

LIBROS CÚPULA



A la venta el 21 de marzo de 2017

LIBROS CÚPULA



COMO A MÍ ME GUSTA

Mis recetas saludables para ser feliz

SILVIA ABRIL

- En su primer libro, la actriz Silvia Abril nos ofrece **las claves para llevar una vida sana, basándose en su propia experiencia.**
- El deseo y la imposibilidad de quedarse embarazada llevaron a la actriz Sílvia Abril a la consulta del psiconeuroinmunólogo Xevi Verdaguer. Con él **descubrió que era intolerante al gluten** y que la alimentación que llevaba estaba afectando a su aparato reproductor. **Realizó una transformación en su dieta**, y al cabo de un mes, Sílvia se quedó embarazada.
- Durante el embarazo, la actriz **decidió seguir introduciendo nuevos alimentos, porque se sentía mejor y con más energía**, y se dio cuenta de que no quería volver a sus hábitos anteriores, ya que, en sus propias palabras, «me cuidaba, pero me estaba intoxicando sin saberlo».
- En *Como a mí me gusta*, Sílvia Abril nos cuenta de **primera mano su experiencia, por qué y cómo introdujo estos cambios, la importancia de los productos de proximidad y de la conexión con la naturaleza.** En él incluye una selección de **sus mejores recetas**, agrupadas por estaciones del año para poder encontrar fácilmente los ingredientes de temporada, y nos sugiere pautas de alimentación y numerosos consejos y trucos que nos animarán a alimentarnos de forma sana y adecuada, a hacer ejercicio, a cuidar nuestro cuerpo y a potenciar los hábitos saludables. Silvia nos cuestiona en cada página: ¿Te atreves a cambiar de vida?

«Me cuidaba, pero me estaba intoxicando sin saberlo.»

Silvia Abril

LIBROS CÚPULA



“Nuestra salud emocional y la salud intestinal hablan el mismo idioma y tienen una relación de amor inseparable. Hoy en día tenemos conocimiento del estrecho vínculo que existe entre nuestro cerebro y el intestino, también llamado segundo cerebro, ya que ambos se comunican de distintas maneras, por lo que si quieres tener una buena salud emocional te recomendamos que descubras qué le conviene a tu intestino” Xevi Verdager

Silvia Abril es conocida por su exitosa carrera como actriz, su buen carácter y su sentido del humor. Pero este libro no tiene nada que ver con su faceta artística sino con algo más personal: nos habla en primera persona de cómo se toma las cosas en la vida, de cómo cuida su cuerpo con la alimentación y el deporte, o de cómo autogestiona sus emociones... En definitiva, de cómo vive e intenta que vivan los que le rodean, para tener preparado el cuerpo y la mente para lo que se avecine.

“Aquí encontrarás recetas que estoy encantada de compartir contigo y que ojalá te hagan sentir tan feliz como yo lo he sido disfrutándolas y cocinándolas para las personas que más quiero”, explica Silvia en el prólogo. “No pretendo dar lecciones de nada. Soy actriz y madre. Simplemente me gusta la idea de compartir contigo el aprendizaje y los consejos que me han acompañado durante estos últimos años y de que, además, cuando termines de leerlos hayas pasado un buen rato”.

Silvia Abril parte de una experiencia muy concreta que le cambió la vida. Durante muchos años intentó, sin éxito, quedarse embarazada. Después de algunos tratamientos de fertilidad fallidos, y cuando estaba a punto de tirar la toalla, un amigo le habló de Xevi Verdager. Xevi llegó por sorpresa a su vida y ahora se ha convertido en uno de los mejores amigos de la familia. *“Por probar no perderás nada”,* le dijo. Y no sólo no perdió, sino que ha ganado otra vida, la mejor recompensa que podía recibir: su hija Joana.

Después de un cambio de alimentación y de seguir algunos consejos, en poco tiempo consiguió su esperado y deseado embarazo. Así que lo que empezó como una prueba, se ha convertido en su día a día. A su familia les gusta comer bien, sano y además sabroso.

