



A la venta desde el 6 de abril de 2022



**LUNA ZACHARIAS**

# **COCINA RICA EN BUEN HUMOR**

**Salud es lo que como, pienso y vivo**

---

**Todos los secretos de Luna Zacharias para llevar una vida saludable y feliz.**

---

Este libro es un compendio de recetas estacionales ricas en buen humor y rebosantes de sabor combinadas en prácticos menús para el día a día. Pero no es solo eso, sino que es mucho más. Luna Zacharias lo tiene claro: «Salud es lo que como, pienso y digo» es su lema, y por eso ha decidido reunir todos sus consejos para llevar una vida saludable en este libro completo y exhaustivo donde nos cuenta con detalle su filosofía vital, el estilo de vida *slow food* y su innovador método de yoga y meditación, así como un montón de recetas sanas y de temporada. Pero lo más importante es que nos traslada un mensaje de atención, cariño y autoconsciencia que nos ayudará a despertar y cuidarnos.

Una invitación necesaria a cultivar la atención, el cariño y la autoconsciencia que nos ayudará a despertar y cuidarnos.

## **UN LIBRO LLENO DE**

- ✓ Información útil para llenar tu vida de salud y buen humor
  - ✓ Rutinas para los distintos momentos del día
  - ✓ Listas de la compra *slow Food*
- ✓ Pautas para iniciarte en el Gofio Yoga, el estilo de yoga creado por Luna.

Este libro no es un libro de recetas al uso, ¡que también! Es un libro donde me empeño en cultivar tu amor propio, tu gratitud, tu respeto, tu valía, tu fortaleza y tu coraje a través del gusto, ofreciéndote el «slow food» como forma de vida. ¡La naturaleza nos ofrece perlas cada temporada que son beneficiosas para nuestro cuerpo!

La naturaleza nos escucha y nosotros tendríamos que escucharla y vivir en comunión con ella. Te propongo un estilo de alimentación consciente. Es una forma de amarte, quererte, valorarte y respetarte.

Comenzando por tu despensa. Te animo a que le pongas atención y cariño a la «gasolina» con la que enciendes tu «vehículo», formado por tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. ¡Es hora de que te empoderes de ti! Recuerda que eres la persona más importante de tu vida. **LUNA ZACHARIAS**



## [ AYUNO INTERMITENTE ]

Hoy en día contamos con la posibilidad de no tener que pasar largos periodos de tiempo sin comer. No importa la hora que sea, podemos disponer de lo que queramos en todo momento. Tenemos supermercados en cada esquina, abiertos casi todo el día, algunos incluso hasta altas horas de la noche, y, ahora, con las aplicaciones de comida para llevar, que te la traen a casa en un periquete, pues ya ¡ni te digo! Abundan cada vez más los restaurantes y la comida rápida. ¡Siempre que quieras puedes darte el gusto!

Nos olvidamos de que antiguamente no era costumbre disfrutar de estas bombas calóricas. Si echamos la vista atrás, veremos que nuestros antepasados tenían que pasar días sin comer nada. Los cazadores y recolectores para llegar a la siguiente comida requerían mucho esfuerzo y mucho tiempo y esto no fue perjudicial en modo alguno para ellos. De lo contrario nuestra especie no habría sobrevivido tanto tiempo, y como dice el refrán: «Lo que no te mata te hace más fuerte». Si las personas pudieron mantener una buena condición física en aquellas condiciones es evidente que hoy podemos prescindir de todas esas calorías inútiles que tanto daño nos hacen. Tenemos todas las herramientas necesarias para poder manejar cuerpo y mente y fortalecerlos, aportándoles las sustancias que necesitan, que nos da la tierra y con los que es sencillo elaborar platos densos en nutrientes, ¡completos!

El ayuno es, por mi experiencia, la principal herramienta de la que dispones para sanarte, cuidarte y que tu cuerpo vuelva a estar en forma de manera saludable, con una mente libre de toxinas. Nos ofrece muchísimos beneficios para la salud que estoy segura de que experimentarás tú también si además le sumas una dosis de «slow food» a tu rutina diaria.

