

A woman with blonde hair, wearing a light-colored jacket and shorts, is sitting on a pink pedestal. She is holding a slice of lemon in her mouth and another slice in her hand. The background is a light-colored wall covered with various fruits and vegetables, including carrots, lemons, oranges, kiwis, bananas, apples, pears, and asparagus. The overall aesthetic is clean and vibrant, emphasizing health and freshness.

LUNA ZACHARIAS

**COCINA
RICA
EN BUEN
HUMOR**

Salud es lo que como, pienso y vivo

LUNA ZACHARIAS

**COCINA
RICA
EN BUEN
HUMOR**

Salud es lo que como, pienso y vivo



ÍNDICE

Prólogo.....	5
De mí para ti.....	8
Estoy contigo.....	9
Quién soy.....	11
«Slow Food».....	17
Ayuno intermitente.....	19
Gofio Yoga.....	24
Qué vamos a construir juntos.....	28
RECETAS DE TEMPORADA RICAS EN BUEN HUMOR.....	31
Primavera.....	33
Verano.....	73
Otoño.....	107
Invierno.....	141
Ten un final feliz, ¿endúlzate la vida!.....	175
MIS RUTINAS RICAS EN BUEN HUMOR.....	213
Mi rutina de mañana.....	217
Mi rutina de maquillaje.....	249
Mi rutina de noche.....	252
Mi casa, mi templo.....	260
Hoy no tengo buen humor.....	263
Lo imprescindible en mi despensa.....	266
Lista de la compra de temporada.....	268
Agradecimientos.....	270

RECETAS DE TEMPORADA RICAS EN BUEN HUMOR

Estas recetas serán divertidas si nos damos cuenta de que tenemos que cambiar el chip y buscar la creatividad no solo en los sabores y texturas, sino también en la apariencia de cada plato (ya sea dulce o salado), ilos ojos también comen, también disfrutan!

Otro aspecto importante que tengo en cuenta a la hora de alimentarme es ser consciente de los beneficios que me va a aportar ese plato, esa receta. De esta manera es como que me estoy ayudando, sanando, cultivando en mí el amor propio. Esto me llena por dentro y nunca mejor dicho.

Una alimentación saludable, no tiene por qué ser sosa, aburrida o triste.

Mira, ven, yo te lo muestro.



PRIMAVERA

¡Es momento de comenzar a vivir una temporada llena de recetas más ligeras, frescas, muy sabrosas y a todo color! Esta etapa es ideal para consumir todos los frutos rojos que quieras y que nos acompañarán durante toda la temporada. Son perfectos, ya que están llenos de antioxidantes, son muy bajos en azúcares y en carbohidratos y ricos en fibra y vitaminas. Ayudan a la pigmentación de la piel, preparándola para el verano. ¿Lo ves? Si es que cuando decimos que la naturaleza es sabia, ¡lo es por estas razones! También tienen poderes antisépticos. ¡Hasta ayudan a prevenir las infecciones de orina, mira qué curioso! Es en esta época y, sobre todo, en verano cuando suelen aparecer estas infecciones. Lo hacen por muchas razones, pero una de las principales es que nos pasamos mucho tiempo en el agua, bañándonos en las playas y con los bikinis mojados. Pues bien, ¡consumamos lo que la naturaleza nos brinda cada temporada con el fin de cuidar de nuestra salud y bienestar!

A principios de esta temporada, en la que estamos saliendo del frío, aprovecharemos para consumir las coles, las coliflores y el brócoli. Añadiremos también las habas, las legumbres, los espárragos y las judías, ¡que estarán supertiernas y jugosas!, sin olvidar las cebollas y las zanahorias. Estas últimas serán las encargadas de preparar tu piel y tu cabello para el verano.

