isasaweis

COME DE TODO

ENTRENA CONMIGO

Y CAMBIA TU VIDA

¡Todo lo que necesitas para empezar ya!



Planeta

ÍNDICE

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
AVISO AL LECTOR
¡Comienza una nueva vida para ti!
Come de todo
- Sopas y cremas
- Verduras y ensaladas
- Legumbres
- Pastas y arroces
- Huevos y tortillas
- Carnes y aves
- Pescados y mariscos

Encuentra tu receta
Entrena conmigo
Cambia tu vida
- Vive en el hoy
- Empieza por tu interior
- Atiende tus relaciones
- Cuida tu salud
- Desarrolla tu mente
- Sé productivo: organízate
- Diviértete

Diario de logros
Esto no es una despedida
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

SINOPSIS

«He escrito este libro porque he cambiado mi vida, y si lo tienes en tus manos es porque quizá tú quieras cambiar la tuya. Hace tiempo comencé a hacer pequeños cambios en lo personal, en lo profesional, en mi alimentación y ejercicio físico… Y a día de hoy no solo he conseguido tener una fuerte autoestima, superar miedos y creencias limitantes, y vivir muy tranquila, sino que también he logrado organizarme mejor. Durante este tiempo, he reflexionado mucho y tomado notas sobre todo este proceso de transformación, que he dividido en tres grandes pilares que son los que dan título a este libro: *Come de todo* (alimentación), *entrena conmigo* (deporte) y *cambia tu vida* (actitud).

A lo largo de estas páginas, te contaré mis herramientas, mis trucos, mis rutinas, y te iré proponiendo una serie de ejercicios. Quiero que este libro sea tu guía, tu apoyo y la motivación que necesitas. ¡Tenlo siempre a mano!»

isasaweis

COME
DE TODO,

ENTRENA
CONMIGO

Y CAMBIA
TU VIDA

Planeta

Este libro, el que tienes en tus manos, te lo dedico a ti. A ti, que quieres mejorar ciertos aspectos de tu vida, dar un pequeño giro a tu día a día o, tal vez, ¡uno de 180 grados!

Te explico cómo lo he conseguido yo y te doy esta guía para que, ahora, también puedas hacerlo tú.

Cada página la he escrito con todo mi cariño para ti. Es tu turno.

Te deseo una feliz vida.

AVISO AL LECTOR

El objetivo de este libro es apoyar y animar a todo el que quiera llevar un estilo de vida más saludable a través del ejemplo de la autora, que no es profesional de la salud, y con el único ánimo de ayudar.

Para cualquier consulta dirígete a tu médico o al profesional correspondiente.

¡Comienza una nueva vida para ti!



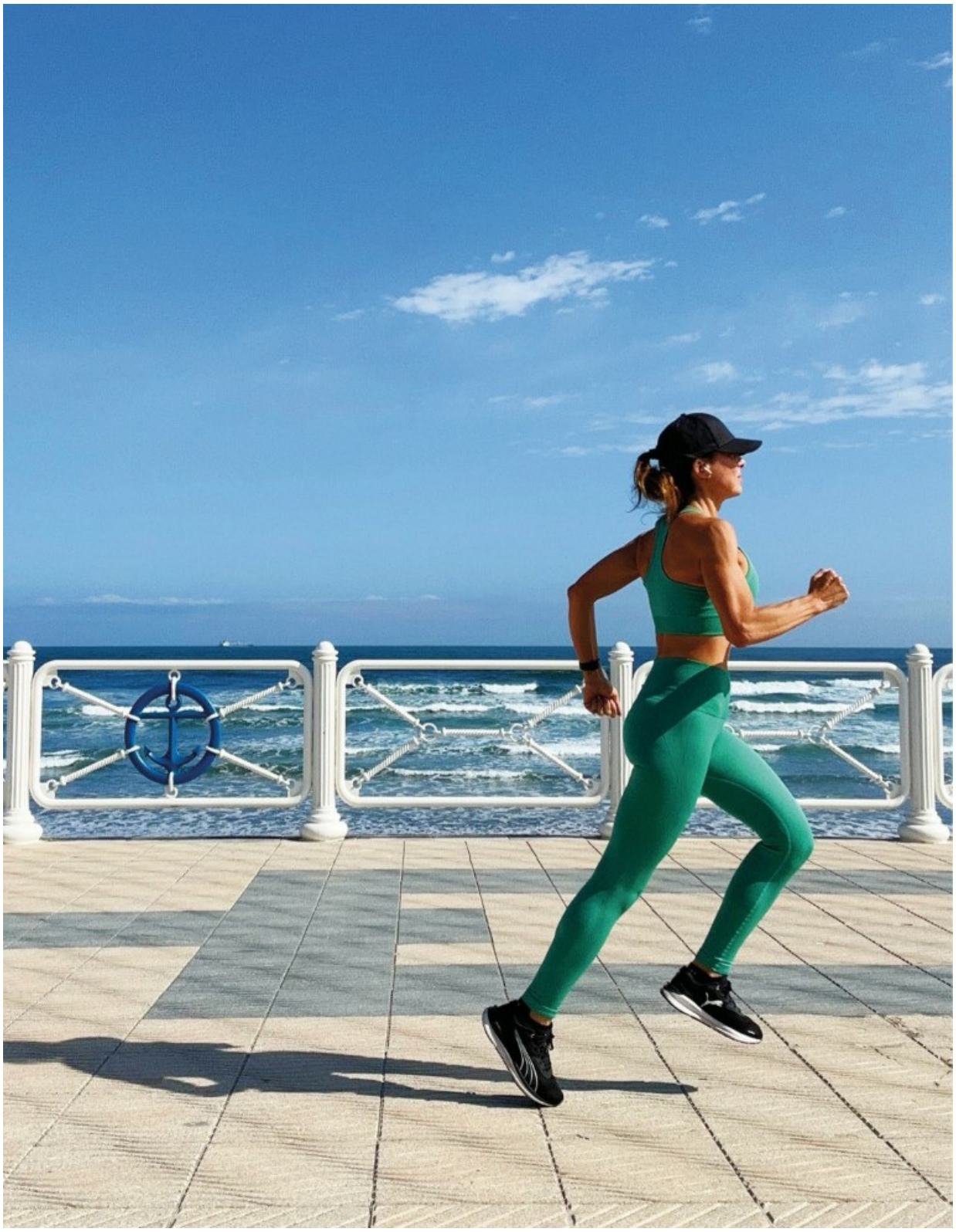
Escribo este libro porque he conseguido cambiar mi vida y tú lo has comprado porque quieres cambiar la tuya.

Hace años comencé a hacer cambios en lo personal, en lo profesional, en mis relaciones, en mi salud... Y, a día de hoy, estoy muy orgullosa de quién soy. Me siento mucho más segura, tomo todas las decisiones que tengo que tomar, vivo muy tranquila, llevo las riendas de mi vida, he superado todos mis miedos, tengo una autoestima muy fuerte...

Desde pequeña, tengo la ilusión de cambiar el mundo. Soy consciente de que el mundo es demasiado ambicioso, pero también sé que puedo hacer mucho o, al menos, algo significativo. Y de esas ganas nació este libro.

«La mente que se abre a una nueva vida jamás volverá a su tamaño original.»

ALBERT EINSTEIN



«Cuando el alumno está listo, el maestro aparece.»

¿Qué te vas a encontrar en este libro? He pasado mucho tiempo reflexionando y tomando notas sobre cómo ha sido mi proceso de transformación. Para que tú también puedas conseguirlo, he estructurado la información en los tres grandes pilares del título:

COME DE TODO (ALIMENTACIÓN)
ENTRENA CONMIGO (DEPORTE)
CAMBIA TU VIDA (ACTITUD)

A lo largo de estas páginas, haréis un viaje conmigo. Os llevaré de la mano, os contaré mis herramientas, mis trucos, las cosas que yo hago, y os iré proponiendo una serie de ejercicios para que hagáis vosotros.

Este libro no es un libro para leer y dejarlo en la estantería: quiero que sea tu guía, tu apoyo, tu motivación y un diario testigo de tus progresos. Ponlo en tu mesita de noche, en la cocina, en la entrada de casa, llévalo en el coche... ¡Lo que quieras! Ábrelo en cualquier momento y elige una nueva receta, lee una frase que te inspire, recuerda algún consejo ¡y realízalo!

Busca la rutina deportiva que harás hoy o registra tus avances en el diario de logros. ¡Tenlo siempre cerca para que te dé la fuerza que necesitas!

Hay momentos en nuestra vida en los que, de pronto, tomamos una decisión que lo cambia todo y creo, que, si estás aquí, estás en uno de esos momentos.

Lo mío es comunicar, llegar a las personas y, aunque me encanta escribir, creo que os llego más aún mirándoos a los ojos. Por eso he grabado el vídeo que aquí os dejo. Vedlo ahora y volved al libro:

Pues ahora sí, ¡empezamos!



«Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo.»

EDUARDO GALEANO

Come de todo



Llevar una buena alimentación nada tiene que ver con estar a dieta, restringirse alimentos, pesar la comida o contar calorías. Tampoco con sentirse mal por haber comido algo, evitar

comidas familiares o planes con amigos ni comer todos los días 100 % saludable, cocinado por uno mismo y comprado en el mercado ecológico.

Llevar una buena alimentación es elegir lo que vas a comer cada día, sabiendo que está en tu mano obtener de los alimentos fuerza, energía y todos los nutrientes que necesitas, levantarte satisfecho de la mesa y sentirte bien los días que has elegido una opción más saludable y los que has disfrutado de otra que lo es menos.

Afortunadamente, a día de hoy, hay más conciencia sobre la importancia de una buena alimentación y podemos encontrar buena información y apoyo para, de una vez por todas, aprender a elegir lo que comemos, hacerlo de forma consciente, integrarlo en nuestro estilo de vida y mantenerlo para siempre.



Solo hay que reflexionar un poco para darse cuenta de que no tiene sentido dejarse llevar por la dieta de moda o por la nueva corriente en Instagram. Solo son eso, modas.

Mañana será otra cosa y, mientras, tú has perdido tiempo y salud y no has aprendido nada.

¿Recordáis cómo hace años el enemigo eran las grasas? ¡El mercado se llenó de productos que se anunciaban como bajos en grasas!

Tiempo después, fueron los hidratos. ¡Todo era *low carb*! Y comer pan, pasta o patatas era poco menos que un pecado mortal.

Ahora, es el tiempo del azúcar y del ayuno intermitente. Comer una vez al día cuando, de toda la vida, se nos dijo que teníamos que hacer cinco comidas diarias... Y digo yo, ¿qué será mañana? ¿Volverán a ser malos los huevos? Que pasaron de subir el colesterol a no subirlo, después a contribuir a bajarlo y hoy en día a animarnos a desayunar cuatro huevos. Ahora con yema, pero antes solo claras. En fin...

Muchos pasamos por todo eso, probamos de todo y acabamos teniendo miedo a comer ciertos alimentos, a mezclarlos en una misma comida o a comerlos después de las ocho de la tarde. Perdimos peso, lo recuperamos, lo perdimos otra vez para volverlo a recuperar y, sobre todo, perdimos la paciencia, la ilusión y hasta la cabeza. No aprendimos nada que pudiéramos sostener en el tiempo, no creamos buenos hábitos y lo que terminamos ganando fue una mala relación con la comida.

Afortunadamente, a día de hoy, hay conciencia sobre todo esto y podemos encontrar buena información y apoyo para, de una vez por todas, aprender a elegir lo que comemos, hacerlo de forma consciente, integrarlo en nuestro estilo de vida y mantenerlo para siempre.

Podemos comer de todo y estar fuertes, con energía y en un peso saludable. Sin alimentos prohibidos, porque ningún alimento, por sí solo, tiene el poder de hacerte engordar. Es el cómputo global de tu alimentación lo que determina tu salud, no lo que comiste un sábado por la tarde.

ENTONCES, ¿CÓMO HAY QUE COMER?

Come en los horarios que se adecúen a tu estilo de vida, hazlo cuando tengas hambre y hasta que te sientas satisfecho, que no lleno. Elige cada día lo que vas a comer: unos días será una buena ensalada, un potaje o un pescado al horno y algunos decidirás comer ese trozo de tarta porque estáis de celebración. Y ese día no lo has hecho mal,

has elegido que ese día sí te apetecía comer eso. «No todo y no siempre», esa es la clave.

> Sanarás tu relación con la comida, disminuirá la ansiedad por ciertos alimentos, dejarás las restricciones y el todo o nada y ganarás salud y tranquilidad.

Si necesitas perder peso, tendrás que consumir algo menos de lo que gastas. Si quieres construir músculo, tendrás que aumentar un poco lo que comes y poner el foco en las proteínas. Pero incluso en esos casos hay lugar para las ocasiones especiales porque, como ya dije, es el global de lo que haces lo que cuenta, no lo excepcional de un día.

Sanarás tu relación con la comida, disminuirá la ansiedad por ciertos alimentos, dejarás las restricciones y el todo o nada y ganarás salud y tranquilidad.

En esta sección os propongo muchas recetas que forman parte de mi alimentación en el día a día. No pongo un número de comensales porque no hay una cantidad fija de comida recomendada: dependerá de cada persona, de su edad, de su actividad física, de la composición corporal, incluso, en una misma persona, del hambre que tenga ese día o de lo que haya descansado... Haz la receta y sírvete lo que vayas a comer. Si te quedas con hambre, sírvete un poco más, del mismo modo que, si ya estás satisfecho, no hace falta que termines el plato.

En mi libro anterior, *Come genial y no hagas dieta nunca más*, compartí con vosotros más de cien recetas. Miles de personas lo tenéis en vuestras casas y me decís que le dais mucho uso. ¡Qué feliz me hace! También me escribisteis, muchos de vosotros, para pedirme más recetas de pastas y arroces. Por eso, en este libro, les he dado bastante protagonismo, para dejar claro que también forman parte de una buena alimentación y que hay mucho más allá de la carbonara y la paella, riquísimas ambas, por cierto.

UNAS ÚLTIMAS RECOMENDACIONES

- Es ideal comer de todo, pero, si un alimento no te gusta, no lo comas. ¡No pasa nada! Se trata de disfrutar, no de convertirlo en un sufrimiento. También te digo que si no te gusta, digamos, ninguna verdura, entonces debes probar distintas formas de comer unas pocas hasta que des con aquellas que más te gusten.
- Si puedes cocinar todos los días, maravilloso. Pero si no es así, compra frascos de verduras y legumbres, conservas, congelados... De modo que puedas preparar una buena comida en poco tiempo y no tengas que recurrir a opciones que no te interesan.
- También puedes invertir en algunos utensilios que son de gran ayuda: pelaverduras o picadora eléctrica para ahorrar tiempo, freidora de aire para no tener que freír en abundante aceite, microondas...
- Elige las dos, tres o cuatro recetas del libro que vas a hacer en los próximos días. Prepara la lista de la compra. Ve a comprar y cíñete a ella. Completa la despensa y el congelador con productos que te faciliten la tarea. Cocina el día que puedas, haz de más y congela. De este modo, tendrás organizada la comida de toda la semana.
- Si vienes de una alimentación bastante desordenada, incorpora buenos hábitos poco a poco. No tienes que hacerlo todo de golpe. Esto ya es para toda la vida. Así que empieza por incluir verdura en todas las comidas (si te cuestan, ve añadiendo una nueva a la semana). Quita la mitad del azúcar que le echas al café, deja el bollo de media mañana para el fin de semana... Al cabo de unos días, lo estarás haciendo mucho mejor que antes, y unos días después, mejor aún.

Ya estás listo para empezar. Pasa a ver todas las recetas que están esperándote y verás qué bien vas a comer. Te dejo también este QR que te llevará a mi perfil de Instagram, donde encontrarás muchas más recetas, además de todo el contenido que publico cada día para compartir muchas más cosas con la enorme comunidad que hemos formado en estos años.

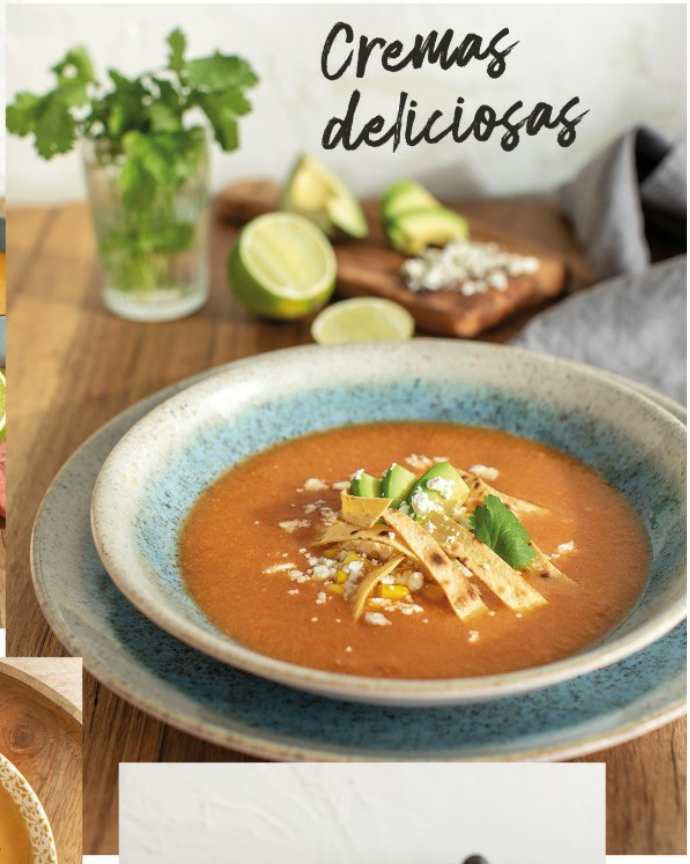
¡Encuentra muchas más recetas aquí!

Sopas y cremas

¡Me encantan las sopas! Son reconfortantes, nutritivas, saciantes ¡y sientan de maravilla!

He recopilado aquí mis sopas favoritas. Espero que las hagáis todas, porque os prometo que ¡os vais a enamorar de ellas!





Cremas deliciosas

Sopas calientes







Cremas suaves

Sopa ***(picante o no)*** de berenjena con tomate y huevo

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 berenjena
- 2 tomates
- 1 litro de caldo de pollo o de verduras o agua
- 2 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de albahaca
- Sal

PARA EL TOQUE PICANTE:

- Guindillas cayena o tabasco o piri-piri

PREPARACIÓN

1. Pongo una cazuela al fuego con un chorro de aceite de oliva virgen extra y, cuando está caliente, añado la cebolla y los ajos, todo bien picado. Si quiero la sopa picante, agrego también una o dos guindillas cayena.
2. Rehogo durante 10 minutos hasta que la cebolla empieza a dorarse.
3. Mientras, pelo la berenjena con ayuda de un pelador y corto la pulpa en dados.
4. Cuando la cebolla está dorada, agrego los dados de berenjena y cocino durante 10 minutos más.
5. Rallo los tomates con un rallador para obtener la pulpa y deshacerme de la piel.
6. Cuando la berenjena ha cogido un color tostado y ya huele rico, añado el orégano y la albahaca, remuevo bien para que suelten todo su aroma y agrego el tomate rallado. Sofrío durante 5 minutos más.

7. Agrego el caldo, tapo y cocino a fuego bajo durante 20 minutos.
8. Pruebo por si tengo que añadir un poco más de sal, aparto del fuego y agrego los huevos batidos sin dejar de remover.
9. Tapo y dejo reposar durante 2 minutos antes de servir.

Mis sugerencias

Cuando utilizo caldo, salo la receta siempre al final, porque el caldo ya aporta mucha sal.

Puedes preparar la sopa picante o no. Si te gusta el picante, te aconsejo que la hagas. ¡Queda riquísima!

Mi truco

Si algún comensal la quiere picante y otro no, prescinde de las guindillas y, en el momento de servir, el que quiera puede echar en su cuenco unas gotas de tabasco o piri-piri.



Sopa ***deliciosa*** de brócoli con queso ahumado

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 brócoli
- 3 o 4 zanahorias
- 1 trozo de queso (curado, cheddar...)
- 1 litro de caldo de pollo o de verduras o agua
- 200 ml de leche evaporada
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra molida
- Cayena molida (opcional)

PREPARACIÓN

1. Lavo y corto el brócoli en trozos pequeños, incluido el tallo.
2. Pelo y corto, también en trozos pequeños, la cebolla y las zanahorias.
3. Pongo una cazuela al fuego con un chorro de aceite de oliva virgen extra y, cuando está caliente, le echo la cebolla y rehogo durante 2 minutos.
4. Añado el brócoli y la zanahoria, sal y pimienta a mi gusto y, si me apetece el toque picante, un poco de cayena molida.
5. Remuevo durante 1 minuto y agrego el caldo y la leche evaporada.
6. Cuando empieza a hervir, bajo el fuego, tapo y cocino a fuego bajo durante 20 minutos.
7. Agrego el queso troceado, remuevo un poco, tapo y dejo reposar durante 5 minutos para que el queso se deshaga. Remuevo bien y sirvo.

Mis sugerencias

Si la sopa me queda muy espesa, una vez deshecho el queso, añado un chorro de leche y remuevo bien. Antes de servir, pruebo de nuevo para rectificar de sal.

He preparado esta sopa con diferentes quesos y con cualquiera queda muy rica. Como consejo, si encontráis alguno ahumado, usad ese, ¡le da un toque riquísimo!

Mi truco

Utilizo habitualmente caldo para cocinar porque aporta mucho sabor. Podéis usarlo de verduras, de pollo, de cocido, de jamón..., el que más os guste. Si lo hacéis casero, estupendo, pero yo suelo comprarlo porque ahorra tiempo y en el mercado hay muy buenas opciones. Fíjate que lleve ingredientes naturales y, sobre todo, que no contenga azúcar.



Sopa de tortilla ***mexicana***

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 tomates maduros
- 1 litro de caldo de pollo o agua
- 4 tortillas de maíz
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra molida

PARA SERVIR:

- Aguacate, maíz, *mozzarella* o queso fresco, nata líquida, lima (o limón)...

PREPARACIÓN

1. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva virgen extra y, cuando está caliente, echo la cebolla picada y sofrío unos 5 minutos.
2. Echo los ajos picados junto con el tomate troceado y frío todo junto hasta que está bien dorado.
3. Agrego el caldo o el agua, sal y pimienta negra a mi gusto, mezclo un poco y retiro del fuego.
4. Lo trituro todo con la batidora y lo llevo de nuevo al fuego. Cuando empieza a hervir, tapo y dejo cocinar a fuego bajo durante 15 minutos.
5. Mientras, corto las tortillas de maíz en tiras de 1 cm de ancho.
6. Pongo una sartén al fuego sin aceite y tuesto en ella las tiras de tortilla hasta que están doradas y crujientes.
7. Vierto la sopa en cuencos individuales y añado por encima de cada uno unas tiras de tortilla tostadas, unos dados de aguacate, otros de queso y unos granos de maíz.
8. A veces decoro la sopa con un chorro de nata líquida y la sirvo acompañada de unos gajos de lima o de limón para quien le guste el toque ácido.

Variante

Si, una vez trituradas las verduras, añades a la sopa dos pechugas de pollo deshilachadas, cocidas previamente, se convierte en un plato completo.

Mi truco

En lugar de usar tomates frescos, puedes utilizar 2 latas de tomate triturado. En este caso, echa solo medio litro de caldo.



Sopa de mejillones al *azafrán*

INGREDIENTES

- 750 g de mejillones limpios
- 2 hojas de laurel
- 10 o 12 granos de pimienta negra
- 2 vasos de leche
- 1 vaso de agua
- 2 puerros
- 3 zanahorias
- Unas hebras de azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pongo los mejillones en una cazuela al fuego junto con la parte verde de los puerros, las hojas de laurel y los granos de pimienta. Tapo y cocino hasta que se abran. Tardan unos 5 minutos.
2. Mientras los mejillones están en el fuego, pelo y corto las zanahorias en dados y la parte blanca de los puerros en rodajas finas.
3. Una vez que los mejillones están abiertos, los separo de las conchas, reservo la carne, cuelo el caldo de cocción con ayuda de un colador de tela y también lo reservo.
4. Pongo una cazuela al fuego con un chorro de aceite de oliva virgen extra y, cuando está caliente, añado el puerro y la zanahoria y lo rehogo todo durante 10 minutos. No echamos sal hasta el final, porque el caldo de los mejillones es muy salado.
5. Una vez que las verduras están bien pochadas, echo el caldo de los mejillones y un vaso de agua. Cuando empieza a hervir, agrego un pellizco de hebras de azafrán, remuevo y cocino tapado a fuego lento durante 10 minutos más.
6. Aparto del fuego, echo la carne de los mejillones y los dos vasos de leche, mezclo y llevo de nuevo a fuego mínimo durante 5 minutos más removiendo para que la leche

no se corte.

7. Pruebo por si tengo que añadir un poco de sal y sirvo.

Mi sugerencia

Puedes comprar los mejillones envasados, que se venden crudos, pero ya limpios, o de la pescadería. Lávalos bien y retírales las barbas con ayuda de un cuchillo. Si, al cocerlos, algún mejillón no se ha abierto, deséchalo.

Mi truco

Si no tienes colador de tela, puedes imitarlo poniendo una muselina o un paño fino sobre un colador normal.



Sopa ***de cebolla*** con huevo y queso

INGREDIENTES

- 4 cebollas
- 1 litro y ½ de caldo de pollo o de carne
- 4 huevos
- 100 g de queso rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pelo las cebollas, las corto por la mitad y cada mitad en medias lunas finas.
2. Pongo una cazuela al fuego con un chorro de aceite de oliva virgen extra y, cuando está caliente, agrego las cebollas. Cocino, removiendo, hasta que empiezan a coger color.
3. Cuando las cebollas están doradas, agrego el caldo y dejo hervir durante 30 minutos. Pruebo para rectificar de sal.
4. Casco los huevos uno a uno y los voy distribuyendo en la cazuela.
5. Espolvoreo queso rallado por encima, tapo y dejo durante 5 minutos más para que se cuajen los huevos y se deshaga el queso.

Variante

Puedes terminar la receta en el horno para añadir el sabor del queso gratinado a la sopa. Vierte la sopa en los cuencos en los que la vayas a servir, casca un huevo en cada uno, espolvorea un poco de queso rallado por encima y mételos al horno a gratinar hasta que la superficie esté dorada.



Sopa de ***berenjena*** con majado y jamón

INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 1 litro de caldo de pollo o de verduras o agua
- 2 cebolletas
- 2 huevos
- 100 g de jamón serrano en tacos
- Perejil fresco
- 1 cucharadita de tomillo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pongo los huevos al fuego en un cazo con agua fría que los cubra. Cuando el agua empieza a hervir, los dejo durante 10 minutos, aparto del fuego y dejo enfriar. Una vez fríos, los pelo, los pico y los reservo.
2. Pongo una cazuela al fuego con un chorro de aceite de oliva virgen extra y, cuando está caliente, añado la cebolleta picada y un poco de sal y dejo rehogar durante 10 minutos.
3. Pelo la berenjena con un pelador y corto la pulpa en dados pequeños.
4. Cuando la cebolla está dorada, añado la berenjena y el tomillo, remuevo y cocino durante 10 minutos más hasta que la berenjena coge un color tostado y ya huele rico.
5. Echo el caldo, mezclo, tapo y cocino durante 10 minutos más.
6. Destapo, le añado el jamón, el perejil fresco y el huevo cocido picado, lo mezclo todo y dejo que hierva todo junto durante 2 minutos.
7. Sirvo caliente.

Mis sugerencias

Me gusta preparar esta sopa con cebolletas o cebollas dulces porque tienen un sabor más suave. También queda rica si se utiliza la parte blanca de dos puerros o una cebolla normal.

Mi truco

Cuando compro jamón serrano, si abro el envase y no lo utilizo todo, guardo el resto en el congelador, en un recipiente o envuelto en papel de aluminio. Se conserva perfectamente.



Sopa de alubias ***blancas***

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 500 g de zanahorias
- 1 bote de alubias cocidas
- 1 puerro
- 1 litro y ½ de caldo de verduras o agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Pongo una cazuela al fuego con un chorro de aceite de oliva virgen extra y, cuando está caliente, agrego la cebolla y el ajo picados y sofrío durante 5 minutos.
2. Añado las zanahorias peladas y cortadas en dados y la parte blanca del puerro cortada en rodajas finas. Cocino todo junto durante 10 minutos más.
3. Agrego las alubias, vierto el caldo o el agua y, cuando empieza a hervir, bajo el fuego, tapo y cocino durante 15 minutos o hasta que las verduras y las alubias se hayan ablandado.
4. Condimento con sal y pimienta a mi gusto y sirvo caliente o tibia.

Variantes

Un vaso de leche le da un toque muy cremoso a esta sopa. En ese caso, utiliza un poco menos de caldo y agrega la leche al final, antes de salpimentar. Mantenla a fuego bajo durante un minuto, sin dejar de remover, y sirve.

Para servir esta sopa como crema, tritura bien con la batidora y sirve. Para la versión con leche, tritura antes de añadirla y, una vez añadida, mantenla a fuego bajo durante 2 minutos.

Mi truco

Si te gusta el sabor del comino, échalo en los guisos o sopas de lentejas, alubias y garbanzos. Es una especia que combina muy bien con las legumbres y mejora su digestión.



Crema ***deliciosa*** de guisantes con espinacas

INGREDIENTES

- 500 g de guisantes congelados
- 100 g de espinacas baby (para ensaladas)
- 2 vasos de caldo de pollo
- 2 vasos de leche
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de perejil fresco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pongo una cazuela al fuego con el caldo de pollo, las espinacas y los guisantes congelados, reservando unos pocos.
2. Cuando empieza a hervir, bajo un poco el fuego y dejo cocinar durante 8 minutos.
3. Aparto del fuego, agrego el diente de ajo pelado y los dos vasos de leche y trituro muy bien con la batidora.
4. Con una espumadera, retiro la espuma de la superficie y pongo de nuevo a fuego bajo durante 8 minutos más, removiendo de vez en cuando.
5. Agrego un chorrito de aceite de oliva virgen extra, el perejil fresco y los guisantes que había reservado.
6. Le echo la sal, mezclo bien y lo mantengo en el fuego durante 8 minutos más, sin dejar de remover, tocando con la cuchara en el fondo de la cazuela para evitar que se pegue.
7. Rectifico de sal y la sirvo caliente.

Mi sugerencia

Lo ideal es hacer esta sopa con espinacas baby para ensalada, pero también se puede preparar con espinacas normales o, incluso, con espinacas congeladas.

Mis trucos

Si retiramos el germen central al diente de ajo conseguimos que la comida sea más digestiva, ya que es la parte que suele hacer que repita. Para conservar las hierbas frescas que utilizo para cocinar, cuando las compro, las pico y las guardo en bolsas o recipientes en el congelador. El día que las necesito, las utilizo así directamente, ya que conservan todas sus propiedades.



Crema de patatas *con langostinos*

INGREDIENTES

- 12 langostinos
- 3 patatas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil fresco

PREPARACIÓN

1. Pelo los langostinos, reservo las colas y cojo las cáscaras y las cabezas.
2. Pongo una olla al fuego con un chorro de aceite de oliva virgen extra y, cuando está caliente, echo las cáscaras y las cabezas de los langostinos. Las rehogo durante un par de minutos y agrego el caldo de pescado.
3. Dejo cocer durante 10 minutos, cuelo el caldo para deshacerme de las cáscaras y reservo.
4. En la misma olla, echo otro poco de aceite de oliva virgen extra y sofrío la cebolla y los dientes de ajo picados.
5. Cuando empiezan a dorarse, agrego las patatas troceadas, vierto el caldo de langostinos que tenía reservado y lo mantengo en el fuego durante 20 minutos más.
6. Trituro muy bien con la batidora, agrego las colas de langostino troceadas, mezclo y dejo reposar con el fuego ya apagado durante 5 minutos.
7. Sirvo caliente con perejil fresco picado espolvoreado por encima.

Mi sugerencia

Si tienes prisa, puedes utilizar colas de langostino peladas y congeladas y saltarte el paso de hacer el caldo de langostinos. Sofríe la cebolla con el ajo, echa el caldo de pescado y las patatas y, al final, las colas de los langostinos.

Variantes

A veces sustituyo los langostinos por gambas o por dados de salmón ahumado.



Crema de *maíz*

INGREDIENTES

- 500 g de maíz enlatado
- 1 litro de caldo de verduras o de pollo o agua
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de comino molido (opcional)
- Un chorro de zumo de lima (o de limón)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra molida

PARA SERVIR (OPCIONAL):

- Unos granos de maíz, aguacate, queso (fresco, de cabra, feta...) y unos gajos de lima (o de limón)

PREPARACIÓN

1. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva virgen extra y, cuando está caliente, echo la cebolla y el ajo picados. Sofrío un par de minutos e incorporo las zanahorias y el pimiento, también troceados.
2. Agrego sal y rehogo todo durante 10 minutos.
3. Añado el maíz escurrido, remuevo, echo el pimentón y el comino, si se desea, y vuelvo a remover durante 1 minuto para que las especias suelten el aroma.
4. Vierto el caldo y, cuando empieza a hervir, tapo y cocino a fuego medio durante 15 minutos.
5. Trituro la mezcla muy bien con la batidora, le añado el zumo de lima, mezclo bien y pruebo por si tengo que añadir un poco más de sal y pimienta negra a mi gusto.

6. Sirvo la crema de maíz en cuencos y echo unos granos de maíz, un poco de aguacate troceado o en lonchas y un poco del queso desmigado que me apetezca por encima. La acompaño con unos gajos de lima o de limón para quien quiera añadirle un poco más.

Mis sugerencias

Cuando compres las latas de maíz comprueba que, a ser posible, no lleven azúcar. Para conseguir una crema con textura más fina, una vez triturada, se puede pasar por el pasapurés. Siempre que puedo utilizo lima, ya que el sabor que aporta a esta sopa es más genuino. Si no encuentro, utilizo limón en su lugar.

Variante

Cuando quiero darle un toque exótico a la crema, añado una lata de leche de coco junto con el caldo. ¡Le da un sabor muy bueno!

