



Tata

DESDE 1943

14 *RECETAS*
VERANIEGAS



Soy Melany Manzanera Ballester una chica enamorada de la vida, la comida y los dulces.

Hace unos 5 años me detectaron la enfermedad de crohn. Para los que no sepan lo que es, esta es una enfermedad crónica inflamatoria y autoinmune del tubo digestivo que evoluciona con brotes.

De entre sus principales síntomas destacan el dolor abdominal, diarreas, fiebre, pérdida de peso, hemorragia rectal, etc

Hasta llegar a detectarme esta enfermedad padecí durante mucho tiempo y además mi alimentación se basaba principalmente en el consumo de productos ultra-procesados. He de decir que, debido a mi genética, nunca he tenido problemas de sobrepeso.

Una vez detectada mi enfermedad y tratado debidamente más la ayuda fundamental de una dieta equilibrada y sana, mi vida a cambiado por completo. Aquí es cuando me adentro en este mundo maravilloso de la cocina.

Todos debemos escuchar nuestro cuerpo y sin ninguna duda, la alimentación es fundamental en nuestra salud y hasta en nuestro estado anímico y físico. Pero no significa auto imponerse una dieta estricta, prohibiciones y obsesiones.

Disfruta el proceso y aprende en la cocina.



ÍNDICE

Pan caprese o pan relleno	4
Quiche Lorraine de salmón y verduras	5
Muffins de frambuesas y chocolate blanco	6
Açai Bowl	7
Vasitos de avena con crema de cacahuete y chocolate	8
Donettes de chocolate negro	9
Bowl bicolor	10
Batido de fresa, frambuesa y plátano	11
Batido detox de naranja y zanahoria	12
Tostada de yogurt y arándanos	13
Tarta vegana de chocolate blanco	14
Bagels en airfryer	15
Gofres bañados en chocolate	16
Muffins de chocolate y crema de cacahuete	17



PAN CAPRESE O PAN RELLENO



15 minutos



8 raciones pequeñas



150°

INGREDIENTES

- **Pan redondo** (yo utilizo uno 100% integral. Este lo venden en grandes superficies ya preparado y listo para darle un toque en airfyer). Otra opción es hacerlo con una bola de masa de pizza, ¡también queda brutal!
- **Queso** (puedes utilizar el que más te guste; mozzarella, semi curado, de cabra, etc)
- **Embutido de charcutería** (en mi caso, jamón cocido)
- Para untar el pan con una **salsa casera** vamos a necesitar; Salsa de trufa, grana padano en polvo, perejil, ajo en polvo y aceite

ELABORACIÓN

- 01.** Hacemos cortes al pan, no te pases cortando o desmontarás todo tu pan.
- 02.** Ayúdate de una cucharilla o pincel y rellena los trozos con la salsa previamente hecha.
- 03.** Añadimos en cada uno de los huecos, el queso y el jamón. Aunque como indiqué previamente puede rellenarse con los ingredientes que mas os gusten. (Para ayudarnos a rellenar el pan podemos utilizar un tenedor para ir abriendo los huecos y no se caigan los ingredientes).
- 04.** Finalmente, metemos en la airfryer a unos 150°C, durante 8-10 minutos, hasta que esté dorado.
- 05.** Sirve el pan crujiente recién sacado y alucina con el queso fundido y el sabor del pan por dentro.



El pan es un alimento básico que ha constituido la base de la alimentación de todas las civilizaciones debido a sus características nutritivas: aporta hidratos de carbono, sodio, potasio, fósforo, calcio, vitaminas y fibra, entre otros. Por esta razón, el pan es un alimento imprescindible en nuestra dieta, y si lo aderezamos un poco, como pan relleno, puede ser un plato por sí mismo. Por ello, hoy os traemos este **Pan relleno de queso**. Es una solución al problema de repetir las mismas recetas sin parar.

