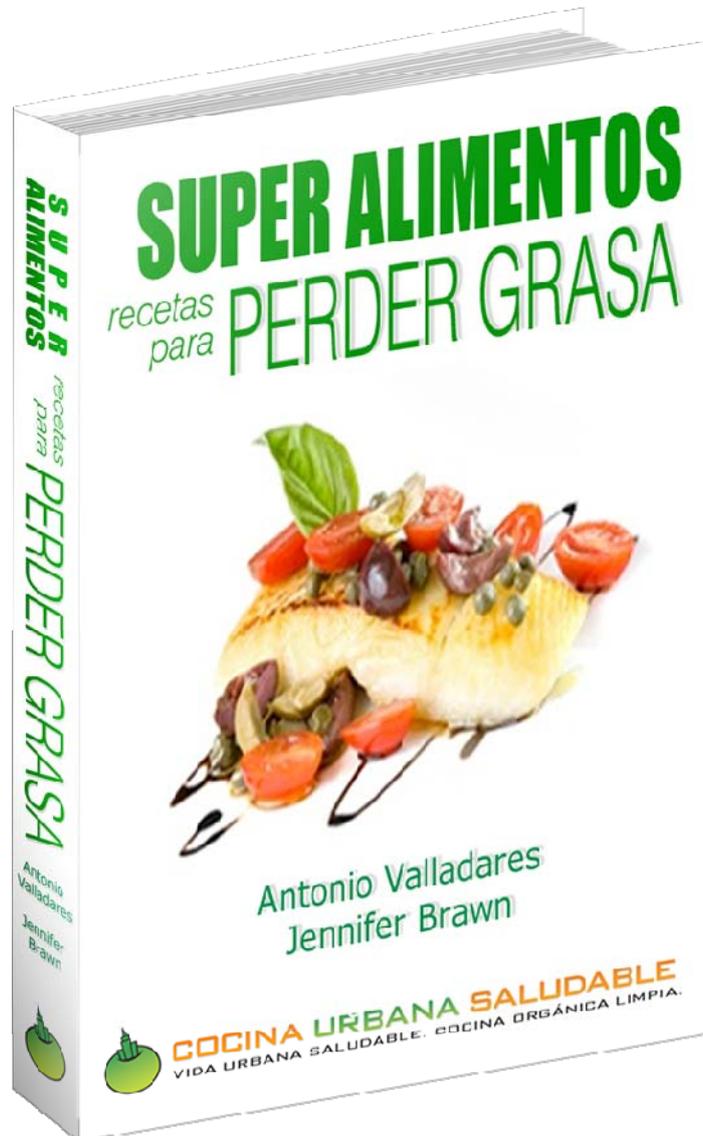




COCINA URBANA SALUDABLE
VIDA URBANA SALUDABLE. COCINA ORGÁNICA LIMPIA.



20 nuevas recetas de la Cocina Urbana Saludable - un sistema sencillo, paso a paso, para ir de compras, cocinar y comer los alimentos más saludables del mundo.



COCINA URBANA SALUDABLE
VIDA URBANA SALUDABLE. COCINA ORGÁNICA LIMPIA.

©2009 por Antonio Valladares y Jennifer Brawn

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este manual puede ser reproducida ni transmitida, en cualquier forma ni por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fax, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación, sin el permiso escrito de los autores, salvo lo otorgado en las siguientes condiciones:

El comprador puede hacer copias de páginas para uso personal.

Un cronista puede citar pasajes breves con relación a una revisión por escrito para su inclusión en una revista o un periódico, con la aprobación por escrito del autor antes de ser publicado.

Exención de responsabilidad

Este manual no pretende proporcionar consejos médicos ni reemplazar los consejos médicos y el tratamiento de su médico personal. Se recomienda a los lectores consultar a sus propios médicos u otros profesionales de la salud calificados para el tratamiento de condiciones médicas. Los autores no se hacen responsables por ningún malentendido o mal uso de la información contenida en este manual ni por cualquier pérdida, daño o perjuicio causado o presuntamente causado directa o indirectamente por ningún tipo de tratamiento, acción, o aplicación de cualquier alimento o fuente de alimentos mencionados en este manual. Las declaraciones de este libro no han sido evaluadas por los Administración de Alimentos y Drogas de EE.UU. Esta información no tiene como objetivo diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Para solicitar permiso para reproducir o preguntar acerca de consultas privadas sobre nutrición o charlas, contactar a:

Antonio Valladares
151 First Avenue, Suite 80
New York, New York 10003

E-mail: healthyurbankitchen@gmail.com
Sitio web: www.healthyurbankitchen.com
Blog: www.healthyurbankitchen.com/blog



COCINA URBANA SALUDABLE
VIDA URBANA SALUDABLE. COCINA ORGÁNICA LIMPIA.

Antonio Valladares, CHEK, CPT (Entrenador Personal Certificado), LMT (Licenciado Masoterapeuta) es un instructor de Nutrición y Estilo de vida y Especialista en Ejercicio en la ciudad de Nueva York. Después de sufrir graves problemas de salud durante 30 años, que provocaron su hospitalización varias veces durante su infancia, descubrió que era intolerante al gluten y a los lácteos y que su dieta vegetariana había causado estragos en su cuerpo. Su experiencia le enseñó que el asesoramiento nutricional convencional no es más que una agenda corporativa que está arruinando la salud de los estadounidenses. La curación de su cuerpo requirió una amplia investigación, en colaboración con expertos en medicina funcional y la introducción en su dieta de carnes de pastoreo y productos lácteos crudos. Ahora, a sus más de 30 años, Antonio es más fuerte, más delgado y más saludable que nunca. Entrenador personal certificado desde 1994, Antonio ha trabajado exclusivamente con mujeres jóvenes, adolescentes, deportistas y en las etapas pre y post natal de la vida. Antonio se ha asociado con la mundialmente reconocida chef de alimentos naturales Jennifer Brawn, para ofrecerte recetas simples y deliciosas, ricas en nutrientes y sin gluten, que queman la grasa y mejoran la salud y la vitalidad.

