

CRISTINA FERNÁNDEZ **PETITE**

El **SALUDABLE**
SABOR de lo

PROHIBIDO

LAS RECETAS
SALADAS
MÁS SANAS
Y BRUTALES
DE **PETIT FIT**

OBERON



CRISTINA FERNÁNDEZ **PETITE**

El **SALUDABLE**
SABOR de lo
 **PROHIBIDO**

OBERON

ÍNDICE

• Guía de símbolos	8	<i>Esto es pan comido</i>	73
• Introducción	9	• Bagels de espelta con semillas	74
• Consejos básicos para realizar una compra saludable	10	• Crackers de espelta con semillas	76
• Utensilios básicos	12	• Pan de molde integral con semillas	78
• Ingredientes destacados	15	• Pan Naan con queso	80
• Sustitución de ingredientes	17	• Panecillos exprés al microondas	82
• Tabla de conversión	19	<i>Toma pan y moja</i>	85
<i>Para ir abriendo boca</i>	21	• Fitchup	86
• Bombones de queso rellenos de mermelada	22	• Healthy bbq	88
• Bonibravas	24	• Hot romesco	90
• Croquetas explosivas de yema y jamón	26	• Mayonesa de aguacate y lima	92
• Croquetas griegas de calabacín y Feta	28	• Mayonesa ligera	94
• Empanadillas Caprese con provolone	30	• Pesto de pistachos y albahaca	96
• Ensalada de burrata, pesto y tomates confitados a la naranja	32	• Pink albahaca	98
• Ensaladilla rusa con mayonesa ligera	34	• Salsa de piquillos	100
• Huevos Benedict	36	• Salsa holandesa	102
• Huevos rotos a mi estilo	38	• Salsa ranchera	104
• Rollitos vietnamitas con salsa de cacahuete	40	<i>Fast healthy food</i>	107
• Timbal de patata y verduras con huevos de codorniz y trufa	42	• Alitas de pollo crujientes	108
• Tortilla cremosa de boniato y Gorgonzola	44	• Arepas venezolanas	110
• Tortilla cremosa de patata, queso de cabra y cebolla caramelizada	46	• Aros de cebolla crujientes rellenos de queso	112
• Wraps crujientes de ensalada César	48	• Bacon cheese fries	114
<i>Pica y no pares</i>	51	• Brocopizza	116
• Doritos	52	• Fingers de pollo y queso	118
• Fritos no fritos	54	• Fluffy pizzas	120
• Galletitas saladas	56	• Gofre - Burger de pollo, con compota de manzana, queso Brie y nueces	122
• Garbanzos crujientes	58	• Kebab de pollo con Tzatziki	124
• Kikos no fritos	60	• Mini bonipizzas	126
• Patatas no fritas estilo campesina	62	• Nuggets de pollo con crujiente de cacahuete	128
• Nachos sublimes	64	• Patatas gajo con salsa Deluxe	130
• Palomitas sabor pizza	66	• Perritos calientes	132
• Pipas fitjuana	68	• Pizza con base de pimientos de piquillo	134
• Ruffles boniato sabor queso	70	• Quesadillas	136
		• Tequeños de queso	138
		• Tortilliza	140

Pasta, arroces y legumbres 143

- Albóndigas de tofu y verduras en salsa de curry y coco 144
- Arroz con verduras y conejo 148
- Dhal de lentejas rojas 150
- Espaguetis a la Carbonara 152
- Faláfel de garbanzos y pistachos con salsa de yogur 154
- Gnocchi de boniato con salsa de queso de cabra 156
- Gnocchi de patata alla Sorrentina 158
- Hummus de garbanzos, boniato y castañas 160
- Mac & Cheese 162
- Potaje de garbanzos, espinacas, jamón y huevo 164
- Wok de fideos de arroz, pollo y verduras 166

Verdura #foodporn 169

- Alcachofas en flor con jamón ibérico y escamas de sal marina 170
- Baba Ganoush 172
- Canelones de calabacín rellenos de espinacas, Ricotta y pera 174
- Espaguetis de boniato con pesto de espinacas y tomates cherry 178
- Falso risotto de coliflor con setas, parmesano y trufa 180
- Frittata de verduras y parmesano 182
- Musaka brutal 184
- My favorite poke bowl 188
- Ratatouille 190
- Raviolis de calabaza rellenos de setas, queso de cabra y cebolla caramelizada en salsa de calabaza y parmesano 192
- Salmorejo de mango 194
- Timbal de pisto con huevo a la plancha 196
- Tortitas de patata rellenas de verduras y crema de anacardos 198

