



A la venta desde el 8 de marzo de 2023



RECETAS PARA  
*ser feliz*

**MARIBEL GARCÍA SARABIA**

**El camino a la felicidad en 75 platos, por la autora de la exitosa cuenta de IG [@recetasparaserfeliz](#)**

Este no es un libro convencional de cocina, sino que va mucho más allá. No contiene solo recetas, sino que resume todo **el mundo y la filosofía de vida *slow*** de **Maribel García Sarabia**, autora de la exitosa cuenta de Instagram [@recetasparaserfeliz](#).

Estas páginas son una ventana para asomarnos a su día a día en **el campo**, a su **huerto**, a sus **desayunos en el porche por las mañanas en verano** y a sus ratos con una **infusión y una mantita al lado de la chimenea** en invierno.

Maribel no solo nos descubre una selección de **platos sanos, fáciles de preparar, con productos de temporada y de proximidad**; también transmite su **pasión por la cocina unida a la naturaleza**, esa paz que nos da una olla a **fuego lento**, un buen guiso de mamá..., en definitiva, esa **calidez del hogar que alimenta y crea felicidad**.

## INTRODUCCIÓN

**Descubre una forma de cocinar (y de vivir) sostenible y saludable .**

**Con una selección muy especial de recetas con pocos ingredientes y muy sencillas de preparar para todos los momentos del día**

¿Imaginas dejar atrás el barullo y las prisas de la ciudad, para empezar a vivir en el campo, en paz y rodeado de naturaleza, sacando partido a todo lo que te rodea? Tu huerto, tu porche, tu café calentito por la mañana, tus hortalizas... Este es. Básicamente, el día a día de la autora de este libro, **Maribel García Sarabia**, desde que hace algunos años decidiera llevar a cabo esta **transición tan deseada por muchos: cambiar la ciudad por la montaña**.

Pese a que vivió con sus padres en una casa de campo, siete años en la ciudad le desconectaron bastante de la vida rural. El regreso de Maribel a la vida que tanto amaba iba aparejado con dar rienda suelta a **su gran pasión: la cocina**. Y así es como **lo transmite diariamente desde su cuenta de Instagram**, una ventana a su particular y envidiado mundo, a la que se asoman ya **más de 640k seguidores**, una cifra que va *in crescendo*.

La **maternidad** fue un punto de inflexión a la hora de romper con la vida urbanita y volver a los orígenes. Es desde ahí que su **propósito es transmitir esa pasión por la cocina unida a la naturaleza, esa paz que nos dan las cosas hechas con mimo y el tiempo necesario ... ¿Cuándo fue la última vez que te detuviste, simplemente, a mirar?**

El ritmo frenético que llevamos hace que parezca que los días pasan volando, cuando, realmente, solo hay que **vivirlos de forma más consciente**. Es **volver a tener apego hacia esas pequeñas cosas que, sin duda, más felices nos hacen**.

No me digas que no te has sentido feliz compartiendo un plato con tu familia o amigos, porque una receta te ha salido bien, o incluso preparando los ingredientes para hacerla. Ese **calidez del hogar** es la que reivindica **este libro, personal y especial**, cocinado, como los grandes manjares...a fuego lento, a prueba de relojes y de esa asfixiante sensación que nos invade de llegar tarde a todas partes.

*«Tengo muchos recuerdos bonitos de mi familia compartiendo recetas y cocinando juntos. Tuve que aprender muy pronto, ya que mamá trabajaba mucho y tenía que ayudar. Ahí comenzó mi pasión por la cocina.*

*Con el paso de los años, empecé a sentir que cocinar me hacía muy feliz, y conocer qué productos me beneficiaban, todavía más. Recoger los frutos del huerto y cocinar con ellos se convirtió en una satisfacción tremenda, al igual que aprender a aprovecharlos del todo».*

**RECETAS FÁCILES DONDE EL PRODUCTO ES LA ESTRELLA:  
COCINA DE PROXIMIDAD, DE «AQUÍ» Y DE «AHORA». LA  
PLANIFICACIÓN, NUESTRA MEJOR ALIADA**



Entre las premisas básicas de cocina que promueven este libro se encuentra, por supuesto, la **apuesta por productos lo más naturales, frescos y cercanos posible**. Pero también es una oda a la **organización** como eterna salvadora: el **batch cooking**, dicho de otra forma.