Por un lado, por la combinación de sus ingredientes, y por otro, por el escaso tiempo necesario para la preparación. Una forma fácil de dejar boquiabiertos a tus invitados y sobre todo, a los amantes del queso, porque ¿a quién no le gusta esa sensación del queso cuando esta calentito y estiras para poder cortarlo?





QUICHE LORRAINE DE SALMÓN Y VERDURAS



20-30 minutos



8-12 raciones



180°

INGREDIENTES

- Un puñado de tomates cherries
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 brócoli
- 1/2 calabacín
- 4 huevos de gallinas felices
- 150ml de nata líquida
- Salmón (ahumado en mi caso)
- 1 cdta de orégano
- 1 pizca de sal
- Caviar negro

ELABORACIÓN

01. Hornea la base. Prepara tu masa en el molde antihaderente, forra con papel vegetal y añade unas legumbres secas y hornea durante 10 minutos a 180° (también tienes la opción de pinchar un poquito la masa con un tenedor). Esto es para que no infle nuestra masa.

02. Sofríe las verduras. Limpia y trocea las verduras y sofríe 15 minutos. Retira y deja escurrir el exceso de grasa en una fuente forrada con papel de cocina.

03. Trocea el salmón. Córtalo en daditos y reserva.

04. Bate los huevos. Casca los huevos en un bol amplio y bátelos junto con la nata, sal y orégano. Incorpora el sofrito de verduras y el salmón. Remueve hasta mezclarlo todo bien, y vierte en el molde, sobre la masa. Añade el toque final de queso y caviar por encima.

05. Hornea la quiche. Introduce en el horno y cuece durante 20-30 minutos, hasta que esté dorada. Retira, deja templar y desmolda con cuidado.



El origen de la **quiche** es francés, podéis encontrar tantas versiones de un misma receta que merece la pena probarlas todas y seguro que ninguna os defrauda. Preparar una quiche es siempre garantía de éxito, es una tarta salada perfecta para comer en caliente, templada o fría y admite casi cualquier ingrediente que puedas imaginar.

La base de estas tartas saladas es la masa brisa o pasta quebrada, una masa crujiente y muy versátil, tanto para preparaciones saladas como dulces. Aunque para hacer la quiche perfecta podemos liarnos la manta a la cabeza y elaborar nuestra propia masa, en la actualidad venden buenas masas quebradas en los supermercados con las que nos quitamos la única parte compleja de la elaboración de la receta.

Si compramos la masa hecha el resto es pan comido y se hace en cuestión de minutos.





MUFFINS DE FRAMBUESAS Y CHOCOLATE BLANCO



20-25 minutos



8 muffins



220° y 175°

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 3 cdtas de aceite de coco
- 3/4 leche vegetal
- Jugo de medio limón (truco para activar la levadura y el bicarbonato)
- 1/2 cdtas bicarbonato
- 2 cdtas levadura
- 2 tazas de harina de avena
- Chocolate blanco troceado o en chips (al gusto)
- Mermelada de fresa: en mi caso he utilizado una casera hecha solo con fresas a fuego muy lento



Les llaman **muffins** pero para nosotros han sido siempre magdalenas.

La combinación perfecta del chocolate está en la fruta. Y así como el chocolate negro pega muy bien con la naranja, el chocolate blanco y la frambuesa tienen una conexión especial.

Si como a mi te encantan las fresas, y cuando llega su temporada no podéis evitar comprar kilos y kilos de fresas hasta que llega un momento que ya no sabéis qué hacer con ellas, esta receta de muffins de frambuesa y chocolate blanco es muy sencilla, solo hay que mezclar los ingredientes secos por un lado y los líquidos por otro, combinando ambos al final y mezclándolos bien. Y es aquí donde está el truco para que nos salgan unos muffins esponjosos.

ELABORACIÓN

01. Preparamos la mermelada. Antes de empezar preparamos nuestra mermelada en caso de que quieras hacer tu mermelada casera de frambuesas. En un cazo cubrimos solamente el fondo con agua y añadimos las frambuesas y dejamos a fuego bajo, removiendo de vez en cuando para que no se nos queme y mientras vamos preparando el resto.