Crema de coliflor con queso y ***picatostes*** de pan

INGREDIENTES

- 1 coliflor
- 1 litro de leche
- 1 trozo de queso o 1 puñado de queso rallado
- Sal y pimienta negra
- Perejil o cebollino fresco
- Picatostes de pan tostado

PREPARACIÓN

1. Pongo una olla al fuego con agua abundante y, cuando empieza a hervir, echo la coliflor troceada. Tapo y dejo cocer durante 20 minutos.
2. Aparto del fuego, escurro el agua, agrego la leche y trituro muy bien con ayuda de la batidora. Si queda demasiado espesa, agrego un poco más de leche y trituro de nuevo.
3. Agrego el queso, sal y pimienta al gusto, llevo a fuego bajo y mezclo bien durante 1 minuto. Es importante buscar el punto de sal para contrarrestar el sabor dulzón de la coliflor.
4. Para hacer los picatostes de pan tostado, corto unas rebanadas de pan en dados y los tuesto en una sartén con un hilo de aceite de oliva virgen extra hasta que están bien dorados.
5. Sirvo la crema con un poco con perejil o cebollino fresco picado espolvoreados por encima y los picatostes de pan.

Variantes

Yo utilizo leche de vaca, desnatada, semi o entera, pero podéis sustituirla por alguna bebida vegetal.

Los picatostes de pan también se pueden dorar en el horno o, si se prefiere, freírlos en abundante aceite y escurrirlos bien sobre papel absorbente.

Mi truco

Si en lugar de un litro de leche echo solo uno o dos vasos y añado un poco de nuez moscada, me queda una salsa que llamo «bechaliflor» y que utilizo para sustituir a la bechamel en recetas como lasañas, canelones... En este caso, el queso es opcional.



Crema de calabaza y calabacín con *castañas*

INGREDIENTES

- 1 litro y ½ de caldo de pollo o de verduras o agua
- 250 g de castañas
- 500 g de calabaza
- 500 g de calabacín
- 100 ml de nata líquida
- Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Pelo las castañas y las parto por la mitad.
2. Pelo también el calabacín y la calabaza y lo corto todo en trozos grandes.
3. Pongo una olla al fuego y meto las castañas, el calabacín y la calabaza. Agrego el caldo y, cuando empieza a hervir, lo cocino durante 25 minutos.
4. Lo trituro muy bien con la batidora hasta obtener una crema y agrego la nata líquida y un poco de sal y pimienta negra a mi gusto. Lo mezclo todo bien.
5. Sirvo caliente o tibia.

Mi truco

Para pelar las castañas con facilidad, les hago un corte por la mitad con ayuda de un cuchillo y, o bien las echo en un cazo con agua hirviendo y las cuezo durante 7 minutos, o bien las meto al microondas de seis en seis durante 1 minuto. Las pelo cuando todavía están calientes con ayuda de un trapo o unos guantes.





Verduras y ensaladas

Las verduras son salud, por eso es importante que estén presentes en todas nuestras comidas. Podemos prepararlas de muchas formas diferentes para que las disfruten todos en casa.

Lo de que las verduras son aburridas ya pasó a la historia ¡y aquí vamos a demostrarlo!





Pasteles de verdura

Rollitos de verdura







Ensaladas variadas

Tartas gratinadas

Ensalada de otoño para días *especiales*

INGREDIENTES

- 1 boniato o batata
- 2 remolachas crudas
- 1 cebolla dulce o cebolleta
- ½ lechuga romana
- 1 puñado de nueces pacanas
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PARA EL ALIÑO:

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas de vinagre (balsámico)
- 2 cucharada de miel o sirope de arce
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 2 dientes de ajo
- sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Lavo el boniato y las remolachas, los corto en rodajas de ½ cm de grosor y las dispongo sobre la bandeja del horno forrada con papel vegetal. Espolvoreo con un poco de sal, riego con un hilo de aceite de oliva virgen extra y meto al horno precalentado a 200 °C durante 20 minutos o hasta que están doradas.
2. Mientras, tuesto las nueces en una sartén sin nada de materia grasa durante 2 o 3 minutos hasta que empiezan a desprender su aroma. Aparto del fuego y dejo enfriar.
3. Lavo la lechuga, la troceo con las manos y la escurro muy bien. La pongo en una ensaladera y añado la cebolla cortada en medias lunas, las rodajas de boniato y remolacha y las nueces tostadas.

4. Pongo en un frasco todos los ingredientes del aliño, cierro y agito bien para emulsionarlo. Pruebo y, si me resulta demasiado fuerte, agrego un poco de agua y mezclo de nuevo.
5. Vierto el aliño por encima de la ensalada, espolvoreo con el queso parmesano rallado y sirvo.

Variantes

Podéis sustituir el vinagre balsámico por vinagre de manzana, y la miel o sirope de arce por mermelada de arándanos o frutos rojos. Las nueces pacanas le dan un toque especial, pero, si no las tenéis, podéis usar otro fruto seco. Os recomiendo nueces de California, avellanas o cacahuetes.También podéis sustituir el boniato por dos patatas.



Torta *crujiente* de patata y calabaza

INGREDIENTES

- 500 g de patatas
- 300 g de calabaza
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de romero seco
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Precaliento el horno a 200 °C.
2. Pelo las patatas y las corto en dados. Pelo la calabaza, la abro, retiro las pepitas y corto la pulpa en dados.
3. Pongo los dados de patata y calabaza, en crudo, en una picadora o un robot de cocina. Agrego la sal y trituro todo hasta obtener una masa uniforme.
4. Vierto la mezcla en un bol, agrego la harina, el aceite y el romero, y mezclo todo con una espátula.
5. Engraso una fuente cuadrada que pueda ir al horno con un poco de aceite de oliva y vierto encima la mezcla de patata y calabaza.
6. Meto al horno a 200 °C durante 40 minutos, en la balda inferior. Pasado este tiempo, la subo a la balda superior y lo dejo durante 10 minutos más o hasta que la superficie esté bien dorada.
7. Lo sirvo con algún ingrediente por encima, como por ejemplo: atún con mayonesa, salmón ahumado con queso crema, jamón cocido y queso...



Tarta ***invisible*** de calabacín y zanahoria

INGREDIENTES

- 1 calabacín
- 2 o 3 zanahorias
- 1 puerro (la parte blanca)
- 2 huevos
- 2 cucharadas de fécula de maíz o de patata
- 2 cucharadas de queso rallado (parmesano, *mozzarella,* emmental...)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Precaliento el horno a 200 °C.
2. Lavo los calabacines y corto el puerro, quedándome solo con la parte blanca. Lavo y pelo las zanahorias. Pico todas las verduras con una picadora eléctrica o manual o las rallo con un rallador grueso.
3. Bato los huevos en un bol y añado la fécula, el queso y la sal y la pimienta a mi gusto. Agrego las verduras ralladas y lo remuevo todo con una espátula.
4. Vierto la mezcla en un molde redondo de 18 cm. Horneo a 200 °C durante 30 minutos hasta que la superficie está dorada.
5. Sirvo caliente o tibia.

Mis sugerencias

Aunque puedes comprar queso rallado, lo ideal es comprar un trozo de queso entero y rallarlo en el momento que quieras utilizarlo; tendrá más sabor y mejor textura que el que se compra ya rallado.

Si no tienes un molde redondo de 18 cm, puedes usar otro, pero procura que sea pequeño para que la tarta quede alta. Si usas un molde más grande, con 20 minutos de horno será suficiente.

Variantes

Puedes añadir una cucharadita de alguna especia que te guste para darle un toque diferente: pimentón dulce, **curry**, ***comino... También alguna hierba seca, como orégano o albahaca.***



Rollo de espinacas y ***queso tostado*** en la sartén

INGREDIENTES

- 150 g de queso emmental en lonchas
- 1 paquete de espinacas
- 2 cucharadas de queso crema
- 1 huevo
- 1 cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pico la cebolla y la sofrío en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que empieza a dorarse.
2. Añado las espinacas y un poco de sal y rehogo hasta que pierden el volumen.
3. En un bol, bato el huevo. Añado el queso crema, un poco de sal y pimienta y las espinacas rehogadas y mezclo bien.
4. Pongo sobre una plancha o en la base de una sartén antiadherente las lonchas de queso cubriendo toda la superficie y dejo a fuego medio hasta que empieza a burbujear. Distribuyo por encima la mezcla de espinacas y dejo que se haga a fuego bajo durante 10 minutos, hasta que los bordes empiezan a dorarse.
5. Lo enrollo para darle la forma y sirvo.

Mi sugerencia

Lo ideal es hacerlo en una plancha o sartén antiadherente rectangular para poder darle forma de rollo. Si usas una sartén redonda, también se puede doblar por la mitad y servir como una tortilla.

Variantes

Se puede utilizar cualquier otro relleno que se te ocurra, ¡admite de todo! Simplemente pon la base de queso, lo que quieras encima, lo enrollas o lo doblas. Eso sí, no vale cualquier queso: ha de ser uno de textura firme y consistencia elástica como el emmental, el gouda, el edam o el gruyer.



Pastel de ***puerros*** y gambas

INGREDIENTES

- 4 puerros
- 150 g de colas de gambas peladas
- 3 huevos
- 200 ml de leche evaporada
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Precaliento el horno a 180 °C.
2. Corto la raíz y la parte más verde de los puerros y la retiro. Hago un corte a lo largo a cada puerro y los lavo bien bajo el grifo. Los pico finamente.
3. Pongo una sartén grande al fuego con un poco de aceite de oliva virgen extra y rehogo los puerros picados, con un poco de sal, durante unos 10 minutos, hasta que están tiernos.
4. Agrego las gambas, mezclo bien y sofrío todo junto un par de minutos más.
5. En un bol, bato los huevos. Agrego la leche evaporada, sal y pimienta, y bato de nuevo para mezclarlo. Añado los puerros con las gambas y mezclo todo.
6. Vierto la mezcla en un molde alargado y lo meto al horno a 180 °C durante 35 minutos.
7. Antes de sacar del horno, pincho el centro del pastel con un cuchillo para comprobar que está bien hecho. Si el cuchillo no sale limpio, lo dejo 5 minutos más.
8. Sirvo caliente, tibio o frío, acompañado de alguna salsa, si se desea.

Variantes

En el día a día, se puede servir tal cual o con alguna salsa, por ejemplo, con mayonesa. Pero, si quieres prepararlo para un día especial, te sugiero que

acompañes este pastel con esta salsa de higos. Simplemente, deja a remojo unos higos secos en un cuenco con suficiente agua que los cubra. Al día siguiente, pon los higos con el agua al fuego, agrega un poco de vinagre balsámico y deja cocer 10 minutos. Tritura con la batidora y listo. También puedes hacer una versión exprés de esta salsa triturando unas cucharadas de mermelada de higos con un poco de agua y vinagre balsámico.



Pastel fácil de ***berenjenas*** con carne

INGREDIENTES

- 2 berenjenas
- 1 cebolla
- 300 g de carne picada de ternera y cerdo
- 1 bote de tomate troceado y pelado
- 2 cucharadas de queso rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de orégano (opcional)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Corto las berenjenas en rodajas de un centímetro de grosor, las pongo en una fuente redonda y las meto al microondas a máxima potencia durante 8 minutos.
2. Pico la cebolla y la sofrío en una sartén con un chorro de aceite de oliva virgen extra y un poco de sal.
3. Cuando la cebolla empieza a dorarse, añado la carne picada y rehogo durante 10 minutos hasta que cambia de color.
4. Agrego el bote de tomate, sal y pimienta al gusto, el orégano, si se desea, y cocino durante 10 minutos más.
5. Echo el sofrito sobre las rodajas de berenjena, espolvoreo el queso rallado por encima y lo meto al microondas durante 3 minutos hasta que se deshaga el queso. Si el microondas lo permite, gratino durante 1 minuto más para que se dore la superficie.

Variantes

Suelo utilizar un bote de tomate troceado y picado, pero se puede preparar igual con tomate triturado o, incluso, con salsa de tomate.



Gratinado de ***coliflor*** al *curry*

INGREDIENTES

- 300 g de coliflor
- 4 huevos
- 2 cucharadas de queso rallado (parmesano, *mozzarella,* emmental...)
- 1 cucharada de *curry*
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Precaliento el horno a 180 °C.
2. Hiervo la coliflor en una olla con abundante agua durante unos 10 minutos. La saco, la escurro bien y la pongo en un bol.
3. La aplasto ligeramente con ayuda de un tenedor y añado los huevos batidos, el queso rallado, el aceite de oliva, el *curry,* y sal y pimienta a mi gusto.
4. Vierto la preparación en un molde no muy grande para que tenga altura y lo meto al horno a 180 °C durante 25 minutos hasta que la superficie está dorada.

Variantes

Para conseguir un plato más nutritivo puedes añadir, a la vez que el resto de los ingredientes, unas lonchas de jamón cocido troceado, unos tacos de jamón curado, unas colas de gamba peladas o una lata de atún.

Mi sugerencia

La coliflor también se puede cocer en el microondas o al vapor.



Ensalada de garbanzos ***especiados***

INGREDIENTES

- 1 bolsa de hojas para ensalada
- 1 manzana dulce, tipo Golden
- 1 cebolleta o cebolla dulce pequeña
- 60 g de queso emmental o gouda
- 1 puñado de nueces
- 1 bote de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Pimentón dulce
- Ajo en polvo
- Sal y pimienta negra

PARA EL ALIÑO:

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Precaliento el horno a 200 °C.
2. Escurro los garbanzos, los pongo en un bol y añado el aceite de oliva, el pimentón, el ajo en polvo, la sal y la pimienta, al gusto.
3. Mezclo bien y lo meto al horno a 200 °C durante 15 minutos hasta que se doren. Los saco y los reservo.
4. Echo las nueces en una sartén sin nada de materia grasa y las tuesto hasta que empiezan a soltar su aroma. Las dejo enfriar y las pico en trozos grandes.

5. Pelo la manzana y la corto en trozos no muy pequeños.
6. Pelo la cebolleta y la pico finamente.
7. Corto el queso en dados.
8. Pongo todos los ingredientes del aliño en un cuenco y lo mezclo muy bien.
9. Echo las hojas de ensalada, los garbanzos especiados, la manzana, la cebolla, el queso y las nueces en una ensaladera, lo riego todo con el aliño, remuevo con una espátula y sirvo.

Variantes

Puedes añadir otros ingredientes, como uvas pasas o, para un toque más exótico, sustituir las nueces por avellanas, la manzana por una pera y el queso emmental por gorgonzola.

Mi sugerencia

Los garbanzos pueden hacerse también en el microondas o en la freidora de aire.



Ensalada deliciosa de brócoli con jamón *crujiente*

INGREDIENTES

- 1 brócoli
- 4 lonchas de jamón serrano
- 1 puñado de almendras crudas
- 2 cucharadas de uvas pasas

PARA EL ALIÑO:

- 3 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Coloco las lonchas de jamón en un plato sobre una hoja de papel de cocina, pongo otra hoja encima y lo meto en el microondas durante 1 minuto. Lo saco, doy la vuelta a las lonchas y repito la operación. Hago esto 3 o 4 veces hasta que las lonchas de jamón se sequen. Dejo enfriar para que queden crujientes.
2. Echo las almendras en una sartén sin nada de materia grasa y las tuesto hasta que empiecen a soltar su aroma. Las dejo enfriar y las pico en trozos grandes.
3. Lavo el brócoli, retiro el tronco y corto los ramilletes en trozos de bocado.
4. Echo el brócoli troceado, las almendras y las uvas pasas en un bol y mezclo.
5. Pongo todos los ingredientes del aliño en un cuenco, los mezclo bien y lo vierto sobre la ensalada.
6. Agrego el jamón crujiente troceado, remuevo con una espátula y sirvo enseguida para que el jamón no se ablande.



Cazuela de ***verduras*** sin complicaciones

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- 2 tazas de judías verdes congeladas
- 2 tomates
- Un chorro de vino blanco
- 1 cucharadita de orégano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pelo las cebollas y las zanahorias.
2. Con una picadora o un robot de cocina, voy picando las verduras y añadiéndolas a una cazuela. Primero, la cebolla; luego, la zanahoria; después, las judías verdes, el calabacín y, por último, el tomate.
3. Espolvoreo el orégano y un poco de sal por encima y riego con un buen chorro de vino blanco y otro de aceite de oliva virgen extra. Tapo y lo llevo al fuego.
4. Cocino a fuego medio durante unos 45 minutos, hasta que las verduras estén hechas. Durante la cocción voy destapando y removiendo de vez en cuando.
5. Sirvo caliente.

Mis sugerencias

Puedes servir así, tal cual, como un plato de verduras, o añadirle, en el momento de servir, por ejemplo, una lata de atún, que le va de maravilla. También puedes destapar la cazuela en el último momento, hacer unos huecos con un cucharón y cascar dentro unos huevos. Lo tapas y lo dejas un par de minutos para que se cuajen. Yo suelo utilizar judías verdes congeladas y las echo directamente del

congelador, pero, por supuesto, puedes preparar el plato con judías verdes frescas.

Variantes

Esta combinación de verduras es la que más utilizo, pero puedes añadir muchas otras: champiñones, coliflor, brócoli, berenjena, puerro, guisantes... Es una receta ideal para aprovechar las verduras que tengas en la nevera.



Calabarrollo

INGREDIENTES

- 1 calabacín grande
- 4 huevos
- Lonchas de jamón cocido
- Lonchas de queso
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Precaliento el horno a 200 °C.
2. Corto ambos extremos del calabacín y, con ayuda de una mandolina o de un rallador grueso, lo rallo entero.
3. Bato los huevos en un bol con un poco de sal. Agrego el calabacín rallado y un poco de pimienta y mezclo bien.
4. Vierto la mezcla sobre la bandeja del horno cubierta con papel vegetal y horneo a 200 °C durante 20 minutos.
5. Saco del horno y cubro toda la superficie del calabacín con lonchas de queso y, sobre este, lonchas de jamón cocido.
6. Lo enrollo sobre sí mismo, ayudándome con el papel vegetal, y lo meto en el horno durante 5 minutos más para que se derrita el queso. Si no ha quedado dorado por arriba, pongo el grill durante estos 5 minutos para que se dore la superficie.
7. Saco del horno y sirvo cortado en porciones.

Variantes

Puedes hacer este calabarrollo variando el relleno. Por ejemplo, puede rellenarse de salmón ahumado y queso crema.Prepara el brocolirrollo o el zanahorrollo cambiando la base de calabacín por otra de brócoli, con tallo y todo, o de zanahoria, con 5 zanahorias.

Mi sugerencia

A menudo, en las recetas con calabacín crudo rallado este se pone en un trapo y se aprieta bien para retirar el exceso de líquido. Yo no lo hago y nunca ha soltado agua durante la cocción, pero os dejo la advertencia por si queréis hacerlo.



Berenjenas rellenas de ***pollo*** con especias

INGREDIENTES

- 2 berenjenas
- 2 pechugas de pollo
- ½ taza de uvas pasas
- 1 puerro
- 1 cucharadita de *curry*
- ¼ de cucharadita de canela
- ¼ de cucharadita de nuez moscada (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pongo en una olla las pechugas de pollo cubiertas con agua, agrego sal y lo llevo al fuego. Una vez que empieza a hervir, cuezo durante 15 minutos. Apago el fuego, lo tapo y dejo reposar unos 10 minutos.
2. Saco las pechugas del agua, espero a que se templen y las desmenuzo con las manos.
3. Mientras, corto las berenjenas por la mitad a lo largo y, con ayuda de un cuchillo, hago unas incisiones por toda la pulpa. Condimento con un poco de sal y un hilo de aceite de oliva virgen extra y las pongo en un plato o una fuente con la pulpa hacia arriba.
4. Cocino las berenjenas en el microondas a máxima potencia durante 8 minutos y, cuando las saco, vacío la pulpa con cuidado, ayudándome de una cuchara. Reservo las pieles.
5. Pongo una sartén amplia al fuego con un poco de aceite de oliva virgen extra y rehogo durante 5 minutos la parte blanca del puerro picada bien fina.
6. Añado el pollo desmenuzado, la pulpa de las berenjenas, las uvas pasas, el *curry,* la canela, un poco de sal y pimienta y la nuez moscada (si se desea), y rehogo todo junto durante 5 minutos más.

7. Relleno las pieles de las berenjenas con esta mezcla y sirvo.

Mis sugerencias

Puedes cocer las pechugas de pollo en agua con sal o echar también una hoja de laurel partida y unos granos de pimienta negra a la sal para que tenga más sabor. También puedes añadirle media cebolla. Yo suelo asar las berenjenas en el microondas, pero también se pueden asar en el horno a 200 °C durante 20 minutos. Puedes servir el plato tal cual o, en el último momento, espolvorear un poco de queso rallado y meterlas al horno o al microondas a gratinar.



Berenjenas rellenas de ***bacalao***

INGREDIENTES

- 2 berenjenas
- 200 g de bacalao desmigado y desalado
- 1 cebolla
- 6 cucharadas de salsa de tomate
- 2 cucharadas de queso parmesano en polvo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Corto las berenjenas por la mitad a lo largo y, con ayuda de un cuchillo, hago unas incisiones por toda la pulpa.
2. Las condimento con un poco de sal y un hilo de aceite de oliva virgen extra, las coloco en un plato o una fuente con la pulpa hacia arriba y las cocino al microondas a máxima potencia durante 8 minutos.
3. Saco las berenjenas del microondas y vacío la pulpa, con cuidado, ayudándome de una cuchara. Reservo las pieles.
4. Pico la cebolla y la sofrío en una sartén con un chorro de aceite de oliva virgen extra y un poco de sal.
5. Cuando la cebolla empieza a dorarse, agrego las migas de bacalao y la pulpa de las berenjenas y lo rehogo todo junto durante 10 minutos.
6. Agrego la salsa de tomate, mezclo bien y lo aparto del fuego.
7. Relleno las berenjenas con la mezcla, espolvoreo el queso parmesano en polvo por encima y sirvo tal cual o meto durante 3 minutos al horno o al microondas a gratinar.

Mi sugerencia

Yo suelo asar las berenjenas en el microondas, pero también se pueden asar en el horno a 200 °C durante 20 minutos.





Legumbres

¡Las legumbres son maravillosas! Están llenas de nutrientes ¡y son muy versátiles! Podemos preparar platos deliciosos con ellas, más allá de los potajes de invierno. Añadirlas a nuestras ensaladas es una opción estupenda para comerlas todo el año.

Combinan con muchos más ingredientes de los que creemos y pueden formar un plato único. Las recetas que os he preparado ¡son un ejemplo estupendo!



Potajes

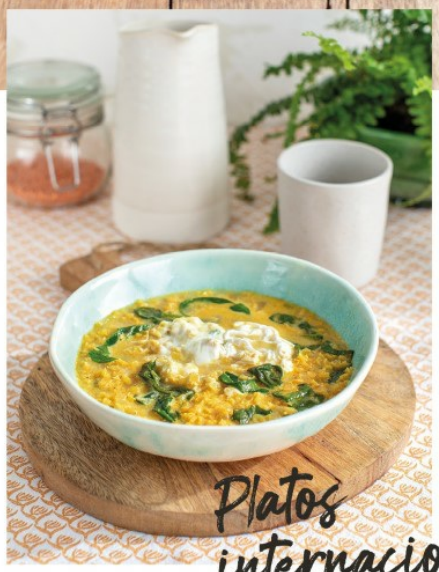


Cazuelas





Legumbres con pastas y mariscos



Platos internacionales

Potaje de ***alubias***

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 2 tomates de tipo pera
- 2 frascos de alubias blancas cocidas
- 1 calabaza
- 400 g de judías verdes congeladas
- 2 litros de caldo de pollo o de verduras o agua
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de hierbabuena (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pongo una cazuela grande al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, frío la cebolla picada hasta que empieza a dorarse.
2. Añado los tomates cortados en trozos pequeños y sal a mi gusto, y cocino durante un par de minutos para que se sofría bien.
3. Cuando el tomate está cocinado, agrego el pimentón y remuevo rápido para que no se queme.
4. Echo rápidamente las judías verdes, la calabaza pelada y cortada en cubos, y el caldo o el agua, y mezclo.
5. Cuando comienza a hervir, bajo un poco el fuego y cocino durante 15 minutos.
6. Añado las alubias cocidas y la hierbabuena. Mezclo todo suavemente y cocino durante 10 minutos más, hasta que la calabaza está tierna.

Mi truco

Se puede hacer la misma receta utilizando alubias secas. En este caso, ponlas a remojo la noche anterior y, al día siguiente, cuécelas en una olla aparte hasta que

estén tiernas.

Mi sugerencia

Yo utilizo judías verdes congeladas, pero, por supuesto, se pueden usar judías verdes frescas. En este caso, habría que lavarlas, retirar los extremos y las hebras laterales, y trocearlas.

Variantes

A veces utilizo patatas o boniatos en lugar de calabaza o, incluso, echo ambas cosas.



Lentejas con ***judías*** verdes

INGREDIENTES

- 400 g de lentejas
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 4 cucharadas de salsa de tomate o tomate frito
- 2 tazas de judías verdes redondas congeladas
- 2 litros de caldo de pollo o de verduras
- ½ cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de comino
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. La noche anterior, dejo las lentejas en remojo.
2. En una cazuela amplia con un poco de aceite de oliva frío la cebolla, el puerro, el ajo y la zanahoria, todo picado, hasta que las verduras comienzan a dorarse.
3. Incorporo la salsa de tomate, las judías verdes, las especias, sal y pimienta, y mezclo todo bien.
4. Agrego el caldo y las lentejas, escurridas del agua de remojo, y dejo que se cocine a fuego medio durante unos 30 minutos, hasta que están tiernas.
5. Durante la cocción, voy vigilando y, si las quiero un poco más líquidas, añado un poco más de caldo.

Variante

Yo le añado especias al plato porque me gustan mucho, pero, si no te gusta, puedes prescindir de ellas.


LA CULTIVADA

Lentejas con *calabaza*

INGREDIENTES

- 400 g de lentejas
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 400 g de calabaza
- 1 litro y ½ de caldo de pollo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de pimentón picante
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. La noche anterior, dejo las lentejas en remojo.
2. Pelo y corto la pulpa de la calabaza en dados grandes. Reservo.
3. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, agrego la cebolla y el puerro picados y sofrío durante 10 minutos, hasta que comienzan a dorarse.
4. Agrego los dos tipos de pimentón y remuevo rápido para que no se queme.
5. Incorporo los dados de calabaza, las lentejas escurridas del agua de remojo, la hoja de laurel y el caldo y cuezo a fuego medio durante 35 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas.

Variantes

Yo suelo utilizar caldo de pollo para casi todas las cremas y guisos, porque le da un sabor más rico. Pero, si lo prefieres, puedes sustituirlo por caldo de verduras o agua. En mi casa, utilizo a menudo caldos de brik que procuro que contengan ingredientes saludables, ya que me ahorra mucho tiempo y están siempre

disponibles en la despensa. Pero, por supuesto, si lo prefieres, puedes utilizar caldo casero.



Guisantes ***griegos***

INGREDIENTES

- 1 cebolla pequeña
- 3 dientes de ajo
- 4 cucharadas de salsa de tomate o tomate frito
- 3 patatas medianas
- 2 zanahorias
- 600 g de guisantes congelados
- 1 puñado de perejil fresco
- 1 puñado de eneldo fresco (opcional)
- 1 taza y ½ de caldo de pollo o de verduras o agua
- 100 g de queso feta
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pongo una olla grande al fuego con aceite de oliva y, cuando está caliente, echo la cebolla picada y la frío durante 5 minutos.
2. Añado los ajos picados, remuevo y agrego la salsa de tomate, sal y pimienta a mi gusto.
3. Echo las patatas cortadas en cubos pequeños y las zanahorias en medias rodajas y cocino, removiendo con la cuchara, durante un par de minutos.
4. Incorporo los guisantes, el perejil y el eneldo, el caldo o el agua, y mezclo bien. Tapo y dejo que se cocine a fuego medio durante 20 minutos, hasta que las verduras están hechas.
5. Durante la cocción, destapo de vez en cuando y remuevo suavemente y, si veo que se queda sin caldo, añado un poco más.
6. Retiro del fuego y, en el momento de servir, desmenuzo el queso feta por encima.

Variante

Si no tienes queso feta o no te gusta, puedes utilizar un rulo de queso de cabra en su lugar.



Guisantes con caracolas

INGREDIENTES

- 150 g de caracolas (u otra pasta corta: pajaritas, coditos, espirales, macarrones...)
- 300 g de guisantes congelados
- 1 cebolla pequeña
- 1 hoja de laurel
- 1 litro de caldo de pollo o de verduras o agua
- 50 g de queso parmesano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pico la cebolla en trozos pequeños, salpimiento y sofrío en una cazuela con un poco de aceite de oliva durante unos minutos, hasta que comienza a dorarse.
2. Entonces, añado el caldo o el agua y la hoja de laurel y espero a que empiece a hervir.
3. Echo los guisantes y cocino durante 5 minutos.
4. Con un cucharón, saco la mitad de los guisantes con parte del caldo a una jarra, trituro bien con la batidora y lo vierto, de nuevo, sobre la cazuela con el resto de los guisantes.
5. Cuando comienza a hervir, agrego la pasta y dejo que se haga a fuego medio mientras remuevo. Continúo hasta que la pasta está en su punto y, si durante la cocción veo que hace falta, añado un poco más de caldo.
6. Añado el queso parmesano, remuevo bien y sirvo caliente.

Variante

Yo hago esta receta con caracolas, pero puedes utilizar cualquier pasta corta que te guste: pajaritas, coditos, espirales, macarrones...



Garbanzos con ***pulpo***

INGREDIENTES

- 400 g de garbanzos
- 1 pulpo
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 1 puñado de perejil fresco
- 1 cucharada de pimentón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. La noche anterior, dejo los garbanzos en remojo.
2. Meto el pulpo en la olla exprés sin nada de agua. Cierro la olla y cocino a fuego bajo durante 7 minutos, una vez ha subido la pesa.
3. Cuando se puede abrir la olla, saco el pulpo y reservo el líquido de la cocción.
4. Cuando el pulpo no quema, troceo las patas con unas tijeras y reservo.
5. Agrego una taza más de agua al líquido de la olla y llevo al fuego. Cuando empieza a hervir, echo los garbanzos escurridos, cierro la olla de nuevo y cocino durante 15 minutos, una vez haya subido la pesa.
6. Mientras, en una cazuela con un poco de aceite de oliva, sofrío la cebolla y los ajos picados. Cuando empieza a coger color, añado el pimiento verde y el tomate troceados, salpimiento y dejo que se poche durante 10 minutos.
7. Agrego el pimentón al sofrito, remuevo e incorporo los garbanzos escurridos, el pulpo troceado y un poco del caldo de cocción de los garbanzos. Salo, remuevo y dejo hervir todo junto durante 10 minutos más.
8. En el momento de servir, espolvoreo perejil fresco picado por encima.



Garbanzos con ***macarrones***

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 ramita de romero
- 1 bote de garbanzos cocidos
- 3 tazas de caldo de pollo o agua
- 150 g de macarrones
- 50 g de queso parmesano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, agrego la cebolla y la zanahoria picadas y un poco de sal. Sofrío durante unos minutos hasta que están bien pochadas.
2. Añado los garbanzos escurridos, el caldo y la rama de romero, mezclo y dejo cocer durante 10 minutos más.
3. Saco de la cazuela la mitad de los garbanzos con un poco de caldo y los dejo en un cuenco o en el vaso de la batidora. Los trituro muy bien con la batidora hasta obtener una crema. Reservo.
4. Echo los macarrones en la cazuela con el resto de los garbanzos y cocino, removiendo, durante 5 minutos.
5. Agrego la crema de garbanzos reservada y cocino durante 3 minutos más o hasta que la pasta esté a mi gusto. Si durante la cocción veo que hace falta, agrego un poco más de caldo.
6. Añado el queso parmesano, remuevo bien, rectifico de sal si hace falta y sirvo.

Variantes

Yo hago esta receta con macarrones, pero puedes utilizar cualquier pasta corta que te guste: pajaritas, coditos, espirales, caracolas...



Garbanzos con ***langostinos***

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 bote de garbanzos
- 3 cucharadas de salsa de tomate o tomate frito
- 1 brik de leche evaporada
- 250 g de colas de langostinos o gambones
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pongo una sartén amplia o una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, sofrío la cebolla y el ajo picados durante 10 minutos hasta que empiezan a dorarse.
2. Agrego el pimentón y remuevo rápido para que no se queme.
3. Echo la salsa de tomate y la leche evaporada y mezclo bien durante 1 minuto.
4. Incorporo los garbanzos escurridos y dejo cocer, a fuego medio, durante 5 minutos. Pruebo para rectificar de sal.
5. Por último, añado las colas de langostinos, mezclo y dejo 1 o 2 minutos más, solo hasta que cambien de color.

Mi sugerencia

Yo suelo utilizar colas de langostinos o gambones de las que se venden congeladas y ya peladas. También puedes preparar este plato con colas de gambas.



Garbanzos con ***atún*** en aceite

INGREDIENTES

- 400 g de garbanzos
- 2 latas de atún en aceite de oliva
- 1 cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón
- Sal

PREPARACIÓN

1. El día anterior, dejo los garbanzos en remojo.
2. Al día siguiente, los escurro y los pongo en la olla exprés, junto con la hoja de laurel, la cabeza de ajos, el pimentón y un poco de sal. Cierro la olla y cocino durante 25 minutos, una vez que haya subido la pesa.
3. Cuando se puede abrir la olla, agrego el atún con su aceite y dejo cocer todo junto a fuego bajo durante 25 minutos más.
4. Aparto del fuego, dejo reposar un poco y sirvo.

Mi truco

Si no tienes olla exprés, puedes hacer los garbanzos en una olla normal, cocinándolos durante 2 o 3 horas, hasta que estén tiernos.



Curry de ***lentejas*** con huevo

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates de tipo pera
- 350 g de lentejas rojas
- 1 litro de caldo de pollo o de verduras
- 1 lata de leche de coco
- 1 bolsa de espinacas baby o de ensalada
- 2 cucharadas de *curry*
- 4 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, frío la cebolla y los ajos picados.
2. Cuando empieza a dorarse, añado los tomates cortados en trozos pequeños, el *curry* y sal a mi gusto, y cocino durante un par de minutos, removiendo para que no se pegue.
3. Agrego las lentejas y mezclo bien.
4. Echo el caldo de pollo o de verduras. Remuevo y cocino a fuego medio durante unos 20 minutos, hasta que las lentejas están tiernas.
5. En este momento, añado las espinacas y la leche de coco y remuevo suavemente. Pruebo para rectificar de sal si es necesario y, si lo quiero un poco más caldoso, añado un poco más de caldo.
6. Hago cuatro huecos con ayuda de una cuchara y casco un huevo en cada uno. Tapo y dejo cocinar 5 minutos más a fuego bajo hasta que los huevos están cuajados.

Mi truco

Las lentejas rojas no necesitan ponerse en remojo la noche anterior, pero, si quieres, puedes hacerlo para reducir el tiempo de cocción.

