

ELKA MOCKER

Nutrición Natural



A la venta desde el 25 de octubre de 2023

Nutrición Natural

ELKA MOCKER



Seis años después de *Ama, come, brilla*, regresa Elka Mocker con un libro sobre cocina saludable con el propósito de enseñarnos a convivir con la naturaleza

¿Cómo puede ser que, en una época de tanto progreso, los seres humanos cada vez estemos más enfermos y faltos de energía? Elka Mocker lo tiene claro: **todo en la naturaleza guarda un equilibrio, y debemos recuperarlo si queremos disfrutar de una buena salud**. Tras el éxito de su libro anterior, *Ama, come, vive, brilla*, la autora entabla en esta nueva obra una conversación con los lectores, a través de la cual les transmite todos sus conocimientos en materia de alimentación y desmenuza el camino del bienestar holístico.

Además de explicaciones y consejos sobre lo que resulta perjudicial o beneficioso para nuestro organismo, la parte principal consiste en una **guía de batch cooking, con listas de la compra, menús semanales y platos para cada estación del año**, todo bellamente fotografiado, para que sea fácil y agradable experimentarlo en el día a día. Asimismo, incluye una dieta depurativa y otras recetas que se pueden combinar con las propuestas anteriores.

Desde la necesidad de recuperar nuestra conexión con el alimento y de reducir el consumo de gluten, lácteos y azúcar hasta la importancia de prácticas como el descanso digestivo o el ayuno terapéutico, *Nutrición natural* constituye un verdadero **manual para convivir en armonía con nuestra esencia** y nuestro entorno.

«Mi alma brincará de alegría y yo me sentiré profundamente contenta si gracias a este libro consigo ayudarte a recordar lo más básico y esencial»

Un libro muy práctico y muy asequible, que incluye *batch cooking*, menús semanales, listas de la compra y recetas para cada estación del año

¿POR QUÉ ESTE LIBRO? ¿CÓMO HEMOS LLEGADO HASTA AQUÍ?



Nosotros, los seres humanos, **somos naturaleza**. Y, por lo tanto, solo **debemos realinearnos con ella si deseamos tener salud**. Si hoy en día estamos más enfermos y desvitalizados que nunca es, precisamente, porque **en la era industrial y digital nos hemos olvidado de este gran detalle**. Todo en la naturaleza tiene un biorritmo -una inteligencia profunda, ancestral y sigilosa- presente en absolutamente todo lo que acontece. Todo tiene su orden, todo danza en perfecta armonía. El sol amanece cada día para llenarnos de vida; el ecosistema es perfecto. **Todo en la naturaleza cumple su función**: algunos animales son polinizadores, otros se alimentan de los frutos de la tierra o de otros animales. Sus excrementos nutren la tierra, en simbiosis con las bacterias y microorganismos presentes en ella le brindan el abono perfecto para su óptima nutrición. Una tierra sana y llena de vida se regenera y autoabastece. **Todo, absolutamente todo, sucede en perfecto**

equilibrio. Al menos, así era hasta que algunos humanos comenzaron a saltarse sus leyes sagradas para obtener un mayor enriquecimiento y productividad. Justo ahí empezó el desastre.

Y nosotros, poco a poco, **sumidos en el modo de vida moderno, hemos olvidado cómo funciona el planeta que nos provee de toda vida**, hemos olvidado que, **al conectar con la naturaleza, conectamos con nosotros mismos**. En los últimos años, **hemos confiado en una industria alimentaria que tan solo piensa en vender y enriquecerse**. De esta forma, y también **arrastrados por la vida en las ciudades, nos lanzamos a consumir productos artificiales**, alimentos adulterados llenos de aditivos, herbicidas, fungicidas, agroquímicos, conservantes, colorantes, emulsionantes, potenciadores de sabor, hormonas, antibióticos, aromatizantes; estos, aunque mejoran la producción de los alimentos, su conservación y sus características organolépticas, lo hacen a **expensas de nuestra salud**.

Sin embargo, **hay esperanza**. Gracias a esa misma inteligencia poderosa que rige la naturaleza, nosotros, los seres humanos, hemos sido minuciosamente diseñados para ser resilientes: podemos morir, renacer, cambiar y transformarnos. En definitiva, sanarnos a nosotros mismos, recuperar el equilibrio y, de esa forma, volver a convivir en armonía con lo que realmente somos, así como con la vida que nos rodea. El único requisito es hacer **un cambio profundo en nuestro entendimiento y mirada del mundo**, así como **en nuestros hábitos. Conceder a nuestro cuerpo el espacio para la regeneración**. Aprender a respetar sus tiempos, a cuidarlo y nutrirlo. **Con cariño, con constancia, alegría e ilusión**.



¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTAS PÁGINAS?



Lejos de encontrar una dieta, lo que vas a encontrar aquí es una visión y estilo de vida. Las dietas aprietan. A largo plazo, es **mucho más sensato y profundo comprender que somos naturaleza** y, como tal, **qué alimentos y prácticas nos perjudican y cuáles cuidan nuestra salud a la vez que honran toda forma de vida**. Y es que, aunque seguir una dieta específica un tiempo determinado resulta fundamental para **limpiar células y tejidos** y restablecer nuestra salud, a la larga la estrechez puede volverse en nuestra contra y hacernos sentir que vivimos en una jaula, generando frustración o incluso culpa, y ambas emociones son bastante más dañinas que comerse una pizza.

En las primeras páginas, la autora comparte su **comprensión de la alimentación saludable**, junto con otros **conceptos y prácticas que son de gran ayuda para tener una buena nutrición y recuperar el equilibrio**. Luego da paso a la parte práctica. En este sentido, ha diseñado **cuatro menús de una semana de duración** (una para cada estación de año) con el fin de que cada uno experimente cómo le sienta la alimentación que propone. Son muy completas: incluyen todas las ingestas del día. **Todo está cariñosamente preparado para que resulte muy agradable y sencillo**. Incluye también una **dieta depurativa**, para tener a mano un magnífico recurso para cuando se necesite hacer un détox o una pausa digestiva. Por último, se incluye una pequeña **recopilación de recetas para continuar inspirándonos y nutriéndonos con ellas**.

¿CÓMO DEBEMOS ALIMENTARNOS?

Somos naturaleza. Y, como tal, **nuestras bacterias intestinales y nuestras células entienden el idioma de lo natural**. Este debería ser nuestro principal alimento, dejando un porcentaje pequeño para las excepciones. Si a esto le añadimos **conciencia y respeto** por los procesos biológicos y digestivos de nuestro cuerpo, hacemos **ayuno nocturno natural** y **moderamos el consumo de carbohidratos, azúcar, harinas y lácteos**, nuestra salud brillará.

Todo lo que tu cuerpo necesita es que lo cuides con lo que es natural para él, así que, básicamente, llena tu despensa de alimentos que podrías encontrar en el campo, en el aire o en el mar en su forma original y que hayan sido tratados con cariño. Come **hortalizas, frutas, cereales, frutos secos, semillas, huevos, carne, pescado, legumbres y grasas de calidad, como aceitunas, semillas, coco o aguacate**.

¿QUÉ ES LA INFLAMACIÓN Y POR QUÉ DEBEMOS EVITARLA?



La inflamación es **la raíz común en muchas de las enfermedades de hoy en día**. La inflamación a la que hago referencia **no se ve, se trata de una inflamación crónica, de bajo grado, sigilosa, hasta que por acumulación y sobrecarga comienza a hacerse notar**. Sus síntomas pueden estar relacionados con problemas

digestivos (gases, distensión abdominal...) alergias, problemas de piel (dermatitis, eccemas, psoriasis, rosácea...), sinusitis, artritis, migrañas, cansancio crónico o malestar general, **problemas que, si no atendemos, pueden convertirse en la puerta de entrada a otras enfermedades más graves**.

