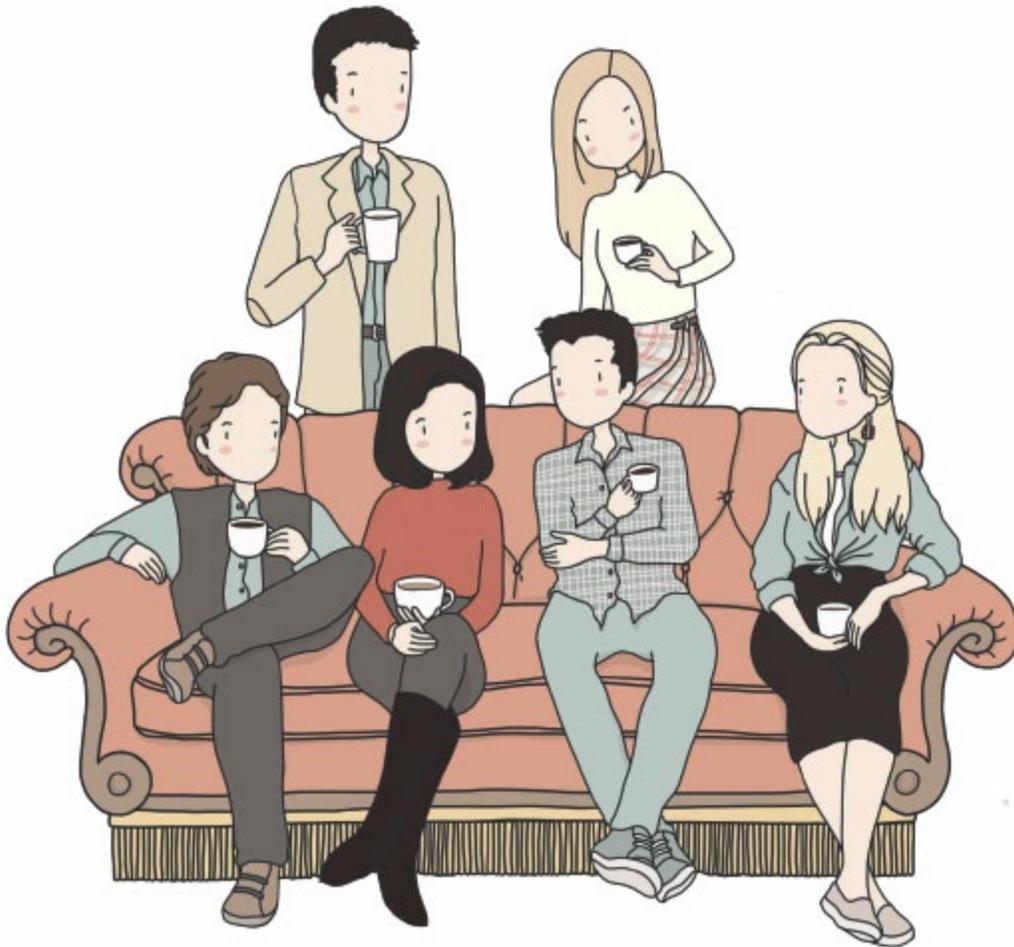
LOS SOSPECHOSOS HABITUALES

La cafeína, el azúcar, la sal y el alcohol... no son tan amigos tuyos como creías.



LA CAFEÍNA, ESA «AMIENEMIGA»

Penny, de *The Big Bang Theory*, es incapaz de vivir sin café. Spencer, de *Pretty Little Liars*, es incondicional del café tan oscuro como una noche sin luna. Y, por supuesto, cabe mencionar aquí a *Friends*: según la revista *Scientific American*, los seis personajes principales consumieron 1.685 litros de café a lo largo de las diez temporadas de la serie.



Muy probablemente tú también compartas el gusto cafetero de estos icónicos personajes, pero ellos son de ficción, y los efectos secundarios de la cafeína no les pueden afectar

como a ti, así que toma nota:



Beneficios

- Nos ayuda a estar alerta
- Potencia la memoria
- Protege nuestras funciones cognitivas en general



Efectos negativos

- Depresión
- Disforia (infelicidad en general)
- Ansiedad
- Hipertensión



¿Cuánta cafeína puedo tomar al día?*

Máximo 300-400 mg al día, o sea, 4 expresos (aunque no hace falta llegar a eso).

No todo es café. También hay cafeína en...

No todo es café. También hay cafeína en...



Lata de bebida
energética
de 250 ml

80 mg



Taza de té
negro de 220 ml

50 mg



Lata de refresco
de 355 ml

50 mg



Barra de
chocolate con
leche de 50 g

10 mg

DI NO AL «BOCATA DE AZÚCAR»

Azúcar es igual a subidón: **incrementa la glucosa en sangre** y nos aporta esa chispilla mágica, ese alivio del gusanillo. Sin embargo, los hidratos de carbono simples contenidos en dulces como las rosquillas no te sacian de verdad; es más, ese subidón da paso a un bajón y, al cabo de un rato, sientes que te falta energía. **Los efectos colaterales de ese bajón son la fatiga y la irritabilidad.** De modo que frena tu *sed de mal dulce* para saciarte momentáneamente durante un almodovariano ataque de nervios, porque de poco te sirve.

Debes tener en cuenta que **todas las calorías que proporciona el azúcar y que consumes de forma adicional**, es decir, cargando ese café con leche a tope, por ejemplo, **se almacenarán en forma de lípidos en tu organismo si no las quemas.** Eso es igual a cartucheras.



Además, el exceso de azúcar está correlacionado con un mayor riesgo de sufrir diabetes de tipo 2, la que se genera a causa de una mala dieta.

Y también incrementa las posibilidades de sufrir un ataque al corazón. Mal rollo.



¿Se puede eliminar el azúcar de la dieta?

No. Las frutas contienen azúcar, por ejemplo, y forman parte de una dieta equilibrada. Lo que debemos intentar es regular los añadidos, esas cucharaditas de más y los productos procesados, como la bollería industrial, que contienen azúcar a montones.

Aprende a leer la etiqueta

CARBOHIDRATOS (DE LOS CUALES AZÚCARES)

El azúcar es omnipresente. No solo se encuentra en los sobres del café, sino en cientos de alimentos procesados (¡aunque sean salados!). De modo que haz lo que esté en tu mano, es decir, sujeta los alimentos que te vas a comprar y comprueba la cantidad de azúcar que contienen antes de meterlos en el carrito. Te vas a llevar más de una sorpresa.

En general, toma como referencia que 15 gramos de azúcar por cada 100 de producto es excesivo, mientras que 5 gramos de azúcar por cada 100 es bajo.

El azúcar tiene 16 kcal por cucharadita. Son calorías extra sin valor nutricional.

Una lata de refresco de 330 ml suele contener nueve cucharaditas (36 g).

Para una persona adulta, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda, como máximo, doce cucharaditas de azúcar al día.

AY, QUÉ CHICA TAN SALADA

Siglos atrás, la sal estaba mejor considerada que hoy en día: la palabra «salario» viene, de hecho, de «sal», porque antiguamente se pagaba así a los trabajadores (lo que indica también que la precariedad laboral ha existido siempre).

Vamos al grano (de sal): **la ingesta de sal diaria recomendada es de 5 g**, pero la mayoría de la gente toma el doble. No toda la sal que consumimos es la del salero, por supuesto; la mayoría es *invisible*, como ocurre con el azúcar.

REPASO DE LOS APUNTES DE BIO

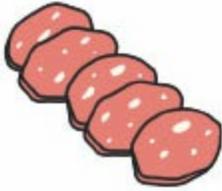
La sal se compone de un 60 % de cloro, responsable del sabor saladito de los alimentos, y de un 40 % de sodio.

El sodio nos ayuda a regular nuestras funciones nerviosas, pero un exceso aumenta la presión arterial.

Aprende a leer la etiqueta

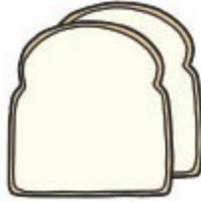
Las etiquetas nos indican la cantidad de sodio, y para calcular la sal debemos usar esta simple fórmula: $\text{GRAMOS DE SODIO} \times 2,5 = \text{GRAMOS DE SAL}$

Alimentos con sal abundante en tu día a día*



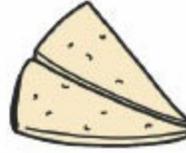
5 lonchas finas
de chorizo

0,87 g



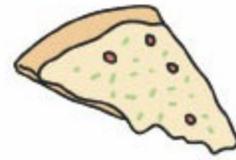
2 rebanadas de
pan de molde

0,76 g



2 lonchas finas de
queso manchego

0,77 g



1 porción
de pizza

1,05 g

ALTERNATIVAS A LA SAL

01

Ajo negro. Que su color no te asuste. El ajo negro no huele como su primo blanco y además ayuda a reducir los niveles de colesterol y previene la hipertensión. Se madura durante un mes a 60 °C y pierde así el 97 % de su olor. Puede usarse para acompañar a arroces e incluso para hacer croquetas con él.

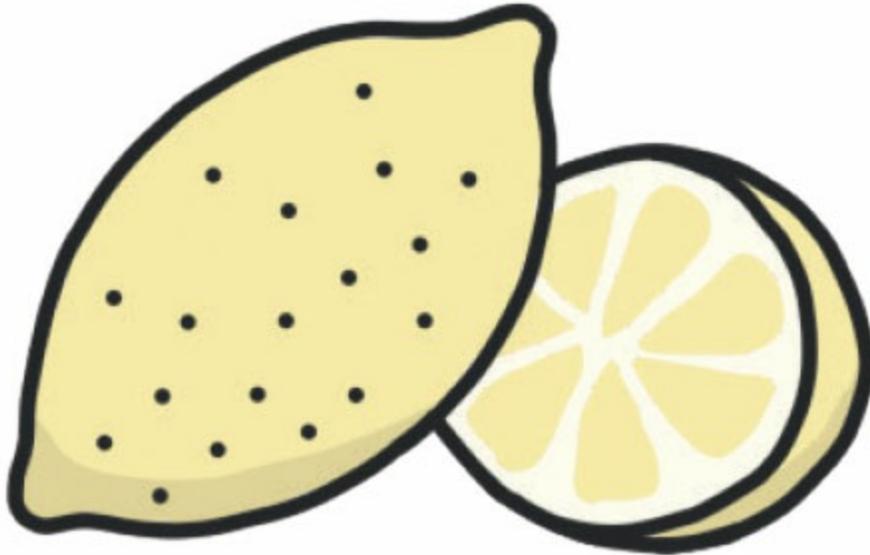


Hierbas aromáticas. El orégano nos aporta fibra, calcio y hierro. Es ideal para una ensalada caprese, por ejemplo, con tomate y *mozzarella* de búfala. Por otro lado, el tomillo, otra fuente de fibra, acompaña muy bien a las carnes y es un buen aliado para hacer aliños, ya que también es un potente conservante.



03

Limón. Aporta vitamina C y también es antioxidante. Ahora bien, su carácter agrio hace que se deba tomar con mesura para evitar la acidez posterior. Combina bien con pescados.



Auge y caída del Imperio de tu Dignidad (en una noche)

En las películas americanas, los adolescentes con casas enormes y preciosas organizan fiestas cuando sus padres se van de fin de semana, mezclan varias bebidas no identificadas y lo llaman «ponche». Esas mezclas que aparentemente saben tan bien en vasos de plástico rojo, junto con chupitos de tequila encima de una mesa de *ping-pong* y litros de cerveza sacados de barriles gigantes hacen que alguno de los protagonistas acabe completamente intoxicado y seguramente haga el ridículo. Bien saben los americanos (y tú también) que cualquier fiesta, por muy molona que parezca cuando llegas, puede acabar en un espectáculo lamentable. Pero eso no es lo peor; **nadie te cuenta el desgaste que sufren tus órganos cuando están sometidos al alcohol con frecuencia.** Sin ánimo de ser aguafiestas, es importante que sepas los efectos del alcohol a largo plazo (a corto plazo seguramente ya los conoces).



Suma calorías de más: 1 g de alcohol = 7 kcal

Entre los quince y treinta minutos posteriores a la ingesta de alcohol experimentas lo que comúnmente se llama «subidón», cuyo descenso tardará varias horas en producirse. En este ratito, te sueles sentir más sociable, pero también más torpe. **Si el consumo de alcohol es frecuente y elevado, aparte de que puede crearte adicción, puedes sufrir más ansiedad, trastornos del sueño, disfunciones sexuales y depresión.**

Con esto en mente, no te diré que dejes de beber, pero sí que evites que se te vaya la pinza, aunque sea para evitar el álbum de turno al día siguiente en Facebook. Sabes de lo que hablo, ¿verdad?



Los españoles bebemos... 4,87 l de alcohol puro al año en cerveza.*



Siete alimentos inteligentes contra el estrés

EN EL DESAYUNO

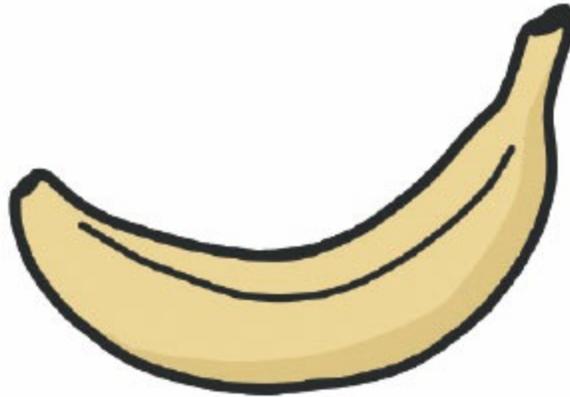
01

Avena. Debes buscar hidratos de carbono complejos, ya que son los simples los que generan dependencia. Estos los proporcionan en su mayoría los dulces como los bollos. La avena, en cambio, libera los hidratos más lentamente y, por lo tanto, aporta sensación de saciedad y no contribuye a esos picos de azúcar tan adictivos. Las legumbres con almidón como las lentejas y los guisantes también contienen hidratos de carbono complejos.



02

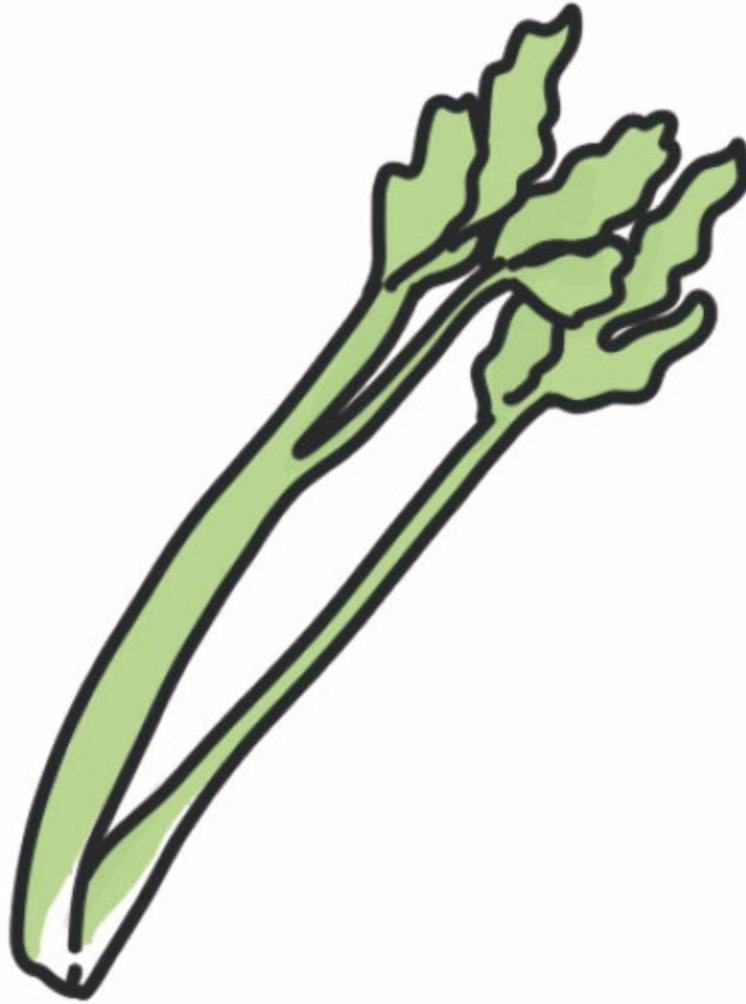
Plátano. Este alimento es rico en triptófano, que ayuda a producir a su vez serotonina. Este neurotransmisor, además de estar asociado a la sensación de bienestar, también regula el hambre.



