

PALEO

**LIBRO DE DIETA PALEO PARA
PRINCIPIANTES**



DIETA PALEO

JOHN MAXWELL

Paleo: Dieta Paleo: Libro de Dieta Paleo para Principiantes

John Maxwell

Traducido por Daphne Reyes Granados

“Paleo: Dieta Paleo: Libro de Dieta Paleo para Principiantes”

Escrito por John Maxwell

Copyright © 2017 John Maxwell

Todos los derechos reservados

Distribuido por Babelcube, Inc.

www.babelcube.com

Traducido por Daphne Reyes Granados

“Babelcube Books” y “Babelcube” son marcas registradas de Babelcube Inc.

Tabla de Contenidos

[Página de Título](#)

[Página de Copyright](#)

[Paleo: Dieta Paleo: Libro de Dieta Paleo para Principiantes](#)

[Capítulo 1 – Dieta Paleo para Principiantes](#)

[ANTES DE IRSE](#)

[LIBROS SIMILARES](#)

Tabla de contenido

Capítulo 1 – Dieta Paleo para Principiantes

Increíbles huevos horneados con espárragos y puerros

Bolas de Chocolate y Frutos Secos Tamaño Grande

Extraordinaria Pizza Paleo

Pan Paleo de Fantasía c/s Nueces

Increíble McMuffins Primal

Simple Quiché de Papa Dulce

Rápido Pan de Levadura

Rápidas Tazas de Tomate Paleo con Huevo

Barras de Pay de Cereza Tamaño King

Extraordinario Cacciatore de Pollo

Místicos Muffins de Pan de Maíz

Místicos Muffins de huevo

Ensalada de Pollo y Fruta tamaño King

Mayonesa Paleo Duque Hecha en Casa

Legendaria La Piperade

Albóndigas Supremas

Históricos Vegetales Asados al Horno

Ensalada Paleode Huevo Tamaño King

Salteado Supremo de Pollo con Pimiento

Histórica Ensalada de Pollo y Brócoli

Histórica Ensalada de Pollo y Brócoli

Ensalada Suprema de Pollo, Lechuga y Aguacate

Pan Francés Duke Caveman

Pollo Duke con Hash Browns de Papa Dulce

Históricos Huevos Ranchero Paleo

Súper Muffins Paleo

Waffles Paleo Rápidos

Histórico Omelet Paleo Occidental

ANTES DE IRSE

LIBROS SIMILARES

Capítulo 1 – Dieta Paleo para Principiantes

Muchas gracias, me gustaría agradecerte por comprar este libro. Como muestra de mi aprecio, tu puedes descargar 10 libros gratis instantáneamente

Obtén acceso inmediato a 5 libros gratis...



[SELECCIONA AQUÍ PARA OBTENER ACCESO INMEDIATO](#)

La dieta paleo es una dieta asombrosa, esta tiene toneladas de beneficios que van desde células saludables, un corazón saludable, mejoramiento del sistema inmune e incluso la ayuda en la pérdida de peso.

Supongo esto es suficiente para seguir la dieta Paleo.

Así que checa estas asombrosas recetas.

Increíbles huevos horneados con espárragos y puerros

Ingredientes

- Tres-cuatro cdas de cebollín fresco, picado
- Una-dos puerros, en rodajas
- Sal de mar y pimienta negra al gusto
- Cuatro huevos
- 4-5 piezas de tocino
- Un diente de ajo, picado
- Un manojo de espárragos

Como preparar

1. Poner todos los ingredientes en un solo lugar
2. Precalienta el horno a 402 F
3. Fríe el tocino en un sartén apto para horno a temperatura media-alta por 4 a 6 minutos aproximadamente.
4. Ahora viene el paso más importante.
5. Agrega el ajo y el puerro, y cocina por separado de 2 a 4 minutos. Opcionalmente puedes vaciar un poco de la grasa.
6. Agrega los espárragos y comienza a cocinar por otros 6 minutos o hasta que esté suave y tierno
7. Solo falta una cosa más por hacer
8. Debes agregar los huevos y sazonar, y poner el sartén en el horno por tres a seis minutos
9. Acompaña con cebollín fresco y sirve.
10. ¡Disfruta!!

Porciones: cuatro-seis

Tiempo de preparación: 6 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

Bolas de Chocolate y Frutos Secos Tamaño Grande

Esperando una estupenda, excelente y deliciosa receta que es merecido para tu lengua y barriga. Tu espera a terminado. Esta es una de las recetas más raras

Ingredientes

- Dos-tres Cdas de chabacano seco triturado
- 1 pizca de canela
- Avellanas enteras o mantequilla de nuez de macadamia
- 1/8 de taza de mezcla de nueces trituradas
- Dos-Tres cucharadas de aceite de coco virgen
- Esencia de vainilla
- Una-Dos cdas de cocoa en polvo
- ¼ taza de coco seco