02. Prepara los ingredientes líquidos. En un bol batimos los huevos junto al aceite de coco, la leche y el jugo de limón, hasta conseguir una masa suave.

03. Prepara los ingredientes secos. Tamizamos la harina y añadimos la levadura y el bicarbonato.

04. Mezclamos los ingredientes. Mezclamos los ingredientes húmedos y secos y añadimos el chocolate blanco troceado.

05. Pasamos al molde. Ponemos una capa en el fondo del molde y añadimos una cucharada de nuestra mermelada casera y volvemos a cubrir con masa. Finalmente, añadimos frambuesas y un poco de chocolate troceado por encima.

06. Horneamos los muffins. Horneamos 5 minutos a 220°, más unos 15 minutos a 175°, para que se hagan bien por dentro y suba bastante la masa. Deja enfriar unos 10 minutos antes de desmoldarlos y una vez hecho, a disfrutar.





AÇAÍ BOWL



10 minutos



1 bowl (2 personas)

INGREDIENTES

- 2 plátanos congelados
- Frutas del bosque congeladas
- 1 naranja exprimida
- 2 cdas de polvo de açai

ELABORACIÓN

01. Muy importante que los plátanos que utilizamos esten congelados para dar la textura correcta y si las frutas del bosque también lo están, aún daremos mas cremosidad y la textura de un smoothie perfecto.

02. Todo en la batidora, emplatamos en un bowl y decoramos con nuestros toppins preferidos. Puedes elegir entre frutas, granola, cremas... ¡Y A DISFRUTAR!



El postre, desayuno o snack de moda y saludable que seguro has visto en Instagram esas fotos súper tentadoras de cuencos de fruta con un batido de un color morado intenso bellísimo, y tal vez te hayas preguntado ¿de qué será? Pues es el famoso (y muy de moda)

Açaí Bowl, un puré de fruta cuyo ingrediente principal es el açai y que se suele acompañar con otras frutas frescas, granola o frutos secos. Apenas requiere ingredientes, se prepara en 5 minutos y puedes disfrutarlo con tus toppings favoritos.

Las bayas de Acai son el principal ingrediente de estos bowls y son un ingrediente con altas propiedades depurativas, encargadas de eliminar todas las toxinas que nuestro cuerpo no necesita. Tienen un alto contenido en vitamina C, alto poder antiinflamatorio y son beneficiosas para mejorar el aspecto y la salud de la piel.

Al ser una fruta proveniente de Brasil, es muy difícil conseguirla fresca, pero si podrás encontrarla congelada, deshidratada o en polvo.

También se venden productos derivados con esta baya, como zumos, galletas, barritas energéticas, etc. Pero para preparar un bowl solo podemos usar la pulpa congelada o en polvo.





VASITOS DE AVENA CON CREMA DE CACAHUETE Y CHOCOLATE



80 minutos



6-8 vasitos

INGREDIENTES

Para la base:

- 80gr de avena
- 3 cdas crema de cacahuete
- 2 cdas sirope de arce o agave
- 1 pizca de sal

Para la capa de crema:

- 100gr crema de cacahuete
- 1 cda sirope
- Cacahuetes troceados

Para la cobertura:

- Chocolate de cobertura

ELABORACIÓN

01. Mezcla los ingredientes para la base y cubre la base del molde de silicona de los muffins, presiona y mete al frigorífico para enfriarlos durante unos 20 minutos.

02. Mientras se enfría la base preparamos la capa de crema y una vez lista, la añadimos encima de la capa de avena.

03. Por último, añade la cobertura de chocolate y enfriamos durante unos 45 o 60 minutos.

04. Para terminar, decoramos con crema de cacahuete y un poquito de sal escamas.



Esta es una locura de receta sin azúcares, altísima en proteína y en grasas saludables. Vasitos de chocolate crujientes rellenos de crema de cacahuete y con una base de avena.