La solución para **evitar caer en la tentación de platos precocinados**, de dudosa aportación nutricional y procesado industrialmente (pero que nos prometen salir del paso) se basa en **llenar tu carro de la compra de SALUD**. ¿Cómo? Colmándolo de verduras, frutas, carne y pescado. Además de legumbres, frutos secos, pasta, arroz, alguna proteína vegetal, lácteos, etc.

Este **abanico de productos básicos y frescos** nos invita a **cambiar nuestros hábitos**, empujándonos a **cocinar** y a **preparar diferentes elaboraciones**. Dedicar un solo día a esta labor, que nos permitirá tener listos la mayoría o todos los platos que consumiremos durante la semana, nos va a facilitar ahorrar tiempo y dinero. Además, **haciendo la compra una vez a la semana** (considerando las necesidades de tus próximos 7 días) evitará un habitual desperdicio de comida nada comprometido con nuestro planeta. **¡Todo son ventajas!** Un buen punto de partida es, sin duda, **ordenar la despensa, la nevera y el congelador**. También es de gran utilidad **diseñar un menú semanal**.



## MAGDALENAS CON MANZANAS *del huerto*

### INGREDIENTES PARA 8/10 MAGDALENAS

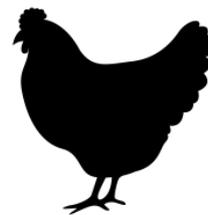
320 g de harina integral de trigo  
1 sobre de levadura química o polvo de hornear  
½ cucharadita de canela en polvo  
2 huevos grandes  
125 ml de leche desnatada o bebida vegetal  
2 manzanas ralladas sin piel  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
200 g de caramelo de dátiles (receta en el libro)  
Almendras picadas (para decorar)

### ELABORACIÓN

1. Añade los ingredientes secos a los húmedos batiendo bien entre cada uno para que no haya grumos.
2. Agrega la manzana rallada y mezcla bien.
3. Precalienta el horno a 180 °C con calor arriba y abajo sin ventilador.
4. Prepara tu molde para magdalenas. Necesitarás cápsulas de papel y un molde rígido para colocarlas, si no, con el horneado, se pueden deformar. Yo utilizo uno de metal, pero también los hay de silicona. Si usas uno de estos, puedes engrasarlo bien y no necesitarás los de papel.
5. Una vez listo el molde, reparte la masa, llenando cada cápsula de papel hasta un poco más de la mitad. Decora con la almendra picada y hornea durante 30 minutos aproximadamente.
6. Retira del horno y deja templar en los moldes unos minutos.
7. Pasado este tiempo desmolda las magdalenas y déjalas enfriar sobre una rejilla.
8. ¡Listas para disfrutar! Yo no sé tú, pero yo nunca puedo esperar a que se enfríen por completo.



***¡Otoño en tu cocina! Creo que, si haces estas magdalenas, jugosas y esponjosas... tienes que invitar a tus vecinos. Si no, solo por el olor a canela, se colarán en vuestras casas, seguro.***



# POLLO *cremoso* CON ESPINACAS

## INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

2 pechugas de pollo limpias  
1 cebolla  
3 cucharadas soperas de queso rallado  
200 g de espinacas  
150 ml de leche evaporada o nata ligera para cocinar  
150 ml de agua  
una pizca de pimienta negra molida  
aceite de oliva virgen extra  
2 tomates secos  
sal al gusto

## ELABORACIÓN

1. Lava las espinacas, córtalas en tiras y resévalas.
2. En una sartén pon un chorrito de aceite de oliva. Cuando esté caliente añade la cebolla picada y sofríela apenas un par de minutos. Coloca el pollo en la sartén y, a fuego medio, ve dorándolo. Cocina unos 8-10 minutos. Luego retíralo de la sartén y reserva.
3. En esa misma sartén (sin limpiar, con su aceite) vierte la nata líquida, el queso rallado y el agua. Revuelve todo. Añade las espinacas, verás que poco a poco van reduciendo su volumen. Puedes añadir una pizca de sal a la salsa.
4. Tras unos 3 o 4 minutos, vuelve a meter el pollo en la sartén y deja que se cocine en la salsa durante 20 minutos a fuego suave.
5. Añade también los tomates secos bien picados.
6. Comprueba que la salsa tenga el espesor que te gusta. En caso de que sientas que queda demasiado espesa, puedes ir añadiendo un poco más de agua. Cuando transcurran los 20 minutos, apaga el fuego y sirve.



