

# DELICIOSO Y SALUDABLE ES POSIBLE

RECETAS PARA DISFRUTAR  
Y VIVIR EN BIENESTAR



**Melissa  
Sánchez**  
*Alimentación y salud*

[www.cocinaparavolveralorigen.com](http://www.cocinaparavolveralorigen.com)



Este recetario cuenta historias: mi historia, la historia de muchas de mis alumnas y pronto contará la tuya, porque te ayudará a encontrar o fortalecer tu vínculo con el alimento, desde el disfrute y el bienestar.

*Melissa Sánchez.*

### **Antes de iniciar con las recetas te recomiendo ver estos links:**

1. *Cómo están las medidas en mis recetas: ¿Qué significa c/s, c/p y tz.?*
2. *Los utensilios que necesitarás*

[Click aquí !\[\]\(339a16584d5da0f0a3ca4e9ec17bf6a1\_img.jpg\)](#)

[Ver video !\[\]\(a870788d6ed9b8fd294b7654a8c8526b\_img.jpg\)](#)



---

# Menú

<b>6</b>	<b>Capítulo I: Cómo dar sabor a tus comidas: Salsas, vinagretas y aderezos</b>
7	<b>Aceites saludables: guía para usarlos en la cocina</b>
8	Salsa tipo pesto
9	Variaciones de la salsa pesto
10	Pasta de tomate casera tipo pomodoro italiana
11	Variaciones de la receta de salsa de tomate
12	Mayonesa casera de ajo
13	Mayonesas variadas
14	Mayonesa de aguacate y cilantro
15	Salsa agria de yogur
16	Crema agria vegana
17	Hummus tradicional
18	Baba Ganosh (Hummus de berenjena)
19	Hummus de marañón
20	Variaciones del hummus de marañón
21	Salsa de pimentón dulce
22	Salsa de cebolla dulce
<b>23</b>	<b>Vinagretas variadas para tus bowls y ensaladas</b>
24	9 recetas de vinagretas
<b>25</b>	<b>Capítulo II: Desayunos que activan tu día</b>
<b>26</b>	<b>Omelettes, tortillas y quiches</b>
27	Omelette de manzana
28	Tortilla a la florentina
29	6 ideas de tortillas
30	Muffins de brócoli y queso
<b>31</b>	<b>Quiches: Crea tus propias recetas en 5 pasos</b>
32	Mini-quiches de espinacas, albahaca y tomates secos
33	Quiche de habichuela y queso feta
34	Quiche de espinaca y tres quesos
35	Base de quínoa para la quiche
36	Quiche Lorrein
<b>37</b>	<b>Frutos secos, semillas y cereales</b>
<b>38</b>	<b>Frutos secos y semillas: Cómo incluirlos en tus comidas</b>
39	Pan de almendras con queso
40	Variaciones pan de almendras
41	Pan de coco y nueces
42	Pancakes de almendras
<b>43</b>	<b>Chía y linaza: súper alimentos y cómo incluirlas en tus comidas</b>
44	Parfait de chía y uchuvas
45	Pudín de manzana y chía
46	Smoothie Bowl amarillo
47	Smoothie Bowl rojo
48	Quínoa y amaranto: cómo usar estas semillas ancestrales
49	Porridge de quínoa
50	Arepas de quínoa y chía
<b>51</b>	<b>¿Son saludables los cereales?: Transgénicos vs semillas limpias</b>
52	Pan rápido de arroz
53	Muesli casero
54	Muesli con chía al estilo suizo
55	Waffles de zanahoria
<b>56</b>	<b>Capítulo III: Almuerzos y cenas para todos los gustos</b>
<b>57</b>	<b>Carnes, pollo y pescados: recetas variadas</b>
<b>58</b>	<b>Adobos y mezclas de especias: guía para sazonar carnes, pollo y pescado</b>
<b>60</b>	<b>Cómo preparar tus carnes: guía para variar carnes, pollo y pescado</b>
61	Tilapia sabores cítricos
62	Trucha con pisto



---

63	Mero en salsa de pimentón
64	Pescado al curry con leche de coco
65	Salmón al papillote
66	Ceviche de corvina
67	Pollo al limón
68	Pollo a la mostaza
69	Pollo con champiñones al pesto
70	Pollo al brócoli
71	Pollo al romero
72	Pollo con salsa cremosa de champiñones
73	Albóndigas en salsa napolitana
74	Lomo salteado con vegetales
75	Carne guisada con vegetales en salsa de cebolla
76	Salsa Boloñesa
77	Deditos de corvina apanados con salsa agria
78	Milanesa de merluza
79	Croquetas de pollo o pescado
<b>80</b>	<b>Leguminosas, quínoa y otras proteínas vegetales</b>
<b>81</b>	<b>Cómo preparar adecuadamente las leguminosas: tips de cocina</b>
82	Tortitas de lentejas
83	Puré de frijoles blancos con espinacas
84	Sopa de lentejas marroquí
85	Garbanzos en salsa pomodoro
<b>86</b>	<b>Otras fuentes de proteína vegetal: quínoa, setas y más</b>
87	Quínoa con portobellos
88	Quínoa al pesto con manzana
89	Risotto de quínoa con champiñones
90	Boloñesa vegetariana
91	Champiñones gratín
92	Portobellos rellenos
93	"Arroz" de coliflor al pesto con portobellos
<b>94</b>	<b>Ensaladas variadas para cada día</b>
95	6 ensaladas rápidas para acompañar tus comidas
96	Ensalada tibiana de vegetales verdes con ghee de limón
97	Habichuelas con champiñones en salsa ranch
98	Ensalada tibiana de vegetales con especias dulces
99	Ensalada morada
100	Tabulé morado de quínoa
101	Tabulé de coliflor con aguacate
102	Ensalada griega
103	Ensalada caprese
104	Ensalada verde de manzana con queso
105	Ensalada de rabanitos marinados
106	Ensalada fresca de verano
107	Ensalada fresca de aguacate
108	Ensalada de aguacate y semillas
109	Ensalada verde de espárragos
110	Ensalada funghi con pecanas
111	Ensalada de repollo tipo americana
<b>112</b>	<b>Sopas, cremas y gazpachos</b>
<b>113</b>	<b>Cómo crear cremitas y sopas en 5 pasos</b>
114	Sopa de verduras
115	Sopa de pescado y plátano verde
116	Crema de espárragos
117	Crema de espinaca y yacón
118	Crema de zanahoria y semillas
119	Crema de brócoli
120	Crema de tomate y quínoa
121	Crema de rábanos con coco

---



122	Crema de champiñones con queso
123	Crema tibia de almendras tipo ajo blanco
124	Crema de aguacate y champiñones
125	Gazpacho de pepino y yogur
126	Gazpacho tibio de tomate Cherry y aceitunas
<b>127</b>	<b>Otros acompañamientos para tus comidas</b>
<b>128</b>	<b>Guía para preparar las pastas de arroz y el arroz basmati</b>
129	Vegetales escaldados con salsa pesto
130	Aguacate relleno
131	Puré de auyama
132	Puré de arracacha y brócoli al gratín
133	Tortillas de plátano con almidón resistente
<b>134</b>	<b>Capítulo IV: Almuerzos rápidos</b>
<b>135</b>	<b>Tazones o Bowls</b>
<b>136</b>	<b>Bowls: guía para armar tu bowl en 7 pasos</b>
137	Bowl de solomo con semillas de ajonjolí
138	Bowl de pollo, orellanas y nueces
139	Bowl de pollo y semillas con salsa agria
140	Bowl de salmón
141	Bowl de blanquillo con salsa de cebolla dulce
<b>142</b>	<b>Woks: técnica y sabor</b>
<b>143</b>	<b>El secreto de los woks: la técnica de saltear los alimentos</b>
<b>144</b>	<b>Woks: guía de almuerzos rápidos en 7 pasos</b>
145	Wok de calamares con salsa de coco y jengibre
146	Wok de solomo con especias orientales
147	Wok de pollo en salsa de mandarina
148	Wok de pollo y quínoa en salsa agridulce
149	Wok de lentejas
<b>150</b>	<b>Moldes tipo lasaña con vegetales</b>
<b>151</b>	<b>Moldes tipo lasaña: guía para crea tus propias recetas en 7 pasos</b>
152	Lasaña de boloñesa y zucchini
153	Molde de rábanos con pollo al pesto
154	Cacerola de pollo y coliflor al gratín
155	Musaka Griega
156	Musaka de pollo con arracacha
157	Cacerola vegana con gratín de nueces
<b>158</b>	<b>Antojos y bebidas</b>
<b>159</b>	<b>Endulzantes naturales: Cómo elegir endulzantes con confianza</b>
160	Manzanas pochadas
161	Muffins con trocitos de chocolate
162	Variaciones de los muffins
163	Barritas dulces de semillas
164	Barritas de granola
165	Caramelo de nueces con miel de yacón
166	Frutilla de moras con chía
167	Brownies de 4 ingredientes
168	Trufas de manzana y nueces
169	Torta de plátano y queso
170	Crackers de quínoa y semillas
171	Barritas energéticas de cacao
172	Galletas de macadamia
173	Helado de yogurt
174	Malteada de chocolate
175	Smoothie de maracuyá y almendras
176	Smoothie de frutos rojos
177	Smoothie de chía y argráz
178	Limonada de coco
179	9 Bebidas refrescantes