Variantes

En lugar de utilizar lentejas rojas puedes utilizar lentejas pardinas. En este caso, añade más caldo, porque necesitarán más tiempo de cocinado. También se puede hacer una versión exprés usando un bote de lentejas cocidas. Simplemente añade las lentejas, mezcla e incorpora las espinacas y la leche de coco siguiendo los pasos de la receta.



Curry de guisantes y patatas

INGREDIENTES

- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 2 latas de guisantes
- 3 patatas medianas
- 1 lata de leche de coco
- 3 cucharadas de tomate triturado o salsa de tomate
- 2 vasos de caldo de pollo o de verduras
- 1 cucharada de *curry*
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Pelo las patatas y las corto en trozos de bocado, chascándolas con un cuchillo.
2. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, sofrío la cebolla y el ajo picados durante 10 minutos hasta que empiecen a dorarse.
3. Añado el *curry*, sal y pimienta a mi gusto, y remuevo.
4. Agrego la salsa de tomate, la leche de coco y el caldo, y mezclo todo bien.
5. Incorporo las patatas troceadas y cocino a fuego medio durante 15 minutos o hasta que las patatas están tiernas.
6. Echo los guisantes escurridos de las latas, mezclo suavemente y cocino durante 5 minutos más.
7. Pruebo para rectificar de sal si es necesario y sirvo.

Mi truco

Se puede servir tal cual o acompañar con arroz basmati o arroz blanco.



Alubias estilo ***griego***

INGREDIENTES

- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 1 frasco de alubias blancas cocidas
- 1 litro de caldo de pollo o de verduras
- 1 puñado de eneldo fresco
- 1 limón
- 1 cayena o ¼ de hojuelas de chile (opcional)
- 1 trozo de queso feta
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pongo una cazuela grande al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, frío la cebolla y el pimiento rojo finamente picados hasta que comienzan a dorarse.
2. Entonces, agrego el ajo y la cayena o las hojuelas de chile, si quiero darle un toque picante, y remuevo.
3. Echo las alubias y el caldo, mezclo y, cuando comienza a hervir, bajo el fuego y cocino a fuego lento durante 15 minutos. Pruebo por si tengo que rectificar de sal.
4. Exprimo el limón, lo mezclo con el eneldo picado y vierto la mitad en la cazuela, ya fuera del fuego. Pruebo y, si considero que me he quedado corta, añado el resto.
5. Desmenuzo un buen trozo de queso feta por encima y sirvo.

Mi truco

Recomiendo comenzar agregando solo la mitad de la mezcla de zumo de limón y eneldo, porque hay limones más ácidos que otros, y también depende del gusto

personal. Una vez mezclado y probado, si se quiere, se agrega el resto.

Mi sugerencia

Aunque lo ideal es utilizar eneldo fresco, si no tienes, puedes usar eneldo seco. Con excepción del orégano, que en su versión seca es ideal para muchas recetas, el resto de las hierbas aromáticas suele resultar mejor usarlas frescas.

Variantes

Si no te gusta el queso feta, puedes sustituirlo por queso de rulo de cabra.



Alubias con pasta corta

INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de apio
- 2 tomates de tipo pera
- 250 g de pasta corta
- 1 frasco de alubias blancas cocidas
- 1 litro de caldo de pollo o de verduras
- 1 cucharadita de tomillo
- 2 cucharadas de queso parmesano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pongo una cazuela grande al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, frío la cebolla, el apio y la zanahoria finamente picados hasta que comienzan a dorarse.
2. Entonces, agrego el ajo, el tomillo, los tomates troceados, sal y pimienta a mi gusto, y rehogo durante un par de minutos.
3. Añado el caldo y, cuando comienza a hervir, echo la pasta corta y cocino durante 5 minutos hasta que está ligeramente hecha.
4. Echo las alubias, remuevo suavemente y, si lo quiero menos espeso, agrego un poco más de caldo. Dejo cocinar hasta que la pasta está hecha.
5. Añado el queso parmesano, mezclo con cuidado para que se deshaga y sirvo.

Mi sugerencia

Aunque en una receta se utilice queso rallado, siempre recomiendo comprar los quesos en trozos enteros y rallarlos en casa.

Variantes

Es típico utilizar queso parmesano en esta preparación, pero te aconsejo que pruebes otros quesos que le dan un toque diferente, como el emmental o el gruyer. Puedes elegir la pasta corta que más te guste: macarrones, pajaritas, coditos, espirales, caracolas...





Pastas y arroces

¿En qué casa no gustan la pasta y el arroz? ¡En la nuestra nos encantan! Se preparan sin muchas complicaciones, aportan energía y son magníficos para disfrutar en familia. Os presento muchos platos diferentes que van más allá de la pasta a la carbonara o la paella, para que elijáis vuestros favoritos.



Arroces a la sartén



Pastas vegetarianas





Pastas mediterráneas

Pastas y arroces al horno

Tiburones al horno

INGREDIENTES

- 400 g de tiburones (o conchas, o macarrones)
- 2 dientes de ajo
- 750 ml de tomate triturado
- 2 berenjenas
- 200 g de queso *mozzarella* en barra (u otro queso en barra)
- 6 hojas de albahaca fresca
- 2 cucharadas de queso parmesano en polvo
- Aceite de oliva virgen extra
- Pan rallado
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Para preparar la salsa de tomate, pongo una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y frío los dientes de ajo pelados y enteros hasta que empiezan a coger color.
2. Cuando los ajos están dorados, los retiro del aceite y echo con cuidado el tomate triturado, sal y pimienta a mi gusto y unas hojas de albahaca troceadas con las manos. Tapo y dejo cocinar a fuego bajo durante 40 minutos.
3. Mientras, cuezo los tiburones en abundante agua hirviendo con sal, según indique el fabricante en el paquete, hasta que están al dente. Los escurro y los reservo.
4. Retiro el tallo a las berenjenas y las corto en dados.
5. Caliento abundante aceite de oliva en un cazo o una sartén profunda y frío los dados de berenjena durante un par de minutos hasta que están dorados. Los saco, los dejo sobre papel absorbente y, una vez escurridos, los echo sobre la pasta que tenía reservada. Agrego también el queso *mozzarella* cortado en dados y mezclo suavemente.
6. Precaliento el horno a 200 °C, con calor arriba y abajo.

7. Engraso una fuente apta para el horno con un poco de aceite de oliva y espolvoreo pan rallado por toda la superficie. Echo la mitad de la mezcla de pasta, berenjena y queso y, a continuación, vierto por encima la mitad de la salsa de tomate. Echo, entonces, el resto de la pasta y el resto de la salsa de tomate y espolvoreo todo con un poco más de pan rallado y un poco de queso parmesano.
8. Meto la fuente con la pasta al horno a 200 °C y lo dejo 30 minutos, con calor arriba y abajo, hasta que la superficie está dorada.

Variante

Para una versión más rápida, en lugar de preparar una salsa de tomate, puedes utilizar tomate frito.



Tallarines con ***mejillones***

INGREDIENTES

- 400 g de tallarines (o espaguetis)
- 1 kg y ½ de mejillones
- ½ vaso de vino blanco
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- ¼ de limón
- 2 cucharadas de perejil fresco
- 150 g de queso de untar
- Sal (opcional)
- Pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Cuezo los tallarines en abundante agua hirviendo con sal, según indique el fabricante en el paquete. Cuando están en el punto que me gusta, escurro y reservo.
2. Mientras, limpio los mejillones, lavándolos y quitándoles las barbas.
3. Pongo los mejillones en una cazuela grande al fuego, junto con el diente de ajo, la hoja de laurel y el trozo de limón. Riego con el vino blanco, tapo y cocino a fuego fuerte durante unos 5 minutos o hasta que los mejillones se han abierto.
4. Desecho los mejillones que no se hayan abierto y cuelo el resto con un colador de tela que pongo sobre una cazuela para recoger el agua de la cocción.
5. Llevo la cazuela con el líquido de los mejillones al fuego y agrego el queso de untar y el perejil picado. Mantengo a fuego bajo y remuevo para obtener una crema. Pruebo, por si hubiera que añadir un poco de sal.
6. Incorporo los mejillones y los tallarines, mezclo con cuidado y espolvoreo pimienta negra recién molida por encima. Sirvo.

Mis trucos

Si no tienes colador de tela, puedes utilizar un colador normal y poner sobre él una muselina o un trapo fino o, incluso, unas hojas de papel de cocina resistente.

Mi sugerencia

En principio, no es necesario añadir sal, porque el líquido de los mejillones ya es muy salado, pero prueba la salsa al final por si crees que le falta un poco.

Variantes

Para una versión más exótica del plato, puedes agregar una cucharada de* curry *a la crema de queso y, si te gusta el sabor, sustituir el perejil por cilantro.



Rigatoni con berenjenas

INGREDIENTES

- 400 g de *rigatoni* (o tubos o espirales)
- 2 berenjenas
- 100 g de queso parmesano rallado
- 2 dientes de ajo
- 8 hojas de albahaca
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 guindilla cayena pequeña
- Sal

PREPARACIÓN

1. Lavo las berenjenas, retiro los extremos y las corto en dados pequeños.
2. Pongo aceite a calentar en una sartén profunda o un wok. Cuando empieza a estar caliente, echo los dientes de ajo pelados.
3. Cuando los ajos se hayan dorado, los retiro del aceite y agrego los dados de berenjena. Añado la sal, mezclo bien, tapo y cocino a fuego bajo durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando para que la cocción sea homogénea.
4. Mientras, cuezo los *rigatoni* en abundante agua hirviendo con sal, según indique el fabricante en el paquete. Cuando están en su punto, los escurro y reservo el agua de cocción.
5. Echo la mitad de las berenjenas, las hojas de albahaca, la guindilla cayena y un poco del agua de cocción de la pasta en el vaso de la batidora y trituro. Si lo veo necesario, añado un poco más de agua hasta obtener la consistencia que quiero.
6. Vierto la crema de berenjenas sobre los rigatoni, remuevo con cuidado e incorporo el resto de los dados de berenjena y el queso parmesano rallado. Mezclo suavemente y sirvo.



Plumas con *pesto* de aguacate y piñones

INGREDIENTES

- 350 g de plumas (o penne o macarrones)
- 1 puñado de piñones
- Queso parmesano

PARA EL PESTO:

- 1 aguacate
- El zumo de ½ limón
- 1 puñado de albahaca fresca
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 1 puñado de piñones
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Cuezo las plumas en abundante agua hirviendo y sal, según indique el fabricante en el paquete. Cuando están en el punto que me gusta, escurro y reservo un vaso del agua de cocción.
2. Pongo todos los ingredientes del pesto en el vaso de la batidora o en un robot de cocina y trituro bien. Agrego un poco del agua de cocción reservada y vuelvo a triturar. Según la consistencia que quiero para la salsa añado más o menos agua.
3. Vierto el pesto de aguacate sobre la pasta y mezclo suavemente.
4. Pongo una sartén al fuego sin nada de materia grasa y tuesto el resto de los piñones.
5. Sirvo la pasta con los piñones tostados y un poco de queso parmesano espolvoreados por encima.



Plumas con ***calabacín*** y limón

INGREDIENTES

- 350 g de plumas (o macarrones o espirales)
- 2 calabacines
- 1 puñado de anacardos crudos
- 1 limón
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pongo los anacardos en un vaso con agua y los dejo un rato en remojo.
2. Cuezo las plumas en abundante agua hirviendo con sal, según indique el fabricante en el paquete. Cuando están en su punto, las escurro y reservo una parte del agua de cocción.
3. Mientras, pongo una sartén grande al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, añado los calabacines cortados en rodajas finas. Añado sal y pimienta al gusto y los salteo, dándoles la vuelta para que se doren bien por ambas caras.
4. Echo la mitad de los calabacines, los anacardos escurridos del agua de remojo, el ajo pelado y dos cucharadas de zumo del limón en el vaso de la batidora o en un robot de cocina. Agrego un poco del agua de cocción que había reservado y lo trituro bien.
5. Vierto la crema resultante sobre las plumas, lo mezclo todo y lo sirvo con el resto de las rodajas de calabacín salteado por encima y un poco de ralladura de limón.



Penne con salsa cremosa de champiñones

INGREDIENTES

- 350 g de *penne* (o plumas, o macarrones)
- 200 g de champiñones
- 4 cucharadas de queso de untar
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla cayena (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Limpio los champiñones, corto los tallos y lamino las cabezas en rodajas no muy finas.
2. Pongo una sartén grande al fuego con un poco de aceite de oliva y sofrío los ajos picados finos. Agrego también la guindilla cayena para darle un toque picante.
3. Cuando los ajos se empiezan a dorar, añado los champiñones, sal y pimienta a mi gusto, y los cocino a fuego medio hasta que están bien dorados.
4. Mientras, cuezo los *penne* en abundante agua hirviendo con sal, según indique el fabricante en el paquete. Cuando están en su punto, los escurro y reservo un poco del agua de cocción.
5. Echo la pasta en la sartén con los champiñones, agrego el queso de untar y un poco del agua de cocción que he reservado, y mezclo con cuidado durante un par de minutos hasta que la pasta queda bien integrada con la salsa.
6. Pruebo por si hubiera que rectificar de sal o pimienta y sirvo.

Variante

Si te gusta el sabor del ajo pero no quieres encontrártelo en la salsa, puedes pelar los dientes de ajo, echarlos enteros a la sartén con el aceite para aromatizarlo y, una vez estén dorados, retirarlos para continuar con la receta.



Pasta con salsa ***tikka***

INGREDIENTES

- 400 g de pasta (macarrones, *penne*, espirales, tubos...)
- 1 diente de ajo
- 1 guindilla cayena (opcional)
- ½ taza de salsa de tomate o de tomate frito
- 1 lata de leche de coco
- 2 tazas de agua hirviendo
- 1 puñado de queso parmesano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva virgen extra y, cuando está caliente, añado el diente de ajo, pelado y entero, y la guindilla, si quiero darle ese toque picante. Frío hasta que el ajo empieza a dorarse y retiro el ajo y la guindilla, si se la he echado.
2. Agrego al aceite ya aromatizado la salsa de tomate, la leche de coco, sal y pimienta negra a mi gusto, y el agua hirviendo. Mezclo y echo la pasta.
3. Cocino, removiendo regularmente, hasta que la pasta está en su punto. Si durante la cocción veo que falta más agua, la agrego ya hirviendo.
4. Echo el queso parmesano, mezclo suavemente y sirvo.



Pajaritas con ***hummus***

INGREDIENTES

- 400 g de pajaritas (o espirales o plumas)
- 1 bote de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de *tahini* (o yogur griego)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 cucharadas de ralladura de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de comino en polvo
- Sal

PREPARACIÓN

1. Cuezo las pajaritas en abundante agua hirviendo con sal, según indique el fabricante en el paquete. Cuando están en su punto, las escurro y reservo el agua de cocción.
2. Para preparar el hummus, echo los garbanzos escurridos, el diente de ajo pelado, el *tahini*, el zumo de limón, el aceite de oliva, el comino en polvo y sal a mi gusto en el vaso de la batidora o en un robot de cocina. Agrego un poco del agua reservada de la cocción y trituro bien. Si lo veo necesario, añado un poco más de agua hasta obtener la consistencia que quiero.
3. Vierto el hummus sobre las pajaritas y mezclo con cuidado.
4. Sirvo con la ralladura de limón espolvoreada por encima.

Variante

El* tahini *es una crema de sésamo que se utiliza mucho en la cocina árabe y que, hoy en día, podemos encontrar en muchos supermercados. En cualquier caso, si no lo tienes, puedes preparar otra versión de la receta, sustituyéndolo por dos cucharadas de yogur griego.



Macarrones con salsa de *anacardos*

INGREDIENTES

- 350 g de macarrones
- 2 cebollas medianas
- 100 g de anacardos crudos
- El zumo de ½ limón
- 2 cucharadas de queso parmesano en polvo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. La noche anterior, dejo casi todos los anacardos a remojo. Reservo unos pocos que utilizaré para servir.
2. Cuezo los macarrones en abundante agua hirviendo con sal, según indique el fabricante en el paquete. Cuando están en el punto que me gusta, escurro y reservo un vaso del agua de cocción.
3. Pongo una sartén grande al fuego con un poco de aceite de oliva y frío la cebolla picada, a fuego medio, para que vaya dorándose.
4. Mientras, escurro los anacardos del agua de remojo y los echo en la jarra de la batidora o en un robot de cocina. Agrego el zumo de limón, el queso parmesano en polvo, sal y pimienta a mi gusto, y un poco del agua de cocción, y trituro bien. Si deseo la salsa más ligera, agrego otro poco de agua de cocción y trituro de nuevo.
5. Cuando la cebolla está bien dorada, echo la pasta y la salsa de anacardos a la sartén y lo mezclo todo con cuidado.
6. Pongo una sartén al fuego sin nada de materia grasa y tuesto los anacardos que había reservado sin remojar. Cuando están dorados, los dejo enfriar y los pico groseramente.
7. Sirvo la pasta con los anacardos tostados y un poco de pimienta negra recién molida espolvoreados por encima.

Variante

Si se te olvida poner los anacardos a remojo o decides hacer la receta sobre la marcha, puedes hervirlos en un cazo con agua abundante durante 5 minutos.

Mis sugerencias

Puedes utilizar cebollas blancas o cebolletas, pero esta receta queda especialmente rica con cebolla morada.



Macarrones con crema de ***berenjena***

INGREDIENTES

- 400 g de macarrones
- 2 berenjenas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de *tahini*
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de perejil fresco
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Cuezo los macarrones en abundante agua hirviendo con sal, según indique el fabricante en el paquete. Cuando están en su punto, los escurro y reservo una parte del agua de cocción.
2. Parto las berenjenas por la mitad, a lo largo. Con un cuchillo, les hago unos cortes diagonales en la pulpa, sin llegar a cortar la piel, y las pongo en un recipiente con tapa apto para el microondas. Las hago al microondas a máxima potencia durante 10 minutos y las dejo reposar 5 minutos más con el microondas ya apagado.
3. Saco las berenjenas con cuidado de no quemarme y extraigo toda la pulpa con la ayuda de una cuchara.
4. Echo la pulpa de la berenjena asada, un poco del agua de cocción que tenía reservada, los ajos pelados, el *tahini*, el aceite de oliva, sal y pimienta en el vaso de la batidora y trituro bien. Si deseo que la salsa quede más ligera, añado un poco más del agua y pruebo para rectificar los condimentos a mi gusto.
5. Vierto la salsa sobre los macarrones y lo mezclo todo con cuidado.
6. Sirvo con el perejil fresco espolvoreado por encima.

Mi truco

Si no tienes recipiente para el microondas, puedes asar las berenjenas en el microondas envolviéndolas en un trozo de papel de cocina. Por supuesto, si se prefiere, se pueden asar en el horno a 180° durante una media hora.

Variante

El* tahini *es una crema de sésamo que se utiliza mucho en la cocina árabe y que, hoy en día, podemos encontrar en muchos supermercados. En cualquier caso, si no lo tienes, puedes preparar otra versión de la receta, sustituyéndolo por dos cucharadas de yogur griego.



Espirales en salsa de *calabaza*

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 2 ramas de romero
- 1 litro de caldo de pollo o de verduras
- 600 g de calabaza
- 350 g de espirales u otra pasta corta
- 4 cucharadas de queso parmesano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva virgen extra y, cuando está caliente, echo la cebolla picada. Añado las ramas de romero y un poco de sal y pimienta, y sofrío hasta que la cebolla empieza a dorarse.
2. Agrego la calabaza pelada y cortada en dados pequeños, remuevo y vierto el caldo. Tapo y dejo cocinar durante 20 minutos, hasta que la calabaza está suave.
3. Retiro las ramas de romero y trituro con la batidora para que quede una salsa homogénea. Agrego las espirales y cocino hasta que la pasta está en su punto, removiendo con una cuchara de madera de vez en cuando.
4. Si prefiero que la salsa quede más ligera, añado un poco de más de caldo caliente durante la cocción.
5. Por último, echo el queso parmesano, remuevo bien y sirvo caliente.

Mi truco

Lo ideal en todas las recetas es utilizar hierbas frescas, que son mucho más aromáticas, como el romero fresco. Pero si no tienes, puedes sustituirlo por una cucharadita de romero seco.

Variante

Si se prefiere, en lugar de hacer una crema, se puede dejar la salsa de calabaza sin triturar.



Espirales con ***ricota*** y pistachos

INGREDIENTES

- 350 g de espirales
- 200 g de queso ricota
- 2 cucharadas de queso parmesano
- Unas hojas de albahaca fresca
- 1 puñado de pistachos
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pelo y pico fino los pistachos. Los reservo.
2. Cuezo las espirales en abundante agua hirviendo con sal, según indique el fabricante en el paquete. Cuando están en su punto, las escurro y reservo el agua de cocción.
3. Ya fuera del fuego, devuelvo las espirales a la olla y añado el queso ricota desmenuzado. Agrego un poco del agua de cocción y remuevo para deshacer el queso. Añado también el queso parmesano y mezclo de nuevo. Si quiero aclarar un poco la salsa, añado un poco más de agua de la cocción.
4. Sirvo con los pistachos picados espolvoreados por encima, un poco de pimienta negra recién molida y las hojas de albahaca fresca.

Variante

La ricota es un tipo de queso fresco que, hoy en día, se encuentra en muchos supermercados, pero si no la tienes, puedes sustituirla por requesón.



Espirales con crema de ***espinacas***

INGREDIENTES

- 400 g de espirales (o plumas o macarrones)
- 2 dientes de ajo
- 200 g de queso *cottage* o requesón
- 4 cucharadas de queso parmesano en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 150 g de espinacas tiernas
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Cuezo las espirales en abundante agua hirviendo con sal, según indique el fabricante en el paquete. Cuando están en su punto, escurro y reservo un vaso del agua de cocción.
2. Mientras, echo los dientes de ajo pelados y un poco de sal en un mortero y los machaco.
3. Pongo el queso *cottage* o requesón en un cuenco y agrego los ajos machacados, el queso parmesano, el aceite de oliva, sal y pimienta a mi gusto, y remuevo para mezclarlos. Incorporo poco a poco el agua de cocción reservada y voy mezclando hasta obtener la consistencia deseada. Pruebo para rectificar de sal y pimienta.
4. Pongo un poco de aceite de oliva en la olla de cocer las espirales y la llevo al fuego. Agrego las espinacas y remuevo durante un minuto hasta que se ablandan. Echo la pasta y la salsa de queso y mezclo. Si lo veo necesario, agrego un poco más del agua de cocción y sirvo espolvoreando por encima un poco más de queso parmesano.

Variante

Si te gustan, puedes añadir unas uvas pasas en el último momento y unos piñones tostados, que le dan un toque muy rico.



Espaguetis con *sardinillas*

INGREDIENTES

- 350 g de espaguetis
- 1 cebolla pequeña
- 3 tomates
- 3 cucharadas de tomate frito o de salsa de tomate
- 1 lata de sardinillas en aceite
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de orégano seco
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Cuezo los espaguetis en abundante agua hirviendo con sal, según indique el fabricante en el paquete. Cuando están al dente, o en un punto que me guste, escurro y reservo un vaso del agua de cocción.
2. Mientras, en una sartén grande, caliento un poco de aceite de oliva virgen extra y rehogo la cebolla picada muy fina. Cuando está dorada, agrego las sardinillas y remuevo para que se vayan desmenuzando y tostando.
3. Rallo los tomates con un rallador y los echo en la sartén junto con las cucharadas de tomate frito o de salsa de tomate. Agrego el caldo de cocción que había reservado, remuevo y dejo reducir durante 5 minutos.
4. Añado entonces los espaguetis, remuevo para que se integren con la salsa, espolvoreo el orégano por encima y sirvo.

Mi sugerencia

En casa, comemos las sardinillas siempre enteras. Las espinas tienen mucho calcio y, como están muy tiernas, se comen sin problema. Si lo prefieres, puedes retirarlas.

Mi truco

Tener un buen rallador en casa es muy útil, especialmente para rallar tomates. Si los cortas por la mitad y rallas por la parte de la pulpa, obtienes toda la carne del tomate y la piel se queda fuera. Así, no es necesario pelarlos y se consiguen salsas con una textura más suave.



Espaguetis con crema de ***calabacín*** y tomate *cherry*

INGREDIENTES

- 250 g de tomates *cherry*
- 1 cucharadita de romero seco
- 350 g de espaguetis
- 2 calabacines
- 100 g de queso parmesano
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Cuezo los espaguetis en abundante agua hirviendo con sal, según indique el fabricante en el paquete. Cuando están en su punto, los escurro y reservo el agua de cocción.
2. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva y el ajo picado. Lo frío y, cuando empieza a dorarse, le añado los calabacines troceados y remuevo bien.
3. Agrego media taza del caldo de cocción de la pasta y dejo cocinar durante 10 minutos, hasta que el calabacín está tierno.
4. Ya fuera del fuego, lo trituro con la batidora hasta que obtengo una crema homogénea.
5. Mientras, caliento un poco de aceite de oliva en una sartén y añado los tomates *cherry* cortados por la mitad y la cucharadita de romero. Salteo durante 5 minutos y reservo.
6. Echo los espaguetis a la cazuela con la crema de calabacín, incorporo el queso parmesano y otro poco del agua de cocción de la pasta y mezclo bien.
7. Sirvo con los tomates *cherry* salteados por encima.

Entomatado de arroz y carne con pimientos *morrones*

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz
- 1 taco de jamón serrano
- 2 pechugas de pollo
- 200 g de magro de cerdo
- 3 tazas de tomate triturado
- 6 pimientos rojos
- 2 cucharaditas de orégano seco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Corto los pimientos por la mitad a lo largo, los aplasto un poco con las manos, los frío en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que están blandos y los reservo.
2. Mientras, pongo una sartén profunda o una cazuela al fuego con un poco de aceite y, cuando está caliente, echo las pechugas de pollo, el magro de cerdo y el jamón serrano, todo troceado.
3. Agrego el orégano, sal y pimienta a mi gusto, y rehogo, removiendo de vez en cuando, hasta que las carnes cogen color.
4. Echo el arroz, remuevo y vierto el tomate triturado, mezclando bien.
5. Precaliento el horno a 175 °C.
6. Cubro el fondo de una cazuela con tapa, que pueda ir al horno, con la mitad de los pimientos que había reservado. Dispongo encima la mezcla de carnes, arroz y tomate y cubro con el resto de los pimientos. Tapo y cocino al horno a 175 °C durante 1 hora.

Mi sugerencia

Como cada horno es un mundo, después de una hora de cocción saca la cazuela del horno y prueba para comprobar que el arroz está en su punto. Si le faltara un poco de tiempo, mételo durante 15 minutos más.



Arroz ***oriental*** salteado

INGREDIENTES

- 1 vaso de arroz
- 2 vasos de agua
- 2 puerros
- 2 huevos
- 2 lonchas gruesas de jamón york
- 1 lata de guisantes
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de vinagre
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pongo el arroz en un cazo al fuego, añado el agua y sal a mi gusto y, cuando empieza a hervir, bajo el fuego y cocino durante unos 15 minutos, hasta que el arroz esté tierno y se haya evaporado toda el agua. Dejo enfriar.
2. Pongo una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y frío la parte blanca de uno de los puerros picada fina, hasta que empieza a dorarse. Agrego entonces los huevos batidos y dejo cuajar. Saco la tortilla del fuego y la corto en tiras.
3. Echo el arroz blanco cocido, la tortilla de puerro, los guisantes escurridos, el jamón cortado en dados y la parte blanca del otro puerro picada en rodajas muy finas en una sartén profunda o en un wok.
4. Condimento con la salsa de soja y el vinagre y compruebo si es necesario rectificar de sal.
5. Salteo todo junto para que se integren todos los sabores y sirvo.

Mi truco

Esta es la forma tradicional de hacer arroz blanco en un cazo al fuego, pero yo muchas veces lo hago también en el microondas. Pongo el arroz en un recipiente de cristal que pueda ir al microondas, añado el agua y la sal, remuevo y cocino al microondas a máxima potencia durante 20 minutos.

Variantes

A mí me gusta el toque que le da el puerro, pero, si lo prefieres, puedes sustituirlo por cebolla dulce o cebolleta.



Arroz negro con *calamares*

INGREDIENTES

- 500 g de calamares
- 2 bolsitas de tinta de calamar
- 1 puerro
- 2 vasos de arroz redondo
- 4 vasos de caldo de pescado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (opcional)

PREPARACIÓN

1. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva virgen extra y sofrío la parte blanca del puerro bien picada.
2. Cuando el puerro está pochado, agrego los calamares troceados y rehogo durante 5 minutos.
3. Echo el arroz, la tinta de calamar diluida en un poco de agua y el caldo de pescado y lo mezclo todo. Pruebo por si hace falta echar un poco de sal y cocino a fuego medio durante unos 15 minutos hasta que el arroz está en su punto.
4. Espolvoreo por encima el perejil finamente picado, aparto del fuego y dejo reposar durante 5 minutos antes de servir.

Mi truco

Los calamares y el caldo ya aportan sal a la receta y no suele hacer falta añadir más, pero prueba por si consideras necesario echar un poco.

Variantes

Me gusta mucho el sabor que le da el puerro, pero, si se prefiere, se puede sustituir por cebolla.

A veces añado dos tomates rallados cuando el puerro ya está pochado y sofrío todo junto durante unos 10 minutos. Luego, sigo con la receta de la misma forma.



Arroz con ***pulpo***

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz redondo
- 1 pulpo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 tomates
- 1 pimiento verde italiano
- 1 taza de vino tinto
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Meto el pulpo en una olla exprés sin añadirle nada, ni siquiera agua o sal.
2. Cierro la olla, la pongo a fuego fuerte y, cuando sube la pesa, bajo a fuego medio y cocino durante 7 minutos.
3. Cuando la olla se puede abrir, saco el pulpo, reservo el líquido de la cocción, dejo enfriar un poco y troceo las patas con unas tijeras. Reservo.
4. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, echo la cebolla y los ajos picados.
5. Rehogo hasta que la cebolla está tierna. Agrego entonces los tomates rallados y el pimiento picado fino, y sofrío todo durante 10 minutos hasta que está bien pochado.
6. Incorporo el pulpo troceado, salpimiento a mi gusto y mezclo.
7. Agrego 3 tazas del caldo de cocer el pulpo que había reservado. Si no tengo suficiente, relleno lo que falta con agua. Echo también el vino tinto y, cuando comienza a hervir, el arroz.
8. Mezclo con cuidado, pruebo por si necesita un poco más de sal y cocino durante unos 15 minutos, hasta que el arroz está en su punto.
9. Sirvo caliente.

Mi truco

Yo cocino el pulpo en la olla exprés, pero también puedes hacerlo al modo tradicional, en una olla con abundante agua, asustándolo tres veces y cociéndolo hasta que esté en su punto.

Variante

En esta receta el arroz queda algo caldoso. Si lo prefieres más seco, utiliza solo 2 vasos de caldo.



Arroz con cubierta de huevo ***gratinada***

INGREDIENTES

- 1 pollo troceado
- 2 vasos de arroz
- 7 vasos de caldo de pollo
- 1 pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de salsa de tomate o de tomate frito
- 8 huevos
- 1 cucharadita de levadura química o polvo de hornear
- 1 pizca de azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pongo al fuego una cazuela que pueda ir al horno. Echo un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, frío los trozos de pollo previamente salados. Dejo que se dore bien por un lado, sin tocarlo, durante un par de minutos, y le doy la vuelta para que se haga por el otro. A medida que van estando, los voy sacando a un plato.
2. En el mismo aceite, echo el pimiento rojo y los ajos picados. Salo y frío a fuego medio hasta que tienen color.
3. Echo la salsa de tomate, remuevo bien y agrego el arroz. Remuevo e incorporo los trozos de pollo reservados.
4. Agrego el caldo y el azafrán, pruebo por si tengo que rectificar de sal y cocino durante 12 minutos.
5. Precaliento el horno a 180 °C.
6. Bato los huevos con la levadura y un poco de sal y los vierto sobre el arroz.
7. Meto la cazuela del arroz al horno a 180 °C con calor arriba y abajo, y dejo hasta que la cubierta de huevo está cuajada y dorada.

Variante

En lugar de usar un pollo entero, puedes preparar la misma receta utilizando medio pollo y medio conejo.



Arroz caldoso de pollo con ***guisantes*** y pimientos morrones

INGREDIENTES

- 1 pollo troceado
- 3 tomates
- 3 dientes de ajo
- 1 lata de pimientos morrones
- 1 chorro de vino blanco
- 1 pizca de hebras de azafrán
- 4 puñados de arroz
- 2 puñados de guisantes
- El zumo de ½ limón
- 2 litros de caldo de pollo
- 1 puñado de perejil fresco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, echo el pollo previamente salado. Dejo que se dore bien por un lado, sin tocarlo, y le doy la vuelta para que se haga por el otro.
2. Añado los tomates rallados y mezclo bien.
3. Caliento un poco de vino blanco en un vaso en el microondas y disuelvo en él una pizca de hebras de azafrán. Lo echo en la cazuela y cocino, a fuego suave, durante 15 minutos. A media cocción, doy la vuelta a los trozos de pollo.
4. Riego el pollo con el caldo y espero a que comience a hervir.
5. Mientras, en un mortero, machaco el ajo con el perejil, y añado el zumo de limón y un poco de sal. Agrego los pimientos morrones picados con el jugo de la conserva, mezclo y lo vierto todo en la cazuela.

6. Echo también los guisantes, lo mezclo todo y pruebo por si necesita un poco más de sal. Tapo y dejo cocinar a fuego lento durante 10 minutos más.
7. Si sube algo de grasa a la superficie, la retiro con ayuda de una cuchara y echo el arroz, distribuyéndolo bien por toda la superficie. Tapo de nuevo y sigo con la cocción hasta que el arroz está en su punto, destapando y removiendo de vez en cuando.
8. Dejo reposar 5 minutos fuera del fuego y sirvo.

Mi sugerencia

Si quieres conseguir un arroz más caldoso, añade medio litro más de caldo. Puedes hacerlo al final, ya caliente, si ves que el arroz ha absorbido demasiado líquido.



Arroz caldoso con ***alubias*** y verduras

INGREDIENTES

- 150 g de espinacas
- 2 patatas
- 3 zanahorias
- 1 batata
- 1 bote de alubias blancas cocidas
- 200 g de arroz
- 1 litro y ½ de caldo de pollo o de verduras
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pico las espinacas y pelo y corto las patatas, las zanahorias y la batata en dados.
2. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva y sofrío todas las verduras durante unos minutos.
3. Cuando empiezan a tener color, añado el pimentón dulce y rehogo bien.
4. Agrego el caldo y un poco de sal y dejo cocer durante 10 minutos.
5. Echo el arroz, mezclo y dejo cocer durante 15 minutos más.
6. Incorporo las alubias cocidas y cocino todo junto otros 5 minutos. Dejo reposar 5 minutos y sirvo.

