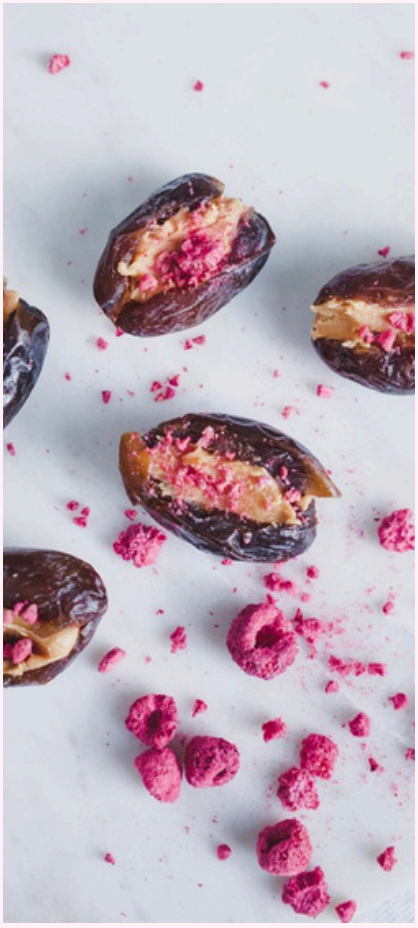




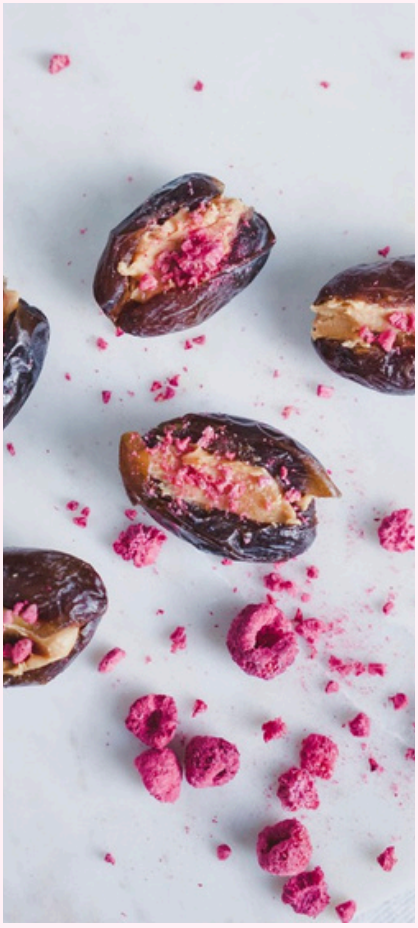


# Vegano saludable

por Caroline Deisler



por Caroline Deisler







# Vegano saludable

70 RECETAS PARA UN CUERPO EN FORMA Y TONIFICADO SIN AZÚCAR / GLUTEN / ACEITE





# Contenido


BIENVENIDO/A SOBRE MÍ LAS CLAVES PARA UNA DIETA SALUDABLE INGREDIENTES BÁSICOS UTENSILIOS DE COCINA PLAN DE COMIDAS LISTA DE AUTOCUIDADO IDEAS PARA EL DESAYUNO BARRA DE BATIDOS BOCADILLOS LIGEROS MIS COMIDAS FAVORITAS DULCES SALUDABLES PÁGINA DE AGRADECIMIENTO

# ¡Bienvenido!



Hola, chicos,

¡Bienvenidos a mi segundo ebook! Ahora que ya conocen mi filosofía, mi estilo de vida y mis trucos diarios para sentirme de maravilla, es hora de compartir con ustedes una guía con mis recetas favoritas. Siempre me ha apasionado la comida y creo que no necesitamos privarnos de nada para vernos y sentirnos bien. Lo que realmente se nota es cuando somos felices y gozamos de buena salud.

¿Qué mejor que disfrutar de la comida cada día, sentirte de maravilla y verte igual de bien? :-)) Este libro electrónico de recetas te dará un sinfín de ideas para tus comidas diarias y nunca tendrás que preocuparte por las calorías ni arrepentirte de nada de lo que comas. ¿Suena genial, verdad? :-) ¡Empecemos!

## Caroline Deisler

@carolinedeisler


Lo que haces día tras día
es en lo que te
conviertes.

# Acerca de mí




## QUIÉRETE LO SUFICIENTE COMO PARA TRATAR BIEN A TU CUERPO.

Me hice vegana hace poco más de 5 años, cuando tenía 23, después de vivir sola durante 4 años y trabajar como modelo en Nueva York. Recuerdo que una fresca mañana de septiembre, paseaba por el mercado de agricultores de Union Square comiendo una quiche de espinacas y queso (en aquella época comía deprisa y corriendo, jaja) y ya me sentía culpable mientras la comía. Llevaba dos más en el bolso, además de tartaletas de higos de una pastelería francesa (era muy golosa). Ya me arrepentía de haberle dado un mordisco a la quiche a la mitad y me pregunté: "¿Por qué no te mimas más y le das a tu cuerpo lo que realmente necesita?". Esa mañana, me dirigí a la basura, tiré las quiches y los pasteles y decidí adoptar una alimentación completamente vegana.

Llevaba años con una dieta principalmente vegetariana, pero nunca me consideré vegana ni le puse una etiqueta. Sin embargo, siempre me encantó la idea de nutrir mi cuerpo con frutas y verduras coloridas y vibrantes. Siempre me sentía mucho mejor y más a gusto conmigo misma cuando seguía una dieta basada en plantas. Mirando hacia atrás, era lógico que en algún momento me pasara a una dieta completamente vegetal, y me alegro mucho de haberlo hecho. Principalmente quería sanar mis patrones de alimentación emocional y romper ese ciclo de dietas y atracones, además de mejorar el aspecto de mi piel.

Una vez que adopté una dieta completamente basada en plantas, me centré en quererme a mí misma, comer todo lo que quería sin contar calorías y darle a mi cuerpo todos los nutrientes que necesitaba para estar más en forma y saludable. El hábito de comer por ansiedad desapareció por completo y nunca volvió. Mi mayor mantra hasta el día de hoy ha sido:

# "CONCÉNTRATE EN LO QUE COMES, NO EN CUÁNTO COMES".

Mi piel mejoró notablemente a los pocos meses de adoptar una dieta basada en alimentos integrales de origen vegetal y por fin sentí que había encontrado mi camino. Durante un par de años, seguí una dieta vegana alta en carbohidratos y baja en grasas, hasta que mis antojos cambiaron y mi cuerpo me pedía grasas más saludables. Sentí que necesitaba un pequeño cambio y opté por una dieta vegana más equilibrada, sin eliminar ningún grupo de alimentos. Aprendí que todos pasamos por diferentes etapas en la vida y que nuestros cuerpos están en constante cambio. Este libro electrónico de recetas es un resumen de todas mis recetas favoritas que me hacen sentir de maravilla.

## ¡Todas las recetas de este ebook siguen mi filosofía!
## 100% VEGANO + SIN GLUTEN/AZÚCAR/ACEITE






Un exterior sano
empieza desde el
interior
@Carolinedeisler

# Las claves para una dieta saludable



## MIS 10 CONSEJOS

1. Cuanto más cerca de la naturaleza, mejor.
2. Consume una variedad de alimentos.
3. Elimina los alimentos procesados.
4. Consuma menos sal y aceite.
5. No te centres en cuánto comes, céntrate en QUÉ comes.
6. Es un estilo de vida a largo plazo.
7. Presta atención al entorno en el que comes.
8. Tómate tu tiempo para comer.
9. Practica el ayuno intermitente.
10. Haz ejercicio con regularidad.

## ¿QUÉ TE HARÁ SENTIRTE MEJOR?



### Cuanto más cerca de la naturaleza mejor

Cuanto más natural sea tu alimentación, mejor. Procura obtener la mayor parte de tus calorías de alimentos integrales como frutas frescas, verduras, hortalizas de hoja verde, carbohidratos, frutos secos, semillas, legumbres y todo lo que no haya sido procesado. También puedes consultar la pirámide alimenticia de mi primer libro electrónico, «Mi guía para un estilo de vida saludable».

### Consume una variedad de alimentos



Soy una persona muy rutinaria y, una vez que algo me gusta, me mantengo fiel a ello. Sin embargo, nuestro cuerpo necesita una variedad de nutrientes para funcionar correctamente. Lo que mejor me funciona es un equilibrio entre rutina y variedad. Siempre intento comer de todos los colores, porque todas las frutas y verduras tienen diferentes beneficios y, si comemos los mismos alimentos una y otra vez, inevitablemente tendremos deficiencia de algunas vitaminas o minerales. Compra una o dos frutas o verduras nuevas cada semana para asegurarte de nutrir tu cuerpo con todo tipo de nutrientes.

## Elimina los alimentos procesados

Los alimentos refinados son todos aquellos que han sido procesados de alguna manera. Quizás no sea posible eliminarlos por completo, pero personalmente me centro en consumirlos en cantidades muy pequeñas y siempre opto por los frescos en lugar de los procesados.



## Consuma menos sal y aceite



No es necesario eliminar por completo los aceites y la sal, solo hay que ser consciente de la cantidad que se usa y de la que realmente se necesita. Los aceites son grasa pura al 100% que va directamente al torrente sanguíneo porque no contienen fibra, lo que ralentizaría la digestión. Una alternativa más saludable es consumir alimentos integrales que contienen grasas saludables de forma natural, como aceitunas, aguacates, frutos secos, semillas, cremas de frutos secos, pulpa de coco y leches vegetales. Además, la mayoría de los aceites son sensibles al calor y se convierten en grasas trans poco saludables al cocinar. Por eso, personalmente prefiero cocinar sin aceite en casa. Sin embargo, puedes añadir un poco de aceite de vez en cuando a mis recetas. Para ensaladas, recomiendo aceite de linaza, nuez, aguacate o de oliva prensado en frío, y para cocinar, aceite de coco.

En cuanto a la sal, me gusta usar un poco de sal rosa del Himalaya, que contiene más nutrientes que la sal de cocina refinada.

## Concentrate en lo que comes no en la cantidad

Nunca me ha gustado contar calorías ni controlar las porciones (creo que a nadie le gustará jamás), y creo que solo superamos los patrones de alimentación emocional y las dietas obsesivas cuando dejamos de lado esos hábitos. Una vez que te centras en QUÉ comes, realmente no tienes que preocuparte demasiado por CUÁNTO comes. Esto no significa que debas comer hasta reventar, sino que, como parte de una alimentación saludable, escuchas a tu cuerpo. Comes cuando tienes hambre y paras cuando estás satisfecho.





## No es una dieta.
## Es un estilo de vida a largo plazo

Las dietas nunca funcionan porque privas a tu cuerpo de calorías durante un tiempo determinado y, una vez terminada, vuelves a tus viejos hábitos alimenticios y, en la mayoría de los casos, comes incluso más que antes. Como resultado, ralentizas tu metabolismo y aumentas de peso. A esto se le llama el típico efecto yo-yo. Quiero que te centres en la salud a largo plazo, no en perder una cantidad determinada de peso en un tiempo determinado. Una alimentación saludable es un estilo de vida, no una solución rápida. Es muy importante recordarlo. Se trata de hacer pequeños cambios cada día, que con el tiempo se convierten en hábitos y te ayudan a convertirte en una persona más sana. :-)

## Presta atención al entorno en el que comes

Esto es algo que he aprendido cada vez más con los años y me he dado cuenta de su importancia. Si te encuentras estresado, atrapado en un ambiente agitado, teniendo conversaciones desagradables o pensamientos negativos, tu cuerpo libera cortisol, lo cual interrumpe la digestión y el metabolismo de la quema de grasas. Piensa en todo lo que sucede a tu alrededor. Una persona relajada, feliz y equilibrada digiere los alimentos mucho mejor que una persona estresada. Una técnica sencilla que he practicado durante años es respirar profundamente tres veces antes de comer. Sencillísimo, pero muy efectivo. :-)



# Tómate tu tiempo para comer

¿Comes deprisa y corriendo? Yo solía hacerlo todo el tiempo sin darme cuenta. Luego me di cuenta de que era una de las razones por las que me sentía hinchada tan a menudo. Comer despacio y masticar bien la comida ayuda al cuerpo a producir más enzimas digestivas, lo que significa que los alimentos se digieren completamente y no se convierten en gases ni causan hinchazón. Sentarse a comer y disfrutar del momento hace que la experiencia sea mucho más placentera y te sientes más satisfecho que si comes con prisas. Crea tu propio pequeño ritual y celebra la comida cada día.



# Practica el ayuno intermitente



El ayuno intermitente consiste en ayunar durante al menos 16 horas y consumir todas las comidas en un plazo de 8 horas o menos. Esto implica un mayor intervalo entre la última comida del día y la primera del día siguiente. De esta manera, el cuerpo tiene más tiempo para reparar las células, desintoxicarse y eliminar toxinas. Solo durante el ayuno el cuerpo puede producir la hormona del crecimiento. El ayuno intermitente es uno de los métodos más sencillos para retrasar el envejecimiento y mantener estables los niveles de azúcar en sangre. Sin embargo, no es apto para todos y debe adaptarse al estilo de vida de cada persona. Si es posible, intente practicarlo varias veces por semana. (Personalmente, prefiero comer entre las 11:00 y las 19:00). Consulte mi plan de alimentación al final de este libro para obtener más inspiración.

# Mantente activo

@Carolinedeisler

Mantenerse activo es fundamental. Sé que a veces cuesta motivarse, pero lo que he descubierto que marca la diferencia es encontrar tu propósito. Me encanta hacer ejercicio porque: A) me hace sentir bien, B) me fortalece y C) me despeja la mente. Esas son mis principales motivaciones y, en conjunto, me convierten en una persona más feliz y saludable. Cualquier tipo de actividad física es excelente; no es necesario acabar empapado en sudor. Caminar, correr, montar en bicicleta, bailar, boxear, pilates, yoga, estiramientos, senderismo... en fin, cualquier cosa que disfrutes. Personalmente, me encanta entrenar al aire libre; así respiro aire fresco y cumplo dos objetivos a la vez.




## CONSEJOS SENCILLOS Y FÁCILES PARA EL DÍA A DÍA

En realidad, todo se reduce a lo básico. Todos estos consejos son fáciles de incorporar a tu día a día. Acuéstate temprano, duerme bien, despierta con energía, estira, sal a caminar por la mañana o ve al gimnasio, lleva tu bicicleta al trabajo, lleva tu propia comida, date un capricho con un masaje de vez en cuando, invita a amigos a casa y prepara cenas saludables, y la lista continúa. Hay un sinfín de posibilidades y no tienes por qué renunciar a tu vida social por tus elecciones de estilo de vida. ¡Me encanta quedar con amigos para entrenar, caminar o ir a una clase de yoga! ¡Siempre lo pasamos genial juntos!

*Espero que estos consejos te hayan sido* DEMO USE ONLY *tiles xx Ca*






Haz ejercicio porque te
hace sentir bien



@Carolinedeisler

# Ingredientes básicos

## MANTÉNLO SIMPLE Y BÁSICO

**De esa forma, es más probable que lo mantengas a largo plazo.**

Bueno, vamos al tema principal de este libro: ¡LA COMIDA! :-))) Ya saben que me encanta comer (¡Muchísimo!) y hablar de comida, nutrición y salud es mi tema favorito. Lo que más me gusta es ser creativa en la cocina y preparar recetas deliciosas que no solo sean buenísimas para la salud, sino también riquísimas y reconfortantes.

Lo que distingue a este libro de muchos otros libros de cocina vegana es que no utilizo alimentos procesados, azúcar refinada ni gluten. Para mí, comer vegano siempre ha sido una cuestión de salud, nunca de intentar recrear platos no veganos en versión vegana utilizando sustitutos procesados de carne, lácteos o queso, ni edulcorantes artificiales.

Mi objetivo es comer la mayor cantidad posible de alimentos frescos y llenos de vida, buscando nuevas formas de crear recetas deliciosas con alimentos integrales para que nunca tengas que preocuparte por las calorías o los ingredientes poco saludables.

Algo que también ha sido fundamental para mí es usar principalmente ingredientes sencillos y básicos que se encuentran en cualquier supermercado. No quería usar superalimentos, porque son caros y no todo el mundo tiene acceso a ellos.