Jennifer Brawn es un Chef de Alimentos Naturales establecida en ciudad de Nueva York, graduada en el Natural Gourmet Institute of Health & Culinary Arts. Jennifer es un chef personal en Nueva York, que utiliza alimentos locales, de temporada, orgánicos e incorpora la carne de pastoreo y los productos lácteos crudos en sus menús. Ella considera a los alimentos como una parte integral del mantenimiento de la salud natural, para restaurar la curación en el cuerpo. También se especializa en cocina para las personas con sensibilidad a alimentos específicos, como la libre de gluten.



Súper Alimentos y pérdida de grasa - palabras mal entendidas y demasiado utilizadas.

Las palabras "súper alimento" se utilizan ampliamente estos días en la venta de suplementos y productos, pero, según el Diccionario Inglés de Oxford, el uso de las palabras "súper alimento" data de 1915 y se usa para definir un "alimento que se considera especialmente nutritivo o de otro modo beneficioso para la salud y el bienestar."

Un verdadero "súper alimento" es cualquier alimento que no ha sido alterado desde su estado original, es orgánico, rico en nutrientes, fresco y ofrece un mayor valor nutritivo - y tiene propiedades nutritivas aún por entender- que los alimentos comunes. Los súper alimentos han mantenido a las culturas humanas fuertes y saludables durante miles de años.

Las certificaciones y etiquetas "carne de pastoreo" y "orgánico" no significan nada en estos días, hay que saber cómo creció o se cultivó el alimento y cómo llegó desde la granja hasta tu mesa.

Si queremos ser saludables, tener energía, perder grasa y prevenir la enfermedad, es necesario que observemos a las culturas humanas que son más fuertes, más sanas, más vibrantes y tienen menos enfermedades que la sociedad moderna. Hoy en día tenemos más sobrepeso, obesidad, disfunción física y enfermedades degenerativas que nunca. Cuando miramos a las sociedades fuertes, sanas, libres de enfermedades, vemos a personas que comieron animales de pastoreo, peces silvestres y vegetales cultivados naturalmente.

Contrariamente a la opinión popular, este método natural para la salud ha funcionado durante miles de años, y los que adoptan este enfoque sencillo de dieta y estilo de vida tienen la energía, la mente clara, la piel sana, la salud, la vitalidad, longevidad y los cuerpos delgados y fuertes para demostrar que sí funciona.

Soy un instructor de acondicionamiento físico y nutrición en Nueva York desde hace 15 años y todavía no he visto ningún enfoque que funcione mejor. Consumir alimentos naturales y orgánicos, carnes de pastoreo, productos lácteos crudos y evitar los alimentos procesados, ingredientes sintéticos y productos químicos funciona siempre, sin excepción.

Las siguientes recetas contienen súper alimentos, como carne de res de pastoreo, peces silvestres, mantequilla cruda, aceite de coco, aceite de oliva y productos orgánicos frescos.

Para obtener tu curso de vídeo *GRATIS* sobre pérdida de grasa para la gente ocupada, más recetas y videos de chefs de clase mundial, así como un adelanto del próximo proyecto de Antonio, visita:

www.UrbanFatLossFormula.com



COCINA URBANA SALUDABLE
VIDA URBANA SALUDABLE. COCINA ORGÁNICA LIMPIA.

Ensaladas, Guarniciones y Aperitivos



Ensalada de Ejotes con tomates secos y vinagreta de Dijon

Esta ensalada de ejotes ligeramente aderezada va muy bien con platos de pescado y mariscos, así como con aves y carne.

4 porciones

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocción: 5 minutos

Ingredientes

- sal
- 450 g ejotes o frijolitos verdes, sin tallos
- 1 cucharadita de mostaza molida
- 1 cucharadita de jugo fresco de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 taza de tomates secados al sol, rebanados finamente

Instrucciones

En una cacerola mediana, pon un litro de agua a hervir con 1 cucharadita de sal. Agrega los frijoles, y cocina a fuego lento. Cocina hasta que los frijoles estén crujientes pero tiernos, 3-6 minutos, dependiendo del grosor del frijol.

Escurre y enjuaga con agua fría.

Bate juntos la mostaza, el jugo de limón, aceite de oliva y ½ cucharadita de sal en un tazón mediano. Mezcla los ejotes y los tomates secados al sol con el aderezo. Prueba y agrega más sal si es necesario. Sirve a temperatura ambiente.

Consejos

Escurre los tomates secados al sol, si están en aceite. Si están secos, reconstitúyelos colocándolos en una taza de agua caliente durante 10 minutos, escurre y corta en rodajas.



Ensalada de Hinojo y Naranja con Vinagreta de Naranja

Las naranjas sangre, también conocidas como naranjas Moro, tienen una pulpa de color rojo oscuro y están disponibles desde de enero a marzo en los mercados gourmet. Si puedes encontrarlas, realzará el color de esta ensalada.

4 a 6 porciones

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: -

Ingredientes

- 1/4 taza aceite de oliva extra virgen
- 1/4 taza jugo fresco de naranja
- 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharadita de miel
- 1/2 cucharadita de chalote picado
- sal
- pimienta negra recién molida
- 1 bulbo pequeño de hinojo, sin el corazón y finamente rebanado
- 1 puñado de rúcula, las hojas partidas a la mitad
- 2 naranjas de ombligo o de sangre
- 1 aguacate maduro

Instrucciones

Coloca el aceite, jugo de naranja, miel, vinagre y chalote, junto con una pizca de sal y pimienta negra recién molida en un recipiente grande y mezcla para combinar. Agrega el hinojo al aderezo y deja reposar mientras preparas la naranja y el aguacate.

Corta las naranjas en gajos: Corta los extremos de la naranja, a continuación, pasa el cuchillo para separar los gajos justo debajo de la piel blanca. Tomando la naranja en una mano, corta con cuidado los gajos de naranja. Alternativamente, corta las naranjas en anillos de 2 cm.

Añade la rúcula al hinojo y el aderezo y mezcla. Acomoda en platos individuales y cubre con los gajos o anillos de naranja.

Corta el aguacate a lo largo alrededor del hueso, y descarta el hueso. Con cuidado corta 4 rebanadas de pulpa de cada mitad. Pasa una cuchara por el interior de la piel del aguacate, sacando las rebanadas. Cubre cada ensalada con rebanadas de aguacate.