Mi sugerencia

Si deseas que el arroz tenga más color, puedes añadirle un poco de tomate frito o salsa de tomate después del pimentón. También puedes echarle un poco de colorante alimentario.

Variante

Si quiero un arroz más caldoso, le añado medio litro más de caldo de pollo. Lo añado al final, si veo que el arroz ha absorbido demasiado líquido. En este caso, se añade ya caliente.



Arroz *árabe* con carne

INGREDIENTES

- 500 g de arroz redondo
- 500 g de carne de ternera para guisar
- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 litro y ½ de caldo de carne, de pollo o de cocido
- 2 cabezas de ajos
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de comino en grano

PREPARACIÓN

1. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, frío la cebolla picada hasta que empieza a dorarse.
2. Agrego la carne cortada en trozos muy pequeños y dejo que se fría a fuego alto hasta que está dorada.
3. Echo las zanahorias ralladas, mezclo y cocino durante 10 minutos.
4. Entonces, agrego el caldo y dejo cocinar todo junto, a fuego medio, durante 20 minutos más.
5. Incorporo el arroz y, cuando empieza a hervir, añado las cabezas de ajos enteras y bajo el fuego.
6. Agrego también el comino, mezclo suavemente, tapo y cocino a fuego lento durante 25 minutos, hasta que se evapora todo el líquido.
7. Saco las cabezas de ajos y las pelo.
8. Sirvo el arroz en una fuente con las cabezas de ajos enteras y peladas.

Mi sugerencia

Este plato es típico de algunas regiones árabes y suele prepararse con cordero. Yo lo hago con ternera, pero si prefieres, puedes usar otro tipo de carne.



Arroz al horno con ***tomates*** y huevos

INGREDIENTES

- 12 dientes de ajo
- 2 vasos de arroz redondo
- 4 vasos de caldo de pollo, de cocido o de verduras
- 6 tomates
- 4 huevos
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Orégano seco (al gusto)
- Sal

PREPARACIÓN

1. Echo un chorro de aceite en una cazuela que pueda ir al horno y frío los dientes de ajo enteros, sin pelar, a fuego lento, durante 5 minutos.
2. Agrego el pimentón, remuevo rápido y echo el arroz. Sofrío, sin dejar de remover, durante un minuto.
3. Riego con el agua o el caldo que habré calentado en el microondas o en un cazo al fuego, echo sal a mi gusto y mezclo con cuidado.
4. Distribuyo los tomates cortados en rodajas por encima, espolvoreo con abundante orégano y meto la cazuela en la ranura más baja del horno sin calentar.
5. Horneo a 250 °C, con calor arriba y abajo, durante 20 minutos, hasta que el arroz prácticamente haya absorbido toda el agua.
6. Saco con cuidado y casco los huevos encima. Los salo y meto de nuevo la cazuela al horno durante unos 5 minutos más o hasta que las claras estén cuajadas.

Mi sugerencia

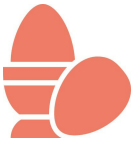
Yo suelo usar caldo de pollo porque le da un sabor muy rico, pero puedes sustituirlo por uno de verduras, de cocido o de jamón. Si lo prefieres, también

puedes hacerlo con agua.

Variante

Esta es la receta básica, pero a veces le añado dos puñados de guisantes congelados que echo a la vez que el arroz y le dan un toque muy rico.





Huevos y tortillas

¡Los huevos son un alimento estrella! Son muy nutritivos y, con ellos, improvisamos la comida en un momento.

En mi casa amamos los huevos y no os digo nada ¡las tortillas! La tortilla de patatas es la reina, pero las hacemos de mil ingredientes: calabacín, zanahoria, berenjenas, coliflor... ¡Comparto con vosotros unas cuantas ideas diferentes!



Tortillas guisadas



Huevos al vapor





Rollitos fríos



Huevos rellenos

Tortilla ***guisada*** en salsa de tomate

INGREDIENTES

- 3 patatas
- 2 cebollas
- 8 huevos
- 4 tomates maduros o 1 lata de tomate triturado
- 2 vasos de caldo de pollo
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pelo y pico una cebolla finamente y pelo y corto las patatas en lascas o en dados, según prefiera.
2. Pongo una sartén amplia al fuego con un chorro de aceite de oliva y frío la cebolla durante unos minutos hasta que empieza a pocharse. Agrego la patata y sal al gusto y dejo que se fría a fuego bajo durante unos 25 minutos, hasta que la patata está tierna. De vez en cuando, remuevo suavemente.
3. En un bol, bato los huevos ligeramente con un poco de sal, agrego la mezcla de cebolla y patata y mezclo con cuidado.
4. Pongo la sartén al fuego de nuevo con otro poco de aceite y vierto la mezcla. Cocino a fuego medio y, en cuanto se pueda, le doy la vuelta con ayuda de un plato para que se haga lo justo por el otro lado, de modo que quede una tortilla poco cuajada. Reservo.
5. Mientras, pongo una cazuela baja al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, frío la otra cebolla bien picada. Cuando empieza a tomar color, agrego el pimentón, remuevo rápido y echo los tomates rallados o el tomate triturado. Sofrío durante 5 minutos y echo el caldo de pollo. Mezclo bien, pruebo para rectificar de sal y dejo al fuego 5 minutos más.

6. Meto la tortilla de patata en la cazuela con la salsa de tomate, la pincho con un tenedor por toda la superficie y la cubro con la salsa de tomate con ayuda de una cuchara. Cuezo a fuego lento durante 15 minutos.

Mi sugerencia

Puedes preparar la tortilla para comerla de un día para otro, está más rica aún.

Variante

En lugar de guisar la tortilla en salsa de tomate, puedes hacerlo en un pisto con cebolla, calabacín, pimientos y tomate. También queda muy buena.



Tortilla de zanahoria con ***atún***

INGREDIENTES

- 1 cebolla pequeña
- 1 bolsa de zanahoria cruda rallada
- 5 huevos
- 1 lata de atún
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pongo una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, pocho la cebolla picada fina con un poco de sal, hasta que empieza a coger color.
2. Entonces, echo la zanahoria rallada y un poco más de sal y sofrío durante 10 minutos, hasta que la zanahoria está tierna.
3. Bato ligeramente los huevos en un bol con un poco de sal e incorporo la mezcla de cebolla y zanahoria y la lata de atún, que he escurrido previamente. Lo mezclo todo suavemente.
4. Devuelvo la mezcla a la sartén con un hilo más de aceite, si hiciera falta, y dejo que se cuaje a fuego medio. Le doy la vuelta con ayuda de un plato y la vierto de nuevo a la sartén para cuajarla por el otro lado.

Mi sugerencia

Yo suelo utilizar una bolsa de zanahoria cruda rallada de las que venden en la sección de ensaladas de los supermercados, pero, si lo prefieres, puedes utilizar 3 zanahorias y rallarlas en casa con un rallador fino.



Tortilla de patata con ***aguacate*** y gambas

INGREDIENTES

- 3 patatas
- 1 cebolla
- 8 huevos
- 1 aguacate
- 1 puñado de colas de gambas peladas congeladas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Saco las colas de gambas del congelador para que se descongelen y reservo.
2. Pelo y pico la cebolla finamente y pelo y corto las patatas en lascas o en dados, según prefiera.
3. Pongo una sartén amplia al fuego con un chorro de aceite de oliva y frío la cebolla durante unos minutos hasta que empieza a pocharse. Agrego la patata y sal al gusto y frío a fuego bajo durante unos 25 minutos, hasta que la patata está tierna. De vez en cuando, remuevo suavemente.
4. En un bol, bato ligeramente los huevos con un poco de sal, agrego la cebolla y la patata pochadas, el aguacate troceado y las colas de gambas bien escurridas, y lo mezclo todo con cuidado.
5. Pongo la sartén al fuego de nuevo con otro poco de aceite y vierto la mezcla. Dejo cuajar a fuego bajo hasta que se le pueda dar la vuelta.
6. Pongo un plato grande encima de la sartén y, con un giro rápido, vuelco la tortilla. La echo de nuevo a la sartén para que se haga por el otro lado.

Mis sugerencias

Si la mezcla con los huevos batidos quedara demasiado espesa, agrego otro huevo u otros dos, ya que depende del tamaño de los huevos y de las patatas

que haya usado.

Si las colas de gambas no se han descongelado del todo puedes meterlas unos minutos en el microondas en la opción de descongelar.



Tortilla de cebolla tostada y ***mejillones*** en escabeche

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 2 latas de mejillones en escabeche
- 6 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pongo una sartén amplia al fuego con un poco de aceite de oliva y frío la cebolla finamente picada durante unos minutos hasta que está bien dorada.
2. Mientras, escurro los mejillones y los troceo con unas tijeras.
3. En un bol, bato los huevos ligeramente con un poco de sal, agrego la cebolla tostada y los mejillones picados y lo mezclo todo suavemente.
4. Pongo la sartén al fuego de nuevo con otro poco de aceite y vierto la mezcla. Cocino a fuego bajo hasta que se cuaja por un lado y le doy la vuelta con ayuda de un plato, para que se cuaje por el otro.

Variantes

Si el sabor del escabeche no te gusta, puedes hacer la receta con mejillones al natural. También puedes cambiar los mejillones por atún en escabeche o atún en aceite o al natural.



Tortilla de calabacín a la plancha con *mozzarella*

INGREDIENTES

- 2 calabacines pequeños
- 1 cebolla
- 6 huevos
- 1 bola de *mozzarella*
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Corto al bies unas diez o doce lonchas muy finas de uno de los calabacines, de modo que queden con forma de óvalo, y las reservo.
2. Corto el resto del calabacín en dados pequeños o en lascas, como más me apetezca.
3. Pelo y pico la cebolla finamente.
4. Pongo una sartén amplia al fuego con un poco de aceite de oliva y frío la cebolla. Cuando empieza a pocharse, agrego los dados de calabacín y sal al gusto, y dejo que se fría todo junto durante unos 15 minutos, hasta que las verduras están tiernas.
5. En un bol, bato los huevos ligeramente con un poco de sal, agrego la cebolla, el calabacín y la *mozzarella* desmenuzada, y lo mezclo todo con cuidado.
6. Pongo la sartén al fuego de nuevo con otro poco de aceite y dispongo en la base las lonchas de calabacín que había reservado. Dejo un par de minutos para que se tuesten y echo encima la mezcla de los huevos.
7. Cocino a fuego bajo hasta que se cuaja por un lado y, con ayuda de un plato, le doy la vuelta para que se cuaje por el otro.

Mi sugerencia

Si la mezcla con los huevos batidos queda demasiado espesa, suelo agregar otro huevo u otros dos, ya que depende del tamaño de los huevos y de los calabacines que haya usado.

Variantes

Si te gusta esta receta, puedes utilizar otros quesos más fuertes que le darán más sabor, como emmental o gruyer.



Rollo *frío* relleno de jamón y atún con mayonesa

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 4 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 latas de atún
- 6 lonchas de jamón cocido
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 4 cucharadas de mayonesa
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Bato los huevos en un bol.
2. Agrego el queso rallado, la leche, el perejil picado y sal a mi gusto, y mezclo suavemente.
3. Pongo una sartén amplia al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, echo la mezcla. Dejo cuajar la tortilla, sin doblarla, y la saco a un plato para que se enfríe.
4. Mientras, mezclo el atún bien escurrido con la mayonesa en un cuenco.
5. Cuando la tortilla está fría, dispongo las lonchas de jamón cocido por toda la superficie y, encima, la mezcla de atún con mayonesa. Enrollo con cuidado, envuelvo con papel film para que conserve la forma y reservo en la nevera.
6. Un poco antes de comer, saco el rollo de la nevera, lo corto en rodajas no muy finas y las dispongo en una fuente.

Variante

Este rollo admite muchos otros rellenos. Queda muy rico también sustituyendo el jamón cocido por lonchas de salmón ahumado y el atún con mayonesa por queso de untar mezclado con pepinillos agridulces.



Huevos al vapor con ***langostinos*** y guisantes

INGREDIENTES

- 8 huevos
- 600 ml de caldo de pollo
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 16 colas peladas de langostinos o de gambas
- 4 cucharadas de guisantes congelados
- Un puñado de cebollino o perejil fresco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pongo el caldo de pollo con la salsa de soja en un cazo al fuego o al microondas para que se caliente.
2. Echo los huevos en un bol, añado un poco de sal y los bato muy bien durante un minuto. Agrego el caldo de pollo caliente y bato de nuevo para que se integre con los huevos.
3. Añado los guisantes y las colas de langostinos o de gambas, lo mezclo suavemente y reservo.
4. Pongo una cazuela grande con dos dedos de agua a fuego fuerte. Cuando empieza a hervir, bajo el fuego.
5. Distribuyo la mezcla de huevos en cuatro cuencos, los cubro con papel de aluminio para que no entre agua y los introduzco en la cazuela de modo que el agua llegue hasta la mitad de los cuencos. Dejo cocer durante 10 minutos.
6. Saco los cuencos del agua, los destapo con cuidado y sirvo en los mismos cuencos. Espolvoreo por encima cebollino o perejil fresco picado.

Mi sugerencia

Si tienes vaporera para cocer al vapor, puedes disponer los cuencos en la vaporera sobre la cazuela con agua hirviendo y cocinarlos durante 20 minutos.

Variante

Puedes utilizar otros ingredientes, como jamón cocido en lugar de langostinos. También puedes añadir un par de zanahorias picadas muy finas.



Huevos rellenos de ***jamón*** con mostaza

INGREDIENTES

- 12 huevos
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 4 cucharadas de yogur griego natural
- 4 lonchas de jamón cocido
- 2 cucharadas de perejil fresco
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pongo los huevos en una olla con agua abundante y llevo al fuego. Cuando empieza a hervir, bajo a fuego medio y dejo cocer durante 10 minutos.
2. Aparto los huevos del fuego, los enfrío bajo el chorro de agua fría del grifo, los pelo y los corto por la mitad a lo largo.
3. Saco las yemas y reservo las claras.
4. Echo las yemas de huevo cocidas en un bol y las chafo con un tenedor. Agrego la mostaza, el yogur griego, el jamón cocido picado, sal y pimienta mi gusto, y mezclo suavemente.
5. Cojo las claras de huevo cocidas y, con una cuchara, voy rellenando el hueco que dejaron las yemas con la mezcla anterior.
6. Dejo enfriar en la nevera.
7. En el momento de servir, espolvoreo el perejil fresco picado.

Variantes

En otra versión, puedes utilizar jamón serrano en lugar de jamón cocido. En este caso, se tuesta previamente en una sartén con un poco de aceite para que quede crujiente y coja más sabor. También puedes añadirle unos pepinillos agridulces picados, que le dan un toque muy rico.





Carnes y aves

La carne es una gran fuente de proteínas y, con una buena ración, algo de ensalada y unas patatas o un arroz para acompañar, tenemos una comida completa para toda la familia.

Ya he compartido con vosotros infinidad de recetas. Aquí os dejo unas pocas más.



Carnes estofadas

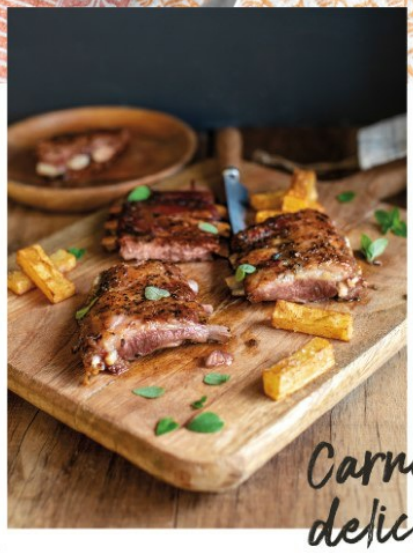


Rollitos de carne





Recetas para compartir



Carnes deliciosas

Rollo de carne picada al *oporto*

INGREDIENTES

PARA EL ROLLO:

- 1 kg de carne picada
- 2 huevos crudos
- 1 chorro de leche
- Pan rallado
- Perejil fresco
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PARA EL RELLENO:

- 3 o 4 huevos cocidos
- Unas lonchas de jamón cocido
- Unas lonchas de queso

PARA LA SALSA:

- 2 zanahorias
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de oporto
- 1 vaso de caldo de carne o de pollo
- 1 cucharada de tomillo
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Precaliento el horno a 180 °C. Para hacer el rollo, echo la carne picada junto con los huevos, un chorro de leche y las especias a mi gusto en un bol y amaso con las manos. Si la mezcla queda muy pegajosa, agrego un poco de pan rallado para poder manipularla bien.
2. Dispongo un trozo grande de papel film sobre la mesa y lo unto con un poco de aceite. Echo encima la mezcla de carne picada y la distribuyo bien formando un rectángulo.
3. Coloco unas lonchas de queso encima de la carne picada; sobre ellas, unas lonchas de jamón cocido y, sobre estas, coloco los huevos cocidos pelados en el centro a lo largo.
4. Con ayuda del papel film cierro la carne haciendo un rollo y lo aprieto bien.
5. Pongo una sartén grande o una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, coloco el rollo y lo doro por toda la superficie.
6. Pincelo la bandeja del horno con el aceite de freír la carne y coloco el rollo encima. Alrededor, pongo las zanahorias, las cebollas y los ajos, todo bien picado, y lo riego con el oporto y el caldo. Añado las hojas de laurel, espolvoreo el tomillo por encima de las verduras, las salpimiento y las meto al horno a 180 °C, con calor arriba y abajo, 1 hora o hasta que la carne y las verduras estén hechas.
7. Saco el rollo del horno, lo corto en rodajas con un cuchillo de sierra y lo dispongo en una fuente.
8. Echo el jugo con todas las verduras en el vaso de la batidora y lo trituro. Sirvo la carne con la salsa por encima.

Variante

Si no tienes oporto, también puedes usar algún vino dulce, como Pedro Ximénez o vino tinto.



Pollo con espinacas al *curry*

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo
- 1 cebolla
- 1 bolsa de espinacas frescas
- 1 lata de leche de coco
- 1 puñado de uvas pasas
- 1 cucharada de *curry*
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pongo una sartén amplia al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, añado la cebolla picada. Rehogo durante unos 5 minutos hasta que está dorada.
2. Echo las espinacas y un poco de sal y dejo otro par de minutos, removiendo, para que se reduzcan.
3. Mientras, corto el pollo en dados y le añado sal.
4. Aparto las espinacas con la cebolla a un lado de la sartén y, en la parte vacía, echo otro poco de aceite y el pollo, para que se vaya dorando.
5. Cuando el pollo ha cogido color, lo mezclo todo y añado el pimentón, el *curry* y las uvas pasas. Lo remuevo muy bien y echo la leche de coco y un poco de sal. Lo dejo a fuego medio hasta que comienza a hervir, bajo el fuego y cocino todo junto unos 10 minutos, hasta que la salsa espesa un poco.
6. Sirvo acompañado de arroz blanco.

Mi sugerencia

Los frutos secos le van muy bien a esta receta. Puedes añadir en el último momento unas almendras, unas nueces o unos piñones tostados. También puedes usar un poco de almendra molida para espesar la salsa y darle más sabor.



Costillas de cerdo en su ***jugo***

INGREDIENTES

- 1 costillar de cerdo
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Orégano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Precaliento el horno a 170 °C.
2. Coloco el costillar sobre una hoja grande de papel de horno. Lo salpimiento y condimento con el ajo, la cebolla en polvo y el orégano. Hago lo mismo por la otra cara.
3. Echo un chorro de aceite de oliva virgen extra por encima y lo froto con las manos, también por ambos lados.
4. Cierro el costillar dentro del papel vegetal, doblando los extremos hacia el centro para formar un paquete.
5. Envuelvo el paquete de papel de horno con el costillar con dos hojas de papel de aluminio, cerrándolo bien para que mantenga el vapor durante la cocción.
6. Coloco el paquete con las costillas sobre la bandeja del horno y lo meto al horno a 170 °C, con calor arriba y abajo, durante 3 horas.
7. Cuando lo saco del horno, abro el paquete con cuidado de no quemarme y paso el costillar a una fuente. Lo meto de nuevo al horno durante unos minutos para que se dore por la superficie.

Mi sugerencia

Cuando quedan unos 40 minutos de cocción, saco la bandeja del horno y añado unas patatas cortadas en trozos grandes condimentadas con un poco de sal y

aceite de oliva alrededor del costillar. Meto de nuevo al horno y dejo que se asen mientras la carne termina de cocinarse. Son un acompañamiento estupendo.

Variantes

Puedes utilizar otras especias como chile, comino, **curry*****... También puedes cambiar la carne y preparar la receta con un costillar de ternera.***



Carrilleras de ternera al *Pedro Ximénez*

INGREDIENTES

- 1 kg de carrilleras de ternera
- 2 cebollas
- 4 tomates maduros
- ½ litro de caldo de carne o de pollo
- 1 chorro de Pedro Ximénez
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Compro las carrilleras listas para cocinar o pido en la carnicería que me las limpien de nervios y pieles.
2. Una vez limpias, corto cada pieza en dos o tres trozos.
3. Pongo la olla exprés al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, voy echando las carrilleras por tandas. Dejo que se doren bien por un lado, les doy la vuelta y hago lo mismo por el otro lado. A medida que van estando, las saco a un plato hondo y sigo con el resto. Salpimiento la carne y la reservo.
4. En el mismo aceite, sofrío las cebollas cortadas en lonchas finas, a fuego moderado, hasta que están bien doradas. Agrego los tomates y un poco de sal y sofrío unos minutos.
5. Echo el caldo en la olla con las verduras, añado un buen chorro de Pedro Ximénez e incorporo también el jugo que han soltado las carrilleras en el plato.
6. Cierro la olla y, una vez que suba la pesa, cocino durante 25 minutos.
7. Cuando ya se puede abrir la olla, saco las carrilleras, trituro la salsa muy bien con la batidora y retiro con una espumadera la espuma de la superficie.
8. Si la salsa está demasiado líquida, la dejo hervir unos minutos.
9. Meto de nuevo las carrilleras en la salsa y cocino durante 5 minutos más.
10. Sirvo las carrilleras acompañadas de patatas o de arroz blanco.

Mi sugerencia

Si no tienes olla exprés, prepara esta receta en una cazuela normal, cocinando las carrilleras durante unas dos horas y media. Hay que ir abriendo y pinchando las carrilleras con un tenedor para comprobar que están tiernas.

Variantes

El Pedro Ximénez es un vino dulce que se utiliza mucho en la cocina. Si no lo tienes, puedes utilizar **brandy** ***o coñac. También las puedes preparar con vino tinto.***



Pollo al *chocolate*

INGREDIENTES

- 1 pollo troceado
- 1 cebolla
- 2 puerros
- 3 zanahorias
- 6 onzas de chocolate de 70 % de cacao
- 1 vaso de vino tinto
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pido en la carnicería que me troceen el pollo.
2. Retiro la grasa visible de la carne, con ayuda de unas tijeras, y salpimiento todos los trozos de pollo.
3. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, frío los trozos de pollo hasta que están dorados por todos los lados. A medida que van estando, los voy sacando a un plato y los reservo.
4. En el mismo aceite, echo la cebolla, la parte blanca de los puerros y las zanahorias, todo picado. Añado la hoja de laurel y rehogo durante unos minutos hasta que la verdura está bien dorada.
5. Incorporo el pollo, remuevo y agrego el vino tinto y un poco de agua, justo hasta cubrir.
6. Cuando empieza a hervir, bajo el fuego y cocino a fuego lento durante 45 minutos. Compruebo que el pollo esté tierno y, si no, lo dejo 10 minutos más.
7. Una vez el pollo está en su punto, lo dejo en una fuente sin la salsa.
8. Todavía en la cazuela, echo las onzas de chocolate en la salsa, removiendo para que se derritan.

9. Trituro la salsa con la batidora y pruebo para rectificar de sal.
10. Incorporo de nuevo el pollo a la cazuela y lo cocino en su salsa durante 5 minutos para que se mezclen los sabores.
11. Sirvo con arroz blanco o patatas y ensalada.

Mi sugerencia

Si quieres ahorrar tiempo, puedes cocinar el pollo en la olla exprés durante 10 minutos. Una vez se pueda abrir la olla, lo sacas, echas el chocolate, trituras la salsa, incorporas el pollo de nuevo y cocinas los últimos 5 minutos con la olla abierta.





Pescados y mariscos

El pescado es una opción estupenda para incluir proteínas en nuestra mesa cada día.

Con pescado blanco, más suave, o azul, con grasas saludables, podemos preparar desde algo rápido a la plancha hasta una hermosa cazuela de pescados variados. Os propongo recetas variadas ¡y muy ricas!



Cazuelas



Mariscos





Pescados guisados



Pescados al horno

Pulpo ***meloso*** a la sartén

INGREDIENTES

- 1 pulpo
- 6 dientes de ajo
- 3 hojas de laurel
- 12 granos de pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1. Corto las patas y la cabeza del pulpo en trozos de bocado con un cuchillo afilado.
2. Pongo al fuego una una sartén profunda con un chorro de aceite de oliva, los dientes de ajo pelados, el pulpo troceado, las hojas de laurel y los granos de pimienta negra.
3. Tapo la sartén y la llevo a fuego bajo durante 40 minutos. Durante este tiempo, el pulpo soltará mucho líquido y se irá haciendo en su jugo.
4. Pruebo un trozo de pulpo para comprobar que esté tierno. Si no lo está, dejo unos minutos más y, si veo que se queda sin jugo, añado un chorro de agua.
5. Cuando el pulpo está en su punto, destapo la sartén, subo a fuego fuerte y cocino 2 o 3 minutos más, removiendo un poco para que coja todo el sabor.

Mi truco

Si utilizo pulpo congelado, lo saco del congelador el día anterior para tenerlo listo en el momento de cocinar.



Merluza en salsa de ***cava*** con pasas y piñones

INGREDIENTES

- 6 lomos de merluza
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 1 chorro de cava
- 1 puñado de uvas pasas
- 1 puñado de piñones
- 1 cucharadita de *curry*
- Aceite de oliva virgen extra
- Harina
- Sal

PREPARACIÓN

1. Salo, paso por un poco de harina y sacudo bien los lomos de merluza.
2. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva y, cuando está caliente, frío los lomos de merluza 2 minutos por cada lado. Los saco a un plato y reservo.
3. En el mismo aceite, doro la cebolla, el pimiento verde y los ajos, todo bien picado.
4. Cuando las verduras están tiernas, añado el *curry* y remuevo bien. Incorporo el tomate rallado, las uvas pasas y los piñones, y rehogo durante 10 minutos.
5. Riego con el cava y dejo reducir 5 minutos más.
6. Finalmente, incorporo los lomos de merluza y cocino a fuego bajo durante 3 o 4 minutos más.

Mi sugerencia

Si no tienes cava puedes sustituirlo por vino blanco.

Variantes

La misma receta se puede preparar con otros pescados blancos, como bacalao o rape.



Mejillones al vapor con ***vermú***

INGREDIENTES

- 2 kg de mejillones
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de vermú
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- ½ cucharadita de pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1. Limpio los mejillones, lavándolos y quitándoles las barbas, y retiro los que están abiertos.
2. Pongo una cazuela amplia al fuego con un poco de aceite de oliva, añado la cebolla y el ajo picados y pocho a fuego bajo hasta que las verduras están tiernas.
3. Agrego, mientras remuevo, el vermú, el perejil fresco picado y la pimienta negra y espero a que comience a hervir.
4. Echo los mejillones, tapo la cazuela y cocino durante 5 minutos o hasta que los mejillones se hayan abierto, moviendo la cazuela de vez en cuando.
5. Desecho los mejillones que no se hayan abierto y sirvo el resto en la cazuela con la salsa.



Cazuela de ***chipirones*** y patatas

INGREDIENTES

- 500 g de chipirones limpios
- 6 patatas
- 1 cebolla
- 2 vasos de vino blanco
- 2 vasos de caldo de pescado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pelo y corto las patatas en dados grandes. Las frío en una sartén con abundante aceite caliente, solo para dorarlas por fuera. Las reservo en un bol con papel de cocina, para que escurran el aceite.
2. Pongo una cazuela al fuego con un poco de aceite y, cuando está caliente, echo la cebolla cortada en medias lunas finas. Rehogo durante unos minutos hasta que está bien dorada.
3. Incorporo las patatas, el vino blanco, el caldo y un poco de sal, tapo la cazuela y cocino a fuego medio unos minutos, hasta que las patatas están casi hechas.
4. En ese momento, destapo la cazuela, añado los chipirones y cocino a fuego fuerte 4 o 5 minutos, hasta que están en su punto.
5. Espolvoreo el perejil picado por encima y sirvo.



Cazuela de ***bacalao*** con patatas

INGREDIENTES

- 6 lomos de bacalao desalado
- 3 patatas
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1. Pongo los lomos de bacalao en una fuente de barro o en una cazuela y añado agua fría hasta cubrirlos.
2. Pelo las patatas y las trisco en trozos pequeños, partiéndolas con un cuchillo. Las añado a la cazuela, junto con la cebolla picada fina y la hoja de laurel, y lo dejo cocinar durante 15 minutos.
3. Mientras, pongo una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y frío los ajos picados. Cuando comienzan a dorarse, aparto la sartén del fuego, echo el pimentón y remuevo rápido.
4. Quito un poco del agua de la cazuela del bacalao con las patatas y vierto por encima los ajos fritos con el pimentón. Dejo unos minutos más hasta que la patata está hecha y sirvo.

Mi truco

Yo compro el bacalao ya desalado, porque viene en su punto de sal y me resulta muy práctico. Si lo compras salado, tienes que desalarlo: el día anterior, déjalo en un bol con abundante agua y guárdalo en la nevera. Cambia el agua tres veces.

Mi sugerencia

Se puede servir tal cual o añadiendo unos huevos cocidos cortados en cuartos, que acompañan muy bien a este guiso.



Encuentra tu receta

ENCUENTRA UNA RECETA POR ORDEN ALFABÉTICO

A

Alubias con pasta corta

Alubias estilo griego

Arroz al horno con tomates y huevos

Arroz árabe con carne

Arroz caldoso con alubias y verduras

Arroz caldoso de pollo con guisantes y pimientos morrones

Arroz con cubierta de huevo gratinada

Arroz con pulpo

Arroz negro con calamares

Arroz oriental salteado

B

Berenjenas rellenas de bacalao

Berenjenas rellenas de pollo con especias

C

Calabarrollo

Carrilleras de ternera al Pedro Ximénez

Cazuela de bacalao con patatas

Cazuela de chipirones y patatas

Cazuela de verduras sin complicaciones

Costillas de cerdo en su jugo

Crema de calabaza y calabacín con castañas

Crema de coliflor con queso y picatostes de pan

Crema de maíz

Crema de patatas con langostinos

Crema deliciosa de guisantes con espinacas

Curry de guisantes con patatas

Curry de lentejas con huevo

E

Ensalada de garbanzos especiados

Ensalada de otoño para días especiales

Ensalada deliciosa de brócoli con jamón crujiente

Entomatado de arroz y carne con pimientos morrones

Espaguetis con crema de calabacín y tomate *cherry*

Espaguetis con sardinillas

Espirales con crema de espinacas

Espirales con ricota y pistachos

Espirales en salsa de calabaza

G

Garbanzos con langostinos

Garbanzos con macarrones

Garbanzos con pulpo

Garbanzos de atún en aceite

Gratinado de coliflor al *curry*

Guisantes con caracolas

Guisantes griegos

H

Huevos al vapor con langostinos y guisantes

Huevos rellenos de jamón con mostaza

L

Lentejas con calabaza

Lentejas con judías verdes

M

Macarrones con crema de berenjena

Macarrones con salsa de anacardos

Mejillones al vapor con vermú

Merluza en salsa de cava con pasas y piñones

P

Pajaritas con hummus

Pasta con salsa *tikka*

Pastel de puerros y gambas

Pastel fácil de berenjenas con carne

Penne con salsa cremosa de champiñones

Plumas con calabacín y limón

Plumas con pesto de aguacate y piñones

Pollo al chocolate

Pollo con espinacas al *curry*

Potaje de alubias

Pulpo meloso a la sartén

R

Rigatoni con berenjenas

Rollo de carne picada al oporto

Rollo de espinacas y queso tostado en la sartén

Rollo frío relleno de jamón y atún con mayonesa

S

Sopa (picante o no) de berenjena con tomate y huevo

Sopa de alubias blancas

Sopa de berenjena con majado y jamón

Sopa de cebolla con huevo y queso

Sopa de mejillones al azafrán

Sopa de tortilla mexicana

Sopa deliciosa de brócoli con queso ahumado

T

Tallarines con mejillones

Tarta invisible de calabacín y zanahoria

Tiburones al horno

Torta crujiente de patata y calabaza

Tortilla de calabacín a la plancha con *mozzarella*

Tortilla de cebolla tostada y mejillones en escabeche

Tortilla de patata con aguacate y gambas

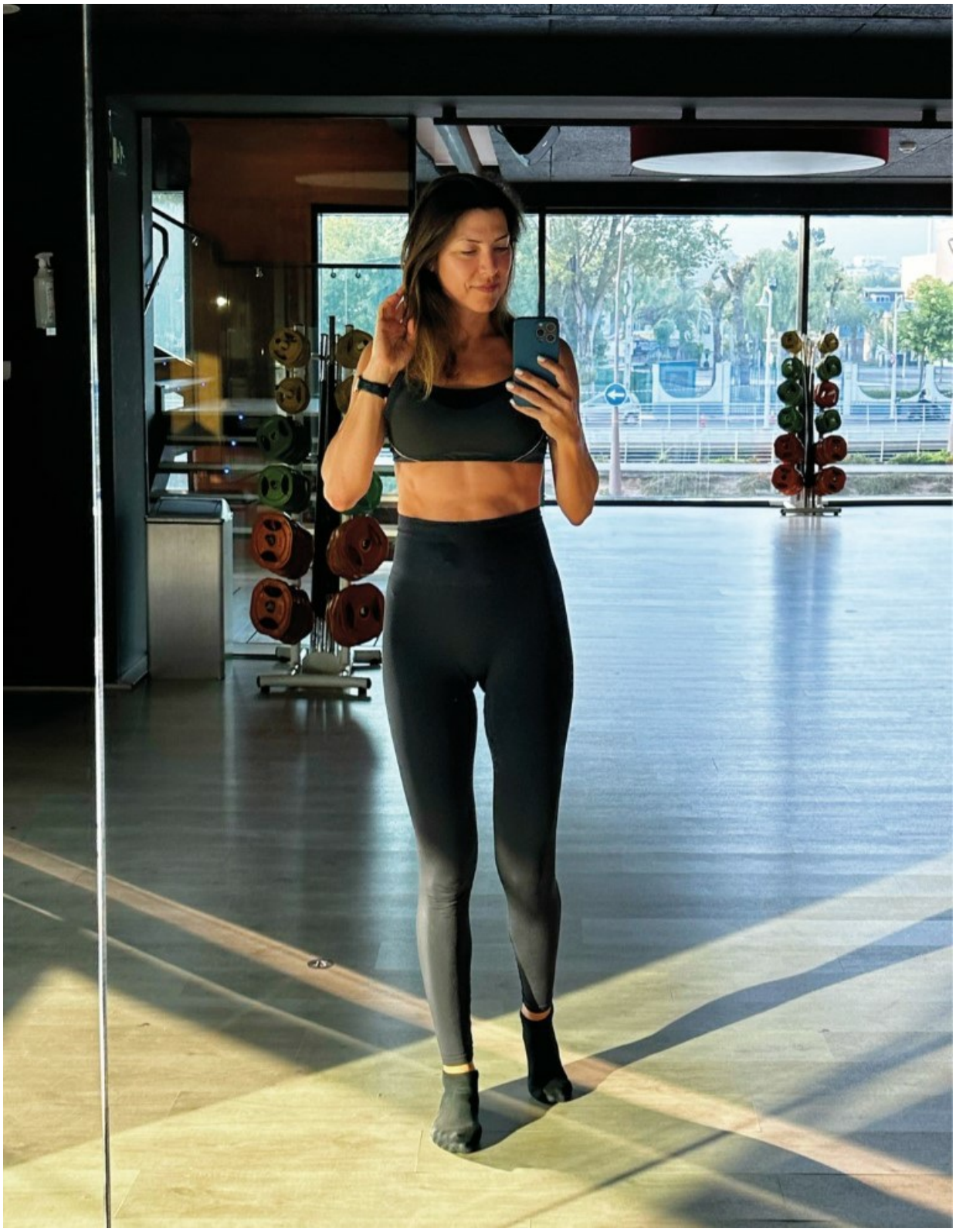
Tortilla de zanahoria con atún

Tortilla guisada en salsa de tomate

Entrena conmigo

Si quieres —y tú y yo sabemos que quieres— estar sano, sentirte fuerte, tener energía, gozar de buen humor, tomarte los problemas de otra forma e, incluso, saber afrontarlos mejor, discutir menos, reír más, tener mejor actitud y, en definitiva, sentirte más pleno, vital y feliz, ¡haz deporte!





