



EL LIBRO
DE RECETAS
SANOTAS

LITTLE
GRANADA

By las blogueras más majas de la ciudad

PARA EMPEZAR...

Littlegranada es una gran familia, formada por empresas pequeñitas de nuestra Granada inquieta, que nacen de un sueño o que son historia viva de varias generaciones, las más modernas y las más clásicas, las transgresoras y las que hacen de la tradición seña de identidad. Y sobre todo, son aquellas a las que les gusta hacer las cosas despacito, muy bien, muy bonitas.

PERO LITTLEGRANADA ES MÁS, MUCHO MÁS...

Es un proyecto en el que las **blogueras majas tienen un lugar muy especial**. Porque ellas, a través de sus blogs, nos abren las puertas de sus casas, de sus proyectos, nos muestran sus viajes, sus descubrimientos, su conocimiento, sus reflexiones, sus inquietudes... Ellas hablan, sin censura, de lo que les gusta y les convence, de aquello que les mueve. Y son nuestra inspiración.

Como podéis imaginar, entre blogueras se habla, y mucho, y hay temas que están presentes en muchas conversaciones virtuales, en muchas páginas escritas, en publicaciones de redes sociales que se comparten una y otra vez...

Y sin lugar a dudas uno de temas que más nos hace hablar últimamente es el de **la alimentación**.

La alimentación interesa y preocupa a partes iguales. A todo el mundo y en todos los momentos de la vida, aunque de manera muy especial cuando inicias la aventura de la maternidad.

Queremos saber qué debemos comer estando embarazadas, lactando, nos inquieta cómo introducir la alimentación complementaria a nuestros bebés, cómo alimentar de forma equilibrada a nuestros hij@s...cómo alimentarnos de manera saludable, en definitiva.

Por eso, este grupo de blogueras, de comadres virtuales, nos hemos puesto a charlar, y a escribir, y a hacer fotos. Y nos ha salido este pequeño librito de recetas sanotas y caseras.

Con él no desmontamos la industria de la alimentación, ni iniciamos ningún estudio científico sobre nutrición. Simplemente “nos defendemos”. Os mostramos cómo en nuestro día a día intentamos cocinar y alimentarnos de la manera más saludable posible, sin recurrir a productos exóticos, sin contar calorías y sin ser ninguna Cordon Bleu.

Este librito hay que leerlo como si os estuvieran contando las recetas en el parque, mientras los peques juegan, o junto a la máquina del café, en el descanso del trabajo.

Todas las recetas y las fotos que vais a ver “son verdad”. Nadie las ha sacado de pinterest ni de instagram. Veréis la foto de la tortilla que hacen en casa para cenar, de su postre favorito, de esa comida que sus hij@s adoran o del guiso del bar cerca del curro que les salva el almuerzo los días en los que el trabajo no termina.

Y con ellas pretendemos iniciar una conversación con vosotr@s, que sois la parte más importante de Littlegranada.

Quienes dais sentido a las horas de trabajo frente al ordenador, en quienes pienso cuando disparo la cámara, con quien me gusta encontrarme en los museos, los cines, los conciertos...y para quienes, una vez al año, toda la tribu de Littlegranada la lía parda en nuestra Feria legendaria.

Hoy nosotras iniciamos este recetario. ¿Nos ayudas a seguirlo?



**NARANJAS
CON DATILES
Y MENTA FRESCA**
TAN SENCILLO, TAN
RICO, TAN CERCA
by Little Granada

HOLA SOY MERCEDES SALVADOR

Soy la que le da a la tecla (y a todo lo demás) en Little Granada.

La receta que os propongo la he “robado” de la carta de mi restaurante bonito, Envero, en Beas de Granada, junto al maravilloso Parque Natural de la Sierra de Huétor.

En Envero, tenemos una carta que cambia con las estaciones, y en invierno, la sección de postres se viste de naranja. Nuestro lema es “tan sencillo, tan rico, tan cerca”, así que os propongo para esta receta utilizar naranjas del Valle de Lecrín, por ricas y porque vienen de muy cerquita.

Este postre, que sirve también como merienda, e incluso como desayuno, es sencillo, ligero, fresquito y tiene un toque moruno. Apto para los paladares exigentes de los más peques, se puede decir que es muy Little Granada.

INGREDIENTES

- > Naranjas (del Valle de Lecrín)
- > Dátiles (carnosos, de los gorditos)
- > Menta fresca

¿CÓMO SE HACE?

Exprimimos una naranja y le añadimos unas gotas de agua de azahar.

Lo dejamos macerar durante una hora aproximadamente.

