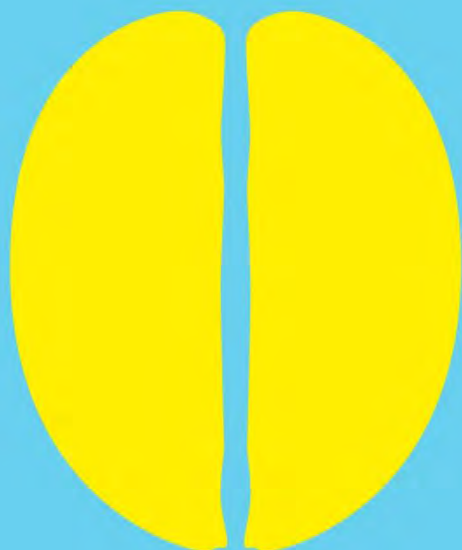


El gran libro de los

CEREALES

semillas y legumbres



150 recetas sanas y deliciosas

MOLLY BROWN
FOTOGRAFÍAS DE DEIRDRE ROONEY





El gran libro de los
CEREALES, SEMILLAS Y LEGUMBRES
150 recetas sanas y deliciosas

Molly Brown. Con fotografías de Deirdre Rooney

- Ha llegado el momento de la vuelta a la cocina sana de toda la vida, con ingredientes de origen vegetal. Los cereales, las semillas y las legumbres vuelven a estar de moda. Este libro reúne algunos de los ingredientes esenciales –cereales, legumbres, semillas y leguminosas- para mantener una alimentación sana y equilibrada.
- Las recetas imprescindibles para preparar, cocinar, utilizar y conservar cada uno de ellos hasta conseguir unas recetas deliciosas: desayunos, sopas, ensaladas, *risotti*, postres e incluso panes caseros. Más de 100 recetas ilustradas para cocinar utilizando lentejas, sésamo, semillas de girasol, *bulgur*, *quinoa*, garbanzos, alubias, y otras muchas variedades de estos productos.
- Un libro de cocina con un cuidado diseño que nos devuelve los sabores más auténticos junto con nuevas formas de preparar los ingredientes más tradicionales en los platos más variados, desde sopas hasta bebidas o postres.
- Incluye un léxico ilustrado de los ingredientes, un índice onomástico de cada uno con sus correspondientes recetas y diversos anexos con trucos para elaborar *smoothies*, *crackers*, pan de *quinoa* o sobre cómo hacer germinar semillas y hacer leche con ellas.

Los cereales, las leguminosas, las legumbres y las semillas están dejando atrás su imagen de alimento pobre y aburrido para convertirse en tendencia. Durante mucho tiempo, han soportado una imagen un poco triste, como si, por ser buenos para la salud, no pudieran ser exquisitos. Es cierto que un plato de **judías** hervidas, sin sal ni especias, no ha hecho vibrar nunca las papilas gustativas de nadie; sin embargo, las semillas se utilizan a menudo en las mejores cocinas del mundo, creando deliciosas y apetecibles recetas.



La internacionalización de nuestros hábitos culinarios ha dado una oportunidad a las semillas y legumbres para demostrarnos que no son nada aburridas. Es difícil encontrar insípidas unas **lentejas** cuando se preparan al modo indio, empapadas de leche de coco y sazonadas con cardamomo y cilantro. Igualmente es imposible considerar el **bulgur** una papilla parduzca ante una ración de *kisir*, un plato turco sazonado con comino ajo, perejil y melaza de granada y acompañado de tomates y aceite de oliva.



Cada vez son más las personas que se decantan por una vida saludable y una alimentación natural y beneficiosa para nuestro cuerpo. Pero salud y sabor no tienen por qué estar reñidos. Este libro propone 150 deliciosas recetas que, además, son excelentes desde el punto de vista nutricional. Los **cereales, legumbres y semillas** pueden aportar muchos beneficios a nuestra salud, y este libro nos enseña cómo hacerles un hueco en nuestras comidas de manera apetecible. Tan sólo necesitamos un poco de organización pues algunas legumbres o cereales requieren remojo.

Es momento de satisfacerse en todos los aspectos y de llenar el depósito de energía con la conciencia perfectamente tranquila.

A la cocina y ¡buen provecho!

LOS BENEFICIOS DE LAS LEGUMINOSAS, LAS LEGUMBRES Y LAS SEMILLAS

SEMILLAS DE CHÍA

Calificadas de “superalimento”, las semillas de chía contienen más ácidos grasos omega-3 que el salmón, además de toda una batería de minerales y antioxidantes. Aportan proteínas, fibra, calcio, hierro y vitamina B. Reducen la tasa de colesterol y limitan los riesgos de enfermedades cardiovasculares. Se pueden consumir naturales o germinadas, en sopas, *pilafs*, galletas, panes, *smoothies*...

Originaria de América Latina, la *quinoa* es una planta herbácea llena de recursos. Blanca o roja, en copos o en harina, esta proteína completa sin gluten contiene todos los aminoácidos esenciales para el organismo. Nos aporta hierro, calcio, manganeso, magnesio y fibra.