*¿Y si cocinamos pollo de una forma diferente? Seguro que te aburre comerlo siempre igual. Pues aquí te traigo una receta que además de estar deliciosa, es saludable*



# PIZZA *diferente* CON BASE DE ZANAHORIA

## INGREDIENTES

400 g de zanahoria cocida  
70 g de harina de avena o garbanzo  
1 cucharadita de ajo en polvo  
orégano

## PARA ACOMPAÑAR LA MASA

200 ml de tomate triturado  
70 g de mozzarella rallada  
tomates cherry  
albahaca fresca  
orégano

## ELABORACIÓN

1. Pela y corta unas zanahorias a rodajas y cocínalas al vapor, asadas o cocidas. Si las cueces, es importante que retires el exceso de agua, ya que podría aportar demasiada humedad a la masa y no quedaría bien.
2. Aplástalas bien con un tenedor hasta hacerlas puré. Añade los demás ingredientes e integra todo bien.
3. Pon la masa sobre papel vegetal, cubre con otro, y estira con la ayuda de un rodillo dándole forma redonda o cuadrada, al gusto.
4. Precalienta el horno a 200 °C con calor arriba y abajo sin ventilador.
5. Hornea la base, sin los acompañamientos, durante unos 15 minutos, hasta que veas que los bordes se doran ligeramente.
6. Saca del horno y reparte por encima tus ingredientes favoritos. Vuelve a hornear 15 minutos más.
7. Retírala, déjala templar y ¡ya está lista para disfrutar!



*Esta pizza saludable con base de zanahoria es perfecta para esos días en los que tenemos antojo de pizza, pero también queremos algo más ligero. ¡Seguro que no queda ni un trozo!*

## SUMARIO. CONTENIDOS DEL LIBRO

### Introducción

*Elaboraciones básicas: batch cooking, conservación y mis utensilios básicos en la cocina*  
*Lista de la compra saludable*  
*Haz tus propias conservas*

### Recetas

#### MIS BÁSICOS

Mi salsa de tomate casera  
Caramelo de dátiles: mi endulzante favorito  
Crema de cacao y avellanas saludable  
Mermelada casera de frutas  
Compota de manzana sin azúcar  
Crepes de avena con tres ingredientes  
Pan fácil de semillas  
Pan naan con dos ingredientes  
Pan de ajo y queso crujiente

#### A EMPEZAR EL DÍA

Bizcocho a la taza superfácil  
Porridge campestre  
Magdalenas con manzanas del huerto  
Mis tostadas favoritas  
Coca de llanda de mi abuela  
Tortitas rellenas de crema de cacao y avellanas  
Galletas supercrujientes  
Galletas con mucho chocolate

#### A LA MESA

El hummus más cremoso  
Pasta con salsa suave de zanahoria  
Ensalada de pasta sencilla y fresca  
Guiso reconfortante de alubias  
Arroz meloso de marisco  
Salmón al horno con tomates del huerto, piñones y hierbas  
Patatas rellenas especiales  
Frittata mediterránea  
Canelones diferentes de puerro  
Pimientos rellenos a la mexicana  
Lasaña de patata con boloñesa tradicional  
Tortitas de coliflor con salsa casera  
Salpicón de verduras del huerto  
Boloñesa vegana de garbanzos  
Albóndigas de verduras  
Pollo cremoso con espinacas  
Portobellos rellenos de tomates asados del huerto

#### A CENAR

Pastel de calabacín al microondas  
Quiche de espárragos ligera  
San Jacobos de calabacín sin freír  
Quesadillas fáciles con queso y tomatitos  
Wrap sin harinas en diez minutos