El ayuno mejora la digestión, purifica nuestro organismo de toxinas y contribuye a que nuestros órganos renueven sus células viejas, mejorando la aparición de células madre.

Cuanta más comemos, más energía necesita nuestro cuerpo para digerir toda esa comida, de ahí la importancia del ayuno, porque este la redistribuye, permitiendo que el cuerpo pueda destinar más energía a otros procesos como, por ejemplo, curarse cuando estamos enfermos o heridos. Una alimentación excesiva puede causar sentimientos de tristeza y provocar que nos sintamos deprimidos, cansados o distraídos.

Un error que cometen muchas personas es reducir la ingesta de calorías de manera radical, recurriendo a dietas bajas en calorías que luego compensan con excesos, ya sea mediante atracones o el consumo de alimentos hipercalóricos que justificamos diciéndonos: «¡Qué bien lo he hecho hoy, si me como esto tan rico ahora tampoco voy a engordar demasiado». Esto me pasaba a mí. Luego te sientes culpable, «embostado» como decimos en Canarias. En definitiva, es una sensación dañina para tu cuerpo y tu metabolismo.

El ayuno evita este molesto efecto porque ayuda a controlar los ataques de hambre y, a largo plazo, contribuye a regular la sensación de hambre y a desarrollar un apetito saludable, consciente. Ahora podrás disfrutar de esa tarta de chocolate sin tener que devorarla, ¡lo harás con un enorme placer! Comenzarás a perder peso de una forma efectiva y bastante rápida, la verdad.

Al introducir largos periodos de ayuno y acostumbrar a tu organismo a que a unas horas concretas va a ingerir alimentos, establecerá una nueva rutina que aprovechará al máximo todos sus nutrientes.

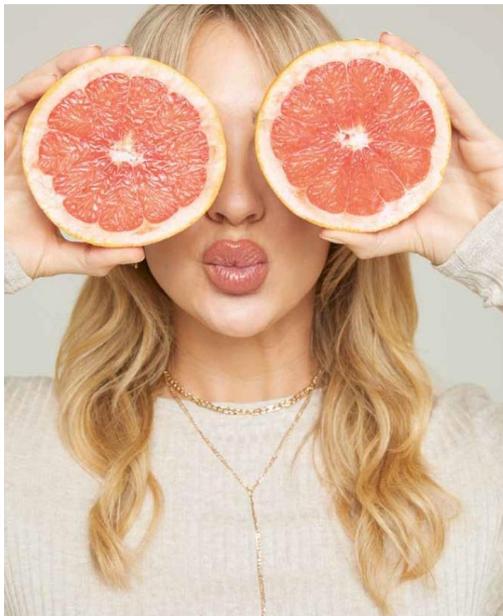
El ayuno me encanta porque, por otro lado, he sentido en mis propias carnes que aumenta la serotonina, que es la hormona de la felicidad. Me ayuda a tener una mente más creativa, despejada y activa.

Yo comencé a hacer ayuno allá por el año 2013 sin ni siquiera saber que lo que estaba haciendo tenía un nombre y se llamaba ayuno intermitente. Recuerdo que una vez vino una amiga a mi casa y me contó que su prima siempre había sido gordita, ¡bien hermosa! Al parecer, había probado mil dietas y no le habían funcionado, hasta que dio con un nutricionista que le dijo: «Mira, come lo que te dé la gana hasta las seis de la tarde. Intenta desayunar tarde, a eso de las once o las doce, y que sean alimentos saludables, nada de procesados, bebidas azucaradas y demás». Esta chica así lo hizo y adelgazó todo lo que quería.

Aquella historia me animó a hacer lo mismo. Justo estaba en la época de reconciliarme con la cocina familiar de toda la vida y mi yoga. ¡Me vino increíble! Me empecé a sentir mejor conmigo misma, ¡y con mi físico ya ni te cuento! Mis amigas venían a preguntarme qué era lo que estaba haciendo, que querían esas recetas y esa forma de vivir, y, por supuesto, yo les ayudaba, pero no era quien para recomendarles ninguna dieta ni nada de eso. No sabía cómo explicarles de una manera «correcta», como lo haría un profesional, que eso era beneficioso para su salud.