Durante muchos años de mi vida fui una persona sedentaria. Hice algo de deporte en la época del colegio y el instituto, pero, desde que empecé la universidad hasta hace unos

ocho años, y cumpliré 47 dentro de poco..., ¡no hacía nada! Te digo más: me declaraba antigimnasios. Decía que me aburrían soberanamente. Y no voy a contarte mis intentos de empezar a correr, porque darían para otro libro. Puedes buscar en internet el vídeo donde hablo de ello.

¿Por qué te cuento todo esto? Porque quiero que sepas que, si tú también sientes que el deporte no es para ti, te entiendo, pero tengo una noticia que darte: ¡eso no es cierto! Y, en cualquier caso, daría igual, ¡debemos hacer deporte!

Llámalo deporte, ejercicio o moverte, pero ¡tienes que incluirlo en tu vida ya!

Puedes ir al gimnasio, hacerlo en casa, unirte a algún amigo que lo haga... Hacer rutinas de fuerza, coger la bici, salir a caminar... Ve probando y quédate con lo que más te guste. Hacer deporte sí requiere un esfuerzo, pero no debe ser un sacrificio, porque, si lo es, entonces lo acabarás dejando. Y, créeme, que cuando encuentres el tuyo y empieces a sentir la felicidad del deportista, entonces lo vas a necesitar en tu día a día.

En mi libro anterior, *Come genial y no hagas dieta nunca más*, os contaba cómo empecé a hacer deporte y lo que hago hoy en día y fuisteis muchos los que me escribisteis para decirme que echabais en falta que hubiera incluido mis rutinas deportivas. ¡Pues aquí están!

Con la ayuda de Ronan, mi entrenador del gimnasio, hemos hecho estas rutinas variadas para que podáis hacer los mismos ejercicios que hacemos nosotros, guiados por un profesional. La idea es que os sirvan para empezar, en casa, en el gimnasio o en el parque. Poneos el vídeo ¡y entrenad con nosotros!

Si no haces nada de deporte o haces muy poco, no pretendas hacerlo todo ya. Si mañana empiezas haciendo 5 minutos de unas de las rutinas, ya habrás hecho 5 minutos más que hoy. Dentro de una semana serán 10, y en un mes la harás completa. La idea es empezar ya y, ya, no dejar de avanzar.

¡Estamos listos! ¡Te dejo con nuestras rutinas!

¡Te espero en mi cuenta de Instagram donde continuaré subiendo más rutinas de deporte!

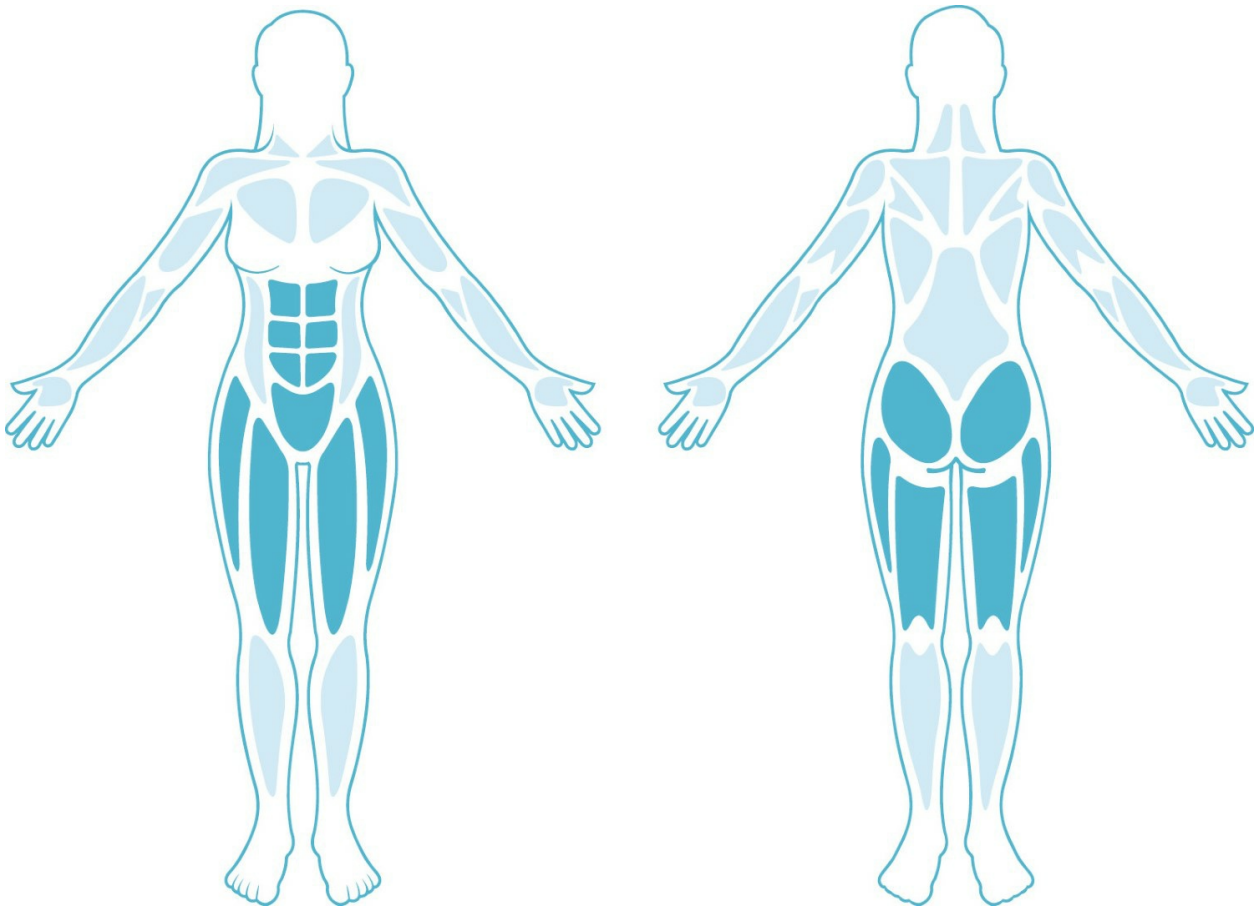
RUTINA GAP 1

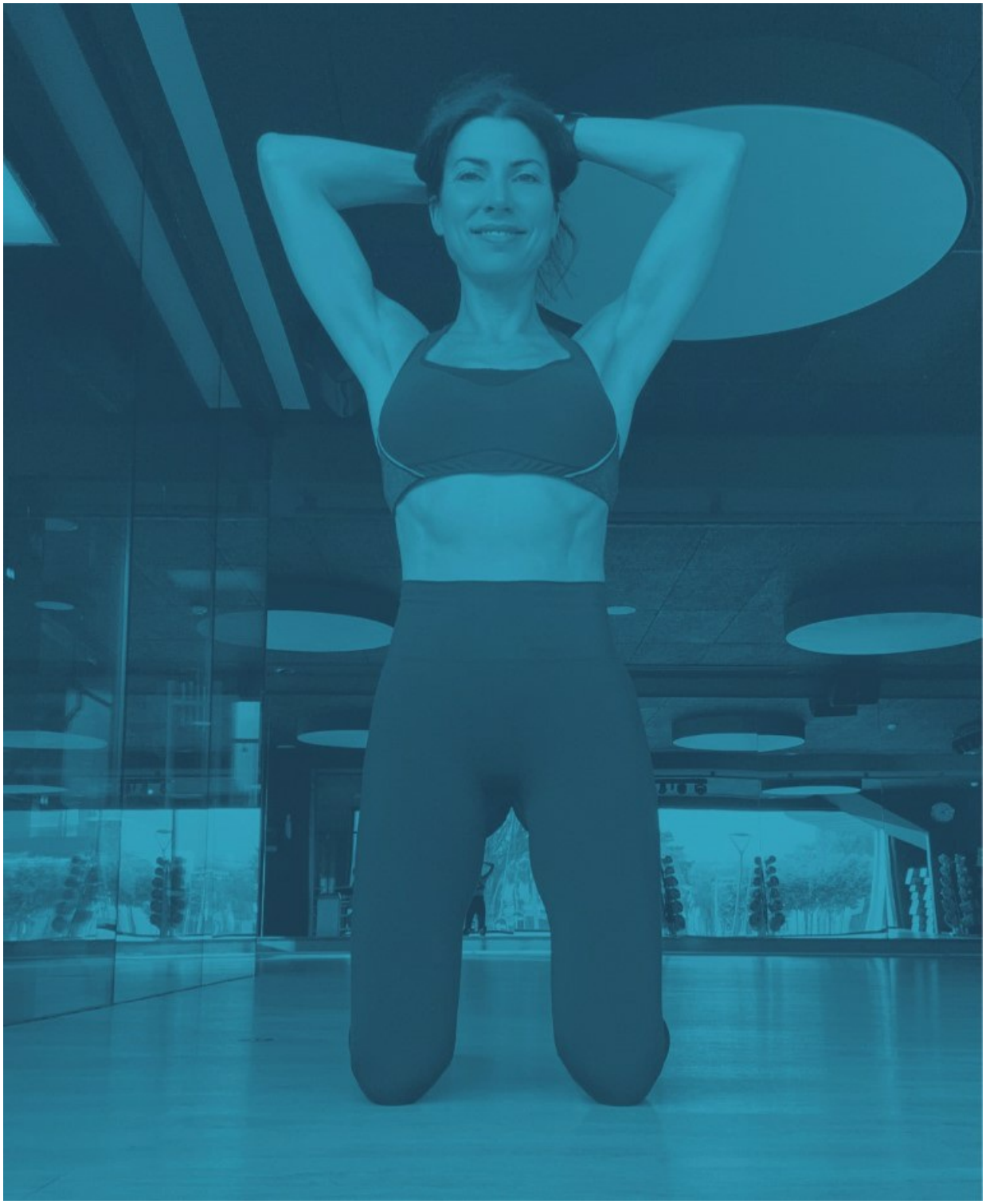
En esta rutina trabajamos las piernas, los glúteos y el abdomen. ¿Se puede pedir más? Comenzamos tumbados en el suelo con unos ejercicios que parecen sencillos, ¡pero son muy efectivos! Y terminamos por todo lo alto trabajando duramente para fortalecer nuestras piernas y aumentar nuestra musculatura.

MATERIAL: minibanda (opcional)

> «Los ganadores nunca se rinden y los que se rinden nunca ganan.»
>
> VINCE LOMBARDI

MÚSCULOS QUE EJERCITAREMOS






30'

¡Escanea el código QR para visualizar el vídeo de tu entrenamiento!

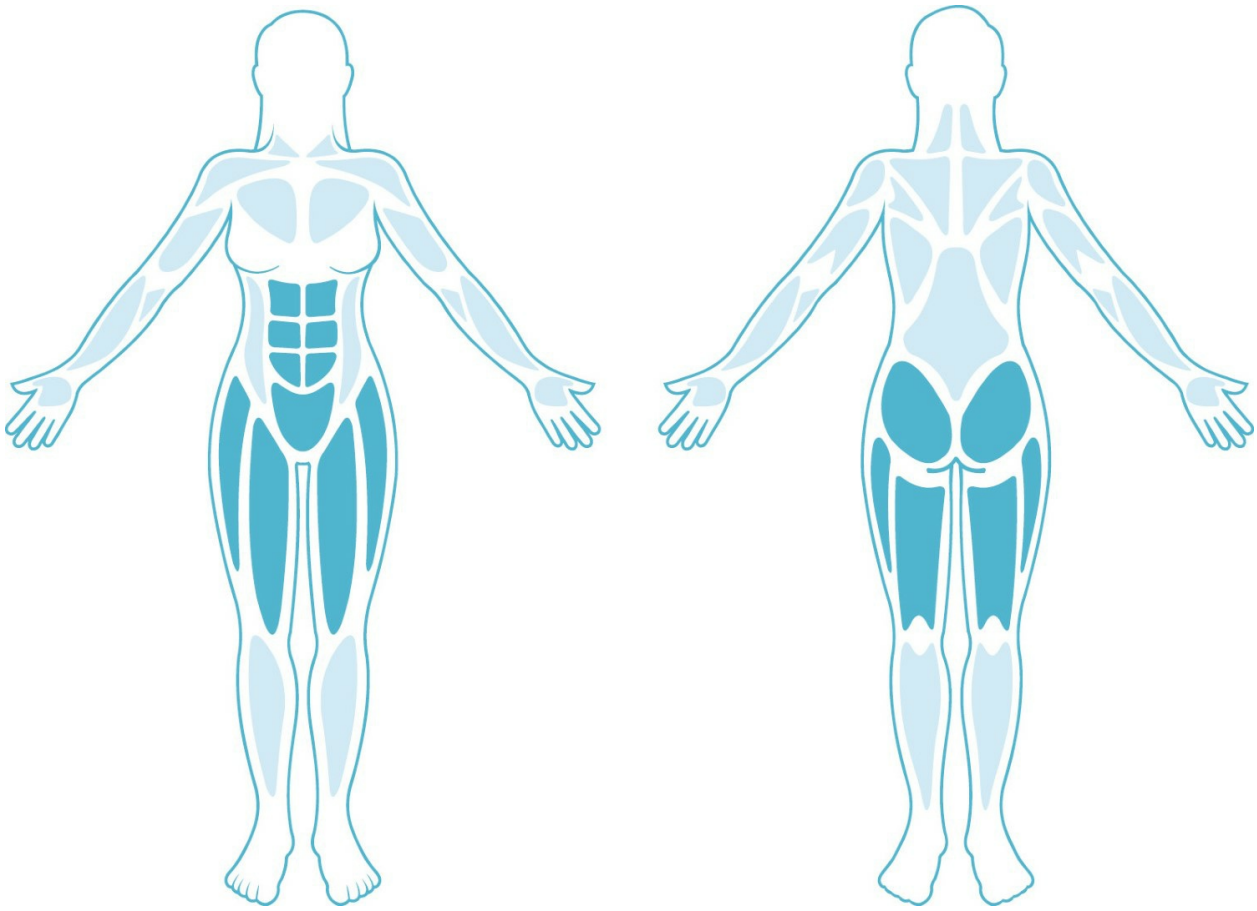
RUTINA GAP 2

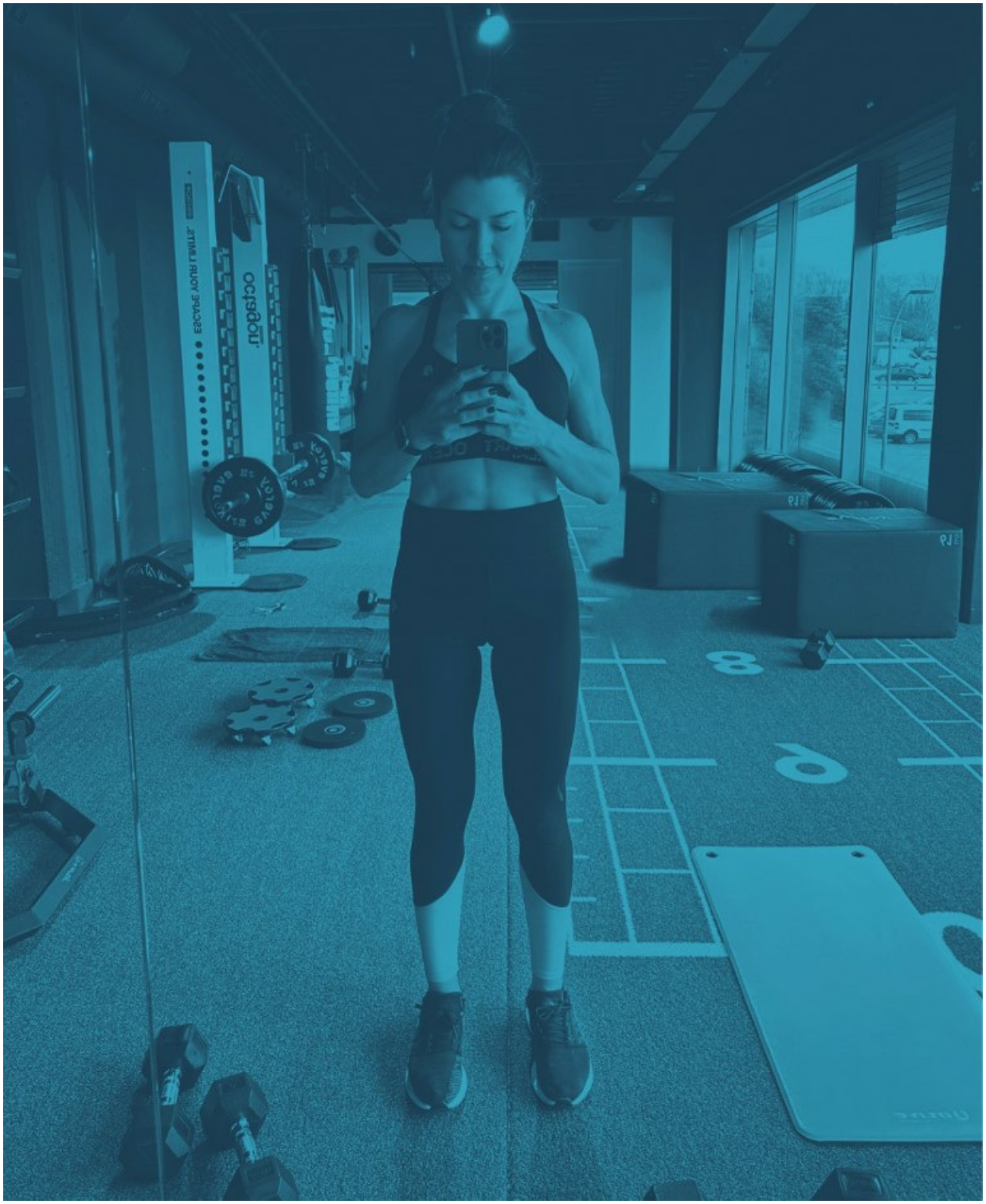
¡Vamos a trabajar para lucir unas piernas fuertes y bonitas!

Esta es una rutina maravillosa, de bastante intensidad, para fortalecer y tornear nuestras piernas. No os preocupéis, porque veremos distintas opciones para que podáis entrenar con nosotros, sea cual sea vuestro nivel. Poco a poco, conseguiréis hacer la rutina con toda su exigencia. El resultado: ¡unas piernas de infarto!

> «Nunca digas nunca. A menudo, los límites son como los miedos; son solo ilusiones.»
>
> MICHAEL JORDAN

MÚSCULOS QUE EJERCITAREMOS





30'

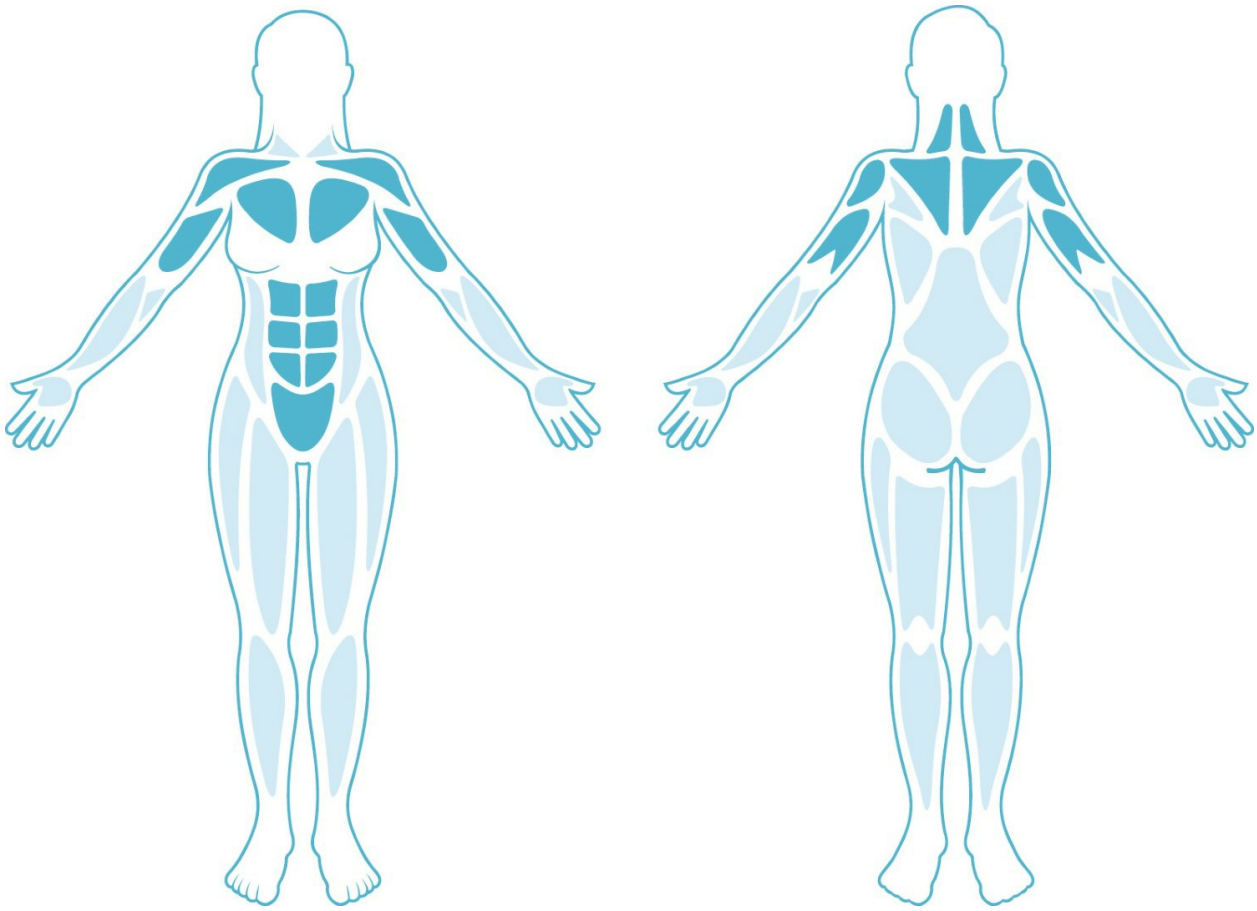
¡Escanea el código QR para visualizar el vídeo de tu entrenamiento!

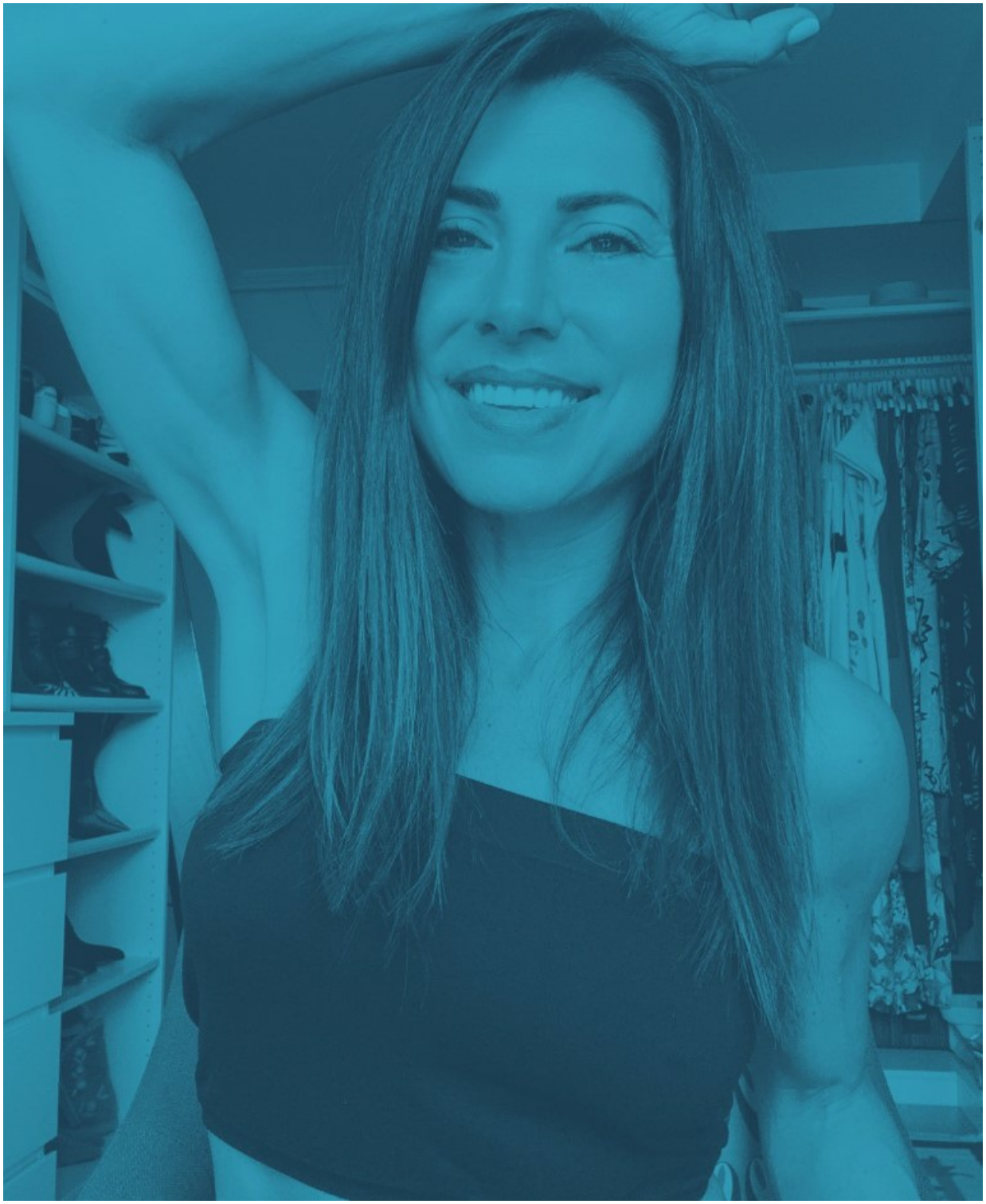
RUTINA DE TREN SUPERIOR Y HOMBRO

Aquí tenéis lo que tanto me pedís: «Isa, ¿qué rutina haces para tener esos hombros y esos brazos?». Os hemos preparado esta rutina para que, siguiéndonos y con vuestro trabajo, consigáis lo mismo que he conseguido yo, ¡unos hombros y unos brazos grandes, fuertes y bien definidos! ¡Vamos al lío!

> «Si lo vives con pasión, tendrás la suficiente ilusión como para dar lo mejor de ti.»

MÚSCULOS QUE EJERCITAREMOS




30'

¡Escanea el código QR para visualizar el vídeo de tu entrenamiento!



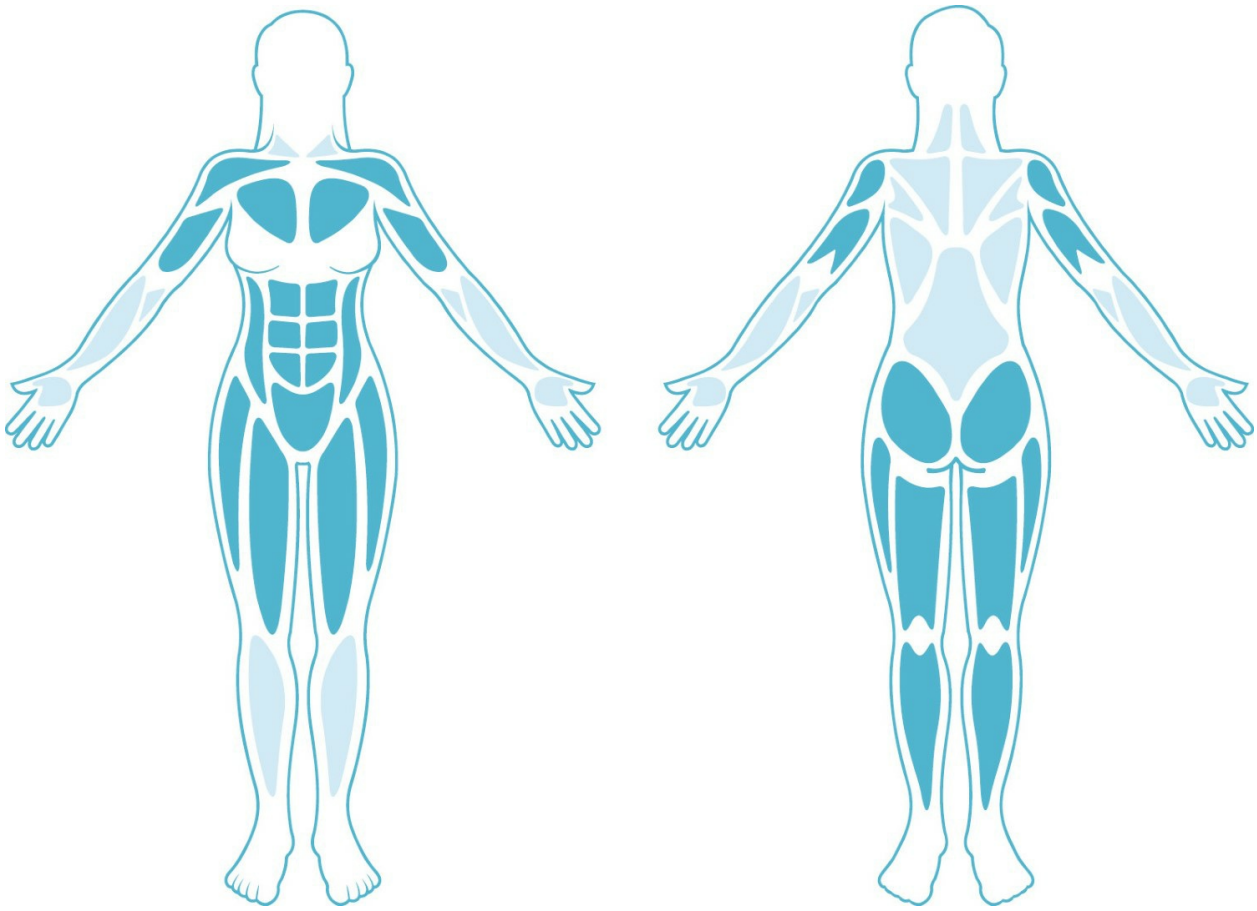
RUTINA *FULL BODY*

En esta superrutina ¡vamos a trabajar todo el cuerpo! Comenzamos fuertemente con el tren superior, con un tipo de ejercicios que se llaman compensatorios y que han sido clave para mí para darles una forma bonita a mis hombros. Durante el entrenamiento, os vamos explicando por qué son tan efectivos.

A continuación, hacemos una sesión intensa trabajando todo el cuerpo ¡para acabar con las endorfinas a tope!

> «Si no te retas a ti mismo, nunca te darás cuenta de lo lejos que puedes llegar.»

