

# TALLER DESAYUNOS SALUDABLES



# Granola

CANTIDAD	DIFICULTAD	TIEMPO ELABORACIÓN	TIEMPO COCCIÓN
-	Fácil	10 minutos	30 minutos

## INGREDIENTES

- 2 tazas (165 gramos) de hojuelas de avena
- 3 cucharadas de sirope de agave / miel
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1/2 cucharadita de vainilla
- Frutos secos: nueces, almendras, semillas variadas sin tostar...
- Sal
- Frutas deshidratadas (dátil, arándanos secos, pasas...

## PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180°C
2. En una bandeja para hornear no muy profunda, coloca la avena, las nueces y semillas, sal, canela y revuelva. Agregue la miel, aceite y vainilla y mezcle para impregnar los ingredientes secos.
3. Lleva al horno y cada 15 minutos sáquela y mueva la granola con una paleta de madera para asegurar un horneado parejo y no se hagan cúmulos. Agregue los frutos secos, o frutas desecadas a posteriori para que no se tueste mucho. Puede dejar la granola en el horno un poco más de los 30 minutos dependiendo de cuán tostada la quiere.
4. Retire del horno y agregue las frutas deshidratadas o frutos secos si no los quieres muy tostados y mezcle.
5. Para sabor chocolate echar una onza de chocolate y con el calor de los copos se derretirá y se pegará.
6. Dejar enfriar para luego almacenarla en envases herméticos y conserve a temperatura ambiente. Servir y disfrutar.



# Puding de chia

CANTIDAD

2-4 raciones

DIFICULTAD

Fácil

TIEMPO  
ELABORACIÓN

5 minutos

TIEMPO TOTAL

2 horas

## INGREDIENTES

- 2 tazas de leche (vegetal o normal ) (500 ml),
- 2 cucharadas de sirope de agave
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
- 1/2 taza de semillas de chía (85 g)
- Puedes añadir: fruta, frutos secos, mantequillas de frutos secos, pepitas de cacao, chocolate troceado, o cualquier otro ingrediente que se te ocurra.
- Si lo quieres de cacao, puedes echar 2 cucharadas de cacao en polvo

## PASO A PASO

1. Echa todos los ingredientes líquidos en un bol (la leche, el sirope y el extracto de vainilla) y remueve hasta que estén bien integrados. A mi me gusta usar unas varillas, pero no es necesario.
2. Añade las semillas de chía y remueve de nuevo para que se integren bien. Es importante remover bien para que no queden grumos en el pudin.
3. Deja reposar el pudin en el bol o en recipientes individuales en la nevera durante al menos 2 horas, mejor toda la noche.
4. Sirve con tus toppings preferidos (yo le eché mandarinas, pepitas de cacao y arándanos rojos secos troceados) o guarda las sobras en un recipiente hermético en la nevera durante 4-5 días.



# Galletas de avena

CANTIDAD	DIFICULTAD	TIEMPO ELABORACIÓN	TIEMPO TOTAL
30	Fácil	10 minutos	30 minutos