EN LAS COMIDAS

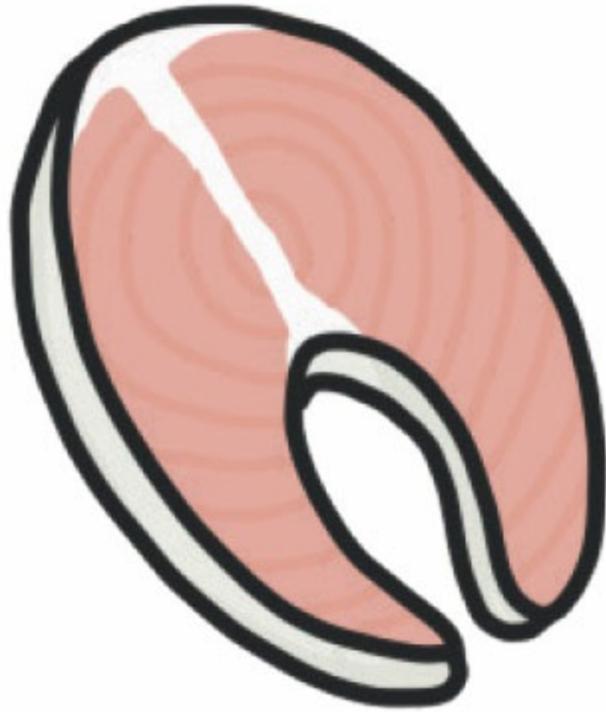
03

Vegetales de hoja verde. Según un estudio publicado en el *Journal of Affective Disorders* de 2012 que involucró a 2.800 personas, se comprobó que las que consumían más folato eran las que tenían menos riesgo de sufrir depresión. El folato, contenido en este tipo de alimentos, como las espinacas, estimula la producción de dopamina, un neurotransmisor que nos proporciona calma.



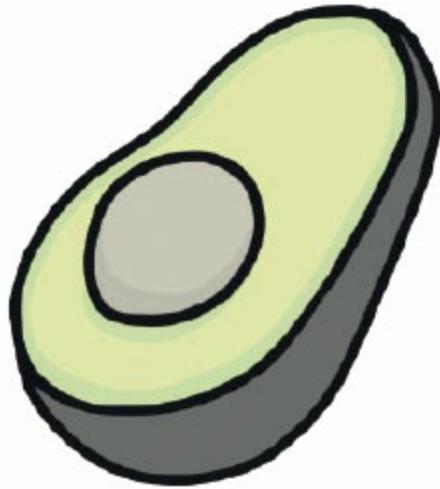
04

Salmón. Contiene ácidos grasos omega-3 que, además de proporcionar colesterol bueno, tienen propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a combatir a las «hormonas del estrés», como la adrenalina y el cortisol.



05

Aguacate. En 2014, un estudio obtuvo un interesante resultado: los participantes que tomaban medio aguacate a la hora de la comida reducían en un 40 % su apetito durante las tres horas siguientes; es decir, no sentían la necesidad de picar entre horas.



ENTRE HORAS

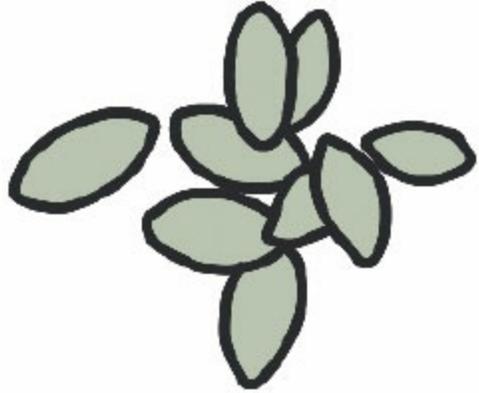
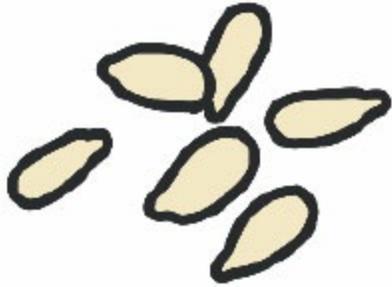
06

Chocolate negro. Con un 70 % de cacao o más. Los antioxidantes presentes en el chocolate ayudan a regular la presión sanguínea y mejoran la circulación. Eso sí, ¡no te pases! Nada de devorar una tableta entera.



07

Semillas. Si caes en el picoteo con facilidad, deja a un lado las galletas y las patatas y opta por semillas de calabaza o de girasol. El magnesio que llevan estas semillas combate la fatiga, la sensación depresiva y la irritabilidad. También son buenas para aliviar el SPM (síndrome premenstrual).





SIGUE LA PISTA DE TUS ALIADOS

La vida suscita muchas preguntas

«¿De dónde venimos?»

«¿Hacia dónde vamos?...»

«¿Cómo obtengo energía sin ganar kilos?»

«¿Cómo esquivo las grasas saturadas?»

A continuación te doy las guías básicas para que tengas siempre en cuenta a tus aliados culinarios, más allá de modas y dietas milagro; no quiero que acabes como el personaje de Regina George en *Chicas malas*, que se puso como una bola por alimentarse solamente a base de barritas energéticas.

LOS TRES MOSQUETEROS DE TU ALIMENTACIÓN

Necesitamos energía de manera permanente, tanto para mantener nuestras funciones vitales básicas (incluso cuando dormimos), como para poder desarrollarnos en nuestro día a día de manera óptima. Pero no todo es cuestión de energía, sino de mantenimiento. Esta balanza se compensa con los principales nutrientes que debemos consumir: **hidratos de carbono, proteínas y grasas.**

Esta base nutricional se complementa con **micronutrientes, minerales y vitaminas**, y también con **fibra alimentaria**, como veremos a continuación.

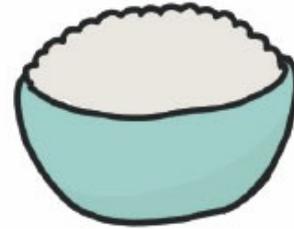


5 alimentos ricos en hidratos de carbono complejos

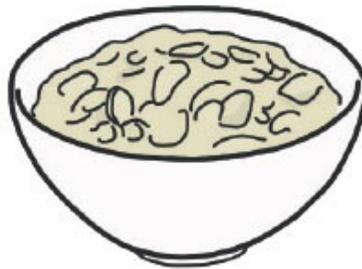
En lo relativo a los hidratos de carbono, como he apuntado antes, es importante optar por los complejos, es decir, por los que se liberan de manera más lenta en el organismo y, por lo tanto, nos generan una sensación de mayor saciedad. Además, estos hidratos son más ricos en vitaminas y minerales que los simples.



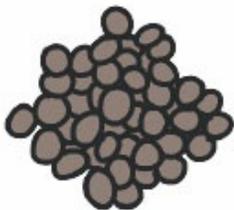
01. Espinacas



02. Arroz integral



03. Cereales integrales



04. Lentejas

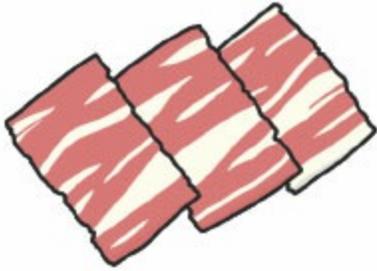


05. Brócoli

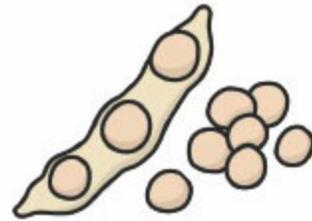
5 alimentos ricos en proteínas

Por su parte, las proteínas nos ayudan a mantener las células de nuestros tejidos corporales a raya. Alimentos como carnes, pescados, huevos y lácteos son las fuentes

principales de estas sustancias. Pero no te dejes engañar por ninguna dieta milagro basada especialmente en proteínas: el exceso comporta que el cuerpo pierda masa muscular, no grasa, porque acaba destruyendo la proteína que el mismo organismo genera.



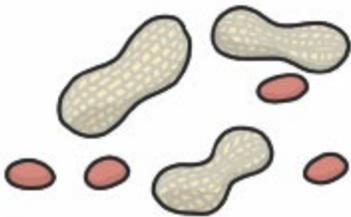
01. Jamón serrano
(sin pasarse)



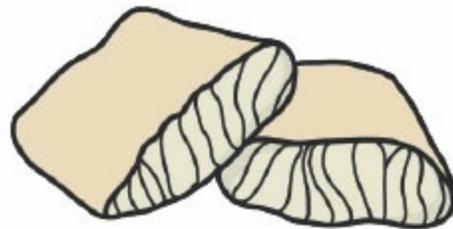
02. Soja
(en formato legumbre,
la salsa está cargada de sal)



03. Sardinias en conserva



04. Cacahuetes



05. Bacalao
(que no buñuelos fritos)

5 alimentos ricos en grasas saludables

Las grasas son imprescindibles, por mucho que algunos nos quisieran convencer de lo contrario. Los ácidos grasos que aportan son indispensables para nuestra dieta, pues son clave para el buen funcionamiento del sistema nervioso, por no decir que los ácidos **omega-3** y **omega-6** son cardiosaludables. Y también son fundamentales para la palatabilidad de cualquier dieta, es decir, para que sepa bien y comas con gusto.



01. Nueces



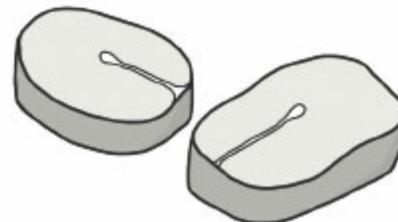
02. Aceite de oliva



03. Semillas de chía



04. Mejillones



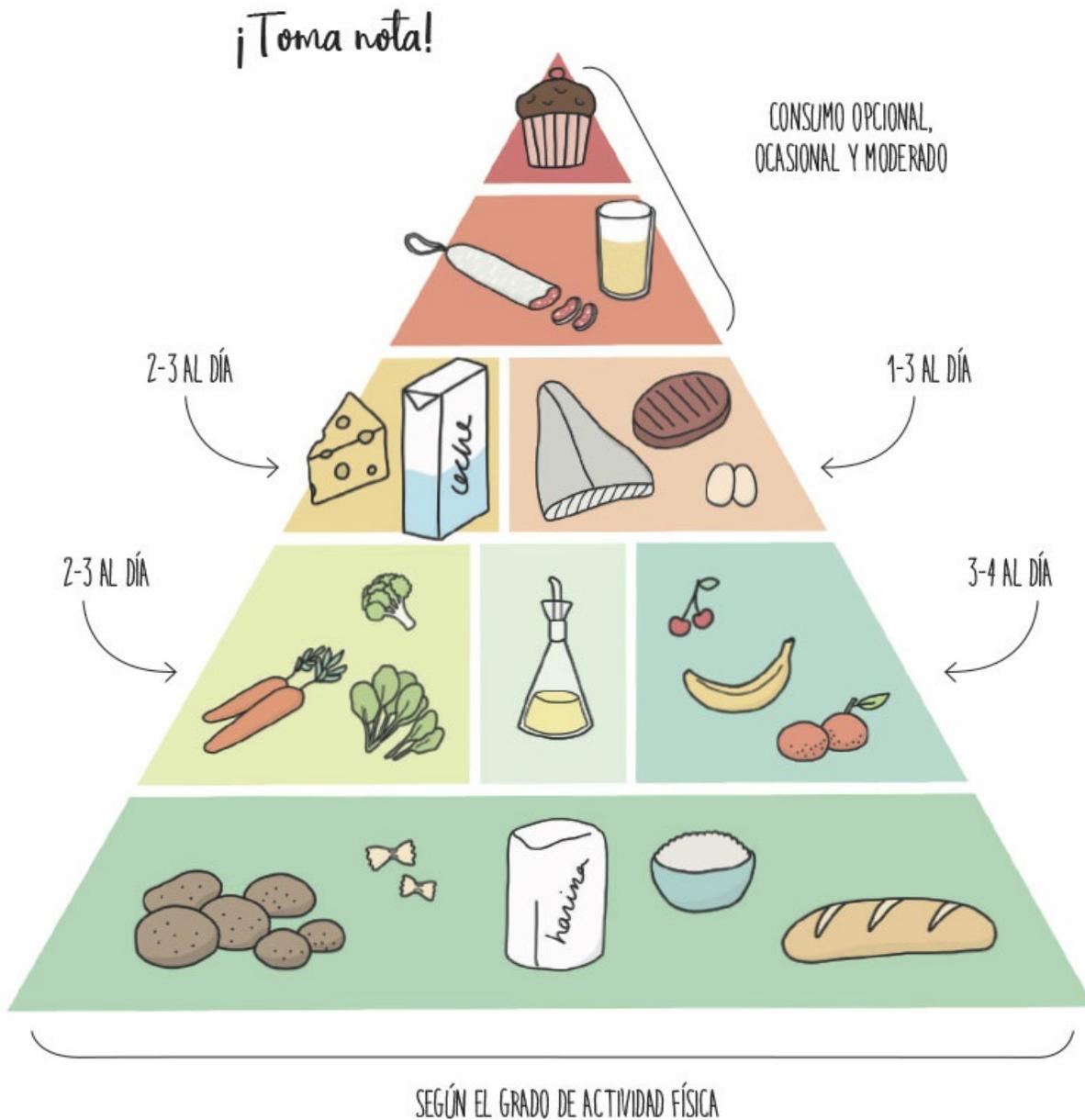
05. Merluza

Aparece colesterol cuando...

Te pasas con las grasas saturadas de origen animal. Las grasas insaturadas, vegetales, son más saludables, y las técnicas de cocina al vapor y a la plancha son muy recomendables para evitar un exceso de grasa.

LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN*

Seguramente la estudiaste en el colegio, pero de eso hace unos años (no te sonrojes, todas estamos en el mismo barco).





Se introduce el factor activo: la nueva pirámide nutricional incluye 10.000 pasos al día.

En la base de la pirámide están los hidratos de carbono y los alimentos como la pasta, el pan y la harina, que se deben consumir en función del gasto energético que tengamos.

Pero hay algo que no varía y es el consumo de aceite de oliva virgen extra, y que se deben tomar, como mínimo, cinco piezas de fruta y verdura al día.

Y en la cúspide de la pirámide encontramos las carnes rojas, los alimentos procesados y las bebidas alcohólicas como consumo opcional. Traducción: la tapa de chorizo con cerveza no vale para cada día.



La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) elaboró en 2016 una pirámide actualizada que considera factores más allá de la comida en sí:

- La calidad de los alimentos, como que sean de proximidad
- Las técnicas que se usan para cocinarlos
- La actividad física
- El equilibrio emocional
- El balance energético

CINCO RECETAS PARA BEBER MÁS AGUA
(que no sea el hielo de los cubatas)*

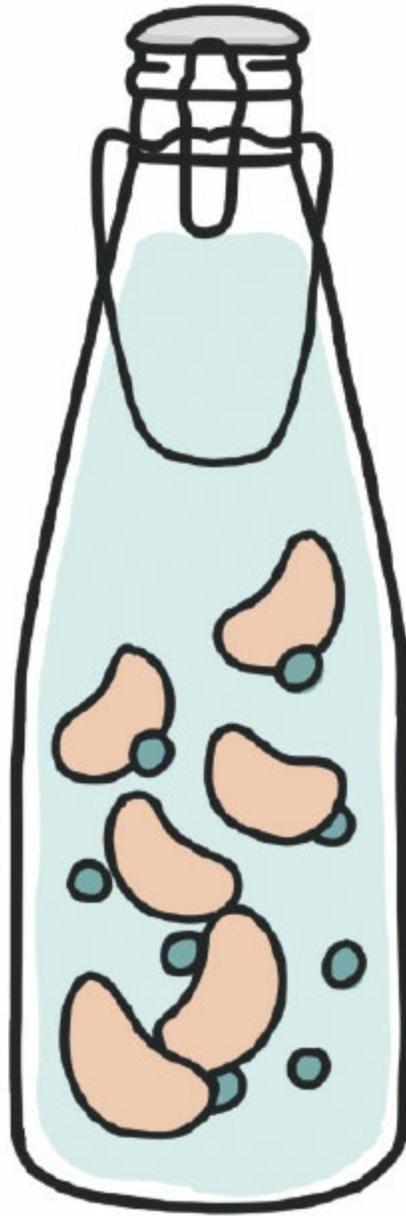
AGUA CON SABOR A MANDARINA

1 l de agua

2 mandarinas cortadas en gajos

Arándanos (opcional)

Hielo



AGUA CON LAVANDA (NO ES COLONIA)

1 l de agua

Flores de lavanda (puedes comprarlas en una herboristería)

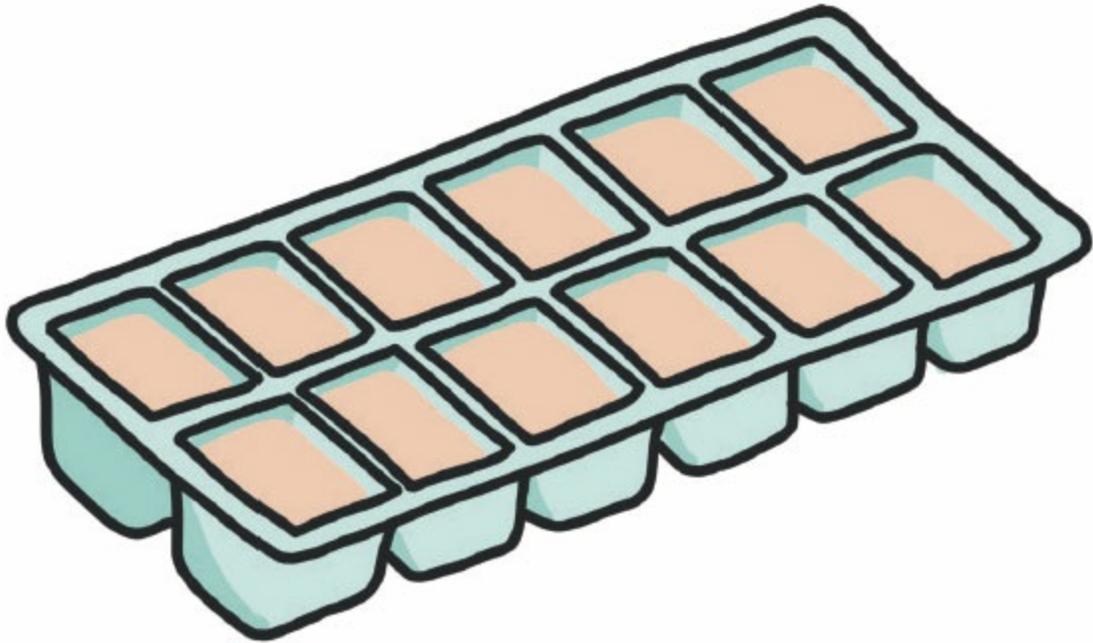
50 g de arándanos frescos

Hielo



CUBITOS DE HIELO A BASE DE NARANJAS

Deja reposar el zumo de 5 naranjas en una cubitera en el congelador.



