

MARIBEL GARCÍA SARABIA

RECETAS PARA *ser feliz*



MARIBEL GARCÍA SARABIA

RECETAS PARA

ser feliz

* ÍNDICE

- 6 **Introducción**
- 9 **Elaboraciones básicas: *batch cooking*, conservación y mis utensilios básicos en la cocina**
- 15 **Lista de la compra saludable**
- 16 **Haz tus propias conservas**
- 19 **Recetas**

MIS BÁSICOS //19

- 20 Mi salsa de tomate casera
- 22 Caramelo de dátiles: mi endulzante favorito
- 24 Crema de cacao y avellanas saludable
- 26 Mermelada casera de frutas
- 28 Compota de manzana sin azúcar
- 30 Crepes de avena con tres ingredientes
- 32 Pan fácil de semillas
- 34 Pan naan con dos ingredientes
- 36 Pan de ajo y queso crujiente

A EMPEZAR EL DÍA //39

- 40 Bizcocho a la taza superfácil
- 42 *Porridge* campestre
- 44 Magdalenas con manzanas del huerto
- 46 Mis tostadas favoritas
- 48 Coca de Ilanda de mi abuela
- 50 Tortitas rellenas de crema de cacao y avellanas
- 52 Galletas supercrujientes
- 54 Galletas con mucho chocolate

A LA MESA //57

- 58 El hummus más cremoso
- 60 Pasta con salsa suave de zanahoria
- 62 Ensalada de pasta sencilla y fresca
- 64 Guiso reconfortante de alubias
- 66 Arroz meloso de marisco
- 68 Salmón al horno con tomates del huerto, piñones y hierbas
- 70 Patatas rellenas especiales
- 72 Frittata mediterránea
- 74 Canelones diferentes de puerro
- 76 Pimientos rellenos a la mexicana
- 78 Lasaña de patata con boloñesa tradicional
- 80 Tortitas de coliflor con salsa casera
- 82 Salpicón de verduras del huerto
- 84 Boloñesa vegana de garbanzos
- 86 Albóndigas de verduras
- 88 Pollo cremoso con espinacas
- 90 Portobellos rellenos de tomates asados del huerto

A CENAR //93

- 94 Pastel de calabacín al microondas
- 96 Quiche de espárragos ligera
- 98 San Jacobos de calabacín sin freír
- 100 Quesadillas fáciles con queso y tomatitos
- 102 *Wrap* sin harinas en diez minutos
- 104 Huevos rotos saludables

- 106 Berenjena deliciosa a la *parmigiana*
- 108 Nachos de semillas con salsa casera
- 110 Aguacates rellenos con huevos felices
- 112 Pizza de tortilla o tortipizza
- 114 Hamburguesas de espinacas frescas y quinoa
- 116 Tortilla con hortalizas y queso
- 118 Coca de aceite de mi pueblo con tomates y pimientos asados
- 120 Pollo crujiente con frutos secos
- 122 Panini de calabacín ligeros
- 124 Pizza diferente con base de zanahoria
- 126 Brócoli cremoso con queso y tomates secos
- 128 Empanadillas superfáciles

UN DULCE FINAL //131

- 132 La cheesecake saludable más fácil del mundo
- 134 Carrot cake: mi receta definitiva
- 136 Flan de queso y huevo irresistible
- 138 Mousse vegana al cacao
- 140 Caracolas rellenas de crema de cacao saludable
- 142 Mi pastel de chocolate especial
- 144 Leche merengada casera
- 146 Brownie superfácil
- 148 Tarta de manzana ligera
- 150 Helado exprés de plátano
- 152 Tarta casera de hojaldre con fruta fresca

- 154 Tarta de galletas o tarta de la abuela
- 156 Bombones especiales con dátiles
- 158 Crema de limón saludable al microondas
- 160 Gofres saludables con doble de chocolate
- 162 Galletas volcán de chocolate
- 164 Cupcakes de chocolate con cobertura saludable
- 166 Pastel de otoño con calabaza

ÉXITOS //169

- 170 Patatas aplastadas estilo pizza
- 172 Albóndigas de calabacín exprés
- 174 Pastel rápido de calabacín
- 176 Tortilla de coliflor exprés
- 178 Las mejores hamburguesas vegetales
- 180 Donuts *croccanti*
- 182 Galletitas caseras con sabor pizza
- 184 Bizcocho integral sin azúcar
- 186 Vasitos de nata y chocolate sin azúcar
- 188 Natillas de vainilla superfáciles

191 **Agradecimientos**



* ELABORACIONES BÁSICAS: «BATCH COOKING», CONSERVACIÓN Y MIS UTENSILIOS BÁSICOS EN LA COCINA

Batch cooking, o lo que es lo mismo, cocinar «por lotes» o para toda la semana. Eso significan estas dos palabras que causan furor. ¿Pero es este movimiento algo infundado o de verdad sirve?