Aquí tienes una lista de ingredientes básicos que me encanta usar. Si tienes la mayoría en casa, podrás preparar fácilmente todas mis recetas.



@Carolinedeisler

*Alimentos que siempre tengo en casa*

INGREDIENTES SENCILLOS Y BÁSICOS

# LO QUE ENCONTRARÁS EN MI COCINA



@Carolinedeisler

## FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras son una excelente fuente de vitaminas y minerales, incluyendo potasio, fibra y ácido fólico, que ayudan a la digestión y mantienen estables los niveles de azúcar en la sangre.

Según la temporada, me encanta comprar: Manzanas, peras, caquis, plátanos, naranjas, kiwis, melones, piña, higos, cerezas, melocotones, albaricoques y mangos.

Tomates, aguacates, limones, pimientos, pepinos, brotes, champiñones, guisantes, calabacines, apio, rábanos, zanahorias, berenjenas, brócoli, coliflor, cebollas rojas, patatas, batatas y calabaza.

## DÁTILES MEDJOOL

Los dátiles Medjool merecen un párrafo aparte porque ninguna otra fruta ha transformado mi salud tanto como ellos. Desde que empecé a comer 15 dátiles Medjool al día, se me quitaron las ganas de dulce, me puse en forma y tonificada, y mi digestión mejoró muchísimo. Los dátiles Medjool son mi superalimento favorito y los uso en casi todas mis recetas. Son especialmente útiles para aderezos de ensaladas y repostería, y constituyen el sustituto perfecto de edulcorantes como el sirope de arce o el agave. Les recomiendo al 100% que siempre tengan una caja de 5 kg de dátiles Medjool en casa.

## VERDURAS DE HOJA VERDE

Compro verduras de hoja verde frescas para ensaladas y batidos verdes dos o tres veces por semana. Cuanta más variedad, mejor. Para ensaladas, me encantan la rúcula, los corazones de lechuga romana, la escarola, la lechuga batavia, las espinacas baby, la col rizada y la achicoria. Para batidos, uso principalmente col rizada, espinacas y acelgas. Para salsas y aderezos, también me gusta tener cebollino, eneldo y perejil frescos en casa.







## FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y FRUTOS DESHIDRATADOS




Me encanta decorar mi cocina y tengo una estantería con todos mis frutos secos y semillas. Son imprescindibles para muchas recetas: semillas de calabaza, semillas de girasol, semillas de sésamo, semillas de chía, almendras, nueces, anacardos, nueces de macadamia, nueces de Brasil, avena, quinoa, quinoa inflada, pasas, moras secas y coco rallado.

# OTROS INGREDIENTES

Algunos otros ingredientes que utilizo en mis recetas son: tahini, mantequilla de almendras, mantequilla de anacardos, mantequilla de cacahuete, mantequilla de pistacho, vinagre de sidra de manzana, leche de almendras, leche de coco, crema de coco, garbanzos, tomates enlatados, pasta de tomate, pasta de arroz integral, harina de garbanzos, harina de arroz integral, azúcar de coco, trigo sarraceno, maroni cocido y arroz integral.

HIERBAS SECAS: MEZCLA DE HIERBAS ITALIANAS (CEBOLLA, ORÉGANO, CHILE, AJO, ROMERO, MEJORANA, TOMILLO, ALBAHACA), ALBAHACA, PEREJIL, ENELDO, CEBOLLINO, ORÉGANO, PIMENTÓN AHUMADO, COMINO Y CANELA.




@Carolinedeisler
Mañanas en mi cocina

# Equipo de cocina

Contar con los utensilios de cocina adecuados hace que cocinar sea mucho más divertido y relajado. Sin embargo, en realidad no necesitas mucho. :-) Incluso con pocas cosas puedes ser muy creativo y preparar todas mis recetas. Como siempre, quiero que comer sano sea lo más fácil posible.

Mi electrodoméstico favorito de todos los tiempos es mi licuadora Vitamix; es una inversión considerable, pero vale muchísimo la pena. También me encanta mi NutriBullet; es mucho más económica que la Vitamix y funciona aún mejor para preparar aderezos para ensaladas o salsas, ya que viene con un vaso más pequeño. Mi siguiente favorito es un procesador de alimentos. Sin embargo, todas mis recetas que normalmente requieren un procesador de alimentos las preparé con una licuadora y, por suerte, todas salieron estupendas, así que no es imprescindible. Empieza con lo básico y ve ampliando tu colección de utensilios de cocina con el tiempo. ¿Recuerdas ese dicho de "No le regales utensilios de cocina a tu esposa en Navidad"? Jajaja, yo soy todo lo contrario y me ENCANTA recibir cualquier cosa relacionada con la cocina, la gastronomía y la comida.

@Carolinedeisler

*Algunas herramientas que uso con fr*



## Licuadora de alta velocidad

Lo uso a diario para batidos, bowls de batido, helado vegano, sopas, aderezos... literalmente para todo. :-)

## Pelador de patatas

Los peladores de patatas son económicos y muy versátiles. También los uso para cortar pepinos, calabacines y zanahorias para ensaladas. ¡Qué rico y divertido es probar nuevas formas de comer verduras! ¡También me encanta mi pelador de verduras para juliana que hace tiras finísimas!

## Buenos cuchillos

Me encantan los cuchillos japoneses y compré los míos en mi viaje a Tokio. Me encanta que me recuerden a Japón cada vez que los uso. Para cualquiera que disfrute cocinando, unos buenos cuchillos son imprescindibles. Además, son un regalo estupendo.

## Espiralizador de calabacín

Con un espiralizador puedes convertir verduras en fideos y preparar unos zoodles deliciosos en un abrir y cerrar de ojos. También puedes usar un pelador de patatas para obtener zoodles más planos y finos, pero el espiralizador es una herramienta de cocina estupenda. ¡Me encanta mi espiralizador!

## Sartén antiadherente

Las sartenes antiadherentes son muy útiles para cocinar sin aceite, ya que permiten saltear verduras sin necesidad de añadir nada.

## Tazas y cucharas medidoras



Utilizo tazas y cucharas medidoras para todas mis recetas y me parece el método más sencillo. ¡Sin duda, algo imprescindible para mí!

## Papel pergamino

El papel de horno es mi mejor consejo para cocinar y hornear sin aceite. Puedes asar patatas, hornear calabaza y preparar una granola deliciosa, todo sin aceite. ¡¡Sencillamente lo mejor!!


Mi rincón favorito de la cocina. Me encanta crear un espacio verde y esta foto la tomé en Tulum.

¡Imprímeme!



# MI PLAN DE COMIDAS

## SALUDABLE, FÁCIL, VEGANO

@Carolinedeisler

### LUNES

| 12:00 | 3 PM | 6:30 PM |
|---|---|---|
| Un batido verde y un plato grande de frutas de temporada. | 10 dátiles Medjool rellenos de mantequilla de cacahuete | Ensalada luminosa, 2-3 galletas de calabaza. De postre. |

### MARTES

| 12:00 | 3 P. M. | 6:30 PM |
|---|---|---|
| Batido Defender y 4-5 de mis galletas veganas de 5 ingredientes | Tazón de batido de calabaza con mi granola sin avena | Mi ensalada de col rizada favorita o patatas fritas de boniato con salsa de yogur. |

### MIÉRCOLES

| 12:00 | 3 P. M. | 6:30 PM |
|---|---|---|
| Smoothie luminoso + bol de quinoa y frambuesa | 2 barritas Snickers veganas o 2-3 de mis galletas de mantequilla de cacahuete | Pad thai crudo o zoodles de Caro |

### JUEVES

| 12:00 | 3 P. M. | 6:30 P. M. |
|---|---|---|
| Un smoothie bowl rosa o un smoothie bowl con un plato de frutas | 10 dátiles rellenos de mantequilla de cacahuete | ensalada energética y ensalada detox |

### VIERNES

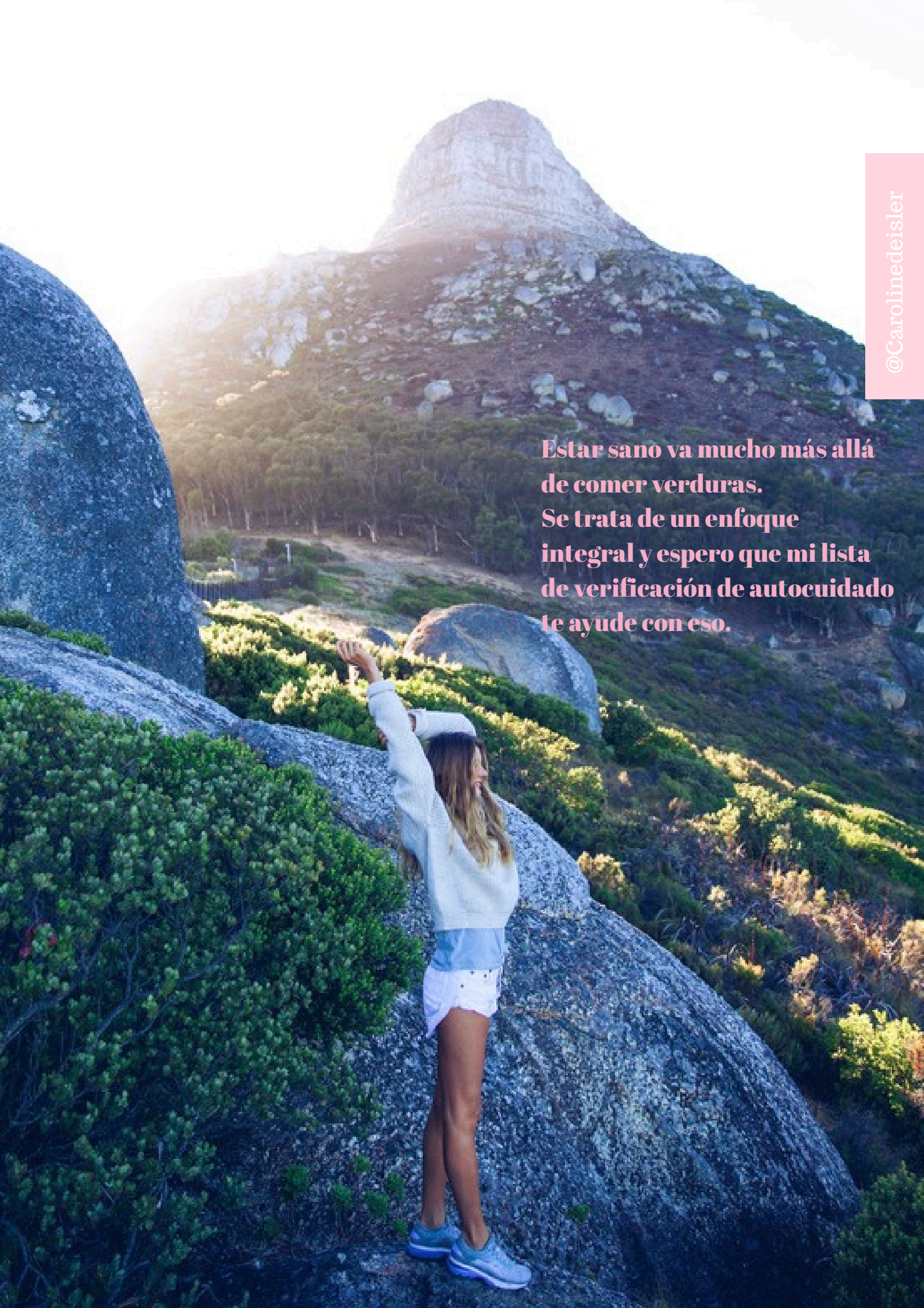
| 12:00 | 3 PM | 6:30 P. M. |
|---|---|---|
| Batido intenso + muesli de Caro | 3 barritas energéticas o 2-3 porciones de mi tarta de higos | Ensalada fitness, ensalada Caroline o pasta fitness |

### SÁBADO

| | 12:30 | 5:30 |
|---|---|---|
| 18 HORAS DE AYUNO | batido verde y 4-5 tostadas de aguacate | ensalada de zanahorias asadas y ñoquis sin gluten |

### DOMINGO

| | 12:30 | 5:30 |
|---|---|---|
| | Batido verde + dátiles rellenos de mantequilla de cacahuete | Rollitos de berenjena y buñuelos de verduras con salsa de yogur |



@Carolinedeisler

Estar sano va mucho más allá de comer verduras.
Se trata de un enfoque integral y espero que mi lista de verificación de autocuidado te ayude con eso.

¡Imprímeme!

# Lista de verificación de autocuidado



**Fecha:**

| Hacer | PARA TU | NOSOTROS | EL | FR | EN | SON |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tomé un batido verde o un jugo verde | | | | | | |
| Hice un buen entrenamiento: correr, boxeo, spinning, yoga, pilates, etc. | | | | | | |
| Salí a caminar o pasé tiempo en la naturaleza. | | | | | | |
| Me tomé 30 minutos para estirarme, practicar la atención plena, leer un libro o simplemente relajarme. | | | | | | |
| Tuve comidas nutritivas durante todo el día. | | | | | | |
| Me di un masaje, me puse una mascarilla facial o me tomé un baño caliente. | | | | | | |
| Me tomé tiempo para hacer algo que me gusta | | | | | | |

# Recetas

... para un cuerpo en forma y esbelto














Ideas para el
SALUDABLE / SENCILLO /
desayVEGANO

# Bol de quinoa con frambuesa

Un concentrado de nutrientes para empezar bien el día.

@Carolinedeisler



## Listo en

20 minutos

## Ingredientes

1/2 taza de quinoa
1 taza de agua
1 taza de frambuesas congeladas
1 1/2 cucharada de salsa de caramelo de dátiles
Media taza de pasas, más para decorar.
1 manzana, cortada en dados.
1 taza de uvas

## Pasos

Añade la quinoa y el agua a una olla y deja que se cocine a fuego medio durante 15 minutos.
Añade las frambuesas congeladas y la salsa de caramelo de dátiles casi al final y deja que hierva a fuego lento durante unos minutos más.
Agregue 3/4 de la manzana y las pasas mientras la mezcla aún esté tibia.
Sírvelo en un bol, cúbrelo con el resto de la manzana, las pasas y las uvas.
¡Que aproveche!

## Nota

Me encanta cómo las frambuesas congeladas hacen que esta avena con quinoa quede tan cremosa y frutal. La salsa de caramelo de dátiles le da el dulzor perfecto sin añadir azúcar refinada, y las pasas, la manzana y las uvas son mi combinación favorita de ingredientes. ¡Todo un éxito!




# Muesli de Caro

## Ingredientes

- Mezcla de muesli:

2 tazas de avena
1 taza de semillas de lino
1 taza de semillas de girasol
1 taza de semillas de calabaza
1 taza de pasas doradas
1 taza de arándanos rojos
1 taza de anacardos
1 taza de almendras

Bol de muesli de Caro:
1 manzana, cortada en dados.
1 pera, cortada en dados.
3 dátiles, sin hueso y cortados en dados
1/2 taza de arándanos
1 cucharadita de canela
1 yogur de coco
4 cucharadas grandes de mezcla de muesli

## Pasos

1. Mezcla todos los ingredientes del muesli y guarda la mezcla en un tarro de cristal durante el tiempo que quieras.
2. Mezcla todas las frutas en un bol, añade la canela, mi mezcla de muesli, el yogur de coco y mezcla bien. ¡LISTO PARA DISFRUTAR!

Preparaba este muesli a diario durante años en el colegio y siempre me lo llevaba para el almuerzo. Es rápido, facilísimo de hacer y perfecto para llevar. De hecho, me gusta aún más después de reposar unas horas. Si quieres llevarlo al trabajo, prepáralo por la mañana y disfrútalo como desayuno tardío o almuerzo. :-)

xx Caroline

# Avena caliente

*Me encanta preparar esto en una acogedora mañana lluviosa*

DEMO USE ONLY

@Carolinedeisler



## Listo en

10 minutos

## Ingredientes

4 cucharadas de avena
1 taza de leche de almendras
1/2 cucharadita de vainilla en polvo
3 dátiles Medjool, sin hueso y cortados en trozos
2 cucharaditas de canela
1 plátano (la mitad en la olla/la otra mitad encima)
1/2 taza de frambuesas descongeladas o frescas

## Pasos

Añade la avena y la leche de almendras a una olla y cocina a fuego medio durante unos minutos hasta que la mezcla quede cremosa.

