

RECETAS PROGRAMA NTX

DESAYUNOS

CAFE BULLETPROOF

1 - 2 días de semana

- Café de alta calidad
- 1 cucharada de crema de coco/Mantequilla grass fed
- 1 cucharada de Aceite de coco
- 1 cuchara Colágeno/gelatina (opcional)

Mezcla todo y batir fuerte por 1 minuto. Batir es esencial, si no lo haces, el sabor no va ser igual.

BATIDO VERDE DE SAM

Puedes comer esto todas las días si quieres

- 150g de Espinacas, Kale, Acelgas
- 3 cucharadas Aceite de Oliva extra virgen
- Sal de Himalaya
- 25 - 50 g Hierbas fresco y mezclado, perejil y cilantro están muy bien
- 1/2 Aguacate
- 1 cuchara cúrcuma
- 1 cuchara canela
- 40gr. frutos secos crudos
- 1 cuchara de Coco rallado
- 1 cuchara cacao puro en polvo o nibs
- Leche de coco (hasta que llega al consistencia que te gustas)

Cocina las espinacas al vapor durante 2 - 3 minutos,

Añadir todo al batidor y mezclar

Si añades las frutas secos al final, la mezcla es más crujiente!

BACON Y HUEVOS

- 2-3 Huevos de campo, Gallina o Pato
- 2 - 4 trozos de bacon (alta calidad)

Si vas hacer lo en la plancha usa aceite de aguacate. Puedes también añadir champiñones, tomates etc..

TORTITAS DE PLATANO MACHO

Ingredientes (para 8 tortitas):

- 3 Plátanos macho preferiblemente maduro
- 100gr de coco rallado
- Un diente de ajo
- Una cucharada grande de orégano
- Sal
- Grasa, de coco, de aguacate, de sésamo, de lino...
- Se le va a añadir un poco de agua templada para hacer la masa.

Elaboración:

1. Para hacerlas dulces, solo necesitas los 2 primeros ingredientes más una pizca de sal y la grasa para que se mezcle bien, si los plátanos están maduros no necesita añadirle Xylitol o miel para endulzar la masa, después de cocinarlos ya les pones la fruta o la canela y el limón con la miel y lo que desees.
2. Para hacerlos salados, utiliza todos los ingredientes que hemos detallado al principio y mezclados, luego engrasa una sartén caliente y extiéndelos poco a poco, déjalos que se hagan bien y dale la vuelta, cuando consideres que está listo sírvelos y ya está.
3. Puedes hacer dos variantes, tipo crepes o tipo arenas, mas finitos o mas gordos, las arenas requieren de más cocción y se pueden rellenar, los crepes los puedes enrollar, ambos se rellenarían con ensalada o lo que más te guste.

PLATOS

LA GRAN Y ESPLÉNDIDA ENSALADA DE SAM

Yo la como casi cada día. Así no tengo que pensar durante el día o cuando voy al supermercado.

Combino los ingredientes cada día, así eres libre para elegir lo que quieres de la lista de la compra hasta encontrar lo que más te gusta. Abajo pongo una plantilla que puedes usar para inspirarte!

- 1 bolsa de ensalada mezclado
- 1 zanahoria
- 1 puñado de algas
- 1 puñado de frutos secos crudos
- 1 remolacha
- 1 puñado de col rojo
- 2 champiñones (cocinados están buenísimos!)
- 1 puñadito de aceitunas
- 2 Rábanos
- Un montón de aceite de oliva extra virgen
- 1 - 3 cucharadas Vinagre de manzana
- Sal de Himalayas

Optional

1 Boniato hecho en al horno
1 lata de Pescado en conserva

Mezcla todo y cometo con el aceite goteando por tu barbilla!

COMIDA

IMPORTANTE: Todo estos son designados como acompañantes. Añadir pescado fresco o carne de alta calidad y un boniato, yuca o plátano macho para crear tu plato perfecto.

Puedes en cualquier momento substituir alguno por verduras al vapor o un ensalada.

UPGRADED GUACAMOLE

- 4 aguacates grandes
- 2 - 4 cucharas de aceite MCT o de aguacate
- Sal (hasta llegas a tu sabor)
- 1 cuchara orégano seco
- 1 - 3 cucharas Vinagre de manzana
- Zumo de Limon fresco

Batir todo y comer!

COLIFLOR Y BACON MASH

1 coliflor cortada
1 cuchara mantequilla grass fed
1/2 cuchara vinagre de manzana
Sal

400 - 500 g bacon de alta calidad, cocinada lento para que no esta quemado. Cortado en cubos péquenos.

Cocinar al coliflor al vapor.