El *batch cooking* te ayudará a organizarte en la cocina y comer mejor. ¿Por qué? Porque no dará lugar a la improvisación y no acabarás cocinando o comiendo cualquier cosa. Puede que sea una moda, pero bendita moda. ¡Qué pena no haberlo conocido antes!

Vamos a ponernos en escena: sales pronto de casa, hay que recoger niños, tareas, compras y mil cosas más. Llegas a casa y, ¡tachán!, no hay nada preparado para comer. Abres la nevera y no sabes ni por donde tirar. ¿Cueces algo de pasta? ¿Fríes un par de huevos? Seguro que en más de una ocasión te has visto en esas. Es entonces cuando vamos al supermercado y compramos, por ejemplo, unos apetecibles canelones ya listos. Además, en el envoltorio pone que son «veggie». ¡Perfectos! ¡Son de verduras y cuidaremos el planeta!

¡ERROR! Recordemos que un plato precocinado siempre tendrá algún tipo de aditivo o conservante. Que ponga que es «veggie» o «light» no significa automáticamente que sea saludable. ¡Recuerda leer bien las etiquetas!

¿Y cuál es la solución? Comprar productos frescos. Siempre, o siempre que puedas: verduras, frutas, carne y pescado. Además de legumbres, frutos secos, pasta, arroz, alguna proteína vegetal, lácteos, etc. Con estos productos llenarás el carro de la compra de SALUD, comenzarás a cambiar tus hábitos, te engancharás a la cocina y la forma de combinar los alimentos y, además, al cocinar todo en un día, ahorrarás tiempo y dinero.

¿Tiempo y dinero? Sí, tiempo porque cocinarás a lo grande un solo día y dinero porque comprarás una vez a la semana todo lo que necesites. Así conseguiremos evitar el desperdicio de comida. Sé que no me equivoco si digo que en más de una ocasión habremos tirado a la basura algo que se ha puesto malo en la nevera. ¡Qué rabia!

De ahí nace la necesidad de cambio. En ese momento me propuse planificar más y mejor, y así, como he dicho anteriormente, tener más tiempo para mí. Os cuento un secreto: en casa no tenemos lavavajillas y yo odio profundamente fregar. Como tengo que preparar recetas para quienes me leéis, los cacharros sucios se me pueden acumular bastante. Cuando empecé con el *batch cooking* me di cuenta de que fregaba lo gordo de una vez y después solo tenía un par de platos y tazas cada día. ¡Me sentía feliz!

¡Todo estaba cambiando en mi cocina y también en mí! Me sentía feliz cocinando, las comidas no me daban quebraderos de cabeza y tenía una nevera organizada. Esto me ayudaba a comer mejor, a saber combinar alimentos y, en definitiva, a llevar una vida saludable.

PRIMERO: ORGANIZA TU COCINA

Paso fundamental si lo que queremos es triunfar. Esto no tiene ningún misterio. Si cuando vas a cocinar no encuentras la batidora y está todo amontonado, probablemente acabarás por agobiarte y dejándolo. Es completamente normal.

¡Actúa!

Saca todo lo que tengas en los armarios, reordena, pon en tarros todo lo que puedas (alargará su conservación) y deja más a mano lo que utilices con frecuencia. Compra un par de plantas aromáticas: le darán a tu cocina un toque acogedor y querrás cocinar para usar ese romero fresco que huele tan bien. ¡Dale vida a tu cocina!

Por supuesto, deshazte de todo lo que no uses: dónalo, recíclalo, véndelo. Seguro que esa máquina de crepes tan fantástica que te regaló



algún familiar no la has usado más que una vez. Tienes dos opciones: haz crepes de una vez o regálala si piensas que no la usarás más.