Delicias de mar y tierra 201

- Albóndigas de merluza en salsa verde 202
- Cachopitos de pavo rellenos de jamón ibérico y Cabrales 204
- Cazuelitas gratinadas de boniato y atún 206
- Chipirones en su tinta rellenos de verduras 208
- Chupachups de pollo Villaroy con crema de cacahuete 210
- Costillas de cerdo a la Healthy bbq 214
- Magret de pato en salsa de frutos rojos con puré de yuca 216
- Mejillones tigre 218
- Pollo con berenjena a la parmesana y gratinado de provolone 222
- Pollo Stroganoff 224
- Salmón a la naranja con eneldo 226
- San Fitcobo tropical 228
- Tacos de cochinita pibil 230

Dulces? ¡mejor salados! 233

- Coulant de queso de cabra 234
- Dónuts de pizza 236
- Dutch baby de salmón, burrata, tomates secos y pesto 238
- Gofres crujientes de queso 240
- Muffins de puerros a los cuatro quesos 242
- Palmeritas de jamón y queso 244
- Pizza Rolls 246
- Quiche de espinacas, queso de cabra, tomates cherry y piñones 248
- Saladitos variados 250
- **Índice de ingredientes** 252
- **Agradecimientos** 255

GUÍA DE SÍMBOLOS para el lector

Aunque en el apartado de «Sustitución de ingredientes» propongo distintas formas de adaptar las recetas en función a posibles intolerancias o preferencias del lector, junto a las recetas aparecerán los siguientes símbolos, marcados en caso de cumplirse:



Además, en el índice he añadido un símbolo para reconocer, con mayor rapidez, qué recetas no necesitan horno para su elaboración.



SIN HORNO



INTRODUCCIÓN

Por fin, tras la buena acogida que tuvo mi primer libro «Pecar nunca fue tan saludable» y todos los mensajes recibidos tanto de agradecimiento como de peticiones de una versión de recetas saladas saludables, aquí estamos en la introducción de mi segundo libro «El saludable sabor de lo prohibido».

Para mí escribir «Pecar nunca fue tan saludable» fue cumplir un sueño que jamás imaginé y ahora, tan solo un año y medio después, estoy cumpliendo otro más. Me siento afortunada de poder continuar haciendo lo que me apasiona y todo gracias a vosotros, que me habéis acompañado en este camino, motivándome y retándome a seguir creando nuevas y deliciosas recetas.

Muchos de los que me seguís por redes sociales ya sabéis que comencé a cocinar cuando cambié por completo mi estilo de vida. Mi alimentación se basaba principalmente en el consumo de ultraprocesados repletos de ingredientes de pésima calidad que lo único que hacían era empeorar mi salud física y mi estado emocional.

Durante mi proceso de cambio, lo que más complicado me resultó fue reducir el consumo de dulces industriales, pero también me supuso un gran esfuerzo decir adiós a todos esos fritos, pizzas, burgers y demás comida rápida de la que tanto disfrutaba. Recuerdo que por aquel entonces siempre me hacía la misma pregunta: ¿Por qué la comida saludable es tan sosa y aburrida? Hasta que con el tiempo comprendí que es nuestro paladar el que se atrofia con el consumo de toda esa comida basura y que los alimentos reales están incluso más buenos pudiendo llegar a darnos mucho juego si sabemos cómo utilizarlos.

Pasé del básico arroz con pollo a una deliciosa y casera burger de pollo con pan de boniato, compota casera de manzana y canela y delicioso queso brie fundido y del aburrido brócoli hervido sin sal, a una brutal y saludable pizza de brócoli repleta de mis toppings favoritos. Al fin y al cabo, la magia de la cocina saludable está en una buena selección de ingredientes y en la dosis de los mismos.

Aquí encontraréis mis 102 recetas saladas saludables más brutales. La mayoría son exclusivas de este libro y las restantes son una selección de las más probadas y valoradas positivamente por redes sociales. Preparaos para decir adiós a todos esos fritos, platos precocinados y comida rápida de mala calidad porque os aseguro que ya no los volveréis a echar de menos.

Y por si todavía os quedaba alguna excusa más... Todas las recetas que vais a encontrar, aparte de ser muy variadas y para todos los gustos, no requieren de gran experiencia en cocina, están explicadas paso a paso, al detalle, y van acompañadas de mis famosos Petitconsejos, que os facilitarán aún más la tarea. Además, recordad que la cocina es innovación, así que dejad volar vuestra imaginación y no tengáis miedo de elaborar vuestras propias combinaciones.

Detrás de cada una de las recetas de este libro hay horas y horas de amor, ilusión y dedicación con el único objetivo de haceros disfrutar de la manera más saludable posible. Una vez más, gracias por acompañarme hasta aquí.