MÚSCULOS QUE EJERCITAREMOS




30'

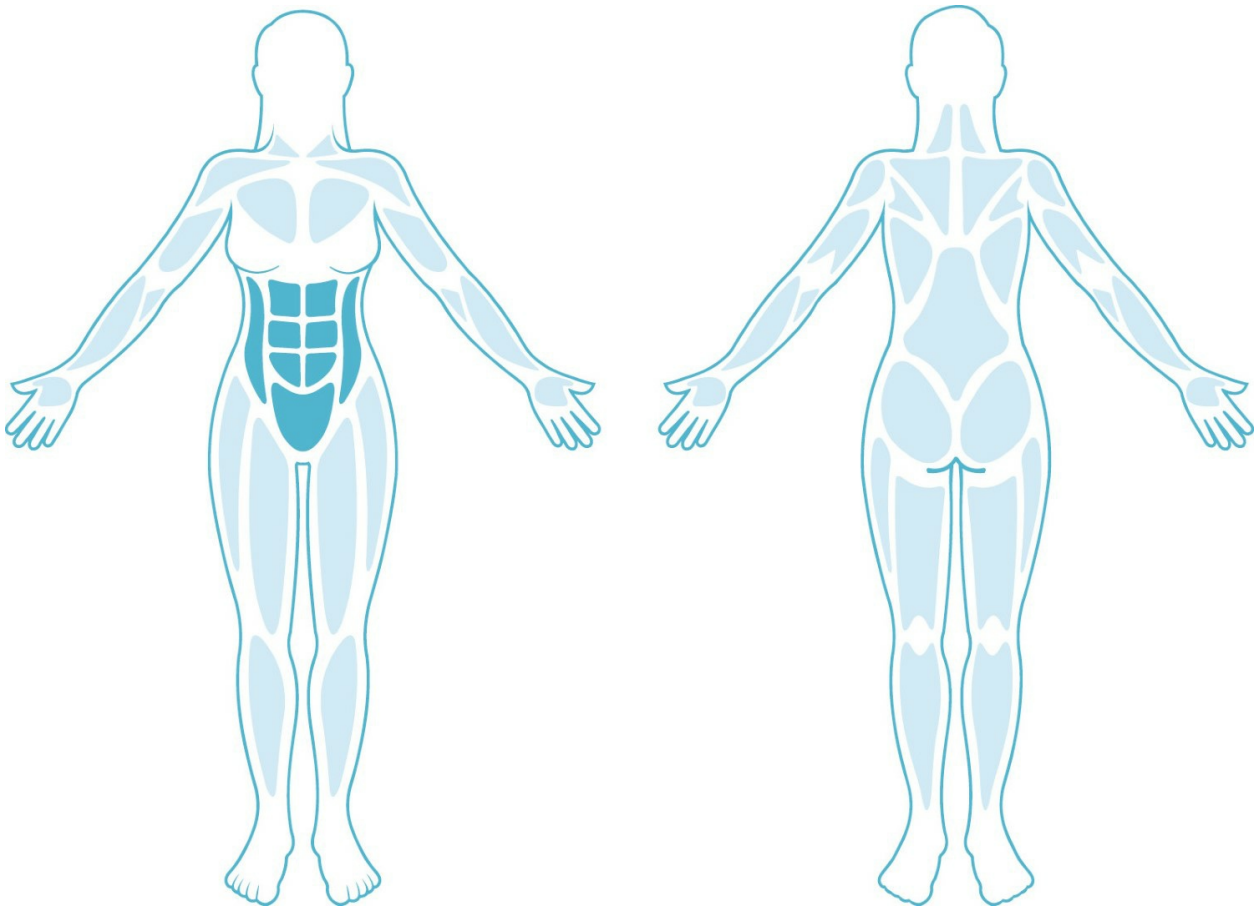
¡Escanea el código QR para visualizar el vídeo de tu entrenamiento!

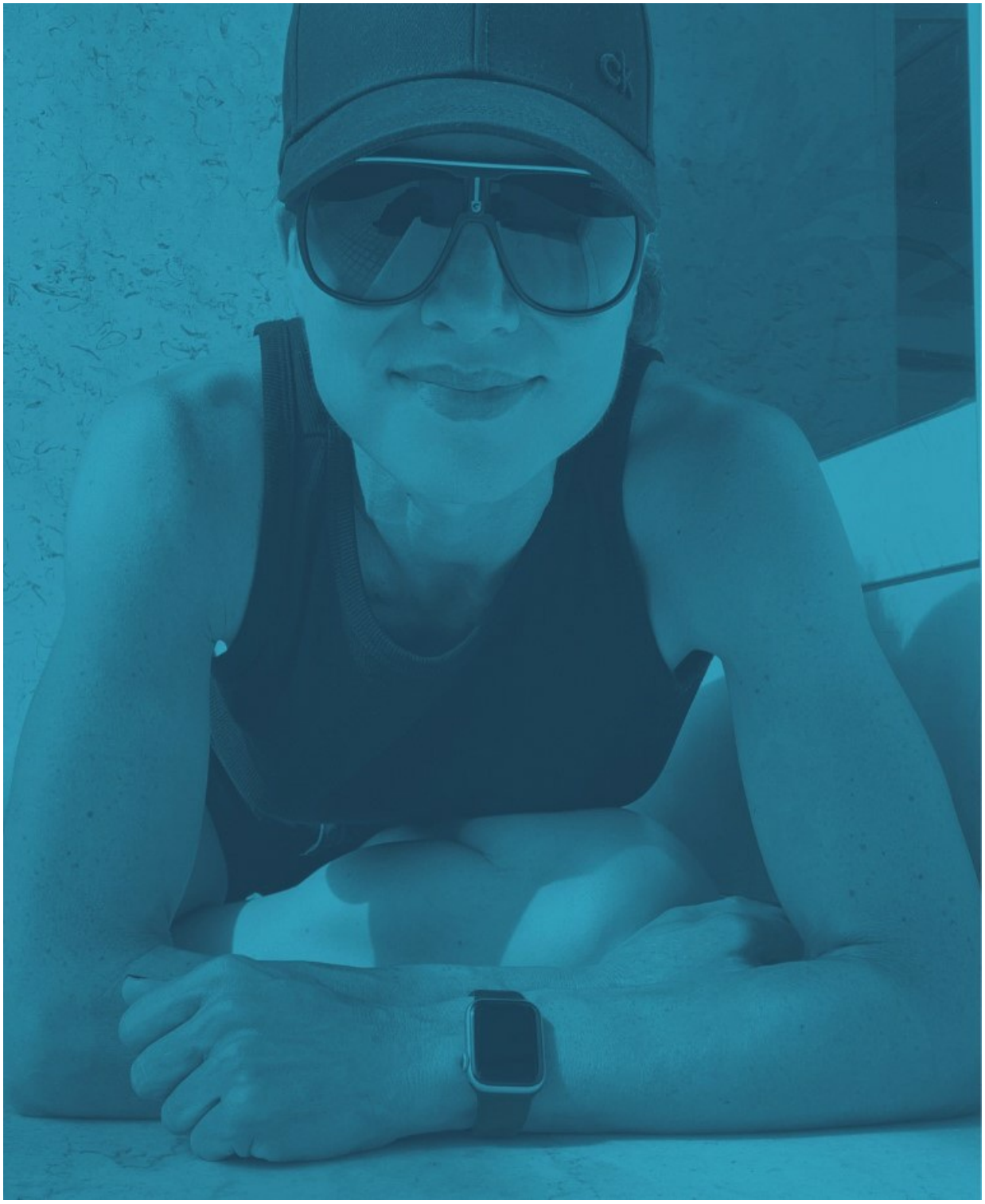
RUTINA *CORE* EXPRÉS 1

Como siempre os digo, si tienes 10 minutos, ¡pues trabaja 10 minutos! A lo largo de la semana son 70, y del mes, ¡300 minutos! Hemos hecho esta rutina para esos días en los que apenas podemos sacar tiempo. Con ella trabajamos la zona media del cuerpo, lo que se conoce como *core* y que es fundamental fortalecer, porque de ahí sale todo. Un *core* fuerte sustenta todo nuestro cuerpo y, de paso, ¡aplanamos la barriguita y lucimos abdominales! También nos ayuda a ser más ágiles. Veréis que en solo 10 minutos se puede realizar un trabajo intenso y efectivo. ¿Me lo dices al acabar?

> «Fijar objetivos es el primer paso para transformar lo imposible en posible, lo invisible en visible.»

MÚSCULOS QUE EJERCITAREMOS






10"

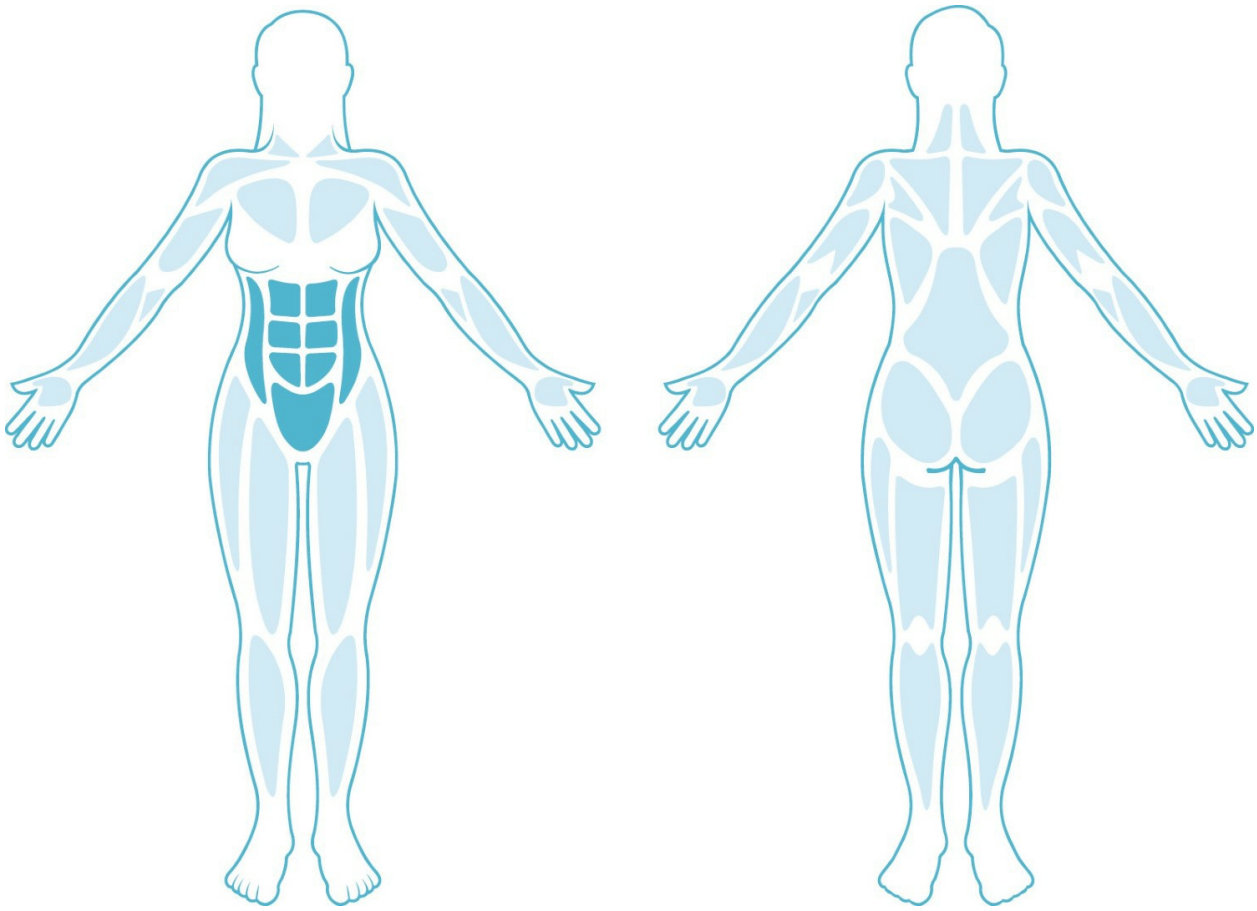
¡Escanea el código QR para visualizar el vídeo de tu entrenamiento!

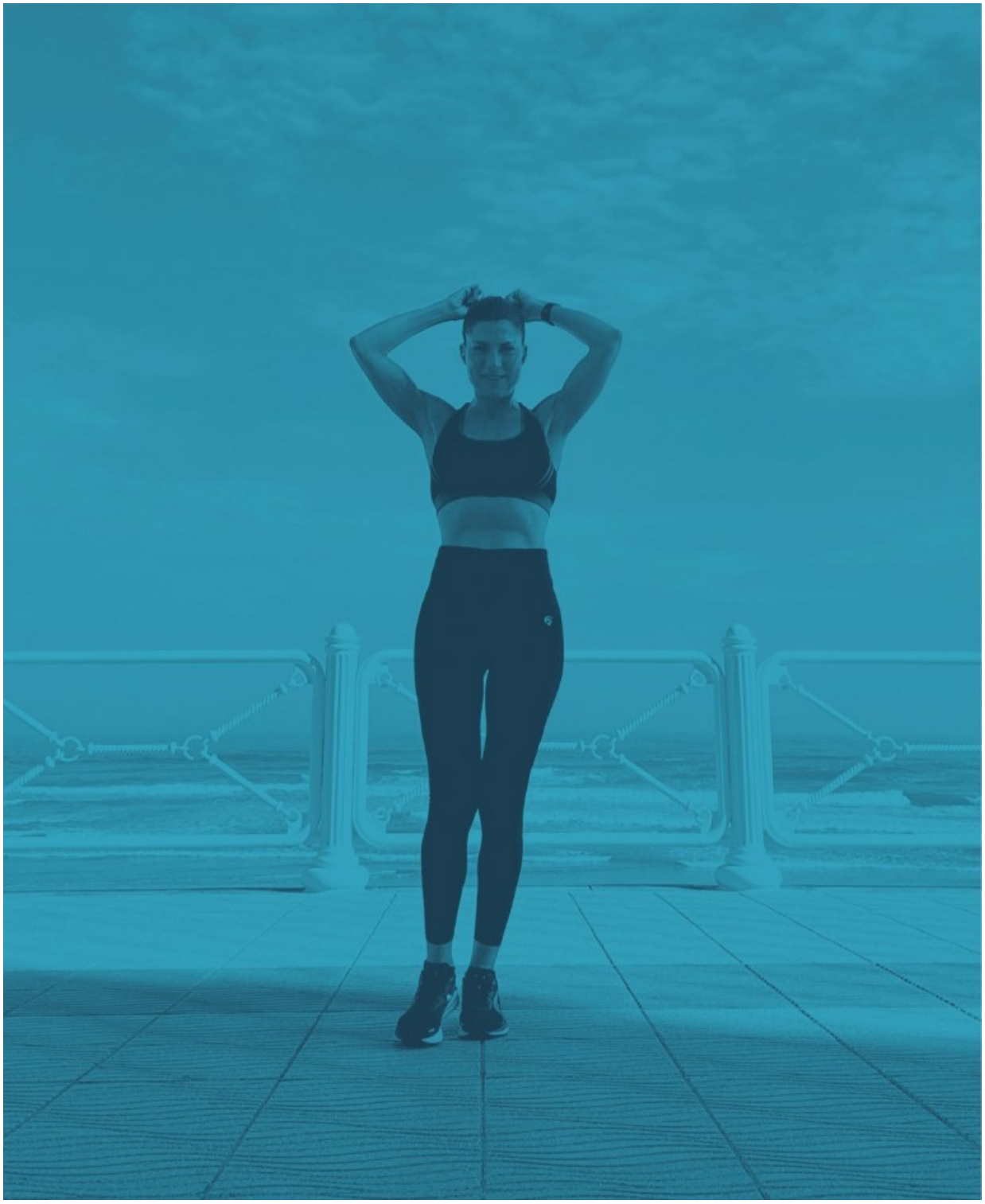
RUTINA *CORE* EXPRÉS 2

Como la falta de tiempo suele ser una excusa que nos ponemos, vamos con otra rutina más de tan solo 10 minutos y, de nuevo, para trabajar la zona media o *core* (abdominales). Pero este caso será un poquito más cardio, para subir las pulsaciones, fortalecer nuestro corazón y aumentar nuestra capacidad. ¿No suena genial invirtiendo solo 10 minutos?

> «No te compares con los demás. Compárate solo con la persona que eras ayer.»

MÚSCULOS QUE EJERCITAREMOS






10"

¡Escanea el código QR para visualizar el vídeo de tu entrenamiento!

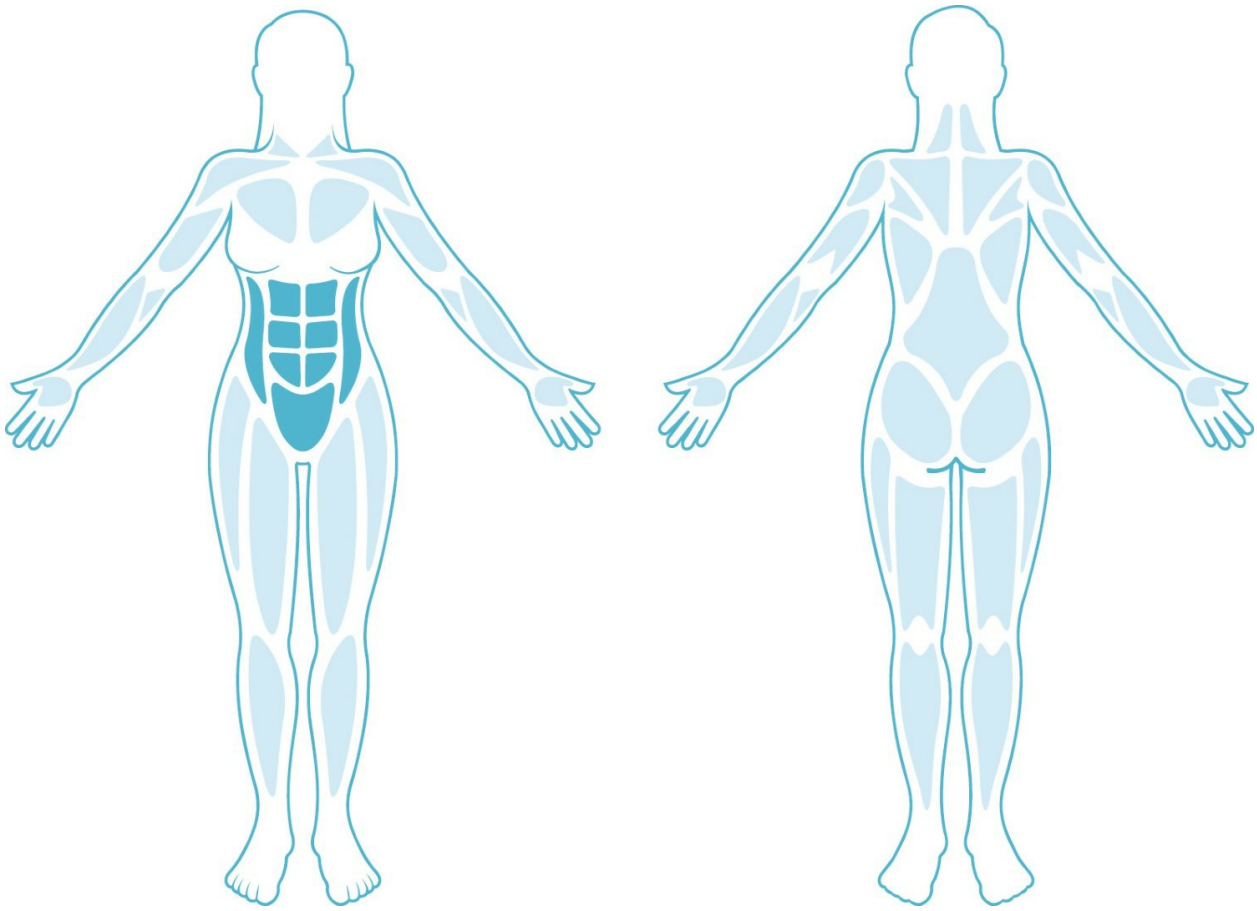
RUTINA *CORE* EXPRÉS 3

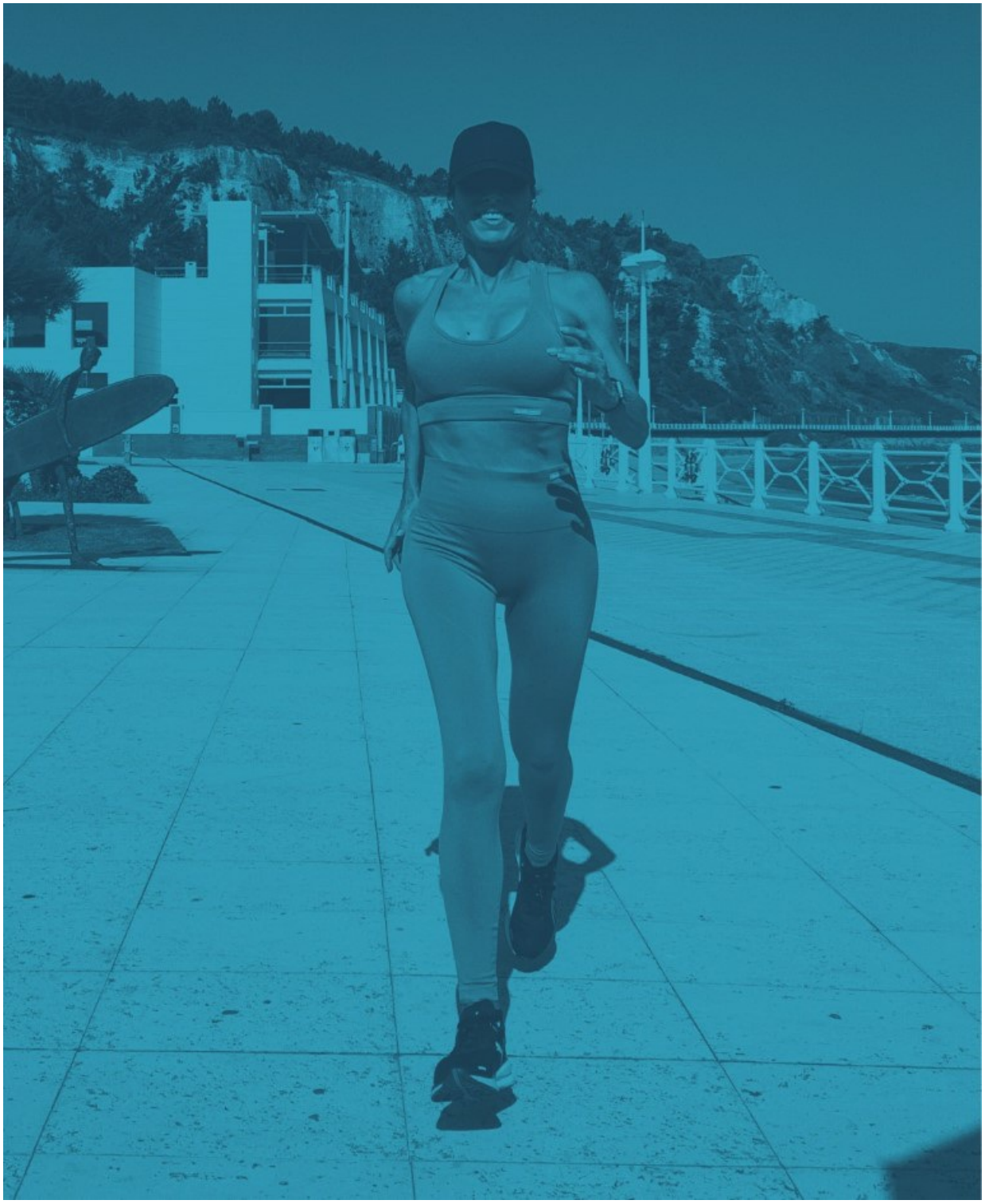
Y como no hay dos sin tres, ¡vamos con la tercera rutina exprés donde trabajamos el *core*! A estas alturas, ya sabes lo importante que es fortalecer esta parte de nuestro cuerpo y lo intensas y efectivas que pueden ser estas rutinas cortas si se trabajan bien.

Busca ese hueco del día, a primera hora o a última, cierra la puerta del salón o de tu habitación y ¡dale al play! Te propongo que las alternes para beneficiarte de todas.

> «Cuando sientas que vas a rendirte, recuerda por qué empezaste.»

MÚSCULOS QUE EJERCITAREMOS




10

¡Escanea el código QR para visualizar el vídeo de tu entrenamiento!

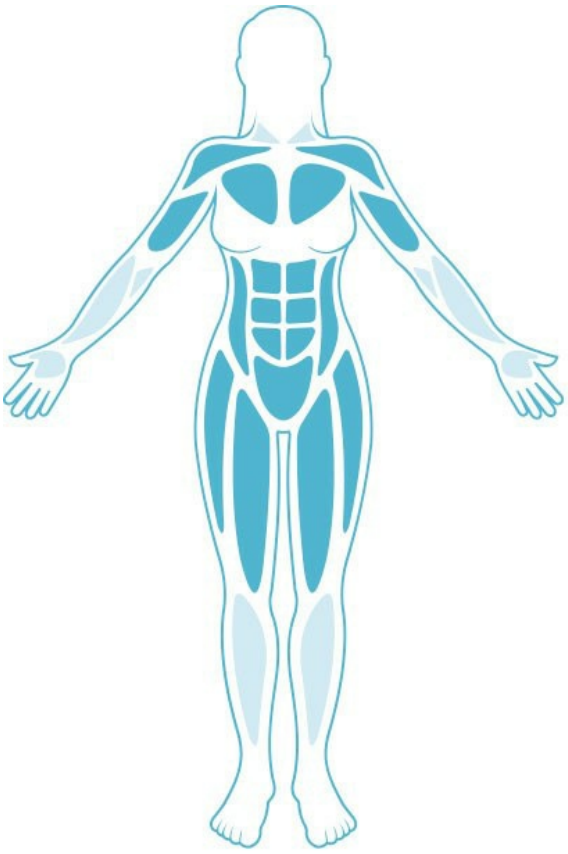
PROGRAMA EN ESTRELLA

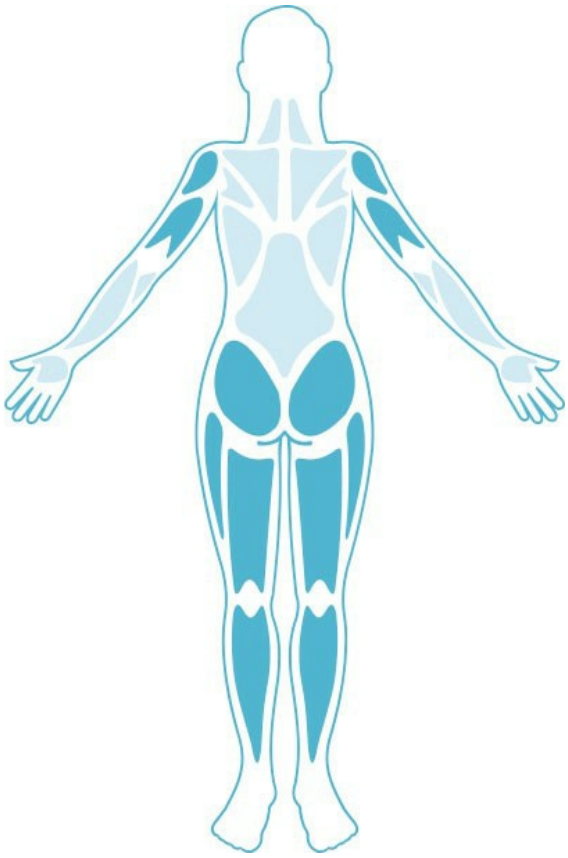
¡Vamos con una rutina muy divertida! Os lanzamos este desafío que podéis ver en el dibujo. No os preocupéis por los nombres (son tecnicismos de gimnasio, ja, ja), en cuanto os pongáis con nosotros, los entenderéis perfectamente. Se trata de una serie de ejercicios de fuerza combinados con un trabajo aeróbico/metabólico ¡donde vamos a darlo todo!

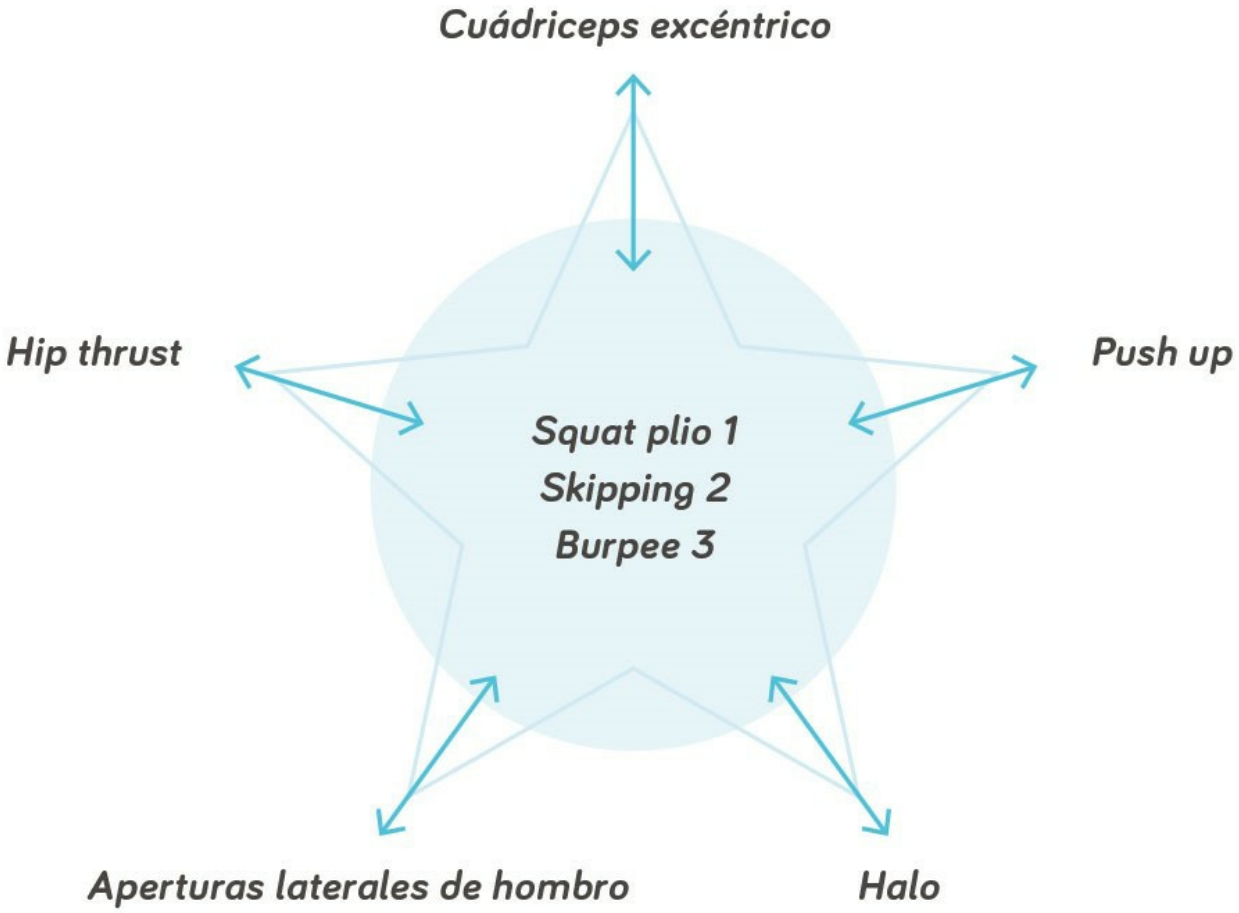
Si no estáis acostumbrados a rutinas de alta intensidad, podéis comenzar haciendo descansos más largos entre cada vuelta o realizar una sola. Dentro de unos días haréis las tres vueltas completas con nosotros, ¡os lo aseguro! Y ya veréis ¡qué subidón al acabar!

> «El deporte no construye el carácter, lo revela», HEYWOOD BROUN

MÚSCULOS QUE EJERCITAREMOS

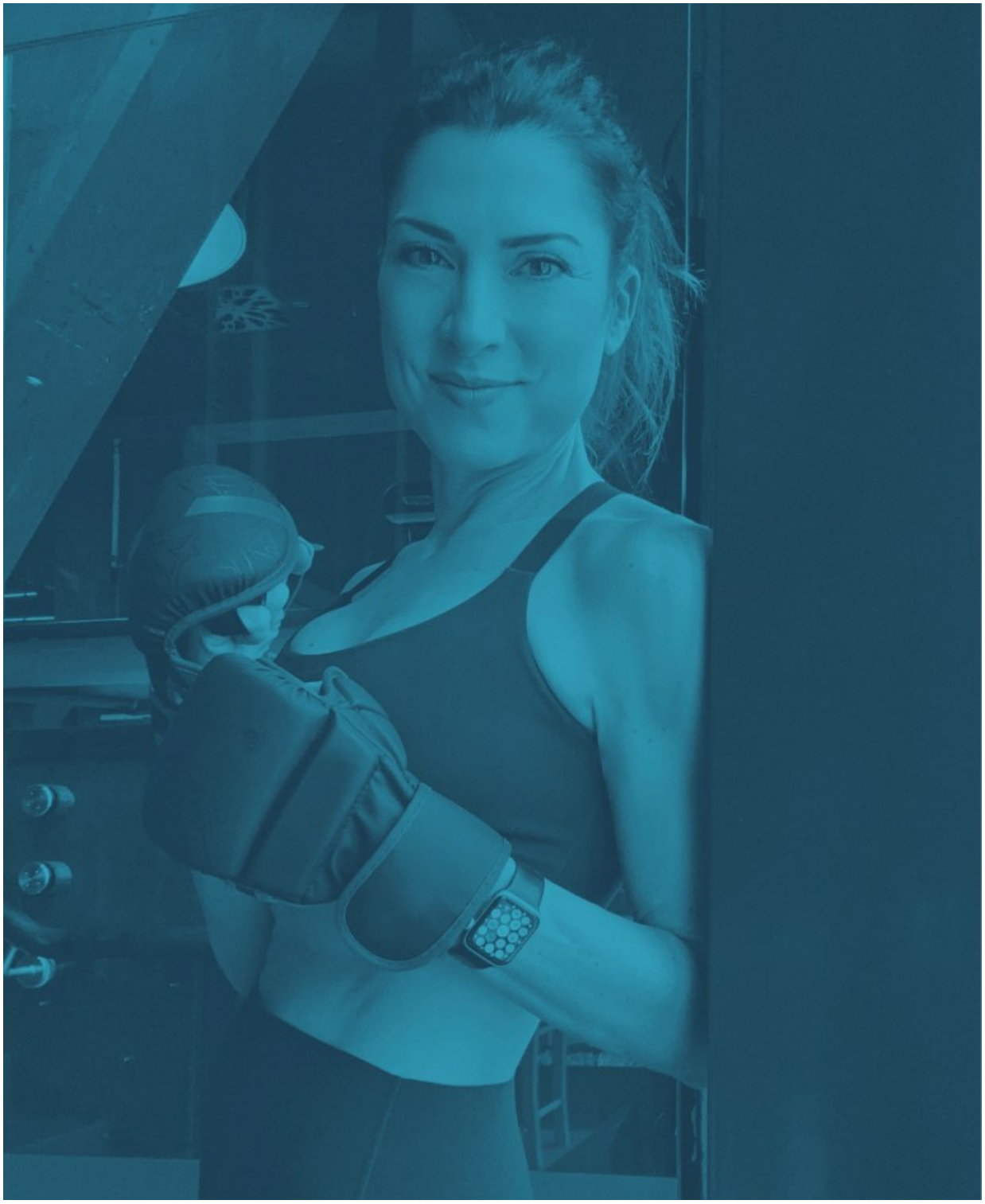






5 minutos sin descanso para hacer 1 vuelta, 1 minuto de descanso entre vueltas: x3

Se hace una vuelta completa y se vuelve al centro.




30'

¡Escanea el código QR para visualizar el vídeo de tu entrenamiento!

