



LAS RECETAS DEL MÉTODO

entulínea®

de Weight Watchers



LOS PLATOS MÁS APETITOSOS PARA ADELGAZAR COMIENDO DE TODO



Las recetas
del método **entulínea**
de Weight Watchers®

Los platos más apetitosos
para adelgazar comiendo de todo

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2014 Weight Watchers International, Inc.

Queda prohibida la reproducción total o parcial, por cualquier medio, incluidos los electrónicos, de las páginas de este libro, sus textos o imágenes, sin autorización expresa por escrito del tenedor del copyright. Todos los derechos reservados

WEIGHT WATCHERS, *ProPoints*®, *entulínea* de Weight Watchers® son marcas y diseños registrados de Weight Watchers International, Inc. y se usan bajo licencia

© Editorial Planeta, S. A., 2014
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Creación de recetas: Amanda Laporte / Toni Monné / Weight Watchers Operations Spain, S.L.U.

Home economist: Amanda Laporte / Dani Muntaner

Edición y adaptación: Sandra Marín / M.ª Dolores Rivas / Christina Vatta / Weight Watchers Operations Spain, S.L.U.

Fotografías de recetas: Pau Esculies / Weight Watchers Operations Spain, S.L.U.

Otras fotografías: Thinkstock, Shutterstock

Diseño del interior: Sandra Dios

Primera edición: mayo de 2014

Depósito legal: B. 7.318-2014

ISBN 978-84-08-12830-4

Composición: Sandra Dios y Víctor Igual, S. L.

Impresión y encuadernación: Gráficas Estella, S. L.

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

Índice

	Prólogo	7
	Introducción	11
1.	Tu cocina	27
2.	Tus menús	39
3.	Tus recetas	53
	Recetas para desayunos	57
	Recetas para comidas	87
	Recetas para cenas	117
	Recetas para postres	147
	Recetas para compartir	169
	Recetas para llevar	191
	Glosario	213
	Índice de recetas	219

Tu cocina

1

Para aprender a cocinar al estilo *entulínea*, lo primero que debes hacer es **planificar tu compra** y prestar atención a los **métodos de cocción** que utilizas. No te preocupes: organizarte es fácil, podrás seguir comprando los alimentos que te gustan y no tendrás que renunciar a tus platos favoritos. Queremos animarte a que abras tu mente y descubras nuevas formas de planificar tu alimentación, queremos enseñarte a **cocinar lo mismo, pero de otra manera**, reduciendo el uso de materia grasa en la elaboración de tus platos a la vez que potencias el sabor de los alimentos. Comprobarás que muchas veces, en la cocina, menos es más.

Para cocinar de forma eficiente, lo primero es organizarte. Empieza por revisar tus armarios y muebles de cocina. No dejes a la vista aquellos alimentos que no te ayudan a adelgazar y abre las puertas de tu cocina a productos saludables con los que preparar recetas apetitosas.

Consejos generales para tu cocina

■ Planifica con antelación

Si decides con antelación qué vas a comer, comprarás sólo los ingredientes que vas a usar en la elaboración de tus menús y evitarás adquirir productos innecesarios pero muy tentadores.

■ Prepárate

Empieza por leer detenidamente las recetas que quieras elaborar, para asegurarte de que cuentas con todos los ingredientes que precisas; así tendrás claro si te hace falta comprar alguno.



■ Organízate

Pon a tu alcance todos los ingredientes y utensilios que vayas a necesitar antes de preparar la receta. Si sabes que tienes que hervir alimentos, prepara las ollas.

■ Recoge mientras cocinas

Si te acostumbras a recoger la cocina mientras preparas tus platos, te resultará más fácil ponerte a cocinar. Muchas veces, cuando cocinamos, vamos dejando las encimeras y superficies llenas de restos de alimentos y utensilios sucios; esto hace que, la próxima vez que tengamos que preparar una receta, nos lo pensemos dos veces. Si consigues ir dejando limpia tu cocina a medida que avanzas con la receta, ahorrarás tiempo y te organizarás mejor.

■ Cocina más cantidad

Si preparas por adelantado más raciones que las de consumo inmediato, ahorrarás tiempo. Piensa en cocinar el doble y congelar la parte que no vayas a utilizar. El esfuerzo es mínimo y supone una gran ventaja. En este libro te indicamos cuáles son las recetas **aptas para congelar**.