1. Agrega la vainilla en polvo, la canela, los dátiles Medjool y la mitad del plátano a la olla y deja cocinar durante otros 2 minutos.
2. Sírvelo mientras aún esté caliente y agrega la otra mitad del plátano, media taza de frambuesas frescas o descongeladas y más canela por encima.

## Nota

¡Esta es mi receta favorita de avena fácil! Es tan reconfortante, deliciosa y te mantiene satisfecho durante bastante tiempo. ¡Me encanta cómo el plátano y los dátiles la hacen súper cremosa! ¡¡QUÉ RICO!!

# tazón energético

Desayuno rico en fibra y proteínas para todos los días

@Carolinedeisler



## Listo en

20 minutos

## Ingredientes

Base:
1 taza de quinoa
2 tazas de leche de almendras
1/2 cucharadita de vainilla en polvo
1 cucharada de salsa de caramelo de dátiles

Ingredientes adicionales:
1 taza de arándanos
1 taza de uvas
1 cucharada de coco rallado
1 cucharada de anacardos
1 cucharada de pasas
1 cucharadita de canela

## Pasos

Coloca la quinoa y la leche de almendras en una olla y deja que se cocine a fuego medio durante unos 15 minutos, hasta que esté blanda. Si es necesario, añade un poco más de leche de almendras.
Hacia el final, agregue la vainilla en polvo y la salsa de caramelo.
Sírvelo caliente, en un bol con tus ingredientes favoritos. ¡A mí me encanta la mezcla de arándanos, uvas, canela, coco rallado, anacardos y pasas!



@Carolinedeisler

# Batido de calabaza

Bol

## Ingredientes

1 plátano congelado
1/4 de calabaza horneada
1 taza de leche de almendras
3 dátiles Medjool, un trocito de jengibre fresco.
1/2 cucharadita de vainilla
1/2 cucharadita de canela
Ingredientes adicionales:
Granola / coco rallado

## Pasos

1 Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Añade tus ingredientes favoritos! A mí me encanta espolvorear un poco de mi granola crujiente sin aceite por encima. ¡Está riquísima!
¡A todos a quienes se lo preparé les encantó! ¡Además, es un postre increíble!

**Consejo:** Me encanta hornear una buena cantidad de calabaza y guardarla en el refrigerador durante unos días. Así ahorro tiempo en los días ajetreados y puedo preparar comidas saludables rápidamente. Me encanta usar la calabaza horneada para batidos, galletas saludables, ensaladas y mucho más. Tiene un sabor dulce increíble y una consistencia cremosa, lo que la convierte en el ingrediente perfecto para muchísimas recetas.




Para 1 persona

# Avena sin cereales

## Ingredientes

2 plátanos maduros
1 manzana
1/2 cucharadita de canela
1 puñado de pasas
5-6 almendras trituradas
1/2 taza de frambuesas
1 puñado de arándanos

## Pasos

Coloca los plátanos, la manzana y la canela en un procesador de alimentos o licuadora y pulsa hasta que quede una consistencia grumosa y ligeramente cremosa. Transfiere la mezcla a un bol y cúbrela con pasas, canela, frutos rojos frescos o cualquier otra fruta de tu elección.

## Nota

Este es el sustituto perfecto de la avena para quienes no les gusta. Tiene una textura similar a la avena, pero está hecho solo con frutas. ¡Ideal para empezar el día con energía! :-)

# Granola sin frutos secos

Una de mis recetas favoritas para cualquier día.

@Carolinedeisler



| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 5 minutos | 40 minutos | 45 minutos |

## Ingredientes

200 ml de compota de manzana casera, receta en la página...
1 cucharadita de extracto de vainilla
3 cucharadas de semillas de girasol
3 cucharadas de semillas de calabaza
3 cucharadas de quinoa
3 cucharadas de quinoa inflada
3 cucharadas de pasas
2 cucharaditas de canela

## Pasos

Mezcla bien todos los ingredientes secos.
Añade la compota de manzana casera y remueve bien.
Extienda la mezcla uniformemente sobre una bandeja de horno cubierta con papel pergamino.
Hornear durante 40 minutos a 150 grados Celsius y remover después de 20 minutos.
Conservar en un recipiente hermético hasta una semana.



¡Oh, cuánto me encanta esto!



hace 8

@Carolinedeisler

# Barras energéticas

## Ingredientes

8 dátiles Medjool
1/2 cucharadita de vainilla en polvo
1 taza de agua
1-2 cucharaditas de canela
1 taza de quinoa inflada
2 tazas de semillas de girasol
1 cucharada de almendras picadas
1 cucharada de anacardos picados
1 cucharada de pasas

## Pasos

1. Añade los dátiles Medjool, la vainilla en polvo y el agua a una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Mezcla todos los demás ingredientes en un bol aparte e incorpora la salsa de caramelo de dátiles.
3. Forra una pequeña bandeja de horno con papel vegetal y vierte la mezcla.
4. Coloca la bandeja en el refrigerador durante la noche.
5. Corta la mezcla en trozos de 3-4 cm de ancho y ¡listo!, las barritas energéticas están preparadas. :-)

-



CRUDO / VEGANO / SIN GLUTEN



# Granola sin avena

**Ingredientes**

1 taza de anacardos
1 taza de almendras
1/2 taza de semillas de calabaza
1 taza de semillas de girasol
1/2 taza de semillas de chía
1/2 taza de semillas de lino
1 taza de nueces de Brasil
5 tazas de dátiles Medjool, picados
1/2 taza de semillas de sésamo
1 cucharada de canela
1/2 taza de coco rallado
1/2 taza de pasas doradas

SALSA DE CARAMELO DE DÁTILES
10 DÁTILES MEDJOOL
1 TAZA DE AGUA
1 CUCHARADITA DE VAINILLA EN POLVO.

**Pasos**

1. Precalienta el horno a 150 grados Celsius.
2. En una licuadora de alta velocidad, mezcle los dátiles Medjool, el agua y la vainilla en polvo para hacer la salsa de caramelo.

Mezcla las nueces, las semillas y la canela y revuelve bien.
Masajea la salsa de caramelo de dátiles con la mezcla.
Extienda la granola uniformemente sobre una bandeja para hornear con papel pergamino y hornee durante 30 minutos a 150 grados Celsius.
El truco consiste en romper la granola en trozos con una cuchara después de 15 minutos para asegurarnos de que quede crujiente.
Puedes guardar fácilmente la granola en un tarro durante un par de semanas.

# Galletas de súper semillas







**Marcas**
8 galletas

**Listo en**
30 minutos

## Ingredientes

2 cucharadas de semillas de chía
2 cucharadas de semillas de lino
2 cucharadas de semillas de cáñamo
2 cucharadas de semillas de girasol
2 cucharadas de semillas de calabaza
3 cucharadas de pasas sultanas
3 cucharadas de moras picadas
4 cucharadas de salsa de caramelo de dátiles
1/2 cucharadita de vainilla en polvo

## Pasos

Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
Mezcla todos los ingredientes secos.
Incorpora la salsa de caramelo de dátiles y la vainilla y mezcla bien con las manos.
Prepara una bandeja de horno con papel pergamino.
Forma bolas de 2 cm de diámetro con las manos y presiónalas en el centro para darles forma de galleta. También puedes usar un cortador de galletas.
Hornear durante 12-15 minutos por cada lado.

¡¡Me encantan estas galletas!! Son el desayuno o la merienda perfecta para los días ajetreados.
Me encanta preparar una gran cantidad y guardarla en un recipiente hermético hasta por una semana.
CONSEJO: ¡Sumérgelos en mi salsa de manzana casera para un toque extra de sabor! :)

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

| Deberes | Cocinar | Listo en |
| --- | --- | --- |
| 5 minutos | 25 minutos | 30 minutos |

# Salsa de manzana

## Ingredientes

- 3 manzanas medianas, peladas y troceadas
- 1/2 cucharadita de vainilla en polvo
- 1 cucharada de canela

1 taza de agua

## Pasos

**1**

1. Añade todos los ingredientes a una olla y cocina a fuego medio durante 25 minutos.

**2**

1. Vierta la mezcla en una licuadora y licúe hasta obtener una consistencia suave.

**3**

1. Coloca la compota de manzana en el refrigerador hasta por tres días.



@Carolinedeisler

# Caqui
## Pudín

**Listo en**
35
minutos

## Ingredientes

2-3 caquis blandos, sin hueso
1/2 cucharadita de vainilla en polvo
1 taza de nueces
8 dátiles Medjool, sin hueso
2 cucharadas de coco rallado
1 taza de quinoa inflada
3 cucharadas de salsa de caramelo de dátiles
1 taza de pasas

*¡Esto es el paraíso! Como un Kaiserschmarrn alemán bien sano.*

## Pasos

1. Coloca los caquis y la vainilla en polvo en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una crema suave (sin batir demasiado). Transfiere la crema a un bol y reserva en el frigorífico.
2. Precalienta el horno a 180 grados Celsius.
3. Coloca las nueces, los dátiles Medjool y las hojuelas de coco rallado en un procesador de alimentos o licuadora y pulsa hasta obtener una textura fina.
4. Traslada la mezcla a un bol, añade la quinoa inflada, el caramelo de dátiles, las pasas y la mitad del "pudín" de caqui que tengas en la nevera.
5. Coloca una bandeja con papel pergamino, transfiere la mezcla a la bandeja y hornea durante 30 minutos a 180 grados Celsius.
6. A la mitad del proceso, rompe la mezcla plana en trozos. Eso la hace más crujiente.
7. Sírvelo en un bol con el resto del pudín de caqui y ¡a disfrutar!

# mermeladas sin azúcar

@Carolinedeisler

## Mermelada de fresa



### Ingredientes

- 2 tazas de fresas
- 5 dátiles medjool
- 2 cucharadas grandes de semillas de chía

### Pasos

1. Remoja las semillas de chía en una taza de agua durante 15 minutos. (Cuanto más tiempo, mejor).
2. Añade las semillas de chía, las fresas y los dátiles Medjool a una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Traslada la mermelada a un tarro. Puedes guardarla fácilmente en la nevera durante un par de días.

## Mermelada de ciruela

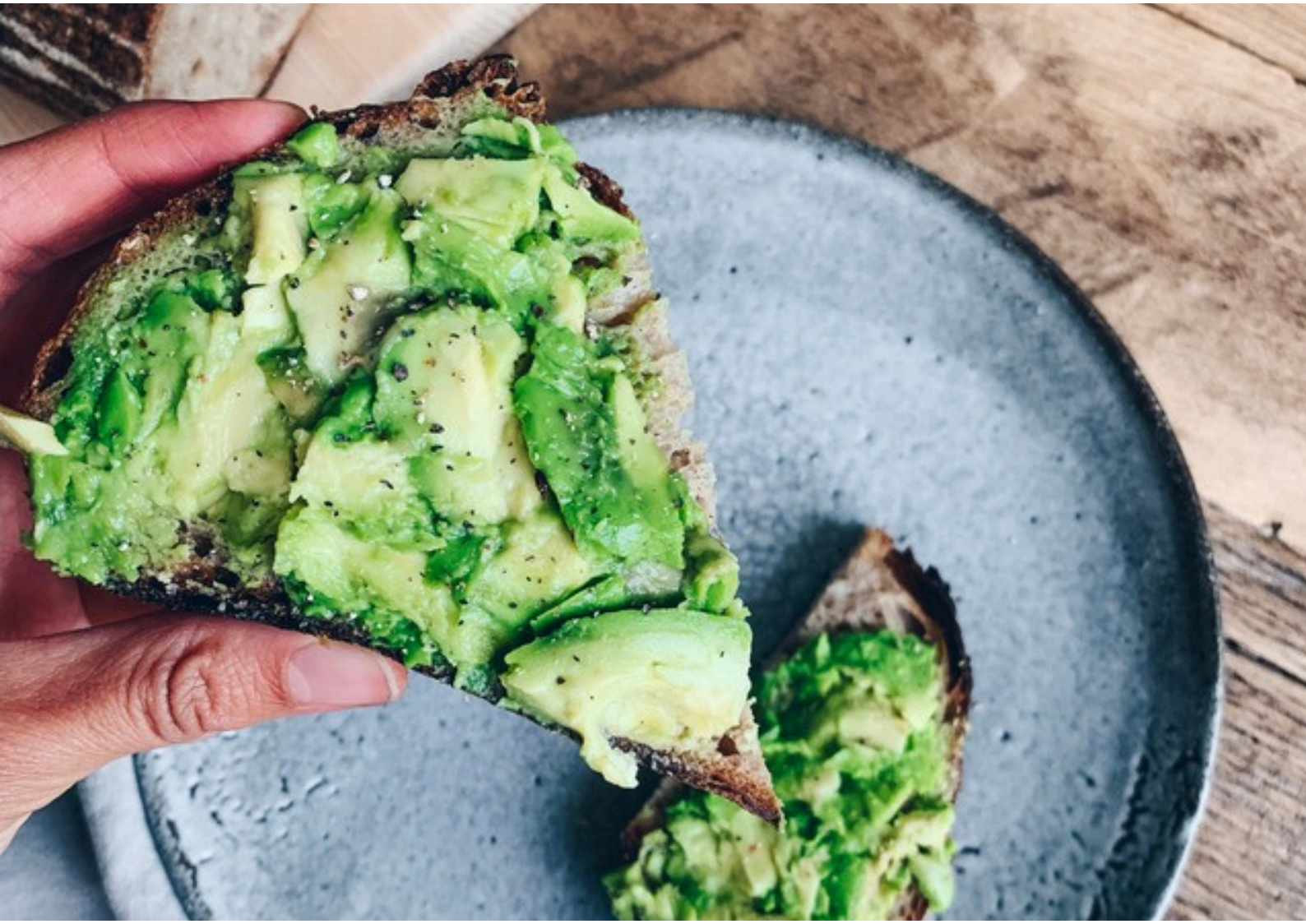
### Ingredientes

- 16 ciruelas, sin hueso
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 5 fechas

### Pasos

1. Remoja las semillas de chía en una taza de agua durante 15 minutos.
- Cueza las ciruelas en un poco de agua a fuego lento durante 20 minutos.
- Mezcla las ciruelas con las semillas de chía y los dátiles en una batidora de alta velocidad hasta obtener una crema suave.
2. Vierta en un bol y métalo en la nevera durante 30 minutos.





**Listo en**

5 minutos

# Avocado Toast

## Ingredientes

Dos rebanadas del pan que prefieras. ¡Me encanta el pan de masa madre fresco!
1 aguacate en rodajas, zumo de 1 limón fresco, pimienta negra
1 cucharada de semillas de girasol
1 cucharada de semillas de calabaza

## Pasos

Tuesta el pan, añade aguacate en rodajas, zumo de limón recién exprimido, pimienta negra y una pizca de semillas de girasol y calabaza.





@Carolinedeisler

# Pan de plátano de Caro

## Ingredientes

2 tazas de avena
3 plátanos maduros, machacados
1/2 cucharadita de vainilla en polvo
1 cucharada de mantequilla de almendras
1 cucharada de salsa de caramelo de dátiles
1 plátano extra, cortado por la mitad

## Pasos

1. Tritura la avena durante 30 segundos en una batidora de alta velocidad hasta obtener harina de avena.
2. En un bol aparte, mezclar bien los plátanos machacados, la vainilla, la mantequilla de almendras y la salsa de dátiles.
3. Añade poco a poco la harina de avena a la mezcla.
4. Vierta la mezcla en un molde para hornear antiadherente forrado con papel pergamino.
5. Coloca las dos mitades de plátano encima y hornea durante 60 minutos a 180 grados Celsius.