Estos vasitos son súper deliciosos, fáciles de hacer y no pueden estar más dulces y ricos.

No se hornean (por lo que son mucho más rápidos de hacer y menos complicados). Además, se sirven fríos directamente de la nevera a la boca. Son una mezcla entre los Reeses, vasitos de crema de cacahuete y cookie dough.

Resumiendo, si eres amante de la crema de cacahuete o del chocolate vas a alucinar cuando los pruebes.





DONETTES DE CHOCOLATE NEGRO



20-25 minutos



12-16 donettes

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 30gr aceite de coco o oliva
- 40ml leche vegetal
- 1 cda vainilla
- 1 cda crema de almendra
- 2 cdas queso crema
- 80gr harina
- 10gr levadura
- Chocolate para cobertura

ELABORACIÓN

- 01.** Mezclamos en un bowl todos los ingredientes húmedos y removemos con varillas.
- 02.** Añadimos los ingredientes secos y batimos en mi caso con la batidora de mano hasta crear una masa sin grumos.
- 03.** Vertemos con cuidado en los moldes y horneamos durante 15 minutos a 180°C.
- 04.** Recubrimos de chocolate fundido y dejamos enfriar.



Junto a sus hermanos mayores los donuts, los donettes son, para muchos, la bollería que ha marcado su infancia o adolescencia.

Todo lo que lleva chocolate, por lo general, me resulta atractivo. Me encantan los donettes y aunque estos no sean tan perfectos como los de las grandes superficies, están buenísimos, por no hablar de la satisfacción que supone hacerlos por ti misma.

No puede ser más fácil darse un capricho comiendo chocolate, sin necesidad de caer en la repostería industrial cargada de grasas hidrogenadas, azúcares y demás, y si no, probad esta receta de 'Donettes' de chocolate saludables.





BOWL BICOLOR



10 minutos



1 bowl (dos personas)

INGREDIENTES

- 2 plátanos congelados y previamente troceados
- Medio mango
- 1/2 vaso de frutas del bosque congeladas

ELABORACIÓN

01. Primero, trituramos el plátano junto a el mango y una vez listo separamos la mitad y servimos en el bowl.

02. A la otra mitad le añadimos las frutas del bosque y trituramos de nuevo.

03. Servimos en el bowl y decoramos.



¿Quieres disfrutar de un **bowl de frutas congeladas** digno de cualquiera de los instagramer que visitan Bali y sus famosos locales de desayunos o meriendas perfectas, saludables, además de una decoración preciosa?

A veces se nos va la mano comprando frutas y antes de tirarlas congelalas. De este modo se conservan muy bien y no pierden sus propiedades. Este smoothie de dos colores lo hice con plátanos, mango y frutos del bosque.

Lo que permite que se queden las dos capas de diferentes colores separadas es precisamente usar frutas congeladas. Aunque debo agregar que si los quieres mezclar en un bowl o incluso en un vaso de cristal podrás ver la combinación de colores.





BATIDO DE FRESA, FRAMBUESA Y PLÁTANO



5 minutos



2-3 vasos

INGREDIENTES

- 2 plátanos
- 8-10 fresas
- 8-10 frambuesas
- Medio vaso de leche (en mi caso me gusta utilizar se soja o almendra)

**Opcional que la fruta y la leche estén en el frigorífico para que quede fresquito.*



Lo mejor de todo es el poco tiempo y esfuerzo que deben invertirse para preparar esta receta, más rápida y fácil imposible.

De entre todos los **batidos** este sin duda es el favorito y está tan bueno que ni siquiera le hace falta azúcar.

Es una forma fácil de animar a los niños a que coman frutas y también tenéis la posibilidad de cambiar la leche.

Estas frutas cuentan con varios nutrientes que pueden ayudar a la salud de tu organismo, la mejor manera de obtenerlos es mediante batidos.