Como preparar

1. Reunir todos los insumos en un mismo sitio.
2. Por favor derrite el aceite de coco poniéndolo en un tazón y después calentar el tazón sobre una olla con agua caliente. Podrías también usar un baño maría
3. Al aceite de coco derretido, debes agregar todos los ingredientes y mezclar hasta que tenga una consistencia pastosa. Puedes agregar más o talvez menos de los ingrediente húmedos y secos si crees que la pasta está muy dura o talvez muy pegajosa
4. Ahora solo falta una cosa para estar listo
5. Rueda las bolas en el coco seco para terminar. También puedes ponerle Macadamias enteras dentro a algunas de las bolas.
6. Puedes hacer estas bolas con tus variaciones, dependiendo de cuales frutos secos y nueces tu ames. Considerables serían la miel, menta, estevia, chispas de chocolate, o plátano.
7. Aprecia el aroma y sirve

Tiempo de preparación: 12 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: Dos-una

Extraordinaria Pizza Paleo

Que necesitas

- De una a una y media cucharadita de tomillo
- 3-4 cucharadas de pasta de tomate
- 1 huevo
- 302 g coliflor
- ½-una cucharadita de orégano
- 103 g de queso mozzarella rallado
- Una-dos cucharaditas de hojuelas de ajo

Instrucciones

1. Reunir todos los insumos
2. Cortar la coliflor en trozos medianos y después hervir usando vapor. Cuando este cocido, hazlo puré y drena el exceso de agua.
3. Quita el exceso de agua apretando con la ayuda de un trapo limpio.
4. Asegúrate de que todo el exceso de agua sea eliminado. De otra manera la pizza quedará blanda.
5. Para esto, debes agregar un huevo, queso, y todas las especies. Debe de comenzar a lucir como masa.
6. Ahora viene el paso más importante
7. Prepara una charola para hornear poniendo papel encerado sobre ella. Asegúrate de no usar nada que se le pueda pegar a la pizza.
8. Esparce la masa en la charola. Debes notar pequeños orificios en la masa, pero estos desaparecerán una vez que el queso comience a derretirse. Ahora extiende la mas tan delgada y uniforme como sea posible.
9. Presiona con una toalla de papel en la superficie otra vez para asegurar que toda la humedad extra ha sido absorbida.
10. Una cosa falta ahora para estar lista
11. La temperatura del horno para hornear esta receta es 233 grados Celsius. Tiempo de horneado es de 22 minutos.
12. Cuando la superficie luzca crujiente y dorada, saca la charola y agita la pizza, ahora hornea por otros 5 minutos.
13. Esta debe de comerse ahora mismo, o talvez puedes cubrir con tomates, queso o cualquier otro ingrediente y vuelve a meter al horno por un rato más.
14. Puede ser usada como pan y se puede comer con dip o salsas.
15. Disfruta!!

Tiempo de preparación: 32 minutos

Tiempo de cocción: veinti-dos minutos
Porciones: 2-3

Pan Paleo de Fantasía c/s Nueces

Que necesitas:

- Una-dos cdita Bicarbonato de Sodio
- ½ taza de Leche de Coco
- Uno-dos cdita Sal de Mar
- Dos-Tres Cdasde Linaza Dorada finamente Molida
- Una-dos cucharaditas de jugo de limón
- ¾ taza Harina de Almendra
- 4-5 cdas Mantequilla de Almendra, derretida
- Seis huevos

Instrucciones:

1. Reunir todos los insumos
2. Precalienta tu horno a 382 °F
3. Forra un molde de panqué con un poco de papel encerado
4. Mezcla los siguientes ingredientes en un tazón grande: harina de almendra, linaza dorada, bicarbonato de sodio, sal de mar.
5. Agrega las seis yemas a la mezcla y separa las claras sobrantes en un tazón mediano
6. Ahora viene el paso más importante.
7. Agrega el jugo de limón, leche de coco y mantequilla almendra a la mezcla de harina. Mézclalo bien.
8. Por favor bate las claras de huevo con un batidor de mano o algo.

Vierte las claras en la masa

1. Coloca la mezcla en el molde para panqué, asegúrate de suavizar la parte superior

Por favor ponlo en el horno y después hornea por alrededor de 42 minutos.
Después pon papel sobre el pan para los siguientes 35 minutos de cocción.

1. Resta una cosa más para estar listo
2. Deja enfriar el pan por alrededor de doce minutos
3. Disfruta tu pan paleo c/s nueces
4. Porciones: cuatro-cinco
5. Todo el tiempo para preparar: 63 minutos

IncreíbleMcMuffins Primal

Deleita tu paladar y saborea esta simple pero tentadora receta. Este es una de las más sutiles y definitiva, que jamás he conocido.

Que necesitas:

- ¼ - ½ cucharadita de nuez moscada
- 12 a 13 huevos medianos
- 12-13 cucharadas de guacamoles
- sal & pimienta
- 502 gramos de carne molida de res
- 2-3 cucharadas de semillas de hinojo
- 6 a 7 tiras de Tocino Cocido
- Media a una cdita de una mezcla de especias

Instrucciones:

1. Reunir todos los insumos en un mismo lugar.
2. Mezcla la sal, pimienta, nuez moscada, semillas de hinojo, la mezcla de especias y la carne de res en un tazón.
3. Forma 6 tortitas redondas con la carne.
4. Aceita tu sartén y caliéntalo.
5. Ahora viene el paso más importante.
6. Pon un cortador de galletas en el sartén.
7. Bate 1 huevo y después échalo dentro del cortador de galleta.
8. Raspa por debajo y deja que el huevo crudo se caliente en el sartén caliente.
9. Cuando $\frac{3}{4}$ de tu huevo este cocido, voltea.
10. Ahora repite esto con los huevos sobrantes.
11. Usa el mismo sartén y cocina todas las hamburguesas por alrededor de cinco minutos de cada lado.
12. Haz un sándwich poniendo el huevo, después las hamburguesas y colocando el huevo.
13. Pon una cda de guacamole sobre la hamburguesa
14. Ahora repite esto hasta que se acaben los huevos, hamburguesas, tocino, y guacamole.
15. ¡Disfruta tu McMuffin Primal!
16. Aprecia el aroma y sirve
17. Porciones: 6-7
18. Tiempo total para preparar: 22 minutos

Simple Quiché de Papa Dulce

Ingredientes:

- 2-3 cdas de cebollín fresco
- Seis huevos medianos, batidos
- ¼ a ¾ de taza de leche de coco
- 4 tiras de tocino, cocidas
- Una-dos cdasmantequilla de ganado de libre pastoreo
- Tres-cuatro papas dulces grande cortada en rebanadas delgadas
- 1 diente de ajo, micado
- 2 tazas de espinacas frescas
- Dos-tres cucharaditas de aceite de oliva
- 1-2 cebollas, rebanadas
- sal & pimienta

Instrucciones:

1. Reunir todos los insumos en un lugar.
2. Precalentar el horno a 402 °F
3. Coloca las piezas de papa dulce en un molde para pay y así se forma la costra del quiché.
4. Echa el aceite de oliva sobre las papas dulces y sazónalas con sal y pimienta.
5. Colócalo en el horno y hornéalo por 22 minutos.
6. Ahora viene el paso más importante
7. Derrite la mantequilla de ganado de libre pastoreo en un sartén sobre fuego medio.
8. Agrega el ajo y cebolla
9. Cuando el ajo y la cebolla están suaves, agrega las espinacas y saltea por alrededor de 3 minutos.
10. Baja la temperatura del horno a 352 °F cuando las papas dulces estén listas.
11. Mezcla los huevos batidos, leche de coco, mezcla de espinacas, cebollín y tocino en un tazón.
12. Échalo sobres la costra de papas dulces y colócalo en el horno.
13. Resta una cosa más por hacer
14. Hornea por otros 33 minutos
15. ¡Disfruta tu asombroso Quiché de papas!
16. Aprecia el aroma y sirve.
17. Porciones: 6-8
18. Time total de preparación: 73 minutos

Rápido Pan de Levadura

La más sutil y definitiva receta, que jamás he conocido. ¿Ahora por qué esperas?

¡La excelente receta esta solamente aquí abajo!!

Ingredientes:

- 2/3 de taza de harina de tapioca
- Sal
- 8 tazas de agua simple
- tres-cuatro tazas coco deshidratado
- ¼ de taza de Aceite de Almendra
- dos-tres cdas de levadura seca
- 3-4 tazas de Harina de Coco
- 2-3 Cdas de miel
- 2/3 de taza de harina de almendra
- 3 huevos
- 2-tres Cdas de vinagre de sidra de manzana
- ¼ tazas de Aceite de Oliva

Instrucciones:

1. Reunir todos los ingredientes en un lugar
2. Pon agua y la levadura en un recipiente y mantenlo caliente. Déjalo alrededor de 12 a 13 minutos.
3. Ahora debes agregar la sal, miel, huevos y vinagre de manzana al recipiente. Revuelve muy bien.
4. Combina el aceite de oliva, harina de coco, harina de tapioca, harina de almendra, coco deshidratado a los ingredientes previos. Revolver muy bien.
5. Ahora vine el paso más importante
6. Por favor pon la mezcla dentro del molde de pan de hogaza & después espárcelo de forma que quede parejo en la superficie.
7. Déjalo reposar alrededor de seis minutos.
8. Ahora, mientras tanto, por favor calienta tu horno a 352 °F.
9. Ahora viene el horneado.
10. Hornea por 53 minutos.
11. ¡Disfruta tu Súper Pan de Levadura!
12. Aprecia el aroma y ahora sirve.

Esta es la reina de las recetas. No hay palabras para expresar esta receta.

Porciones: cuatro-cinco

Rápidas Tazas de Tomate Paleo con Huevo

Esta es realmente una receta paleo sabrosa

Que necesitas:

- Sal & Pimienta
- 4-cinco Tomates Grandes
- cuatro Huevos Grandes
- dos-tres cucharaditas de Perejil

Instrucciones:

1. Reunir todos los ingredientes en un mismo lugar
2. Precalienta tu horno a 403 °F.
3. Forra tu charola de horneado con papel aluminio.
4. Corta la parte de arriba de los tomates.
5. Ahora podemos proceder el subsecuente paso más importante.
6. Retira las semillas de los tomates con una cuchara.
7. Quiebra un huevo en cada tomate.
8. Hornea a 403°F por alrededor de 22 minutos.
9. Permite que se enfríe por 4 minutos.
10. Ahora resta una cosa para estar listo.
11. Pon perejil, sal y pimienta en cada taza de tomate con huevo.
12. ¡Disfruta tu deliciosa Taza de Tomate Paleo con Huevo!
13. ¡Disfruta!!