Ensalada Tibia de Pera Asada y Avellana con Vinagreta de Miel y Champán

Esta dulce ensalada de otoño con sabor a nuez se complementa con el acompañamiento cremoso del queso roquefort. Esta ensalada combina muy bien con pechuga de pollo tibia cortada en rebanadas.

4 a 6 porciones

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocción: 18 minutos

Ingredientes

- 1/4 taza de avellanas
- 2 peras bosch no maduras
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de vinagre de champán o vinagre de vino blanco
- 1/4 taza de aceite de avellanas o aceite de oliva extra virgen
- sal y pimienta negra recién molida
- 1 planta grande de lechuga morada, cortada en trozos pequeños
- 1/2 taza de queso Roquefort desmenuzado (opcional)

Instrucciones

Precalienta el horno a 180°C. Extiende las avellanas en una bandeja para hornear y tuéstalas durante 8 minutos o hasta que la piel empiece a aflojarse. Frota las avellanas con una toalla de cocina o toallas de papel para sacarles la piel. Está bien si no quitas la piel completamente. Coloca las avellanas sobre una tabla de cortar, pícalas en pequeños trozos y reserva. Aumenta la temperatura del horno a 200°C. Pela las peras y córtalas por la mitad longitudinalmente. Quita el centro con una cuchara o una cucharita para hacer bolas de melón, y corta los extremos. Corta las mitades en piezas de 2 cm. Coloca las peras en una fuente para hornear forrada con papel manteca. Rocía las peras con 1/2 cucharadita de aceite de oliva y mezcla para cubrir las bien. Hornea durante 10 minutos, o hasta que las peras estén tiernas al pincharlas con un tenedor.

En un tazón grande, combina la miel, el vinagre y mezcla con el aceite de avellana (o de oliva) hasta que se emulsionen. Añade una pizca de sal y pimienta negra recién molida y vuelve a mezclar. Agrega la lechuga al aderezo y mezcla. Acomoda la lechuga en platos individuales y cubre con las rodajas de pera caliente, avellanas tostadas, y opcionalmente, el queso roquefort desmenuzado



Ensalada de Mango, Pepino y Palmitos

Los sabores tropicales de esta refrescante ensalada van muy bien con filetes de tilapia. También puede servirse con vieiras o una porción de pollo a la parrilla. Puedes cambiar el cilantro por menta fresca.

6 a 8 porciones

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocción: —

Ingredientes

- 1 mango
- 1 Pepino
- 1 lata de palmitos, escurridos y cortados en rodajas finas
- 1 jalapeño, sin tallo ni semillas, picado
- 1/4 taza cilantro picado
- 1 cucharada de jugo fresco de lima
- 2 cucharaditas de miel
- 1/4 cucharadita de sal

Instrucciones

Pela el mango y separa la pulpa del hueso. Córdalo en pequeños trozos y colócalo en un tazón grande.

Corta el pepino a lo largo y raspa las semillas con una cucharita. Corta las 2 mitades por la mitad longitudinalmente, y luego en rodajas finas. Agrega al tazón que contiene el mango. Combina los ingredientes restantes: los palmitos, el jalapeño, el cilantro, el jugo de limón, miel y sal. Revuelve hasta que se mezclen.

Prueba y añade una pizca de sal si es necesario. Deja reposar unos minutos para que los sabores se integren. Sirve a temperatura ambiente.



Salsa Frutal de Plátano y Aguacate

* Incluye Lácteos

Esta salsa, muy fácil de preparar, está endulzada naturalmente con plátano. La adición sorprende del aguacate le da una textura muy cremosa. Sirve como bocadillo con manzanas rebanadas o para el desayuno, untado sobre pan de pasas.

Rinde 1 1/2 tazas

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocción: —

Ingredientes

- 1/2 aguacate maduro
- 2 plátanos, pelados
- 100 ml de yogur estilo Griego
- 1 cucharada de jugo de lima fresca

Instrucciones

Coloca todos los ingredientes en el recipiente de la procesadora (o licuadora) y procesa hasta convertir en pasta suave. La salsa puede servirse inmediatamente a temperatura ambiente.



Brócoli Rabe con Piñones

Cocer a fuego lento el Brócoli Rabe primero, esto suaviza su sabor amargo característico. Va muy bien con pollo y pescado, o mezclado con pasta cocida tibia, añadiendo un chorrito extra de aceite de oliva extra virgen y queso parmesano recién rallado.

4 a 6 porciones

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Tipo de Platillo: Verduras y Guarniciones

Ingredientes

- 1 kg de brócoli rabe, lavado y sin los tallos duros
- sal
- 2 cucharadas de piñones
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/4 cucharadita de pimienta roja seca
- 1 cucharada de jugo de limón fresco

Instrucciones

Pon 2 litros de agua y 2 cucharaditas de sal a hervir a fuego fuerte. Agrega el brócoli rabe, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 5 minutos. Escurre, y cuando esté lo suficientemente frío, escurre el exceso de agua. Corta en trozos pequeños.

Mientras tanto, tuesta los piñones. Coloca los piñones en una sartén grande a fuego medio. Revuelve de vez en cuando, unos 4 minutos, hasta que los piñones tengan manchitas café claro. Inmediatamente pásalos a un plato o tazón pequeño. Limpia la sartén con una toalla de papel.

Añade una cucharada de aceite de oliva a la sartén junto con el ajo y el pimienta roja seca y cocina a fuego medio durante 1 a 2 minutos, hasta que el ajo se ponga de color pajizo. Agrega el brócoli rabe y revuelve hasta que todo esté caliente. Apaga el fuego, agrega el jugo de limón y una pizca de sal al gusto. Incorpora los piñones y mezcla.



COCINA URBANA SALUDABLE
VIDA URBANA SALUDABLE. COCINA ORGÁNICA LIMPIA.



Coles de Bruselas con Picadillo de Hongos Shiitake y Quínoa

Este platillo otoñal se prepara rápidamente y es ideal para una comida ligera, o puede servirse como guarnición, con pollo o pescado.