Una buena despensa

Elegir bien el tipo de alimentos que consumimos y cocinar de forma variada, con ingredientes y métodos diversos, son pautas fundamentales de la cocina al estilo **entulínea**. Asegúrate de que escoges alimentos saciantes con regularidad, puesto que son los que te mantendrán más saciado durante más tiempo. Además, ¡son deliciosos!

Porque una buena despensa es la clave de una alimentación sana, a continuación te ofrecemos una lista con los productos que deberías tener en tu cocina.

En los armarios

Agua

Ayudas culinarias y condimentos

Aceite de oliva
Azúcar, edulcorantes,
miel
Especias
Harina
Hierbas aromáticas
Mermelada *light*
Salsa de soja
Vinagre

Cereales

Copos de avena
Muesli
Trigo inflado

Conservas

Aceitunas
Atún al natural
Legumbres
Tomate natural
triturado
Verduras

Frutas frescas

Frutos secos

Almendras
Nueces

Pan

Biscotes
Grisines
Pan blanco de barra

Pan de centeno puro
integral

Pan de molde

Pasta, arroz y granos

Arroz blanco e integral
Cuscús
Pasta normal e integral

Patatas

Refrescos *light*

Verduras y hortalizas frescas

En la nevera

Bebidas

Agua con o sin gas
Refrescos *light*

Carnes, pescados y aves

Bistec de ternera
Carne magra picada
Pechuga de pavo
Pechuga de pollo
Pescado azul
Pescado blanco

Embutidos

Jamón cocido
Jamón curado
Pechuga de pavo
o de pollo

Fruta fresca

Limón
Piezas enteras: ciruelas,
manzanas, peras...

Piezas troceadas:
ensalada de frutas,
melón, piña...

Huevos

Lácteos y derivados

Leche desnatada
Leche semidesnatada
Queso blanco 0% MG
Queso fresco de
Burgos 0% MG
Queso parmesano
Yogures desnatados

Materias grasas

Mantequilla *light*
Margarina *light*

Productos vegetarianos

Seitán
Tofu

Salsas

Kétchup
Mayonesa *light*
Mostaza

Verduras frescas

Lechugas variadas
envasadas en bolsas
Piezas enteras:
berenjenas, pepinos,
tomates...
Verduras cortadas para
salteados

En el congelador

Carnes, pescados y aves

Conejo
Lomo de cerdo
Pescado azul
Pescado blanco
Pollo
Ternera magra

Fruta para hacer

batidos (fresas,
frutas del bosque...)

Helados

Polos
Sorbetes

Pan

Pan blanco de
barra
Pan de centeno
puro integral
Pan de molde

Verduras enteras y troceadas para salteados y sopas



Métodos de cocción

Utiliza de forma habitual estos métodos de cocción que te aconsejamos para disfrutar de tus platos en familia y cuidar tu figura:

■ A la plancha, a la parrilla o a la brasa

Conservarás todas las propiedades nutricionales de los alimentos sin añadir materia grasa. Este método es ideal para carnes, pescados y verduras.

■ Al horno o en microondas

Hay infinitas posibilidades para especialidades muy sabrosas y ligeras. En el horno puedes asar, cocinar a la sal, cocinar en papillote y de muchas más formas.

■ Al vapor

Los alimentos se cuecen con el vapor del agua de forma pausada, evitando la dilución de los nutrientes. Es la técnica óptima para preparar verduras, patatas y pescados. Esta modalidad no requiere materia grasa y favorece la preservación de vitaminas y minerales.

■ Estofar

Esta técnica se suele emplear con piezas de carne u otros ingredientes que necesitan una cocción lenta y prolongada para quedar tiernos. Los alimentos se cocinan cubiertos con líquido, sin rehogar previamente, en un recipiente tapado, para que conserven los propios jugos. El resultado: platos muy sabrosos y nutritivos.

■ Guisar

Primero se saltean los alimentos para luego cubrirlos con líquido. Después se tapan y se cuecen a fuego lento de forma prolongada. Casi todos los alimentos se pueden guisar, lo que da lugar a platos muy variados con exquisitas combinaciones de sabores.

■ Hervir

Es uno de los métodos de cocción más clásicos y empleados. No requiere materia grasa y resulta ideal para preparar caldos, sopas y cremas.