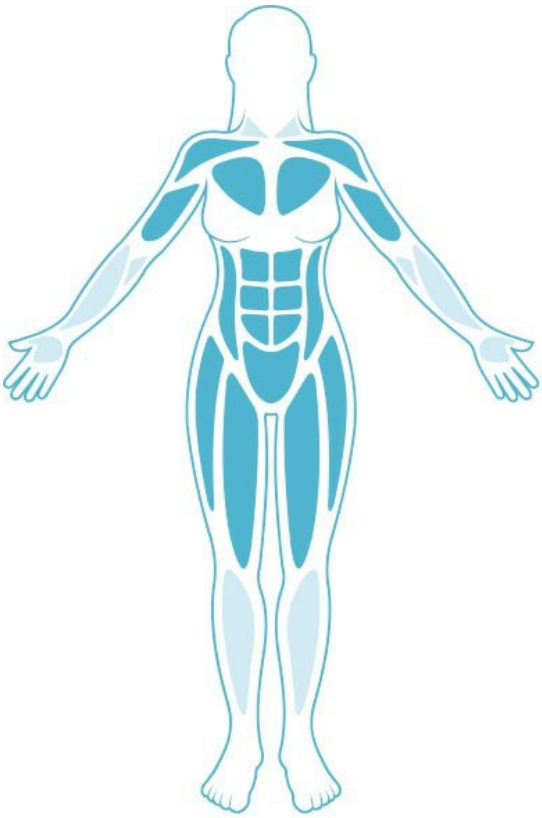
PROGRAMA DE TRIÁNGULO

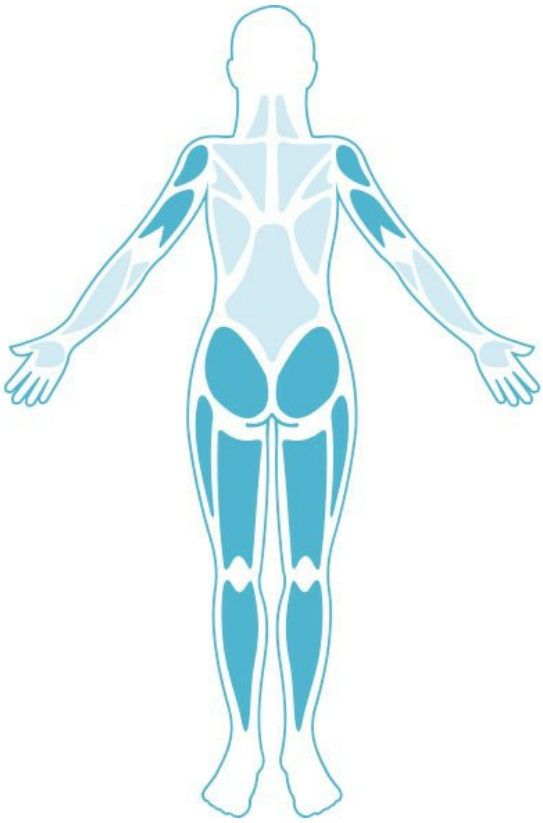
Y, como sabemos que os ha gustado, ¡vamos con otra rutina diferente y muy divertida!

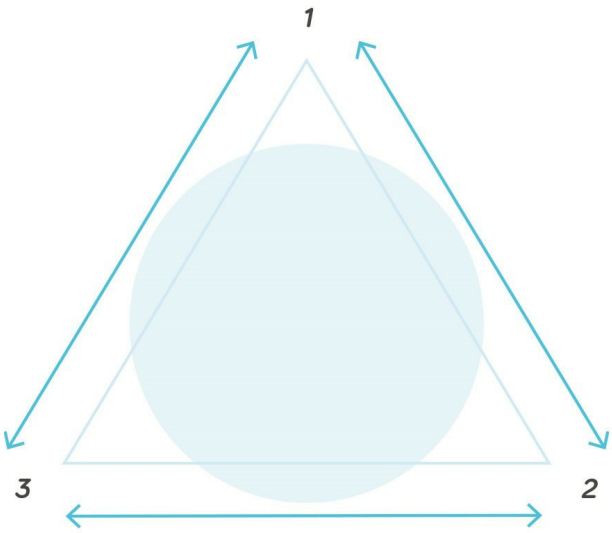
De nuevo trabajamos todo el cuerpo, pero, esta vez, en intervalos largos. Os digo lo mismo, exigíos todo lo que podáis, descansad un poquito más si lo necesitáis y, en unos días, la haréis con nosotros y a nuestro ritmo. Lo magnífico del deporte es que vais a ir notando vuestro progreso, cada vez tendréis más fuerza, más capacidad, y os veréis y os sentiréis ¡mejor que nunca!

> «Todo parece imposible hasta que llega un día en que se consigue», NELSON MANDELA

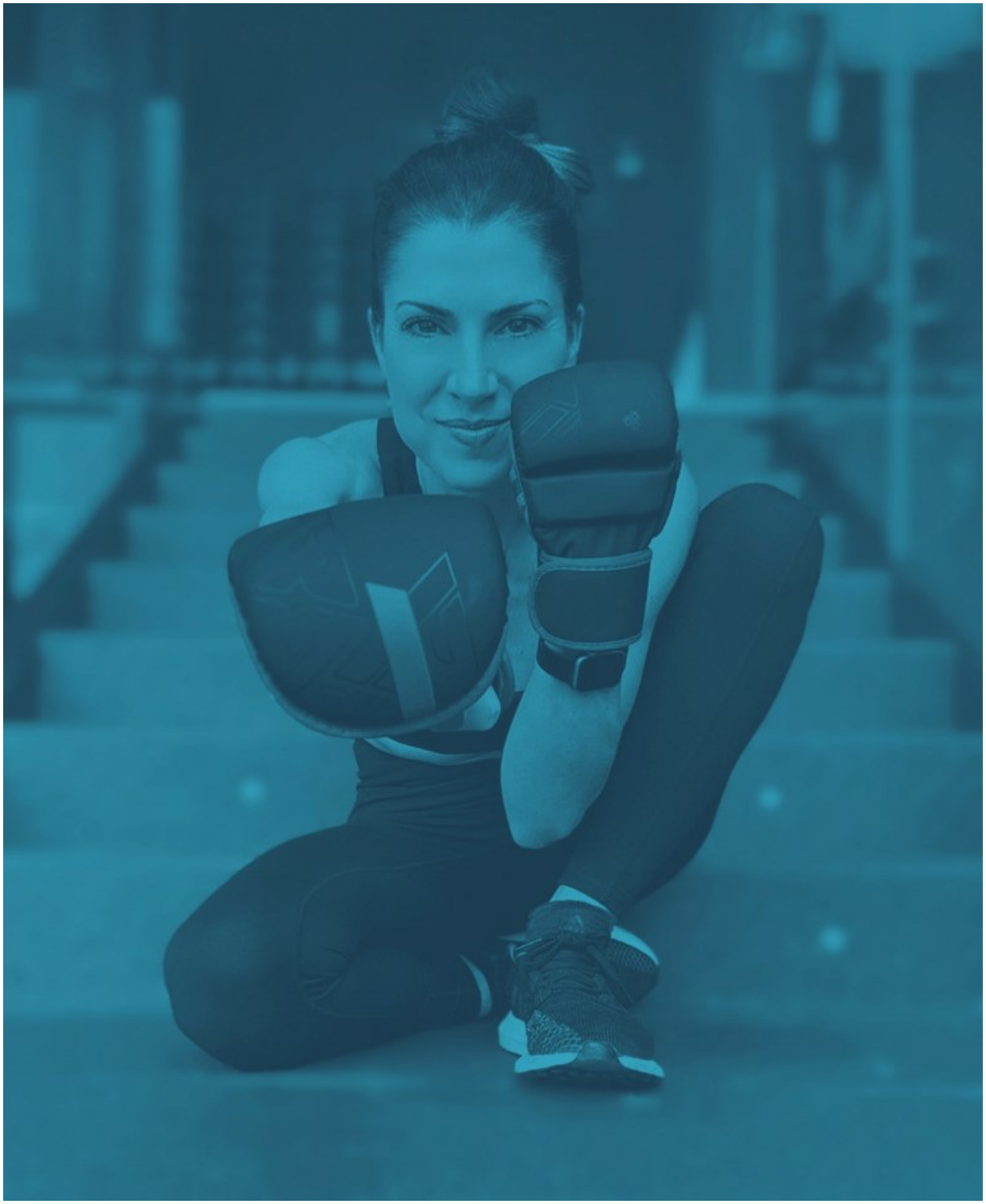
MÚSCULOS QUE EJERCITAREMOS







1 minuto por ejercicio, 2 vueltas. Total: 9 minutos por 2 triángulos. 2 minutos de recuperación entre triángulos.




30'

¡Escanea el código QR para visualizar el vídeo de tu entrenamiento!

Cambia tu vida

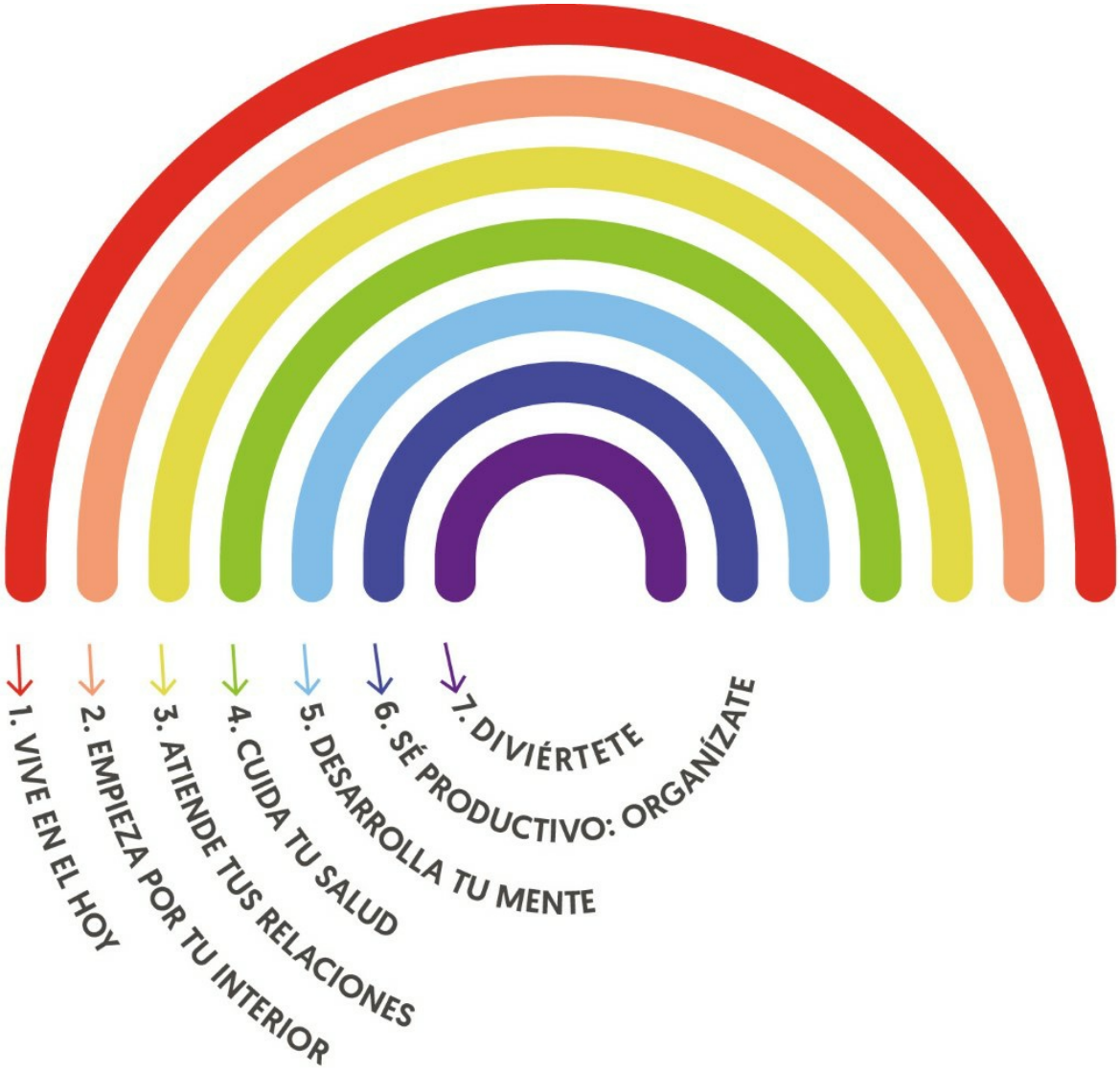
Si miro atrás, me doy cuenta de que he mejorado en todas las áreas de mi vida. Y no he ganado la lotería ni ha venido un genio mágico que me ha tocado con la varita y me ha regalado fuerza, autoestima, energía, capacidad de adaptación, tesón, disciplina, optimismo, determinación para tomar decisiones, valentía para superar mis miedos, serenidad...

He sido yo sola quien lo ha conseguido. Y ha sido a base de conocerme, observarme, reflexionar y tomar medidas.

Cuando uno consigue algo tan importante, el siguiente paso es compartirlo para que pueda servir a los demás. Y de eso va esta parte tan importante del libro.



He creado lo que he llamado el *arcoíris de la felicidad,* que se compone de las 7 áreas que, para mí, conforman una vida plena:



Vive en el hoy

Depresión y ansiedad, dos de los mayores problemas de nuestra sociedad. No creo que esta frase refleje la magnitud de lo que son, pero sí nos sirve para esta reflexión.

En el pasado, todos hemos vivido, en alguna medida, experiencias desagradables, tropiezos, decepciones, engaños, peleas, traumas... Y es muy humano arrastrarlos por no haber sanado esas heridas o por miedo a que vuelvan a repetirse. Pero hacerlo resulta dañino, improductivo e injusto. No podemos dejar que un hecho pasado nos esté impidiendo ser felices en el presente, porque no corresponde a lo que hoy pasa, a lo que hoy somos, sino a otro momento y a otras circunstancias.

Hace tiempo decidí dejar de traer al presente las cosas pasadas, y es una de las cosas más importantes que he hecho por mí.

> «La depresión es un exceso de pasado y la ansiedad es un exceso de futuro.»

¿Cómo lo hago? Cuando algo malo del pasado me viene a la cabeza, en el momento en que soy consciente de que está ocurriendo, me digo: «¿Qué haces pensando en eso? ¡Fuera!». Y enseguida sustituyo ese pensamiento por algo bonito del presente y me recreo con ello. Esta herramienta tan fácil es muy poderosa.

EJERCICIO 1

Busca algo bonito de tu presente que sea tu tabla de agarre cuando eso te ocurra y, cuando te llegue ese recuerdo desagradable, ¡sustitúyelo!

El futuro nos preocupa. Al final, es donde estaremos dentro de un tiempo. Pero ¿sabíais que el 90 % de las cosas que nos preocupan no llegan ni a suceder? No lo digo yo, ¡lo dice la estadística!

Llenamos nuestros pensamientos de augurios sobre el futuro que solo están ocurriendo en nuestra cabeza y, sin saber ni si sucederán, nos están perjudicando ya.

Aquí, me aplico una historia que me encanta:

> Un empresario estaba disfrutando una tarde de domingo jugando al golf con sus amigos cuando uno de sus empleados llegó gritando:
>
> —¡Señor, señor, que la fábrica está ardiendo!
>
> A lo que el empresario respondió:

—Buf, vaya disgusto que me voy a llevar el lunes...

Y continuó con su partida.

Ja, ja, un poco exagerado, pero ¡buenísimo! Pues esto he aprendido a hacer yo con práctica. Cuando me descubro preocupándome por cosas que no han pasado ni sé si pasarán, de las que no tengo el control o, en este momento, no dispongo de las herramientas para poder solucionarlas, me digo en voz alta: «Ya cruzaré ese puente cuando llegue» o «Buf, vaya disgusto que me voy a llevar el lunes». Y, con esa frase, decido quitarme el pensamiento de la cabeza para centrarme en lo que me ocupa ahora.

Además, hay algo impepinable sobre las preocupaciones. Y es aquello tan conocido que alguien muy querido para mí me dijo un día y, desde entonces, lo llevo grabado a fuego: «¿Tiene solución? Entonces ¿de qué te preocupas? ¿No tiene solución? Entonces ¿para qué seguir preocupándote?».

Librándonos de la carga del pasado y de la incertidumbre del futuro, nos toca centrarnos en el presente.

Disfruta lo que estás haciendo en cada momento. Tenemos la cabeza tan llena de cosas que estamos viendo una película y pensando en un problema del trabajo, de comida con amigos y atendiendo al teléfono, en la playa y mirando el email... A día de hoy, yo aún no he conseguido esta parte al 100 %, por eso sigo trabajando en ello. Y tengo una herramienta fantástica que voy a compartir con vosotros. ¡Haceos con un cascabel!

EJERCICIO 2

Pon un cascabel en algo que suelas llevar contigo (cuélgalo del móvil, de las llaves de casa, o mételo en la cartera). Cuando lo veas, hazlo sonar, de modo que te devuelva adonde estás ahora, al momento presente. Al principio, necesitarás el sonido del cascabel para volver, pero, luego, lo harás sonar en tu mente cuando te des cuenta de que no estás donde tienes que estar. Es divertido y muy efectivo.



Empieza por tu interior

Amo esta frase y, de hecho, encabeza todas mis redes sociales.

Creo firmemente que quiénes somos condiciona todo lo que ocurre a nuestro alrededor. Y también estoy absolutamente segura de que podemos cambiar tanto como queramos de nosotros mismos. Eso que se dice de que «Las personas no cambian» pienso que es la excusa del que no quiere cambiar o del que no quiere ver el cambio en los demás.

> «No vemos las cosas como son, sino como somos.»

Es muy gratificante sentirte una buena persona y estar orgulloso de ti. Saber que eres amable, respetuoso, dialogante, predispuesto, trabajador, con buena actitud, luchador, optimista, que tienes autocontrol, que posees buenos valores y que todo lo que dices y haces está alineado con ellos.

A lo largo de nuestra vida, vamos teniendo vivencias de las que aprender y que nos proporcionan herramientas para ir convirtiéndonos en esa persona de la que estar orgullosos. Está en nuestra mano utilizarlas.

TUS PENSAMIENTOS

Aprende a controlar tus pensamientos, porque son muy poderosos. Nos pasamos el día dialogando con nosotros mismos, lo que se conoce como nuestro diálogo interno. Es algo que hacemos continuamente, por lo que os podéis imaginar cuánto nos influye lo que nos decimos sin descanso. Es como un constante mensaje subliminal que nos condiciona sin darnos cuenta.

Si te miras al espejo y te dices: «¡Qué feo estás hoy! ¡Vaya cara que tienes...!», te verás horrible. Si tienes un problema y crees que eso estropeará todo tu día, sin duda, lo hará. Si sales a correr y piensas: «Buf, ¿dónde voy? Seguro que no consigo pasar del kilómetro», no lo harás. En palabras de Henry Ford: «Si crees que no puedes, tienes razón. Si crees que puedes, tienes razón». ¡Y qué cierto es esto! Así que comienza por hablarte bien.

> «Podemos quejarnos porque los rosales tienen espinas o alegrarnos porque las espinas tienen rosas.»
>
> ABRAHAM LINCOLN

EJERCICIO 1

Mírate al espejo y cuéntate qué te gusta de ti, qué haces bien, cuáles son tus puntos fuertes, qué cualidades tienes…

HERRAMIENTA 1

Cambia esa frase mala que te acabas de decir por una frase buena.

Yo lo hago así. Cuando me digo: «¡Qué mala cara tienes!», enseguida me corrijo: «Claro, ayer trabajaste hasta tarde, has descansado poco, ¿qué cara vas a tener? ¿Y lo bien que te salió el trabajo? ¿Y el orgullo que sientes por haberlo hecho tan bien?».

Si meto la pata en algo o me equivoco, me digo: «Bueno, una nueva lección aprendida. Ahora sé cómo voy a hacerlo la próxima vez».

Es muy fácil, se trata de buscar la parte buena de las cosas.

Para tener esa actitud optimista, la de mirar las cosas siempre desde el mejor lado posible, hay un ejercicio muy revelador.

EJERCICIO 2

Al final del día, al irte a la cama, escribe tres cosas buenas que te hayan pasado durante la jornada y agradécelas. Siempre las hay, porque no tiene que tratarse de grandes cosas, puede ser desde la llamada que recibiste de un amigo hasta la amabilidad de ese vecino que te esperó para subir en el ascensor, la satisfacción por un trabajo que hiciste bien, el agradecimiento de tu familia por la comida que preparaste, el abrazo de tu hijo... Lo que sea que te hizo sentir bien. Lo ideal es que tengas una libreta en la mesita de noche y las escribas, ya metido en la cama, de modo que sea lo último que hagas antes de dormir. Pero os digo también que yo antes las escribía y ahora he pasado simplemente a pensarlas. Apago la luz, me coloco en mi posición de dormir, cierro los ojos y las pienso. Y me duermo feliz.

Este ejercicio te ayuda a pensar en positivo y da valor a tu vida. Y este otro que te dejo, te da valor a ti:

EJERCICIO 3

Al final del día también escribe o piensa qué tres cosas has hecho bien hoy y recréate sintiéndote satisfecho.

Tener buena actitud es la clave, porque no importa tanto lo que te pasa en la vida como la actitud que tomas ante las cosas que te ocurren y eso es tu elección: «La vida es un 10 % lo que te pasa y un 90 % cómo te lo tomas».

TUS ACCIONES

Tienes que estar orgulloso de tus actos y, para esto, hay un consejo que no falla: actúa siempre como actuarías si te estuvieran viendo. A bote pronto, suena como si tuvieras que hacer las cosas de cara a la galería, pero no es así.

Las cosas que haces cuando alguien te está viendo son las que tú consideras que son correctas, por lo que actuar siempre como si alguien te fuera a ver, en realidad, es actuar como tú consideras que es correcto hacerlo. Por ejemplo, sabes que no es correcto tirar un envoltorio al suelo y, por supuesto, si vas por un paseo lleno de gente, no se te ocurre hacerlo. Pero quizás, si estás en un callejón tú solo, ahora que no te ve nadie..., ¡zas!, lo tiras. Pues no lo hagas. Nunca. No habrá nadie para juzgarte, pero tú lo sabes y eres tu peor juez.

Este ejemplo tan tonto es extrapolable a formas de actuar vitales. No tengas envidia, no desees mal a nadie, alégrate de los logros de los demás, no juzgues... Quizás nadie te esté viendo, nadie puede leer tus pensamientos, pero tú lo sabes y, amigo, de eso no te libra nadie. Nunca vas a estar orgulloso de quién eres si no estás orgulloso de quién eres cuando estás a solas...

Si quieres ser mejor persona y dudas sobre cómo actuar, te dejo esta herramienta:

HERRAMIENTA 2

Piensa en un referente para ti, alguien a quien admires. No tienes por qué saber a ciencia cierta que es una persona ejemplar, basta con que tú creas que lo es. Y, cuando dudes, pregúntate: «¿Qué haría fulanito? ¿Cómo actuaría?». Y ahí tienes tu respuesta.

Si te equivocas, hazte responsable de lo sucedido. Busca ese enfoque siempre para saber cómo mejorar. En esto yo he avanzado un montón. Antes, me costaba mucho

cargar con las culpas y siempre acudía al «Es que este dijo, este hizo...». Ahora ya no lo hago. Lo he sustituido por: «Bien, y en esto, ¿qué parte de culpa tengo yo? ¿En qué medida soy responsable de lo que me ha ocurrido?». De este modo, tengo en mi mano las riendas de mi vida y la posibilidad de cambiar para mejorar. Si la culpa la tienen otros, te estás quitando el poder de cambiar las cosas.

Cuando tengo un problema, que los tengo, y noto que está influyendo en mi estado de ánimo, uso esta herramienta que, por simple, parece tonta, pero que te pido que hagas, porque funciona.

HERRAMIENTA 3

Párate y sonríe. Si puede ser delante de un espejo, mejor, más efectivo aún. Sonreír, aunque sea de forma mecánica, te hace segregar serotonina, que es la hormona de la felicidad. Así que sonríete, aunque no te apetezca. En un instante, te sentirás mejor.

Y aquí, una bola extra:

> «No dejes que el ruido de las opiniones de los demás acalle tu propia voz interior.»

EJERCICIO 4

Si estás en la calle, levanta la cabeza y mira hacia el cielo durante un minuto. Es un gesto muy poderoso. Lo hacían nuestros antepasados y algo nos ha quedado de aquello. De modo que, cuando miras al cielo, te ubicas, te das cuenta de lo terrenales que son tus problemas, y de qué pequeñitos son respecto al mundo. No sé por qué, pero mirar al cielo tiene algo mágico y, sin duda, cuando hayas acabado, te vas a sentir mejor.

TUS VALORES

Sé fiel a ti, a tus valores, y actúa siempre acorde a ellos.

No hagas nada en lo que tú no creas por el miedo al qué dirán, porque pueda estar mal visto, porque te vayan a criticar... Si tú crees en ello, entonces adelante. Ese nunca es un camino equivocado.

¿Has oído hablar de los cinco arrepentimientos de los moribundos? Lo escribió Bronnie Ware, una enfermera que durante muchos años trabajó con enfermos en cuidados paliativos y relataba que, antes de morir, la mayoría de las personas se arrepentían de las mismas cosas. Entre ellas: «Ojalá hubiera vivido la vida que deseaba y no la que otras personas esperaban de mí», y esta otra: «Me gustaría haber mostrado más mis sentimientos».

«Si no puedes hacer grandes cosas, haz cosas pequeñas de una gran forma.»

NAPOLEON HILL

No quisiera tener esa sensación al final de mi vida, cuando ya nada puedes hacer. Por eso, he trabajado en no dejarme influir por lo que piensen los demás y actuar, siempre, acorde a cómo yo pienso. Teniendo, además, la profesión que tengo, expuesta cada día a la opinión de tantas personas, entenderéis que me ha costado trabajo, pero os aseguro que es de las cosas más importantes que he hecho por mí. No dejo que nada se interponga entre lo que yo creo y cómo yo actúo, y esto me otorga una serenidad que, sin duda, ha contribuido en gran parte a lo feliz que me siento.

Cuando consigues estar orgulloso de quién eres y de lo que haces, y tus pensamientos, tus acciones y tus valores van por el mismo camino, entonces vives con una conciencia tranquila.

Y apoyar tu cabeza en esa almohada no tiene precio.

Mi abuela, que era muy sabia, como lo son las abuelas, ya me lo decía: «No la hagas y no la temas». Y los consejos de las abuelas se aplican a pies juntillas.



Atiende tus relaciones

Cuida de todas tus relaciones personales, de todas: familia, pareja, amigos, compañeros de trabajo, conocidos...

Por definición, sé amable, ayuda a los demás, sé tolerante, comprensivo, dialogante... Tratar bien a todo el mundo, incluido a cualquier desconocido, te aporta una satisfacción personal impagable.

Esto no significa que no pueda haber personas que no sean de tu agrado, pero trátalas bien de igual modo.

> «El que planta árboles sabiendo que nunca se sentará a su sombra ha comprendido el significado de la vida.»

Tampoco quiere decir que todos tengan que ser tus amigos. Es más, mi consejo es el contrario: selecciona bien a las personas con las que pasas la mayor parte de tu tiempo, porque no en vano se ha determinado, y tiene mucha lógica, que «somos la media de las 5 personas con las que más tiempo pasamos». Fíjate lo importante que es elegir cuáles quieres que sean.

Te propongo un ejercicio, por si nunca habías pensado en ello:

EJERCICIO 1

Piensa en las 8 o 10 personas con las que más tiempo pasas en tu vida. Anota los valores que ves en cada una de ellas, las cualidades, los adjetivos que las definen... Mira cómo están de alineados con los tuyos, con quien tú quieres ser. Observa la lista. Ya tienes a las 5 personas con las que te hará más feliz pasar más tiempo.

Y cuídalas. Cuida a esas personas. Ya sé que no tenemos tiempo para nada. La frase «Un día de estos quedamos o ya nos llamamos para un café» debe de ser una de las más repetidas entre las personas que se quieren.

Hace tiempo fui consciente de esto y de lo poco que, arrastrada por el trabajo y las tareas diarias, tenía contacto con las personas a las que quería. Así que me propuse cambiarlo y lo hice. Todos los días le digo a alguien lo importante que es para mí. Se lo digo en forma de llamada de teléfono, en forma del rato que me paro a escucharle cuando tiene algo que contarme, de felicitación y regalo de cumpleaños, de regalo, aunque no sea su cumpleaños... Quiero que mis amigos sepan que lo son y lo mágico es que eso te viene de vuelta con la seguridad de que tú también lo eres para ellos.

EJERCICIO 2

Llama cada día a un ser querido. Quizás te parezca que no tienes tiempo, pero no se necesita mucho. Yo, los días que voy a tope, suelo hacerlo en el coche. Pongo el manos libres y llamo a alguien a quien quiero. Porque sí, sin un motivo por el que hacer la llamada. Le pregunto cómo está, hablamos un rato, a veces, ni cinco minutos, y los dos colgamos sabiendo que estamos ahí para el otro.

Del mismo modo, aléjate en lo posible de quienes no estén en tu misma línea. Simplemente, pasa menos tiempo con ellos. Si no quieres hacer daño a los demás,

traicionar, criticar..., no te juntes con personas que lo hagan. Te hace partícipe y te contagias de ese mal rollo.

No entres en peleas que no merezcan la pena: «Elige bien las batallas que emprendes, tener paz es mucho mejor que tener la razón». Da tu opinión, pero ya está. Incluso te aconsejo que te tomes un tiempo para responder. Tu respuesta después de haber reposado el tema será mucho menos visceral. Y no te empeñes en tener la razón ni en intentar hacer cambiar a los demás. Eso te supone un gasto de energía innecesario, porque, como ya hemos visto, no está en tu mano y lo que no está en tu mano, «hay que dejarlo para el lunes».

Gasta tu energía en las cosas que puedes cambiar.

> «Dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para diferenciarlas.»

«El resentimiento es como beber veneno y esperar que este mate a tus enemigos.»

NELSON MANDELA

No te ofendas por las cosas que te hagan o te digan los demás. Si no lo haces, no les das el poder de influir sobre ti. Y, sobre todo, no guardes rencor. Porque el rencor no es más que ponerte sobre tus hombros la mochila pesada de otro. La frase que os he dejado más grande de Nelson Mandela lo ejemplifica a la perfección.

Por último, no traiciones a nadie y no mientas. Pocas personas mienten por sistema, pero es habitual mentir en pequeñas cosas para salvar los muebles. Yo trabajo en no hacerlo nunca, aunque eso signifique tener que afrontar algo que no me guste. Pero la sensación final es siempre de satisfacción. Puede que tu traición nunca se sepa o tu mentira cuele, pero lo que tú sabes de ti, eso no te lo quita nadie y mi abuela te diría su frase favorita.

En definitiva, riega el jardín en el que vives porque, sin duda, conforma en gran parte tu felicidad y hasta tu salud. Y, si no estás seguro de este poder, lee sobre el efecto Roseto: un pueblo que, a pesar de no llevar un estilo de vida saludable, tenía una de las poblaciones más sanas de Estados Unidos. Al parecer, lo que hacía que estas personas tuvieran una salud de hierro era la fuerte y unida comunidad que formaban.



Cuida tu salud

«¡Que no nos falte nunca salud!»... Qué claro lo tenemos, ¿verdad? Sin salud no tenemos nada y, sin embargo, qué poco miramos para ella. Ya me lo decía mi madre de pequeña: «Es que no sabemos la suerte que tenemos de que no nos duela nada». Porque, cuando hay dolor, entonces ya da igual lo rico que seas, las pertenencias que hayas acumulado, lo mucho que hayas trabajado...

Desde luego, libre no está nadie de que le toque lidiar con una enfermedad, pero lo que es seguro también es que, cuanto menos hagas por cuidarte, con más papeletas juegas en esta lotería.

Todo lo que hagas por cuidar tu salud, bienvenido sea. Todos sabemos que fumar, beber alcohol o tomar cualquier tipo de sustancia nociva no es en absoluto aconsejable. Pero, en lo personal, opino que lo que pesa es el cómputo global de lo que haces. Así que no voy a ser yo quien te diga que no pruebes el alcohol, cuando soy la primera que disfruta de una cena con un buen vino o de un vermú un sábado con los amigos.

Son tres grandes áreas las que debemos cuidar:

ALIMENTACIÓN

Una alimentación sana no solo te aporta los nutrientes que necesitas para que todo funcione correctamente, sino que te aporta energía, vitalidad, fuerza...

Debemos cuidar lo que comemos y hoy en día tenemos multitud de herramientas para hacerlo: desde verduras preparadas que solo hay que meter unos minutos al microondas, frascos de legumbres cocidas, ingredientes limpios, pelados y troceados para tener en el congelador... Utensilios para batir, pelar, cocinar al vapor, con aire caliente..., ¡hasta robots que cocinan por nosotros!

Tenemos infinidad de libros de cocina, para todos los gustos, vídeos detalladamente explicados y, la nueva moda, recetas de tres ingredientes que se cuentan en 30 segundos.

Así que no te digas que no tienes tiempo para cocinar mientras encargas comida rápida y esperas por ella una hora sentado en el sofá.

> «Lo único que te impide conseguir lo que quieres es la historia que te sigues contando a ti mismo.»
>
> TOM ROBBINS

Hay cantidad de buenos profesionales a los que poder acudir, si lo necesitas, e incluso muchos que hacen una estupenda labor de divulgación en internet. Por lo que encontrar información sobre cómo llevar una alimentación saludable está al alcance de todos.

Por mi parte, dos cosas. Por un lado, además de todas las recetas, sanas y sencillas que he incluido en este libro, tienes mi libro anterior, *Come genial y no hagas dieta nunca más,* donde encontrarás más de cien, el resto de los libros que he publicado en estos 14 años y cientos de recetas en mis redes sociales. Búscame en Instagram, Facebook y YouTube, como @isasaweis.

Por el otro, mi experiencia personal.

Desde la época del instituto hasta hace unos años, pasé por todas las dietas posibles. Perdía peso y, al cabo de un tiempo, lo volvía a recuperar. La dieta no me había enseñado nada. Solo me había impuesto una serie de reglas absurdas o difíciles de sostener en el tiempo. De regalo, me llevaba miedo a comer ciertos alimentos o a ciertas horas, prohibiciones de mezclar unos con otros, ansiedad y entonces impulsos de comérmelo todo. Un desajuste poco saludable que hizo que mi relación con la comida no fuera buena.

Con el tiempo, fui aprendiendo mucho sobre alimentación. Leí muchos libros, escuché a muchos profesionales, probé muchas cosas y fui encontrando una forma de comer que sostengo desde entonces porque me gusta, me resulta fácil, me hace sentir bien y me permite tener una vida social rica, acudir a cualquier sitio y comer lo que haya sin tener ningún mal sentimiento al respecto. Todo lo contrario, ¡disfruto muchísimo comiendo!