Pelamos las naranjas a lo vivo (sin que quede nada de piel blanca). En gajos, o, si no te quieres complicar, en circuitos.

Las colocamos con mucho cuidado en un plato y las rociamos con el zumo de naranja mezclado con el agua de azahar.

Añadimos los dátiles en trocitos pequeños y decoramos con las hojas de menta picadas.

Los muy muy golosos pueden añadir un poco de azúcar glass por encima, pero para mi es innecesario y resulta mucho más sanote con los azúcares de las propias frutas.



**PASTEL
DE POLLO**
CON VERDURAS
by Mi Nube Celeste

HOLA SOY LORETO PRADOS

Soy la creadora del Blog Mi Nube Celeste, mamá de dos “bombones”, de cuatro años y de 19 meses.

Siempre me gustó la cocina y siempre tengo alguna excusa para meterme “con las manos en la masa”.

Ahora siendo mamá me preocupa la alimentación y procuro que en casa tengamos una dieta variada y equilibrada.

Esta receta nos gusta bastante porque incluye pollo que es nuestra carne preferida y verduras. Además es muy fácil de hacer para aquellos momentos en los que disponemos de poco tiempo para cocinar.

INGREDIENTES

- > Solomillo de Pollo
- > Calabacín
- > Puerro
- > Tomates
- > Queso Parmesano
- > AOVE
- > Sal
- > Pimienta negra molida

¿CÓMO SE HACE?

Troceamos el solomillo, junto al calabacín, puerro y los tomates pelados.

A continuación lo ponemos todo en la bandeja que irá al horno, previamente se le añadirá un chorreón de aceite de oliva.

Salpimentamos y por último le ponemos el queso por encima para que gratine, yo utilizo el parmesano rallado, pero eso, lo dejamos a gusto del consumidor.

Lo pondremos durante 20 minutos a 220 grados y ¡listo para comer!.



**POTE
ASTURIANO**
CARIÑO Y TRADICIÓN
by La Lectora Profesional

HOLA SOY RAQUEL HERNÁNDEZ

Si tengo que elegir entre cocinar y leer, opto por lo segundo. Y para cuidarme con el asunto de la alimentación voy a lugares donde cocinan con cariño y atención, como El Asturiano, que regenta Julia Cobos. Este invierno me ha salvado su delicioso pote. Decir también que mi padre vive en Asturias y comer allí es como comer con él de alguna manera. El Pote Asturiano es, junto con la Fabada, uno de los platos más tradicionales y característicos de la gastronomía de Asturias.

Ahora, estando lejos, aún le tengo más cariño a este plato, que a través de su sabor, y de su olor... de su dedicación... me devuelve a esa tierra, Asturias, donde todo se trata con tanto mimo y esmero. Importante usar los ingredientes propios de la región.

Feliz de compartir, lejos de su casa, este plato...

INGREDIENTES

- > 1 Manojito de berza Asturiana
- > 400 gr.s de Fabes Asturianas
- > 1 Chorizo Asturiano
- > 1 Morcilla Asturiana
- > 1 Trozo de lacón
- > 1 Trozo de Panceta
- > 3 Patatas Medianas
- > 1 Cebolla
- > 1 Cucharadita de Pimentón
- > 3 Cucharadas soperas AOVE

¿CÓMO SE HACE?

Ponemos a remojar las fabes la noche anterior en abundante agua.

En una olla grande, ponemos el chorizo, la morcilla, el lacón y la panceta. Le añadimos encima las fabes y cubrimos de agua. Comenzamos a hervir a fuego vivo hasta que hierva. Desespumamos, y ponemos a fuego lento durante aproximadamente 2 horas. En ese tiempo de vez en cuando “asustar” con agua fría, cortando la cocción. Esto se hace cuando se vea que necesitan agua.

Mientras, en otra olla hervimos la berza 5 minutos a fuego fuerte y le quitamos el agua.

En una tercera olla ponemos a calentar el aceite y pochamos la cebolla picada. Con el fuego apagado, le añadimos un poco de pimentón, mezclamos. Le añadimos las berzas, cubrimos con agua y cocemos durante 35/40 min. En ese punto, añadimos las patatas cortadas a casco.

Entonces echamos las berzas y las patatas encima de las fabes y dejamos hacerse todo junto durante 40 minutos.

Para servir, ponemos el pote en una cazuela o plato, con su compango (pringá) encima: un trocito de chorizo, otro de morcilla, lacón y panceta.



BANDERA DOMINICANA

RAÍCES LATINAS
RICAS Y SABROSAS

by Gorgoritos
Art and Music

HOLA SOY ADRIANA TORRES

De madre granadina y padre dominicano, siempre ha habido en mi familia riqueza y variedad multicultural, que se ha reflejado en muchos aspectos de mi vida como en la música, en el baile, en mis costumbres o en la cocina.