También me di cuenta de que estaba practicando el ayuno intermitente de «El Guerrero». Existen varios tipos de ayuno y este es uno de ellos. Tampoco lo sabía. Consiste en hacer una gran comida completa, con proteínas, grasas buenas, rica y densa en nutrientes una vez al día.





Todo empezó un verano en el que mi madre y yo nos quedamos solas en casa mano a mano. Mi padre estaba en Alemania y mi hermano creo que andaba por Los Ángeles haciendo algún curso de interpretación. Bueno, el caso es que mi madre y yo nos pusimos a trabajar mucho en el jardín, con la casa, a pintarla y dejarla más bonita. Nos levantábamos superactivas, hacíamos yoga en ayunas, no sin antes tomarnos un buen café solo y antes de esto un buen vaso de agua de jengibre con limón. No parábamos de hacer cosas todo el día y el tiempo se nos pasaba volando. Tanto que se nos olvidaba comer. De repente nos daban las cinco de la tarde y, como comer había que comer, preparábamos una gran mesa bonita con recetas muy ricas y sabrosas (como las que te tengo preparadas en este libro) y disfrutábamos de la comida antes de seguir otro ratito

trabajando. Luego nos acostábamos temprano. Recuerdo que hablábamos de lo bien que nos sentaba llevar esta rutina. Nos sentíamos con muchísima energía y vitalidad.

Al regresar a Madrid, seguí con el ayuno de dieciséis o dieciocho horas. Desayunaba/almorzaba, vamos, lo que viene siendo un *brunch*, y luego cenaba muy pronto, como los alemanes, a eso de las cinco o las seis de la tarde.

Recomiendo por experiencia no cenar más tarde de las siete. Años más tarde, leyendo sobre nutrición, recetas, alimentos y sus beneficios y demás, ese mundillo que me encantaba cada vez más, me di cuenta de que había estado y seguía practicando el ayuno intermitente.



### GOFIO YOGA: HISTORIA

El yoga forma parte de mi vida desde los siete años. Todo gracias a mi madre, que es profesora de educación física, profesora de yoga y maestra de reiki. Ella ha sido la encargada de llevarme a muchos retiros de yoga organizados por ella aquí en Lanzarote.

Gracias a ella he podido conocer desde bien chinija diferentes tipo de yoga, meditaciones, terapias... He asistido a cursos de masaje, de reiki..., a charlas de crecimiento personal con grandes maestros espirituales que se traía de fuera... Gracias a ella me he nutrido de todo esto y he escogido de cada experiencia vivida lo que más me ha gustado o ayudado. He «maridado» todo creando así esta práctica, el «Gofio Yoga».



## MIS RUTINAS RICAS EN BUEN HUMOR

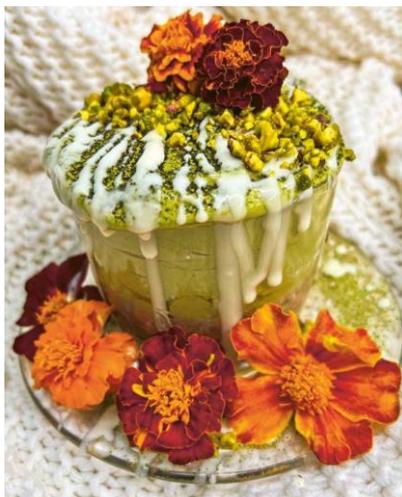
Tener unas rutinas de este estilo me ayudan a estar más conectada con mi presente. Mejoran mi estado de ánimo, me ayudan a tener una mente «focus», una mente fuerte, despejada, sosegada y activa. Es una gran herramienta para no perderme en los laureles. Sí, eso se me da muy bien. Me resulta fácil dispersarme, no ser constante, y esto hace que acabe el día con la sensación de que podría haber hecho más cosas de las que en realidad he hecho. Mis rutinas, sin embargo, contribuyen a que me sienta realizada y a que dé lo mejor de mí misma cada día. Por eso quiero compartirlas contigo y que pruebes este reto que a continuación te propongo que hagas conmigo. Cumplir una rutina es un reto, una disciplina. Te ayudará a comprometerte contigo mismo. A mí me ayuda. No solo he conseguido sentirme mejor, sino que ahora me veo mejor física, emocional y mentalmente. He aprendido a aceptarme y a valorarme. En definitiva, mis rutinas me han ayudado a amarme un poquito más.