■ Rehogar o saltear con poca grasa

Para rebajar la grasa en este tipo de cocción, puedes saltear o rehogar primero los alimentos en un poco de aceite. A continuación debes añadir algo de caldo o agua y finalizar la cocción con el recipiente tapado.

Utensilios y tiempos de cocción

Cocinar al estilo *entulínea* te resultará más sencillo si estás bien equipado. He aquí una breve lista de los utensilios que te ayudarán a seguir el plan con éxito.



■ Utensilios

- Abrelatas
- Batidor
- Cuchara de madera
- Cuchara perforada
- Cucharas medidoras
- Cucharón
- Cuchillos: cebollero, de pan y fileteador
- Espátula antiadherente
- Espátula lengua
- Espumadera
- Pasapurés
- Pelador de verduras
- Pincel
- Prensador de ajos
- Rallador
- Tijeras de cocina



■ Batería

- Cazuelas antiadherentes de varios tamaños, idealmente con fondo grueso, pues conducen mejor el calor
- Olla de vapor (se puede improvisar poniendo un colador tapado encima de una olla)
- Ollas de varios tamaños, a ser posible aptas para el horno
- Parrilla de hierro antiadherente
- Sartenes antiadherentes de varios tamaños, idealmente con fondo grueso, pues conducen mejor el calor; a ser posible, con asa apta para el horno



■ Para cocinar al horno

- Bandejas de horno
- Bases de teflón o de papel sulfurizado
- Fuentes refractarias de varios tamaños
- Moldes de silicona rectangulares
- Moldes de silicona redondos
- Moldes para magdalenas
- Rejilla de horno



■ Utensilios varios

- Bases de teflón
- Boles o recipientes de varios tamaños para mezclar ingredientes
- Cajas herméticas para conservar algunos alimentos
- Colador
- Jarra medidora, preferiblemente transparente, para ver mejor medidas y contenido
- Papel de cocina, papel sulfurizado, papel de aluminio y papel film transparente
- Rejilla
- Tabla de cortar
- Tamiz
- Termómetro para horno



■ Electrodomésticos

- Báscula
- Batidor de varillas eléctrico
- Picadora o minipicadora
- Túrmix o licuadora



TIEMPOS DE COCCIÓN

MICROONDAS

Brócoli y coliflor	3-4 min.
Coles de Bruselas	5 min.
Guisantes y tirabeques	4-5 min.
Judías verdes	6-7 min.
Patata	7-8 min.
Pescado en filetes	45 seg. - 1 min. por 175 g
Pescado en rodajas	2-3 min. por 250 g
Pescado plano entero	1-2 min. por 250 g
Pescado redondo entero	2-3 min. por 250 g
Zanahoria (en rodajas)	5-6 min.

AL VAPOR

Brócoli y coliflor	8 min.
Calabaza	5 min.
Col e hinojo	10 min.
Coles de Bruselas	10 min.
Cuscús	20 min.
Espinacas	1-2 min.
Guisantes y tirabeques	2-3 min.
Judías verdes	8 min.
Patata	12 min.
Pescado entero	6-8 min. hasta 350 g / 12-15 min. hasta 900 g
Zanahoria	10 min.

OLLA A PRESIÓN

Alcachofas	8-10 min.
Alubias	10-15 min. (remojo 60 min. o toda la noche)
Azuki	20 min. (remojo 180 min. o toda la noche)
Calabacines	3-8 min.
Cebollas enteras o en mitades	5-8 min.
Cebollas picadas	3-5 min.
Coliflor en ramitas	3-5 min.
Coliflor entera	5-8 min.
Espárragos	3-8 min.
Espinacas	3-5 min.
Garbanzos	20 min. (remojo 180 min. o toda la noche)
Guisantes	3-8 min.
Habas	5-10 min.
Judías verdes	5-8 min.
Lentejas	8 min. (remojo 10 min.)
Mijo	10 min.
Patatas	3-10 min.
Soja	20 min. (remojo 60 min. o toda la noche)
Tomates	3-5 min.
Zanahorias	5-10 min.