PANCAKE DE ALMENDRA Y AMAPOLA

con aguacate, tomate, queso curado de oveja, huevo poché y crujiente de beicon

Hace un tiempo que llevo escuchando a mi cuerpo y me dice que no le sienta muy bien el gluten, así que este pancake de almendra y amapola es mi «nuevo pan» sin gluten, sin harina y hecho al microondas, porque en mi apartamento de Madrid no tengo horno. Estoy muy feliz de haber descubierto este experimento, queda superesponjoso y si lo tuestas en la sartén con un poquito de mantequilla clarificada ghee o de aceite de oliva virgen extra (AOVE) te quedará una tostada deliciosa. No echarás de menos el pan. Y si estás haciendo una dieta «low carb» (baja en carbohidratos) y densa en nutrientes, ¡esta es tu receta! Aquí va uno de mis *brunch* favoritos, superfácil y rápido de preparar.

INGREDIENTES

Para el pancake:

1 huevo
2 cucharadas de harina
de almendra
2 cucharadas de semillas
de amapola
½ cucharadita de levadura
para hornear (opcional)
AOVE
Sal
Pimenta

ELABORACIÓN

El pancake lo puedes hacer a la sartén o al microondas.

Si lo haces al microondas es muy sencillo. En un bol redondo apto para microondas (que tenga la forma que quieras darle al pancake) introduce todos los ingredientes del pancake y báte-los muy bien con ayuda de un tenedor hasta conseguir una textura cremosa y sin grumos. Mételo en el microondas durante 2 minutos y tendrás tu pancake listo.

Para hacerlo a la sartén sigue el mismo procedimiento y, una vez tengas lista la masa, engrasa con un poco de aceite de oliva la sartén y ponla a fuego medio. Cuando esté caliente, vierte la mezcla. Espera un par de minutos hasta que se despegue con facilidad. Dale la vuelta con ayuda de una espátula y ahora espera hasta que se haga por el otro lado.

Para el crujiente de beicon hazte con un plato grande y llano apto para microondas y unas 4 hojas de papel absorbente de cocina.

Cubre el plato con dos hojas de papel de cocina y dispón sobre este dos o tres lonchas de beicon separadas entre sí. Tápalas con otras dos hojas de papel, aplástalas ligeramente con la mano y pásalas por el microondas 2 minutos.

Para el huevo poché:

1 huevo ecológico

Agua

AOVE

Agua

Toppings:

½ aguacate

1 tomate

Queso curado de leche cruda

(como preferencia)

1 huevo poché

2 lonchas de beicon ahumado

Semillas de cáñamo

Cebollino fresco

Pasado este tiempo, retira el papel y deja que se enfríen. Te encontrarás con un beicon crujiente delicioso para tu pancake.

Para preparar el huevo poché escoge un vasito pequeño, forra el interior con papel film, dejando que sobre por los lados, y pín-talo con AOVE. En un vaso aparte casca el huevo previamente por si se te cae algún trozo de cáscara o se te rompe. Cuando lo tengas, viértelo dentro del vasito que tienes preparado. Cierra el papel film muy bien dándole unas vueltas y asegúralo con una pinza, por ejemplo. En un cazo, pon agua a hervir y cuando lle-gue a ebullición agrega el saquito de papel film con el huevo, con mucho cuidado. Espera 3 minutos y sácalo del fuego. Desen-vuelve con delicadeza y reserva.

EMPLATADO

Unta tu pancake con aguacate y coloca encima el tomate (cor-tado en rodajas o rallado), el queso en lonchas finas y el huevo poché. Dale el toque *crunchy* con el beicon y salpimenta tu pancake.

¡Acompaña este plato con unas gotas de lima o limón, cebollino fresco y semillas de cáñamo!



BENEFICIOS

Este brunch es alto en grasas saludables, bajo en carbohidratos y sin gluten, como ya te he comentado. Además tiene un alto contenido de proteínas. El aguacate es una fuente de energía, vitamina E, potasio y ácido oleico, un ácido graso que puede sustituir a la mantequilla y al mismo tiempo ayuda a controlar los niveles de colesterol en la sangre.

Las almendras son ricas en proteínas, constituyen una buena alternativa para los lácteos. Es uno de los frutos secos más bajos en carbohidratos.