No pasa nada si un día no tienes energía para seguir las; no pasa nada si un día te levantas sin ánimos, sin fuerzas. ¡A mí me pasa mucho! Ese día no tienes más remedio que respetarte. Respetar que estás así, aceptar que ese no es el día.

Que es el día de parar. También lo necesitamos. Necesitamos parar. Hay veces que la máquina necesita ser apagada, reseteada y actualizada. Tómate ese día para ti, para escucharte, para cuidarte de otra manera. Y que la pereza que tengas ese día se convierta en gasolina para el día siguiente.

Somos energía, que ni se destruye ni se acaba, se transforma.





## 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), ¡los 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.

### ALCACHOFAS CONFITADAS AL LIMÓN, AJO y hierbabuena con salsa de anacardos y crujiente de ibérico

Uno de mis platos favoritos, alcachofas. Me flipan cocinadas de cualquier forma. De pequeña no me gustaban, mi madre me las hacía hervidas y, claro, el aspecto no me provocaba nada y como por los ojos también se come y yo como mucho por ahí, pues nunca me apetecían. Solo me bebía el caldo que dejaban. Tenía un color verde precioso, y mi madre me decía, además, que tenía muchos beneficios para la salud. Luego le cogí el gusto a ir pelándolas hoja por hoja, y me las comía como si fueran pipas Facundo.



## INGREDIENTES

*Para confitar las alcachofas:*

3-4 alcachofas

3 dientes de ajo

1 limón

Un puñado de hojas frescas de hierbabuena

1 l de AOVE

Sal

Pimienta

*Para la salsa de anacardos:*

200 g de anacardos

60 g de leche

Sal marina

Pimienta negra

*Y un chorrito del aceite de la alcachofa donde ha estado confitándose.*

*Guarda este aceite en un tarro para usarlo en más recetas*

## ELABORACIÓN

Lo primero que vas a hacer es limpiar las alcachofas. Quítale las primeras hojas que tienen alrededor.

Corta las puntas y descorazona el centro. Retira el tallo.

En una olla con 1 litro de AOVE, preferiblemente Picual o 0,4, añade los dientes de ajo pelados y cortados en láminas, unas rodajas de limón, unas hojitas de hierbabuena, sal marina y pimienta negra recién molida.

Calienta el aceite un momento a la máxima potencia, ¡¡¡pero sin que llegue a hervir!!! Solo lo justo para que rompan estos sabores. Luego baja el fuego hasta que el aceite se quede a unos 65 °C e introduce las alcachofas, colocadas mirando hacia arriba y sumergidas por completo en el AOVE. Deja que se hagan durante 1 hora aproximadamente a fuego medio bajo.

Si no dispones de tanto tiempo, puedes cocerlas en agua durante 30 minutos, en lugar de confitarlas.

Mientras tanto, prepara la salsa de anacardos.

Deja en remojo los anacardos durante unos 30 minutos. Luego escurre el agua e introdúcelos en el vaso de la batidora, añadiéndoles la leche y el chorrito de aceite de confitar.

Salpimenta y tritura hasta conseguir una textura cremosa y ligera.

Si quieres darle el toque crujiente del ibérico, coloca un par de lonchas de ibérico encima de dos hojas de papel absorbente y otras dos hojas por encima del ibérico. Llévelo a un plato llano y al microondas 2 minutos. Retira el papel absorbente y deja que se enfríen para que se endurezcan. Con ayuda de tu batidora o un rodillo, tritura el ibérico y resérvalo para el toque final del emplatado.