¡Me encanta comer este pan de plátano con una buena capa de yogur de coco y mi salsa de caramelo de dátiles favorita de siempre!

| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 10 minutos | 60 minutos | 70 minutos |

| Deberes | Congelar | Listo en |
| --- | --- | --- |
| 5 minutos | 30 minutos | 30 minutos |

# No-tella saludable

@Carolinedeisler



**Ingredientes**

3 cucharadas de mantequilla de avellanas
2 dátiles Medjool
2 cucharaditas de cacao en polvo
3 cucharadas de crema de coco

**Pasos**

1. Mezcla todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad hasta obtener una textura cremosa.
2. Traslada la crema de avellanas a un bol y congélala durante 30 minutos.

¡Me encanta con pan de plátano fresco o sobre pan de masa madre tostado con una buena capa de yogur de coco!


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler



**Caroline Deisler**
Bloguera de estilo de vida y emprendedora

# Tazón antioxidante

## Ingredientes

BASE
2 PLÁTANOS CONGELADOS
1 SOBRE DE PITAYA CONGELADA
1/2 CUCHARADITA DE VAINILLA EN POLVO
1 TAZA DE AGUA

ADEREZOS
ARÁNDANOS PLÁTANO
CANELA

## Pasos

1. Vierta todos los ingredientes base en una licuadora de alta velocidad y licúe hasta obtener una mezcla homogénea. Procure no usar más de 1,5 tazas de agua para lograr una consistencia cremosa.
2. Vierte la mezcla en un bol y añade tus ingredientes favoritos. ¡A disfrutar!

*Nota*

¡Deja que los plátanos maduren primero, luego pélalos y congélalos!

# Tazón de batido rosa

@Carolinedeisler



## Ingredientes

BASE
2 PLÁTANOS CONGELADOS
2 TAZAS DE FRESAS CONGELADAS
1 TAZA DE AGUA

ADEREZOS
UVAS VERDES, HIGOS, FRAMBUESAS, ARÁNDANOS

## Pasos

1. Coloca los plátanos congelados, las fresas y el agua en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una consistencia cremosa. Procura no usar más de 1,5 tazas de agua para lograr una consistencia espesa.
2. Transfiere la mezcla a un bol y añade tus ingredientes favoritos. Me encantan las uvas, los arándanos, las frambuesas y los higos para esta receta, pero siéntete libre de sustituirlos por cualquier fruta que te guste.

# Tazón detox

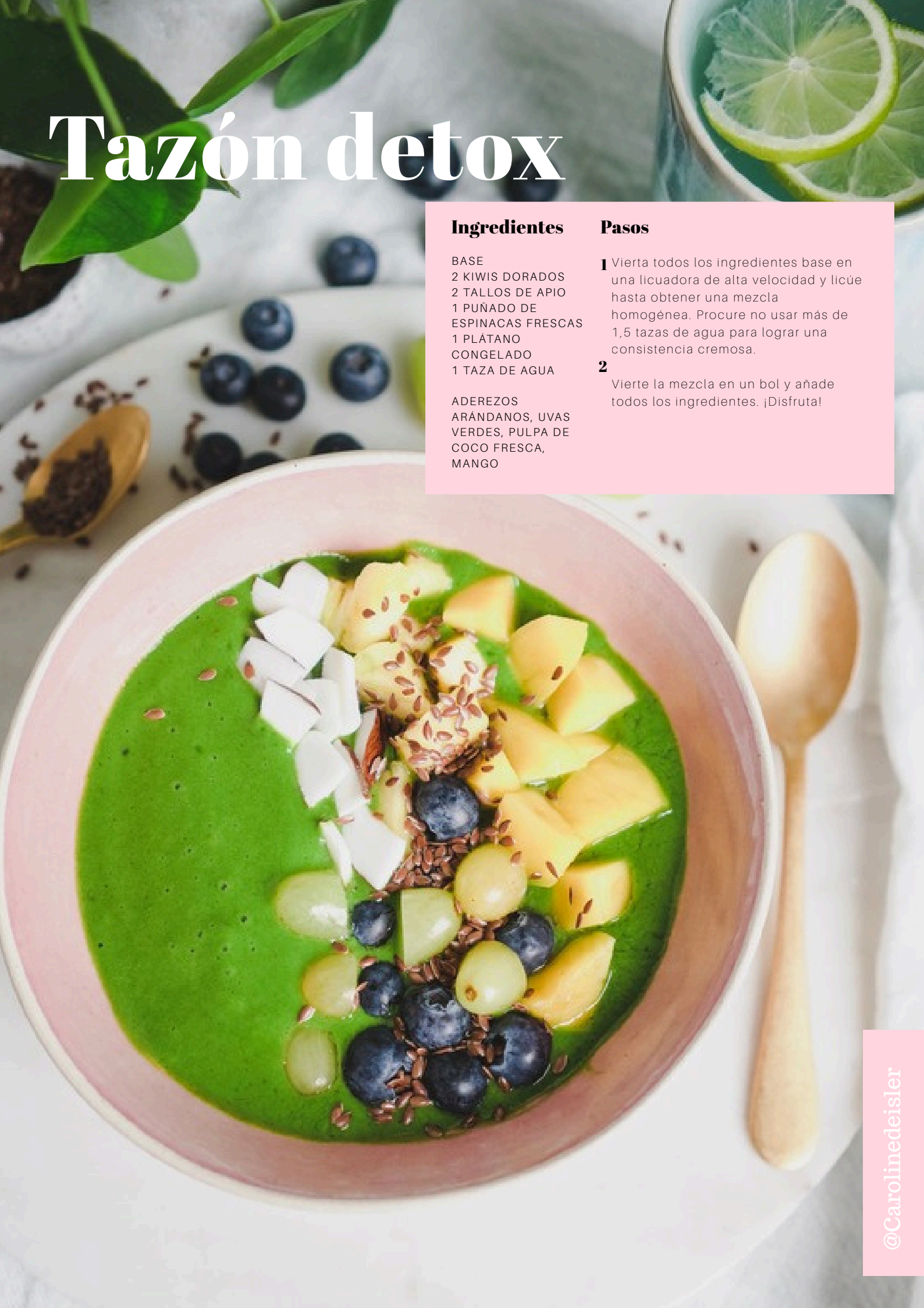
## Ingredientes

BASE
2 KIWIS DORADOS
2 TALLOS DE APIO
1 PUÑADO DE ESPINACAS FRESCAS
1 PLÁTANO CONGELADO
1 TAZA DE AGUA

ADEREZOS
ARÁNDANOS, UVAS VERDES, PULPA DE COCO FRESCA, MANGO

## Pasos

1. Vierta todos los ingredientes base en una licuadora de alta velocidad y licúe hasta obtener una mezcla homogénea. Procure no usar más de 1,5 tazas de agua para lograr una consistencia cremosa.
2. Vierte la mezcla en un bol y añade todos los ingredientes. ¡Disfruta!



@Carolinedeisler

# TAZÓN ÁMAME

@Carolinedeisler

## Ingredientes

BASE
2 PLÁTANOS CONGELADOS
3 FECHAS
1/2 TAZA DE ANACARDOS
1/2 CUCHARADITA DE VAINILLA EN POLVO
1 TAZA DE AGUA

ADEREZOS
1 PLÁTANO, ARÁNDANOS, PULPA DE COCO FRESCA
CANELA

## Listo en

5 minutos

## Pasos

Vierta todos los ingredientes base en una licuadora de alta velocidad y licúe hasta obtener una mezcla homogénea. Procure no usar más de 1,5 tazas de agua para lograr una consistencia espesa y cremosa.
Vierte la mezcla en un bol y añade todos los ingredientes. ¡¡QUÉ RICO!!



# Bar de batidos



@Carolinedeisler

# Amor verde

¡Una fuente inagotable de nutrientes para empezar el día!

@Carolinedeisler



## Listo en

5 minutos

## Ingredientes

2 tazas de agua
2-3 hojas de col rizada, sin tallo
2 hojas de acelga
1 plátano congelado
1/2 taza de jugo de piña, 1 limón

## Pasos

Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una mezcla homogénea.



## Información nutricional

Este batido es una auténtica bomba de nutrientes que protege tus células y hace que tu piel luzca radiante.
ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS, CALCIO, HIERRO, VITAMINAS A/C/K Y POTASIO.



# Defensor

## Ingredientes

1 taza de espinacas
1 manojo de perejil fresco
2 tallos de apio, un trocito de jengibre
1 pera madura
2 tazas de agua

## Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuad
velocidad y licúa hasta obtener una mezcla
disfrutar!

@Carolinedeisler

*Con sejo*

Lava previamente las verduras y guárdalas en la nevera.






# INTENSO

## Ingredientes

1 puñado de espinacas frescas
1/2 pepino, zumo de 1 limón
1 taza de frambuesas congeladas
1 plátano congelado

## Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

*Nota*

Una regla sencilla que sigo es utilizar un 80% de verduras de hoja verde y un 20% de frutas.



@Carolinedeisler

# BRILLO

## Ingredientes

1 puñado de espinacas
2 hojas de col rizada, sin tallo
1 taza de leche de almendras
3 fechas

## Pasos

Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una mezcla homogénea.


@Carolinedeisler

# Inmunidad

Un batido delicioso y refrescante para todos los días.



**Para 1 persona**

## Ingredientes

1 taza de piña
1 taza de mango
1 plátano congelado
2 tazas de agua

## Pasos

Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una mezcla homogénea.

*Delicioso*



@Carolinedeisler

# Sueño de bayas

**Para 1 persona**

## Ingredientes

1 taza de arándanos, congelados o frescos
2 plátanos congelados
1 taza de agua

## Pasos

Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una mezcla homogénea.



# Sin batido de leche

@Carolinedeisler




## Ingredientes

- 2 plátanos congelados
- 3 dátiles medjool
- 1/2 taza de anacardos
- 2 tazas de agua

## Pasos

Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una mezcla homogénea.

Amar



# Bocados ligeros


Eres lo
que
comes
Bikini @caroswim_



*Para 1 persona*

@Carolinedeisler

# Ensalada brillante

## Ingredientes

1 remolacha roja, finamente picada
2 zanahorias
4 tallos de apio, picados
1 calabacín
1 pepino
1 bulbo de hinojo, finamente picado
1 achicoria roja, picada
2 cucharadas de pasas doradas
6 mitades de nueces, trituradas
1 manzana, troceada

ADEREZO DE SEMILLAS DE GIRASOL
1/2 TAZA DE SEMILLAS DE GIRASOL REMOJADAS
2 DÁTILES MEDJOOL
1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE CRUJIENTE (O DE ALMENDRAS), ZUMO DE 1 LIMÓN
2 CUCHARADAS DE AGUA

## Pasos

1. Corta las zanahorias, el calabacín y el pepino en rodajas finas con un pelador de patatas. Pica el resto de las verduras y mézclalas bien.
2. Coloca las semillas de girasol, los dátiles, la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón y el agua en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una
3. crema suave.

¡Mezcla el aderezo con la ensalada y a disfrutar!

-



CRUDO / VEGANO / SIN GLUTEN



@Carolinedeisler

# Ensalada energizante

## Ingredientes

1 aguacate, cortado en rodajas
1/4 de cabeza de coliflor, finamente rebanada
1 cucharadita de pasas sultanas
1 cucharadita de semillas de calabaza tostadas
1 cucharadita de semillas de girasol tostadas
1 puñado de rúcula
4 setas
1/2 lata de garbanzos tostados
1 cucharada de hierbas italianas mixtas
1 zanahoria
1 calabacín

SALSA CREMOSA DE ANACARDOS:
1/2 TAZA DE ANACARDOS REMOJADOS,
ZUMO DE UN LIMÓN
1 CUCHARADITA DE TAHINI

## Pasos

1 Pica todas las verduras. Me gusta picar la coliflor muy fina y pelar el calabacín y la zanahoria con un pelador de patatas para que queden tiras finas. Una vez hecho esto, pásalas a un bol con las pasas, la rúcula y el aguacate.

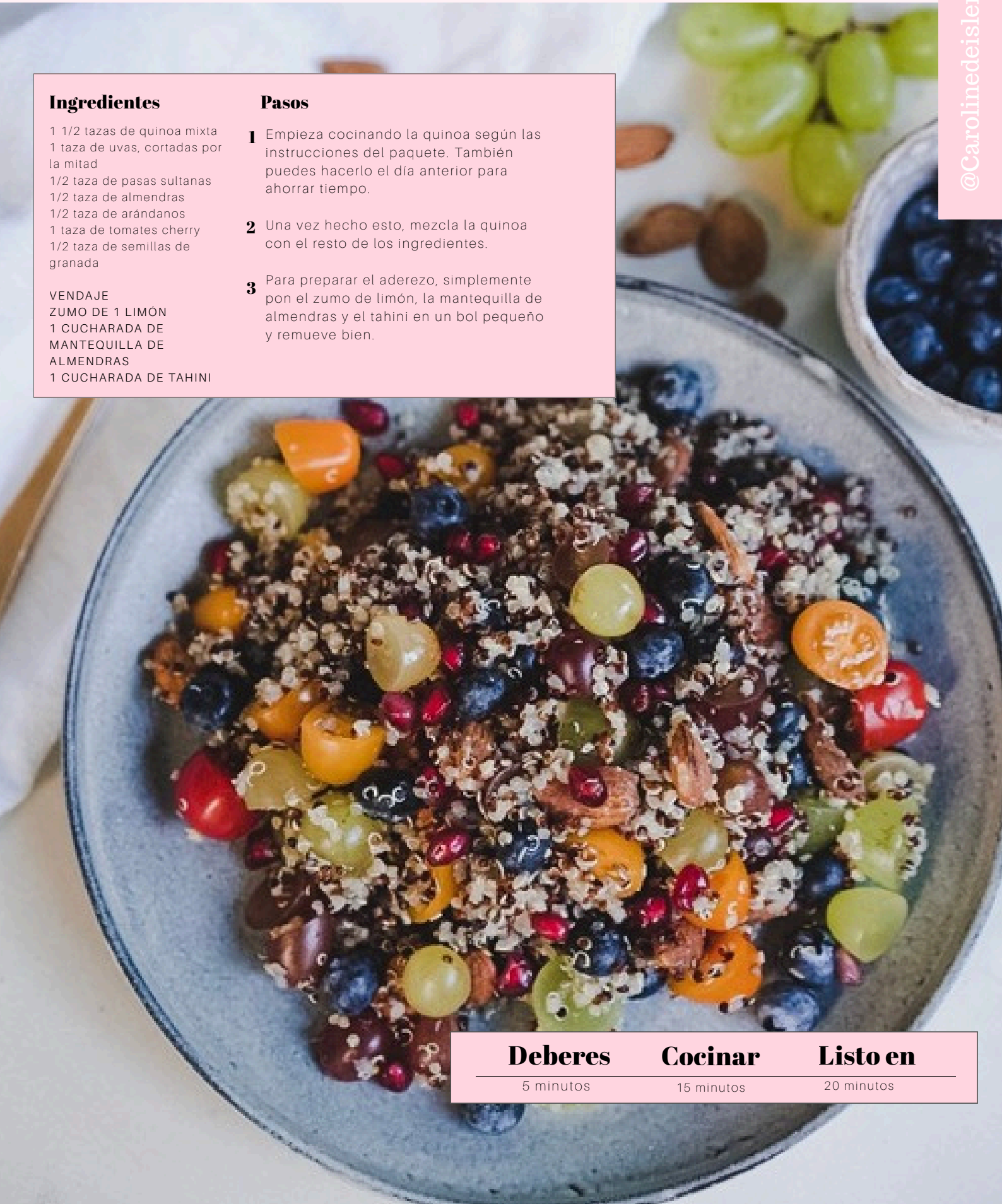
2 Tuesta los champiñones (déjalos enteros y córtalos en cuartos después) con garbanzos y hierbas italianas en una sartén antiadherente durante unos 10 minutos. Añade las semillas de calabaza y girasol después de 5 minutos.

3 Para preparar el aderezo, coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúe hasta obtener una consistencia cremosa.