Otro punto fundamental es la nevera y el congelador. Cuando preparo recetas para Instagram o el blog, algo que ocurre con frecuencia, cocino mucho. Muchas cosas las congelo porque es prácticamente imposible comerlo todo. Al final, entre lo que yo congelo, lo que nos dan nuestros padres, etc., no sé ni lo que hay en el congelador, no cabe nada, ¡es un desastre!

Aunque tener verduras y platos ya cocinados en el congelador es bueno, puede ser un arma de doble filo si empezamos a acumular.

¿Y por dónde empiezo? Fácil: elabora tu menú semanal con alimentos del congelador. Si son verduras: cocínalas. Si son platos de un *batch cooking* anterior: descongela y gasta los dos primeros días. Si es carne o pescado: lo mismo, descongela y cocina.

De esta forma, irás vaciando poco a poco, usando lo más viejo y dando espacio para cositas nuevas.

CONSERVACIÓN DE LAS ELABORACIONES

Este en particular es un tema algo polémico. Con la creciente concienciación sobre el impacto negativo del plástico en el medio ambiente, ha surgido la demanda de optar por otras formas de conservar alimentos.

Lo ideal sería usar táperes o tarros de vidrio herméticos. Aguantarán hasta una semana en la nevera sin problemas, aunque te lo comerás antes. Sé que los recipientes de cristal son caros respecto a los de plástico y hay mucha gente que no se los puede permitir. No te agobies. A mí me ocurrió lo mismo al principio y sustituí algunos táperes de plástico pequeños por tarros de cristal reutilizados: no son tan herméticos como los que podemos comprar, pero tienen su funcionalidad.

Si utilizamos nuestros táperes de plástico de forma responsable, no pasará nada. Y cuando te toque invertir en uno nuevo, intenta sustituirlo por uno de cristal. Los hay desde unos 3 euros y los tendrás para siempre.

PEQUEÑAS COSAS ÚTILES EN LA COCINA

Ahora que ya os he explicado más o menos en qué consiste y cómo podemos empezar a organizarlo todo, os voy a recomendar ciertos productos que suelo usar en mi cocina y que me facilitan mucho el trabajo. Algunos son pequeños electrodomésticos y otros pequeños útiles de cocina (pelador, etc.) que, aunque no son imprescindibles, nos ayudarán mucho:

- ✓ Ollas de diferentes tamaños.
- ✓ Sartenes antiadherentes de buena calidad: una grande y otra mediana nos serviría.
- ✓ Unos buenos cuchillos.
- ✓ Un pelador.
- ✓ Espátulas.
- ✓ Una vaporera de las que se ponen encima de la olla.
- ✓ Un rallador.
- ✓ Un escurridor.
- ✓ Varios cuencos de cristal u otro material.
- ✓ Una picadora.
- ✓ Una batidora de brazo y varillas (normalmente se vende junto con la picadora).
- ✓ Bandejas de horno de varios tamaños.
- ✓ Moldes para bizcochos y magdalenas.
- ✓ Reloj de cocina con alarma (¡bastante importante para controlar los tiempos!).

Todo esto, probablemente, ya lo tendrás. ¡Mejor! Y si está deteriorado, es el momento de reponerlo si se puede. Veréis que con cuatro cosas ¡prepararemos grandes recetas!

¿CÓMO TE AYUDARÁ EL «BATCH COOKING»?

Ten en cuenta que, para un *batch cooking* con éxito, prepararás varias cosas a la vez. Tendrás el horno encendido y todos los fuegos ocupados.

Esto puede parecer algo estresante al principio, y es posible que no te salga bien a la primera; es completamente normal.

Si yo te contase todo lo que he hecho incomedible, quemado, que se me ha caído al suelo... ¡alucinarías!



Te aconsejo que no te frustres: hay que empezar poco a poco. Yo comencé cocinando para dos días y, cuando ya controlaba los tiempos de cocción y a organizar un poco los menús, fui ampliando poco a poco.

Recuerda que esto es una carrera de fondo, no vale hacerlo todo el primer día, acabarías tirándote de los pelos y no repetirías jamás.

La paciencia es la clave.

Ahora te toca a ti: toma papel y lápiz, crea tu menú saludable y ¡manos a la obra!