Porciones: 2-cuatro

Tiempo total para prepararlo: 32 minutos

Barras de Pay de Cereza Tamaño King

Esta es una de las mejores recetas

Que usar

- Cerezas (Secas una y media tazas)
- Almendras (Crudas una y media tazas)
- Dátiles (9-13 sin hueso)

Que hacer

1. Reunir todos los ingredientes en un lugar.
2. Ahora, un procesador de alimentos es requerido para hacer esta receta apropiadamente.
3. Procesa todos los ingredientes necesarios con la ayuda de un procesador de alimentos.
4. Agrega agua hasta que la mezcla comience a unirse naturalmente.
5. Ahora viene el siguiente paso más importante.
6. Suaviza la mezcla sobre un platón de horneado el cual debe ser forrado con papel encerado.
7. Permite que se enfrié en el refrigerador.
8. Aprecia el aroma y ahora puedes servir.

Esta es la reina de las recetas. ¿Te gustaría saber que tan especial es esta receta? ¿Por qué te debería decir? Dale un vistazo por ti mismo. Ahora, esta es una de las mejores o perfectas recetas de las que posiblemente preguntarías.

Extraordinario Cacciatore de Pollo

Deleita tu paladar y saborea esta simple pero tentadora receta. ¿Ahora que estas esperando? ¡La excelente receta está solo aquí abajo!! Apréndela de memoria.

Ingredientes

- Una-dos tazas de tomates, pelados
- ½-1 cucharaditas de tomillo seco
- ½ taza de chile campana verde, triturado
- cuatro-cinco cucharadas de aceite de oliva
- Uno y medio dientes de ajo, triturados
- 1-2 tazas de cebolla, triturada
- una taza de hongos, rebanados
- 1 lb carne de pollo, cocida y en cubos

Preparación

1. Reunir todos los ingredientes en algún lugar
2. Calienta el aceite sobre flama media en un sartén.
3. Una cosa resta para estar listo ahora.
4. Combina cebollas, chile campana y ajo y mezcla hasta que la cebolla se vuelva traslucida
5. Agrega tomates, hongos, pollo y tomillo seco y saltea hasta que el pollo esté completamente cocido.
6. ¡Disfruta!!

Esta es la receta AS. El asombroso olor usado para llenar mi habitación tanto como usado para describir el platillo.

Místicos Muffins de Pan de Maíz

Simplemente te preguntabas acerca de una suprema, excelente y deliciosa receta que sea un regalo para tu paladar y estómago. La espera terminó deleita tu paladar y aprecia el sabor de esta simple pero tentadora receta. Ahora, ¿Qué estas esperando? ¡La fabulosa receta está aquí abajo! Apréndela de memoria.

Ingredientes

- 1-2 cucharadas de miel
- una-dos cdas de vinagre de sidra de manzana
- cuatro huevos
- ½-una taza de aceite de coco
- media cucharada de bicarbonato de sodio
- una y media taza de harina de coco
- 2-3 cucharadas de puré de manzana

Preparación

1. Reunir todos los ingredientes en un lugar
2. EL horno debe precalentarse a 352°F.
3. En un tazón mezcla el aceite y la harina.
4. Una cosa más para terminar.
5. Ahora debes agregar los huevos y batir. Ahora debes agregar el resto de los ingredientes y mezclar.
6. Echa dentro de un molde para muffin engrasado y hornea por 22 minutos.
7. ¡Disfruta!!

Místicos Muffins de huevo

¿Te preguntabas acerca de una receta increíble, excelente y deliciosa que le encante a tu lengua y barriga? La espera terminó. Apuesto que la amarás.

Ingredientes

- De Una a media taza de tomates, cortados
- Aceite de coco
- De media a una taza de albahaca fresca, picada
- 8-9 huevos
- Sal y pimienta para espolvorear

Preparación

1. Reunir todos los ingredientes en algún lugar.
2. El horno debe estar precalentado a 352 °F.
3. En un tazón bate los huevos poniendo sal y pimienta.
4. Ahora podemos proceder con el subsecuente y más importante paso.
5. Ahora debes agregar la albahaca cortada y los tomates, y mezclar
6. Ahora viene la parte donde calentamos.
7. Engrasa un molde para muffins con aceite de coco.
8. Ahora echa la mezcla. Hornea por 20-26 minutos.
9. Sirve calientes.

Aprécia el aroma y ahora sirve.

Secreto: Yo solía ir a la casa e mi abuelita a comer esta receta.

Ensalada de Pollo y Fruta tamaño King

¿Te preguntabas acerca de una increíble, asombrosa y deliciosa receta que le encante a tu lengua y barriga? La espera terminó. Perfecto comienzo del día, ¿ahora porqué estás esperando? ¡La receta suprema está justo abajo!! Apréndela de memoria.

Ingredientes

- ¼ a ½ tazas de arándanos rojos (deben de estar secos)
- ½-1 cucharaditas de jugo de limón
- Media a una manzana, pelada y en cubos
- Media libra de pechuga de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- Media-una taza de mayonesa Paleo
- ½-1 taza de uvas verdes, partidas a la mitad
- ½ aguacate pelado y cortado

Preparación

1. Reunir todos los ingredientes en algún lugar
2. Cocer el pollo al gusto y luego desmenúzalo.
3. Toma un tazón y mezcla el jugo de limón y la mayonesa Paleo juntos.
4. Agrega sal y pimienta.
5. Ahora viene el siguiente paso más importante.
6. Tome un tazón diferente y mezcle completamente.
7. Mezcle los contenidos de los tazones, agite, y sirva.
8. ¡Disfrute!!