Mezcla todos los ingredientes y ¡DISFRUTA! :-)

# ENSALADA DETOX

@Carolinedeisler



## Ingredientes

1 1/2 tazas de quinoa mixta
1 taza de uvas, cortadas por la mitad
1/2 taza de pasas sultanas
1/2 taza de almendras
1/2 taza de arándanos
1 taza de tomates cherry
1/2 taza de semillas de granada

VENDAJE
ZUMO DE 1 LIMÓN
1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA DE ALMENDRAS
1 CUCHARADA DE TAHINI

## Pasos

1. Empieza cocinando la quinoa según las instrucciones del paquete. También puedes hacerlo el día anterior para ahorrar tiempo.
2. Una vez hecho esto, mezcla la quinoa con el resto de los ingredientes.
3. Para preparar el aderezo, simplemente pon el zumo de limón, la mantequilla de almendras y el tahini en un bol pequeño y remueve bien.

| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 5 minutos | 15 minutos | 20 minutos |

# Ensalada de burrito

*Alto en proteínas y delicioso*

DEMO USE ONLY

@Carolinedeisler



## Ingredientes

1 taza de arroz salvaje cocido
1 taza de frijoles negros enlatados
1 mazorca de maíz fresca cocida o 1 taza de maíz dulce enlatado (sin azúcar)
1 aguacate, picado
1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
Media cebolla roja picada, un puñado de albahaca fresca picada.

Salsa verde:
2 TAZAS DE GUISANTES VERDES, DESCONGELADOS
1/4 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS
5 HOJAS DE MENTA
1 CUCHARADITA DE RALLADURA DE LIMÓN
1 DIENTE DE AJO PEQUEÑO, MACHACADO
2 CUCHARADAS DE AGUA

SALSA DE YOGUR Y PEPINO
1 TAZA DE YOGUR DE COCO
1 MANOJO DE CEBOLLINO
1 MANOJO DE PEREJIL
1 MANOJO DE ENELDO
1/2 CEBOLLA ROJA
1 PEPINO

## Pasos

Empieza cocinando el arroz según las instrucciones del paquete. Yo suelo precocinar el arroz y guardarlo en la nevera.
Coloca todos los ingredientes de la salsa verde en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una consistencia cremosa.
Para preparar la salsa de yogur, pica todas las hierbas y el pepino y mézclalos bien. Está riquísima fría.
Mezcla bien el arroz con el resto de los ingredientes de la ensalada. Añade la salsa verde y la salsa de pepino, ¡y a disfrutar! Me encanta servirla con unas hojas de lechuga iceberg para hacer barquitos de ensalada. Le da un toque crujiente.

| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 10 minutos | 30 minutos | 40 minutos |

# Mi ensalada de col rizada favorita



@Carolinedeisler

**Listo en**
20 minutos

## Ingredientes

3 hojas de col rizada, sin tallo
1 taza de tomates cherry
1 taza de quinoa cocida
1/2 taza de pasas doradas
1 zanahoria

VENDAJE:
1,5 CUCHARADAS DE TAHINI, ZUMO DE MEDIO LIMÓN
1 CUCHARADITA DE VINAGRE DE MANZANA

## Pasos

1. Empieza preparando el aderezo. Mezcla el zumo de limón, el tahini y el vinagre de manzana con una cuchara. Masajea el aderezo en las hojas de kale durante unos 5 minutos; esto facilita mucho la digestión.
2. Reserva la col rizada y cocina la quinoa según las instrucciones del paquete.
3. Corta los tomates cherry por la mitad y las zanahorias en tiras finas. Yo uso un pelador de juliana para las zanahorias.
4. Mezcla la col rizada con la quinoa, los tomates, las zanahorias, las pasas y añade el aderezo que te haya sobrado. ¡¡ESTÁ RIQUÍSIMO!! ¡Me encanta esta ensalada!

*Nota*

Solía comer esto todos los días cuando vivía en Nueva York :-)





# Ensalada de zanahorias asadas

@Carolinedeisler

## Ingredientes

3 zanahorias, zumo de medio limón
1 cucharada de vinagre de manzana
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de jengibre molido
1 aguacate
2 cucharadas de semillas de girasol y calabaza, tostadas
1 puñado de hojas de ensalada
2 cucharadas de semillas de granada

Aderezo de zanahoria:
1 ZANAHORIA GRANDE
6 CUCHARADAS DE AGUA, EL JUGO DE 1 LIMA
1 CUCHARADA DE VINAGRE DE MANZANA, UN TROZO PEQUEÑO DE JENGIBRE
2 DÁTILES MEDJOOL

## Pasos

1. Marinar las zanahorias con zumo de limón, vinagre de manzana, canela y jengibre molido durante unos minutos hasta que estén completamente cubiertas.
2. Forra una bandeja con papel de horno y hornea las zanahorias durante 40 minutos a 180 grados Celsius. Déjalas enfriar durante otros 10 minutos.
3. Mientras tanto, corta los tomates y el aguacate, lava las hojas de ensalada y tuesta las semillas de girasol y de calabaza en una sartén antiadherente durante unos minutos.
4. Coloca todos los ingredientes del aderezo en una licuadora y licúa hasta obtener una consistencia cremosa. ¡Me encanta este aderezo!
5. ¡Mezcla bien todos los ingredientes y disfruta!

-


¡Una buena salud exterior empieza desde dentro!
@Carolinedeisler



Este es uno de mis platos favoritos; es muy rápido, fácil y está repleto de nutrientes.

@Carolinedeisler

**Listo en**

10 minutos

# Pad Thai crudo

## Ingredientes

1 zanahoria
1 calabacín
3 rábanos
1 pimiento morrón
1 cebolla verde
Un puñado de anacardos tostados
1 cucharadita de semillas de sésamo

ADEREZO DE TAHINI:
1 CUCHARADA DE TAHINI
1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA DE ALMENDRAS, ZUMO DE MEDIO LIMÓN
1 DÁTIL MEDJOOL
2 CUCHARADAS DE AGUA

## Pasos

1. Empieza cortando todas las verduras; a mí me encanta usar un pelador de verduras para juliana para hacer tiras. Sin duda, merece la pena tenerlo en la cocina.
2. Tuesta los anacardos en una sartén antiadherente durante unos minutos y resérvalos.
3. Mezcla todos los ingredientes del aderezo en un bol pequeño. Ten siempre un tarro de salsa de caramelo de dátiles en la nevera para ahorrar tiempo al cocinar.
4. Mezcla bien las verduras, el aderezo y los anacardos, añade una pizca de semillas de sésamo y ¡A DISFRUTAR!



# Rollitos de berenjena

@Carolinedeisler

## Ingredientes

2 berenjenas
1/2 taza de semillas de girasol remojadas
1 cucharada de mantequilla de anacardos
4 cucharadas de agua caliente
1 cucharada de vinagre de manzana
2 dátiles Medjool, zumo de 1 limón
2 puñados de rúcula fresca

## Pasos

1. Corta las berenjenas en tiras de 1 cm de grosor, sécalas con papel absorbente para eliminar el exceso de agua y hornéalas durante 5-8 minutos a 200 grados Celsius por cada lado.

2. Coloca la mantequilla de anacardos, el vinagre de manzana, el agua caliente, los dátiles y el zumo de limón en una batidora y bate hasta obtener una mezcla homogénea.

3. Unta la pasta en un lado de las tiras de berenjena, coloca un poco de rúcula en el centro y enróllalas comenzando por la parte más estrecha.

-



Para 1 persona



# Fideos de calabacín de Caro

## Ingredientes

- 3 calabacines

SALSA:
1 CEBOLLA ROJA PICADA
1 TAZA DE TOMATES CHERRY
5 TOMATES PERA, COCIDOS AL VAPOR Y PELADOS
1 CUCHARADITA DE ORÉGANO SECO
1 CUCHARADITA DE ALBAHACA SECA
1 PIMIENTO ROJO, FINAMENTE PICADO
1 ZANAHORIA, FINAMENTE PICADA
1/4 TAZA DE CALDO DE VERDURAS
1 LATA DE TOMATES EN CONSERVA
1/2 LATA DE GARBANZOS
1 CUCHARADA DE LEVADURA NUTRICIONAL

## Pasos

1. Prepara fideos de calabacín con un espiralizador. Guarda los restos de calabacín y añádelos a la salsa más tarde.
2. Para la salsa, sofríe cebolla roja, tomates cherry y tomates pera en una sartén antiadherente durante 5 minutos. Añade orégano y albahaca seca.
3. Agregue los restos de pimiento rojo, zanahoria y calabacín, el caldo de verduras y deje que hierva a fuego lento durante 10 minutos.
4. Añade los tomates enlatados y deja que se cocine a fuego lento durante otros 10 minutos.
5. Agrega los garbanzos, la levadura nutricional y los fideos de calabacín, deja cocinar a fuego lento durante 5 minutos más. ¡A disfrutar!

*Nota*

¡¡Me encanta esta receta!! ¡Es mi cena favorita cuando quiero algo ligero, caliente y reconfortante!

@Carolinedeisler

# Quinotto de champiñones

Una versión más ligera de un risotto cremoso




| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 5 minutos | 20 minutos | 25 minutos |

## Ingredientes

1 cebolla roja pequeña
6-8 setas shiitake, en rodajas
4 champiñones portobello, rebanados
2 tazas de quinoa
1 calabacín, picado
2 cucharadas de hierbas italianas
1/2 cucharadita de hojuelas de chile
1 taza de caldo de verduras, pimienta negra, jugo de medio limón
1/2 manojo de perejil picado
1 mini pepino, picado
1/2 Aguacate

## Pasos

Sofríe la cebolla roja en 3 cucharadas de caldo de verduras, hierbas italianas y hojuelas de chile.

1. Agrega los champiñones y deja que hierva a fuego medio durante 5 minutos.
2. Agrega el resto del caldo de verduras y la quinoa, deja cocinar a fuego medio durante 15 minutos.
3. Después de 10 minutos, agregue el calabacín picado.
4. Añade zumo de limón recién exprimido y perejil picado.
5. Servir con pepino fresco por encima, aguacate y una pizca de pimienta negra.

## Información nutricional

Antes de hacerme vegana, me encantaba el risotto, pero siempre me resultaba bastante pesado. Esta versión tiene la misma textura cremosa, pero es mucho más sana y está repleta de nutrientes gracias a la quinoa y las verduras. Es rica en proteínas, fibra, vitaminas del grupo B, grasas saludables y selenio.

@Carolinedeisler

# Ensalada Caroline

## Sencillo, fácil, delicioso y muy saludable

@Carolinedeisler



### Ingredientes

Un bol grande de ensalada verde; cuanta más variedad, mejor.
1 taza de tomates cherry
Media cebolla roja, picada
1/2 aguacate, picado
1 pepino, picado
3 batatas moradas

Vendaje:
1/2 aguacate, zumo de 1/2 limón fresco

### Pasos

Empieza lavando y pelando las batatas, córtalas en trozos de 2 cm y hornéalas sobre papel pergamino durante 35 minutos a 180 grados Celsius.

1. Mezcla la cebolla con los tomates cherry y reserva en un bol pequeño.
2. Machaca medio aguacate con un tenedor, incorpóralo a las hojas verdes y añade un poco de zumo de limón fresco.
3. Agregue la mezcla de tomate, la otra mitad del aguacate y el pepino al tazón de ensalada.
4. Una vez cocidas, deja enfriar las batatas durante 10 minutos y sírvelas con la ensalada.

## NOTA

Esta ensalada ha sido mi cena favorita durante años. Me sigue encantando y la preparo al menos una o dos veces por semana cuando estoy en casa.



@Carolinedeisler

# FITNESS BOWL

## Ingredientes

2 puñados de rúcula
1 puñado de nueces
2 cucharadas de semillas de calabaza y girasol, tostadas
1/2 aguacate, picado
1 taza de judías verdes al vapor
1 taza de tomates cherry
Media cebolla roja, picada
1 taza de brotes de brócoli
1/2 pepino, picado

VENDAJE
1/2 AGUACATE, ZUMO DE LIMÓN FRESCO

## Pasos

1. Comienza machacando medio aguacate con un tenedor y masajeándolo sobre las hojas
2. verdes.

   Prepara una rica ensaladera mezclando todos los ingredientes, añade un poco de zumo de limón fresco, pimienta negra y ¡a disfrutar!

*Me encanta esto*

Es una de las mejores combinaciones de ensalada y ¡podría comerla todos los días!



@Carolinedeisler

# BE WELL BOWL

## Ingredientes

2 puñados de rúcula
2 corazones de achicoria
1 taza de guisantes verdes, descongelados
2 mini pepinos, picados
1 taza de tomates cherry
Media calabaza, cortada en gajos

ADEREZO CREMOSO:
1/2 TAZA DE SEMILLAS DE CALABAZA
2 DÁTILES MEDJOOL,
ZUMO DE 1 LIMÓN
1 CUCHARADITA DE VINAGRE DE MANZANA
2 CUCHARADAS DE AGUA

## Pasos

1. Comience horneando la calabaza sobre papel pergamino durante 30 minutos a 200 grados Celsius.
2. Mientras la calabaza se hornea, prepara el aderezo. Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una consistencia cremosa.
3. Mezcla el aderezo con las hojas verdes y añade todos los ingredientes para la ensalada: tomates picados, pepinos y guisantes.
4. Deja que la calabaza se enfríe durante 10 minutos y disfrútala con esta deliciosa ensalada.

| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 5 minutos | 35 minutos | 40 minutos |



# Ensalada de patatas bajas en grasa

¡Una de las mejores ensaladas! ¡Sencilla, nutritiva y riquísima!



| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 10 minutos | 30 minutos | 40 minutos |

## Ingredientes

2 corazones de lechuga romana baby
1 puñado de rúcula
2 corazones de achicoria
1 aguacate
8 setas de fondo (campeonas)
1 cucharadita de cada uno de los siguientes: eneldo seco, albahaca, cebollino, perejil.
1 taza de guisantes verdes, descongelados
1 taza de tomates cherry, un puñado de semillas de calabaza y girasol tostadas
5 patatas medianas

## Pasos

Empieza cociendo las patatas al vapor o hirviéndolas durante 30 minutos. Una vez listas, déjalas enfriar durante otros 10 minutos.

1. Mientras tanto, saltea los champiñones en una sartén antiadherente con todas las hierbas durante unos 10 minutos. Déjalos enfriar también.
2. Para preparar el aderezo de la ensalada, machaca medio aguacate con un tenedor y masajea las hojas verdes con él.
3. Agrega los tomates cherry, los guisantes, los champiñones, el aguacate, las patatas al vapor y unas semillas de calabaza y girasol tostadas. ¡DELICIOSO!

@Carolinedeisler

# La sopa limpia

Rápido / Saludable / Delicioso

## Ingredientes

1/2 cabeza de coliflor
1 batata mediana
1/2 manojo de hojas de col rizada
1 cebolla roja pequeña, picada
1 cucharada de vinagre de manzana
1 cucharada de levadura nutricional
750 ml de caldo de verduras
1 cucharada de yogur de coco

5 patatas medianas, cocidas al vapor (opcional)

## Pasos

1. Sofríe la cebolla durante unos minutos en una olla. Añade el caldo de verduras y la batata troceada. Deja cocer a fuego medio durante 15 minutos.
2. Añade los ramilletes de coliflor y cocina durante otros 5-7 minutos.
3. Transfiera la mezcla a una licuadora de alta velocidad, agregue las hojas crudas de col rizada y licúe hasta obtener una consistencia suave.
4. Sírvelo con una cucharada de yogur de coco y unas patatas al vapor como acompañamiento.

| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 5 minutos | 20 minutos | 25 minutos |

# Tomate simple

*Ensalada*



### Ingredientes

2 tazas de tomates cherry
1 cebolla roja pequeña
1 cucharadita de albahaca seca
1/2 manojo de albahaca fresca (opcional), jugo de 1/2 limón, pimienta negra

### Instrucciones

Pica finamente la cebolla y la albahaca fresca, y corta los tomates cherry por la mitad. Mezcla todos los ingredientes, añade un poco de zumo de limón fresco, albahaca seca y pimienta negra.

Esta ensalada de tomate está aún más rica después de dejarla reposar una o dos horas. Suelo preparar una buena cantidad y guardarla en la nevera. También me encanta sobre pan de masa madre tostado. ¡Mi receta favorita de bruschetta de tomate!