HORNO

Alubias comunes	75 min. (remojo 60 min. o toda la noche)
Alubias pintas	50 min. (remojo 60 min. o toda la noche)
Alubias rojas y variedades	100 min. (remojo 60 min. o toda la noche)
Azuki	75 min. (remojo 60 min. o toda la noche)
Berenjena	200 °C 30 min.
Boniatos	200 °C 45 min.
Buey con hueso bien hecho	180 °C 30 min. por cada 450 g
Buey con hueso en su punto	180 °C 25 min. por cada 450 g
Buey con hueso poco hecho	180 °C 20 min. por cada 450 g
Buey sin hueso bien hecho	180 °C 25 min. por cada 450 g
Buey sin hueso en su punto	180 °C 20 min. por cada 450 g
Buey sin hueso poco hecho	180 °C 15 min. por cada 450 g
Calabaza	200 °C 45 min.
Capón	190 °C 25 min. por cada 450 g
Cerdo con hueso	230 °C 10 min., después 180 °C 30 min. por 450 g
Cerdo deshuesado	230 °C 10 min., después 180 °C 35 min. por 450 g
Chirivías	200 °C 30-45 min.
Codorniz	190 °C 15-20 min.
Cordero medio hecho	Precalentar a 230 °C 10 min. Bajar a 180 °C 25 min. por cada 450 g
Cordero muy hecho	Precalentar a 230 °C 10 min. Bajar a 180 °C 30 min. por cada 450 g
Faisán	230 °C 10 min., después 200 °C durante 30 min.
Lentejas	40 min. (remojo 10 min.)
Mijo	25 min.
Nabos	200 °C 30-45 min.
Oca	200 °C 15 min. por cada 450 g
Pato	180 °C 30 min. por cada 450 g
Pavo	180 °C 20 min. por cada 450 g si pesa menos de 4,5 kg 16-18 min. por cada 450 g si pesa + 4,5 kg
Perdiz	200 °C 40 min.
Pescado entero	200 °C 20 min. para el 1 ^{er} kg + 10 min. por cada kg más
Pintada	200 °C 15 min. por cada 450 g
Pollo	200 °C 18 min. por cada 450 g
Soja	120 min. (remojo 60 min. o toda la noche)
Ternera con hueso y deshuesada	180 °C 25 min. por cada 450 g
Zanahoria	200 °C 45 min.

CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

HERVIR

Alubias blancas	60 min. (remojo 60 min. o toda la noche)
Alubias negras	60-90 min. (remojo 60 min. o toda la noche)
Alubias pintas	45 min. (remojo 60 min. o toda la noche)
Alubias rojas y variedades	75 min. (remojo 60 min. o toda la noche)
Arroz blanco seco, todo tipo	20 min.
Arroz integral	45 min.
Azuki	60 min. (remojo 60 min. o toda la noche)
Bulgur	3 min.
Calabacín	10-15 min.
Cebolla	10-15 min.
Garbanzos	120 min. (remojo 180 min. o toda la noche)
Habas	60-90 min. (remojuadas)
Judías verdes	10-15 min.
Lentejas	30 min. (remojo 10 min.)
Mijo	20 min.
Pasta fresca	1-3 min.
Pasta fresca rellena	3-7 min.
Pasta seca corta	10-12 min.
Pasta seca larga	8-15 min.
Patata	15-20 min.
Soja	90 min. (remojo 60 min. o toda la noche)
Zanahoria	10-15 min.

FRUTAS	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
Aguacate												
Albaricoque												
Breva												
Caqui												
Cereza												
Chirimoya												
Ciruela												
Frambuesa												
Fresa/Fresón												
Granada												
Higo												
Kiwi												
Limón												
Mandarina												
Manzana												
Melocotón												
Melón												
Membrillo												
Naranja												
Nectarina												
Nispero												
Paraguayo												
Pera												
Piña												
Plátano												
Pomelo												
Sandía												
Uva												

VERDURAS	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
Acelga												
Ajo												
Alcachofa												
Apio												
Berenjena												
Calabacín												
Calabaza												
Cardo												
Cebolla												
Cebolleta												
Col lombarda												
Coles de Bruselas												
Coliflor												
Endibia												
Escarola												
Espárrago												
Espinaca												
Haba												
Judía verde												
Lechuga												
Nabo												
Pepino												
Pimiento												
Puerro												
Remolacha												
Repollo												
Setas												
Tomate												
Zanahoria												

■ Mejor época de consumo