4 porciones

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Tiempo de Cocción: 25 minutos

Ingredientes

- 1 tazas quínoa, lavada y escurrida
- 2 tazas de agua
- sal
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de salsa de soya (tamari) sin gluten
- 1 cucharada de jarabe de arroz integral
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 kg de coles de Bruselas
- 200 g de hongos shiitake frescos, sin tallos, finamente rebanados

Instrucciones

Calienta una olla pequeña a fuego medio. Agrega la quínoa y revuelve hasta que esté seca y fragante, alrededor de 5 minutos. Añade el agua, revolviendo para mezclar y lleva a ebullición con ½ cucharadita de sal. Mientras tanto, cambia a fuego lento, tapa y cocina durante 15 minutos, hasta que la quínoa esté tierna.

Mezcla la mostaza, salsa de soya, y el jarabe de arroz en un tazón pequeño y reserva.

Recorta los extremos de las coles de Bruselas, córtalas por la mitad longitudinalmente, y luego en tiras delgadas. Mezcla el aceite y el ajo en una sartén de tamaño mediano a fuego mediano, revolviendo durante un minuto. Agrega las coles de Bruselas y cocina durante 4 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que estén ligeramente doradas. Agrega los hongos y cocina 1 minuto.

Incorpora la mezcla de mostaza reservada, mezcla hasta combinar bien y retira del fuego. Cuando la quínoa esté lista, quita la tapa y remueve con un tenedor. Sirve la quínoa cubierta con las verduras.



Sopa de Camote con Curry de Coco

La combinación de camote y leche de coco le da a esta sopa una textura extra suave y sedosa, con un poco de picante del curry en polvo. Es perfecta para un día fresco.

6 tazas

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de coco o aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla mediana, picada
- sal
- 2 cucharaditas de curry en polvo, preferentemente de picor medio
- 600 g de camotes, pelados y cortados en trozos de 2 cm
- lata de leche de coco light
- 2 tazas de caldo de pollo, de verduras, o agua

Instrucciones

Calienta el aceite en una olla mediana a fuego medio-alto. Añade la cebolla y 1 cucharadita de sal, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas se ablanden, aproximadamente 5 minutos. Añade el curry en polvo y cocina durante 30 segundos. A continuación, agrega el camote, leche de coco, y el caldo, revolviendo para mezclar. Lleva a ebullición y tapa la olla. Reduce el fuego al mínimo y cocina durante 15 minutos hasta que los camotes estén tiernos.

Cuidadosamente pasa la mezcla a una licuadora y licúa hasta que quede suave. (Puedes hacer esto en dos lotes.) Vuelve a poner la sopa en la olla. Agrega sal a gusto si es necesario. Reparte la sopa en tazones y sirve caliente.

Consejos

Como medida de precaución, cuando licúas mezclas calientes, sostén la tapa de la licuadora con una toalla limpia, presionándola. Llena el vaso de la licuadora sólo hasta la mitad.



Arroz Integral con Espárragos y Chícharos

Disfruta este platillo como una guarnición de vegetales y granos sin lácteos, o añade crema y parmesano al final de la cocción. Este plato combina bien con vieiras o pollo. Mientras el arroz se cocina, saltea las verduras.

4 a 6 porciones

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocción: 1 hora, incluyendo 30 minutos de remojo.

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz integral, remojado 30 minutos y escurrido
- 2 ½ tazas de caldo de pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 chalote, picado
- 1 puñado de espárragos, sin sus partes duras, cortados en trozos de 2 cm
- 1/2 taza de chícharos congelados
- 2 cucharaditas de tomillo fresco picado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de jugo fresco de limón
- 1/2 taza de crema espesa (opcional)
- 1/2 taza de queso parmesano rallado

(opcional)

Instrucciones

Mezcla el arroz y el caldo en una olla mediana y lleva a ebullición. Tapa, reduce el calor y cocina a fuego lento durante unos 30 minutos hasta que casi toda la humedad se haya absorbido y el arroz esté tierno.

En una sartén grande, combina el aceite de oliva, el ajo y el chalote y coloca a fuego medio. Cocina durante 1 minuto; a continuación, agrega los espárragos y cocina por 3 minutos más. Añade los chícharos, cocina un minuto más, luego retira la sartén del fuego. Agrega el tomillo, la sal y el jugo de limón.

Cuando el arroz esté tierno, incorpórale la mezcla de verduras, y revuelve para mezclar. Añade la crema y queso parmesano, si lo deseas. Vuelve a poner a fuego mediano y cocina, revolviendo, un minuto más. Prueba y agrega sal si es necesario. Sirve caliente.



Sopa de Papa y Ejotes

Mi abuela ha estado haciendo esta sopa desde que recuerdo. Es una de mis favoritas, y el agregado de salchichas en rodajas transforma esta sopa deliciosa en una abundante comida.

4 a 6 porciones

Tiempo de Preparación: 10-15 minutos

Tiempo de Cocción: 20-30 minutos

Ingredientes

- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 cebolla grande, en daditos pequeños
- sal
- 800 g papas russet, peladas, en dados pequeños
- 200 g ejotes, sin tallos, en mitades
- 3 tazas de leche
- pimienta recién molida
- 2 salchichas Italianas de cerdo, picantes (opcional)

Instrucciones

En una gran olla de fondo pesado, calienta la mantequilla a fuego medio hasta que se derrita. Añade la cebolla y 1 cucharadita de sal y cocina durante unos 8 minutos hasta que se ablande. Añade las papas y 3 tazas de agua, tapa y lleva a ebullición. Baja el fuego y cocina a fuego lento durante 8 minutos, hasta que las papas estén tiernas. Agrega los ejotes, revuelve para mezclar con las papas, y tapa de nuevo para seguir cocinando a fuego lento durante 5 minutos. Apaga el fuego. Añade la leche para que se caliente, agrega hasta 1 cucharadita de sal adicional y pimienta recién molida al gusto. Sirve caliente.

Consejos

Opcional: En una sartén de hierro fundido o una sartén de fondo grueso, pon media cucharadita de aceite de oliva extra virgen y las salchichas a fuego medio-alto. Dale vuelta ocasionalmente para que se doren, subiendo el calor si es necesario, unos 8-10 minutos en total. Coloca las salchichas cocidas sobre toallas de papel y deja que se enfríen unos minutos. Corta la salchicha en rodajas de 2 cm de espesor. Incorpora las salchichas a la sopa.

