



Recetario de cocina para Volver
al origen

115 Recetas para Volver al origen

Familia: _____

Chef Melissa Sánchez



Chef Melissa Sánchez Monsalve

“Cada metabolismo es diferente. Conócete y elige los alimentos que realmente te beneficien. Empieza por escucharte, si quedas con hambre, o si quedas con una llenura incómoda, tal vez es tu cuerpo que grita: **dame algo diferente!!!**”



Para elegir con **consciencia tu alimento**, primero hay que **conocer** qué es, de dónde viene (el origen), y de qué forma **recibe tu cuerpo** ese alimento que estás **eligiendo** y que **deseas comer**.

Es un conocimiento que te permite **reconocerte desde tu esencia, desde tu origen**

Contenido

I. Cómo dar sabor a tus comidas	7
Salsas y vinagretas	8
Grasas sanas: Los aceites en tu cocina	9
Salsa tipo pesto	10
Pasta de tomate casera	11
Mayonesa de ajo	12
Salsa agria de yogur	13
Crema agria vegana	13
Hummus tradicional	14
Baba Ganosh (Hummus de berenjena)	14
Hummus de marañón	15
Salsa de pimentón dulce	16
Salsa de cebolla dulce	16
Vinagretas	17
II. Opciones para tus desayunos	18
Recetas con huevos	19
Omelette de manzana	19
Tortillas a la florentina	20
Qué otros rellenos usarías para las tortillas	20
Muffins de brócoli y queso	21
Frutos secos y semillas	22
Pan de almendras y variaciones	23
Pancakes de almendras	24
Barritas de semillas	24
Los cereales	25
Crackers de quínoa y semillas	26
Arepas de quínoa	26
Muesli casero	27
Pancakes de batata y avena	28
Granolitas	28
Parfait con frutas y semillas	29

III. Almuerzos sanos y deliciosos	30
Preparaciones con carne, pollo y pescados	31
Tilapia sabores cítricos	32
Trucha con pisto	33
Mero en salsa de pimentón	33
Mi versión perfectamente sazonada de pollo al limón	34
Adobos ¿Qué son y cómo se preparan?	34
Albóndigas en salsa napolitana	35
Lomo salteado con vegetales en salsa de pimentón	35
Carne guisada en salsa de tomate	36
Pollo a la mostaza	36
Pollo al brócoli	37
Mi receta personal	37
	37
Rebosados y apanados	38
Deditos de corvina apanados	38
Milanesa de pescado	39
Cómo hacer croquetas	40
Leguminosas y otras semillas	41
Cómo activar y preparar adecuadamente las leguminosas	42
Tortitas de lentejas	43
Lentejas tostadas	43
Sopa de lentejas marroquí	44
Garbanzos al pesto	44
Conoce la quínoa	45
Preparaciones básicas de la quínoa	45
Tabulé morado de quínoa	46
Quínoa con portobellos en salsa de pimentón	46
Mi versión de quínoa al pesto	47
Risotto de quínoa con champiñones	47
Quínoa falafel	48

☐ Vegetales en tus platos	49
☐ Ensaladas tibias y ensaladas verdes	50
☐ Cómo variar tus ensaladas verdes	50
☐ Vegetales de hojas verdes, flores y tallos	51
☐ Ensalada tibia de vegetales verdes	51
☐ Habichuelas con champiñones en salsa ranch	52
☐ Ensalada tibia de vegetales con especias dulces	51
☐ Ensalada morada con salsa agria de yogur	53
☐ Tabule de coliflor con aguacate y salsa agria de yogur	53
☐ Mi versión de ensalada griega	54
☐ Ensalada verde de manzana con queso	54
☐ Rábanos marinados con hojas verdes	55
☐ Vegetales marinados en tus platos	55
☐ Ensalada fresca de verano	56
☐ Ensalada de aguacate y semillas	56
☐ Ensalada verde de espárragos	57
☐ Ensalada fungi con queso ricota	57

☐ Sopas y cremas	58
☐ Cómo hacer cremitas en 5 pasos	58
☐ Crema de espárragos	59
☐ Crema de espinaca y yacón	59
☐ Crema de zanahoria y semillas	60
☐ Sopa de tomates asados y especias dulces	60
☐ Crema de rábanos con coco	61
☐ Crema de champiñones con queso	61
☐ Crema tibia de almendras tipo ajo blanco	62
☐ Sopa de cebolla francesa	62

☐ IV. Cambiando el chip: almuerzos fáciles, ricos y prácticos

☐ Tazones o Bowls	64
☐ Arma tu bowl en 7 pasos	65
☐ Bowl de solomo con vinagreta de nueces	66
☐ Bowl de pollo con hummus de marañón	66
☐ Bowl de pollo y semillas con salsa agria de yogur	67
☐ Bowl de lentejas con salsa Harissa	68
☐ Bowl de blanquillo con salsa de cebolla dulce	68

☐ Woks: técnica y sabor	69
☐ Pautas para hacer tus woks	69
☐ Noodles o pastas de arroz orientales para tus woks	70
☐ Arroz basmati: una forma de agregar arroz a tus woks	70
☐ Arma tus woks en 7 pasos	71
☐ Wok de calamares con salsa de coco y jengibre	72
☐ Wok de lentejas con 5 especias	72
☐ Wok de pollo en salsa de mandarina	73

☐ Lasañas y quiches	74
☐ Moldes tipo Lasaña y cacerolas	75
☐ Boloñesa casera	75
☐ Boloñesa vegetariana	76
☐ Boloñesa Blanca (Ragú in bianco)	76
☐ Lasañas y cacerolas en 7 pasos	77
☐ Molde de rábanos con pollo al pesto	78
☐ Cacerola de pollo y coliflor al gratín	78
☐ Cacerola vegana de vegetales con gratín de nueces	79
☐ Cacerola de vegetales con boloñesa vegana	79
☐ Musaka de pollo con arracacha	80
☐ Musaka de res	80

<input type="checkbox"/> Quiches para sorprender a tu familia	81
<input type="checkbox"/> Mini-quiches de tomates secos	81
<input type="checkbox"/> Arma tu propia quiche en 7 pasos	82
<input type="checkbox"/> Quiche de habichuela y queso feta	83
<input type="checkbox"/> Quiche de espinaca y tres quesos	83
<input type="checkbox"/> Base de quínoa para la quiche	84
<input type="checkbox"/> Mi versión de quiche Loraine	84

IV. Opciones rápidas y livianas para tus cenas 85

<input type="checkbox"/> Ensalada caprese	86
<input type="checkbox"/> Portobellos rellenos	86
<input type="checkbox"/> Aguacate relleno	87
<input type="checkbox"/> Champiñones pomodoro al gratín – variaciones	87
<input type="checkbox"/> Vegetales escaldados con salsa pesto	88
<input type="checkbox"/> “Arroz” de coliflor al pesto con portobellos	88

V. Algunos antojos y bebidas 89

<input type="checkbox"/> Muffins con trocitos de chocolate	90
<input type="checkbox"/> Ghee de chocolate	91
<input type="checkbox"/> Frutilla de moras y chía	91
<input type="checkbox"/> Brownies de 4 ingredientes	92
<input type="checkbox"/> Manzana pochada y compota de manzana	92
<input type="checkbox"/> Trufas de manzana y pistachos	93
<input type="checkbox"/> Pudín de manzana y chía con coco	93
<input type="checkbox"/> Carpaccio de frutas con especias	94
<input type="checkbox"/> Smoothie de maracuyá y almendras	95
<input type="checkbox"/> Smoothie de marañón y arándanos	95
<input type="checkbox"/> Bebidas refrescantes	96