LIBROS CÚPULA

CONSEJOS PARA PRINCIPIANTES

1. No necesitas comprar todo lo que venden en los centros de alimentación biológica y saludable para ser más healthy
2. Hay cantidad de propuestas saludables a buen precio, pero como en todo, hay que estar al tanto.
3. No hay que imaginarse el cambio de vida como algo drástico. Todas las modificaciones se pueden introducir progresivamente. Si hemos llegado a la vida adulta con estos hábitos, démonos un poco de margen para dejarlo atrás.
4. Todo es cuestión de equilibrio. A medida que avances por este nuevo camino de vida saludable – y cada cual lo hará a su manera-, encontrarás la fórmula que te haga feliz y que satisfará tus necesidades. Debes escucharte, mimarte y apreciar cada uno de los pequeños cambios que experimente tu cuerpo. Y lo más importante: que sientas cómo fluye.
5. Olvídate de sentirte culpable. Evidentemente, no pasa nada si en alguna ocasión caemos en la tentación y recuperamos alguno de los antiguos hábitos.
6. Mira en tu interior y quíete. Se trata de querer y cuidar nuestro cuerpo con una buena alimentación. Puedes empezar introduciendo sólo una comida saludable al día, quizá un desayuno o una cena, y poco a poco irás apreciando y valorando los beneficios, y te atreverás a ir ampliando este nuevo estilo de vida.
7. Y sobre todo: **NUNCA OLVIDES PASÁRTELO BIEN.** Es básico. No vale la pena agobiarse porque sólo conseguirás dejarlo a medias y abrir la puerta para que te visite la temida culpabilidad. Hay que disfrutar cocinando, saboreando cada una de las comidas que preparas y sobre todo, enorgullecerse de todos los beneficios que obtengas.
8. Un consejo: Organízate. No hagas aquello de no ir a la compra, porque te aviso: ¡la tentación más peligrosa vive en una nevera vacía!



LIBROS CÚPULA

Cocina desde el corazón

Silvia lo hace todo desde el corazón. Cuando trabaja, cuando cuida a sus amigos y a su familia, cuando cocina... Todo lo que hace lleva una buena dosis de emoción, de alegría de vivir, de búsqueda del bienestar. El suyo y el de los demás, a partes iguales. Estoy convencido de que entenderéis el libro que tenéis en las manos de esta forma: como si Silvia cocinase para vosotros con todo el amor que es capaz de comunicar. Todo el equipo ha hecho un trabajo magnífico (lo he visto desde primera fila) y eso se traduce en un viaje sabroso, visual y emocional por las estaciones del año, la alimentación saludable y los mejores productos cocinados con cariño. Todos a la mesa, que Silvia nos cuida y nos quiere hacer felices. Es lo mejor que nos podría pasar.

Andreu Buenafuente



¿QUÉ RECETAS PODEMOS ENCONTRAR EN ESTE LIBRO?

Revuelto de aguacate con tostada de trigo sarraceno

Desayuno completísimo para mañanas de mucho trabajo y muy movidas.

Ingredientes

(para 2 personas)

- 1 aguacate
- 2 huevos
- 1 cucharada de postre de aceite de coco
- 2 o 3 anchoas en salazón
- Perejil
- Germinados de puerro, alfalfa o brócoli
- Semillas de sésamo, lino o chía

- Aceite de oliva
- Sal



1. Corta el aguacate a dados.
2. En una sartén, pon un poco de aceite de coco y saltea el aguacate ligeramente.
3. Bate los huevos, añade el aguacate, el perejil fresco y una pizca de sal. Ten cuidado con la sal, porque al añadir las anchoas troceadas se incrementará la intensidad del plato.
4. Haz el revuelto en la sartén en la que has salteado el aguacate, hasta que el huevo quede cuajado; puedes cocerlo más o menos tiempo según tu gusto.
5. Sírvelo con unos brotes de germinados y semillas por encima.
6. Acompaña el revuelto con unas tostadas de trigo sarraceno.

Para cocinar el revuelto, comienza con las claras batidas y añade las yemas en el último momento, pues así las claras quedan bien cocidas y las yemas no perderán sus propiedades.

El apunte nutricional

Es un desayuno tan bajo en hidratos y tan rico en grasas saludables que no necesitarás comer nada hasta el mediodía.

LIBROS CÚPULA

Ensalada de patatas con mayonesa de anchoas

Yo creía que la patata engordaba muuuucho, pero por lo visto no es así: si la cocinas de un día para otro o la dejas enfriar pierde poder calórico, se digiere mejor y es más saludable. ¡Cuántas cosas se aprenden, ¿verdad?! Esta ensalada es una fiesta de colores, ¡no te la pierdas!

Ingredientes

(para 4 personas)

- 4 patatas medianas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- ¼ de col lombarda
- 4 huevos duros
- 12 tomates cherry

Para la mayonesa

- 1 huevo
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 2 filetes de anchoa en salazón
- Perejil



1. Hierva las patatas con piel, escúrrelas y enfríalas en la nevera. Mejor si las cueces el día anterior. Cuando se hayan enfriado, pélalas y córtalas a dados.
2. Hierva los 4 huevos, no más de 8 minutos, y déjalos enfriar.
3. Corta los pimientos a dados.
4. Pica la col lombarda a dados muy pequeños.
5. Corta los tomates por la mitad.
6. Haz la mayonesa triturando el ajo, un huevo, las anchoas, el aceite de oliva y el perejil.
7. En un bol grande, coloca las patatas, los huevos duros partidos por la mitad y el resto de ingredientes cortados.
8. Sirve la ensalada acompañada de la mayonesa de anchoas y perejil.