Si le vas a poner salchicha, usa la de ganado de pastoreo, sin nitratos ni conservantes.



Salteado de Espinacas y algas Arame

Las Arame, unas algas suaves, mezcladas con espinacas y zanahorias, tienen un aspecto atractivo, sabor delicioso, y son muy saludables. Sirve con pescados como el salmón o el atún. Las algas Arame se pueden encontrar en las tiendas de alimentos naturales y los mercados asiáticos.

4 a 6 porciones

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocción: 10 minutos

Ingredientes

- 1 taza de arame, sin apretar
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí tostado
- 2 cucharaditas de mirin (vino de arroz dulce)
- 2 cucharaditas de salsa de soya sin trigo
- 1 cucharadita de aceite de olive extra virgen
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 zanahoria, pelada, y en rodajas finas en diagonal
- 2 manojos de espinacas, sin tallos, lavadas

Instrucciones

Cubre las arame con agua y remoja durante 10 minutos. Escurre y reserva. Mezcla el aceite de ajonjolí tostado, el mirin, y salsa de soya en un tazón pequeño y reserva. Coloca el aceite de oliva y el ajo en una olla grande y calienta a fuego medio-alto. Cocina el ajo durante 1 minuto, a continuación, agrega la zanahoria y cocina 3 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agrega las espinacas a la olla, revuelve para mezclar y cocina, tapado, durante 3 minutos, hasta que la espinaca esté un poco marchita. Retira la tapa y agrega la mezcla de salsa y arame, revolviendo para mezclar y cocina por un minuto más.

Sirve caliente o a temperatura ambiente.



Pimientos Rellenos

Estos pimientos rellenos picantes estilo Mexicano son ideales para el almuerzo o la cena y si quedan, son sobras deliciosas. Esta es también una gran manera de utilizar cualquier pechuga de pollo cocida. Sirve solos o sobre arroz cocido.

4 a 6 porciones

Tiempo de Preparación: 20 minutos / Tiempo de Cocción: 35 minutos

Ingredientes

- 250 g de pechuga de pollo deshuesada
- 4 pimientos rojos grandes, cortados a la mitad longitudinalmente, sin semillas ni membranas blancas
- aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla mediana, en cubos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 zucchini mediano, en cubitos
- 1 manojo de espinacas, lavadas, sin tallos, en trozos pequeños, o 150 g de espinacas bebé
- 1/2 taza de granos de elote frescos o congelados
- 1 lata de frijoles negros, lavados y escurridos
- 1 cucharada de chile en polvo
- sal
- 1 taza de queso Jack rallado (opcional)

Instrucciones

Precalienta el horno a 200°C. Corta el pollo a lo largo en tiras delgadas. Calienta 1 cucharadita de aceite de oliva en una sartén anti adherente y cocina hasta que el pollo esté bien cocido, unos 3 minutos de cada lado. Desmenuza el pollo cuando se haya enfriado lo suficiente como para manejarlo y reserva. Coloca los pimientos con la parte cortada hacia abajo en una bandeja para hornear forrada con papel manteca. Frota los pimientos por ambos lados con aceite. Hornea durante unos 15 minutos hasta que estén tiernos pero aun manteniendo su forma. Da vuelta los pimientos con el corte hacia arriba. Mientras tanto, calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande profunda a temperatura media-alta.

Añade la cebolla y el ajo y cocina 2 minutos. Agrega el zucchini y cocina durante 2 minutos. Agrega la espinaca limpia (en lotes, si es necesario) y saltea hasta que se ablande. Agrega el pollo desmenuzado, el elote, frijol negro, chile en polvo y 1 cucharadita de sal, y cocina un minuto más. Apaga el fuego y agrega el queso y sal adicional a gusto. Rellena las mitades de pimiento con cucharadas de mezcla en los



COCINA URBANA SALUDABLE
VIDA URBANA SALUDABLE. COCINA ORGÁNICA LIMPIA.

pimientos. Coloca los pimientos en una bandeja para hornear cubierta de papel manteca, y hornea durante 10 minutos.

Opcional: cubre los pimientos con queso y hornea hasta que el queso se derrita. Sirve caliente.



Puré de nabo y colinabo (nabo amarillo)

Este puré de nabo y colinabo, de color dorado, no lleva grasa ni productos lácteos, ya que estos tubérculos van muy bien solos. Sirve con carne asada o pollo, o pescado al horno.

4 a 6 porciones

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocción: 15 minutos

Ingredientes

- 450 g de nabo amarillo, pelado y cortado en trozos de 2 cm
- 450 g de nabo, pelado y cortado en trozos de 2 cm
- sal
- pimienta negra recién molida

Instrucciones

Coloca el colinabo, nabo, y ½ cucharadita de sal en una olla mediana con agua suficiente para cubrir.

Tapa y llevar a ebullición, baja el fuego y reduce a fuego lento. Cocina 15 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.

Escurre las verduras en un colador, sacudiendo para deshacerte de toda el agua.

Coloca las verduras en un procesador de alimentos junto con una cucharadita de sal y procesa hasta que quede suave. Vuelve a colocar el puré en una olla y cocina a fuego medio-alto hasta que el puré espese más y el exceso de agua se evapore, unos 5 minutos.



COCINA URBANA SALUDABLE
VIDA URBANA SALUDABLE. COCINA ORGÁNICA LIMPIA.

Huevos



Huevos fritos por ambos lados, estilo Campirano, con Tomates y Eneldo

Dorados copos de ajo y chalote adornan estos huevos fritos por ambos lados. Es mi desayuno favorito, especialmente a mediados del verano, cuando los tomates están en su mejor etapa. Las proporciones de esta receta pueden aumentarse fácilmente.