He decidido compartir esta receta en honor a mis raíces latinas, en honor a mi abuela que tan rico y sabroso cocinaba, y que yo he aprendido a cocinar en casa.

Además me encanta compartir la cocina tradicional dominicana y un buen vino con amigos; es una excusa perfecta para reunirnos. Espero que a vosotros también os guste.

INGREDIENTES

- > 1 kilo de muslitos de pollo
- > 1 Bote de alubias rojas cocidas
- > 1 lata de kilo de tomate triturado
- > Arroz blanco

Para el sazón dominicano

- > 1 vasito de vinagre de vino
- > Orégano, sal y pimienta al gusto
- > Cebolla
- > Pimiento verde
- > 6 dientes de ajo
- > Aceite de oliva

¿CÓMO SE HACE?

Poner todos los ingredientes del sazón en la batidora con un poco de agua, triturar y añadir a los muslitos (Mejor sin piel para que no tengan mucha grasa) y dejarlos reposar en el frigorífico durante toda la noche anterior a cocinarlo.

Ecurrir la carne reservando el caldito del sazón y dorar los muslos para que queden sellados.

Añadir las alubias bien lavadas, el caldito y la lata de tomate, y dejar hacer a fuego lento hasta que se reduzca la salsa.

Acompañar con un poco de arroz blanco.

HOLA SOY MARÍA BRIONES

Se llama "Tortilla Italiana" y es una receta adaptada del Restaurante vegetariano Raíces que me encanta. Y se llama así porque imitamos una pizza pero usamos de base una tortilla. Es una manera diferente y divertida de comer la típica tortilla francesa liada.

Es una cena muy socorrida y también es, como dicen los chefs de la tele, "cocina de aprovechamiento". Es decir, que con cuatro cositas que haya en la nevera o incluso aprovechando restos de otras comidas nos apañamos esta receta rica, facilísima y muy completa en el tema de nutrientes.

INGREDIENTES

- > 2 huevos (camperos a ser posible)
- > 1 tomate mediano (también nos sirve tomate frito o pisto)
- > Verdura (en este caso le he puesto puerro, pero pueden ser champiñones, calabacines, berenjenas...)
- > Un trozo de un buen queso
- > Orégano
- > Hojas verdes (canónigos, rúcula, batavia...)
- > Aceite, sal y pimienta.

¿CÓMO SE HACE?

Bien fácil.

Por un lado hacemos la tortilla redonda de 2 huevos.

Por otro lado sofreímos el puerro cortado en láminas (o las verduras que hayamos elegido) con un poquito de aceite, sal y pimienta.

Y por otro lado cortamos el tomate finito y rallamos el queso.

Y ya nos pasamos al montaje: ponemos la tortilla en un plato o bandeja apto para el horno, la cubrimos con el tomate cortado (o el tomate frito o el pisto), añadimos la verdura (en este paso también podemos añadir otros ingredientes que nos gusten como atún, jamón york, anchoas, pechuga de pollo cocinada y desmigada...), cubrimos con el queso rallado y metemos al horno a gratinar 10 minutos.

Una vez fuera espolvoreamos con orégano, ponemos unas hojas verdes y lista.



**TORTILLA
ITALIANA**
TORTILLA DIFERENTE
Y DIVERTIDA
by Esta por Mamá



**BIZCOCHO
COBABY**
RECETAS QUE UNEN
by CoFamily Coworking

HOLA SOY PAMELA CEPEDA

Qué gusto da ver a los pequeños disfrutar tanto de un bizcocho. Sin importar la diferencia de edades, todos disfrutan del momento de compartir. Y esta es la receta que los une muchas mañanas durante su merienda en nuestro espacio CoBaby.

Soy CEO de CoFamily Coworking y quiero compartir con vosotros este bizcocho que muchas madres y padres se animan a hornear.

INGREDIENTES

- > 3 huevos
- > 1 yogur natural (lo usaremos de medida para el resto)
- > 3 vasos de harina integral de trigo
- > 2 vasos de azúcar
- > 1/2 vaso de AOVE
- > 1 sobre de levadura

Opcional: chocolate negro

¿CÓMO SE HACE?

Batir los huevos con el azúcar.

Añadir el yogur y el aceite.

Mezclar bien la harina con la levadura.

Batir todo añadiendo la harina poco a poco (mejor si se tamiza para evitar grumos).