## INGREDIENTES

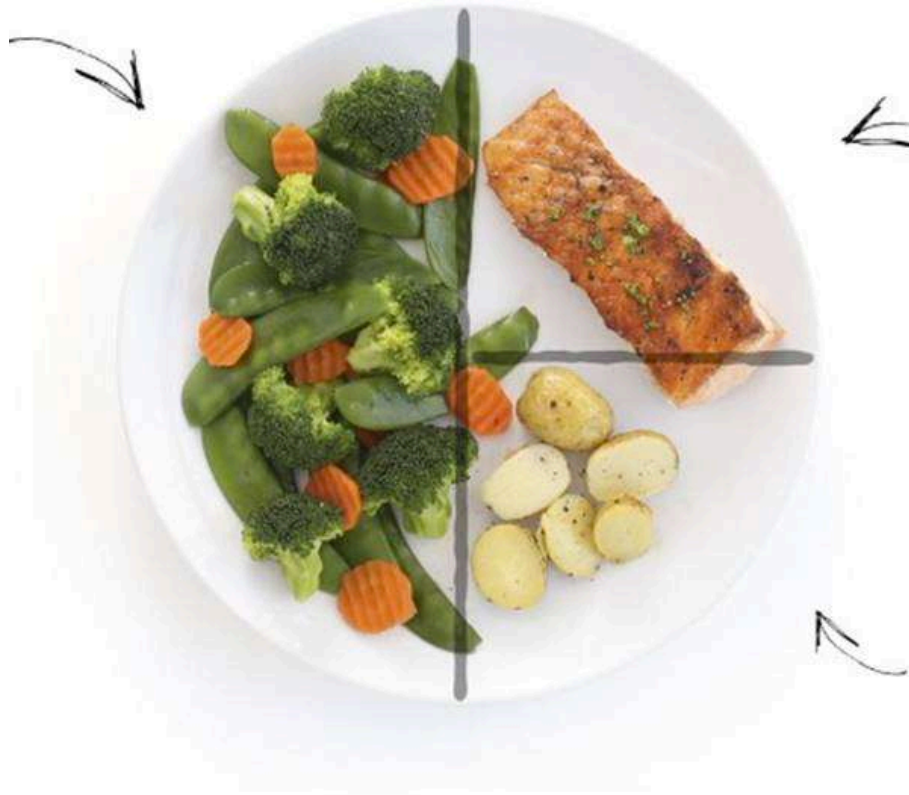
- 75gr de harina de espelta integral
- 75gr de harina de avena integral
- 50gr de copos de avena
- 8 dátiles
- 25gr de almendras laminadas
- 2 huevos grandes
- 1 Pizca de sal
- 80gr de aceite de coco
- Esencia de vainilla (opcional)
- Chispas de cacao puro

## PASO A PASO

1. Pre calentamos el horno a 180°
2. Con la ayuda de una picadora picamos bien los dátiles.
3. Seguidamente en el mismo recipiente añadimos los 2 huevos, la esencia de vainilla y el aceite de coco.
4. Mientras en un bol mezclamos la harina de espelta integral, la harina de avena integral, los copos de avena y la pizca de sal.
5. Una vez bien mezcladas las harinas incorporamos la mezcla de huevo.
6. Vamos integrando bien todos los ingredientes.
7. Por último añadimos las almendras laminadas las chips de chocolate y volvemos a mezclar bien.
8. Sobre la rejilla del horno colocamos un papel de hornear y vamos dando forma a nuestras galletas.
9. Las hacemos no muy gruesas para que se cocinen bien.
10. Horneamos durante 15-20min a 180°
11. ¡Listo! Ya tenemos nuestras Galletas.



# TALLER COMIDAS SALUDABLES



# Tacos mexicanos

CANTIDAD

4 grandes

DIFICULTAD

Fácil

TIEMPO  
ELABORACIÓN

10 minutos

TIEMPO COCCIÓN

5 minutos

## INGREDIENTES

- Tortitas de maíz o trigo
- 1 bote de alubias rojas (400g)
- Salsa de tomate natural
- Especies: Comino, pimienta, pimentón..
- Guacamole
- Queso de untar

### Topins:

- Lechuga
- Tomate cortado en dados
- Cebolla
- Maíz dulce

## PASO A PASO

1. Lava y escurre las alubias ya cocidas, ponlas en una sartén con la salsa de tomate y aderézalas con comino, sal, pimienta y pimentón dulce, si te gusta el toque picante puedes echar el pimentón picante, tabasco...
2. Trocea el tomate en dados e incorpóralo en la sartén hasta que haga salsa.
3. Calienta las tortitas si te gustan crujientes, sino déjalas sin hacer.
4. Unta la tortita con un poco de queso crema y guacamole.
5. Rellénala la tortita con las alubias, lechuga, cebolla... y ciérrala. Listo para comer. Delicioso.



# Pastel de coliflor

CANTIDAD	DIFICULTAD	TIEMPO ELABORACIÓN	TIEMPO COCCIÓN
Depende	Fácil	20 minutos	10 + 25 minutos

## INGREDIENTES

### CAPA DE COLIFLOR

- Coliflor mediana
- 100g Harina
- 1 huevo
- 250g de queso
- Sal, pimienta y nuez moscada

### RELLENO

- Carne picada / atún / jamón /verduras
- Cebolla, ajo, salsa de tomate...