Debes beber entre 4-6 vasos de agua al día.

AGUA CON JENGIBRE Y PIÑA

1 l de agua

2 rodajas de piña cortadas en trozos

Un trozo de 4 cm de jengibre

Hielo



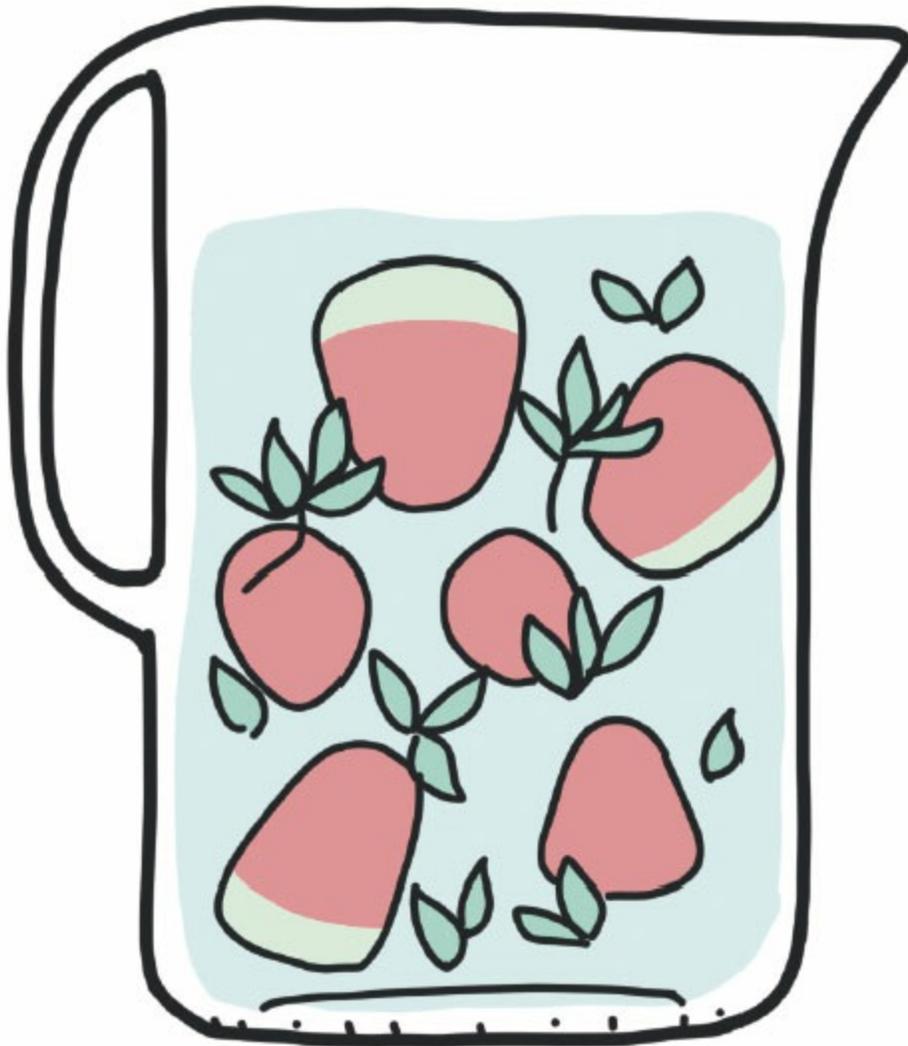
AGUA CON SANDÍA Y MENTA

1 l de agua

2 cáscaras finas de sandía con pulpa cortadas en trozos

2 ramas de menta

Hielo



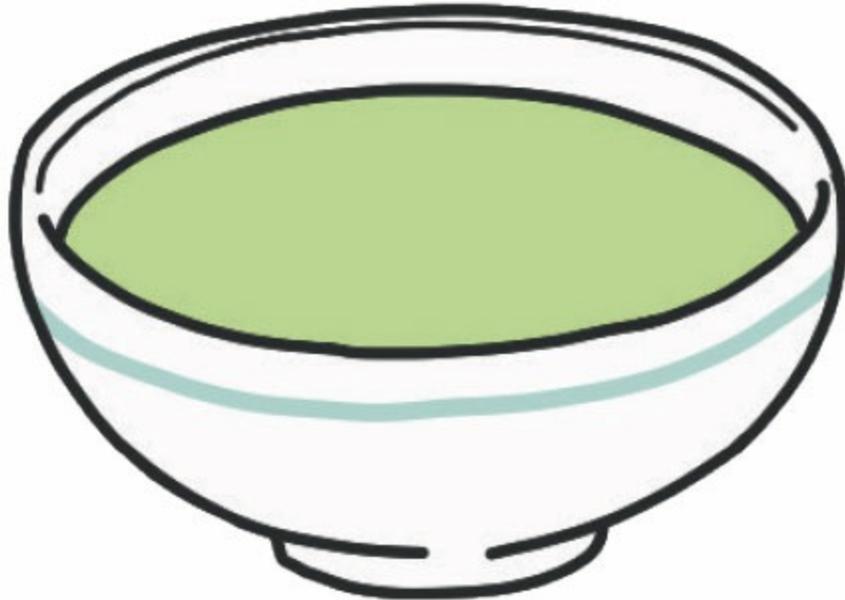


Prueba a prescindir de otras bebidas, como refrescos, para apreciar más el sabor del agua. ¡Se nota!

Las tres recetas fáciles para aprender a amar los vegetales

Ingredientes para cuatro personas:

- ½ K DE GUISANTES
- 1 LECHUGA MEDIANA
- 1 CEBOLLA GRANDE
- ¾ L DE CALDO DE VERDURAS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 L DE LECHE DESNATADA
- ½ CUCHARADA DE PIMENTÓN
- PIMIENTA
- SAL (OPCIONAL)



Paso a paso:

- 01.** Trocea la lechuga.
- 02.** Pica la cebolla.
- 03.** Calienta el aceite y rehoga la cebolla.
- 04.** Pon las verduras, el caldo y también algo de sal y pimienta en una olla y añade la cebolla.
- 05.** Deja que se cueza lentamente durante 20 minutos.
- 06.** Mézclalo todo en la batidora. Puedes elegir tomarla fría o caliente. ¡Al gusto!

Ingredientes para cuatro personas:

- 1 K DE TOMATES, MEJOR MADUROS
- 2 PIMIENTOS VERDES
- 4 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 2 DIENTES DE AJO
- 100 G DE PAN CON MIGA
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE
- AGUA
- SAL (OPCIONAL)

SI QUIERES GUARNICIÓN, PUEDES USAR PEPINO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA Y HUEVO DURO.



Paso a paso:

- 01.** Remoja el pan.
- 02.** Trocea las verduras.
- 03.** Mete en la batidora el pan remojado, las verduras troceadas y añade aceite, vinagre, sal y agua (si lo quieres más bien espeso, pon poca agua).
- 04.** Tritura la mezcla hasta que sea uniforme.
- 05.** Déjalo en la nevera durante 2 horas.
- 06.** Sirvelo con la guarnición cortada en pequeños daditos.

Ingredientes para cuatro personas:

- 50 G DE ESPINACAS FRESCAS
- 1 PLÁTANO
- 2 RAMAS DE APIO
- 1 NARANJA O 2 MANDARINAS
- 1 RAMA DE PEREJIL
- 150 ML DE AGUA



Paso a paso:

01. Trocea el apio y el plátano.

02. Exprime la naranja o las mandarinas.

03. Mete en la batidora el apio y el plátano troceados, el zumo, las espinacas, el perejil, y añade el agua.

04. Tritura la mezcla hasta que sea uniforme.

05. Sírvelo en un tarrito de cristal.

COCINAR DE MANERA SANA ES MUY FÁCIL

Tu momento Top chef

La cesta de la compra ya ha llegado a casa y temes que, si empiezas a cocinar, algo se queme, explote o se autodestruya. Para evitar que esto suceda, debes saber cómo cocinar cada tipo de alimento y, es más, cómo hacerlo de manera saludable para que puedas aprovechar todas las propiedades que contiene.

Por mucho que el aroma a fritanga de churrería sea tu amante bandido, lo mejor que puedes hacer es liberarte de esa dependencia malsana de la facilona sartén a rebosar de aceite, más antiguo y de un color más sospechoso que la cabellera de Donald Trump. Así que toma nota.

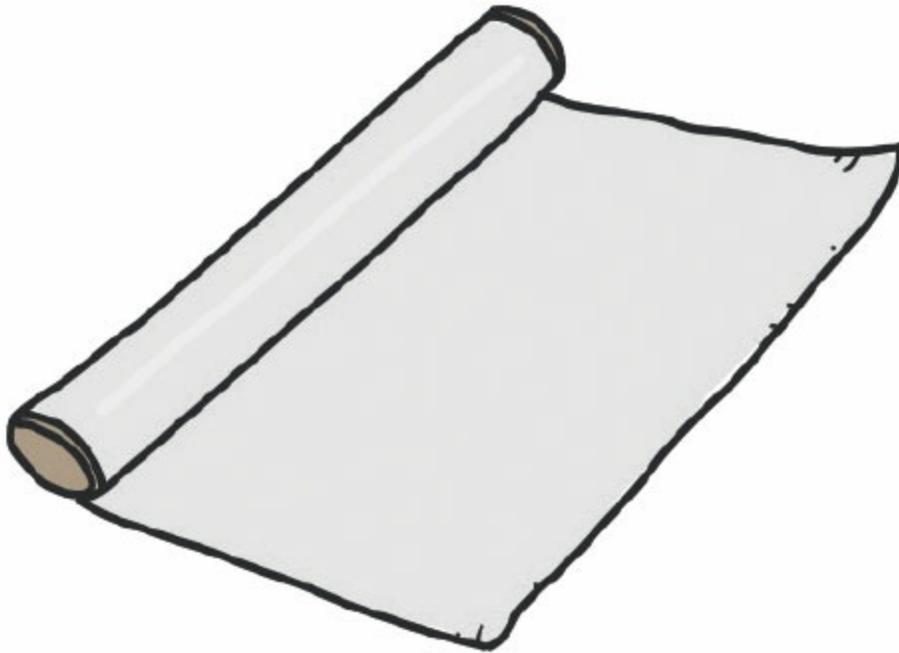
TÉCNICAS *NINJA* PARA COCINAR MÁS SANO

***Papillote* o envolver la comida**

En francés todo suena mejor (la mayoría de las veces), pero, en resumen, el término «*papillote*» hace referencia a una técnica culinaria consistente en envolver los alimentos en papel de aluminio. Si no te gusta usarlo, también puedes emplear hojas de lechuga o de parra, y luego hornear.

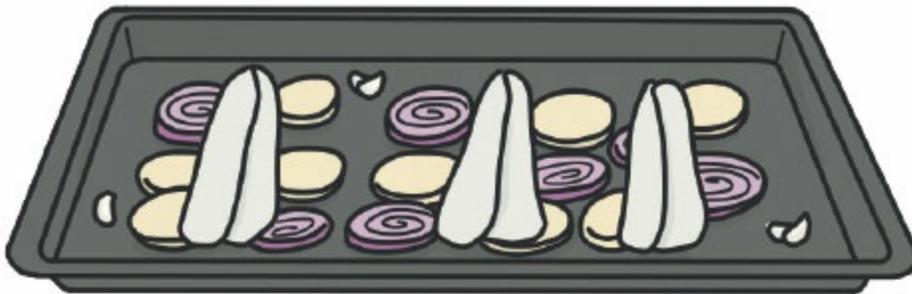
Ventajas de cocinar a la *papillote*:

- Potencia el sabor de los alimentos.
- Te ahorras usar aceite.
- Se conservan bastantes nutrientes, especialmente vitaminas y minerales.
- Se ensucian menos cacharros (una gran ventaja, no lo vamos a negar).



Hornea como una profesional (con verduras)

- Carne: cubre la carne con verduras que desprendan más agua, como el tomate, el calabacín o la cebolla. De esta manera, añades sabor sin añadir calorías.
- Pescado: usa también las verduras, esta vez para crear una cama debajo de la pieza que vayas a hornear. Así ahorras aceite.



***Wok* o el corazón blandito**

Para cocinar al *wok* te recomiendo tener una sartén profunda que puedes adquirir hoy en día de manera fácil en cualquier tienda de utillaje doméstico. Con esta técnica consigues un exterior crujiente y un interior más carnoso y con mucho sabor.

Cocinando al *wok*, todo son ventajas:

- Puedes usar muy poco aceite.
- Permite cocinar también al vapor.
- Es polivalente: siempre que el alimento esté cortado en pequeños trozos, puedes emplear el *wok* para saltear verduras y también carnes y pescados.

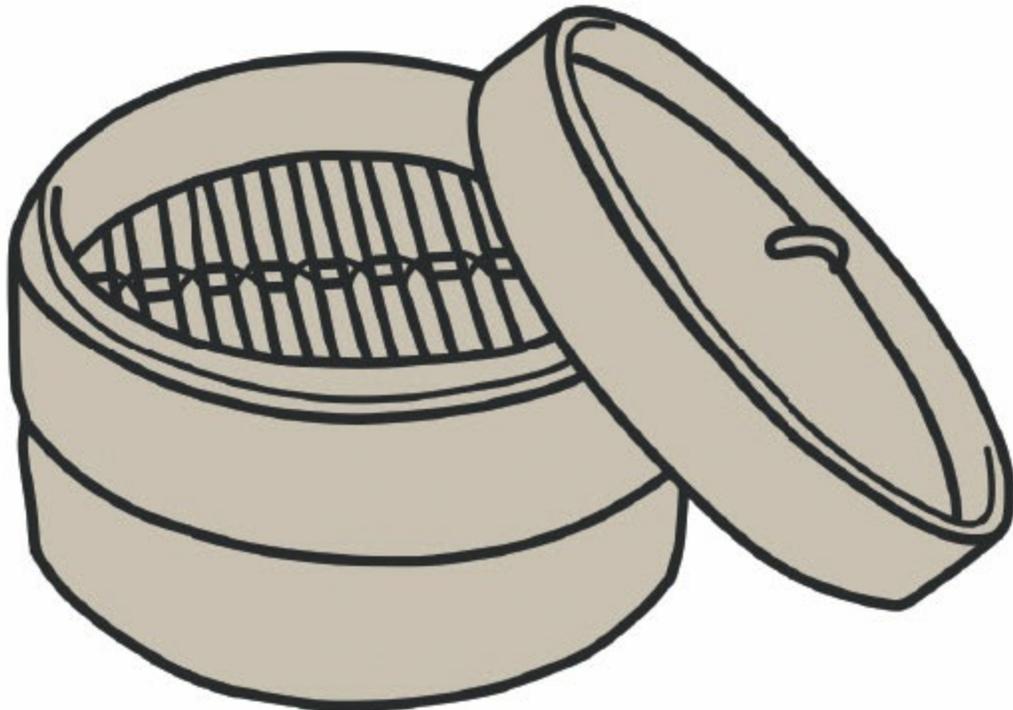


Vapor, de toda la vida

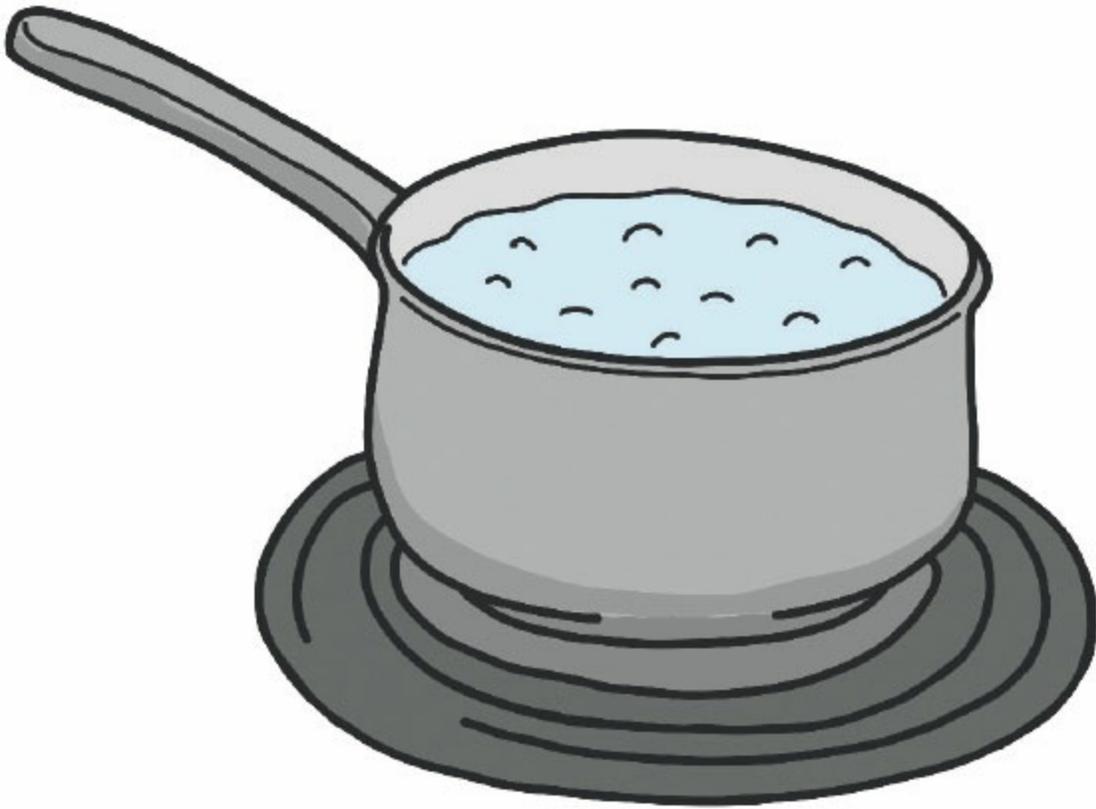
Si bien hay ollas con una rejilla hechas a propósito para cocinar al vapor, también podemos optar por la opción *cool*, el cocedor al vapor de bambú. Sea como sea, la técnica de siempre se reinventa hoy para que los utensilios puedan salir en fotos de Instagram.