Verter la masa en un molde y meter en el horno a 170º durante aproximadamente 40 minutos (el tiempo dependerá de cada horno)



CREMA DE VERDURAS

FÁCIL & CHIC

by Modesta Cassinello

HOLA SOY MODESTA CASSINELLO

¡Estoy convencida! Para estar guapa por fuera, hay que estarlo por dentro. Por eso para conseguir mi mejor YO, cuido mi plato, uno de los mejores aliados de belleza.

Una crema de verduras es el plato perfecto para utilizar verduras de temporada. Si si, esas que adornan nuestros mercados todo el año, y que nos aportan parte de las vitaminas y minerales, que necesitamos para afrontar un gran día.

INGREDIENTES

- > AOVE
- > Cebolla
- > Hinojo
- > Calabaza
- > Calabacín
- > Caldo de pollo
- > Sal
- > Pimienta
- > Guindilla

Ingredientes para el topping:

- > Pan
- > Piñones
- > Sesamo
- > Ralladura de limón
- > Albahaca
- > Parmesano

¿CÓMO SE HACE?

Comienza lavando bien las verduras y cortándolas en trozos medianos.

Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio, y añade la cebolla, el hinojo y un poquito de sal hasta que se doren. No añadas mucha sal porque después vas a añadir caldo de pollo, y aportará el resto.

A continuación añade la calabaza, el calabacín, los chiles, y la pimienta. Remueve y dora durante unos minutos.

Continúa añadiendo un buen caldo hasta cubrir las verduras, y cocina hasta que la calabaza este tierna.

En la batidora, incorpora primero las verduras, y ve añadiendo el caldo hasta que consigas una textura cremosa.

Por último sirve esta crema de verduras en un cuenco acompañada con un topping, conseguirás transformar esta crema en un plato saludable y delicioso.

Para su elaboración, tuesta los piñones con el pan y añades el resto de ingredientes

Voilà! Tu sopa ya esta lista



GALLETAS SALADAS DE ESPINACAS Y AGUACATE

by Vivir en la Pirámide



HOLA SOY ESTHER ONTIVEROS

¡Muy buenas! Yo soy Esther Ontiveros, de Vivir en la Pirámide, dando codazos para abrir hueco a mi vida personal en el estrechísimo margen que me deja la conciliación familiar y laboral. Maratoniana en montaña y asfalto, flexitariana (80% plant-based diet), mamá y periodista. Esta receta es uno de mis más preciados trofeos en la batalla diaria por introducir el color verde en las meriendas de mis dos enanos.

INGREDIENTES

- > Pan de molde integral (¡ojo a la etiqueta!, harina integral de trigo en una proporción mínima del 60%)
- > Queso crema
- > Espinacas crudas
- > Hummus de garbanzos (garbanzos, tahin, comino, limón, AOVE y sal)
- > Aguacate

Te harán falta unos moldes chulos de galletas.

¿CÓMO SE HACE?

Galletas de espinacas

Untamos sobre dos piezas de pan de molde el queso crema, cortamos las hojas de espinacas y ponemos un montoncito que cubra toda la superficie del pan y tapamos con la otra para hacer un bocadillo. Con un rodillo de amasar, aplastamos el bocata para que quede una lámina compacta de unos 4 cm de grosor. Cortamos figuritas con los moldes.

Galletas de aguacate

Para el hummus: 250 gr. de garbanzos cocidos, una cucharada de tahin (pasta de soja fermentada), una cucharada de aceite, un chorreón de limón, una pizca de comino y sal. Todo triturado hasta encontrar la textura cremosa.

Se extiende el hummus sobre dos piezas de pan de molde, se cortan finitas láminas de aguacate, hacemos un bocadillo y le pasamos el rodillo para compactar. Cortamos figuritas con los moldes.

El secreto: deja que lo hagan ellos... les sabrá aún más rico ;)



ESCALOPINES VEGETARIANOS

DE LENTEJAS

by Minigranada

HOLA SOY SHADIA CARRASCO

Hola, soy Shadia Carrasco y quiero compartir con vosotr@s una de mis recetas preferidas de MiniGranada que me envió hace poco mi amiga nutricionista Lati Escudero. Ella la descubrió gracias a una de sus hijas: "Un día mi hija mayor, a la que no le gustan mucho las lentejas, me trajo esta receta que le pasó alguien. Decidimos probarla y adaptarla, y nos encantó, así que el mérito es suyo!"

Es la manera perfecta para que los peques y las legumbres se hagan amigos.

Mis dos hijos se los comen como hamburguesitas y les encantan, así que espero que os ayuden con las famosas lentejas.

INGREDIENTES

(10-15 unidades)

- > 150-200 g de lenteja pardina
- > 1 cebolla mediana
- > 1 ó 2 huevos
- > 3 dientes de ajo
- > 125 g. de pan rallado
- > Cominos molidos
- > Curry
- > Pimienta negra
- > Sal
- > AOVE

¿CÓMO SE HACE?