2 porciones

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocción: 8 minutos

Ingredientes

- aceite de oliva extra virgen o mantequilla
- 3 dientes de ajo, picados, separados
- 1 taza de tomatitos cherry o uva, en mitades
- sal
- 1 puñado de eneldo fresco, picado
- 1/2 chalote mediano, picado
- 2 huevos
- pimienta negra recién molida

Instrucciones

Calienta aprox. 2 cucharaditas de aceite de oliva o mantequilla en una sartén pequeña, agrega 2 / 3 de los ajos y saltea durante 30 segundos. Añade el tomate y una pizca de sal, y revuelve hasta que los tomates empiezan a liberar un poco de su color en el aceite, aproximadamente 1 minuto. Agrega el eneldo y continúa la cocción durante unos 20 segundos más. Retira del fuego.

Coloca 2 cucharadas más de aceite de oliva, el ajo restante y los chalotes y una pizca de sal en una sartén mediana antiadherente, a fuego medio-alto. Cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que los chalotes y el ajo se pongan de color pajizo, unos 3 minutos. Con cuidado, parte los huevos (la yema debe quedar intacta) en la sartén, espolvorea con sal y pimienta negra y cocina hasta que los bordes estén bien cocidos, unos 4 minutos. Usando una espátula, voltea los huevos, y cocina otros 10 a 15 segundos. Desliza los huevos y los restos de ajo y chalotes en el plato junto con los tomates.

Añade más sal y pimienta negra al gusto.



Desayuno de Campeones

4 tazas de ejotes
100 g de tocino
4 huevos
Sal marina
Pimienta molida

Fríe el tocino en una sartén. Cuando el tocino esté casi hecho, muévelo a un lado de la sartén y añade los huevos a la sartén. Revuélvelos en la sartén, cuando los huevos estén casi hechos, mezcla el tocino con los huevos.

Mientras cocinas el tocino y los huevos, cocina los ejotes al vapor a la consistencia deseada, pero que se mantengan crujientes y que no se ablanden demasiado.

Vierta la grasa que quedó del tocino sobre los ejotes. Añade sal marina y pimienta al gusto.



COCINA URBANA SALUDABLE
VIDA URBANA SALUDABLE. COCINA ORGÁNICA LIMPIA.

Mariscos y Pescados



Salmón Glaseado con jarabe de arce y jengibre

Sirve el salmón glaseado con jarabe de arce y jengibre con arroz integral y verduras salteadas como una rápida y elegante cena entre semana.

4 a 6 porciones

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocción: 10 minutos

Tipo de Platillo: Plato principal - Pescado y Mariscos

Ingredientes

- 900 g de filetes de salmón
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de jugo fresco de limón
- 1 1/2 cucharadas de jengibre fresco, pelado y rallado
- 1/4 taza de jarabe de arce
- 1 cucharada más 1 cucharadita de salsa de soya sin trigo
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1/2 taza de jugo fresco de naranja

Instrucciones

Precalienta el horno a 200 grados. Coloca el salmón en bandeja para hornear forrada con papel manteca y marca el salmón en porciones sin cortar a través de la piel. Esto facilitará cortar y servir el salmón, y dejar la piel en el papel. Frota el salmón con aceite de oliva y espolvorea con sal y jugo de limón. Hornea el salmón durante unos 8-10 minutos hasta que esté tierno, dependiendo del grosor del pescado.

Mientras el salmón está en el horno, prepara el glaseado. Coloca el jengibre, el jarabe de arce, salsa de soya, mostaza y el jugo de naranja en una cacerola pequeña. Lleva a ebullición rápida y remueve de vez en cuando, raspando los pedacitos de jengibre de la parte inferior, hasta que esté espeso y muy burbujeante, unos 5 minutos.

Reparte el salmón en los platos y cubre cada porción con cucharadas de glaseado tibio.



Filetes de Tilapia picantes

Estos filetes de tilapia, que se rebozan con una mezcla de harina ligeramente picante y se fríen, tienen un bonito color dorado-anaranjado. Sirve una salsa frutal como un acompañamiento frío.

4 filetes

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocción: 8 minutos

Ingredientes

- 4 filetes de tilapia
- sal
- 1/2 taza de harina de arroz integral
- 1/2 cucharadita de pimiento de Cayena
- 2 cucharaditas de paprika
- 1-2 cucharadas de aceite de coco, de oliva extra virgen o mantequilla

Instrucciones

Espolvorea ambos lados de los filetes de tilapia con sal. Mezcla la harina, pimienta, paprika, y ¼ de cucharadita de sal en un plato grande.

Calienta el aceite o la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto. Empaniza un filete de tilapia a la vez hasta que ambos lados están cubiertos con la mezcla de harina. Sacude el exceso, y agrega los filetes a la sartén. Si el aceite comienza a echar humo, baja el fuego a medio. Fríe los filetes durante 4 minutos de cada lado, hasta que estén firmes. Sirve caliente.

Consejo

Si la sartén no es lo suficientemente grande como para cocinar los 4 filetes al mismo tiempo, fríelos en dos lotes, limpiando la sartén cuidadosamente con papel de cocina y añadiendo más aceite o mantequilla antes de freír el segundo lote.



Vieiras Doradas con Salsa de Piña

Las combinaciones de sabores dulces y salados son abundantes en este plato. Si prefieres una salsa más picante, pica el Chile Serrano con las semillas. Este plato sabe delicioso servido sobre arroz basmati.

4 a 6 porciones

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Tiempo de Cocción: 8 minutos

Ingredientes

- 700 g de vieiras
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen o mantequilla
- sal
- pimienta negra recién molida
- Salsa de Piña:
 - 1 chile serrano, sin semillas, picado
 - 4 tazas de piña fresca, en cubitos
 - 1 pimiento rojo mediano, en cubitos
 - 1/2 taza de cebolla morada picada
 - 1/2 cucharadita de pimiento inglesa molida
 - 1 cucharada de jugo fresco de lima
 - 1/4 taza de cilantro picado

Instrucciones

Retira el músculo duro de cada vieira si es necesario. Seca bien las vieiras con una toalla de papel y sazona con sal y pimienta negra recién molida. Calienta el aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto, dando vuelta para cubrir el fondo. Cuando el aceite esté caliente pero no humeante, coloca suavemente las vieiras una a una, espaciándolas para que quepan todas. Dorar las vieiras a unos 8 minutos en total hasta que estén firmes, dándolas vuelta una vez con pinzas a mitad del tiempo.