¿Qué beneficios te aporta?

Por un lado, el color lila de la col indica la presencia de polifenoles, muy beneficiosos para la microbiota, y, por otro, la ensalada de patata es una opción mucho mejor que la típica ensalada de pasta, porque la patata, al enfriarse, tiene menos carga glucémica, contiene almidón resistente tipo 3, muy beneficioso para las mucosas y bacterias intestinales, estimula la saciedad y mejora la sensibilidad de la insulina.

LIBROS CÚPULA

ÍNDICE DE RECETAS

Agua refrescante de jengibre y pepino
Arroz de los domingos
Arroz integral con senderuelas y azukis al toque de salvia
Batido de kéfir y manzana
Brazo de gitano de quinoa
Brócoli al dente con bechamel sin harina
Calamares con patatas
Caldo de pescado con espaguetis ramen
Carpaccio de pulpo
Caviar de berenjena
Cebolla marinada con orégano
Chocolate con frutas del bosque y nata de coco
Cigalas a la pimienta de Teresa
Conejo de Custodia
Crackers caseras de semillas con huevos escalfados
Crema de acelgas y zanahorias
Crema de calabaza con boniato
Crema de lentejas e hinojo
Crema de manzana y aguacate
Crepe de trigo sarraceno con fruta y nata de coco
Crepes de huevo y plátano con chocolate y frutos secos
Crepes de teff y arroz
Endivias nutritivas
Ensalada de flores y verduritas
Ensalada de judías verdes
Ensalada de manzana y lentejas
Ensalada de otoño
Ensalada de patatas con mayonesa de anchoas
Escabeche de caballa
Escalivada de verduras con tostadas de harina de trigo
sarraceno y ghee al curry
Espaguetis de calabacín al pesto vegetariano
Estofado con verduras de raíz, setas y romero
Estofado de patatas y boletus
Estofado sensacional de azukis y calabaza

Flores de calabacín
Fricandó de Teresa
Frutas salteadas con aceite de coco
Gazpacho de calabacín
Granada espléndida
Hamburguesas de brócoli
Helados de tres colores
Hummus de chirivía
Hummus de guisantes
Macarrones con soja y jengibre de Xen
Manzana rellena de chocolate negro y especias
Parmigiana de Luigi
Pastel de chocolate de Núria
Paté de pistacho sobre tostadas de trigo sarraceno
Paté de sardinas
Pizza cósmica
Pizza fría de polenta con sardinas y wakame
Puerro a la plancha con alioli de membrillo
Quiche de verduras con queso de pistacho
Revuelto de aguacate con tostada de trigo sarraceno
Salmón marinado con cítricos y germinados
Sopa de garbanzos con acelgas y espaguetis de mar
Sopa de melón al estilo tai
Sopa de rape con quinoa
Sopa de remolacha con queso de cabra
Sopa fría de tomate
Sopa de miso
Steak tartar planchado de Fermí
Tarta Tatin



LIBROS CÚPULA

COMO A MÍ ME GUSTA

Silvia Abril

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 19,5 X 25 CM

224 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 22,50 €

A la venta el 21 de marzo de 2017



EL LIBRO POR DENTRO



LIBROS CÚPULA

Sopa de rape con quinoa

Para no comer tanta harina de trigo, sustituye la pasta de sopa por la quinoa. A Joana le encanta y queda una sopa muy fina. El hinojo fresco cocido da a esta sopa un toque ligero y, al contrario de lo que se podría pensar, nada perfumado.

Ingredientes

(para 4 personas)

- 1 l de caldo de pescado
- 2 calabacines en medias lunas
- 1 zanahoria e diente de ajo
- 1/2 tubo de hinojo a rodajas finas
- 1/2 vaso de quinoa
- 300 g de rape (macerado 3 minutos con una pizca de limón)
- 1 hoja de laurel
- Perejil fresco picado
- Aceite de sésamo o de oliva virgen extra
- Sal marina

1. En una olla con un poco de aceite, saltea la cebolla con una pizca de sal hasta que quede blandita.
2. Añade el resto de verduras y la quinoa, un pellizo de sal, el laurel y el caldo. Deja cocer a fuego bajo, con la olla medio tapada, durante 25 minutos.
3. Trocea el rape y añádelo a la sopa. Modifica de sal y de líquido según la consistencia que desees. Tapa la olla y deja cocer a fuego bajo durante 3 minutos.
4. Sove en seguida, antes de que se enfríe, con el perejil y un chorrito de aceite de sésamo o de oliva.

El aporte nutricional

La quinoa es rica en hierro, un mineral que aumenta las defensas del sistema inmunológico y actúa contra los hongos y los virus. Es muy interesante en dietas vegetarianas porque aporta mucho hierro: 60 g de quinoa aportan un 30 % de las necesidades diarias en las mujeres y casi la mitad de las de los hombres.

Ver: [COMO AHORRAR](#)



Escabeche de caballa

Este plato me parece delicioso, sencillo y lleno de aromas y matices. ¡Y la caballa...! Más que pescado parece miel. ¡Solo de pensarlo ya me entra haaaaambre!

Ingredientes

(para 4 personas)

- 4 caballas sin espinas y limpia por la mitad
- 1 cucharada de zumo de limón
- Hierbas frescas picadas (ajo, de hinojo, cebollino, perejil...)
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de uva pasa
- Pildónes de piel de limón

Para la ensalada

- Hojas verdes de lechuga
- Hojas de rúcula
- Pildónes a rodajas

1. En una sartén grande, pon aceite y cocina la caballa con la piel hacia arriba. Tíeme que quedar medio cubierta de aceite. Añade el zumo de limón y pásala a cocer a fuego muy bajo para que se vaya confitando.
2. Cuando amonque el hervor, déjala cocer 3 minutos más y apaga el fuego.
3. Añádele las hierbas frescas picadas y un chorrito de vinagre de uva pasa.
4. Revuélvelo todo moviendo la sartén.
5. Haz una vinagreta con el aceite, el limón y un poco más de vinagre de uva pasa.
6. Prepara la ensalada con las hojas de lechuga, la rúcula y los pildónes, y aliñala con la vinagreta.
7. Sirve la caballa con la piel hacia arriba junto con la ensalada. Para terminar, ralla por encima un poco de piel de limón para aromatizarlo todo.

¿Por qué te conviene?

El escabeche es uno de los métodos más tradicionales de nuestra tierra para hacer conservas, siempre a baja temperatura y a fuego lento, para que los alimentos conserven sus propiedades.

11/04/2012 14:11

LIBROS CÚPULA

Y así, tal como lo explicó, se lo comunicó a Gloria. Desde entonces ha pasado casi un año y han ocurrido muchas cosas que, por encima de todo, he intentado abarcar con humor, ironía y buenas curules.

Aquí encontraréis recetas que estoy encantada de compartir contigo y que ojalá te hagan sentir tan feliz como yo lo he sido disfrutándolas y cocinándolas para las personas a las que más quiero.

Pero, antes de entrar de lleno en materia quiero que sepas que no pretendo dar lecciones de nada. Soy autora y madre... Simplemente me gusta la idea de compartir contigo el aprendizaje y los consejos que me han acompañado durante estos últimos años y de que, además, cuando terminas de leerlos hayas pasado un buen rato.

Tallos, en un momento u otro, hemos buscado un cambio en nuestra vida. Dejamos viejas costumbres y acostumbramos a una vida más saludable y llena de nuevas posibilidades. Pero, a decir verdad, no es fácil. Da pena, y a mí la primera. Y todos decimos aquello de «ajá», el primer tiempo y eso nunca no llega nunca. Pero también digo decirte que este nuevo camino es muy excitante: descubrirás miles de productos que hasta ahora no conocías, comprobarás que las algas se comen, que son buenas y que aún lo son más para la salud: aprenderás a distinguir a simple vista el mejor de la quinoa, entre muchas otras cosas. Un camino repleto de descubrimientos y aventuras culinarias.

¿Quién dijo que aprender fuera fácil?

Los humanos somos seres de costumbres y la introducción de cualquier cambio en nuestra vida puede ser una corección.

Al principio es difícil romper hábitos que nos gustan y que pueden sustituir antiguos hábitos. Lo sé porque, la verdad, los frutos y los aceites son pequeños detalles de sabor delicioso! Y que a ahora aún no, pero seguro que un día también disfrutarás con un vaso de queso y pek chui. ¡Palabra!

Lo más importante es no exasperar y no tener la culpa. No tenemos culpa. Existen cantidad de especialistas que nos pueden acompañar en esta transición hacia una vida mejor y más saludable.

© 2020 PLANETA



Para más información a prensa:

Lola Escudero

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

www.planetadelibros.com

lescudero@planeta.es