### BECHAMEL o QUESO

### RAYADO

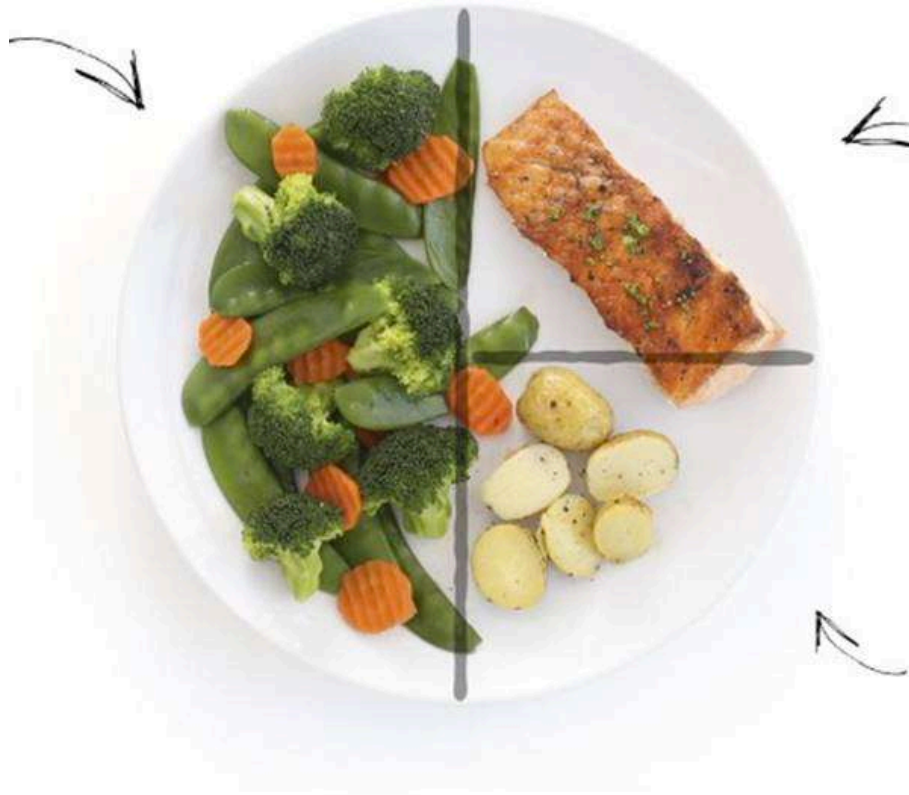
Jamón o bacon para encima

## PASO A PASO

1. Cocer la coliflor unos 10 minutos
2. Preparar el relleno con carne/atún/ verduras con cebolla picada, ajo y salsas de tomate.
3. Una vez tengamos la coliflor cocida, la echamos en un bol y aplastamos con un pisa patatas o lo que tengas.
4. Añade 1 huevo, la harina, las especies (pimienta, nuez moscada y sal) y mezcla.
5. Coge una bandeja de horno y haz capas con la mezcla de coliflor y con el relleno, las que quieras.
6. Puedes terminar con un poco de queso o con bechamel. También jamón o bacon.
7. Horneamos 25 minutos a 180° y listo!



# TALLER CENAS SALUDABLES





# Huevo revuelto al vapor

CANTIDAD	DIFICULTAD	TIEMPO ELABORACIÓN	TIEMPO COCCIÓN
4 personas	Medio	15 minutos	15 minutos

## INGREDIENTES

- 4 huevos
- 600 g de espinacas
- 300 g de tacos de jamón
- 400 g de champiñones
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Cebollino
- Sal

## PASO A PASO

1. Lo primero que vamos a hacer es limpiar y cortar los champiñones y añadirlos a la sartén con un poco de aceite.
2. Cuando todo esté bien salteado añadimos las espinacas. En 20 segundos estarán cocinadas. Salamos al gusto y apagamos el fuego.
3. En un bol ponemos los huevos, sal, pimienta y un poco de aceite de oliva. Lo colocamos al baño María y comenzamos a batir. Necesitamos que los huevos se emulsionen y cuajen, por lo que nos llevará un poco de tiempo. Es muy importante que no paremos de batir hasta que los huevos queden esponjosos.
4. En la base del plato colocamos las espinacas con el jamón serrano y los champiñones.
5. Napamos con los huevos al vapor y terminamos con un poco de cebollino fresco picado.