Ya lo decía la abuela:

- Cocinando al vapor, te libras de las grasas extra que sí usarías friendo el alimento. El resultado es muy sabroso.
- Es una buena técnica para conservar gran parte del valor nutritivo de las verduras, junto al baño maría (otro clásico, consistente en colocar un plato sobre una olla con agua caliente). Si no te quedase otra que hervir, es mejor usar poca cantidad de agua, para evitar que se diluyan los minerales.

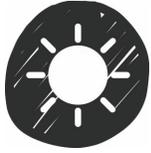


SABER HERVIR



Verdura

- 01.** Como ya os adelanté, es mejor **usar poca cantidad de agua** para hervir la verdura.
- 02.** Además, es mejor echarla cuando el agua ya esté caliente, para **acortar el tiempo de cocción y la pérdida de nutrientes.**
- 03.** Para conseguir una verdura hervida más crujiente, introdúcela en **agua con hielo** cuando la hayas acabado de cocer.
- 04.** Si vas a hacer caldo de verdura, **trocéala mucho**, para que el agua tome más sabor. Y no llenes la cazuela entera al principio, hazlo durante la cocción.



Consume verduras crudas al mediodía para aprovechar al máximo todas sus vitaminas.

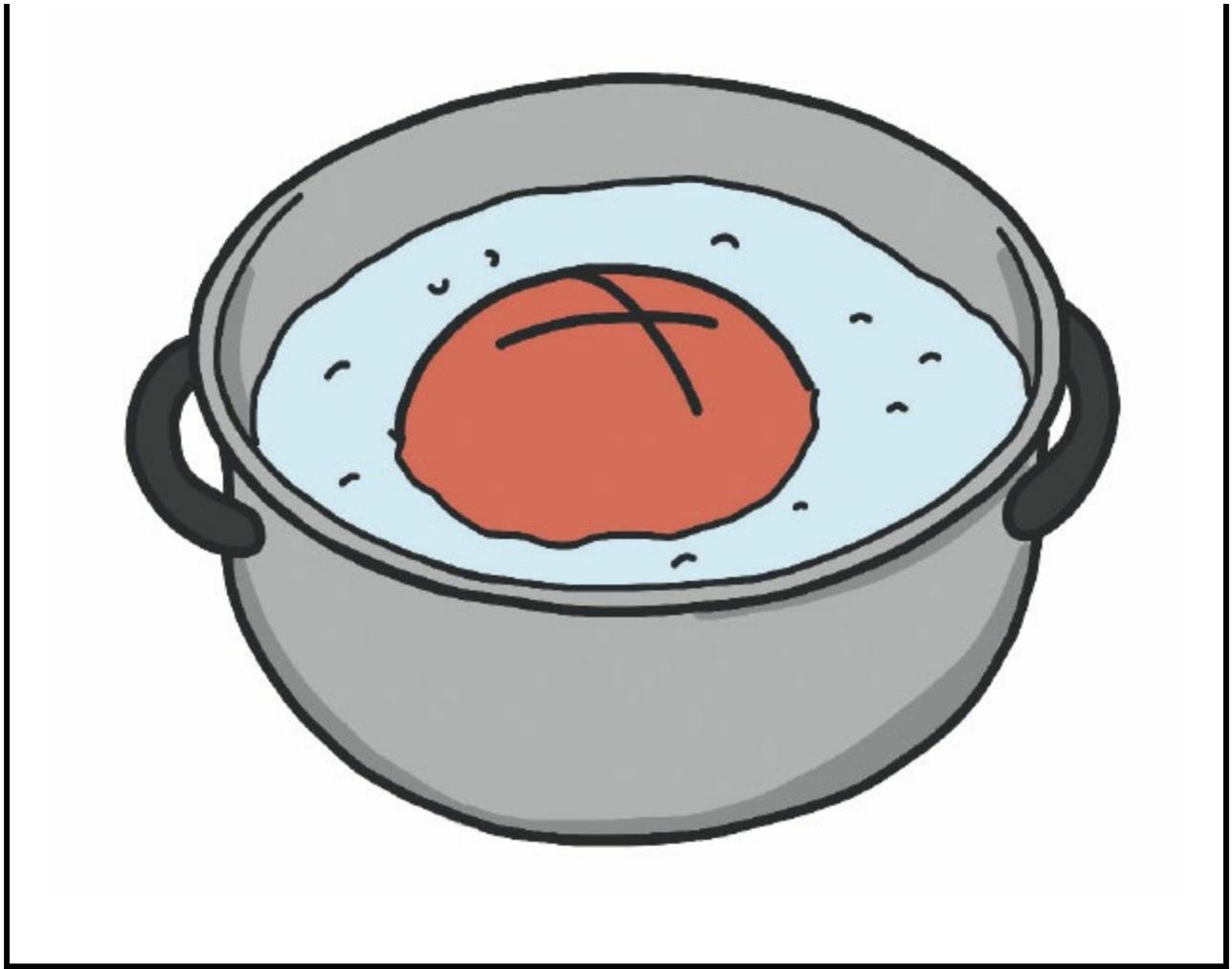


Consume verduras cocinadas por la noche ya que son más fáciles de digerir.



Recuerda: también puedes escaldar o blanquear

Puedes utilizar esta técnica sobre todo con los tomates, ya que además es útil para retirarles la piel. Lo que caracteriza al escaldado es que sumerges en agua hirviendo el alimento durante un minuto como máximo, y luego lo introduces inmediatamente en otro recipiente con agua y cubitos de hielo. De este modo, se evita en mayor medida la pérdida de nutrientes.



¿Y para hervir la pasta?

Para evitar que los fideos se queden pegados, da igual qué tipo de olla uses (grande o pequeña), lo que importa es que los remuevas en el primer minuto de cocción: en ese momento, los gránulos de almidón de la superficie de la pasta se hinchan y explotan. Y echar unas gotas de aceite no merece la pena: cuando echas la pasta al colador, se pierde.*

«A LA PLANCHA», ESE GRAN MISTERIO

Sé sincera: ¿alguna vez has usado una plancha que no sea la de alisarse el pelo? Cuando cocinas a la plancha, evitas que se pierdan muchos nutrientes de los alimentos pero, para aprovechar esta técnica al máximo, debes conocer sus (sencillos) secretos:

01. Utiliza productos muy frescos, porque aquí no hay aderezos que enmascaren la mala calidad del producto que sea.

02. Limpia perfectamente la superficie de la plancha o sartén antiadherente que vayas a utilizar, para que en próximas ocasiones los alimentos no absorban el remanente de lo cocinado con anterioridad (ojo con los compañeros de piso escaqueados).

03. Si usas aceite, que sea con un dispensador en spray para rociar los alimentos crudos antes de ponerlos en la plancha (cuanto menos aceite, mejor).

04. Emplea una espátula para dar la vuelta a los alimentos en lugar de pincharlos; así no se escapa el jugo.

05. Usa tomillo o romero para potenciar el sabor de los alimentos una vez se haya servido el plato.

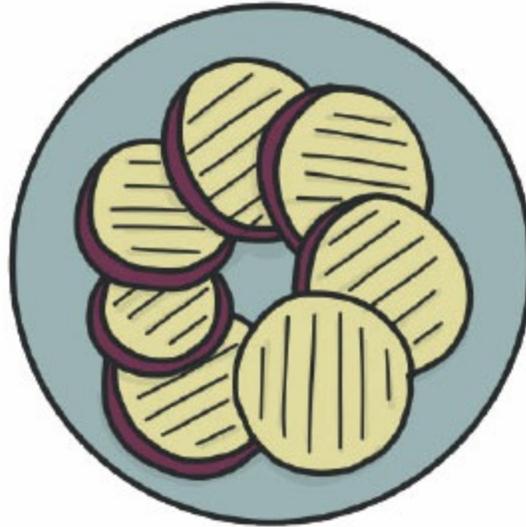
IMPORTANTE:
USAR UNA SARTÉN
ANTIADHERENTE



Y en concreto, para cada tipo de alimento:

Verdura:

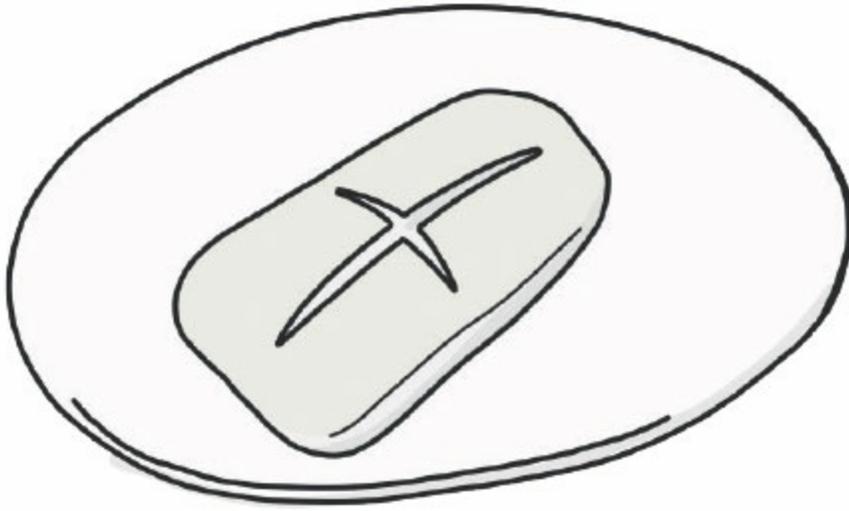
El truco para unas verduras sabrosas es precocinarlas durante un minuto en el microondas y luego hacer un simple vuelta y vuelta en la plancha.



Pescado:

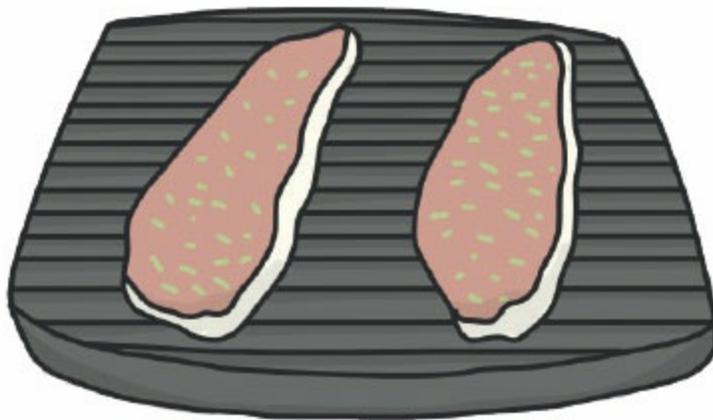
Acompáñalo mejor con limón o caldo vegetal.

Haz un corte en forma de cruz antes de ponerlo en la plancha para evitar que se contraiga mientras lo cocinas.



Carne:

Es importante utilizar sartenes antiadherentes si quieres prescindir del aceite. Para la carne más gruesa, primero conviene sellarla por ambos lados cuando la sartén esté caliente, y luego bajar el fuego para que se cocine por dentro (al punto que prefieras) sin que se queme por fuera. De este modo, se potencia el sabor. Si vas a usar una pizca de sal (¡no te pases!), hazlo cuando ya hayas sellado la carne.



FREÍR O NO FREÍR, ESA ES LA CUESTIÓN

Como decía antes, la fritanga engancha. La grasa se hace muy presente si usas esta técnica, de hecho puede constituir entre el 10 y el 40 % del peso del alimento y una fuente de calorías extra poco recomendable (por no decir que el chamuscado que nos queda cuando nos pasamos con la fritura puede ser cancerígeno).

Toma nota de estos consejos para freír de manera más sana, es decir, evitando que se capte más grasa:

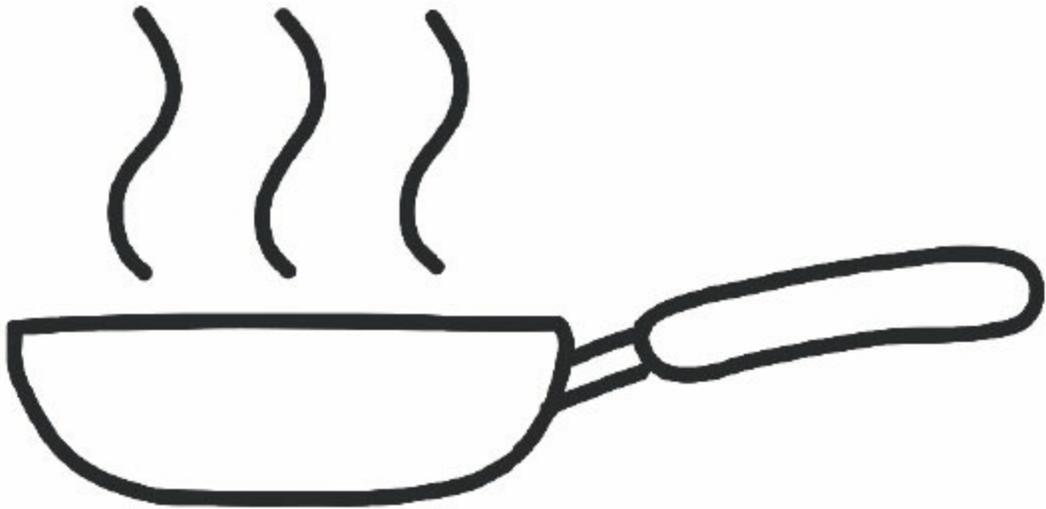
01. Reduce la humedad del alimento. Es un paso tan sencillo, pero tan significativo, como que el papel absorbente quede empapado por el alimento antes de freírlo. De este modo, la superficie queda seca pero el interior húmedo y así el aceite penetra menos. En el caso de las verduras, puedes escaldarlas antes para conseguir el mismo resultado.

02. Cuanto más rugoso, peor. Cuantos más poros tenga el alimento, menos apto para la fritura será. ¿El motivo? La grasa penetrará mucho más.

03. El rebozado, una útil barrera. Las harinas con un índice bajo de humedad, como las de soja o de maíz, son las más adecuadas para freír. Las integrales, en cambio, tienen más humedad.

04. La temperatura: entre 160 °C y 180 °C. El aceite se absorbe menos a altas temperaturas porque el tiempo de freír disminuye. Más de 180 °C, sin embargo, es demasiado, pues el aceite se degradaría mucho y el alimento se acabaría quemando. Para acortar el tiempo de fritura es recomendable usar una freidora.

05. Volver al papel absorbente. Elimina el aceite sobrante de la superficie de lo que hayas frito: hasta un 80 % de grasa se queda en la superficie de los alimentos y, de este modo, la podrás retirar antes de que la absorban.



EL ACEITE

Si tienes que emplear aceite en la cocina, que sea de oliva

La cocina está casi tan llena de leyendas urbanas como los institutos. Una de estas leyendas decía que el aceite de oliva se descomponía a altas temperaturas y que, por lo

tanto, producía químicos nocivos para nosotros. Sin embargo, recientes evidencias científicas demuestran lo contrario: sí que se puede mantener, y es mucho más resistente que otros. ¿El motivo? La grasa no saturada del aceite de oliva es más resistente a la oxidación. Por lo tanto, genera menos componentes tóxicos, y estos son menos dañinos para el organismo que los generados por otros aceites. Por este motivo, es el más adecuado para freír y cocinar en general.*

El truco para las ensaladas

Prueba con aliñar las ensaladas con limón en vez de con aceite: es una fuente de vitamina C extra.