## BENEFICIOS

*Las alcachofas son para mí las reinas de todas las verduras. Son muy diuréticas y tienen muchísima fibra.*

*Son el alimento ideal para personas con diabetes. Además de sus vitaminas, A y E, contienen aminoácidos y enzimas.*

## ROLLS DE CALABACÍN RELLENOS DE QUESO y hierbas con salsa de tomates secos

Esta receta nos la hemos inventado sobre la marcha. Aquí iban a aparecer unos gofres de gofio, pero nos faltaban ingredientes para poder hacer bien la receta. Cogimos unos tomates, un par de calabacines y el queso, este último había que gastarlo ya. Se iba a poner malo y mi madre ya me iba a mirar diciéndomelo todo... Amo el calabacín, y los tomates de mi tierra más aún.

¡Deseo que te guste!

Es muy sencilla de preparar y está muy rica. Aquí en casa hemos repetido.



## INGREDIENTES

1 calabacín

AOVE

Sal marina

Pimienta negra

*Para la salsa de tomates secos:*

2 tomates grandes

½ vaso de tomates secos

hidratados en AOVE

½ cebolla

2 dientes de ajo

Sal marina

Pimienta negra

Comino

AOVE

*Para la crema de queso:*

3 cucharadas de queso crema ecológico

½ taza de queso feta

Queso curado al gusto

1 diente de ajo

Tomillo

Cebollino

Albahaca

Orégano

Romero

AOVE

Sal marina

Pimienta negra

## ELABORACIÓN

En una fuente de cristal apta para horno o en la misma bandeja del horno dispón todas las verduras: los tomates naturales, el ajo y la cebolla, y salpimienta y condimenta con el comino. Los tomates secos hidratados resérvalos para el final.

Hornea a 180 °C durante unos 15 minutos o hasta que quede todo blandito y dorado.

Mientras tanto, prepara la crema de queso. Para ello, agrega en tu batidora todos los ingredientes de la crema (puedes emplear las hierbas aromáticas que más te gusten). Salpimienta y tritura hasta que se integren todos. Reserva en la nevera.

Mientras se enfría la crema de queso, corta muy finamente el calabacín en lonchas a lo largo. Si tienes un pelador o una mandolina te saldrán perfectas. Disponlas en papel absorbente para quitarles el agua que llevan. Reserva.

Saca los tomates, la cebolla y los ajos del horno y tritúralos, junto con los tomates secos hidratados en AOVE, con un par de golpes de batidora en el vaso o directamente en la fuente de cristal. La salsa no tiene que quedar muy ligada.

Vierte en la base de la fuente de cristal esta salsa.

Coloca al principio de cada loncha de calabacín una bolita de la crema de queso y enrolla. Puedes pegarlas con un palillo de madera para que no se deformen. Colócalas sobre la salsa de la bandeja, en vertical. Salpimienta y rocía con un chorrito de AOVE.

Mételas al horno durante unos minutos hasta que se doren. Si quieres puedes agregarles más queso por encima y gratinarlas.

## BENEFICIOS

*Esta receta es baja en carbohidratos y densa en nutrientes. El calabacín es una de mis verduras favoritas, ayuda a controlar el peso y contribuye a reducir el colesterol y la presión arterial. Tiene mucha agua, nos ayuda a estar más hidratados y cuida de nuestra piel.*

## HUEVOS A LA TURCA

Este es uno de mis *lunchs* favoritos. Es muy fácil de preparar, tiene una mezcla de sabores intensos, por un lado el sabor picante del almogrote y, por otro, el dulzor de los orejones de temporada. ¡Estoy segura de que te va a encantar!

### INGREDIENTES

*2 huevos poché grandes de gallinas felices*  
*1 yogur griego sin azúcar*  
*1 diente de ajo*  
*Sal marina*  
*Pimienta negra*  
*Eneldo fresco*  
*Pan tostado de masa madre integral para acompañar*

*Para la salsa:*

*Mantequilla clarificada ghee o AOVE*  
*Pimentón*  
*Pimienta de Cayena*  
*Comino*  
*Ajo en polvo*  
*Sal marina*



### ELABORACIÓN

Ahora sí, ¡comenzamos con nuestro *lunch*!