# Sopa thai de pollo

CANTIDAD

4 personas

DIFICULTAD

Fácil

TIEMPO  
ELABORACIÓN

15 minutos

TIEMPO COCCIÓN

30 minutos

## INGREDIENTES

- Cebolla
- 100g Setas shiitake
- 1L Caldo de pollo
- 40g de pasta de curry rojo
- 100g pechuga de pollo
- 100g Fideos de arroz
- 40g de col china
- 20g de salasa de soja
- Sal y pimienta
- Leche de coco (opcional)

## PASO A PASO

1. Saltear la cebolla y las setas shiitake con un poco de aceite. Cuando este dorado echar un poco de salsa de soja
2. Añadir el caldo de pollo y la pasta de curry rojo y cuando empiece a hervir añadir los tacos de pollo y los fideos de arroz (cuidado que no se pasen). Comprueba como está de sal.
3. A continuación añade las verduras
4. Puedes añadir com toque final un poco de leche de coco.



# TALLER TAPER



# Arroz con manzana y cacahuete

CANTIDAD

4 personas

DIFICULTAD

Fácil

TIEMPO  
ELABORACIÓN

5 minutos

TIEMPO COCCIÓN

0 - 20 minutos

## INGREDIENTES

- 240-300 g Arroz
- 200g Manzana
- 400g Pollo
- Un puñado de cacahuete
- Cebollino (opcional)

### Salsa/Aliño:

- 4 c/s de mantequilla de cacahuete
- 1 c/s de agua (o la cantidad necesaria para hacer la mantequilla más ligera)
- 1 c/p de miel o sirope de agave.
- Aceite y sal

### Abreviaturas

c/s = Cuchara sopera

c/p = Cuchara de postre

## PASO A PASO

1. Pon a cocer el arroz en una olla con agua y sal, como haces normalmente.
2. Mientras se hace, troceamos el pollo en dados pequeños, pon una sartén a calentar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y dóralos, salpimentados al gusto. Cuando estén hechos, sin excederte en la cocción para que queden jugosos, retíralos y reserva para dejar enfriar.
3. Pelamos los cacahuetes y los reservamos
4. Cortamos la manzana en rodajas y luego en tiras y por ultimo en cuadraditos.
5. Cuando el arroz este cocido, escurrimos y mezclamos con el resto de ingredientes (pollo, cacahuetes, manzana y cebollino).

### Para el aliño:

- Mezcla la mantequilla de cacahuete con el agua, (la cantidad necesaria para conseguir una densidad como de un sirope). Añade la miel o el sirope de agave y vuelve a mezclar.



# Ensalada de lentejas y verduras

CANTIDAD

4 personas

DIFICULTAD

Fácil

TIEMPO  
ELABORACIÓN

5 minutos

TIEMPO COCCIÓN

0 - 20 minutos

## INGREDIENTES

- 400g de lentejas.
- 1 pimiento rojo + 1 amarillo, cortado en cubitos.
- 2 zanahorias grandes cortadas en cubitos.
- Espárragos trigueros.
- 1 cebolla roja mediana cortada en gajos.
- 150g de queso feta, partido en migajas.

Espicias:

- 1/2 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de orégano
- 1/4 cucharadita de pimiento dulce.

**Aliño:**

- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Jugo de 1/2 limón.

## PASO A PASO

1. Precaliente el horno a 180-200°.
2. Agregue las lentejas a una olla y cubra con agua. Llevar a ebullición y luego reducir a fuego lento. Cocine durante 15-25 minutos hasta que las lentejas estén suaves, pero aún ligeramente firmes (sin que se deshagan ni se vuelvan blandas), y luego escúrralas.
3. Mientras se cocinan las lentejas, prepare las verduras. Agregue las verduras a una bandeja para hornear y rocíe con aceite de oliva. Sazone con sal y pimienta, revuelva y hornee por 25 minutos. Las verduras deben estar blandas por dentro y ligeramente crujientes por los bordes.
4. Agregue sus lentejas y verduras a un bol. Agregue el comino, el pimentón, el orégano, el aceite de oliva y el limón. Sazone con sal y pimienta, y luego agregue el queso feta. Mezcle todo junto hasta que se mezcle uniformemente.