Batir la col con el resto de los ingredientes (excepto el bacon)

Añadir al bacon (y las grasa si lo has cocinado lento y no la has quemado)

ROLLITOS DE AGUACATE CON ATÚN:

Ingredientes:

- 1 aguacate maduro, en su punto
- 4 cucharadas de puré de yuca
- 1 lata pequeña de atún en aceite
- 6 aceitunas negras
- Piel de limón rallada

Preparación:

1. Mezclar el puré de yuca con las aceitunas a trocitos, la ralladura de limón y el atún con un poco de aceite.
2. Cortar la mitad del aguacate, pelar y cortar a láminas finas.
3. Colocar film transparente y servir las láminas de aguacate, cubrir con la mezcla de puré.
4. Enrollar como si fuera un sushi y hacer la misma operación con la otra mitad de aguacate.
5. Servir entero o cortado para que se vea el relleno o en rodajitas como aperitivo y listo para comer.
6. Recuerda comerlo al momento para que no se oxide el aguacate.

GAZPACHO:

Ingredientes:

- 1 kg de Tomates
- 1 pimiento verde de freír
- 1 pepino
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de manzana
- Sal
- Agua fría

Elaboración:

1. Lavamos los ingredientes y los troceamos, metemos en una batidora y batimos todos juntos, añadiéndole el aceite, vinagre y sal al gusto.
2. Una vez batido todo y con la consistencia de una crema, lo pasamos todo por el pasapuré o por el chino, de esta forma eliminamos las pieles y semillas que se nos puedan haber quedado al lavar y picar los ingredientes y la crema nos queda limpia y muy fina, además libre de lectinas.

ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON SALSA DE PESTO Y AGUACATE

Esta receta de espaguetis de calabacín con salsa de aguacate se prepara en menos de 10 minutos, es ligera, sana y muy nutritiva.

Preparación: 10 mins

Total: 10 mins

Raciones: 2

Sin Gluten, Sin Lactosa, Sin Azúcares procesados y Sin Alcohol.

Ingredientes

- 1 calabacín
- 1/3 taza de agua (85 ml)
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 aguacate
- 4 cucharadas de piñones
- 1 1/4 taza de albahaca fresca (30 g)
- 12 Tomates Cherry

Elaboración

1. Haz la pasta de calabacín. Reserva.
2. Bate el resto de ingredientes menos los tomates en una batidora o robot de cocina.
3. Echa la pasta en un bol, añade la salsa, mezcla bien y echa los tomates.

CREMA DE TOMATE ASADO

Ingredientes (para dos personas)

- 2 tomates grandes o 4 medianos
- 1/2 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 1/2 litro de caldo de verduras o de pollo
- 1 ramita de romero
- 1 ramita de tomillo
- 1 cucharada rasa de Xylitol (opcional)
- sal y pimienta al gusto
- aceite de oliva virgen extra
- albahaca y crema de coco para decorar.

Preparación

1. Enjuagar los tomates en agua. Después, córtalos en gajos y colócalos en la bandeja del horno. Agrega el ajo picado también a la bandeja. Unta los tomates con un poco de grasa de coco.
2. Pon los tomates a asar durante 25 o 30 minutos a 180 grados, hasta que estos hayan reducido su tamaño y estén dorados.
3. Sácalos del horno y deja que se templen. Pon en una licuadora el tomate, el ajo y todo el jugo de la bandeja del horno. Añade un poco de pimienta negra, la sal, el Xylitol (puedes agregar un poco de agua para que te quede una crema más suave). Licúalo todo.
4. Sírvelo en un tazón y procede a adornar con un poco de albahaca, cilantro o crema de coco

ENSALADAS

ENSALADA DE ATUN

Ingredientes:

- 3 latas de atún bien escurridas
- 1 pimiento rojo mediano cortado en cubos
- 1/2 cebolla roja cortada en dados
- 1 pepino hecho rodajas y picado
- 3/4 de taza de aceite de sésamo
- el zumo de 1 lima
- sal y pimienta al gusto
- semillas de sésamo

Preparación

1. Coge un bol de cristal y desmenuza bien el atún
2. Mezcla: pimiento rojo, cebolla y el pepino. Vierte el aceite de sésamo sobre todo y remuévelo. Por último añade el zumo de lima y vuelve a mezclar.
3. Sal y pimienta al gusto y decora con unas semillas de sésamo por encima antes de servir.

ENSALADA DE BROCOLLI

Ingredientes:

- 1/2 taza de salsa agridulce
- 3 pequeños tallos de brócoli , limpios y cortados en ramitas pequeñas
- aceite de sésamo
- semillas de sésamo negro
- un puñado de anacardos tostados
- 2 tallos de cebollinos verdes en rodajas.