Mientras tanto, coloca todos los ingredientes para la salsa de piña en un tazón mediano y revuelve para mezclar. Añade una pizca de sal. Prueba y agrega más si es necesario. Sirve a temperatura ambiente con las vieiras.



Filetes de Atún con frijoles blancos, rúcula y tomates Cherry

La combinación de frijoles blancos, rúcula y tomate son un sabroso acompañamiento para los filetes de atún ligeramente sellados. Mientras se sella el atún, prepara los frijoles y verduras.

4 porciones

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Tiempo de Cocción: 15 minutos

Ingredientes

- 4 filetes de atún de 200 g, de 2,5 cm de grosor
- sal y pimienta negra recién molida
- aceite de oliva extra virgen
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 latas de frijoles cannellini, enjuagados y escurridos
- 2 puñados de rúcula, lavados y sin tallos
- 1/2 kg de tomates cherry o uva, en mitades
- 1 cucharadita de romero fresco, picado
- 1 cucharadita de tomillo fresco, picado
- 1 cucharadita de jugo fresco de limón

Instrucciones

Sazona los filetes de atún con una pizca de sal y pimienta negra recién molida. Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén grande y profunda a fuego medio-alto. Añade los filetes de atún y sella durante 3-4 minutos por cada lado, hasta que el pescado esté dorado. Retira de la sartén y colócalos en un plato.

Añade una cucharada adicional de aceite a la sartén caliente y cocina el ajo durante 30 segundos. Añadir los frijoles, ½ taza de agua y ½ cucharadita de sal. Tritura los frijoles ligeramente con la parte posterior de la espátula, y cocina 2 minutos. Añade la rúcula por lotes, mezclando con los frijoles hasta que estén color verde brillante y se ablanden, aproximadamente 3 minutos. Agrega los tomates y cocina un minuto más. Apaga el fuego y agrega el romero, el jugo de tomillo, limón y una pizca de pimienta recién molida.

Prueba y agrega sal si es necesario. Sirve porciones de la mezcla de frijoles blancos en los platos y cubre con los filetes de atún.



Filetes de Trucha con cubierta de pecanas y chalotes

Esta cubierta de nuez hace que la trucha sea muy satisfactoria. Sirve con ejotes aderezados de manera simple y tendrás una elegante y fácil comida para clima cálido.

4 porciones

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocción: 15 minutos

Ingredientes

- 4 cucharadas de mantequilla o aceite de coco, separadas
- 2 chalotes medianos, picados
- 2/3 taza de pecanas, picadas
- 1/4 taza de perejil, finamente picado
- 2 cucharaditas de jugo fresco de limón
- sal
- pimienta recién molida
- 4 filetes de trucha
- 1/2 limón, cortado en cuartos, sin semillas

Instrucciones

Calienta 2 cucharadas de mantequilla o aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Añade los chalotes y cocina 1 minuto. Agrega las nueces y cocina durante 3-4 minutos. Agrega el perejil, el jugo de limón y ½ cucharadita de sal y pimienta recién molida al gusto. Pasa la mezcla a un tazón pequeño. Limpia cuidadosamente la sartén con una toalla de papel.

Seca la trucha con toallas de papel y sazona ambos lados con sal y pimienta negra. Calienta 1 cucharada de mantequilla en la sartén antiadherente a fuego medio-alto. Si el recipiente no es lo suficientemente grande como para cocinar los 4 filetes a la vez, cocina en dos tandas, añadiendo más mantequilla si es necesario. Coloca los filetes de trucha, con la piel hacia abajo, en la sartén y cubre con la mezcla de nuez y chalote. Cocina la trucha sin moverla durante 8-10 minutos, dependiendo del grosor de los filetes. Tapa la sartén durante los últimos minutos de cocción para asegurar que la parte superior de los filetes esté bien cocida. Coloca la trucha en platos individuales y cubre con el jugo de la sartén y un poquito más de sal. Sirve cada filete con una rodaja de limón.



COCINA URBANA SALUDABLE
VIDA URBANA SALUDABLE. COCINA ORGÁNICA LIMPIA.

Aves



Chuletas de Pavo con Chutney de Durazno y jengibre

Las chuletas de pavo son rápidas de hacer y son deliciosas con chutney de frutas. Esta versión de durazno y jengibre también va bien con pollo, cerdo y pescado, como la tilapia.

4 porciones

Tiempo de Preparación: 15 minutos / Tiempo de Cocción: 15 minutos

Ingredientes

- 1 kg de duraznos frescos
- 1 cucharada de mantequilla o aceite de coco
- 1 chalote grande, cortado longitudinalmente y finamente rebanado
- 2 cucharaditas de jengibre finamente rallado
- 1-2 cucharadas de azúcar de arce
- 2 cucharadas de jugo fresco de lima
- 1 cucharada de menta fresco picada, más algunas ramitas para decorar
- sal
- 1/2 kg de pechuga de pavo, chuletas o filetes de pavo
- pimienta negra recién molida
- aceite de oliva extra virgen

Instrucciones

Coloca 2 litros de agua a hervir en una olla mediana a fuego alto. Pincha cada durazno con los dientes de un tenedor varias veces y añade con cuidado al agua hirviendo. Escalda los duraznos durante 2-3 minutos y escurre. Sumerge los duraznos en un recipiente de agua fría para enfriarlos. Quita la piel de los duraznos y descártala. Separa la pulpa del hueso y pícala, conservando el jugo y reserva. En una sartén mediana, calienta la mantequilla o el aceite a fuego medio alto hasta que se derrita. Añade los chalotes y saltea 3-4 minutos hasta que empiecen a dorarse un poco. Añade el jengibre y saltea 30 segundos más. Incorpora los duraznos y el jugo restante junto con el azúcar y cocina durante 1-2 minutos hasta que la fruta empiece a romperse un poco y el azúcar se haya disuelto. Apaga el fuego y agrega el jugo de lima, la menta, y una pizca de sal.