<p><b>ENSALADA DE LENTEJAS</b> CON SANDÍA, ZANAHORIA RALLADA, CEBOLLA DULCE, PIMIENTO Y <b>QUESO FRESCO</b>. CON VINAGRETA DE MIEL.</p>	<p><b>SALPICÓN DE ALUBIAS</b> BLANCAS CON TOMATE, PEPINO, PIMIENTO, CEBOLLA, <b>GAMBAS</b>, <b>MEJILLONES Y PULPO</b>. CON AOVE, VINAGRE Y SAL..</p>	<p><b>PASTA DE LENTEJA</b> CON BOLONESA DE SOJA TEXTURIZADA. PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, AJITOS Y ESPECIAS AL GUSTO.</p>	<p>HUMMUS DE <b>GARBANZOS</b> O PATÉ VEGETAL A BASE DE LEGUMBRE CON CRUDITÉS DE <b>VERDURAS</b>.</p>	<p><b>GUISANTES</b> SALTEADOS CON CEBOLLA, AJITOS, PIMIENTO VERDE Y TAQUITOS DE <b>JAMÓN SERRANO</b>. CON AJITO, AOVE Y ESPECIAS AL GUSTO.</p>
<p><b>ARROZ INTEGRAL</b> SALTEADO CON <b>POLLO</b>, CHAMPIÑONES, PASAS, NUECES, CEBOLLA DULCE, <b>ESPINACAS</b>, AJITOS Y PIMIENTO</p>	<p><b>ARROZ</b> INTEGRAL A LA MARINERA CON PIMIENTOS, CEBOLLA, AJITOS, <b>PESCADO Y MARISCO</b> AL GUSTO.</p>	<p><b>PASTA INTEGRAL</b> CON CEBOLLA, CALABACÍN, PIMIENTO, CHAMPIÑONES, TOMATE, PIMIENTO Y PECHUGA DE <b>POLLO PICADA</b> CON LAS <b>VERDURAS</b>.</p>	<p><b>ENSALADA DE PASTA INTEGRAL</b> CON TOMATE, ZANAHORIA RALLADA, <b>MANZANA</b>, <b>ATÚN</b>, QUESO Y AGUACATE. CON AOVE, LIMÓN Y PIMIENTA.</p>	<p><b>PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ</b> INTEGRAL, CEBOLLA, TOMATE, <b>ESPINACAS Y MERLUZA</b>. CON AOVE, AJO, PIMIENTA Y HIERBAS PROVENZALES.</p>
<p><b>POLLO AL CURRY</b> CON CEBOLLA, <b>BRÓCOLI</b>, CALABACÍN, TOMATES SECOS Y <b>PATATA</b>..</p>	<p><b>ENSALADA DE PATATA</b> CON ZANAHORIA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, TOMATE, PIMIENTO ROJO ASADO, <b>ATÚN Y HUEVO DURO</b>. CON AOVE, SAL Y ESPECIAS AL GUSTO.</p>	<p><b>TORTILLA DE BERENJENA Y CALABACÍN</b>. PALITOS DE <b>BONIATO</b> AL HORNO CON SALSA DE <b>TOMATE CASERA</b>.</p>	<p><b>LASAÑA DE VERDURAS Y PATATA</b> PARA SEPARAR LAS CAPAS. COMO BECHAMEL, CREMA DE <b>CALABACÍN</b>.</p>	<p><b>COUS COUS DE VERDURAS Y POLLO AL CURRY</b>. CON <b>PASAS Y NUECES</b>.. ESPECIADO AL GUSTO.</p>
<p><b>QUINOA</b> SALTEADA CON AJOS TIERNOS, BRÓCOLI, CEBOLLA, AJO PICADO Y BERENJENA. <b>SALMÓN AHUMADO Y QUESO PARMESANO RALLADO</b></p>	<p><b>PASTEL DE QUINOA Y MERLUZA</b>. CON PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA, CALABACÍN, AJOS TIERNOS Y HUEVOS. ESPECIADO AL GUSTO.</p>	<p><b>HABAS</b> CON PISTO DE <b>VERDURAS Y HUEVO DURO</b>. LAS HABAS CON LA VAINA.</p>	<p><b>PESCADO</b> CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CALABACÍN Y AJO. CON <b>GUISANTES</b></p>	<p><b>ENSALADA DE QUINOA</b>, PASAS, MAÍZ, MANZANA, RÚCULA, QUESO, AGUACATE, PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA DULCE. CON VINAGRETA DE FRESA.</p>

# DULCES SALUDABLES



El azúcar común que todos conocemos. Es la más usada para preparar diversas recetas. Posee un sabor más suave y se disuelve fácilmente.

*blanco*



Es azúcar cruda que ha sido parcialmente procesada, donde sólo la melaza de la superficie ha sido lavada. Tiene un color rubio y sabor suave de azúcar morena, y se utiliza a menudo en el té y otras bebidas.