10 CORTES DE VERDURA NIVEL CHEF

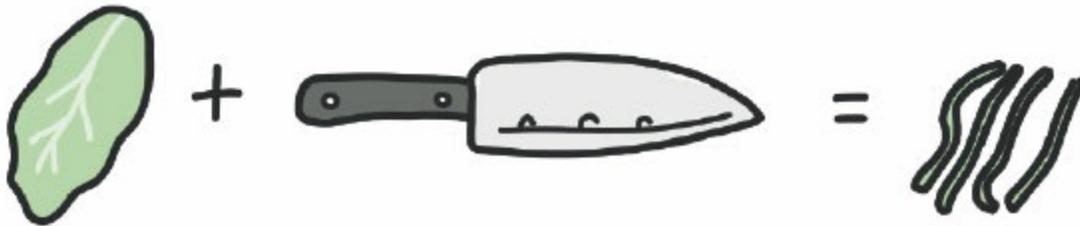
Sorprende a todo el mundo (empezando por ti misma) cambiando el corte de las verduras en función del plato para que te queden unas fotos históricas.*



01. Bastones. Corta las hortalizas en tiras de unos 5 mm de ancho por unos 6 cm de largo, como si se tratase de una patata frita. Ideal para *crudités*, como dirían los viejunos, y para dippear hummus con *raw food*, como dirían los hípsters.



02. Juliana. Tiras más finas que los bastones, pero igual de largas. Es un corte habitual para cebollas, apios, puerros, judías verdes, etc.



03. Chiffonnade. Corte equivalente a la juliana, pero aplicado a los vegetales de hoja. Como truco, es mejor que dobles la hoja y la cortes en estas tiras finas.



04. *Concassé*. Emplea este corte para hacer dados con tomates que ya han sido escaldados y que ya no tienen semillas.



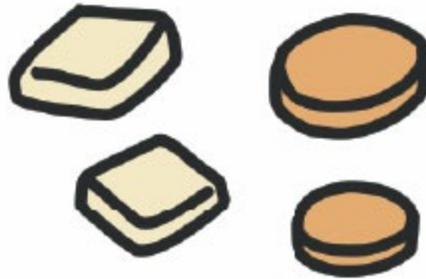
05. *Sifflets o biaux*. Consiste en cortar en rodajas, perfecto para todo tipo de verduras cilíndricas.



06. Brunoise. Otro tipo de corte en dados algo más pequeños, de hasta 3 mm por lado. Corta primero en juliana y después junta estas tiras para hacer los dados.



07. Torneado. Con este corte podrás dar una forma ovalada a la hortaliza tipo patata o zanahoria. Primero, debes cortarlas en rectángulos y luego redondear cada arista.



08. Paisana. Es un corte en dados de hasta 1,5 cm por lado. Es ideal para patatas o calabacines, y apto para todo tipo de pistos, por ejemplo. Como en el caso del corte tipo *brunoise*, corta primero las tiras y luego haz los dados.



09. Mirepoix. Este corte consiste en hacer dados de una medida similar a la paisana, y es muy apropiado para sofritos, por ejemplo.



10. Noisette o avellana. Es el corte que se usa para presentar en ocasiones el melón con jamón, en forma de bolitas. Puedes utilizar una cuchara o un «sacabolos», utilizado también para hacer bolas de helado.

¿SABES USAR EL MICROONDAS?

Seguro que es un elemento imprescindible en tu cocina. Calentar leche, comida guardada, agua, descongelar, hacer la típica pizza a horas intempestivas... pero ¿sabes cómo usarlo?

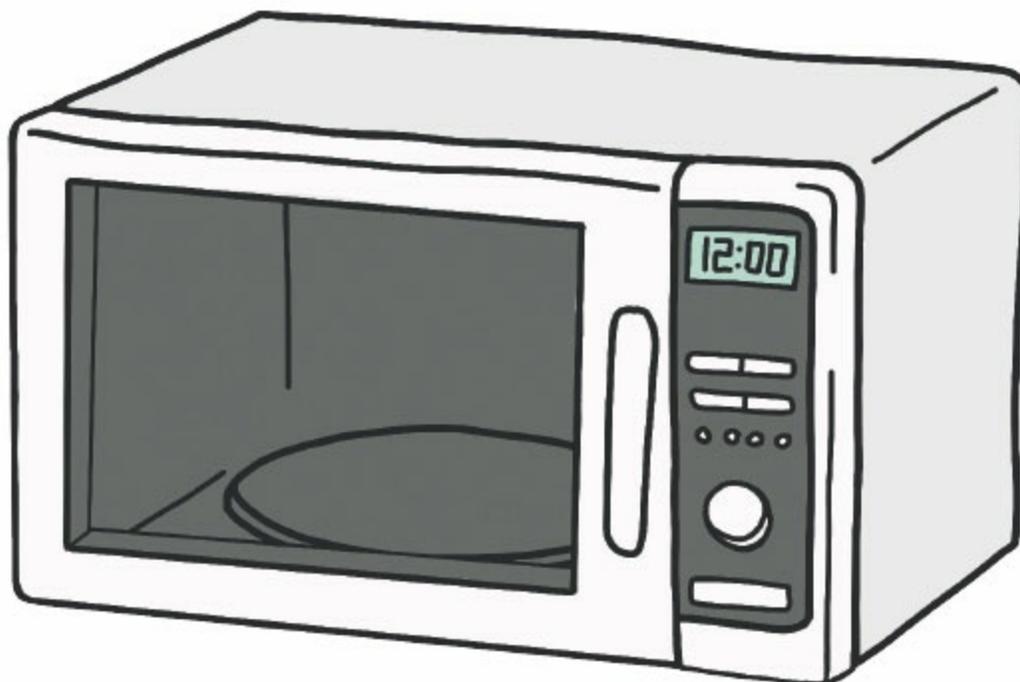
Cuatro cosas que debes tener en cuenta:

01. Deja que el plato gire. Si no lo haces, las ondas no se distribuyen de manera adecuada y por lo tanto tu plato no se calentará de manera uniforme.

02. Nunca introduzcas metal (¡ni siquiera papel de aluminio!), poliestireno ni termos de acero inoxidable. Son incompatibles. Puedes usar recipientes aptos para microondas, como los de silicona, cristal o porcelana. Si el recipiente es de plástico, debe estar indicado específicamente.

03. Tapa los alimentos. Debes hacerlo como medida higiénica, pues de lo contrario la grasa se puede acumular en sus paredes y provocar chispas, por no hablar de bacterias.

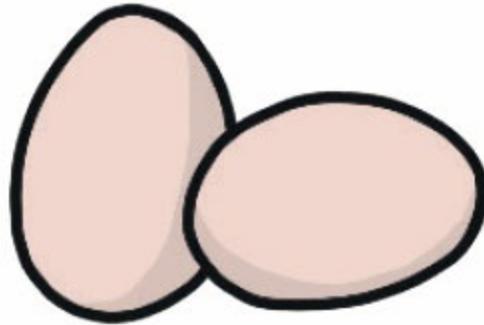
04. No descongeles. Te he pillado. Si lo haces tan rápido provocarás que los alimentos pierdan propiedades.



El truco del micro

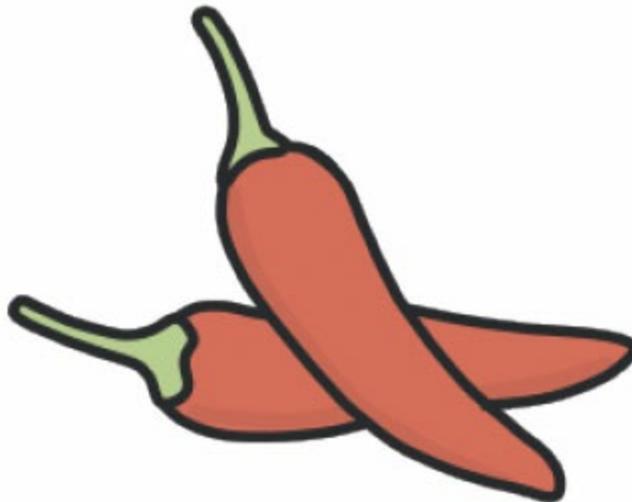
Aprovecha para hacer aceites aromatizados con el microondas: mezcla en un tarro el aceite con las hierbas que más te gusten y, en segundos, ¡voilà!

¡En el micro, no! 



Huevos

Se genera mucho vapor en su interior que, al no poder salir, provoca que exploten.



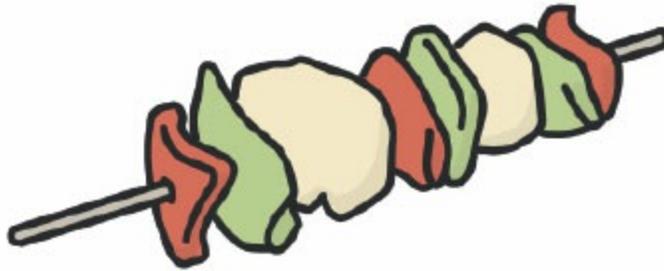
Guindillas

Liberan sustancias que podrían irritarte los ojos.



Alcohol

No se te ocurra meter el café irlandés, por ejemplo, ni nada que contenga alcohol, porque es inflamable.



Madera (palillos, brochetas)

La madera también es inflamable, así que nada de calentar pinchos, y mucho menos brochetas.

¡El capricho!

Solo para ocasiones muy especiales... ¡En menos de 5 minutos! Es el complemento perfecto para acabar cualquier temporada de una serie. Compra una taza apta para microondas, si no la tienes ya, y toma nota:

Ingredientes



Paso a paso

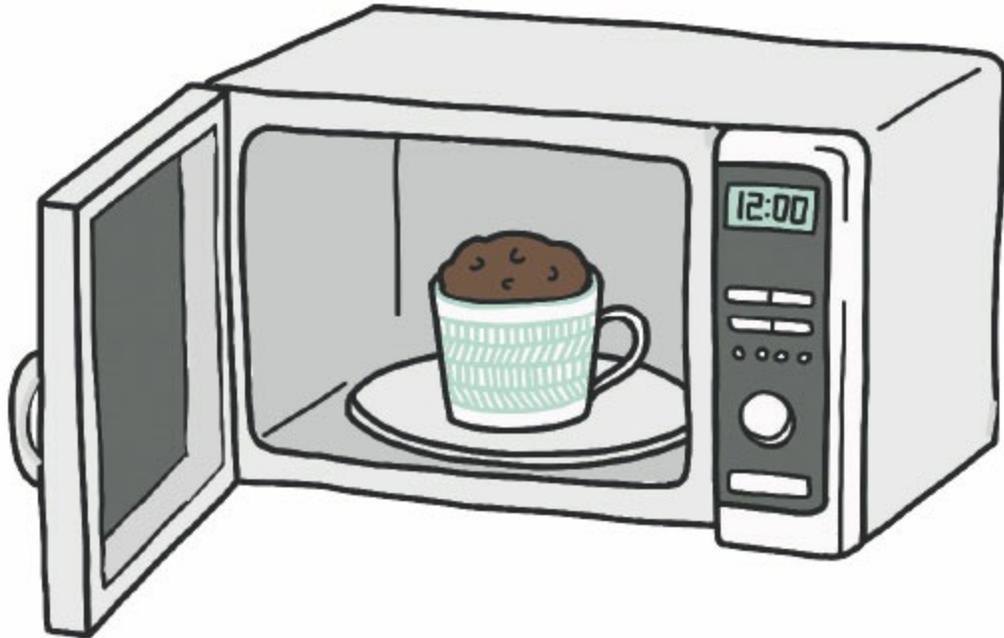
01.

Remueve todo con la misma cuchara en la taza.



02.

Introduce la taza con la mezcla en el microondas durante 2 minutos.



03.

Hecho!

Hazlo más *pro*: prueba a usar fresas como *topping*.



RECETAS PARA CHICAS CON PRISAS

La jugada perfecta

Por un lado, te presento la fórmula *meal prep*, que no es otra cosa que el nombre guay de «espabila y organiza los táperes de la semana».

Por otro lado, te propongo ideas para cenas con invitados y guateques (qué preparar cuando te piden que lleves «algo de picar»).

MEAL PREP PARA CHICAS CON PRISAS*

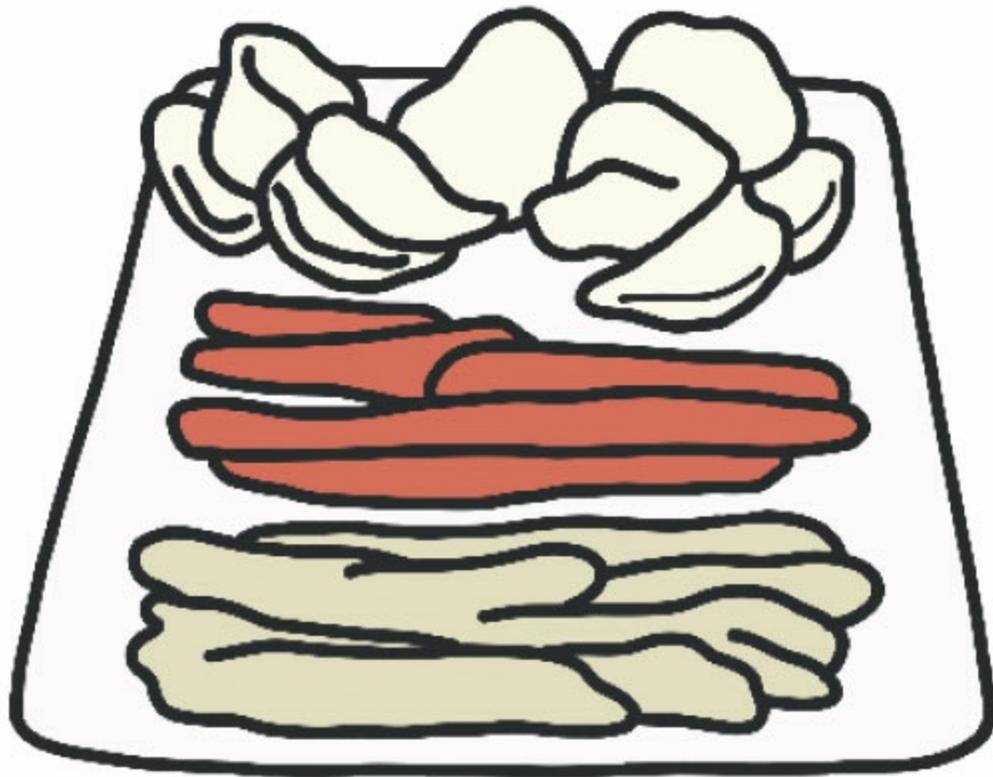
Busca en Google «Meal Prep Society» y alucina.



ESCALIVADA TRADICIONAL

Ingredientes para cuatro personas:

- 4 PIMIENTOS ROJOS GORDOS
- 8 CEBOLLAS GRANDES TIERNAS
- 4 BERENJENAS MEDIANAS
- 4 TOMATES MADUROS
- 1 DL DE ACEITE DE OLIVA
- 1 DL DE ACEITE PERFUMADO CON AJO
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE
- PIMIENTA
- SAL



Paso a paso:

01. Precalienta el horno.

02. Pon todos los ingredientes en una bandeja y rocíalos con aceite antes de introducirlos en el horno.

03. Cuando esté todo asado, deja tapada la bandeja durante 20 minutos.

04. Pela las berenjenas y los pimientos, y retira las pepitas. Córtalo todo en tiras, pela las cebollas y corta los tomates en cuartos.

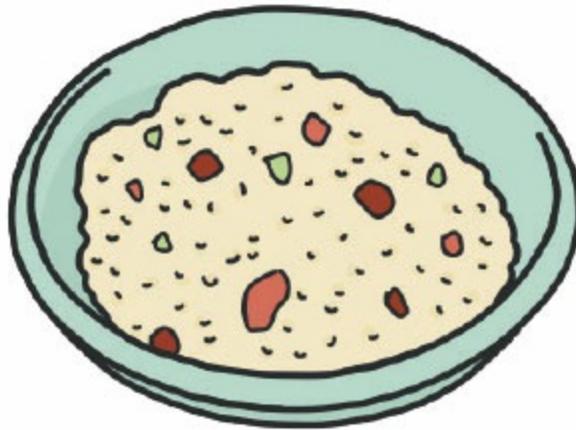
05. Aliña con una vinagreta hecha con tres partes de aceite perfumado con ajo y una de vinagre, sal y pimienta.

La puedes conservar en la nevera hasta tres días.

TABULÉ

Ingredientes para cuatro personas:

- ¼ TAZA DE TRIGO BULGUR (PREVIAMENTE HERVIDO)
- ½ RAMILLETE DE MENTA
- 1 MANOJO DE PEREJIL
- ½ CEBOLLA
- 2 TOMATES MEDIANOS MADUROS
- ½ TAZA DE ZUMO DE LIMÓN
- ½ TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 1,5 CUCHARADITA DE SAL
- ¼ CUCHARADITA DE
- PIMIENTA (BLANCA Y NEGRA)



Paso a paso:

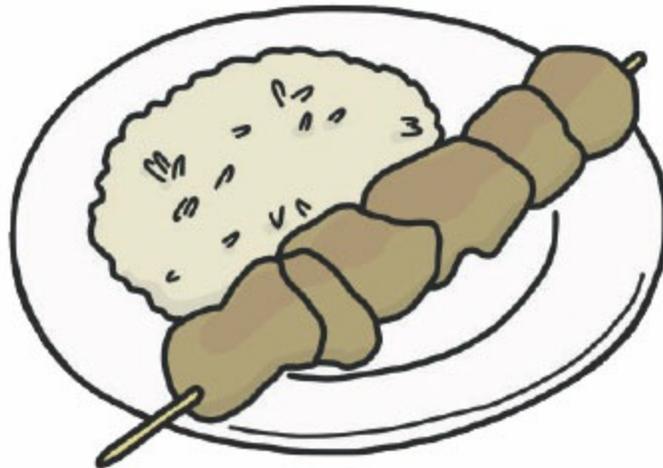
- 01.** Deshoja la menta y el perejil, lávalos y deja que se sequen. Pícalos, a continuación, muy finos junto con la cebolla.
- 02.** Lava los tomates y córtalos en dados.
- 03.** Mézclalo todo en una ensaladera.
- 04.** Por otro lado, lava el trigo dos veces, escúrrelo y añádelo a la ensaladera.
- 05.** Aliña con sal, pimienta, zumo de limón, aceite, y mézclalo todo bien.