Una por una, coloca las chuletas de pavo sobre una tabla de cortar y cúbreala con film plástico. Con un mazo, aplasta las chuletas a un espesor de 2,5 cm. Sazona ambos lados del pavo con sal y pimienta recién molida. Calienta una cucharada de aceite de



COCINA URBANA SALUDABLE
VIDA URBANA SALUDABLE. COCINA ORGÁNICA LIMPIA.

oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Cocina las chuletas de pavo en tandas sin moverlas hasta que los bordes estén cocidos, se pongan blancos y el pavo esté bien cocido, unos 3 minutos por ambos lados. Coloca las chuletas en platos y cubre con cucharadas de chutney. Adorna con una ramita de menta fresca.



Salteado de Pollo al Ajo con Verduras

4 Porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 6 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de jengibre fresco, rallado
- 1 manojo de cebollas de verdeo, picadas
- 1 cebolla dulce, picada
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 kg de pechugas de pollo sin piel ni hueso, cortadas en tiras
- 2 cebollas, finamente rebanadas
- 1 taza de col rebanado
- 1 pimiento rojo, finamente rebanado
- 2 tazas de chícharos
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de salsa de soya sin trigo
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de fécula de maíz

Instrucciones

Calienta el aceite de coco en un wok o sartén grande. Cuando el aceite comienza a echar humo, rápidamente agrega 2 dientes de ajo picados, el jengibre, la cebolla de verdeo y sal. Sofríe hasta que la cebolla se vuelva transparente, unos 2 minutos. Agrega el pollo y revuelve hasta que esté opaco, unos 3 minutos. Agrega los restantes 4 dientes de ajo picados y revuelve. Agrega la cebolla dulce, col, pimiento, chícharos y 1/2 taza del caldo/agua y tapa.

En un tazón pequeño, mezcla la otra 1/2 taza de caldo o agua, salsa de soya, la miel y la fécula de maíz. Agrega la mezcla de salsa al wok / sartén y revuelve hasta que el pollo y los vegetales están cubiertos con la salsa espesa. Sirve de inmediato, sobre arroz caliente, si lo deseas.



COCINA URBANA SALUDABLE
VIDA URBANA SALUDABLE. COCINA ORGÁNICA LIMPIA.

Carne de Res



Chili de carne al estilo Sureño

El picante de este chili proviene del chile en polvo y la salsa de chipotle. La salsa de Chipotle se puede encontrar en la sección étnica de tu tienda de comestibles. Dependiendo del picor de tu chile en polvo, añade más o menos, a gusto. Sirve sobre arroz para una buena comida de clima frío.

6 Porciones

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocción: 40 minutos

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla grande, en cubos
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 kg de carne magra de res, picada
- 1 cucharada de comino molido
- 1-2 cucharadas de chile en polvo
- 1 pimiento rojo grande, en cubitos
- 1-2 cucharadas de salsa de chipotle o chiles chipotles adobados, picados
- 1 lata de tomates picados en su jugo, preferentemente asados al fuego
- 1 1/2 tazas de caldo de carne
- 1 lata de frijoles, enjuagados y escurridos
- 1 taza de granos de elote
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de cilantro picado

Instrucciones:

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto. Agrega la cebolla y rehogar sin dorar hasta que esté suave, unos 6 minutos. Agrega el ajo y añade la carne picada. Continúa revolviendo, desmenuzando la carne hasta que pierda su color rosado, cerca de 8 minutos. Agrega el comino y el chile en polvo a la mezcla de carne y revuelve hasta que se mezclen.

Agrega la pimienta, la salsa de chipotle, los tomates cortados en cubitos con su jugo y el caldo de carne a la olla y revuelve para mezclar. Cocina a fuego lento parcialmente tapado durante 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agrega los frijoles, el elote y la sal, y cocina otros 2-3 minutos hasta que todo se caliente. Retira del fuego y agrega el cilantro. Prueba y ajusta los condimentos si es necesario. Sirve caliente.



Carne Picada Especiada con Vinagreta de Hierbas

Este sabroso plato va bien servido encima de arroz al vapor, o fideos

de arroz.

4 Porciones

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen más la cantidad necesaria para pintar la sartén.

1 cucharadita de cilantro molido

1 cucharadita de comino molido

1/2 cucharadita de sal

800 g de lomo picado o filete cortado en cubos

1 cucharada de vinagre balsámico

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

2 cucharadas de perejil fresco picado

2 cucharadas de albahaca fresca

picada

sal

pimienta negra

Instrucciones:

En un tazón mediano, combina los primeros cinco ingredientes hasta que estén bien mezclados. Mientras la carne se marina, prepara la vinagreta mezclando el vinagre balsámico, aceite de oliva, perejil y albahaca.

Calienta una sartén grande a fuego medio-alto. Pinta la sartén con un poco de aceite de oliva. En una capa uniforme, agrega la carne marinada a la sartén. Dora la carne sin moverla durante 2-3 minutos. Da vuelta los cubos de carne con una pinza para que se doren del otro lado y repite hasta que se doren bien y estén poco cocidos. Retire la carne del fuego inmediatamente y coloca en platos. Vierte la vinagreta de hierbas con una cuchara sobre la carne.

Sazona con pimienta negra y más sal a gusto, si es necesario.



Burrito de Aguacate, Carne y Frijoles

- 2 tazas de lechuga romana en trocitos
- 2 cucharadas de cebolla amarilla picada
- 1/2 aguacate mediano, sin hueso, pelado y picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 4 cucharadas de salsa de tomates orgánicos
- ½ taza de frijoles refritos orgánicos
- 2 tortillas de maíz germinado
- 1/2 kg de carne de pastoreo molida

Cocina la carne en una sartén hasta el punto deseado. Recuerda, cuanto menos la cocines, mejor. Mezcla la lechuga, cebolla, aguacate, cilantro y salsa en un tazón mediano hasta que las verduras estén bien cubiertas. Reparte los frijoles en las tortillas, rellena con la carne cocida y la mezcla de vegetales mixtos y arma el burrito. Se puede calentar en el horno antes de servir.

Para obtener tu curso de vídeo GRATIS sobre pérdida de grasa para gente ocupada, más recetas y videos de cocina de chefs de clase mundial, así como un vistazo al próximo proyecto de Antonio, visita:

www.UrbanFatLossFormula.com