¡Abrochaos los delantales que comenzamos!

BOMBONES DE QUESO

reellenos de mermelada

Si sois tan amantes del queso como yo... este es vuestro entrante por excelencia. Preparaos para sorprender(os) con estos deliciosos bombones de queso de cabra y parmesano reellenos de mermelada casera y cubiertos con un crujiente de pistachos y frambuesa deshidratada. Una receta de combinación dulce-salado superfácil, rápida y con un resultado espectacular. ¿Qué os apostáis a que no podéis comerlos solo uno?

INGREDIENTES

- 200 g de rulo de cabra sin corteza
- 80 g de queso crema light
- 75 g de queso parmesano rallado
- 15 g de pistachos repelados
- 15 g de frambuesas deshidratadas
- 30 g de mermelada de frutos rojos casera

PROCESO

- 1 Picamos los pistachos y las frambuesas deshidratadas hasta dejarlas en trozos muy pequeños y reservamos en dos boles.
- 2 En otro bol añadimos el rulo de cabra sin corteza y el queso crema; lo chafamos y mezclamos bien con un tenedor hasta conseguir una mezcla homogénea y sin grumos (sin usar batidora para que no se nos quede líquida).
- 3 Agregamos el queso parmesano rallado e integramos.
- 4 Hacemos bolitas de 20 gramos, les hacemos un pequeño agujero con nuestro dedo, introducimos la mermelada, cerramos y boleamos.
- 5 Rebozamos nuestros bombones de queso, unos en pistachos y otros en frambuesa, hasta que queden impregnados completamente y los congelamos hasta el momento de consumirlos.

Tiempo de Duración:
20 min

Dificultad:
2

Cantidad:
para 13 bombones

PETITCONSEJOS

Podéis rellenarlos de vuestra mermelada casera favorita y rebozarlos en vuestros frutos secos preferidos. Se conservan perfectamente en nevera durante 2 semanas y en congelador hasta 4 semanas.



SIN GLUTEN



SIN HUEVO



SIN FRUTOS SECOS



SIN LACTOSA



VEGANO



SIN MARISCOS



BONIBRAVAS

Todo el mundo sabe que las patatas bravas son un clásico que nunca falla, pero mis bonibravas son otro rollo. Dados de boniato al horno acompañados de salsa brava casera y unas finas líneas de yogur natural. ¡Combinación alucinante! El dulzor del boniato casa a la perfección con el picantito de la salsa... ¡Cuidado que son un vicio!

INGREDIENTES

- 500 g de boniato pelado
- 5 g de AOVE
- Sal

PARA LA SALSA BRAVA

- 200 g de tomate natural triturado
- 1 cebolla dulce
- 3 dientes de ajo
- 1 cdta de pimentón dulce
- ½ cdta de pimentón picante
- ½ guindilla de cayena
- 15 g de AOVE
- 5 ml de vinagre
- Sal

PARA EL TOPPING

- Perejil fresco
- Pimienta negra molida
- Yogur natural

Tiempo de Duración:

25 min + 30 min de espera

Dificultad:

1

Cantidad:

para 2-3 personas

PROCESO

- 1 Pre calentamos el horno a 200 °C con calor arriba y abajo.
- 2 Pelamos y cortamos los boniatos en dados.
- 3 En un bol agregamos los dados de boniato, el AOVE, la sal al gusto y mezclamos con las manos para impregnar todo el boniato.
- 4 Extendemos los dados de boniato en una bandeja de horno con papel de horno y horneamos a 200 °C durante 20 minutos o hasta que se doren ligeramente.
- 5 Pelamos y cortamos la cebolla en trozos grandes y pelamos y laminamos los dientes de ajo.
- 6 Ponemos a calentar una cazuela a fuego medio con el AOVE. Cuando esté caliente, agregamos la cebolla, los dientes de ajo, la sal y dejamos unos minutos hasta que se pochen.
- 7 Incorporamos el vinagre, el pimentón dulce, el pimentón picante, la cayena machacada y removemos enérgicamente.
- 8 Añadimos el tomate natural triturado y cocinamos hasta que espese.
- 9 Trituramos todos los ingredientes hasta forma una crema ligera y sin grumos. Probamos y rectificamos de sal si fuese necesario.
- 10 Dejamos que se enfríe completamente, servimos al gusto sobre nuestro boniato y agregamos un poco de perejil fresco picado, pimienta negra molida y unas líneas de yogur natural.