En un cazo con agua bien caliente, pocha los huevos. Cáscalos con mucho cuidado para que no se rompan e introdúcelos en el agua bien caliente durante unos 3 minutos. Sácalos con ayuda de una espumadera y reserva.

Tritura en una batidora el yogur junto al ajo y unas pizcas de sal y pimienta negra. Reserva.

Para la salsa, mezcla bien todos los ingredientes secos en un bol. Introduce esta mezcla en una sartén junto a una nuez de mantequilla ghee y calienta a fuego suave. Mezcla bien y reserva.

### EMPLATADO

En tu plato favorito, agrega el yogur de ajo, coloca encima los huevos y salsea con tu salsita especiada. Termina con la pimienta de Cayena y el eneldo fresco y unas semillas o frutos secos. Si te atreves, agrega unos orejones para darle un toque dulce ahora que están de temporada. No te olvides de disfrutar de este plato con un buen pan de masa madre de los de pueblo de toda la vida, bien tostado y crujiente.

### BENEFICIOS

*Los yogures son probióticos naturales que ayudan a nuestro sistema digestivo. Esta receta es densa en nutrientes y alta en proteínas.*

## ZUMO DEL «RESETEO MÁXIMO»

Esta bebida me la enseñó mi amiga Susana Alcaide, mi nutricionista y, además, juna superfoodie! Con ella quedo unas dos veces al mes para conocer restaurantes nuevos y probarlo todo sin prohibirnos nada. Nos vamos de jornada gastronómica. A veces esta jornada la hacemos en casa de amigos que aman «el buen comer» y amigos chefs, de los buenos, de los que saben de productos de calidad y ecológicos. Cocinamos todos juntos y al «disfruting». ¡Qué festín! Pero claro, luego llegas a tu casa «embostada», como decimos aquí en Canarias. Que te sientes hasta mal de todo lo que te has comido. De mal humor y hasta mal físicamente. Así que aquí va mi bebida del «reseteo» por si la necesitas en algún momento.

### INGREDIENTES

1 vaso de agua  
1 buen chorro de vinagre de manzana sin filtrar  
1 cucharadita de jengibre  
El zumo de 1 limón  
½ cucharadita de comino  
½ Cucharadita de canela

### ELABORACIÓN

En un vaso, agrega el agua, el zumo de limón, el chorro de vinagre de manzana sin filtrar y las especias. Remueve muy bien y tómatelo para sentirte mejor.



### BENEFICIOS

*Esta mezcla es casi milagrosa. Ayuda a la digestión, activa el metabolismo, ayuda a absorber la grasa. Te vas a notar menos hinchado y más desinflamado.*



## SUMARIO

Prólogo  
De mí para ti  
Estoy contigo  
Quién soy  
«Slow Food»  
Ayuno intermitente  
Gofio Yoga  
Qué vamos a construir juntos

### RECETAS DE TEMPORADA RICAS EN BUEN HUMOR

Primavera  
Verano  
Otoño  
Invierno  
Ten un final feliz, ¿endúlzate la vida!

### MIS RUTINAS RICAS EN BUEN HUMOR

Mi rutina de mañana  
Mi rutina de maquillaje  
Mi rutina de noche  
Mi casa, mi templo  
Hoy no tengo buen humor  
Lo imprescindible en mi despensa  
Lista de la compra de temporada



### SOBRE LA AUTORA: LUNA ZACHARIÁS

Luna Zacharias nació en 1990 en Famara, Lanzarote, y tiene un hermano mellizo. Su madre quiso llamarla Cristina Luna porque nació una noche de luna llena. Desde ese momento intuyó que había algo fuera de lo común en su familia, y es que no todo el mundo nace en el hueco de un antiguo horno en una casa en mitad de la montaña.

Tanto su madre, española, como su padre, alemán, ambos implicados en el mundo de la cultura y el deporte, imprimieron en ella su atracción por los escenarios como algo inevitable, casi magnético. A los dieciséis años empezó a trabajar como reportera para la televisión local de Lanzarote y a los dieciocho se trasladó a Madrid con un único objetivo:

formarse como actriz. Sin embargo, cuando llegó a la capital descubrió otro de sus grandes sueños: la cocina. Su familia la animó a presentarse a MasterChef, y ello lo dejó todo para vivir su vocación al máximo.