ELABORACIÓN

01. Metemos todo en la trituradora y esperamos hasta que no queden grumos.

02. Servimos y disfrutamos.





BATIDO DETOX DE NARANJA Y ZANAHORIA



8 minutos



2-3 vasos

INGREDIENTES

- 2 zanahorias
- 4 naranjas
- 1/2 jugo de limón

ELABORACIÓN

01. Por un lado, preparamos el zumo de naranja y reservamos mientras picamos y trituramos la zanahoria.

02. Una vez listas ambas, unimos en la batidora y añadimos el jugo de limón. Volvemos a mezclar y una vez listo, servimos y a disfrutar.



Seguramente hayas oído hablar de los **batidos detox** sin saber muy bien a qué se refieren.

Esta palabra se aplica a productos, alimentos o platos que están orientados a la depuración del organismo y al aporte de nutrientes.

En este caso el batido detox combina frutas, verduras o legumbres necesarias para reunir en una bebida una gran cantidad de vitaminas, fibras o minerales.

Un cóctel perfecto de nutrientes y vitaminas beneficiosos para nuestro cuerpo y que nos ayudarán a prevenir enfermedades y a atenuar los efectos de la edad.





TOSTADA DE YOGURT Y ARÁNDANOS



10 minutos



3 tostadas colmadas



180°

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan
- 1 yogurt
- 1 huevo
- 3 cdas de sirope de arce
- 2 cdas de canela

ELABORACIÓN

- 01.** Añadimos todos los ingredientes y batimos con las varillas hasta crear una mezcla homogénea.
- 02.** Cubrimos una rebanada de pan y añadimos arándanos.
- 03.** Metemos en airfryer durante 5 minutos a 180°C.



Cuando la pruebes pensarás cómo no has conocido esta receta antes.

Además, yo no me puedo creer lo fácil que es.

Solo necesitas unos pocos ingredientes y 10 minutos para prepararlas.

Literalmente, crearás que estás comiendo un postre en la hora del desayuno y para los que tengan dudas... no tiene para nada sabor a huevo.

Estas **tostadas** pueden disfrutarse en el desayuno, merienda o incluso postre.

La mejor forma sin duda de tomarlas es caliente, así es la mejor manera de disfrutar de esa textura cremosa interior y un exterior crujiente.





TARTA VEGANA DE CHOCOLATE BLANCO



2h 20 minutos



8 raciones grandes

INGREDIENTES

Para la base:

- 100gr almendra molida
- 90gr dátiles deshuesados
- 30gr nueces molidas
- 1 pizca de sal
- 1cdta vainilla

Para la crema:

- 1 tableta de chocolate blanco
- 1 vaso de leche de soja
- Gelatina o agar agar

ELABORACIÓN

Ponemos todos los ingredientes en la trituradora hasta combinarlos bien.

Lo transferimos a nuestro molde, presionamos un poco y llevamos a enfriar al frigorífico mientras preparamos el siguiente paso.

01. En un cazo, calentamos la leche y derretimos el chocolate blanco. Añadimos la gelatina y una vez integrado, cubrimos la parte de arriba de nuestra tarta.

02. Volvemos a reservar en el frigorífico, esta vez durante una 1h y media o 2h.

03. Solo nos quedaría decorar a vuestro gusto y servir.



El hecho de que sea vegana es un plus, está realizada con ingredientes naturales.

Para la base he usado dátiles para omitir cualquier otro tipo de edulcorante y la crema contiene solo el azúcar que contenga el chocolate blanco que uséis.

El chocolate blanco, al igual que el vegano, lo podemos adaptar a nuestros gustos, con chocolate negro o con leche, estará igual de espectacular.

Aseguro que es un postre fácil y que esta destinado a triunfar.





BAGELS EN AIRFRYER



20 minutos



2 bagels



180°

INGREDIENTES

- 120gr de yogurt natural o vegetal
- 120gr de harina
- 1 cda levadura
- 1 pizca de sal



Con tan solo 4 ingredientes tienes una famosa receta típica neoyorquina para preparar unos **bagels** dignos de cualquier desayuno, merienda o cena de la gran manzana.