Lo puedes conservar en la nevera hasta cuatro días.

BROCHETA DE POLLO CON ARROZ

Ingredientes para cuatro personas:

- 125 G DE PECHUGAS DE POLLO CORTADAS EN DADOS
- 4 TOMATES CHERRY
- 75 G DE ARROZ
- ¼ TARRO DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO
- TOMILLO
- PIMIENTA
- SAL



Paso a paso:

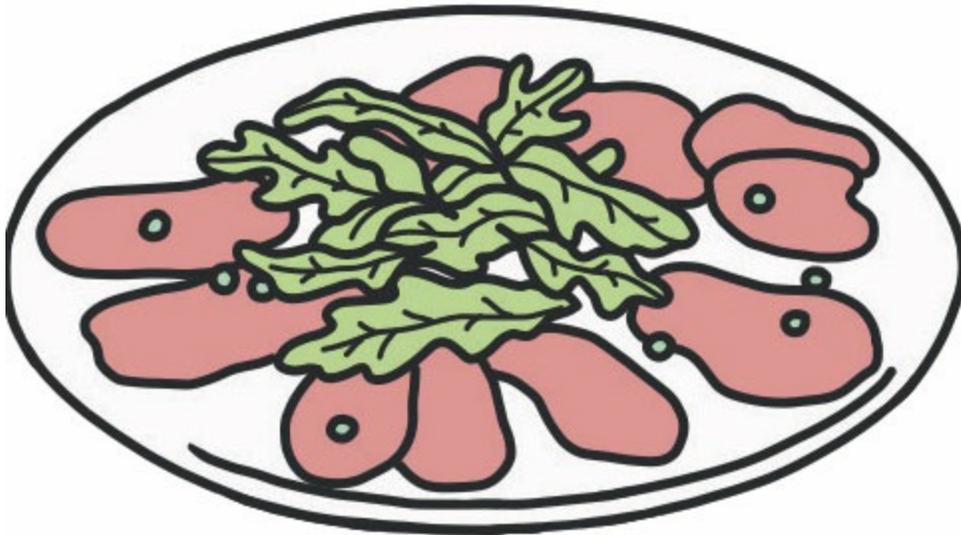
- 01.** Pon el arroz a cocer en agua hirviendo y añade sal.
- 02.** Escúrralo bien.
- 03.** Corta los pimientos en trozos.
- 04.** Forma las brochetas alternando los tomates con el pollo y los pimientos. Salpimenta.
- 05.** Pon las brochetas en una plancha y haz el clásico vuelta y vuelta a tu gusto.
- 06.** Rehoga el arroz con el aceite restante.
- 07.** Sirve las brochetas con el arroz y espolvorea con el tomillo.

La puedes conservar en la nevera hasta tres días.

CARPACCIO

Ingredientes para cuatro personas:

- 800 G DE SOLOMILLO MAGRO Y LIMPIO, CORTADO A MÁQUINA EN LONCHAS FINAS
- 4 YEMAS DE HUEVO
- 10 G DE MOSTAZA
- ZUMO DE ½ LIMÓN
- ½ L DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SALSA WORCESTERSHIRE
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE



Paso a paso:

01. Dispón las lonchas de carne sobre una fuente.

02. Sazónalas con sal fina y déjalas reposar en la nevera durante 15 minutos. Mientras, prepara la salsa. Para ello, pon en un cuenco las yemas de huevo, la mostaza, el zumo de limón y una pizca de sal.

03. Trabaja la mezcla, vertiendo poco a poco el aceite y removiendo sin parar, siempre en el mismo sentido, hasta que la salsa espese.

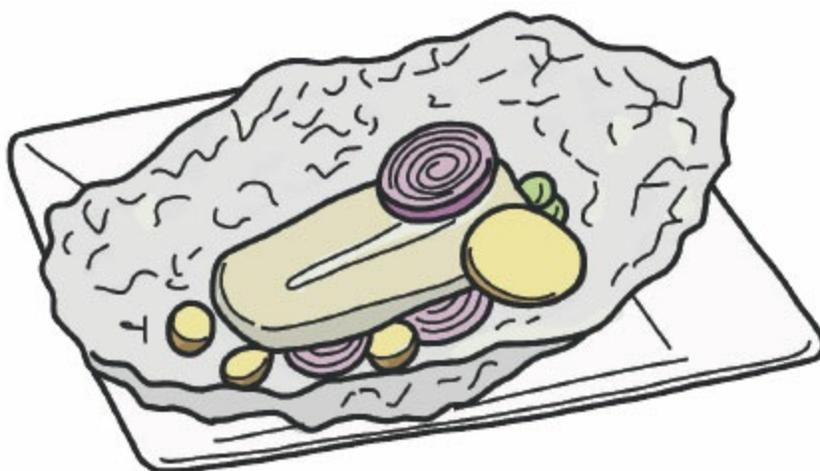
04. Añade dos o tres gotas de salsa Worcestershire y una cucharada de vinagre, removiendo para que quede homogénea.

05. Transcurrido el cuarto de hora de reposo, se saca la carne de la nevera y se finaliza el plato: se decora la carne dejando caer la salsa desde la punta de un tenedor en movimiento.

Lo puedes conservar en la nevera hasta dos días.

Ingredientes para cuatro personas:

- 175 G DE BONITO EN RODAJAS
- 75 G DE TOMATES MADUROS
- 1 DIENTE DE AJO
- 25 ML DE ACEITE DE OLIVA
- ½ CUCHARADA DE TOMILLO
- PIMIENTA
- SAL



Paso a paso:

- 01.** Retira la piel y el hueso del bonito y forma medallones.
- 02.** Átalos para que conserven la forma, envuélvelos en papel de plata y mételos en el horno durante 15 minutos.
- 03.** Escalda los tomates en agua hirviendo durante 2 minutos.
- 04.** Refréscalos, péralos y córtalos en dados, sin las semillas.

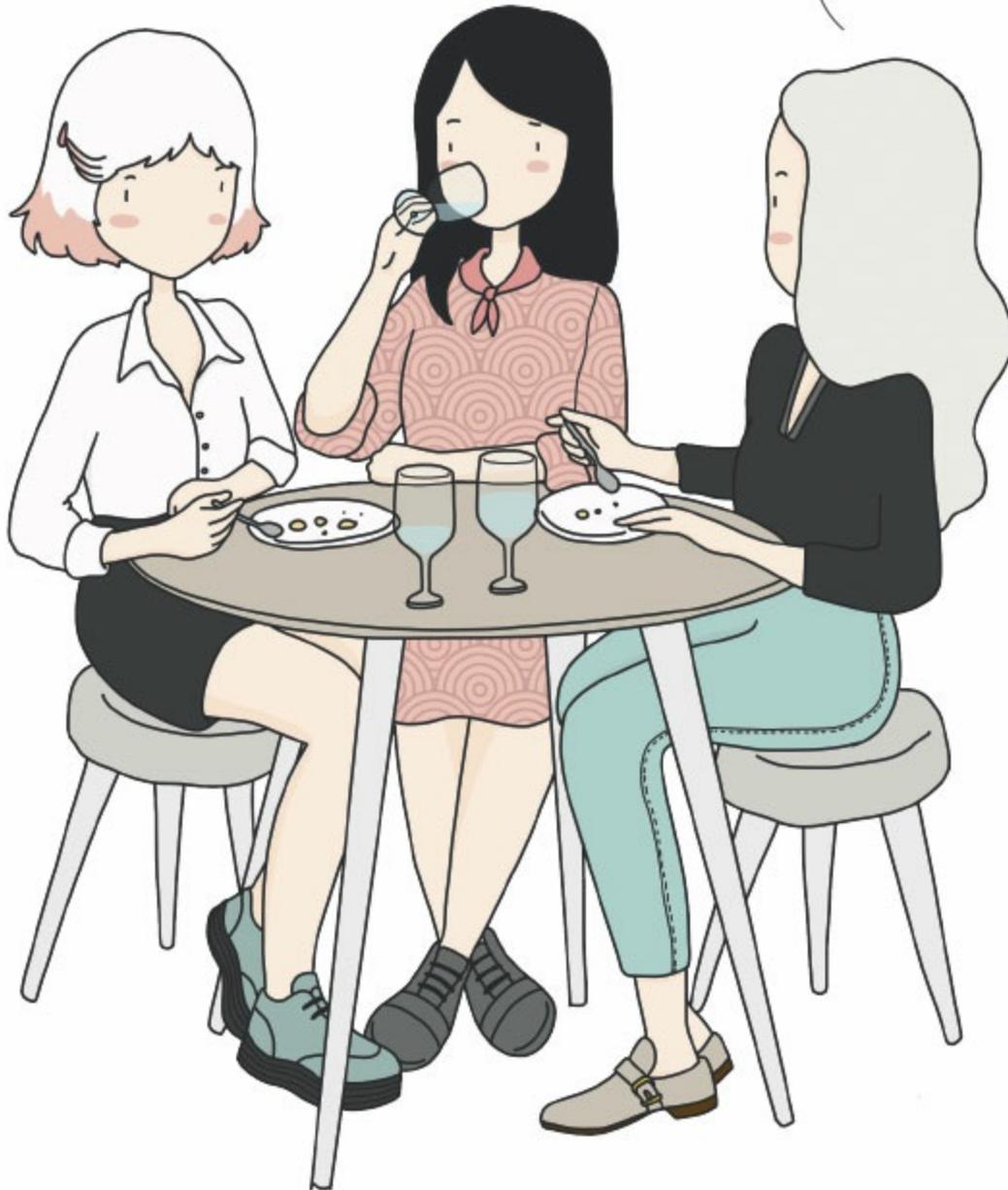
- 05.** Calienta un poco de aceite y rehoga el diente de ajo sin que coja color.
- 06.** Agrega los tomates, salpimienta y saltéalos hasta que pierdan su agua. Espolvorea con el tomillo.
- 07.** Sazona el bonito con pimienta y sal.
- 08.** Úntalo con aceite y disponlo sobre una placa muy caliente durante 3 minutos por cada lado. Reserva al calor antes de retirarlo.

Lo puedes conservar en la nevera hasta dos días.

¿INVITADOS ESTA NOCHE?

¡ESTE PLATO ESTABA INCREÍBLE!

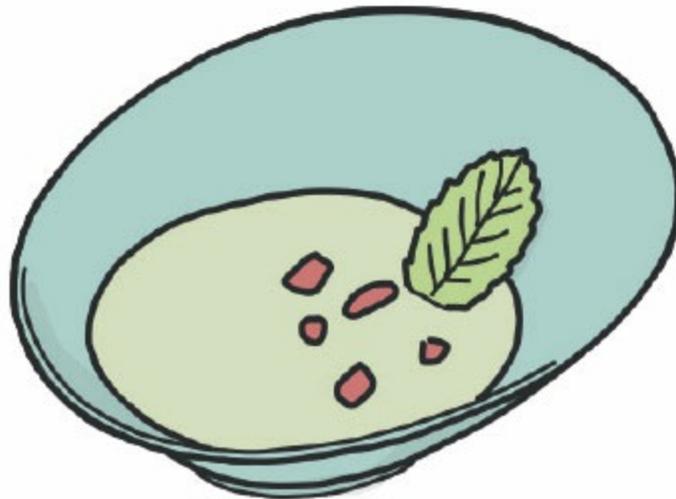
TANTO QUE SE NOS HA OLVIDADO
LA FOTO PARA INSTAGRAM...



SOPA DE MELÓN AL MOSCATEL

Ingredientes para cuatro personas:

- ½ K DE MELÓN
- 1 L DE AGUA
- 3 CL DE NATA LÍQUIDA
- 3 CL DE VINO MOSCATEL
- 4 HOJAS DE MENTA
- PIMIENTA BLANCA
- SAL



Paso a paso:

01. Pon a hervir en agua el melón con sal y pimienta durante una hora.

02. Pásalo por el colador chino y déjalo enfriar.

03. Añade la nata líquida y el vino moscatel. Rectifica de sal si es necesario.

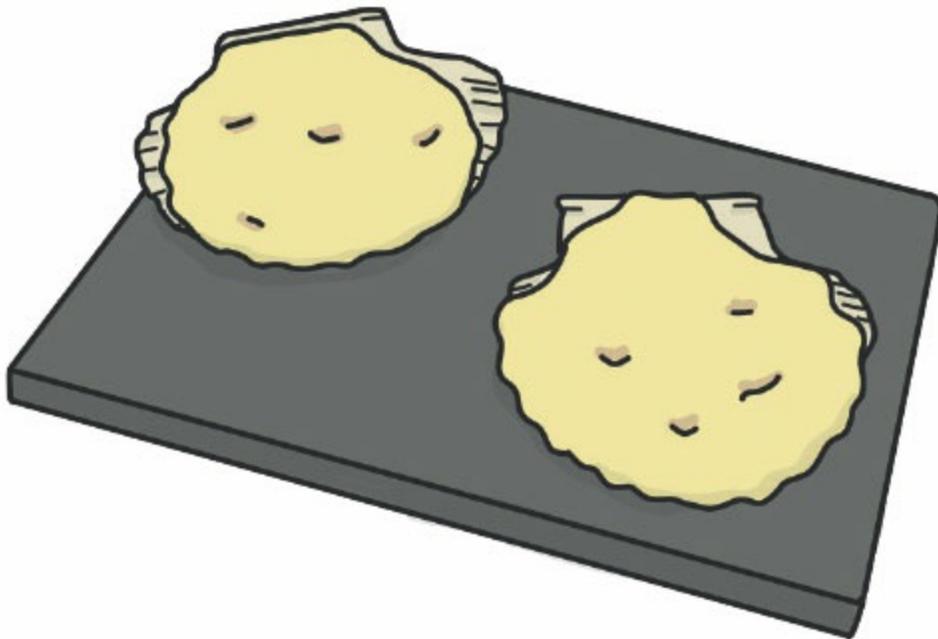
04. Mete la sopa en la nevera durante una hora.

05. Sírvela fría en una taza o en un cuenco con bolitas de melón y adorna con una hojita de menta.

VIEIRAS AL HORNO

Ingredientes para cuatro personas:

- 8 VIEIRAS
- 2 CEBOLLAS
- 1 DL DE ACEITE DE OLIVA
- ½ DL DE VINAGRE
- 50 G DE PAN RALLADO
- UN POCO DE SAL
- VINAGRE



Paso a paso:

- 01.** Abre y limpia las vieiras.
- 02.** Pica las cebollas y repártelas encima de cada vieira.

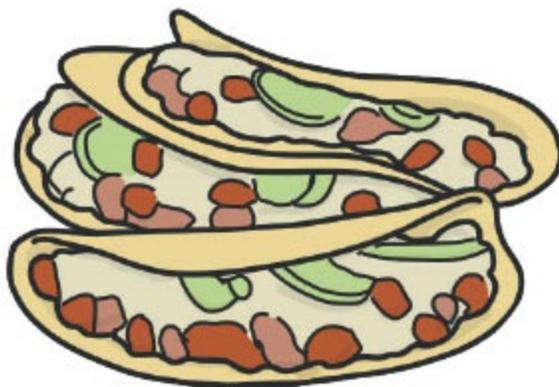
03. Coloca encima un poco de pan rallado, un chorrito de aceite, unas gotas de vinagre y una pizca de sal.

04. Mételas en el horno durante 15 minutos.

CEVICHE

Ingredientes para cuatro personas:

- 1 K DE PESCADO LIMPIO, SIN PIEL NI ESPINAS
- 1 CEBOLLA GRANDE
- 2 TOMATES MADUROS MEDIANOS
- 4 LIMAS
- 4 CHILES SERRANOS
- 4 RAMITAS DE CILANTRO
- 4 TORTILLAS DE MAÍZ



Paso a paso:

- 01.** Corta el pescado en dados de 2 cm y ponlo en un recipiente.
- 02.** Agrega la cebolla cortada en aros, y los tomates, los chiles y el cilantro picados.

03. Rocía con el zumo de las limas y mezcla muy bien todos los ingredientes.

04. Déjalo reposar durante media hora y tómallo frío solo o sobre las tortillas de maíz.

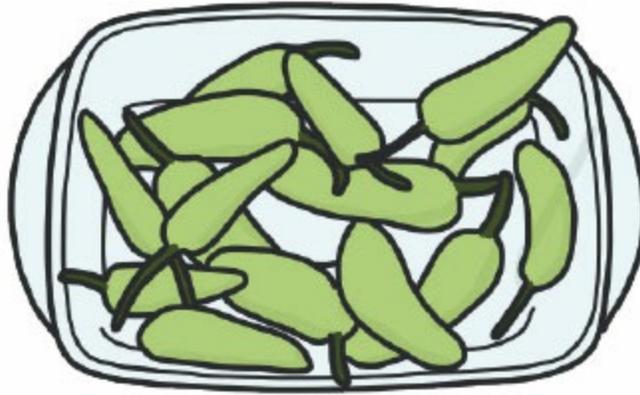
¡GUATEQUE!