@Carolinedeisler

# Sopa equilibrada

@Carolinedeisler

## Ingredientes

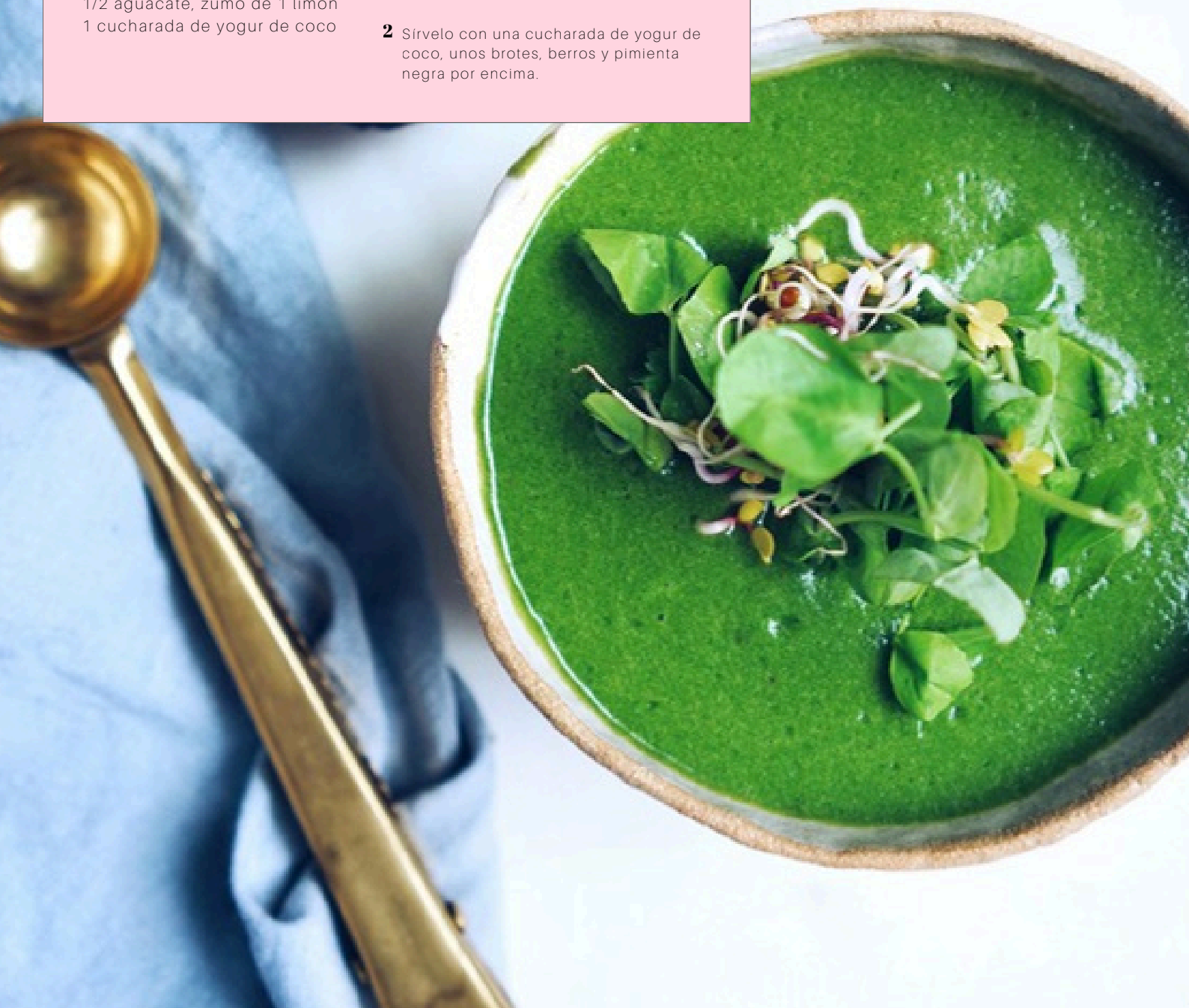
1 cabeza de brócoli, ligeramente cocida al vapor
1 hoja de col rizada, sin tallo
1 puñado de espinacas frescas
1/2 aguacate, zumo de 1 limón
1 cucharada de yogur de coco

## Pasos

1. Coloca el brócoli al vapor, las hojas de col rizada cruda, las espinacas, el aguacate y el zumo de limón en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una crema suave.
2. Sírvelo con una cucharada de yogur de coco, unos brotes, berros y pimienta negra por encima.

## Listo en

10
minutos





@Carolinedeisler

**Listo en**
5 minutos

# Hummus rosa
## Sueño

### Ingredientes

1 lata de garbanzos cocidos
1 diente de ajo
2 remolachas pequeñas, cocidas
1 cucharadita de vinagre de manzana, zumo de medio limón, ralladura de medio limón
1 dátil medjool
2 cucharadas de agua

SERVIR CON
zanahorias, pepinos, tallos de apio

### Pasos

1. Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una crema suave.
2. ¡Corta todas tus verduras favoritas y a disfrutar!

*Nota*

Me encanta prepararlo como una merienda rápida o llevarlo conmigo cuando viajo.



@Carolinedeisler

# Sopa del alma

## Ingredientes

1 puerro
2 zanahorias
1 calabaza pequeña de Hokkaido
2 cebolletas
2 calabacines
1/2 cabeza de brócoli
4 tallos de apio
5 tazas de caldo de verduras
1 cucharada de hierbas italianas mixtas y pimienta negra

## Pasos

1. Empieza por picar todas las verduras,
2. En una olla grande, llevar el caldo de verduras a ebullición, agregar todas las verduras y hierbas y dejar que hierva a fuego medio durante 20 minutos.
3. Transfiere la mezcla a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una consistencia cremosa.



| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 10 minutos | 20 minutos | 30 minutos |

# SIMPLE OKRA

*Guiso*

@Carolinedeisler



**Listo en**
25
minutos

## Ingredientes

- 1 cebolla roja
- 1 diente de ajo, una pizca de hojuelas de chile
- 4 tallos de apio, finamente picados
- 5 tomates pelados al vapor o 1 lata de tomates en conserva

2 cucharadas de alcaparras
2 puñados de okra

## Pasos

1. Sofríe la cebolla, el ajo y el apio con hojuelas de chile y un chorrito de caldo de verduras en una sartén antiadherente durante unos 10 minutos.

2. Agregue 5 tomates pelados y cocidos al vapor o una lata de tomates en conserva y 2 cucharadas de alcaparras y deje que hierva a fuego lento durante otros 10 minutos.

3. En una olla aparte, cuece las okras al vapor durante 5 minutos hasta que estén tiernas y añádelas a la mezcla. Esto las ablanda un poco más, lo cual me gusta mucho.

4. Mezcla bien todos los ingredientes. Si lo deseas, añade más hierbas y especias, y ya está listo para servir.



@Carolinedeisler

# 10 sopas de verduras

**Listo en**

30 minutos

## Ingredientes

1 laico
1/2 cabeza de coliflor
1/2 cabeza de brócoli
1/2 col china
4 patatas
5 tazas de caldo de verduras
2 zanahorias
2 chirivías
4 tallos de apio
1 raíz de apio
2 cucharadas de hierbas secas: comino, perejil, albahaca

## Pasos

1. Las patatas al vapor durante 30 minutos.
2. Mientras tanto, pon a hervir el caldo de verduras, pica todas las verduras y añádelas a la olla una a una. Deja que la sopa se cocine a fuego medio durante 15-20 minutos.
3. Una vez cocidas las patatas, añádelas a la sopa. ¡Súper sencillo, fácil y rápido! :-)



@Carolinedeisler

# Coliflor crujiente

## Ingredientes

1 coliflor, en ramilletes; zumo de medio limón.
2 cucharadas de semillas de lino
2 cucharadas de semillas de sésamo
2 cucharadas de semillas de cáñamo
1 cucharada de mantequilla de almendras
2 cucharadas de agua
2 cucharadas de harina de garbanzos

## Pasos

1. Mezcla la mantequilla de almendras con zumo de limón y agua.
2. Cubra los floretes de coliflor con la salsa de mantequilla de almendras y limón.
3. Mezcla todas las semillas y la harina de garbanzos en un plato y cubre los ramilletes de coliflor con la mezcla.
4. Hornear durante 25 minutos sobre papel pergamino a 180 grados Celsius.
5. Sírvelo con mi salsa de yogur favorita de la página... !

-




@Carolinedeisler


Mis comidas reconfortantes y saludables
SIN GLUTEN, ACEITE NI AZÚCAR
@Carolinedeisler





*Mi comida saludable*

# Patatas gajo

## Ingredientes

4 patatas ecológicas medianas
2 cucharadas de perejil seco
2 cucharadas de pimentón seco
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo,
unas hojuelas de chile

## Pasos

1. Cueza las patatas al vapor durante 20 minutos y córtelas en gajos.
2. Cubra las rodajas con todas las especias.
3. Hornéalas sobre papel pergamino a 200 grados Celsius durante 15 minutos.

| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 5 minutos | 35 minutos | 40 minutos |

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

**Listo en**
5 minutos

# Salsa de patata

## Ingredientes

1 taza de yogur de coco
1 cucharadita de mostaza amarilla
Media cebolla roja, picada.
1/2 manojo de cebollino, picado
1/2 manojo de eneldo picado
1/3 de manojo de albahaca fresca, picada
1 cucharadita de comino molido,
zumo de medio limón
1/2 cucharadita de orégano seco

## Instrucciones

1 Mezcla todos los ingredientes y ¡listo! Me encanta preparar la salsa primero y luego guardarla en la nevera mientras las patatas se hornean. Está riquísima fresquita.

¡Me encanta esta salsa! Es una forma muy fácil de incorporar hierbas nutritivas a tu dieta y, además, ¡está riquísima! Después de probarla, no querrás volver a comer patatas sin ella.



**Listo en**
40 minutos

# Gajos de batata

## con kétchup casero

@Carolinedeisler

## Ingredientes

2 batatas
1 cucharada de comino
1 cucharada de canela
1/2 taza de semillas de sésamo

## Pasos

1. Precalentar el horno a 200 grados Celsius.
2. Lava las batatas y córtalas en gajos.
3. Mezcla las semillas de comino, canela y sésamo en un plato llano y reboza las rodajas de patata en las especias hasta que estén completamente cubiertas.
4. Coloca las batatas en una bandeja para hornear con papel pergamino y hornéalas durante 40 minutos a 200 grados Celsius.
5. Déjalos enfriar otros 30 minutos. Apago el horno, abro la puerta y dejo la bandeja dentro durante esos 30 minutos adicionales. ¡Así quedan muchísimo mejor! :-)



# Kétchup casero

SIN GLUTEN, AZÚCAR NI ACEITE

**Listo en**

25
minutos

## Ingredientes

Media cebolla roja, picada
1 cucharadita de hojuelas de chile
5 tomates pelados y cocidos al vapor o 1 lata de tomates en conserva
2 cucharaditas de hierbas italianas mixtas
3 dátiles medjool
2 tomates secos

## Pasos

1. Cueza los tomates al vapor durante 5-10 minutos, déjelos enfriar y pélelos.
2. Sofríe la cebolla, todas las hierbas y los tomates pelados al vapor durante 15 minutos a fuego medio-bajo. Yo uso una sartén antiadherente. Si es necesario, añade un poco de agua.
3. Traslada la mezcla a una batidora de alta velocidad, añade los dátiles y los tomates secos y bate hasta obtener una crema suave.
4. Déjalo enfriar y listo. ¡Qué rico! Puedes guardarlo en la nevera un par de días.

# Ñoquis sin gluten

## con una sencilla salsa de tomate y r DEMO USE ONLY cula

@Carolinedeisler



### Ingredientes

1 kg de patatas al vapor
1,5 tazas de harina de garbanzos
1 cebolla roja pequeña, picada
1 diente de ajo, machacado
2 cucharadas de pasta de tomate
2 cucharadas de hierbas italianas mixtas
1 taza de tomates cherry
5 tomates pelados al vapor o una lata de tomates en conserva
1 puñado de rúcula fresca
2 cucharadas de semillas de calabaza y girasol, tostadas

### Pasos

1. Cuece las patatas al vapor durante 30 minutos y déjalas enfriar por completo. También puedes hacerlo el día anterior para ahorrar tiempo.

2. Pele las papas, luego tritúrelas con un tenedor o con una licuadora y agregue lentamente la harina de garbanzos hasta obtener una masa pegajosa.

3. Con las manos mojadas (¡importante!), forma pequeños trozos de 2 cm y usa un tenedor para marcar los ñoquis.

4. Puedes cocer los ñoquis en agua caliente durante unos 5 minutos o freírlos en una sartén antiadherente durante 5-7 minutos por cada lado. Personalmente, me encanta la versión frita; quedan crujientes y secos. ¡Perfectos!

### Para la salsa

1. Tuesta las semillas de girasol y calabaza en una sartén antiadherente a fuego lento durante 5 minutos. Resérvalas en un bol.
2. Utilice la sartén para sofreír la cebolla y el ajo durante unos 5 minutos.
3. Agrega las hierbas, los tomates cherry, la pasta de tomate y 1 taza de agua. Deja que hierva a fuego lento durante unos 15 minutos.
4. Agrega rúcula fresca y semillas tostadas, incorpora los ñoquis y ¡listo! Ya puedes disfrutar de tus ñoquis. :)

| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 10 minutos | 40 minutos | 50 minutos |



**Listo en**
35 minutos

@Carolinedeisler

# Ñoquis de boniato

## Ingredientes

2 batatas medianas
1/4 taza de leche de almendras sin azúcar
1 1/4 tazas de harina de garbanzo
1 cucharada de levadura nutricional
1/4 de cucharadita de pimienta negra

MI SALSA DE TOMATE FAVORITA
1 cebolla roja picada
1 diente de ajo machacado, espolvorear con hojuelas de chile
1 cucharada de pasta de tomate
1 lata de tomates en conserva
1 cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de albahaca seca, albahaca fresca al final

## Pasos

1. Cueza las batatas al vapor o hiérvalas durante 25 minutos. Déjelas reposar y espere a que se enfríen por completo.
2. Mientras tanto, prepare la salsa de tomate sofriendo todos los ingredientes durante 15 minutos, luego transfiera la salsa a una licuadora y pulse hasta que quede cremosa.
3. Pela las batatas y machácalas con un tenedor hasta obtener una mezcla cremosa. Incorpora poco a poco la harina de garbanzo, la levadura nutricional y la pimienta negra, y forma una masa con las manos.
4. Forma pequeños trozos de ñoquis de 2 cm y cuécelos en agua hirviendo durante unos 5 minutos. He comprobado que hervirlos funciona mejor que freírlos en sartén.
5. Sírvelas con mi salsa de tomate favorita. ¡DELICIOSAS!





| Deberes | Cocinar | Listo en |
| --- | --- | --- |
| 5 minutos | 10 minutos | 15 minutos |

# Pasta fitness

## con pesto de anacardos y albahaca

### Ingredientes

- 1/4 taza de anacardos
- 1/2 calabacín
- 2 puñados de albahaca fresca
- 1 diente de ajo, zumo de 1,5 limones

1/2 aguacate, una pizca de sal del Himalaya

- 1 cucharadita de levadura nutricional (opcional) pimienta negra recién molida
- 1 taza de guisantes verdes congelados

1 puñado de espinacas baby

- 1 taza de tomates cherry
- 200 g de penne de arroz integral

### Instrucciones

1. Cocina la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Me encanta usar pasta de arroz integral porque no contiene gluten y es mucho más fácil de digerir.
2. Coloca los anacardos, el calabacín, la albahaca, el zumo de limón, el aguacate, la levadura nutricional, la sal y la pimienta en una batidora y bate hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Cuando la pasta esté casi lista, añade los guisantes a la olla. Solo necesitan unos minutos para ablandarse.
4. Una vez cocida la pasta con los guisantes, escúrrela y añade la salsa pesto y las espinacas baby; mézclalo todo bien. A mí me encanta agregarle también unos tomates cherry frescos.