Esta es una receta impresionante. No hay palabras para expresarlo. Esta es una de mejores cosas que usted podrá pedir. Yo solía ir a casa de mi tía a comer esta receta.

Mayonesa Paleo Duque Hecha en Casa

¿Te preguntabas acerca de una receta increíble, excelente y deliciosa que le encante a tu lengua y barriga? ¡Ve por él!! Confía en mí.

Que necesitas

- 1-2 cucharaditas de vinagre blanco
- ¼ cdita de sal
- ¾-1 taza de aceite de coco
- 1-2 yemas de huevo grande
- 1 ½ cdita de jugo de limón
- Una-dos cucharadas de Mostaza Paleo

Preparación

1. Reunir todos los ingredientes en un mismo lugar
2. Ahora, en un tazón, por favor, combina todos los ingredientes excepto el aceite. Agita bien.
3. Una cosa resta por hacer ahora para estar listo.
4. Chorreo lentamente el aceite dentro de la mezcla y continúa mezclando.
5. Tu mayonesa casera esta lista para ser usada.
6. Aprecia el aroma y sirve.

Esta es la receta estrella. No hay palabras para expresar el asombroso aroma de esta receta usado para llenar la habitación tanto como usado para describir el platillo.

Legendaria La Piperade

¿Te preguntabas acerca de una receta increíble, excelente y deliciosa que le encante a tu lengua y barriga? Éntrale a la legenda!!

Que necesitas

- Dos-tres dientes de ajo, picado
- Seis pimientos morrón verdes. Finamente picados
- Seis-siente huevos, batidos
- Una-dos y medio tazas de tocino picado en cubos
- 3-4 cdas de aceite de oliva
- Seis tomates, pelados
- 2-3 cebollas, trituradas
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Reunir todos los ingredientes en un mismo lugar.
2. Calentar el aceite en un sartén sobre fuego medio.
3. Ahora, uno por uno debes agregar los pimientos, cebollas y tocino en un sartén y cocinar hasta que este listo.
4. Ahora, podemos proceder al siguiente paso más importante.
5. Ahora debes agregar los tomates y triturar un poco.
6. Ahora debes agregar el ajo, sal, y pimienta.
7. Una cosa más resta par estar listo.
8. Cuando todo este cocido, debes agregar los huevos.
9. Revolver los huevos y servir.

Aprecia el aroma y ahora puedes servir.

Ésta es una de las recetas reina.

Albóndigas Supremas

¿Te preguntabas acerca de una receta increíble, excelente y deliciosa que le encante a tu lengua y barriga? Tienes suerte. ¿Quieres saber por qué? Te mostraré una de mis clásicas recetas.

Ingredientes

- Una cda de orégano seco
- ½ lb de puerco, molido
- 3-4 tazas de salsa italiana
- ¼ taza de harina de almendra
- ¼ libras de carne de res, molida
- Dos huevos, batidos
- ½ libra de ternera, molida
- 2-3 cdas de albahaca seca y perejil
- Una-dos cucharaditas de cada uno de sal y pimienta
- Dos dientes de ajo, picado finamente

Preparación

1. Reunir todos los ingredientes en un mismo lugar.
2. El horno debe de estar precalentado a 350 °F.
3. Toma un tazón y mezcla los ingredientes excepto la salsa.
4. Amasa la mezcla y has pequeñas bolas de carne
5. Una cosa resta por hacer para estar listo.

Ahora colócalas sobre una charola para hornear & después hornea alrededor de 22 minutos.

Agrega las bolas horneadas a la salsa en una olla y deja cocer por unos 55 minutos. Aprecia el aroma y ahora puedes servir.

Históricos Vegetales Asados al Horno

Estas es una de las recetas más raras. ¿Ahora, que estas esperando? Perfecto inicio del día

Ingredientes

- Dos cebollitas cambray
- 1-2 calabacitas frescas
- Pimienta de acuerdo a tu gusto
- Uno-dos pimientos morrón rojos
- 1 a 1 ½ calabacita fresca
- 1 chile campana amarillo
- Dos tazas de espárragos
- 3-4 cucharadas de aceite de coco
- Una pizca de sal

Preparación

1. Reunir todos los ingredientes en un mismo lugar.
2. Precalentar el horno a 402 °F
3. Enjuaga todos los vegetales, escúrrelos y córtalos en piezas de 1 pulgada de ancho.
4. Una cosa más resta para estar listo.
5. Mezcla los vegetales en un tazón y chochera aceite de coco. Sazonar con sal y pimienta.
6. Acomoda los vegetales sobre la charola para hornear. Ásalos por 5-6 minutos o hasta que estén cocidos.
7. ¡Disfruta!!

Disfruta esta fabulosa receta y come de una vez. Yo solía ir a casa de mi vecino para comer esta receta.