Ponemos a remojo las lentejas. Cuando escurramos dejamos que queden humedecidas para facilitar el triturado.

Mezclamos y trituramos bien todos los ingredientes excepto el pan rallado: las lentejas, la cebolla y ajos troceados, los huevos y las especias al gusto.

Añadimos casi todo el pan rallado y dejamos reposar unos 30 min. Reservamos un poco de pan para rectificar o empanar posteriormente las hamburguesas.

Debemos conseguir una masa compacta que no se pegue demasiado en los dedos y con la que podamos formar las tortitas que pasaremos por pan rallado.

En una sartén cubrimos el fondo con aceite, y cuando esté caliente, añadimos los escalopines.

Apretamos cada escalopín con ayuda de una espátula para que se hagan bien por dentro y damos la vuelta, vigilando que no se quemen, ya que se doran rápidamente.

Los servimos calientes a modo de hamburguesas, con lechuga, tomate, queso, mostaza, etc o junto con una salsa de tomate un poco picante.

Quedan más sabrosos de un día para otro.



TORTILLA DE PATATAS

CARIÑO Y
TRANQUILIDAD

by Granada Family

HOLA SOY NURIA MORÁN

Soy poco cocinillas, lo reconozco. Pero confieso que si hay algo que me gusta hacer y me sale bien (según aseguran los que la han probado) es la tradicional tortilla de patatas.

Un plato que recuerdo ver cómo lo hacía mi abuela, en su cocina de un pequeño pueblo extremeño, y en la que he disfrutado mucho durante largos veranos.

Lo más importante que aprendí de verla cocinar, es el cariño y la tranquilidad en los fogones.

Así que mucho amor en la cocina siempre.

INGREDIENTES

Patatas
Sal
Cebolla
Huevos
AOVE

¿CÓMO SE HACE?

Se pelan y cortan las patatas y cebolla con mucho cariño, mientras en el fuego tenemos la sartén puesta con el aceite calentando.

Con el aceite caliente, se echan las patatas y las cebollas a la sartén y se dejan freír.

Se baten los huevos y se añade sal al gusto de cada uno.

Sacamos de la sartén los ingredientes fritos y escurrimos bien el aceite. los añadimos al bol sobre el huevo batido.

Ponemos la sartén a fuego medio y echamos un chorrito de aceite de oliva, y cuando coja temperatura vertemos encima el huevo mezclado con las patatas y cebollas.

Dejar que se cuaje la capa de abajo y una vez esté cuajada procedemos a la operación "giro". Nos ayudamos de un plato llano amplio y izas! realizamos el giro y que se cuaje la otra capa.



BURRITOS BUFFET LIBRE

COMER
CON PEQUES

by Con Peques

HOLA SOY M^a del MAR ENRÍQUEZ

Soy madre de tres niñas, profe, viajera y bloguera. Teniendo en cuenta que no soy una gran amante del arte culinario (vaya, que la cocina no es lo mío) me resulta curioso que a mis peques les encante y sean ya expertas pinches. Lo han debido sacar de su padre. De hecho, creo que en breve sabrán hacer más y mejores platos que yo. Por eso y hasta que llegue ese momento, me inclino por la cocina cooperativa. Esta receta es una adaptación de la de mi amiga Rosalía Casares, de El Caldero Viajero, un éxito seguro en casa: sana, fácil y divertida de preparar. El nombre procede de su presentación en la mesa, con todos los ingredientes sobre ella, para que cada uno se prepare su burrito a su gusto.

INGREDIENTES

- (5 personas/10 tortitas)
- > 10 tortitas de maíz
 - > 2 tomates grandes
 - > 3 zanahorias ralladas
 - > 2 cogollos de lechuga
 - > 1 lata de maíz dulce
 - > 100 gr. de aceitunas sin hueso
 - > Queso mozzarella
 - > 250 gr. de arroz
 - > Sal
 - > Mahonesa al gusto (u otra salsa)

¿CÓMO SE HACE?

Ponemos en una olla a calentar agua con sal para cocer el arroz. Cuando rompa a hervir añadimos el arroz y lo dejamos que se vaya haciendo.

Precalentamos el horno (aunque las tortitas también se pueden calentar en el microondas o en la sartén) y mientras, preparamos las verduras.

Cortamos o rallamos todas las verduras en trocitos pequeños y los vamos colocando en cuencos diferentes. A nosotros nos gustan los tomates en daditos, la lechuga en tiritas finas, la zanahoria rallada y las aceitunas en rodajas.