@Carolinedeisler

# Pasta con champiñones y tomate

## Ingredientes

1 diente de ajo, machacado
Media cebolla roja, picada
1 taza de tomates cherry
1 lata de tomates en conserva
3 setas
2 cucharaditas de hierbas italianas mixtas
2 tomates secos
15 aceitunas verdes, pimienta negra recién molida
200 g de penne de arroz integral

## Pasos

1. Empieza sofriendo la cebolla, el ajo, los tomates cherry, los champiñones y los tomates secos en una sartén antiadherente a fuego medio durante 10 minutos. Si es necesario, añade un poco de agua.
2. Añade las hierbas italianas, los tomates enlatados y las aceitunas verdes. Deja que hierva a fuego lento durante otros 10 minutos.
3. Cuece la pasta según las instrucciones del paquete y, una vez lista, mézclala con la salsa. Espolvorea pimienta negra por encima y ¡listo! La pasta está preparada.




SALUDABLE / VEGANO / SIN GLUTEN




@Carolinedeisler

*Cremoso*

# Penne de coliflor

## Ingredientes

1/2 cabeza de coliflor
Media cebolla, finamente picada
2 dientes de ajo, machacados
5 setas
1 cucharadita de tomillo
1 cucharadita de orégano
1 taza de guisantes verdes congelados
1/2 taza de leche de almendras sin azúcar o crema de avena, jugo de 1/2 limón, pimienta negra recién molida, una pizca de sal del Himalaya, una pizca de hojuelas de chile.
1 cucharadita de levadura nutricional, perejil fresco para servir

## Pasos

1. Cueza la coliflor al vapor durante 8-10 minutos, sofría la cebolla y el ajo durante 5 minutos hasta que estén blandos.
2. Añade la coliflor, la cebolla, el ajo, la leche de almendras, el zumo de limón, la sal, la levadura nutricional y las hojuelas de chile a una batidora y pulsa hasta obtener una crema suave.
3. Reserva la salsa y cuece la pasta según las instrucciones del paquete. Añade los guisantes unos 3 minutos antes de que la pasta esté lista.
4. En la misma sartén que usaste antes, saltea rápidamente los champiñones con orégano y tomillo durante 5-10 minutos mientras se cuece la pasta. A mí me gusta saltearlos enteros y luego cortarlos en rodajas.
5. Mezcla la pasta y los guisantes con la salsa de coliflor con queso, añade las setas laminadas y un poco de pimienta fresca por encima.

# Dahl de lentejas caliente

## Ingredientes

400 g de garbanzos cocidos
5 patatas medianas
1 taza de lentejas rojas
1 cabeza de brócoli
5 tazas de caldo de verduras
2 cucharaditas de comino molido
1/2 cucharadita de cúrcuma molida
1 cucharadita de azúcar de coco, el zumo de 1 limón, una pizca de hojuelas de chile, un puñado de espinacas baby, perejil fresco para decorar.

## Listo en

40 minutos

## Pasos

1. En una olla grande, agregue el caldo de verduras, las papas y las lentejas, y cocine durante 15 minutos.
2. Agrega el brócoli, los garbanzos, el comino, la cúrcuma, el azúcar de coco, el jugo de limón, las hojuelas de chile y cocina durante otros 15 minutos a fuego medio.
3. Incorpore las espinacas baby frescas y el perejil y deje que hierva a fuego lento durante 5 minutos más.

@Carolinedeisler

# Risotto de jardín

*Inspirado en el restaurante Daylesford de Londres*

DEMO USE ONLY



| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 15 minutos | 25 minutos | 60 minutos |

## Ingredientes

2 tazas de trigo sarraceno
1 cebolla roja pequeña, picada
1 diente de ajo, machacado
2 tazas de guisantes verdes, descongelados
10 hojas de menta
1 puñado de espinacas baby
2 tazas de caldo de verduras, el jugo de 1 limón, pimienta negra
1 cucharada de yogur de coco

## Pasos

En una olla, sofría la cebolla roja en 3 cucharadas de caldo de verduras.
Añadir ajo.
Agregue 2 tazas de caldo de verduras y 2 tazas de trigo sarraceno.
Déjelo cocinar durante 20 minutos a fuego medio.
Licúa 1 taza de guisantes verdes, hojas de menta, espinacas baby y jugo de limón hasta obtener una consistencia cremosa.
Añade el puré de guisantes y los guisantes restantes al risotto.
Déjelo cocinar durante otros 5 minutos.
Espolvorea pimienta negra y añade una cucharada de yogur de coco por encima.

## Nota

Probé este risotto por primera vez en uno de mis restaurantes favoritos de Londres, llamado Daylesford, y después preparé mi propia versión. ¡Está riquísimo, es muy completo y nutritivo!

@Carolinedeisler




# Trigo sarraceno con setas

## Risotto

### Ingredientes

2 tazas de trigo sarraceno
9 setas de fondo
5 setas shiitake
1/2 taza de setas mixtas secas, remojadas
1 cebolla roja pequeña
2 tazas de caldo de verduras
1/2 cucharadita de cada uno: perejil seco, romero, eneldo y orégano.
1 diente de ajo machacado, zumo de medio limón
1/2 manojo de perejil fresco picado

### Pasos

1. Cocina el trigo sarraceno siguiendo las instrucciones del paquete y resérvalo.
2. En una olla, sofríe la cebolla roja, agrega todos los champiñones y el caldo de verduras y deja que hierva a fuego lento durante 15 minutos.
3. Incorpore el trigo sarraceno cocido, añada más caldo de verduras y el agua de los champiñones remojados. Sofría durante otros 5 minutos.
4. Añadir el zumo de medio limón y perejil fresco.
5. En una batidora de alta velocidad, tritura 1/4 del risotto con 3 cucharadas del agua sobrante de los champiñones remojados y mézclalo todo bien. ¡Queda súper cremoso!

# Equilibrando el curry

Nutritivo y suave para el estómago.




## Listo en

40 minutos

## Ingredientes

1 taza de arroz integral
1 cebolla roja, un trozo pequeño de jengibre rallado, un trozo pequeño de chile picado
1 cabeza de brócoli
1 berenjena grande
400 ml de leche de coco
1 taza de guisantes verdes
4 patatas medianas
2 cucharaditas de curry amarillo en polvo de picante medio
1 cucharadita de cúrcuma en polvo, pimienta negra

Aderezos
1/2 pepino, picado

## Pasos

Las patatas se cocinan al vapor durante 25 minutos y se reservan.
Cocina al vapor el brócoli y la berenjena durante 8 minutos y reserva.
Sofreír la cebolla, el jengibre rallado, 2 cucharaditas de curry en polvo y el chile triturado en un poco de agua durante 5 minutos.
Añadir leche de coco
Agrega el brócoli y la berenjena y deja que hierva a fuego lento durante otros 10 minutos.
Pela las patatas y añádelas al curry.

1. Sírvelo con salsa marrón y espolvorea por encima pepino fresco y pimienta negra.

@Carolinedeisler

# Quinotto de calabaza

## Ingredientes

1/2 calabaza kabocha
1 batata
1 cebolla roja picada
1 taza de quinoa
2-3 hojas de col rizada, sin tallo
1 taza de lentejas rojas
1 cucharada de comino
1 cucharada de hierbas italianas mixtas

## Pasos

1. Corta la calabaza Kabocha en gajos, corta las batatas en trozos de 2 cm y hornéalas ambas sobre papel pergamino durante 35 minutos a 180 grados Celsius.
2. Mientras se hornean, sofríe la cebolla roja durante unos minutos en una sartén antiadherente.
3. Añade comino, 1 litro de caldo de verduras, lentejas y quinoa y deja cocinar a fuego medio durante 20 minutos. Una vez cocido, tendrá una textura cremosa muy agradable.
4. Agrega la batata, la calabaza kabocha y la col rizada y deja que hierva a fuego lento durante otros 5 minutos.



@Carolinedeisler




# El mejor falafel

## Ingredientes

2 latas de garbanzos cocidos
1 cebolla roja picada
1 diente de ajo, machacado
1 manojo de perejil
1 manojo de cilantro
1 manojo de cebollino
2 cucharaditas de comino molido, zumo de 1 limón
1 taza de semillas de sésamo

Servir con salsa de tahini y menta.

## Pasos

1. Precalentar el horno a 200 grados Celsius.
2. Coloca todos los ingredientes, excepto las semillas de sésamo, en un procesador de alimentos o una licuadora de alta velocidad y pulsa hasta obtener una consistencia cremosa.
3. Con las manos húmedas, forma bolas de falafel y presiónalas en el centro para darles forma redonda. Ten cuidado, ya que la mezcla es un poco pegajosa.
4. Cúbrelas con semillas de sésamo y hornéalas sobre papel pergamino durante 40 minutos, 20 minutos por cada lado.

| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 10 minutos | 40 minutos | 50 minutos |

@Carolinedeisler

# Salsa de tahini con menta

## Ingredientes

1 taza de calabacín picado
1 dátil Medjool, sin hueso
2-3 cucharadas de tahini, zumo de 1 limón
1/2 manojo de cebollino
1/2 taza de agua

## Pasos

Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una crema suave.



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

# Buñuelos de verduras

## Ingredientes

2 calabacines grandes
2 zanahorias
3 patatas medianas
1 cebolla roja picada
4 cucharadas de semillas de lino molidas
2 cucharadas de comino y pimienta negra
6 cucharadas colmadas de harina de avena
1 taza de leche de almendras
1 manojo de perejil picado
1/2 manojo de cebollino, picado

## Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados Celsius.
2. Prepara los calabacines, las zanahorias y las patatas con un pelador de juliana o un rallador. Escurre el exceso de agua de las verduras con un paño de cocina limpio. Añade la cebolla roja.
3. Vierta la mitad de la mezcla en una batidora de alta velocidad, añada la leche de almendras y triture hasta obtener una textura grumosa. Vuelva a verter la mezcla en el bol.
4. Incorpora la harina de avena, el comino, la pimienta, el perejil y el cebollino.
5. Forme hamburguesas y hornéelas sobre papel pergamino durante 40 minutos, 20 minutos por cada lado.

| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 10 minutos | 40 minutos | 50 minutos |



@Carolinedeisler

# salsa de yogur

**Listo en**
5 minutos

## Ingredientes

1 yogur de coco
Media cebolla roja, picada.
1/2 manojo de perejil picado
1/2 manojo de eneldo
1/2 cebollino, zumo de 1/2 limón
pimienta negra
1/2 pepino

## Pasos

¡Mezcla todos los ingredientes en un bol y tu salsa estará lista!

## Nota

Podría vivir de esta salsa, está riquísima y refrescante cuando la dejas en la nevera. Perfecta con hamburguesas vegetales, batatas fritas y patatas.

# pasteles de batata

con una salsa de mostaza y coco

@Carolinedeisler



## Ingredientes

2 batatas
1/2 taza de quinoa cocida, jugo de 1 limón
1/2 manojo de perejil picado
1 taza de semillas de sésamo

ADEREZO
4 cucharadas de yogur de coco
1 cucharadita de mostaza de Dijon, zumo de ½ a 1 limón
1 diente de ajo pequeño, machacado (opcional)

## Pasos

Cuece al vapor las batatas durante 25 minutos.

1. Una vez cocidas, pela las batatas y mézclalas con la quinoa y el perejil.
2. Forme las tortitas con las manos húmedas y cúbralas con semillas de sésamo.
3. Coloca los pasteles en una bandeja para hornear con papel pergamino y hornéalos durante 30 minutos a 180 grados Celsius.
4. Para preparar la salsa, simplemente combine todos los ingredientes en un tazón pequeño y guárdela en el refrigerador hasta que las tortitas de camote estén listas.



| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 15 minutos | 25 minutos | 60 minutos |



@Carolinedeisler

# Buñuelos de castañas y champiñones

## Ingredientes

1 taza de guisantes verdes, descongelados
1 taza de quinoa tricolor cocida
2 tazas de arroz integral cocido
9 champiñones, finamente picados
1 taza de castañas cocidas, finamente picadas
1 manojo de cebollino picado

## Pasos

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol, vierte la mitad de la mezcla en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una consistencia cremosa. Vuelve a verter la mezcla en el bol.
2. Con las manos mojadas (¡importante!), forme bolas de 2 cm y luego presiónelas por el centro para formar hamburguesas.
3. Hornear sobre papel pergamino durante 20 minutos por cada lado a 180 grados Celsius.

Sírvelo con mi salsa de yogur favorita.

| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 10 minutos | 40 minutos | 50 minutos |



# Lados

RÁPIDO / SALUDABLE / FÁCIL

@Carolinedeisler



## Calabaza al horno

### Ingredientes

1 calabaza kabocha o cualquier calabaza de su elección.

### Pasos

1. Lava la calabaza y córtala en gajos. Yo siempre le dejo la piel.
2. Hornea sobre papel vegetal durante 35 minutos a 180 grados Celsius. Deja que la calabaza se enfríe durante otros 30 minutos. Así estará mucho mejor.

## Champiñones con hierbas

### Ingredientes

champiñones
1 cebolla roja picada, albahaca seca, cebollino seco, eneldo seco, perejil seco

### Pasos

Lavar y quitar los tallos de las setas. Colócalas en una sartén antiadherente, añade todas las hierbas y sofríe durante 15 minutos. Me gusta dejarlas enteras y no cortar las setas antes de sofreírlas. Así quedan más jugosas.



# Gratinado de patatas saludable

A los alemanes les encantan las patatas.



| Deberes | Cocinar | Listo en |
| --- | --- | --- |
| 10 minutos | 45 minutos | 55 minutos |

## Ingredientes

3 patatas medianas
1 taza de crema de avena

## Pasos

Precalentar el horno a 180 grados Celsius.
Pelar y cortar las patatas en rodajas finas.

1. Colocar las patatas en capas en un molde para hornear, añadir la crema de avena y hornear durante 45 minutos.

CONSEJO: Yo uso papel pergamino para evitar que se pegue.

@Carolinedeisler

# Aderezos para ensaladas

@Carolinedeisler



## aderezo de zanahoria

1 zanahoria grande
6 cucharadas de agua, el jugo de 1 lima
1 cucharada de vinagre de manzana, un trozo pequeño de jengibre
2 cucharadas de salsa de caramelo de dátiles (o 3 dátiles Medjool)

Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una crema suave.



## aderezo de semillas de girasol

1/2 taza de semillas de girasol
2 dátiles Medjool
1 cucharada de mantequilla de anacardos o de almendras, zumo de 1 limón
2 cucharadas de agua

Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una crema suave.



## aderezo de tahini

1 cucharada de tahini
1 cucharada de mantequilla de almendras, zumo de medio limón
1 cucharada de salsa de dátiles
2 cucharadas de agua

Mezcla todos los ingredientes en un bol pequeño. El aderezo cremoso de tahini es perfecto para todo tipo de ensaladas.

# Siempre he sido muy golosa.

¡Dulces SIN GLUTEN, ACEITE NI AZÚCAR para todos los días!

@Carolinedeisler




Sin culpa
Golosinas
@Carolinedeisler

















# Saludable, sencillo y delicioso

@Carolinedeisler




# Barras Snickers

## Ingredientes

BASE
1/2 taza de anacardos crudos
1/2 taza de avena
1/4 de taza de salsa de caramelo de dátiles
2 cucharadas de mantequilla de cacahuete crujiente natural

CAPA DE CARAMELO
12 fechas
1 taza de agua
1/2 cucharadita de vainilla en polvo

COBERTURA DE CHOCOLATE:
1 BARRA DE CHOCOLATE VEGANA

## Pasos

1. Empieza preparando la salsa de caramelo. Coloca los dátiles, el agua y el extracto de vainilla en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una crema suave. Reserva la salsa de caramelo.
2. Para preparar la base, tritura los anacardos y la avena en una batidora de alta velocidad hasta obtener harina. Añade 1/4 de taza de salsa de caramelo de dátiles y 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete crujiente, y mezcla bien. Vierte la mezcla en una bandeja de horno y forma una base.
Base de 1-2 cm de grosor. Colocar la bandeja en el congelador durante 30 minutos.
3. Añade una capa gruesa de caramelo y vuelve a meterlo en el congelador durante 1 hora.
4. Derrite una barra de chocolate vegano (yo uso chocolate con leche Ombar) en una olla y viértela sobre la capa de caramelo para la capa superior.
5. Vuelve a meter la bandeja en el congelador durante al menos 30 minutos ¡y a disfrutar!








# Salsa de dátiles con caramelo

## Ingredientes

10 dátiles Medjool
1 taza de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla

## Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.