PIMIENTOS DE PADRÓN

Ingredientes para cuatro personas:

- ½ K DE PIMIENTOS DE PADRÓN
- ½ DL DE ACEITE DE OLIVA
- SAL GRUESA



Paso a paso:

- 01.** Pon los pimientos en una sartén de hierro con aceite caliente.
- 02.** Cuando los pimientos tomen color, retíralos y añade la sal gruesa en abundancia.
- 03.** Se suelen servir inmediatamente después de haberlos preparado, pero también puedes tomarlos fríos más tarde.

MEJILLONES AL VAPOR

Ingredientes para cuatro personas:

- 1 K DE MEJILLONES DE ROCA
- 150 G DE TOMATES SECOS
- ALBAHACA PICADA
- AJO



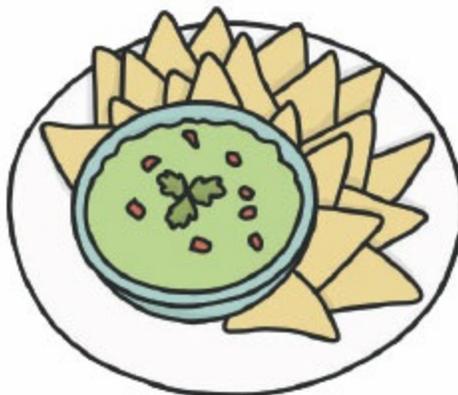
Paso a paso:

- 01.** Pon a hervir en una cazuela los mejillones después de haberlos limpiado.
- 02.** Añade también el ajo, la albahaca y los tomates secos.
- 03.** Tapa la cazuela para dejar que se abran durante 5-7 minutos. Evita que se cuezan demasiado.

GUACAMOLE

Ingredientes para cuatro personas:

- ½ k de aguacates
- 300 g de tomate pelado
- 1 cucharada de cebolla picada fina
- 2 chiles serranos
- 1 cucharadita de cilantro picado
- 1 cucharadita de zumo de limón verde
- Sal



Paso a paso:

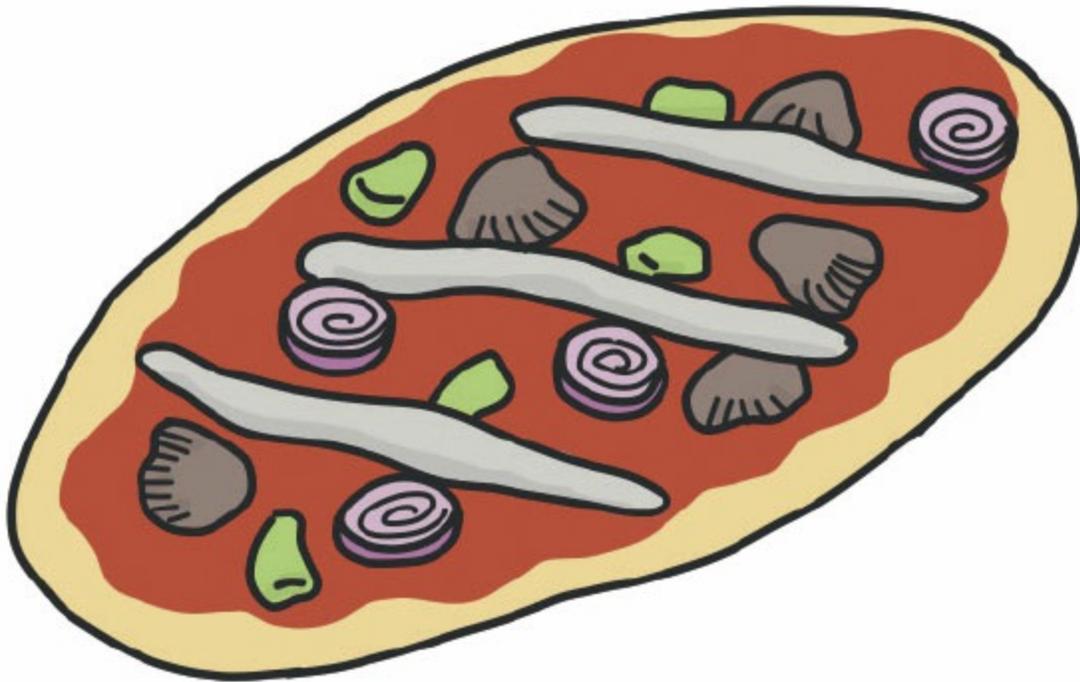
- 01.** Corta los aguacates por la mitad, retira el hueso y recupera la carne. Aplástala con un tenedor y disponla en un bol.
- 02.** Agrega el tomate pelado y cortado en dados pequeños, la cebolla picada, los chiles cortados en aros finos, el cilantro, el zumo de limón y la sal.
- 03.** Mezcla muy bien todos los ingredientes y consévalo en frío.

Ingredientes para cuatro personas:

- 3 ARENQUES
- 6 ROBELLONES
- 1 CEBOLLA ASADA
- 1 BERENJENA ASADA
- 2 PIMIENTOS ROJOS ASADOS
- 1 L DE ACEITE DE OLIVA

PARA LA MASA:

- 3 HUEVOS
- 100 G DE MANTEQUILLA
- 400 G DE HARINA
- 25 G DE AZÚCAR
- 10 G DE SAL
- ¼ L DE LECHE



Paso a paso:

- 01.** Pon la harina sobre la mesa en forma de volcán y echa en el centro los huevos, la mantequilla y la leche.
- 02.** Trabaja hasta conseguir una masa homogénea. Añade la sal y el azúcar. Estira la masa con un rodillo y, cuando esté plana, pon encima las tiras de pimiento, berenjena y cebolla, los robellones y los arenques.
- 03.** Espolvorea una bandeja de horno con un poco de harina y coloca sobre ella la coca.
- 04.** Hornéala a 180 °C durante 15-20 minutos.
- 05.** Retírala del horno y aliñala con el aceite.

COMIDA SANA *ON THE ROAD*

Ahorrar con las comidas

Aprovecho este capítulo para darte consejos útiles sobre cómo evitar tirar la comida, y la artillería *foodie* que, postureos aparte, te permitirá cocinar de manera mucho más rápida. De modo que prepárate, porque después de esta breve lectura, tu vida no volverá a ser la misma. O al menos tu táper, que ya es decir mucho.

Como habrás comprobado en más de una ocasión, la comida no se puede congelar para la eternidad como si se tratase de Walt Disney. Algunas creemos que algún día este se descongelará y hará bocetos para *Blancanieves 2* a temperatura ambiente. En el caso de la comida, sin embargo, hay algunas técnicas sencillas que, si las aprendes, podrás emplear para evitar ese inoportuno retortijón por haberte zampado recalentadas las lentejas de tu madre con fecha del Paleolítico.

Conservar los alimentos es todo un arte

EN LA NEVERA

1 día: carne picada y pescado fresco.

De 2 a 3 días: carne cruda, carne cocida y pescado cocido.

4 días: postres caseros, leche abierta, verduras cocidas y embutidos.

5 días: conservas abiertas, verdura cruda y platos cocinados (preparados para consumir).

2-3 semanas: mantequilla y huevos.

FUERA DE LA NEVERA

(a temperatura media)

Frutas y verduras (enteras): melocotón, melón, nectarina, naranjas, mandarinas, manzanas, berenjenas, calabacines y pimientos.

Frutas tropicales: aguacates, plátanos y piñas.

Chocolate sin relleno lácteo.

¿CÓMO GUARDO LAS SOBRAS EN LA NEVERA?

Sopa, puré, salsa:

cerradas herméticamente, con tapa, nada de *film* plástico por encima.

Garbanzos y alubias en lata:

todo lo enlatado debe pasarse a un recipiente hermético.

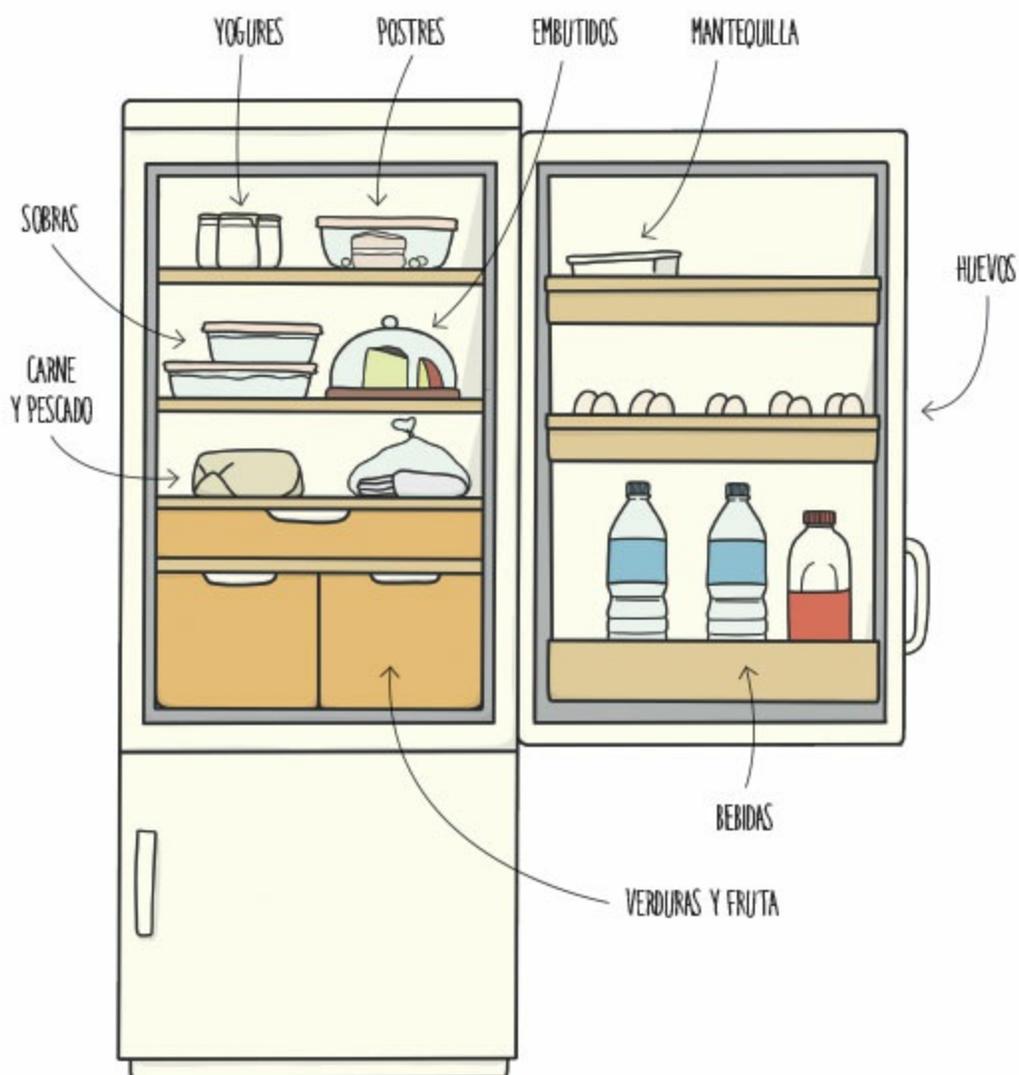
Platos preparados a base de pasta, arroz o lentejas:

también cerrados herméticamente, un máximo de cinco días.



La temperatura de refrigeración (de 0 °C a 5 °C) frena la generación de patógenos, pero no la impide. Si guardas algo en la nevera mucho tiempo, se deteriorará del mismo modo que si está a temperatura ambiente.

Optimiza al máximo
el frío de tu nevera.
Cada cosa en su sitio:



DE VIDRIO

Se esteriliza con facilidad.

Su textura lisa impide que se adhieran microbios.

No se deforma.

Es un buen aislante de la humedad y el oxígeno.

Preferiblemente, usa vidrios coloreados, porque la luz que incide sobre su superficie puede alterar las vitaminas de los alimentos que contenga.

El tono ámbar es el más adecuado.



DE METAL

Se esteriliza con facilidad.

En el horno convencional resiste altas temperaturas (en el microondas, recuerda: ¡no!).

Es un buen aislante de la luz, la humedad, el oxígeno y los olores.

No se oxida y se puede reciclar.

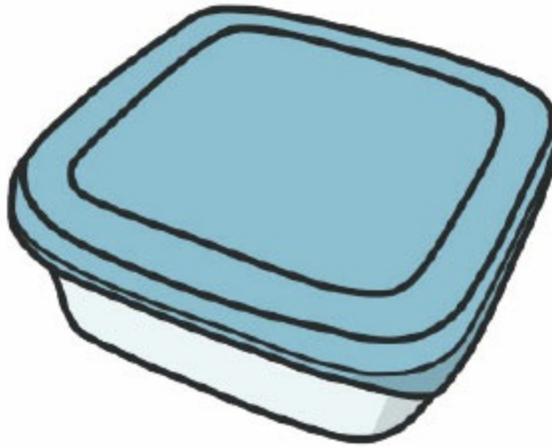
Evita introducir alimentos muy ácidos o alcalinos, como salsa de tomate, porque pueden liberar partículas de metal que, aunque no sean dañinas para el organismo, siempre es mejor evitar.



DE PLÁSTICO

~~El táper puede deteriorarse en el congelador y en el lavavajillas (límpialos a mano, no seas perezosa).~~

~~El *film* plástico, como ya he apuntado, es poco recomendable: tiende a romperse y no protege los alimentos de la luz. Cuando es de PVC, muy habitual, no protege del vapor de agua.~~



TODO LO QUE QUERÍAS SABER SOBRE EL TÁPER PERO NO TE ATREVISTE
A PREGUNTAR

¿Es apto para el microondas?

Busca la indicación de las ondas en la parte inferior del envase.



Crudos y cocinados cada uno por su lado

Si llevas verdura cruda y pescado elaborado al vapor, por ejemplo, cada plato debe ir en un envase separado. Si no los separas, puedes pasarte la tarde en el baño.

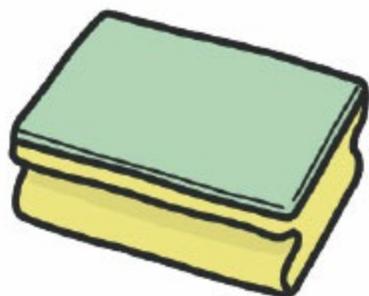
¿Cuánto aguanta la comida en la nevera?

Teniendo en cuenta los apuntes que te he dado antes, la media es de dos días. La alternativa es congelarla si el táper es apto.

¿Cómo se limpia (bien)?

Siempre debes usar la parte blanda del estropajo. Para eliminar las clásicas manchas puedes llenar el envase con medio litro de agua y añadir una cucharada de bicarbonato.

Deja que la mezcla actúe por la noche y lávalo bien por la mañana.



LAS TABLAS DE LA LEY DE LA CONGELACIÓN

1. La congelación debe ser rápida para que las propiedades de los alimentos se mantengan lo máximo posible.
2. Aunque se vayan a congelar, los alimentos deben ser frescos.
3. Todo lo que se congele debe estar contenido en envases que se puedan cerrar herméticamente.
4. En el caso de los líquidos, deja un espacio porque se pueden dilatar.
5. Si está crudo, ¿se puede congelar? Es preferible escaldar las verduras antes, y cocer el marisco.
6. Evita congelar la carne picada.
7. Deja enfriar una hora los platos cocinados antes de meterlos en el congelador.
8. Te será de utilidad indicar cuándo lo congelaste y cuántas raciones, más o menos, contiene el envase.
9. Evita la escarcha y limpia el congelador periódicamente.
10. Tiempo, una cuestión complicada. Influyen factores como cuán fresco estaba o cómo se manipuló el alimento. En general, pueden conservarse de dos a tres meses.



NO HAGAS COMO TODO EL MUNDO Y EVITA TIRAR LA COMIDA

En los hogares de España se tiran 1,3 kilos de alimentos cada semana, según datos de la OCU. Para evitarlo, la técnica de la congelación que acabo de comentar es muy útil, pero también existen pequeños trucos que nos pueden ayudar a aprovechar la comida de manera fácil. ¡Toma nota!



¿Qué hago con la carne?

Puedes hacer tiras con la carne que te haya sobrado y emplearla en ensaladas completas, o bien reservarla en el congelador para una noche mexicana con fajitas, acompañando estas tiras con cebolla y pimiento.

ESTA NOCHE,
¡TOCAN FAJITAS!



NO MARGINES A LAS VERDURAS Y LEGUMBRES COCIDAS

Haz tortilla con... guisantes, espinacas o judías verdes.

¿Y qué hay de los restos de pasta y arroz? Si no has añadido salsas, puedes congelarlos y aprovecharlos de nuevo; eso sí, mételos antes en un poco de agua hirviendo durante unos segundos.