Ensalada Paleode Huevo Tamaño King

¿Te preguntabas acerca de una receta simplemente magnífica, excelente y deliciosa que le encante a tu lengua y barriga? La espera terminó. Esta es una de las más raras recetas. Las ensaladas son tan magníficas como refrescantes.

Que necesitas

- Pimienta negra recién molida (al gusto)
- Cuatro-6 huevos duros en rebanadas gruesas
- 1-dos dientes de ajo, picado
- Uno-2 aguacates, pelado y machacado
- Sal de acuerdo a tu gusto
- Mostaza Paleo lo que desees

Preparación

1. Reunir todos los ingredientes en un mismo lugar.
2. Agregar el aguacate machacado con la mostaza, ajo, sal y pimienta.
3. Una cosa más resta por hacer para estar listo.
4. Agrega el huevo rebanados y mézclalo bien.
5. Tu fácil y sabrosa ensalada de huevo esta lista para llevarse.
6. ¡Disfruta!!

Esta es una de las mejores y perfectas cosas que podrías pedir

Salteado Supremo de Pollo con Pimiento

Deleita tu paladar y saborea ésta sencilla pero tentadora receta.

Ingredientes

- ½-una cda de chile en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 2-3 cucharadas de aceite de coco para freír
- cuatro pechugas de pollo cocidas
- 4-5 pimiento morrón cortados
- dos-3 cdas de salsa de aminos de coco

Preparación

1. Reunir todos los ingredientes que necesitaras en algún lugar
2. Calienta el aceite en un sartén sobre fuego medio
3. Pon el pimiento y cocina
4. Ahora debes agregar el pollo cocido, chile en plvo y salasa de amino de coco; cocina.
5. Ahora viene el siguiente paso más importante.
6. Ahora debes agregar sal y pimienta de acuerdo a tu gusto
7. Revuelve y fríe por pocos minutos antes de servir.
8. ¡Disfruta!!

Yo solía ir a casa de mi vecino a comer esta receta.

Histórica Ensalada de Pollo y Brócoli

¿Ahora que esperas? Es la receta más sutil y completa que jamás he conocido. Apréndela de memoria.

Ingredientes

- 1-2 cditas de albahaca seca
- una pequeña cabeza de brócoli, cortada en floretes
- ½ a una cucharadita de sal
- 2 pechugas de pollo cocidas, en cubos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de tomates cherry, por mitades
- 2-3 cdas de aceite de oliva extra virgen
- Cuatro-5 cdas de vinagre balsámico

Instrucciones:

1. Reunir todos los ingredientes en un mismo lugar.
2. Ahora calienta más o menos 3 cdas de aceite de oliva o en su lugar un sartén anti-adherente y saltea ligeramente el brócoli por 5-7 minutos o hasta que esté tierno.
3. Agrega ajo y albahaca, y cocina por un minuto. Pon el brócoli en un tazón grande de ensalada, mézclalo.
4. Ahora viene el siguiente paso más importante.
5. Pollo y tomates. Sazonar con sal y rociar con vinagre y el aceite de oliva sobrante. Agita para mezclar y servir.
6. ¡Disfruta!!

Esta es la receta reina. Apuesto a que la amaras

Porciones: 4-cinco

Tiempo de preparación: doce min

Histórica Ensalada de Pollo y Brócoli

¿Ahora que estas esperando? La receta más sutil y definitiva que has conocido.
Apréndela de memoria

Ingredientes:

- 1-2 cdita albahaca seca
- una cabeza pequeña de brócoli, cortada en floretes
- ½ cucharadita de sal
- 2 pechugas de pollo cocidas, en cubos
- 2 dientes de ajos, molidos
- 1 taza de tomates cherry, en mitades
- 2-3 cdas de aceite de oliva extra virgen
- cuatro-5 cdas de vinagre balsámico

Instrucciones:

1. Reunir todos los ingredientes en un mismo lugar.
2. Ahora calienta 2 cdas de aceite de oliva en un sartén con superficie antiadherente y saltear ligeramente por cinco-siete minutos o hasta que esté tierno.
3. Agregar el ajo y albahaca y cocer por un minuto. Pon el brócoli en un tazón grande de ensalada. Mezclar
4. Ahora viene el paso más importante
5. Pollo y Tomates. Sazonar con sal y salpica con vinagre y un poco de aceite de oliva. Agita para revolver y sirve.
6. ¡Disfruta!!

Esta es una receta reina. Apuesto que la amaras.

Porciones: 4-cinco

Tiempo de preparación: doce min

Ensalada Suprema de Pollo, Lechuga y Aguacate

La receta más sutil y definitiva, que jamás he conocido. Apuesto a que la amarás.

Ingredientes:

- Tres-4 cdas jugo de limón
- 1 aguacate, pelado y en cubos
- Sal y pimienta negra, al gusto
- 3-cuatro cebollas cambray, finamente picadas
- cinco rábanos, rebanados
- 2 pechugas de pollo asadas a la parrilla, en cubos
- 7-8 tomates cherry, en mitades
- 5 hojas de lechuga orejona, cortada en tiras
- 3-cuatro y media cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1-2 cucharadas de menta seca

Instrucciones:

1. Reunir todos los ingredientes en algún punto.
2. En un tazón hondo para ensalada, coloca el pollo, cebolla, aguacate, lechuga, rábanos y tomates cherry. Sazona con menta, sal y pimienta al gusto. Cubre con jugo de limón y aceite de oliva. Agita suavemente y sirve.
3. ¡Disfruta!!