Te cuento lo que yo hago: básicamente en mi casa, en el día a día, preparo comida saludable, que no me lleve mucho tiempo, y reservo para el fin de semana otras un poco más elaboradas. Las recetas que comparto con vosotros forman parte de lo que comemos en nuestra casa. Y, como veis, comemos de todo: verduras, legumbres, pastas, arroces, pescados, carnes, huevos...

Suelo hacer la compra los lunes por la mañana. Nunca faltan en mi nevera y mi despensa frutas y verduras frescas, en conserva y congeladas de todo tipo; conservas de pescado y pescado congelado; huevos, yogures, leche y quesos; carnes, sobre todo pollo y ternera; legumbres secas y cocidas en conserva...

Se aconseja que no vayas a hacer la compra con hambre. La verdad es que yo suelo ir después del gimnasio, aún sin desayunar, y me comería al paisano de la tienda, ja, ja. Pero hay algo que no falla nunca: no compres lo que no quieras comer. Para no comprarlo, solo hay que tener fuerza de voluntad los 15 minutos que estás en el supermercado. Si lo compras, tienes que tenerla las 24 horas del día en tu casa. Así que no lo compres.

En su lugar, ten en casa siempre a mano cosas que te gusten y que te faciliten comer sano. Si no te gusta una verdura, no la comas, no pasa nada. Si no te gusta ninguna verdura, entonces elige algunas y prepáralas de formas muy diferentes hasta que des con aquellas que lo hagan. La alimentación sana, como cualquier cosa que queramos mantener en el tiempo, ha de resultarnos satisfactoria.

EJERCICIO 1

Incorpora cada semana uno o dos alimentos saludables que no estén en tu alimentación actual. El objetivo es que al cabo de un tiempo tu alimentación sea mucho más rica y variada. ¡Y anótalo en tu diario de logros al final del libro!

Si, como me pasó a mí en su día, después de tanta dieta, te has ido quitando alimentos, o has adoptado reglas que sabes que no contribuyen a que tengas una buena relación con la comida, ve quitándotelas poco a poco.

EJERCICIO 2

Vuelve a comer un alimento «que tienes prohibido» a la semana: pasta, arroz, pan, patatas, frutos secos, plátano, uvas... Y comprueba que no pasa nada. El objetivo es volver a incluirlos todos en tu alimentación y sentirte mejor que nunca. ¡Inclúyelo también en tu diario de logros!

Facilítate la vida en la cocina: cómprate un robot de cocina que haga la comida, una picadora eléctrica, una freidora de aire, una vaporera, un estuche para cocinar en el microondas... Cualquier cosa que creas que va a ayudarte a comer de forma más saludable. Sí, va a ser una pequeña inversión, pero será el dinero mejor invertido de tu vida. Lo gastarás en eso en lugar de hacerlo en medicinas.

Respecto a cómo comer, yo solo tengo una regla muy clara y sencilla, pero que me llevó años entender: come cuando tengas hambre y mientras tengas hambre. Yo hay días que hago seis comidas y otros que hago tres.

Quizás porque gasté más energía haciendo deporte, o porque no tenía mucha hambre a la hora de comer y comí menos de lo que debía, o porque pasé más horas despierta, o porque mi cuerpo necesita combustible, no lo sé, pero hay días que desayuno, como

y ceno, pero siento hambre a media mañana, a media tarde e incluso antes de ir para la cama. Y cuando siento hambre, como.

Del mismo modo que hay días que desayuno, como y ceno, y el cuerpo no me pide más.

En cada comida, si tengo más hambre, como más. Pero también, si me he servido un buen plato y no tengo más hambre, no sigo comiendo. Esto me ha costado mucho más aprenderlo, porque en mi familia somos de dejar los platos limpios y es algo que llevo en los genes. Así que mi truco es servirme un plato normal y luego, si quiero más, pues me echo más.

Yo no te voy a decir eso de que comas siempre sin distracciones, soltando los cubiertos entre bocados, masticando cada uno 50 veces..., porque además de parecerme agotador, ¡yo no lo hago! Ja, ja.

A diario como sola y, precisamente, aprovecho la hora de comer para evadirme un poco del trabajo y lo hago viendo alguna serie de risa, algún vídeo interesante que tenía guardado o algo de inglés, a ver si mejoro un poco. Todo esto no debe de ser muy recomendable según los expertos, pero a mí me hace feliz y creo que el momento de la comida tiene que ser un rato agradable. Lo de pasarlo contando bocados, soltando y cogiendo cubiertos y mirando para la pared, no lo veo, ja, ja.

Esto es mi día a día, en mi casa, el 90 % del tiempo. ¿Y qué pasa con el resto? Pues que como lo que haya y lo disfruto.

Pienso que forma parte también de tener una relación sana con la comida poder ir a una comida familiar, de tapas con las amigas o de parrillada al campo y disfrutar de lo que haya sin sentirte mal por ello. Piensa esto: ¿qué representa esa comida en el cómputo de tu alimentación general? Has de entender que ningún alimento por sí solo tiene el poder de arruinar tu alimentación.

Imagina que un sábado con los amigos comes una *pizza* entera. Sí, mil y pico calorías, muchísimo. Pero esa *pizza* es la tercera o la cuarta parte de las comidas de tu día y, voy más allá, es una de las más de veinte o treinta que haces a la semana y una de las más de cien del mes. ¿A que ya no parece tan importante la *pizza* de aquel día? Solo elige tú cuándo la comes. Y cuando digo *pizza,* digo trozo de tarta, bollo, chocolate...

Además, hay algo que debe quedar claro. Si te apetece mucho alguna cosa, come eso. No comas tres naranjas, dos lonchas de jamón cocido y dos yogures naturales para no comer un trozo de chocolate que, probablemente, te acabarás comiendo igual después

de las tres naranjas, las dos lonchas de jamón cocido y los dos yogures naturales. Y no has pecado ni has fracasado. Has elegido comerlo ese día como otros días elegirás no hacerlo.

Eso sí, si te da igual, entonces elige la mejor opción: puedes tomar con tu bebida aceitunas, encurtidos, boquerones o frutos secos, que siempre son mejor opción que patatitas o ganchitos.

Si tu alimentación no es buena y tienes mucho trabajo por delante, no pretendas cambiar todo de un día para otro, porque será mucho más difícil, y la idea es ponérnoslo fácil. Así que ve añadiendo pequeños cambios en tu diario de logros: quitar algo del azúcar que le echas al café, aumentar las verduras en tus platos, dejar los dulces para ocasiones que merezcan la pena, servirte raciones moderadas y comer solo hasta que te sientas satisfecho...

EJERCICIO 3

Decide qué nuevo hábito vas a incorporar y póntelo fácil. Si quieres desayunar fruta, pero te cuesta pelarla por la mañana, déjala preparada por la noche. Si quieres no comer dulces, no los compres. ¡No te pongas palitos en las ruedas!

> «Si no encuentras tiempo para hacer deporte, tendrás que encontrar tiempo para estar enfermo.»

DEPORTE

Hacer ejercicio a diario es de lo mejor que vas a hacer por ti. En la sección de deporte ya hemos hablado de esto y tienes varias de las rutinas que yo hago para que entrenes conmigo.

Aquí te voy a dar algunos trucos y consejos que me aplico o me apliqué en su día.

Si llevas una vida muy sedentaria, empieza poco a poco. El primer día puedes comenzar por salir a caminar 10 minutos. ¡Todo va sumando y mejor 10 minutos que nada! Ve sumando minutos a medida que le vayas cogiendo el gusto.

Lo ideal es hacer entre 45 minutos y 1 hora diaria de ejercicio. Yo me propongo hacerlo todos los días de la semana y, en la práctica, lo hago entre 5 y 6. Unos días me surge algún plan y no lo hago, otros, es un problema inesperado, otros, un día de mucho trabajo... Así, si tengo planificado el hacerlo todos los días, finalmente lo hago casi todos. Si, ya de mano, decides hacerlo lunes, miércoles y viernes, y el lunes te surge una cosa y el viernes otra, pues se queda la cosa en nada.

Algo muy importante que he aprendido con el tiempo es a no despreciar unos minutos de ejercicio. Antes, si no disponía de al menos una hora, no lo hacía, porque pensaba que no merecía la pena. Ahora, si solo dispongo de 20 minutos, pues son 20 minutos que sumo. Y créeme que se nota. ¡No infravalores el hacer unos minutos de ejercicio! Caminar, correr, una rutina corta en casa... A lo largo de un mes, la diferencia entre eso y nada será mucho.

Lo que para mí marcó un antes y un después fue comenzar a hacer ejercicios de fuerza. Ejercicios con pesas y rutinas como las que comparto con vosotros en este libro.

Durante muchos años, sobre todo a las mujeres, se nos dijo que para perder peso debíamos hacer ejercicios cardiovasculares. Ya sabéis, aeróbic y esas cosas. Pero desde hace tiempo ya se sabe que lo realmente efectivo es realizar ejercicios de fuerza: pesas, body pump, TRX, crossfit... Este tipo de entrenamientos nos ayudan a incrementar nuestra masa muscular, a tener un cuerpo más fuerte y mejor formado, queman grasas y aumentan nuestro metabolismo, debido a que la composición corporal va cambiando, reduciendo grasas y aumentando músculo.

Con el deporte cardio (caminar, correr, bici, nadar...) lograba perder peso a base de quemar calorías, pero no ganaba masa muscular, de modo que me quedaba «escurrida». Ahora, con los ejercicios de fuerza, he torneado mi cuerpo, tengo los hombros, los brazos, el abdomen, las piernas y los glúteos musculados, con una forma bonita y ¡muy fuertes! He reducido varios kilos de grasa y aumentado de masa muscular, como mejor que nunca y me siento mejor que nunca, y todo esto me lo han dado los ejercicios de fuerza.

Si dispones de tiempo, combina fuerza y cardio. Haz cada semana tres o cuatro días de ejercicios de fuerza y dos o tres de cardio. Pero si solo puedes sacar tiempo para ejercitarte tres o cuatro días, entonces prioriza siempre la fuerza.

Mi rutina, desde hace ocho o nueve años ya, es: los lunes y miércoles entreno fuerza, en concreto hago 45 minutos de body pump, que son ejercicios con pesas, trabajando

todo el cuerpo, al ritmo de la música. Los viernes, 25 minutos de *crossmet*, lo que sería una de las rutinas que hemos grabado para vosotros en este libro. Y los martes y los jueves son los días que hago cardio, concretamente *spinning* o ciclo.

Los fines de semana, si hace buen tiempo, suelo salir a caminar, que me encanta.

Y todo esto os lo cuento yo, que veía imposible para mí eso que decían de «engancharse al deporte». Así que, si yo lo hice, sé que podéis todos.

Os cuento algunas cosas que me funcionaron:

EJERCICIO 4

Cómprate ropa de deporte, zapatillas... Yo lo hice. Cuando quería empezar a correr, me compré unas zapatillas buenas. Cuando las veía ahí, pensaba que, ya que había hecho esa inversión, tenía que utilizarlas, y eso me animó a salir los primeros días. ¡Invierte en ti!

Otro consejo muy importante es que busques un deporte, o dos o tres, que te gusten. De nada sirve que vayas a clases de body pump porque es lo que hago yo, si a ti te parece un martirio. ¡Prueba distintas cosas! Hoy en día hay muchísimas disciplinas diferentes. Has de elegir una que te guste.

Y, fundamental: ¡póntelo fácil! Si trabajas durante una jornada maratoniana y llegas a casa rendido a las 8 de la tarde, que no puedes ni con las pestañas, no te propongas ir a esa hora al gimnasio, porque el esfuerzo será muy grande y es probable que te cueste cumplirlo. Si te apuntas a un gimnasio que está en la otra punta de la ciudad, en una zona donde no hay quien aparque, pues también es fácil que te canses de ir...

> «El deporte no construye el carácter, lo revela.»
>
> HEYWOOD BROUN

EJERCICIO 5

Si quieres probar a ir al gimnasio, busca uno cerca de tu casa, al que te resulte fácil ir. Párate un rato a pensar cuál es el momento del día donde tienes más energía y mejor

puedes encajar tu rutina de deporte. ¡Sé realista, póntelo fácil!

En mi caso, me levanto muy temprano y con mucha energía. Soy de esas personas que ¡saltan de la cama! Pero a lo largo del día voy perdiendo fuelle y, si me haces ir al gimnasio a las 8 de la tarde, vamos, no voy ni la mitad de los días. De hecho, durante un tiempo, traté de ir por la tarde, y la consecuencia fue que no lo pisé en un mes. Soy de deporte por la mañana, ¡lo tengo claro!

Por cierto, no creáis que me levanto todos los días de madrugada pensando ¡qué guay, ahora a levantar pesas! O ¡a sudar como una campeona dando pedales! ¡Nada más lejos!

Durante un tiempo, no me apetecía nada ir, pero iba, porque sabía que estaba en el buen camino. Ahora voy feliz, porque sé lo que siento cuando salgo, ¡me como el mundo! Es por esa sensación por la que hacemos deporte todos los días. Salgo del gimnasio pletórica, llena de energía, y comienzo mi jornada de trabajo con una fuerza maravillosa. Algún día que no he podido ir tengo comprobado que no trabajo igual, no me concentro de la misma forma, no pienso con la misma claridad, no se me ocurren las mismas ideas... ¡Es mágico lo que el deporte hace por nosotros!

Aun así, hay días puntuales en que no me apetece nada ir. Para esos días tengo un truco, ¡ponerme la ropa de deporte! Ja, ja. Sí, aunque parezca una tontería, me digo: «Venga, pues no vayas si no quieres, pero ponte la ropa de deporte». Y después: «Bueno, un paso más. Vete hasta el gimnasio y haz solo 5 minutos y, si no quieres hacer más, te vas». El esfuerzo de vestirte e ir al gimnasio a hacer 5 minutos de ejercicio es muy pequeño, así que me obligo a hacer eso. Y la consecuencia es que, una vez allí, hago clase. Solo un día tuve la fuerza de ir, llegué y me di la vuelta. Debía de estar realmente molida, ja, ja.

EJERCICIO 6

Siempre ponte la ropa de deporte. Si vas a hacer el deporte en casa, ponte el vídeo de la rutina que vas a hacer durante 5 minutos. Si vas a ir al gimnasio, vístete y vete hasta allí a hacer esos 5 minutos. Solo tienes que tener fuerza de voluntad para eso. Pero eso tienes que hacerlo, porque es una actividad mínima necesaria para darte el empujón que necesitas.

Por último, ¡incrementa tu NEAT! Y ¿qué es esto del NEAT? Pues NEAT viene de *non-exercise activity thermogenesis,* es decir, termogénesis producida por actividad que no es ejercicio o deporte, es decir, es el gasto energético que tenemos con las actividades en nuestro día a día.

Está más que demostrado que incrementar nuestro NEAT es una forma muy efectiva de perder peso. Es más, en 45 minutos de realizar un deporte, podemos gastar entre 200 calorías en los más livianos y unas 600 en los más exigentes. Pues bien, en NEAT, puede marcar una diferencia de hasta más de 2.000 calorías. Interesante, ¿verdad?

Y ¿cómo incrementamos nuestro NEAT? Os propongo varios ejercicios que son las cosas que hago yo, para que las incluyáis en vuestra rutina:

EJERCICIO 7

Sal a caminar siempre que puedas. Si voy a llamar a un amigo con quien sé que voy a tirarme una hora al teléfono o espero una llamada de trabajo que preveo que sea larga, salgo a la calle y hablo por teléfono caminando. En lugar de pasarme esa hora sentada mientras hablo, pues aprovecho los fines de semana por la mañana, salgo a caminar un buen rato y, mientras, llamo a ese amigo. A veces, en lugar de hablar por teléfono, me llevo los cascos y escucho un pódcast mientras camino. Hago ejercicio, disfruto del aire libre y aprendo algo interesante. ¡Genial! Además, caminar rápido quema mucha grasa, genera endorfinas y te hace feliz... ¿Se puede pedir más?

EJERCICIO 8

Cuando vayas a quedar con un amigo para tomar un café o, si lo haces habitualmente, proponle ir a dar un paseo antes. Todos queremos hacer algo por nuestra salud y sentirnos mejor, así que seguro que encuentras un aliado.

EJERCICIO 9

Si hay escaleras, sube por las escaleras. El tiempo que pierdes esperando el ascensor lo gastas en subir caminando. Parece algo insignificante, pero todos los días, 4, 5 o 6 pisos, una o dos veces, a lo largo de un mes, ya suena diferente, ¿no?

EJERCICIO 10

Si puedes elegir entre estar sentado o estar de pie, ponte de pie. Por ejemplo, en el autobús y, de paso, le cedes tu asiento a alguien mayor o que vaya más cargado que tú.

EJERCICIO 11

Vale, esto va a sonar ridículo, pero estoy aquí para compartir con vosotros lo que yo hago, así que os cuento más cosas que hago o hice durante un tiempo. Hacer sentadillas mientras te cepillas los dientes o mientras se calienta la leche en el microondas, apretar el culo cuando estás sentado al ordenador (lo aprietas fuerte durante unos segundos y sueltas), apretar el abdomen mientras caminas (aguantas un rato, lo que puedas, y sueltas), hacer una sentadilla siempre que te agaches a por algo en lugar de doblarte hacia adelante (esto, además de tu glúteo, te lo agradecerá tu espalda)...

Como veis, podemos hacer muchas cosas por incrementar nuestro NEAT y os prometo que lo notaréis muchísimo.

DESCANSO (Y AUTOCUIDADO)

El descanso es fundamental. Debemos descansar, por norma, pero como parte de nuestra rutina deportiva también. Esto es algo en lo que inciden mucho los entrenadores. Nuestros músculos necesitan esos días de descanso para recuperarse del esfuerzo realizado ¡y para crecer! Sí, crecen mientras descansan. Así que planifica tus días de descanso del mismo modo que agendas el deporte que vas a realizar. Yo suelo descansar durante el fin de semana. Suelo realizar lo que se conoce como «descanso activo» uno de los dos días y el otro descanso completo. El descanso activo no es más que no realizar una rutina de deporte, pero sí moverte, por ejemplo, saliendo a dar un paseo.

El autocuidado, para mí, forma parte también del cuidado de nuestra salud y, durante el confinamiento, fui muy consciente. Después de varios días en bata, dedicando a cuidarme poco más que la ducha diaria, un día pasé por delante de un espejo, me miré

y dije: «¡Se acabó!». A partir de ese momento, todos los días me vestí para estar en casa, con ropa cómoda, no me puse tacones, ja, ja, pero mi actitud cambió.

Tener una buena autoestima es muy importante y necesario para desenvolvernos en la vida, para afrontar los problemas, fomentar nuestras relaciones sociales, desarrollar nuestro trabajo... Y, aunque el cultivo de una buena autoestima comprende ámbitos mucho más profundos, arreglarte, vestirte bien, dedicar unos minutos a mimarte... influye también en la imagen que tenemos de nosotros mismos. Por eso, te propongo este ejercicio.

EJERCICIO 12

Deshazte de la ropa que no te siente bien, que no sea de tu talla o que ya no esté en buen estado y cómprate, si lo necesitas, ropa nueva que te haga verte bien. Arréglate, maquíllate, péinate, ve a la peluquería, date un masaje... Haz todo lo que necesites para sentirte a gusto contigo mismo, no solo y, fundamentalmente, por dentro, también por fuera.



Desarrolla tu mente

Soy una mente inquieta. Me encanta aprender cosas, ¡lo que sea! Aunque, durante un periodo largo de mi vida, arrastrada por el trabajo, los niños, la casa y la pereza, hice poco por ello.

> «El hombre que no lee no tiene ninguna ventaja sobre el hombre que no sabe leer.»
>
> MARK TWAIN

En cualquier caso, ya pasó y, ahora, hago mucho. Leo todo lo que puedo, no solo narrativa, también libros de psicología, nutrición, motivación, deporte, viajes..., ¡de todo!

He aprendido sobre muchos temas diferentes durante estos años y no voy a parar de hacerlo mientras viva, porque aumentar nuestros conocimientos ¡nos hace inmensamente ricos!

También escucho pódcast o audiolibros y veo documentales de multitud de temáticas diferentes y, algo que he desarrollado con los años, escucho mucho lo que tienen que decir los demás.

Otra cosa que hago, con más o menos éxito, es intentar desarrollar nuevas habilidades. Aquí os reconozco que acumulo más fracasos que éxitos. La multitud de libros de inglés que tengo y de lanas de colores con sus respectivas agujas de todos los tamaños dan fe. Pero, oye, ¡no tiro la toalla! Si no es el punto o el inglés, será otra cosa.

Te propongo algunas ideas:

> «El que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho.»

EJERCICIO 1

Escucha un pódcast o un audiolibro mientras conduces o sales a caminar.

EJERCICIO 2

Apúntate a un curso o a varios. Además de aprender algo nuevo, conocerás gente diferente.

> «Nunca se es demasiado viejo para fijar otra meta o para soñar un nuevo sueño.»
>
> C. S. LEWIS

EJERCICIO 3

Ten conversaciones y escucha atentamente a quien te habla. Gran parte de las veces estamos en una charla y nuestra cabeza divaga entre nuestros problemas y las tareas pendientes que tenemos. Estate aquí y ahora y presta atención a lo que te cuentan. No solo la otra persona se sentirá querida y respetada, sino que, con seguridad, tú aprenderás cosas nuevas.

> «Cuando hablas, solo repites lo que ya sabes. Cuando escuchas, quizás aprendas algo nuevo.»



Sé productivo: organízate

Si queremos hacer muchas cosas, y queremos, tenemos que organizarnos.

Una de las cosas que más me preguntáis es: «Isa, ¿cómo te da tiempo a hacer todo eso al día?». Pues porque me organizo bien.

Sabéis que soy doña notas y doña libretas, ja, ja. La forma que utilizo para acordarme de todo sin que me estalle la cabeza es esa, lo anoto.

> «Cuanto más me esfuerzo, más suerte tengo.»
>
> HENRY FORD

A lo largo de mi vida he ido cambiando de estrategias para encontrar el método que mejor me funciona a mí. Por ejemplo, durante muchos años utilicé una agenda de papel. Aunque usara aplicaciones en el móvil, seguía con mi agenda de papel porque, al trabajar en casa, la tenía todo el día delante y me parecía útil. En la práctica, no lo era tanto, porque en muchas ocasiones, cuando me pillaba fuera, tenía que anotar cosas en el móvil y, al llegar a casa, pasarlas a la agenda y esto, a lo largo de un año, es mucho tiempo perdido, con el consiguiente riesgo añadido de traspapelar alguna cosa.

Entonces, comencé a probar algunas aplicaciones de organización. La mayoría me resultaron demasiado complejas. También usaba las notas del móvil, los recordatorios y Google Calendar, pero no tenía un método que se adaptara exactamente a mi forma de vida y de organizarme.

A base de prueba y error, actualmente utilizo una aplicación móvil que comencé usando en su versión gratuita y por la que, en cuestión de días, decidí pagar la cuota mensual, porque es perfecta para mí y funciono de cine con ella.

Ya sea con una aplicación, en papel o con el sistema que más os guste, os cuento mi método.

Todos los días, antes de acostarme, reviso mi lista de tareas del día siguiente y las ordeno por prioridad. Coloco la primera la que he de hacer ese día sí o sí, después la siguiente y así hasta las últimas, que siempre serán las que puedo hacer ese día, si me da tiempo, o pasar al día siguiente, o más allá, si llego justa al final de la jornada.

Las tareas que he de hacer a una hora concreta las pongo en el lugar que corresponde con la hora a la que tengo que hacerlas. Calculo las cosas que me da tiempo a hacer

antes de que llegue esa hora y coloco las tareas más prioritarias antes y el resto irían ya después.

Al empezar el día, comienzo por la primera tarea y voy tachando a medida que las voy haciendo. Antes de irme para la cama, las cosas que no me ha dado tiempo a hacer las paso para el día siguiente, colocando cada una en el lugar adecuado.

Además, tengo un sistema de recordatorios para que una alarma me avise de algunas tareas concretas. Por ejemplo, si tengo una reunión a cierta hora, pido que me lo recuerde media hora antes para ir finalizando lo que estoy haciendo. También programo tareas frecuentes, que se repiten con la periodicidad que yo quiera: todos los lunes a las 9:30 hago la compra de la semana, todos los martes a las 17:30 llevo a los niños a inglés... De modo que no tengo que estar cada semana anotándolo, lo hice una vez y ya está.

Tengo ya muchas tablas en esto de organizarme, así que soy bastante eficiente. Si tengo que ir al centro a una cita un día concreto y tengo que pasar por una tienda que está entre mi casa y el centro uno de estos días, pues coloco la tarea de ir a la tienda el día que voy a la cita, justo antes. Si tengo que hacer una llamada, la hago mientras tiendo la ropa, y así los días me dan para mucho.

Es muy fácil, a medida que lo vayas haciendo, irás mejorando.

Si no tienes práctica en esto de organizarte, te dejo un ejercicio con algunos consejos.

EJERCICIO 1

Haz tu lista de tareas diarias. Hazla cada día por la noche o a primera hora, al levantarte. Levántate 10 minutos antes, merece la pena. Organiza tus tareas por orden de prioridad. Si no sabes cómo, te dejo esta idea: puntúa cada una del 1 a 5, según la importancia que tengan, y del 1 al 5 también, según la duración de realizarla, de modo que una tarea muy importante tendrá un 5 y una que lo sea poco, un 1, y una tarea muy corta tendrá un 5 y otra que te lleve mucho tiempo, un 1. Suma las puntuaciones y ordénalas poniendo las primeras las que tengan un número mayor.

¡Importante! Las tareas muy grandes, subdivídelas en tareas más pequeñas, porque si no lo haces son susceptibles de no llegar a hacerse nunca. Si tienes como tarea ordenar el trastero algún día, tendrá un 1 de importancia y un 1 por la cantidad de

tiempo que te va a llevar. ¡Nunca lo harás! Así que conviértelo en ordenar la balda de arriba de la primera estantería y lo irás haciendo poco a poco.

Organizo todas las tareas juntas: las cosas de casa, del trabajo, de los niños, el deporte, los recados... Pero tengo asociado un color a cada área: para el hogar, morado; para el deporte, verde; para los niños, rosa; para el trabajo, negro; para cuestiones de salud, azul... De este modo, con un solo vistazo, sé cómo va mi día de cargado de cada apartado.

En fin, ¡soy una friki de la organización! Pero, gracias a este sistema, mi cabeza está relativamente tranquila y libre para centrarme en lo que estoy haciendo en cada momento.

Y sigo tratando de mejorar, porque sentirte realizado, ser productivo y estar orgulloso de lo que haces son sentimientos muy gratificantes.

A veces, nos cuesta hacer las tareas que debemos hacer, especialmente algunas. Esto es muy humano. Cuando lo hago, suelo recordarme esta frase, porque es así:

> «Procrastinar es evitar algo que se debe hacer. Es posponer las cosas esperando que mejoren mágicamente. Pero las cosas no mejoran, empeoran.»

Diviértete

> «No pospongas la alegría.»
>
> EDIE WINDSOR

Amo esta frase. De hecho, actualmente la tengo puesta en mi perfil de WhatsApp. Qué importante es no dejar para mañana ser feliz.

¡Diviértete! Dedica tiempo a alguna afición, queda con tus amigos, viaja, planea con tu familia, sal a la naturaleza...

EJERCICIO 1

Hazte esta pregunta: ¿qué cosas te hacen feliz? Y, ahora, ¿cuánto tiempo les dedicas en tu día a día? Dedica todo el tiempo que puedas a lo que te haga feliz. Pocas cosas más importantes te puedo decir. Haz hueco en tu vida, ya, para aquellas cosas que te hacen feliz.

No todas las épocas de nuestra vida son iguales. Por distintos motivos, hay épocas en las que estoy más inspirada, soy más productiva, rindo mejor... Y otras, en las que los días se me hacen más cuesta arriba. Analizándolo, al menos en mi caso, esto es directamente proporcional a la felicidad que siento. Por eso he desarrollado mi arcoíris de la felicidad y, por eso, lo comparto con vosotros, porque, si cultivamos todas estas áreas de nuestra vida, sin duda alguna, seremos mucho más felices.

Vivir cada día, ser buena persona, tener buenos sentimientos, ayudar a los demás, ser buena amiga, estar para mi familia, cuidar mi salud, mi alimentación, hacer deporte, aprender cosas nuevas, tener mi vida organizada, ser productiva, hacer bien mi trabajo..., hacen que me sienta muy feliz cada día, que sea optimista, que los problemas no me hundan y que busque soluciones en lugar de quejarme.

> «Cuando no tengo rojo, pongo negro.»
>
> PABLO PICASSO

PARA ACABAR

Por mi trabajo, llego a muchas personas a través de mis redes sociales. Pues bien, tengo una máxima: «Que todo el que entre en mis RRSS vaya sintiéndose un poco mejor». Y esto lo aplico también en mi vida personal. Tenemos el maravilloso poder de hacer que ese amigo con el que tomaste un café, ese familiar con el que hablaste por teléfono, ese compañero con el que tuviste una conversación o ese desconocido con el que te cruzaste puntualmente, se vayan, de ese rato contigo, sintiéndose un poco mejor.



Diario de logros

Ya estamos llegando al final del libro. Hemos visto cómo mejorar nuestra alimentación y tener una relación sana con la comida, de una vez por todas, sin restricciones y para siempre.

También que debemos ejercitarnos, qué tipo de deportes hacer, cómo buscar nuestro momento para conseguir la adherencia para mantenerlo y disfrutarlo. Y el arcoíris de la felicidad para cultivar las diferentes áreas de nuestra vida.

Ahora, quiero pediros algo. Quiero que anotéis lo que vais consiguiendo. Es muy gratificante hacerlo, os ayudará a sentiros orgullosos de lo que estáis haciendo y os irá mostrando vuestros avances y el cambio tan importante que estáis dando a vuestra vida.



Aquí tenéis 12 tablas cuyas columnas son los días de la semana. Las filas están en blanco, porque cada uno debéis apuntar los objetivos que os vayáis marcando. Pueden

ser tan generales como queráis o más específicos, aunque os recomiendo más lo segundo. Cuando un objetivo está bien definido, es más fácil cumplirlo que cuando es más difuso. Por ejemplo, opino que es mejor que pongáis «Salir a caminar 30 minutos» y no «Hacer deporte».

Os sugiero que escribáis a lápiz. Pienso que, a lo largo de tu vida, es maravilloso cambiar de opinión tantas veces como quieras. Así que podéis proponeros un nuevo hábito, por ejemplo, aprender inglés, y, si después de intentarlo durante una época, os dais cuenta de que os frustra o de que no avanzáis, o simplemente surge otra cosa que os apetece aprender más, pues lo borráis y santas pascuas, ¡añadís lo que a día de hoy os aportará más felicidad!

La idea es que hoy mismo, porque estoy segura de que en cuanto acabéis el libro comenzaréis vuestra nueva vida, escribáis en las filas lo que os proponéis para empezar. Os doy algunos ejemplos: introducir una verdura nueva, comer algo que me tenía prohibido, caminar 15 minutos, hacer una rutina de Isa, cocinar una receta del libro, llamar a un amigo, beber 2 litros de agua, leer 15 minutos, escuchar un pódcast interesante, irme a dormir media hora antes o levantarme media hora antes... Seguro que no has terminado de leer y ya tienes en tu cabeza un montón de ellos.

Os sugiero que empecéis anotando solo lo que vais a hacer esta semana y el domingo echéis un vistazo a cómo ha ido y hagáis los ajustes necesarios para la siguiente.

La idea es que todos los días pongáis un check en las cosas que habéis conseguido. Lo he llamado diario de logros con toda la intención, porque quiero que anotéis eso, solo los logros. No pongáis una cruz en lo que no hayáis conseguido. La idea es ir disfrutando del progreso, no fustigarnos.

He puesto 12 tablas porque 12 semanas (unos 3 meses) considero que es un tiempo significativo para adquirir nuevos hábitos. Si una vez pasadas estas 12 semanas os gusta el sistema y queréis continuar con él, coged una libreta bonita o un documento en el ordenador y haced todas las que queráis para seguir registrando vuestras semanas.

Te dejo aquí un ejemplo:

SEMANA TIPO

OBJETIVOS	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
Introducir una verdura nueva	✓	✓	✓	✓	✓		
Hacer una rutina deportiva	✓		✓		✓		✓

Leer 15 minutos	✓	✓		✓		✓	✓
Beber dos litros de agua	✓	✓		✓	✓		✓
Escuchar un pódcast	✓	✓	✓	✓			
Estudiar 30 minutos de inglés	✓	✓	✓	✓			
No fumar	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

SEMANA ...

OBJETIVOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
¡Pon aquí tus objetivos!	***¡Pon un ✓ cada vez que cumplas uno de ellos!***						

Esto no es una despedida

Bueno, pues con esto termino. Espero que haya despertado en ti eso que necesitabas para sacar lo que ya llevabas dentro, porque ten por seguro que lo llevas. Si no fuera así, no habrías comprado este libro.

Esto es solo el comienzo. No voy a dejaros solos en este proceso. Es más, quiero disfrutar con el éxito de cada uno de vosotros y, para ello, voy a ayudaros en ese proceso. Seguiré publicando en mis redes sociales recetas, rutinas deportivas, consejos de organización, de modo de vida, trucos de moda, maquillajes, reflexiones... Compartiendo mis cosas con vosotros y espero de vosotros que compartáis las vuestras conmigo.

Si no lo hacéis ya, seguidme en las redes sociales. Buscadme como @isasaweis en Instagram, Facebook y YouTube.

Ya has dado el primer paso, ya eres el comienzo de esa persona en la que te vas a convertir.



Fíngelo hasta que lo consigas. Actúa como si ya fueras y ya tuvieras lo que quieres conseguir

Come de todo, entrena conmigo y cambia tu vida
Isasaweis

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la fotografía de la portada, Patricia Gallego

© Isabel Llano (@isasaweis), 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

Realización y coordinación editorial: Naono, S. L.
Diseño de LaRulotte Estudio de Diseño
Fotografías de las recetas: © Heva Hernández, 2023
Fotografías de la autora: © Patricia Gallego / archivo personal
Realización y grabación de vídeos: © Juan Llavio y Pablo Albalá
Diseño de rutinas y asesoramiento deportivo: Ronan Sánchez García
Agradecimiento especial al Club Metropolitan, donde se grabaron los vídeos de las rutinas deportivas:
Club Metropolitan
Estadio El Molinón Enrique Castro - Quini, Puerta 8
33203 Gijón (Asturias)
https://clubmetropolitan.com/

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2023

ISBN: 978-84-08-27802-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



¡Síguenos en redes sociales!