Huevos rotos saludables  
Berenjena deliciosa a la parmigiana  
Nachos de semillas con salsa casera  
Aguacates rellenos con huevos felices  
Pizza de tortilla o tortipizza  
Hamburguesas de espinacas frescas y quinoa  
Tortilla con hortalizas y queso  
Coca de aceite de mi pueblo con tomates y pimientos asados  
Pollo crujiente con frutos secos  
Panini de calabacín ligeros  
Pizza diferente con base de zanahoria  
Brócoli cremoso con queso y tomates secos  
Empanadillas superfáciles

#### UN DULCE FINAL

La cheesecake saludable más fácil del mundo  
Carrot cake: mi receta definitiva  
Flan de queso y huevo irresistible  
Mousse vegana al cacao  
Caracolas rellenas de crema de cacao saludable  
Mi pastel de chocolate especial  
Leche merengada casera  
Brownie superfácil  
Tarta de manzana ligera  
Helado exprés de plátano  
Tarta casera de hojaldre con fruta fresca  
Tarta de galletas o tarta de la abuela  
Bombones especiales con dátiles  
Crema de limón saludable al microondas  
Gofres saludables con doble de chocolate  
Galletas volcán de chocolate  
Cupcakes de chocolate con cobertura saludable  
Pastel de otoño con calabaza

#### ÉXITOS

Patatas aplastadas estilo pizza  
Albóndigas de calabacín exprés  
Pastel rápido de calabacín  
Tortilla de coliflor exprés  
Las mejores hamburguesas vegetales  
Donuts croccanti  
Galletitas caseras con sabor pizza  
Bizcocho integral sin azúcar  
Vasitos de nata y chocolate sin azúcar  
Natillas de vainilla superfáciles

*Agradecimientos*



## **SOBRE LA AUTORA**

**Maribel García Sarabia** (Alicante, 1986). Estudió Filología Inglesa en la Universidad de su ciudad natal, encontrando su vocación en los fogones, no en las aulas.

Creadora de contenido gastronómico en redes sociales, comparte recetas saludables con productos de temporada y proximidad en su perfil de Instagram @recetasparaserfeliz, una comunidad con más de medio millón de seguidores que se dejan inspirar por el día a día de Maribel en el campo, por su huerto y por su amor a la naturaleza.

**Instagram:** @recetasparaserfeliz

### **Ficha técnica del libro**

#### **RECETAS PARA SER FELIZ**

**Maribel García Sarabia**

Lunweg Editores, 2023

17 x 21 cm.

192 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 21,90 €

A la venta desde el 8 de marzo de 2023



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

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 619 21 27 22 - [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

Facebook.com/lunweg @lunwegfoto

*Un recetario muy práctico, con un sinfín de ideas para desayunos, comidas y cenas apetecibles y saludables*

**¿CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO?**

MERMELADA *casera*  
DE FRUTAS

Las mermeladas comerciales están muy ricas, pero normalmente van cargadas de azúcares. Desde que hago esta receta, en casa no hay otra mermelada. Aprovechamos la fruta que nos dan nuestros árboles y hacemos conserva, con lo cual tenemos mermelada todo el año. Te animo a prepararla, es muy fácil y deliciosa.

**INGREDIENTES**

300 g de fresas (u otra fruta al gusto)  
100 o 120 g de caramelo de dátiles (oaj. 22)  
1 limón  
una pizca de canela  
1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

**ELABORACIÓN**

1. Pon la fruta en un cazo a fuego medio. Si es necesario agrega un chorrito de agua, pero verás que la propia fruta va soltando agua. Remueve constantemente.
2. Añade el zumo del limón (esto actuará de conservante) y el resto de los ingredientes: caramelo de dátiles, canela y vainilla.
3. Continúa la cocción hasta que veas que la fruta reduce y está tierna.
4. Retira del fuego y deja templar.
5. Pasa por la batidora un poco, para que quede una textura fina, o aplasta con un tenedor, al gusto.
6. Métela en un tarro hermético y guárdala en la nevera hasta dos semanas. También puedes conservarla en tarros de cristal al vacío, como te explico al principio del libro.



26... \*RECETAS Mis básicos



GUISO *reconfortante*  
DE ALUBIAS

Los platos de cuchara deberían ser Patrimonio de la Humanidad. Antaño, en todas las casas se comía de temporada y de cuchara, y ahora se pueden preparar platos de cuchara saludables, ricos y fáciles en un periquete. Lo bueno de esta receta es que la puedes hacer a tu gusto, con los ingredientes que queden en la nevera. Eso sí, yo te recomiendo que pruebes esta versión, ¡queda deliciosa!

**INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

1 kg de senio limpio  
1 cebollo  
1 calabacín  
1 zanahoria  
1 tarro de alubias blancas cocidas (600 g)  
1 diente de ajo  
1 cucharadita de pimentón dulce  
100 ml de tomate triturado  
1 hoja de laurel  
2½ l de agua o caldo de verduras  
aceite de oliva virgen  
sal al gusto

**ELABORACIÓN**

1. Pica bien la cebolla y el ajo. Ponlos en una olla con un chorrito de aceite de oliva y sofríe. Cuando estén dorados, añade el pimentón, la sal y el tomate triturado.
2. Rehoga unos minutos más y añade la sepia, la zanahoria y el calabacín picados.
3. Cocina durante unos 5 minutos, removiendo constantemente.
4. Pasado este tiempo, añade el caldo o agua y la hoja de laurel. Deja cocinar a fuego medio 15 minutos.
5. Agrega las alubias blancas lavadas y escurridas cuando haya reducido el caldo y esté espeso. Si no te gusta espeso, puedes añadir un poco más de agua o caldo. Sirve calentito y ¡a disfrutar!

64... \*RECETAS A la mesa



**¿CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO?**

SALMÓN AL HORNO  
CON TOMATES *del huerto,*  
PIÑONES Y HIERBAS

A este pescado hay que hacerle poco para que nos quede bien, pero con esta receta de salmón con piñones y tomates del huerto ¡nos superaremos!

**INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

4 loncos de salmón fresco  
60 g de piñones  
2 tomates maduros  
hierbas aromáticas (como tomillo, laurel y romero)  
aceite de oliva  
sal

**ELABORACIÓN**

1. En una fuente apta para horno, añade rodajas de tomate como base.
2. Coloca el pescado encima y reparte las hierbas aromáticas y los piñones.
3. Rocia con un chorrito de aceite de oliva y sal al gusto.
4. Precalienta el horno a 180 °C con calor arriba y abajo sin ventilador.
5. Una vez caliente, hornéa aproximadamente de 20 a 25 minutos. Es importante controlar la cocción del salmón para que quede jugoso.
6. Sácalo del horno y ¡listo para servir! Ya verás qué aroma y sabor le dan las hierbas y el toque de piñones, ¡delicioso!



FRITTATA *mediterránea*

Este es un sencillo plato muy típico de la cocina italiana. De apariencia similar a una pizza, la base es huevo batido, el cual puede cocinarse en una sartén o bien al horno y sobre el que se ponen distintos ingredientes. Yo he querido hacer una versión que recuerda al Mediterráneo, al verano, con especias, hortalizas de temporada y queso, ¡que no falte el queso!

**INGREDIENTES**

4 huevos  
100 ml de leche o bebida vegetal  
100 g de queso feta  
½ calabacín  
un puñado de tomates cherry  
½ cebolla  
aceite de oliva virgen extra  
sal  
pimiento  
orégano  
ajo en polvo

**ELABORACIÓN**

1. Empezamos picando las verduras. Lava bien el calabacín (si se prefiere, también se puede pelar) y pícalo en daditos pequeños. Lo mismo con la cebolla.
2. En una sartén, pon un chorrito de aceite y rehoga las verduras. Añade primero la cebolla y, cuando comience a estar transparente, añade el calabacín. Cocina unos pocos minutos, hasta que estén listos, y reserva en un plato.
3. Continúa con la base, que es el huevo. Bátelos bien en un cuenco, incorpora la leche y añade una pizca de sal, de orégano, de pimienta y de ajo en polvo al gusto.
4. Echa otro chorrito de aceite a la sartén donde hiciste las verduras y, cuando esté caliente, añade el huevo. Baja a fuego medio, reparte las verduras por encima, añade los tomates cherry cortados por la mitad y tapa la sartén. Cocina unos 10 minutos a fuego medio bajo hasta que el huevo esté a tu gusto.
5. Cuando le queden pocos minutos, retira la tapa y añade el queso feta desmenuzado. Ya puedes servir tu frittata mediterránea.