Lógicamente se pueden añadir otros ingredientes según los gustos: cebolla, champiñones o incluso pechuga de pollo en tiras.

Una vez hecho el arroz, disponemos todos los ingredientes en cuencos, calentamos unos minutos las tortitas (se pueden meter con el queso mozzarella si se prefiere fundido) y las servimos.

Es muy divertido disfrutar del momento “buffet” en la mesa: rellenar las tortitas al gusto, intentar cerrarlas, que se desparrame todo por el plato y acabar comiéndoselo con la cuchara



TORTITAS DE AVENA CON FRUTA

by Body Global Training

HOLA SOY PALOMA QUINTANA

Soy dietista-nutricionista y trabajo junto al equipo de Body Global Training.

La alimentación previa y durante el embarazo es clave para cuidar que “todo salga lo mejor posible”. No os imagináis el regalo tan grande que hacéis a vuestros hijos/as llevando un estilo de vida saludable antes y durante el embarazo, ¡ambos! Papá y mamá.

¡Y después, sigue teniendo igual o mayor importancia!

Os traigo una receta muy sencilla para consumir en cualquier momento del día.

Tiene un buen contenido en proteínas y fibra, por lo tanto es muy saciante y estupenda para prevenir estreñimiento en el embarazo o heces muy duras. Estos ingredientes nos proporcionan un plato muy denso nutricionalmente (cargado de vitaminas y minerales de interés).

INGREDIENTES

- > Un huevo y 3 claras de huevo
- > Copos de avena integrales (30gr.)
- > Un plátano pequeño (50-60 gr.)
- > Canela al gusto
- > 1 kiwi
- > 4 fresas y unas 5 frambuesas
- > AOVE

¿CÓMO SE HACE?

Triturar los copos de avena con el huevo, las claras y el plátano.

Añadir la canela y mezclar.

Untar con aceite de oliva virgen una sartén y colocar a fuego lento la mezcla.

Mientras se van haciendo las tortitas en la sartén, trituramos una de las fresas y las frambuesas para hacer una especie de sirope. Si lo queremos más líquido añadir un pelín de agua.

Cortamos el kiwi y el resto de fresas para decorar las tortitas.

¡A disfrutar!

Es un plato muy colorido y saludable también para los peques de la casa.



BERENJENAS CON JAMÓN

UN TOP TEN

by Clínica Bonadea

HOLA SOY MARÍA REYES

Soy nutricionista, pero antes de eso fui y soy cocinera. Mi abuela Concha me crió entre los fuegos de su cocina y me transmitió su amor por la cocina y la buena comida. Me enseñó que cocinar para los seres amados es uno de los mejores regalos que podemos brindarles.

Disfruto con la comida casera y mediterránea como una niña y siempre que tengo tiempo cocino con mucho amor y dedicación para que la comida sepa mejor. Aparte de lo mucho que me gusta cocinar, como cualquier mujer que trabaja, mi tiempo es más bien escasito así que desde hace un tiempo me dedico a versionar recetas de toda la vida para hacerlas factibles en 15-30 minutos que suele ser el tiempo que acostumbro a tener, ¡imagínalos la locura!

Hoy os versiono las tradicionales berenjenas rellenas. En este caso, el relleno será jamón serrano, porque si me gusta la berenjena y el jamón cuando se juntan... ¡es uno de los TOP TEN imprescindibles!

INGREDIENTES

- > Berenjena
- > Jamón serrano
- > Queso de untar light
- > Queso rallado
- > Orégano

¿CÓMO SE HACE?

Lo primero es pelar la berenjena, la cáscara se queda muy dura y me gusta hacer las recetas para todos los públicos, de manera que quitaremos todo aquello que pueda molestar a los paladares más selectos.

Después de pelarla se pone de pie y se corta a rebanadas longitudinales de manera que quedan secciones grandes y alargadas de aproximadamente 1 dedo de grosor, deben de salir de 4 a 5 rebanadas.

A continuación se meten en el microondas unos 10 minutos, lo suficiente para ablandar la berenjena.

El siguiente paso consiste en untar esas láminas de berenjena (sólo por un lado) con el queso de untar light, justo encima colocaremos el jamón serrano en trocitos (asegúrate de que la lámina de berenjena está bien cubierta tanto de queso como de jamón).

El último paso consiste en añadir un poquito de queso rallado y un poquito de orégano al gusto.

Ya solo tienes que meterlo al microondas un par de minutos más para que se haga el jamón y se gratine el queso y ¡voilà!

Listas para comer una comida sana, inuitiva y rápida!.