Preparación

1. Echa 1/4 de cuchara de salsa agridulce en bol grande de vidrio. A continuación añadimos el brócoli y lo mezclamos. Asegúrate de que el brécol están recubiertas con la salsa uniformemente.
2. Rociar con una cucharada de aceite de sésamo y mezclar. Añade unas semillas de sésamo al gusto y un poco más de salsa agridulce si lo deseas.
3. Añádele un puñado de anacardos tostados y mézclalo todo.
4. Para terminar, añade algunas cebolletas troceadas para darle un último toque.
5. Añade el aderezo sobrante hasta poner al gusto. Si te sobra, puedes conservarlo en el frigorífico hasta 5 días.

ENSALADA DE POLLO PICANTE

Ingredientes:

- 450 g de pollo asado desmenuzado
- 2 zanahorias cortadas en juliana
- 1 bolsa de brotes verdes
- 1 jalapeño cortado en rodajas muy finas (al gusto, según nos guste el picante).
- cucharadas de semillas de sésamo negro

Para el aliño:

- 150 ml de zumo de lima o de limón
- 4 cucharadas de Tamari (cuidado con el salsa de soja, llevan mucho gluten)
- 1 cucharada de miel líquida.

Elaboración

1. Solo precisas mezclar bien los ingredientes de la ensalada para combinar los sabores.
2. Posteriormente, añade el aliño, dale unas vueltas, y estará lista para servir.

ENSALADA DE POLLO CON LIMA Y PIÑA

Ingredientes:

Para el pollo:

- 2 pechugas de pollo
- el zumo de 1 lima
- sal y pimienta recién molida

Para la ensalada:

- lechuga picada
- 4 rodajas de piña fresca
- tomates orgánicos cherry
- cebolla roja, picada en dados
- 1 aguacate en cubos

Las cantidades deberán ir a vuestro gusto, dependiendo de los sabores que más deseáis que sobresalgan.

Para el aliño:

- 1/3 taza de aceite de oliva virgen extra
- vinagre de manzana 1/4 taza
- 2 el zumo de dos limas
- 2 cucharadita de miel cruda
- sal al gusto

Elaboración

1. Calienta la sartén con un poco de aceite de coco

2. Sazona el pollo con sal y pimienta
3. Añada el zumo de lima.
4. Agrega el pollo y deja marinar en la nevera durante al menos 20 minutos. (Cuanto más tiempo, mejor)
5. Una vez marinado, pon el pollo a la plancha y sofríelo.
6. Cortar la piña en rodajas agrégala a la parrilla durante 3-4 minutos por cada lado
7. Mientras que eso se está cocinando, pica la lechuga, el aguacate, el tomate y la cebolla roja y ponlo todo en la fuente donde serviremos la ensalada.
8. Preparar el aderezo, al gusto y meterlo en el frigorífico hasta el momento de usarlo.
9. Una vez que el pollo esté listo, añádelo al bol de ensalada y rocíalo todo con el aliño.

IDEAS PARA BONIATOS, YUCA Y PLATANO MACHO

PLATANO MACHO CHIPS

Cortar al plátano en rodajas finas, ponlo debajo de la parrilla et voila. Disfruta con aceite de oliva, vinagre de manzana y sal.

CANAPES DE YUCA

Cortar el yuca en rodajas finas, y cocinar en el horno. Servir con anchoas y nuestra "Vinagreta Cremoso de Albahaca"

O comer solo con sal y mucho vinagre de manzana!

TARTA DE BONIATO

Para un tarta con una diferencia, prueba hacerla con boniato en lugar de huevos!

COSAS PARA PICAR

Manteca de fruto secos crudos (puedes comer con cuchara o usar como un dip)

Frutos secos (evitar anacardos)

Aguacate

Lata de pescado (sardinas etc)

Chocolate (85%+ cacao)

Coco

Aceitunas

Bolsa de zanahorias (o parecido)

POSTRES

TARTA DE CALABAZA:

Esta tarta de calabaza sin gluten es un postre ideal para el otoño.

Está hecha con ingredientes naturales y una cobertura de frutos secos.