Hasta hace pocos años los bagels eran esos panecillos con un agujero en el centro que salían en las películas americanas, pero ya no nos llama la atención verlos en muchas grandes superficies. Hacerlos en casa está chupado con esta receta fácil de bagels y el resultado nada tiene que ver con los industriales.

ELABORACIÓN

- 01.** Mezcla los ingredientes hasta que se integren y no queden grumos. Ayúdate untando las manos en aceite pues seguramente quede pegajosa.
- 02.** Haz dos bolas y abre un agujero en medio, ponle semillas.
- 03.** Airfyer a 180°C durante 10-15 minutos.
- 04.** Una vez listos, deja enfriar un poco, abre por la mitad y rellena con tus ingredientes favoritos.





GOFRES BAÑADOS EN CHOCOLATE



20 minutos



5-6 gofres

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 vaso de avena
- 1 yogurt (si utilizas un griego la cremosidad importa y salen mucho más ricos)
- 1 cda de levadura
- 1/2 de bicarbonato
- 1 pizca de sal (en este caso en contraste del saldo y dulce es una explosión en la boca)

ELABORACIÓN

01. Ponemos todos los ingredientes en nuestro vaso de trituradora de mano y una vez listo vertemos en la gofrera, sin pasarse de cantidad o se desbordará cuando comience a inflarse el gofre.

02. Opcional como en mi caso bañarlos en chocolate y dejarlos enfriar para que la cobertura quede perfecta ¡y tenemos unos gofres de infarto!



En Bélgica existen varias recetas de postres que triunfan en todo el mundo, el dulce más conocido y que es toda una institución son los **gofres**. La fama de estas tortas es tal, que ha traspasado fronteras, pasando a ser un pastel de consumo habitual en muchos países.

Comenzar el día con unos deliciosos gofres de avena, de esos que apenas tardas tiempo en preparar y que tienen una jugosidad impresionante por dentro, es la mejor forma de que el día salga redondo.

Un gofre tierno por dentro y ligeramente crujiente por fuera.

Atentos a la receta y no te la pierdas.





MUFFINS DE CHOCOLATE Y CREMA DE CACAHUETE



30 minutos



8 muffins



180°

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- 3 huevos
- 1 cda de sirope de agave o arce
- 2 cdas crema de cacahuete
- 1/2 vaso de chocolate en polvo
- 1/2 vaso harina de avena
- 1 cda levadura

ELABORACIÓN

01. En un bowl aplastamos con un tenedor el plátano maduro y añadimos el huevo, sirope y la crema de cacahuete.

02. Añadimos poco a poco el cacao en polvo, la harina de avena y la levadura.

03. Finalmente, vamos combinando nuestra mezcla en el molde antihaderente de muffins. Primero, añadimos nuestra masa de chocolate; luego, la crema de cacahuete; seguimos con el chocolate y por último, otro poco de crema de cacahuete.

04. Previamente calentado nuestro horno, horneamos entre 15-20 minutos a unos (180°C).



Los **muffins** americanos serían el equivalente a nuestras magdalenas.

Existen pequeñas diferencias entre ellos tanto por el tipo de ingredientes, mantequilla, harina, azúcar son comunes, como en las proporciones en las que se utilizan. Quizá los muffins tengan un sabor un poco menos dulce y se preparan con multitud de sabores, tanto dulces como salados, consumiéndose principalmente para meriendas y desayunos.

Estos muffins saludables y deliciosos son la opción perfecta para un desayuno saludable, para no acabar mojando en un vaso de leche o café las galletas de mantequilla del súper o bollería industrial.

Una receta sencilla y sana, para todos los gustos.







14 RECETAS VERANIEGAS

Lata
DESDE 1943

14 RECETAS VERANIEGAS



Tata
DESDE 1943