*Rubio*



El azúcar más natural. Su elaboración es integral bajo normas de producción orgánica y es sustituto de otros tipos de azúcar. Aporta mayor cantidad de fibra y minerales y contribuye con la protección del medio

*Orgánico*



El azúcar más fino que podemos conseguir. Se usa para espolvorear dulces y, por su fácil disolución, para la elaboración de determinadas recetas que requieran la impercepción ningún granulado.

*Impalpable*



Es una especialidad británica de azúcar moreno, es muy oscura y tiene un sabor a melaza particularmente fuerte. Los cristales son ligeramente más gruesos y más pegajosos que la textura de azúcar morena

*Mascabado*



*Moreno Claro*



*Moreno Oscuro*

El azúcar moreno, conserva parte del jarabe de melaza lo que le da un sabor agradable característico. El sabor rico del azúcar moreno la hace buena para pan de especias, carne picada, frijoles horneados y otros alimentos con sabor completo.

# Energy ball

CANTIDAD

15

DIFICULTAD

Fácil

TIEMPO  
ELABORACIÓN

10 minutos

TIEMPO COCCIÓN

0

## INGREDIENTES

- 200 gr de avellanas tostadas
- 150 gr de dátiles sin hueso
- 30 gr de cacao puro en polvo (sin azúcares añadidos)
- Una pizca de sal

## PASO A PASO

1. Pica los dátiles con una batidora
2. Añade las avellanas, el cacao y la pizca de sal. Tritura hasta tenerlo todo medianamente picado. Queremos que la masa tenga trocitos crujientes, por eso no trituraremos del todo las avellanas.
3. Vete cogiendo porciones de masa con la mano (yo calculo la cantidad con una cucharilla de postre), y dale forma de bolita. Así hasta acabar con la masa.
4. Guarda tus bombones saludables en un tupes en la nevera, aguantan perfectamente 1 semana.





# Tarta de manzana

CANTIDAD

8 personas

DIFICULTAD

Fácil

TIEMPO  
ELABORACIÓN

15 minutos

TIEMPO COCCIÓN

40 minutos

## INGREDIENTES

- Compota de manzana
- 5 Manzanas reineta
- Masa de hojaldre rectangular

## PASO A PASO

1. Hacer compota de manzana, o comprarla ya hecha.
2. Pelar y cortar la manzana en rodajas, todas iguales.
3. Estirar la masa de hojaldre y darle la forma que queráis (podéis hacer mini pastelitos o hacer una tarta grande).
4. Sirve una cucharada de compota encima de la masa y coloca las rodajas de manzana.
5. Pliega los bordes para que al asarse no se desparrame.
6. Hornea unos 40 minutos a 190°C calor, arriba y abajo.

**NOTA:** Para hacer la compota de manzana: pela y trocea las manzanas. Coloca en un bol, tapa y lleva al microondas durante 12-15 minutos. También se puede hacer en una cazuela. Saca y tritura hasta que esté suave.



# Huesitos

CANTIDAD

12 unidades

DIFICULTAD

Fácil

TIEMPO  
ELABORACIÓN

10 minutos

TIEMPO COCCIÓN

## INGREDIENTES

- 16 obleas para helado
- 3 c/s crema de cacahuete
- 2 c/s sirope de agave
- 1 c/p de cacao en polvo

## Recubrir

- 150g de chocolate negro
- 1 cda de aceite de coco

## PASO A PASO

1. En un recipiente mezclamos la crema de cacahuete, el sirope de agave y el cacao en polvo.
2. Untamos con esta mezcla una de las obleas por una de las caras y ponemos otra oblea encima. Así sucesivamente, de tal manera que queden 4 capas de oblea intercaladas por tres capas de crema.
3. Las llevamos a la nevera durante 30 minutos. Y luego cortamos en tres para dar forma a los huesitos.
4. Por último derretimos el chocolate y el aceite de coco en el microondas. Y bañamos cada porción por la parte superior y por los laterales. Las llevamos a la nevera para que endurezca el chocolate, y ¡listos para disfrutarlos!





**623 19 88 50**



**info@carolinamosquera.es**



**[www.carolinamosquera.es](http://www.carolinamosquera.es)**



Instagram: **@carolinamosquera.es**



C/ María Puga Cerdido, 3 Bajo. 15009.  
Matogrande, A Coruña