Ingredientes:

- 1 taza de harina de coco o de almendras(155 g) (yo en realidad lo hago con harina de almendras cruda, elaborada por mi al hacer la leche de almendras y coco rallado)
- 1/2 taza de Xylitol, Erythritol (100 g)
- 1 y 1/2 cucharaditas de bicarbonato
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de anís en grano o matalauva.
- 2 huevos de lino (Se hacen batiendo las semillas de lino con agua, se deja reposar un poco y voila!, tienes una pasta con una consistencia muy parecida al huevo).
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 3/4 taza de leche de coco (190 ml)
- 3/4 taza de puré de calabaza (190 ml)
- Nueces troceadas y más canela en polvo para decorar (opcional)

Elaboración:

1. Precalienta el horno a 200°C .
2. Echa los ingredientes secos en un bol (la harina , el endulzante, el bicarbonato, la canela y el anís verde o en grano) y remueve.
3. Echa los ingredientes líquidos en el bol (los huevos de lino, el vinagre, la leche de coco y el puré de calabaza) y remueve hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
4. Engrasa un molde para tarta con aceite (yo suelo usar aceite de coco). Si usas un molde antiadherente que no se pegue, puedes eliminar este paso. Para no tener que echar tanto aceite, nos gusta poner papel de hornear en la base del molde, así es más fácil de desmoldar. Nosotros usamos un molde de 22 cm de diámetro (unas 9 pulgadas).
5. Echa la masa en el molde y hornea durante unos 40-45 minutos o hasta que el bizcocho esté listo. Puedes meter un palito para comprobar que la masa no esté cruda.
6. Sácalo del horno y deja que se enfríe completamente antes de desmoldarlo.
7. Nosotros decoramos la tarta con una cobertura de frutos secos que untamos con ayuda de una cuchara y además le echamos nueces troceadas y un poco de canela en polvo por encima.
8. Si te sobra tarta, puedes guardarla en la nevera cubierta durante unos 3-4 días.

COBERTURA DE FRUTOS SECOS:

Hacer un cobertura para nuestras tartas con frutos secos y saludable es muy fácil. Está riquísimo, ¡no os lo podéis perder!

Ingredientes:

- 1 y 1/3 tazas de almendras, nueces, Macadamias crudos y sin sal (200 g)
- 1/2 taza de leche de coco, almendras... (125 ml)
- 2 cucharadas de endulzante: Erythritol, Xylitol.

- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 rama de vainilla (opcional)

Elaboración:

1. Dejamos en remojo los frutos secos durante al menos 4 horas, mejor toda la noche.
2. Abrimos la vaina de vainilla longitudinalmente con un cuchillo y raspamos el interior, que es lo que vamos a usar. Descartamos el exterior.
3. Colamos y lavamos los frutos secos y los echamos en una batidora junto con el resto de ingredientes.
4. Batimos hasta obtener una consistencia cremosa. Si es necesario, añadid más o menos leche.
5. Esta cobertura se puede conservar hasta 4 días en la nevera en un recipiente hermético.

PANACOTA DE COCO Y ARANDANOS

- 1 puñado de arándanos frescos o de la nevera
- 1 lata de leche de coco
- 1-4 cucharas de xylitol
- 1 cuchara Gelatina
- 2 cucharas pequeñas de vainilla
- 1 cuchara de aceite de coco.

Pon las arándanos un un ball

Calentar un cuarto de la leche de coco, xylitol y gelatina a fuego lento hasta que el xylitol haya desaparecido.

Pon el resto de la leche con la vainilla y el aceite en la batidora

Batir bien y echar la leche caliente

Batir bien

Añadir la leche al ball con los arándanos y dejar el el frigo por un hora

BAYAS BLITZ

Fácil, rápido, delicioso y buenísimo para al cuerpo

- Un puñado de bayas mezcladas
- Un hoja de albahaca fresca
- 1 cucara pequena canela

Lavar las bayas

Cortar la albahaca

Mezcla todo

POSTRE DE PLATANO MACHO

1 platano macho maduro, cortado y frito en aceite de coco

Un puñado de bayas

1 cuchara pequena de canela

Mezcla todo y a disfrutar!

HELADO DE COCO

3 plátanos

1 lata de leche de coco

1 cuchara de aceite de coco

1-4 cuchara de Xylitol

Un poco de canela

Batir todo y poner en la nevera para 12 horas.

SALSAS

SALSA CREMOSO DE AGUACATE

1/2 Aguacate

1 - 2 cucharas aceite do coco

1 cuchara vinagre de manzana

1 cuchara zumo de limon

1/2 pepino

20 g de cilantro fresco cortado

Sal

VINAIGRETTE CREMOSO DE ALBACHA

1/2 Aguacate

60ml Aceite de oliva

60ml Vinagre de Manzana

Puñadito albahaca fresca

MAYONESA

1 Huevo, ecológico o de campo

1/4 vaso de zumo de limón

Una pizca de sal

1 vaso de aceite de oliva virgen extra.

Poner todo en un vaso grande de batidora y batir, si la consistencia es muy líquida, añadir más aceite y si es muy sólida se le puede añadir un poco de agua para que se licúe.