Disfruta esta asombrosa receta y cómela de una vez.

Porciones: 4-6

Tiempo de preparación: cuatro a cuatro y treinta segundos.

Pan Francés Duke Caveman

Solía estar en la cocina mientras mi cocinero preparaba esta receta. Una vez lo vi haciendo esta receta y supe como la preparaba. Si! Hice algunos ajustes y quedó mejor.

La espera terminó. ¿Ahora que está esperando? ¡La suprema receta está aquí abajo!! Apréndela de memoria.

Ingredientes

- Una pizca de nuez moscada
- Una-2 cucharadas de agua
- Jarabe de maple puro para rociar
- 4-cinco huevos grandes
- una-2 cucharadas de canela
- 1-2 cditas extracto de vainilla
- una-2 cdas aceite de coco

Instrucción

1. Reunir todos los ingredientes en un lugar.
2. Ahora, en un tazón pequeño o mediano, por favor bate los huevos y el agua juntos hasta que estén espumosos. Combina la vainilla, canela, y nuez moscada.
3. Calienta en un sartén para omelet anti-adherente a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, pon el aceite de coco y mueve el sartén para cubrirlo.
4. Una cosa falta por hacer ahora.
5. Ahora debes agregar la mitad de la mezcla de huevo al sartén y dejar que se cosa antes de voltearlo. Coce hasta que se dore por ambos lados.
6. Aprecia el aroma y sirve.

Ésta es 1 de las mejores cosas que podrás pedir.

Porciones 2-cuatro

Pollo Duke con Hash Browns de Papa Dulce

Que necesitas:

- Una-dos cucharaditas de cada uno, tomillo y orégano seco
- Dos-3 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta negra molida fresca, al gusto
- Dos a tres y media papas dulces, peladas y cortadas en cubos pequeños
- 4-5 muslos de pollo, cocidos, carne sin huesos, rebanada o desmenuzada
- ½ cebolla pequeña, en cubos

Instrucciones

1. Reunir todos los ingredientes en un mismo lugar
2. En el microondas o en una vaporera cocer las papas hasta que estén tiernas y se puedan perforar fácilmente con un tenedor.
3. Divide por la mitad y tritura la mitad de las papas con un tenedor o machacador.
4. Ahora podemos proceder con el siguiente paso más importante.
5. En un sartén grande, calienta el aceite a fuego medio-alto. Ahora debes agregar la cebolla y cocer hasta que estén tiernas. Agregar el pollo y especies, excepto la pimienta, y combinar.
6. Agregar ambas mezclas de papas dulces en el molde y combina la mezcla completamente. Sazona con pimienta negra fresca molida.
7. Una cosa resta por hacer ahora.
8. Continúa cociendo hasta que estén doradas en la superficie, después voltea y para cocer el otro lado.
9. Corta en pequeñas piezas y ahora puedes servir.

¡Disfruta!!

Apuesto que la amarás

Porciones 4-6

Históricos Huevos Ranchero Paleo

Deleita tu paladar y saborea ésta sencilla pero tentadora receta. ¿Ahora que esperas? ¡La excelente receta esta justo aquí abajo!!

Que necesitas

- Dos huevos grandes
- Dos-tres dientes de ajo, finamente picados
- 1/2 – 1 aguacate mediano, en rebanadas
- ½ cebolla pequeña en cubos
- 1 – 2 1/2 cdas de aceite de oliva o de coco
- Uno-dos chiles jalapeño, finamente picado
- Un pimiento morrón rojo, en tiras
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- Una/dos tazas de salsa preparada

Instrucciones

1. Reunir todos los ingredientes en un mismo lugar
2. Calentar el aceite en un sartén mediano sobre fuego medio.
3. Agregar el ajo, pimiento, chile jalapeño, cebolla, y saltar hasta que estén suave.
4. Ahora podemos proceder con el siguiente paso más importante
5. Agrega los huevos y cocina hasta que las claras estén cocidas
6. Sazona con pimienta negra fresca
7. Una cosa más resta por hacer ahora
8. Para servir, cubre los huevos y vegetales con la salsa y aguacate.
9. Ahora puedes servir inmediatamente.
10. ¡Disfruta!!

Secreto: Yo solía ir a casa de mi abuelita a comerla.

Porciones 1-2

Súper Muffins Paleo

¿Te preguntabas acerca de una receta increíble? ¿una excelente y deliciosa receta que le encante a tu lengua y barriga? Tienes suerte. ¡La espera ha terminado!! ¡No es difícil así que salud!!

Ingredientes

- ½ pimiento morrón rojo, en cubos
- ½ cebolla mediana, en rodajas
- Pimenta negra fresca molida, al gusto
- ½ - 1 pimiento morrón verde en cubos
- 1-2 tazas de brócoli, finamente rallado
- Ocho-nueve huevos grandes

Como preparar

1. Reunir los ingredientes completos en un lugar.
2. Precalentar el horno a 42 grados F.
3. Engrasa un molde para muffins con aceite.
4. Ahora podemos proceder el paso siguiente más importante.
5. Mezcla los vegetales en un tazón grande y divide en cantidades iguales en el molde.
6. Quiebra los huevos en un tazón grande.
7. Sazona con pimienta negra fresca
8. Ahora echa la mezcla sobre los vegetales dentro del molde para muffins.
9. Una cosa más resta por hacer ahora.
10. Hornea por 22 minutos o talvez hasta que la superficie esté dorada.
11. Con un cuchillo corta alrededor de las paredes y deja enfriar antes de servir.
12. Aprecia el aroma y ahora sirve.