Este es su primer libro, con el que pretende ayudar a las personas a ser más felices a través del estilo de vida slow Food, la alimentación consciente y el yoga.

#### **Ficha técnica del libro** **COCINA RICA EN BUEN HUMOR** **LUNA ZACHARIAS**

Lunweg Editores, 2022

17 x 21 cm.

224 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 19,95 €

A la venta desde el 6 de abril de 2022



#### MÁS INFORMACIÓN A PRENSA, IMÁGENES Y ENTREVISTAS:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

## CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

### Imágenes de las páginas interiores

#### DONETES DE ALGARROBA y almendra

Estos donetes los hice el día de reyes queriendo hacer miniroscones de reyes. Hoy les llamo donetes porque la Navidad ya pasó y puedes hacer esta receta en la temporada que quieras. Son muy sencillos de preparar. No llevan azúcar ni harina. Estamos a 12 de enero y los he tenido que hacer tres veces para toda la familia porque han gustado mucho.

##### INGREDIENTES

###### Para los donetes:

1 o 2 huevos  
4 cucharadas de harina de almendra  
1 cucharadita de polvo para hornear  
2 cucharadas de algarroba  
2 cucharadas de harina o cualquier endulzante  
1 cucharada de harina de quinoa (opcional)  
1 cucharita de AOVE  
1 pizca de sal

###### Para la cobertura:

1/2 tableta de chocolate blanco sin azúcar  
1 cucharada de aceite de coco

###### Toppings:

Fruta deshidratada (porque eran los roscones de reyes, pero tú puedes echarle lo que quieras)  
Frutos secos espicados y triturados  
Bayas de goji

##### ELABORACIÓN

Tritura todos los ingredientes de los donetes muy bien, que quede una masa ligera y sin grumos.

Engrasa los moldes con aceite de oliva para que no se pegue y rellénalos con la masa antes de introducirlos en el horno (previamente precalentado) a 160 °C durante 15 minutos aproximadamente.

Sácalos, deja que se atemperen un poco y desmolda.

Coloca el chocolate blanco con el aceite de coco en un bol y llévalo al baño María o al microondas para que se funda poco a poco, con cuidado que no se quemé. (Para esta receta usé el chocolate blanco de la marca Torrás, que tenía trozos de fresa. No encontré en el supermercado del pueblo chocolate blanco para fundir.)

Baña los donetes en el chocolate y deja que se enfríen encima de la típica rejilla que viene con el microondas y que no usas nunca. Mira por dónde, hoy la vas a usar, ya te lo digo.

Yo los bañé dos veces para que quedaran con mejor color.

Luego añade la fruta deshidratada, los frutos secos y las bayas.

Me inventé sobre la marcha un relleno con el chocolate blanco que me había sobrado y que obviamente no iba a tirar a la basura. Le agregué a este chocolate dos cucharadas de queso mascarpone (queso crema) y mezclé muy bien. No sabes lo delicioso que está este frosting o relleno.

##### EMPLATADO

Corta los donetes por la mitad y rellénalos. Disfruta de este pedacito sin sentirte culpable.



## [ LO QUE COMO EN UN DÍA ]

Ayuno intermitente «slow food»