ALBÓNDIGAS DE “NO CARNE”

“MÓNDIGAS”

by Infinitamente Sano



HOLA SOY CELIA MARTÍN-VIVALDI

A veces hace falta que los hijos oigan fuera de casa las cosas que les dice su madre, para que les resuene en la cabeza y se produzca un “click” y de pronto todo cobre sentido en sus mentes. Mis tres chillandinos Seba, Daniel y Germán no son ya bebés, la preadolescencia ha llegado a nuestro hogar (como el camión del tapicero) y esta recetilla obedece justo a eso, a las conversaciones sobre los animales, sobre por qué adoramos a nuestras mascotas y nos comemos al resto.

Y llegan un día del “insti” y un profe les ha puesto un documental sobre el consumo de carne y son ellos los que proponen hacer #martessincarne y la mami babea, y la mami casi que llora, y la mami prepara las “móndigas” más fáciles, rápidas y ricas del universo.

INGREDIENTES

- > 75 gr de soja texturizada fina
- > 25 gr de avena en copos finos
- > 50 gr de harina de garbanzos
- > 1 cc. de ajo en polvo
- > 1 cc. de comino
- > 1 cc. de jengibre en polvo
- > 175 ml de caldo de verduras
- > 1 puñado de harina de garbanzos
- > Sal y aceite de oliva

¿CÓMO SE HACE?

Ponemos en un bol la soja, la avena (si vuestra avena no es fina, triturarla un poco con procesadora), la harina de garbanzos, el ajo en polvo, el comino, el jengibre y reservamos.

Calentamos en un cazo el caldo de verduras hasta que rompa a hervir.

Cuando esté hirviendo, lo echamos en el bol que hemos reservado con los ingredientes y renovamos con una cuchara hasta que esté todo bien mezclado.

Rectificamos de sal.

Hacemos bolas con las manos apretándolas para que no se deshagan y las rebozamos en la harina de garbanzos.

En una sartén ponemos el aceite, (no mucho, no es necesario que la albóndiga bucee, sólo necesitamos dorarlas por fuera, con medio dedo tenemos) esperamos a que se caliente para freír las albóndigas, dándoles vueltecitas hasta que se doren por todos lados.

Servimos con tomate casero, o las acompañamos con arroz, o pasta, o una rica ensalada

¡Listo!

HOLA SOY SILVIA HERRERO

Soy mamá de dos personitas, Marco y Maia, y a los tres nos gustan mucho las cosas ricas. Somos golosos, pero lo mejor de los bocaditos dulces es el “potajeo” y sobretodo si es en compañía, así que nos hemos remangado con los amiguitos y hemos disfrutado mucho haciendo bolitas, untando el frosting y chupándonos los dedos cuando no nos veían.

¿Qué más se puede pedir?

INGREDIENTES

- > 100 gr. de zanahorias
- > 150 gr. de nueces
- > 100 gr. de dátiles
- > 3 c.s. de avena
- > 2 c.s. de coco rallado
- > 1 c.s. de chía
- > Una c.c. de canela
- > Una pizca de jengibre en polvo

Para el frosting

- > 150 gr. de anacardos naturales
- > 120 ml. de leche de coco
- > 3 c.s. de sirope de arce
- > Una c.s. de esencia de vainilla

¿CÓMO SE HACE?

Ponemos todos los ingredientes en un procesador de alimentos, trituramos y mezclamos.

Con la pasta hacemos bolitas con las dos manos, cual plastilina y a gozar.

Refrigeramos mientras hacemos el frosting.

Mezclamos los ingredientes en el procesador y los dejamos finito, que chorree.

Pinchamos las bolas con un tenedor y con una cuchara vertemos la mezcla.

Canelita, frigo y a probar, otra cosa es que puedas parar.

TRUFAS DE ZANAHORIA Y COCO

POTAJEO GOLOSO

by La Mamá Corchea



**PEQUEÑO
GARCÍA LORCA**
EL JARDÍN DELICIOSO
by La Casa de Tomasa

HOLA SOMOS LA CASA DE TOMASA

Somos un apasionado doctor farmacéutico-educador y una distorsionada arquitecta, que enseñan arquitectura a los más pequeños de un modo diferente.

En esta ocasión disfrutaremos con la cocina, lo haremos dibujando un jardín con los ingredientes de la receta.

Con este plato podremos introducir nuevos alimentos a nuestros pequeños e incluso a los no tan pequeños de la casa. Para ello proponemos probar diferentes frutas, donde habrá sabores amargos, dulces, ácidos... pero también os animamos a que lo intentéis con verduras y cualquier ingrediente que se os ocurra.