Esta es una receta reina. No hay palabras para expresar esta receta.
Haces 13 a 14 unidades.

Waffles Paleo Rápidos

Esta es una de mis favoritas. ¡Ve por ella!! Confía en mí.

Que necesitas

- ¼-1 cucharadita de nuez moscada
- 4 huevos grades
- Jarabe de maple puro
- ¼ taza de harina de coco
- 1 a 2 ½ cdas de canela
- 1 a 2 ½ cdas de leche de coco
- ¼ - 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

Instrucciones

1. Reúne todos los ingredientes en algún lugar.
2. Precalienta la plancha para waffles.
3. Mezcla todos los ingredientes en la licuadora o a mano en un tazón. Ahora vierte la masa en el centro de la plancha para waffles, cubriendo toda el área.
4. Una cosa resta por hacer ahora.
5. Coce hasta que la plancha de waffles te avise. Sirve inmediatamente con jarabe de maple.
6. Aprecia el aroma y sirve.

Esto es increíble como súper delicioso

Porciones 2 a 4

Histórico Omelet Paleo Occidental

Esta es una de mis favoritas. Que es mejor que un asombroso omelet.

Que necesitas

- ½ - 1 taza de espinacas, finamente cortadas
- 1-dos cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- ¼-1 taza de pimientos cortado en tiras
- 3-4 huevos grandes
- ¼ taza de cebolla, en rodajas
- 2 onzas de jamón en corte grueso, sin procesar

El método de preparación

1. Reunir todos los ingredientes en un lugar
2. Quiebra los huevos hasta que estén espumosos
3. Pon el aceite en un sartén antiadherente para omelet y calienta a fuego medio. Agrega los huevos. Tanto como comiencen a estar, combina el jamón y los vegetales, y sepáralos uniformemente a lo largo.
4. Una cosa falta para estar listo ahora.
5. Dobla y termina de cocer. Sazona con pimienta negra recién molida. Cuando los huevos están bien cocidos, colócalos en un plato y ahora puedes servir.
6. ¡Disfruta!!

La más sutil y definitiva receta, que jamás he conocido.

Porciones una-dos

ANTES DE IRSE

Vea esta sorprendente oferta.

**Obtén acceso instantáneo a 5 libros
GRATIS...**



The graphic is a promotional banner with a black background and a red border. On the left, there is a book cover for 'CROCKPOT' by Larry K John. The cover features a yellow background with a black crockpot illustration and the text 'LIBRO DE RECETAS EN OLLA DE BARRO' and 'SLOW COOKER: OLLA DE COCCIÓN LENTA'. Above the book cover are three small images of food. To the right of the book cover, the text 'OBTÉN ACCESO INSTANTÁNEO A 5 LIBROS GRATIS...' is written in yellow, followed by five yellow stars. At the bottom, a yellow button with black text reads 'SELECCIONA AQUÍ PARA OBTENER ACCESO INMEDIATO'.

[SELECCIONA AQUÍ PARA OBTENER ACCESO INMEDIATO](#)

LIBROS SIMILARES

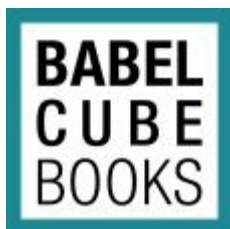


Tus comentarios y recomendaciones son fundamentales

Los comentarios y recomendaciones son cruciales para que cualquier autor pueda alcanzar el éxito. Si has disfrutado de este libro, por favor **deja un comentario**, aunque solo sea una línea o dos, y házselo saber a tus amigos y conocidos. Ayudará a que el autor pueda traerte nuevos libros y permitirá que otros disfruten del libro.

¡Muchas gracias por tu apoyo!

¿Quieres disfrutar de más buenas lecturas?



Tus Libros, Tu Idioma

Babelcube Books ayuda a los lectores a encontrar grandes lecturas, buscando el mejor enlace posible para ponerte en contacto con tu próximo libro.

Nuestra colección proviene de los libros generados en Babelcube, una plataforma que pone en contacto a autores independientes con traductores y que distribuye sus libros en múltiples idiomas a lo largo del mundo. Los libros que podrás descubrir han sido traducidos para que puedas descubrir lecturas increíbles en tu propio idioma.

Estamos orgullosos de traerte los libros del mundo.

Si quieres saber más de nuestros libros, echarle un vistazo a nuestro catálogo y apuntarte a nuestro boletín para mantenerte informado de nuestros últimos lanzamientos, visita nuestra página web:

www.babelcubebooks.com

Índice

Página de Título	2
Página de Copyright	3
Paleo: Dieta Paleo: Libro de Dieta Paleo para Principiantes	5
Capítulo 1 – Dieta Paleo para Principiantes	6
ANTES DE IRSE	36
LIBROS SIMILARES	37