PETITCONSEJOS

Ajustad la cantidad de picante (pimentón, cayena y ajo) de la salsa a vuestro gusto. Si la salsa os queda muy espesa, añadid agua, y si os queda muy líquida, ponedla unos minutos más al fuego.



SIN GLUTEN



SIN HUEVO



SIN FRUTOS SECOS



SIN LACTOSA



VEGANO



SIN MARISCOS



CROQUETAS EXPLOSIVAS

de yema y jamón

Seguro que habéis probado decenas de croquetas, pero ninguna como estas... Cuando mordáis su crujiente rebozado, os encontraréis con una explosión de yema en la boca acompañada de un intenso sabor a jamón que no os dejará indiferente, os lo aseguro.

INGREDIENTES

- 10 yemas
- 60 g de jamón curado en taquitos
- Pimienta negra molida
- Sal

PARA EL REBOZADO

- 3 huevos
- 130 g de pan integral rallado

PROCESO

- 1 En un bol batimos las yemas, la sal y la pimienta negra molida.
- 2 Añadimos el jamón curado en taquitos y mezclamos para repartir.
- 3 Vertemos la mezcla en un molde de silicona de bombones o hielos y congelamos 2 horas.
- 4 Pre calentamos el horno a 200 °C con calor arriba y abajo.
- 5 Preparamos un bol con el pan rallado y otro con los huevos batidos.
- 6 Cuando nuestro relleno esté congelado, lo desmoldamos y lo vamos rebozando en el siguiente orden: huevo-pan-huevo-pan-huevo-pan y las dejamos en una bandeja de horno con papel de horno.
- 7 Horneamos durante 10 minutos a 200 °C o hasta que se doren.
- 8 Sacamos del horno y servimos.

Tiempo de Duración:
20 min + 2 h 10 min

Dificultad:
2

Cantidad:
para 24 croquetas

PETITCONSEJOS

Si queréis que mantengan la textura cremosa y explosiva de la yema, es importante que las sirváis recién hechas. Utilizad pan integral duro para rallarlo. Podéis sustituir el pan rallado por Corn Flakes sin azúcares añadidos.



SIN GLUTEN



SIN HUEVO



SIN FRUTOS SECOS



SIN LACTOSA



VEGANO



SIN MARISCOS



CROQUETAS GRIEGAS

de calabacín y feta

¿Alguna vez habéis probado las croquetas griegas? Originalmente conocidas como Kolokizokeftedes. Están rellenas de calabacín y queso feta. ¡Deliciosas! Comer verdura dejará de ser un suplicio para los niñ@s (y no tan niñ@s). ¡Probad y me contáis!

INGREDIENTES

- 1 calabacín
- 1 cebolla dulce pequeña
- 120 g de queso feta
- 70 g de pan integral rallado
- 1 huevo
- Menta fresca
- Pimienta negra molida
- Sal

PARA EL REBOZADO

- 1 huevo
- 100 g de Corn Flakes sin azúcares añadidos

PROCESO

- 1 Lavamos bien el calabacín, lo rallamos con piel y lo dejamos escurriendo en un colador con una pizca de sal durante media hora.
- 2 Picamos la cebolla, desmenuzamos el queso feta y reservamos.
- 3 Para el rebozado, trituramos los Corn Flakes y reservamos en un bol. Batimos uno de los huevos y reservamos en otro bol.
- 4 Precalentamos el horno a 200 °C con calor arriba y abajo.
- 5 En un bol mezclamos el huevo restante, el calabacín rallado, la cebolla dulce picada, el queso feta desmenuzado, la menta fresca picada, la pimienta negra molida y la sal al gusto.
- 6 Cuando estén bien mezclados, añadimos pan integral rallado hasta que podamos manejar la mezcla con las manos.
- 7 Hacemos bolitas de 30 gramos aproximadamente y las rebozamos en el siguiente orden: Corn Flakes-huevo-Corn Flakes.
- 8 Colocamos las bolitas en una bandeja de horno con papel de horno. Horneamos durante 15 minutos a 200 °C o hasta que estén ligeramente doradas.
- 9 Sacamos del horno y servimos.

PETITCONSEJOS

Añadid vuestras especias favoritas. Podéis rallar vuestro pan favorito cuando se quede duro o reemplazar el pan rallado por harina de avena o de garbanzo. En lugar de Corn Flakes, podéis rebozarlas en frutos secos triturados. Son ideales para mojarlas en salsa de yogur y pepino.

Tiempo de Duración:

30 min + 45 min de espera

Dificultad:

2

Cantidad:

para 16 croquetas



SIN GLUTEN



SIN HUEVO



SIN FRUTOS SECOS



SIN LACTOSA



VEGANO



SIN MARISCOS