HAZ HUMMUS CON GARBANZOS

Ingredientes para cuatro personas:

- ½ KILO DE GARBANZOS COCIDOS
- UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA
- UN CHORRITO DE ZUMO DE LIMÓN
- 2 DIENTES DE AJO
- ½ CUCHARADITA DE COMINO
- UNA PIZCA DE PIMENTÓN DULCE
- UNA PIZCA DE SAL
- TAJÍN (OPCIONAL)



Paso a paso:

01. Mezcla los garbanzos junto con los dientes de ajo (previamente pelados), la sal y el comino.

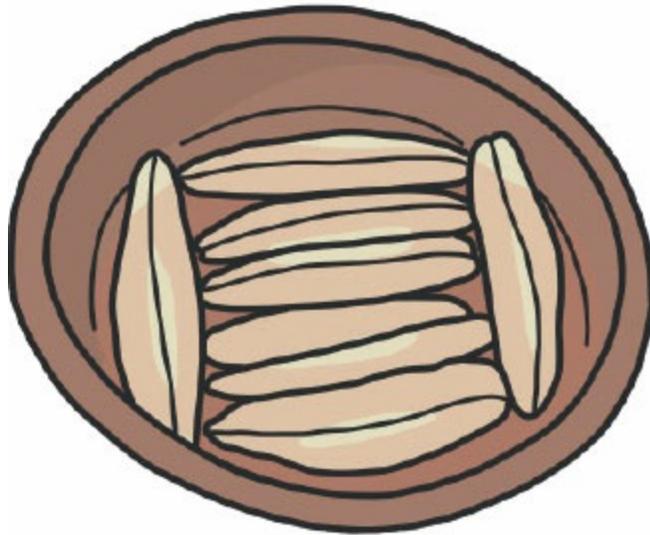
02. Añade el zumo de limón y el aceite de oliva. Tritúralo todo hasta que tengas un puré cremoso.

03. Sírvelo en un cuenco, acompañado de pan de pita o crudités.

«Me sobra pescado»

Ingredientes para cuatro personas:

- DOS PARTES DE ACEITE
- UNA PARTE DE VINAGRE
- UNA PARTE DE VINO BLANCO
- UNA PIZCA DE SAL
- UNA PIZCA DE AZÚCAR
- LAUREL
- PIMIENTA EN GRANO
- DOS DIENTES DE AJO



Paso a paso:

01. Fríe ligeramente lo que desees escabechar siguiendo los consejos de fritura de la página 50.

02. Si quieres añadir verduras, te recomiendo cebollas o zanahorias peladas y cortadas en juliana (ver página 52).

03. Hierve los alimentos fritos junto con el vinagre, el vino blanco, las verduras, las especias, la sal y el azúcar.

04. Para la conserva, guarda el producto en tarros de cristal que se puedan cerrar herméticamente. Puede aguantar hasta cuatro meses.

SI ES PESCADO BLANCO, HAZ CROQUETAS (DE BACALAO)*

Ingredientes para cuatro personas:

- 300 G DE BACALAO DESALADO
- 65 G DE HARINA
- 50 G DE MANTEQUILLA SIN SAL
- 500 ML DE LECHE
- 250 ML DE CALDO DE BACALAO
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 CEBOLLA MEDIANA
- PEREJIL, PIMIENTA Y SAL AL GUSTO
- HUEVOS Y PAN RALLADO PARA EL REBOZADO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

¡POR FIN SE HABLA
DE CROQUETAS!



Paso a paso:

- 01.** Limpia el bacalao (pero no tires la piel ni las espinas) y desmígalo (es decir, haz migas).
- 02.** Pon 300 ml de agua a hervir en un cazo y añade el bacalao.
- 03.** Cuando empiece a hervir, retira el bacalao.
- 04.** En el mismo cazo, añade la piel y las espinas del bacalao. Cuécelo todo a fuego medio durante 2 minutos y cuela el caldo.

- 05.** Trocea el ajo, la cebolla y el perejil.
- 06.** Calienta en una sartén la mantequilla y el aceite. Rehoga el ajo brevemente y luego añade la cebolla. Cocínala 10 minutos a fuego medio, removiendo.
- 07.** Añade la harina y sigue removiendo.
- 08.** Añade luego la leche mientras remueves y desarrollas brazos de gimnasio.
- 09.** Luego agrega el caldo de bacalao y el pescado desmigado.
- 10.** Salpimienta y echa perejil al gusto.
- 11.** Sigue removiendo hasta que la masa se separe del fondo.
- 12.** Echa la masa en un recipiente plano y cúbreala con film plástico hasta que se enfríe.
- 13.** Deja la masa un día en la nevera.
- 14.** Al día siguiente puedes hacer las croquetas propiamente: envolvemos las bolitas con la masa, luego las pasamos por el pan rallado y el huevo, y a la sartén.
- 15.** Recuerda usar poco aceite y escurrirlas en papel antes de servir las.

¿PARA QUÉ SIRVE ESTO?

No he sacado estos artilugios del atrezzo de *Star Trek*: los puedes adquirir en cualquier tienda de utilaje doméstico.

Invierte en espátulas, no te arrepentirás.



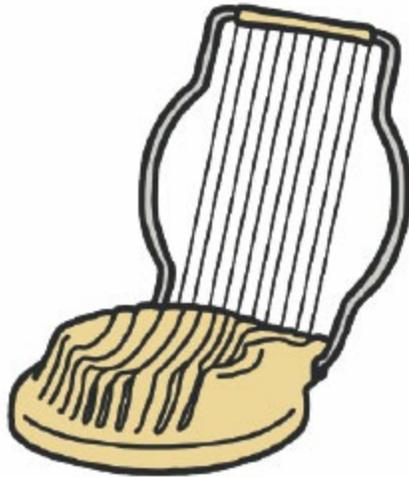
01. Para Wok



02. Para todo lo demás (Huevos fritos intempestivos por la noche, por ejemplo, pero sin pasarse).



03. Remueve los espaguetis sin que se te rompan.



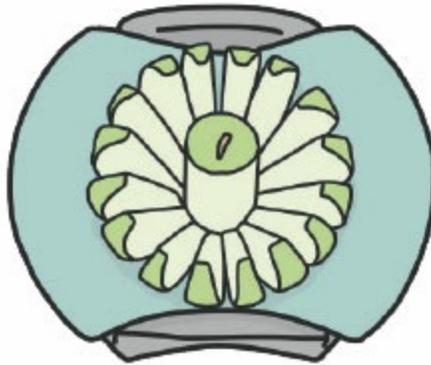
04. Corta los huevos hervidos como un chef con el «**cortahuevos**».



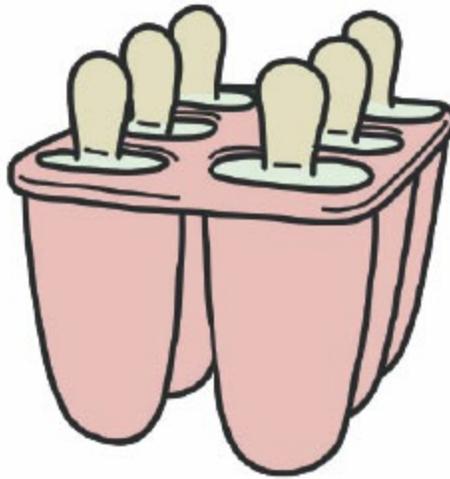
05. Vas a hacer puré del bueno con el **pasapuré**. Literalmente, todo lo que metas aquí (verdura) se hará puré.



06. Para que no se te quede agüita en la ensalada, una **centrifugadora de verduras**.



07. Cortamanzanas Más fácil de usar, imposible (muy útil para que tus desayunos queden perfectos en Instagram).



08. Molde para hacer polos Y no podían faltar los helados.
Nota: háztelos tú siguiendo las instrucciones a continuación.

NO PODÍAN FALTAR LOS HELADOS

Los polos poco tienen que ver con sus hermanos los helados ya que, aunque sean mayormente aire, una bola de helado crema contiene la friolera de 116 kcal y un 8 % de grasas. Aquí te presentamos la alternativa casera y saludable con la que seguro que triunfarás.

POLO DE AGUACATE Y MELÓN

Ingredientes:

- 320 G DE MELÓN DULCE
- 135 G DE AGUACATE PELADO Y DESHUESADO
- 90 ML DE ZUMO DE LIMÓN

Paso a paso:

- 01.** Tritura la mezcla hasta lograr una textura suave.
- 02.** Congela la mezcla unas seis horas en los moldes.
- 03.** Listo para Instagram.



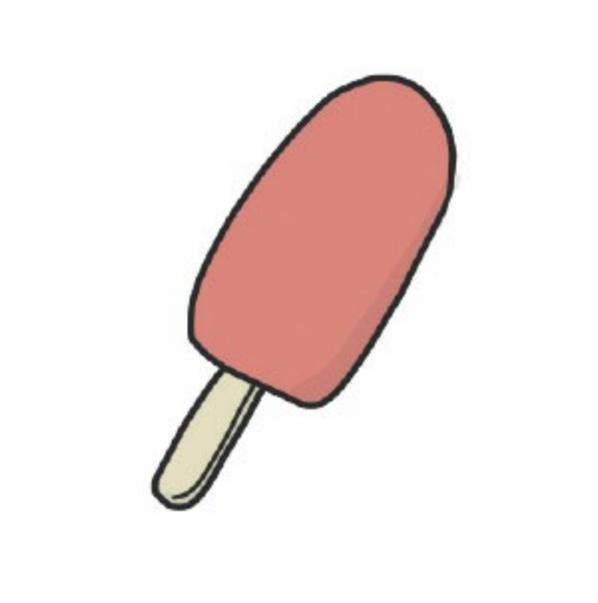
POLO DE SANDÍA

Ingredientes:

- 500 G DE SANDÍA
- ZUMO DE MEDIO LIMÓN
- AZÚCAR AL GUSTO

Paso a paso:

- 01.** Trocea la sandía, que previamente habrás limpiado de pepitas.
- 02.** Mezcla todos los ingredientes en la batidora.
- 03.** Llena los moldes con la mezcla y congélalos durante 5 horas.
- 04.** Llévatelos a la piscina.



POLO DE FRESA Y PLÁTANO

Ingredientes:

- 12 FRESAS CORTADAS POR LA MITAD
- UN PLÁTANO MADURO
- 120 ML DE ZUMO DE PIÑA O NARANJA

Paso a paso:

- 01.** Tritura todos los ingredientes con una batidora y vierte la mezcla en los moldes.
- 02.** Congela entre 6 y 8 horas.
- 03.** Cómételo.



Ingredientes:

- 200 ML DE LECHE
- 80 ML DE LECHE DE ARROZ
- 1 CUCHARADA DE TÉ *MATCHA*
- UNA PIZCA DE AZÚCAR

Paso a paso:

- 01.** Mezcla todos los ingredientes en una batidora.
- 02.** Espera a que la mezcla sea homogénea.
- 03.** Congela la mezcla unas 7 horas en el molde.
- 04.** Ya tienes un polo bueno y bonito.





El té *matcha* es un potente antioxidante y, al presentarse en polvo, concentra mucho más sus propiedades. Para aprovecharlas al máximo, te recomiendo tomarlas en infusión.

¿Y ahora qué?

Seguramente ya te hayas pasado por el súper (mejor si es el mercado) para ponerte al día con eso que te he comentado del *meal prep*. O tal vez ya te hayas rebanado el dedo probando los cortes de vegetales que he incluido, no lo vamos a negar, para ponerte las cosas un poco más complicadas (no todo iban a ser recetas de mejillones al vapor). Sea como sea, espero que no te pases con el hervir ni con los fritos y que, en definitiva, puedas fardar de táper y de vida sana sin poner a cocinar a tu madre ni a tu abuela.

Y hasta aquí puedo escribir. Tampoco pretendo darte un guion ni una pauta estricta de nada en general; solo buenos consejos, como esa amiga de toda la vida o como tu madre, tu tío guay o el dependiente de la tienda 24h al que espero que de vez en cuando vuelvas para comprar aceite de oliva, en vez de bollos rellenos de crema. Total, ahora ya sabes hacerte *brownies* con el micro.

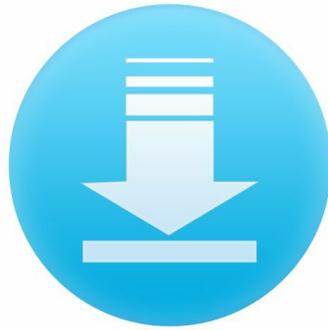
Fuentes consultadas

Se indica entre paréntesis la dirección http de las páginas de internet que han sido consultadas.

1. European Food Safety Authority (EFSA). (www.efsa.europa.eu).
2. Plan Cuídate +. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (<http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es>).
3. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).
4. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). (www.nutricioncomunitaria.org/es).
5. American Chemical Society (ACS). (www.acs.org/content/acs/en.html).
6. Universidad de Montfort (Reino Unido).
7. Meal Preap Society. (mealprepsociety.com).

Extra:

Recortables para tu nevera.





Calendario
de frutas y verduras
listo para tu nevera.



- PARA CHICAS CON PRISAS -



CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
AGUACATE					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
AJO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
BERENJENA	✓				✓				✓			✓
BRÓCOLI	✓					✓			✓			✓
CEBOLLA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CEREZA				✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
ESPINACA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
FRESA	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
LECHUGA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
LIMÓN	✓					✓				✓		✓
MANZANA	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
MELÓN					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
NARANJA	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
PAPAYA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PEPINO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PLÁTANO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
SANDÍA					✓	✓	✓	✓	✓			
TOMATE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



CALENDARIO DE PESCADO Y MARISCO

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
ATÚN			✓	✓	✓	✓						
BACALAO	✓	✓	✓									
BONITO						✓	✓	✓	✓	✓		
CABALLA		✓	✓	✓	✓							
CALAMAR							✓	✓	✓			
DORADA									✓	✓	✓	✓
EMPERADOR				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
GAMBA										✓	✓	✓
LENGUADO			✓	✓								
LUBINA	✓	✓	✓								✓	✓
MEJILLÓN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
MERLUZA				✓	✓	✓	✓					
RAPE				✓	✓							
SALMÓN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
SARDINA					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
SEPIA				✓	✓							
TRUCHA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
VIEIRAS	✓	✓	✓								✓	✓



Calendario
de pescado y marisco
listo para tu nevera.



- PARA CHICAS CON PRISAS -

Georgina Gerónimo (Barcelona, 1993) es amante de los gatos, pero como de eso no se come, estudió Gráfica publicitaria en la Escola Massana e Ilustración en BAU. En 2015 fue la ganadora de la Beca Connecta't al còmic y publicó su primer libro: *Miniblogger*, cuyas ilustraciones contienen un 100% de sarcasmo y son libres de aceite de palma. En 2016 recibió una mención especial por la obra *Micromachismos Cuotidianos*, presentada en el Premi Jove de Còmic Sant Martí. Todo suena muy glamuroso, pero nos consta que diseña en pijama.

 [@minibloggers](#)

Mar Armengol (Barcelona, 1991). Amante de las jaranas nocturnas y la comida mexicana, esta (no tan) joven periodista amplió sus horizontes vitales adentrándose en el mundo del mindfulness y el crudiveganismo durante su jornada laboral como redactora para cabeceras de estilo de vida. Su naturaleza de géminis o la necesidad de ganarse la vida la han salvado de perder norte ante tales disparidades y el punto medio es *Comida sana para chicas con prisas*.

  [@mararmengolp](#)

Notas

* European Food Safety Authority (EFSA). (www.efsa.europa.eu).

* Plan Cuidate +. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).
(<http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es>).

* Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

* Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). (www.nutricioncomunitaria.org/es).

* Deja reposar las recetas durante una noche mínimo para que se complete el proceso.

* Tiñe de naranja esta receta sustituyendo los guisantes y la lechuga por medio quilo zanahorias o de calabaza.

* American Chemical Society (ACS). (www.acs.org/content/acs/en.html).

* Universidad de Montfort (Reino Unido).

* Si no te aclaras, puedes buscar los cortes en YouTube.

* Meal Preap Society. (mealprepsociety.com).

- * Como habrás comprobado, esta técnica implica fritura y sal, de modo que empléala en caso de haberte pasado comprando pescado, no habitualmente.

* Para ocasiones especiales, no semanalmente.

Comida sana para chicas con prisas
Georgina Gerónimo y Mar Armengol

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar su salud y su forma física; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que le haya prescrito su médico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Georgina Gerónimo, 2018
Texto de Mar Armengol

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2018

ISBN: 978-84-08-19114-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

Índice

Sinopsis	3
Portadilla	4
Dedicatoria	5
Prólogo	6
1. ¿Sabes comer?	7
Tu estómago también piensa, no lo trates de tonto	10
2. El estrés, enemigo público número uno	15
Los sospechosos habituales	21
Siete alimentos inteligentes contra el estrés	41
3. Sigue la pista de tus aliados	49
Los tres mosqueteros de tu alimentación	53
La pirámide de la alimentación	59
Cinco recetas para beber más agua	61
4. Cocinar de manera sana es muy fácil	78
Técnicas 'ninja' para cocinar más sano	81
¿Sabes usar el microondas?	107
5. Recetas para chicas con prisas	117
'Meal prep' para chicas con prisas	120
¿Invitados esta noche?	138
¡Guateque!	149
6. Comida sana 'on the road'	161
Conservar los alimentos es todo un arte	163
No hagas como todo el mundo y evita tirar la comida	177
Epílogo	208
Fuentes consultadas	209
Extra	210
Sobre las autoras	221
Notas	222
Créditos	234