### INVIERNO

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
EN AYUNAS	LIMONADA CAFÉ TÉ INFUSIONES						
12:00 BRUNCH	Timbal bollnés de tempah y verduras al vapor «sado»-sado»	Crema de castaños y setas trufadas con crujiente de macadamia	Rolls de calabacín rellenos de queso y hierbas con salsa de tomates secos	Verduras asadas con tétrico, compota de coquí y nueces pecanas garrapiñadas	Mis brochetas favoritas veganas con salsa de cacahuetes	Panmentier dulce de boniato con pulpo, naranjo asado y almendras garrapiñadas	Curry de langostinos
18:00 LUNCH	LIMONADA CAFÉ TÉ INFUSIONES						
	Ensalada «Nude» de mil amigos Ana María con croquetas de calabaza	Sopa reparadora microbiótica de kuzu y umeboshi, algas y setas	Pizza con harina de coco, calabaza, pato asado, tomates secos, pistachos y queso curado	«Burger Queen» de carne ecológica, mango y queso curado, con pan de almendras y remolacha	Crema de calabaza, boniato y zanahoria con cúrcuma, canela, coco y miel, con chips de kale	Crepes de espirulina y espinacos rellenos de tempah moruno, mango asado y pecanas caramelizadas	Ramen casero

### ELABORA TU PROPIO MENÚ SEMANAL

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
EN AYUNAS							
12:00 BRUNCH							
18:00 LUNCH							



## VERANO

¡Llega una hermosa temporada llena de colores preciosos! Las frutas y verduras están en su mejor momento, el calor del sol las ayuda a madurar y les ofrece muchísimo sabor. La mayoría de las frutas son muy dulces, sabrosas y muy acuosas, ¡inos ayudarán a mantenernos bien hidratados frente a esta calurosa temporada!! ¡Vamos a llenarnos de vida, vitalidad y buena energía!

79

## POKE DE COLIFLOR Y AMAPOLA CON SALMÓN, frambuesas y vinagreta cítrica de naranja

Este poke me lo inventé cuando estaba llevando una alimentación baja en carbohidratos. Siempre usaba (y sigo haciéndolo) la coliflor para engañar a mis ojos y creer que era arroz. Claro que su sabor cambia, pero está delicioso igualmente. Es muy sencillo de preparar y además sacia muchísimo. La amapola le da un toque increíble, tienes que añadirla, ¡po' favó!

### INGREDIENTES

#### Para el arroz de coliflor y amapola:

1/2 coliflor  
1/2 vaso de amapola  
2 dientes de ajo picado  
AOVE  
Sal marina  
Pimienta negra  
Comino (al gusto)  
Nuez moscada (al gusto)

#### Toppings:

Salmón ahumado o marinado  
Tomates cherry  
Fresas  
Frambuesas  
Piña  
Aguacate  
Zanahoria  
Pepino  
Rabanitos  
Germinados de cebollino (opcional)  
Algas  
Cebolla frita (opcional)

#### Para la vinagreta cítrica de naranja:

El zumo de 1 naranja  
El zumo de 1 lima  
Cilantro  
Pimienta negra  
Sal marina  
Vinagre de manzana sin filtrar (al gusto)  
AOVE  
Miel (al gusto)

### ELABORACIÓN

Para empezar, tritura la coliflor en un robot de cocina o batidora de vaso para que quede picada estilo arroz.

En una sartén, dora los ajos picados en un poco de AOVE y, cuando estén «ready», añade el arroz de coliflor y la amapola. Saltea bien para que se integren durante unos 7 minutos y a fuego medio. Salpimienta y añade especias al gusto.

Mientras tanto, ve lavando y cortando las verduras como más te guste.

Para la vinagreta cítrica de naranja agrega en un bol el zumo de naranja y de lima junto al cilantro previamente picado, el AOVE, el vinagre de manzana y la miel, y salpimienta. Mezcla muy bien con ayuda de un tenedor y reserva para el momento final.

### EMPLATADO

Sirve el arroz de coliflor y amapola en tu bol favorito y dispón todos los ingredientes alrededor por separado. En el centro coloca una fresa cortada en láminas finas. Al salmón dale forma de flor y acompáñalo con eneldo si tienes. Remata el emplatado con la cebolla frita, las algas y el germinado de cebollino o cebollino fresco picado. Saltea con la vinagreta y disfruta de esta auténtica explosión de sabores.



### BENEFICIOS

Dentro del grupo de crucíferas, la coliflor es una de las pocas que se puede consumir cruda. Sus nutrientes contribuyen a la prevención de ciertos tipos de cáncer y ayudan a combatir los daños de la oxidación celular.

82

PRIMAVERA | LUNCH

83