## Nota

¡Uso esta salsa de caramelo y dátiles en muchísimas recetas! Ya saben cuánto me gustan los dátiles y es el endulzante perfecto en lugar de azúcar refinada. Siempre preparo una buena cantidad y la guardo en la nevera.

# Galletas de mantequilla de cacahuete

¡Estas galletas alegran cualquier día!

@Carolinedeisler



## Listo en

20 minutos

## Ingredientes

1/4 taza de mantequilla de cacahuete (crujiente)
1/4 taza de azúcar de coco
3 cucharadas de salsa de caramelo de dátiles
2 cucharadas de leche de almendras
1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1/2 taza de harina de trigo sarraceno
1/4 taza de almendras molidas
3 cucharadas de chispas de chocolate 100%

## Pasos

1. Mezcla la mantequilla de cacahuete, el azúcar de coco, la salsa de caramelo de dátiles, la leche de almendras y la vainilla.
2. En un bol aparte, mezclar la harina de trigo sarraceno, las almendras molidas y las pepitas de chocolate.
3. Para formar 6 galletas, primero hago bolas y luego las presiono en el centro para darles la forma de galleta.
4. Hornéalas sobre papel de horno durante 8-10 minutos a 180 grados Celsius. Déjalas enfriar durante otros 10 minutos después.





@Carolinedeisler

# Tarta de higos

**Listo en**
40 minutos

## Ingredientes

3/4 de taza de harina de trigo sarraceno
4 cucharadas de almendras molidas
4 cucharadas de azúcar de coco
1 cucharada de semillas de lino molidas
3 cucharadas de agua por cada linaza
3 cucharadas de mantequilla de almendras
4 cucharadas de leche de almendras
3 cucharadas de salsa de caramelo y dátiles
1 cucharada de azúcar de coco
12 higos, cortados por la mitad

## Pasos

1. Mezcla las semillas de lino con agua y déjalas en remojo durante 10 minutos para crear un huevo de lino.
2. Mezcla bien la harina de trigo sarraceno, la almendra molida, el azúcar de coco, el huevo de linaza, la mantequilla de almendras y la leche de almendras. Deja reposar el bol en la nevera durante 30 minutos, cubierto con un paño de cocina limpio.
3. Extienda la mezcla sobre papel pergamino en un molde para hornear, use las manos para formar una capa de 1-2 cm de espesor.
4. Añade una capa de salsa de dátiles con caramelo. Coloca los higos encima y espolvorea una cucharada de azúcar de coco por encima.





# Ferrero vegano crudo

*Rinde para 15 personas*

## Ingredientes

2 cucharadas de mantequilla de avellanas
1 cucharada de cacao en polvo
2 cucharadas de salsa de caramelo y dátiles
2 cucharadas de leche de coco
2 cucharadas de crema de coco
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharada de avellanas molidas
15 avellanas tostadas
1/2 taza de avellanas tostadas y picadas

## Pasos

1. Coloca la mantequilla de avellanas, el cacao en polvo, la salsa de dátiles con caramelo, la leche de coco, la crema de coco, la vainilla y las avellanas molidas en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Mete la crema de avellanas en el congelador durante 2 horas para que se endurezca.
3. Forma bolitas (yo uso un sacabolas), coloca una avellana tostada en el centro y cúbrelas con más crema de avellanas. Este paso es opcional, ya que también están deliciosas sin avellana. Debes ser muy rápido y tener las manos frías para que la crema no se derrita.
4. Reboza las bolas en las avellanas tostadas picadas y vuelve a meterlas en el congelador.
5. Sácalos del congelador justo antes de servirlos.

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

**Listo en**
5 minutos

# Bocados de dátiles

## Ingredientes

dátiles Medjool, mantequilla de cacahuete, frambuesas liofilizadas

## Instrucciones

1. Retira el hueso de los dátiles, rellénalos con una cucharadita de mantequilla de cacahuete y espolvorea por encima unas frambuesas liofilizadas.
2. Disfrútalo inmediatamente o colócalo en el congelador durante 30 minutos.

MI APERITIVO FAVORITO
DE TODOS LOS DÍAS



@Carolinedeisler

# Crumble de manzana

## Ingredientes

RELLENO
3 manzanas grandes, peladas, sin corazón y cortadas en cuartos
3 cucharadas de salsa de caramelo de dátiles
2 cucharaditas de canela
2 cucharadas de agua

DESMORONARSE
14 mitades de nuez
5 dátiles medjool
3 cucharadas de coco rallado
2 cucharadas de avena
1/2 cucharadita de vainilla en polvo
1 cucharada de agua

## Pasos

1. Coloca 2 manzanas en una licuadora y pulsa hasta que tengas trozos pequeños, luego transfiere a un tazón para mezclar.
2. Coloca la manzana restante junto con la salsa de dátiles caramelizados, la canela y el agua en la licuadora y licúa hasta
3. obtener una consistencia suave y cremosa.
4. 3. Mezclar ambos ingredientes y extenderlos en un molde para hornear.
5. Para el crumble, coloca todos los ingredientes en una licuadora y pulsa hasta obtener una textura desmenuzable y húmeda.

   Extienda uniformemente el crumble sobre el relleno y hornee durante 50 minutos a 180 grados Celsius.




@Carolinedeisler

# Brownies de caramelo

@Carolinedeisler







| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 15 minutos | 25 minutos | 60 minutos |

## Ingredientes

Base de brownie
Media calabaza kabocha, horneada
12 dátiles medjool
6 cucharadas de avena
1 cucharada de mantequilla de almendras
1 1/5 tazas de agua

CAPA DE CARAMELO
10 dátiles Medjool
1 taza de agua
Media vaina de vainilla

CUBIERTA
3 cucharadas de almendras trituradas

## Instrucciones

Coloca todos los ingredientes base en un procesador de alimentos o en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una consistencia cremosa.
Transfiera la mitad de la mezcla a un molde para hornear previamente forrado con papel pergamino y hornee durante 25 minutos a 180 grados Celsius.
Agregue la capa de caramelo, la segunda mitad de la mezcla de brownie y espolvoree almendras trituradas por encima y hornee durante otros 25 minutos a 180 grados Celsius.



@Carolinedeisler

# Caramelo de plátano

*Bocados*

**Listo en**
35
minutos

## Ingredientes

1 plátano
1 taza de salsa de caramelo y dátiles
1/2 taza de almendras tostadas y trituradas

## Instrucciones

1. Corta los plátanos en trozos de 2 cm de grosor.

2. Cubra los trozos de plátano con salsa de dátiles, espolvoree por encima algunas almendras tostadas trituradas y congele durante 30 minutos.

**¡Un tentempié saludable perfecto, ideal para cuando tienes invitados!**

# Barras Bounty crudas







*Rinde para 6 personas*

## Ingredientes

BASE
1 1/2 tazas de coco rallado
1 taza de crema de coco
1 cucharadita de extracto de vainilla
5 cucharadas de salsa de caramelo y dátiles

COBERTURA DE CHOCOLATE
1 tableta de chocolate vegano, 70 g (yo uso Ombar)
1 cucharada de crema de coco
1 cucharada de agua caliente

## Pasos

Coloca el coco rallado, la crema de coco, el extracto de vainilla y la salsa de dátiles con caramelo en una licuadora y pulsa hasta obtener una textura cremosa y húmeda O usa las manos para mezclar todos los ingredientes.

1. Forma con las manos barras de Bounty de 2 cm de grosor y 10 cm de largo.
2. Colóquelos en el congelador durante 30 minutos.
3. Derrite la barra de chocolate con la crema de coco y el agua caliente en una olla.
4. Cubre todas las barras Bounty con chocolate y vuelve a meterlas en el congelador durante al menos 30 minutos.
5. Sácalos del congelador 5 minutos antes de servir.

¡Esta es una alternativa increíble a las barras Bounty normales!
¡Súper fácil de hacer, sin ingredientes dañinos y riquísimo!

@Carolinedeisler

# Galletas de calabaza



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

# Galletas de calabaza

## Ingredientes

2 tazas de avena
3 cucharadas de semillas de lino molidas
5 tazas de nueces picadas
3 cucharadas de pasas doradas
1/2 calabaza asada
4 cucharadas de salsa de caramelo y dátiles
1 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
2 cucharadas de agua

## Pasos

1. Coloca todos los ingredientes, excepto las pasas, en una batidora de alta velocidad y bate ligeramente hasta obtener una mezcla desmenuzable.
2. Añade las pasas y forma las galletas con las manos húmedas.
3. Hornear sobre papel pergamino durante 20-25 minutos a 180 grados Celsius.
4. ¡Me encanta mojarlos en salsa de caramelo y dátiles! ¡Quedan riquísimos!



| Deberes | Cocinar | Listo en |
| --- | --- | --- |
| 5 minutos | 30 minutos | 35 minutos |



¡Me encanta hacerlos
también en forma de corazón!

@Carolinedeisler

# Pralinés saludables

## El tentempié dulce perfecto de 5 minutos

@Carolinedeisler




### Ingredientes

1 plátano
1/2 taza de salsa de caramelo de dátiles
1 puñado de almendras
1 cucharadita de mantequilla de almendras
1 puñado de arándanos
1 cucharadita de canela

### Pasos

Corta los plátanos en trozos de 2 cm de grosor.
Añade una cucharadita de salsa de caramelo, un poquito de mantequilla de almendras y una almendra o un arándano por encima.

1. Espolvorea una pizca de canela por encima y tus pralinés estarán listos.



@Carolinedeisler

**Listo en**
5 minutos

# Bocaditos de dátiles y pistachos

## Ingredientes

dátiles Medjool
Mantequilla de pistacho 100%
almendras, tostadas y trituradas

## Pasos

1. Retira el hueso de los dátiles, añade una cucharadita de mantequilla de pistacho y una pizca de almendras tostadas trituradas.

2. Colócalas en el congelador durante 30-45 minutos y obtendrás una textura similar a la del helado.

# Bocaditos de dátiles con vainill

NUT REE

@Carolinedeisler



## Ingredientes

7 dátiles Medjool
3 plátanos congelados
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
2 cucharadas de agua
1 cucharadita de canela

## Pasos

1. Retira el hueso de los dátiles.
2. Coloca los plátanos congelados, la vainilla y el agua en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una textura similar a la del helado. Esto tomará unos minutos; procura no agregar demasiada agua para que no quede demasiado líquido.
3. Rellena cada dátil con una cucharadita colmada de crema de vainilla fría, espolvorea un poco de canela por encima y ¡A DISFRUTAR! También puedes guardarlos en el congelador.



@Carolinedeisler

# Vasitos de caramelo

## Ingredientes

BASE
1 taza de nueces
8 dátiles Medjool
2 cucharadas de coco rallado

CARAMELO
1 taza de salsa de caramelo y dátiles

## Instrucciones

1. Coloca las nueces, los dátiles y las virutas de coco en una batidora de alta velocidad y pulsa hasta obtener una consistencia pegajosa.
2. Vierta la mezcla en moldes de papel para muffins, 1 cucharada por molde.
3. Añade una capa generosa de salsa de caramelo y dátiles y coloca las tazas en el congelador durante al menos 30 minutos.

hace 10



CRUDO / VEGANO / SIN GLUTEN

# Galletas de macadamia fáciles

@Carolinedeisler

## Ingredientes

2 cucharadas de semillas de chía remojadas
2 cucharadas de almendras molidas
15 nueces de macadamia, trituradas
2 cucharadas de agua
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharada de mantequilla de anacardos
3 cucharadas de harina de coco
1 cucharadita de canela
1 cucharada de salsa de caramelo y dátiles

## Pasos

1. Mezcla las almendras, el agua y la vainilla hasta obtener una consistencia suave.
2. Transfiere la mezcla a un bol y añade la mantequilla de anacardos y la harina de coco.
3. Añade nueces de macadamia trituradas a la mezcla y forma las galletas. Hornea sobre papel vegetal durante 25 minutos a 180 grados Celsius.

*Consejo* Añade un plátano machacado a la masa para darle una textura más cremosa y hornéala durante 5 minutos más.



| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 5 minutos | 25 minutos | 30 minutos |



@Carolinedeisler

# Tarta de manzana

## Ingredientes

1 cucharada de anacardos
1 cucharada de almendras
1/2 cucharada de semillas de calabaza
1 cucharada de semillas de girasol
1 cucharada de semillas de chía
1 cucharada de semillas de lino
1 cucharada de pasas doradas
3 dátiles medjool
1 cucharadita de canela
1 cucharada de coco rallado
5 cucharadas de salsa de caramelo y dátiles

2 manzanas, peladas y en rodajas
1/2 taza de pasas
5 cucharadas de salsa de caramelo y dátiles

## Instrucciones

1. Coloca todos los frutos secos, semillas, pasas, dátiles, coco y canela en una batidora de alta velocidad y tritura hasta obtener una textura de harina. Incorpora la salsa de caramelo de dátiles.

2. Vierta la mezcla en un molde para hornear forrado con papel pergamino y hornee durante 20 minutos a 180 grados Celsius.

3. Añade una capa de salsa de dátiles con caramelo, rodajas de manzana y espolvorea pasas o almendras picadas por encima.

4. Hornear durante otros 20-25 minutos a 180 grados Celsius.

| Deberes | Cocinar | Listo en |
| --- | --- | --- |
| 10 minutos | 40 minutos | 50 minutos |

# PALETAS

@Carolinedeisler




| Deberes | Congelar | Listo en |
|---|---|---|
| 10 minutos | 30 minutos | 40 minutos |

## Ingredientes

1 taza de nueces
8 dátiles Medjool
2 cucharadas de coco rallado
1/2 taza de salsa de caramelo y dátiles
1/2 taza de quinoa inflada

## Pasos

Mezcla las nueces, los dátiles y las virutas de coco hasta obtener una textura cremosa. Formar pequeñas bolas, cubrirlas con salsa de caramelo y rebozarlas en quinoa inflada.

1. Coloca las paletas en el congelador durante al menos 30 minutos. ¡Disfruta!

CRUDO, VEGANO, SIN GLUTEN



# Helado de vainilla

@Carolinedeisler



## Listo en

5 minutos

## Ingredientes

3 plátanos congelados
1/3 de cucharadita de vainilla en polvo
1 cucharada de agua

## Pasos

Coloca los plátanos congelados, la vainilla y el agua en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una textura similar a la del helado. Esto tomará unos minutos; procura no agregar demasiada agua para que no quede demasiado líquido.





@Carolinedeisler

# Galletas de 5 ingredientes

## Ingredientes

2 plátanos maduros
7 fechas
1 cucharada de mantequilla de almendras
1 taza de avena
1/2 taza de nueces

## Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Machaca los plátanos con un tenedor.
3. Coloca los dátiles en una batidora y tritúralos hasta obtener una mezcla con trozos. Añade la mezcla de dátiles y la mantequilla de almendras al puré de plátanos.
4. Coloca la avena y las nueces en una licuadora y pulsa 2-3 veces y revuelve en un tazón.
5. Forma bolitas, presiónalas en el centro y colócalas en una bandeja con papel de horno. Hornea durante 15 minutos y déjalas enfriar otros 10 minutos.

| Deberes | Cocinar | Listo en |
|---|---|---|
| 5 minutos | 15 minutos | 20 minutos |


Vitamix
PROFESSIONAL SERIES 750
Pulse
Start | Stop



## Caroline Deisler

Bloguera de estilo de vida y emprendedora

# ¡Gracias!

¡Muchísimas gracias por estar aquí! Espero que este ebook te haya inspirado a comer alimentos más nutritivos, a vivir en armonía con tu entorno y a ser creativo/a en la cocina. Llevar una dieta sana y equilibrada puede ser muy agradable, divertido y fácil de incorporar a tu día a día, y marca una gran diferencia en cómo te sientes. Me encanta simplificar las cosas y espero que esto se refleje en mis recetas.
¡Estoy deseando ver vuestras creaciones y os mando un fuerte abrazo a todos!

xx Caroline

## ¡Mantente conectado!

Sígueme en Instagram y suscríbete a mi canal de YouTube para obtener más inspiración sobre alimentación saludable y estilo de vida.

@carolinedeisler



Creación de recetas, estilismo, fotografía y diseño por Caroline Deiosler