INGREDIENTES

- > Base de bizcocho
- > Cerezas
- > Melocotón
- > Plátano
- > Mermelada de ciruela
- > Cereales
- > Lágrimas de chocolate
- > Hojas de menta

¿CÓMO SE HACE?

Lavamos, pelamos y cortamos la fruta en trozos pequeños, adecuados a la edad de nuestros cocineros/as. También refrescamos con agua fría las hojas de menta.

Sobre una fina base de bizcocho, dispuesto en una bandeja rectangular, dibujaremos el Jardín García Lorca colocando sobre él, la mermelada, los cereales y los trocitos de fruta a nuestro amor.

A continuación, cortamos el bizcocho dibujado, en rectángulos pequeños aproximadamente una medida de ancho por dos de largo. Y los disponemos uno encima de otro, formando una torre de dos o tres pisos, según interés del comensal.

Decoramos la capa final con lágrimas de chocolate y hojas de menta. ¡Y listo para degustar! (aunque seguramente, los minicocineros/as, ya lo habrán hecho durante el proceso).

Durante toda la elaboración debéis de estar muy atentos y observadores para comprobar como vuestro pequeño acepta o rechaza los nuevos ingredientes que queréis introducir en su dieta.



ENSALADA DE QUINOA CON ESPINACAS Y CALABAZA

by Clínica Salus

HOLA SOY CRISTINA MUÑOZ

Fisioterapeuta especialista en obstetricia en Clínica Salus. Además soy mamá de una niña de 3 años y en breve me estreno como ibimadre!

En este segundo embarazo he contado con la ayuda de mi nutricionista de "cabecera" Inmaculada Rubio y he querido incorporar nuevos alimentos a mi dieta. No tanto para controlar la ganancia de peso, sino para hacer una dieta más equilibrada y completa que cubriese las necesidades de esta etapa. ¡Y así es como llegó la famosa quinoa a mi cocina!

No soy muy cocinillas, por eso os propongo esta receta muy sencilla y rápida. Rica en hierro, ácido fólico, calcio, potasio, magnesio... y en vitaminas B, C y E. Muy completa a nivel nutricional e ideal para cenar. ¿Os animáis?

INGREDIENTES

- > Quinoa
- > Calabaza
- > Hojas baby de espinacas
- > Pipas de calabaza
- > Sal
- > AOVE

¿CÓMO SE HACE?

Lavar muy bien la quinoa, cocerla 15 minutos. Escurrir y reservar.

Lavar las hojas de espinacas y reservar.

Partir la calabaza en dados, poner en una fuente con un poquito de aceite y meterla en el horno a 200º, 20 minutos aproximadamente.

Tostar las pipas de calabaza en sartén con un poquito de aceite

Emplatar: Colocar la quinoa, añadir las hojas de espinacas, los dados de calabaza horneados, las pipas de calabaza y por último un poquito de sal y aceite de oliva virgen y ¡LISTO!

TOSTADAS DE MANZANA

ESTILO MI ABUELA

by FannyFunny

HOLA SOY FANI PÉREZ

Soy mamá de Dani, el niño que está predestinado a dominar el mundo friki bajo el yugo de su sonrisa y por qué no decirlo, con sus manotazos (es más bruto que un arado).

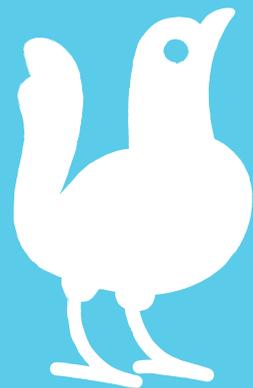
Esta es la primera receta que cociné cuando era niña, es perfecta para las tardes de invierno en las que hace demasiado frío como para bajar al parque, y por supuesto, yo se la haré a Dani en cuanto sepa hincarle el diente.

INGREDIENTES

- > Pan
- > Manzana
- > Mantequilla
- > Azúcar (yo usé moreno)
- > Canela en polvo

¿CÓMO SE HACE?

1. Untamos la mantequilla en el pan (no os paseis que no queremos un charcazo).
2. Espolvoreamos un poquito de azúcar para que, al derretirse, la manzana se pegue un poquito.
3. Cortamos en rodajas finas la manzana y la distribuimos por la tostada.
4. Cubrimos con azúcar la manzana y encima de éste ponemos un par de láminas muy finitas de mantequilla, ¡pero finas finas!, ¿eh?, sino al morder se irá de viaje.
5. Espolvoreamos canela molida para aromatizar.
5. Y por último lo más complicado: Lo metemos en la grill 5 minutos o hasta que el azúcar burbujee y la manzana se dore.



¡GRACIAS!

¡Y que disfrutéis de las recetas!