QUINOA

BULGUR

El *bulgur* forma parte de las tradiciones culinarias de Grecia, Turquía y Oriente medio. Contiene mucha fibra, además de proteínas, hierro, potasio, fósforo, manganeso y vitamina B. Se puede poner en remojo en agua para comerlo frío o cocerlo en agua hirviendo o en caldo.

Muy nutritiva, la soja se utiliza en todas sus formas en la cocina china y japonesa. Sus semillas secas se ponen en remojo, se hierven y se utilizan en sopa, en guisos o en ensaladas. Frescas y verdes, son también ideales en ensalada y muy digestivas. Aportan fibra, proteínas, calcio, ácido fólico, hierro, magnesio, manganeso, potasio, fósforo, cinc y vitaminas B, C y K.

SEMILLAS DE SOJA



ÍNDICE del libro

- Introducción
- Cómo preparar, cocinar, utilizar y conservar –semillas, leguminosas, legumbres y cereales
- Desayuno
- Sopas
- Ensaladas
- Guisos
- *Pilafs, risotti y paellas*
- Platos únicos
- Acompañamientos
- Meriendas y postres
- Panes y *crackers*

¿QUÉ RECETAS ENCONTRAMOS EN ESTE LIBRO?

Desayunos: ¿Quién dijo que los cereales son aburridos para desayunar? En este libro encontrarás propuestas diferentes y nutritivas para que la comida más importante del día (el desayuno) sea un momento de placer. Diversas formas de preparar *porridge* (con 6 cereales, con mango y maracuyá, con manzanas cocidas...), *muesli*, granola, cereales de desayuno, *crêpes*, gofres, tortitas, *muffins* y *smoothies*.



Sopas: Varias propuestas de sopas apetitosas y reconfortantes provenientes de diferentes cocinas del mundo. Algunas de ellas: sopa mexicana de frijoles negros y salsa de aguacate o de maíz y quinoa originaria de América Latina.

Ensaladas: el libro contiene una gran variedad de recetas de ensaladas. Refrescantes, sabrosas y beneficiosas para la salud, son una opción perfecta para los días calurosos. Por ejemplo, la ensalada de habas y guisantes a la menta, la de pato con arroz salvaje o la de salmón ahumado con trigo sarraceno, remolacha y espinacas.



Guisos: contundentes guisos para el día a día cargados de energía y sabor. Recetas inspiradas en las cocinas más internacionales como el guiso indio de calabaza confitera, *tayín* marroquí de cordero con garbanzos y albaricoques o un *stifado* de verduras a la griega.



Pilafs, risotti y paellas: Encontraremos propuestas con el arroz como protagonista como el *risotto* de escanda menor con castañas y calabaza, *risotto* con remolacha o el arroz a la española.

Platos únicos: Platos completos con los cereales y semillas como protagonistas, con opciones vegetales, con carne y con pescado. Algunas opciones: *moussaka* de lentejas, cuscús al limón con salmón, atún asado con judías *cannellini*, pollo a la provenzal relleno de arroz rojo de camarga o tarta de roquefort, cebollas y nueces.

Acompañamientos: Ideas de guarniciones como los buñuelos de calabacín, el *kisir* (ensalada de *bulgur*) o lentejas rojas especiadas.

Meriendas y postres: El libro nos propone diversas ideas para preparar platos dulces como pasteles, helados o galletas.

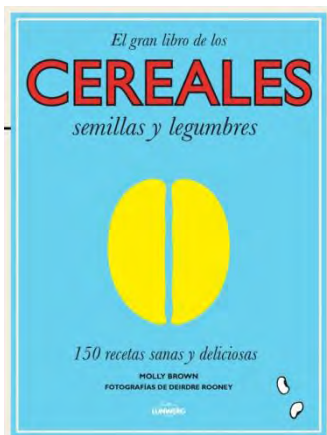
Panes y crackers: Los amantes del pan casero encontrarán recetas como la de pan de zanahoria, naranja y pipas de calabaza, de pan negro de semillas o de panecillos de yogur, espelta y pipas de calabaza, entre otros.



LAS AUTORAS

MOLLY BROWN es una chef y reputada escritora gastronómica, experta en nutrición y alimentos integrales. Su pasión es demostrar que la cocina saludable puede ser divertida.

DEIRDRE ROONEY. Fotógrafa de fama internacional, ha trabajado para numerosas revistas como *Elle à Table*, *Martha Stewart Living*, *Marie Claire*, *Grazia*, *The Sunday Times*, *The Guardian* y *The Telegraph*.



Ficha Técnica

EL GRAN LIBRO DE LOS CEREALES, SEMILLAS Y LEGUMBRES

150 recetas sanas y deliciosas

Molly Brown

Lunweg. 2015

19,5 x 24,4 cm. /304 pp. / Cartoné al cromo

PVP c/IVA: 22,90 €

A la venta desde el 3 de marzo de 2015

MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA E IMÁGENES:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es

[@lunweg](https://www.facebook.com/lunweg) [@lunwegfoto](https://www.facebook.com/lunwegfoto)

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO. EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES