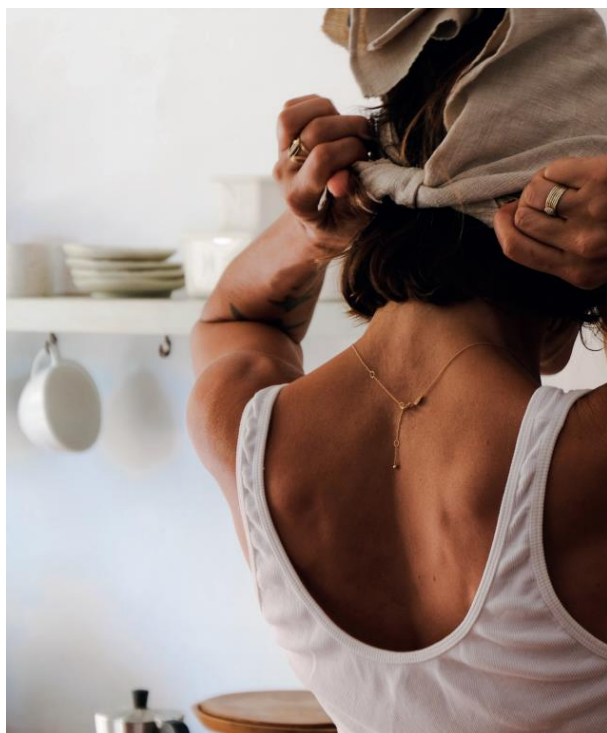
Causan inflamación la **sobrealimentación**, el **consumo de productos ultraprocesados**, el **sedentarismo**, el **estrés**, el exceso de **alcohol**, el **tabaco**, la **falta de naturaleza**, no pisar descalzos la tierra y hacer **demasiada vida dentro de edificios, delante de pantallas y rodeados de ondas electromagnéticas**, así como la **exposición a químicos en productos de limpieza, cosméticos, agroquímicos e incluso materiales tóxicos en nuestros utensilios de cocina**.

Nuestro estilo de vida actual es proinflamatorio. Basta alzar los ojos y observar un poco para caer en la cuenta de cuántas personas conviven con algún tipo de inflamación. Prácticamente **el 90 % de la población vive inflamada y, por desgracia, lo ha normalizado**. Esta inflamación tiene un **impacto directo en nuestro bienestar, nos resta salud y años de vida**. Y, aunque a veces no se aprecie a simple vista, lo cierto es que **es importante prestarle atención si queremos prevenir enfermedades y llegar con salud a la vejez**.

EN RESUMEN: ¿CÓMO ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- Natural, ecológica y de temporada
 - Rica en vegetales
 - Rica en pescados y mariscos
 - Rica en grasas saludables
- Rica en proteínas animales saludables
- Rica en alimentos pro- y prebióticos
- Con aporte de cereales integrales
 - Con aporte de legumbres
- Baja en azúcar y moderada en hidratos de carbono

AYUNO NOCTURNO



Igual que los animales diurnos se retiran y preparan para dormir al caer el sol, nosotros estamos naturalmente programados para hacer lo mismo. **Cuando el sol se esconde, se activa la melatonina**, la hormona que le indica al cuerpo que es hora de recogerse y descansar, por lo que nuestro sistema se relaja y, al mismo tiempo, nuestra capacidad digestiva decae.

Si en este momento comemos alimentos que requieren mucha energía para su digestión, provocamos que el cuerpo se distraiga empleándola allí donde no toca, algo que interfiere día tras día en el necesario proceso de regeneración. Por el contrario, **colaborar activamente con nuestra naturaleza tiene un impacto muy positivo en nuestra salud y longevidad**. Todo lo que tenemos que hacer es dejar de comer unas tres horas antes de

acostarnos, de tal forma que nos aseguremos de que la digestión se haya completado al meternos en la cama, y no comer nada hasta que pasen por lo menos doce horas desde el último bocado. Es algo muy sencillo de hacer, pues gran parte de ese tiempo lo pasamos durmiendo. De esta manera, damos espacio para que la sabiduría y el mecanismo biológico operen libre y eficazmente. Y, así, mientras nosotros dormimos y nuestro cuerpo reposa, la energía pasa a emplearse en los procesos de limpieza, restauración y depuración de células dañadas, envejecidas, tumorales o cargadas de toxinas y bacterias. Un ejemplo es cenar a las 20:00 h y desayunar a las 8:00 h, aunque alargarlo entre catorce y dieciséis horas resulta muy beneficioso.

OTOÑO

Se siente en el ambiente una **energía que invita al recogimiento, a la pausa, a recalibrar nuestra vida y ordenarla**. No es casualidad que las reinas de la temporada sean las **verduras de tierra y raíz**: boniatos, zanahorias, chirivías, nabos y calabazas, que crecen pegadas al suelo. **La naturaleza se prepara para reposar y nos invita a enraizar de nuevo**. Y, como la naturaleza es sabia, también nos ofrece **buenos antioxidantes**, como aguacates, chirimoyas, granadas o uvas, que nos ayudarán a **fortalecer nuestro sistema inmune para cuando llegue el frío**. Siente el cálido abrazo del otoño, **regálate tiempo, atiéndete, reposa y respira**.

pudding de chía y manzana salteada con canela

Ingredientes: 3 C de semillas de chía, 1 C de copos finos de avena s/g, 1 T – 250 ml de leche de avellana, coco o almendra; 1 C de aceite de oliva o de coco, ½ manzana roja (o la que desees), ½ c de canela, un trocito de jengibre fresco rallado, unas ramitas de romero y 4 nueces aprox.



Preparación

1. En un tarro con tapa, echa las semillas de chía, la avena y la leche, y agita para que se mezclen bien. Deja reposando al menos 20 minutos, agitando de vez en cuando para que no se aglomeren.
2. Calienta el aceite en una sartén y saltea la manzana troceada, las especias y el romero unos 2-3 minutos.
3. Sirve el pudding en un bol junto con la manzana y las nueces.

Cazuela de verduras horneadas con miso y huevo

Ingredientes: Horneado de vegetales y miso blanco, 2 huevos, un poco de perejil, unos brotes, un poco de sal negra, un poco de aceite de oliva y un poco de pan (opcional).



Preparación

1. Precalienta el horno a unos 200°C.
2. De este tercio de las verduras, asegúrate de que haya una buena parte de boniato. Pon en la cazuela y hornea unos 10 minutos.
3. Añade los huevos a la cazuela y pon el grill unos 5 minutos o hasta que el huevo esté hecho.
4. 4. Retira del horno y añade un poco de sal negra, aceite de oliva, perejil picado y unos brotes.

DIETA DEPURATIVA

Una dieta depurativa se basa en retirar todo lo que carga, satura e intoxica a la vez que se añaden alimentos de digestión fácil, más frugales, naturales y saludables que permitan reducir la carga en los intestinos y órganos emuntorios y favorecer su limpieza y regeneración.

Las dietas depurativas han de hacerse de manera puntual, pues no suelen ser completas nutricionalmente. Su finalidad es aligerar y revitalizar. Son de gran ayuda para descongestionar, eliminar algunos kilos de más, contrarrestar procesos de inflamación, recuperar el equilibrio acido-base, revitalizar el cuerpo y activar mecanismos de limpieza y eliminación.

Existen muchos tipos de dietas depurativas, como **la tradicional de la medicina ayurveda**, durante la cual solo se consume kitchari (judías mung y arroz blanco con unas pocas verduras) o **monodietas de varios días** con alguna fruta, como manzanas, pina o fresas. No obstante, en el contexto actual, resulta mucho más interesante mantener una **alimentación muy ligera con gran aporte de líquido y una ingesta baja de carbohidratos** en combinación con ayuno nocturno.



Esta es una dieta depurativa que podrás hacer siempre que quieras:

Desayuno: Pudding de chia con frutas del bosque / *Comida:* Sopa detox con brocoli y aguacate /

Cena: Sopa detox con calabaza, brocoli y canela

- La idea es preparar un caldo base que va a servirte para las comidas y las cenas de los tres días con alguna pequeña variación. Los desayunos siempre serán un pudding de chía, que te ayudara a hacer barrido en los intestinos. Es decir, durante tres días, tus desayunos, comidas y cenas serán las mismas.
- Si te animas a seguir esta dieta, te invito a que la mires con curiosidad en vez de como un menú tedioso. Su magia radica en simplificar la información que reciben tu estomago e intestinos y favorecer así los procesos digestivos y depurativos.
- Trata de hacer un mínimo de doce horas de ayuno, idealmente catorce o dieciséis. Hidrátate. Bebe al menos un litro de agua con una rodajita de limón o infusiones depurativas durante este tiempo. A lo largo del día, puedes tomar también infusiones depurativas. Evita otras bebidas durante este tiempo.
- La última ingesta del día deberá ser como mínimo tres horas antes de acostarte.
- Si tomas café, mi recomendación es que dejes de consumirlo en estos días.
- Si te facilita seguir la dieta depurativa y favorecer el ayuno, puedes llevarte tanto el desayuno como la comida al trabajo en un tupper o termo que mantenga el calor.
- Si estas tomando suplementación puedes continuar con ella, a no ser que sea en polvo para disolver en agua, en cuyo caso es mejor aparcarla, pues suele contener endulzante para hacerla más agradable.
- Recuerda masticar y ensalivar bien cada uno de los bocados de las comidas. Come con presencia, sin distracciones. En este sentido, te ayudara mucho hacer tres inhalaciones profundas, con gratitud, delante del plato antes de comenzar a comer.
- Si lo deseas, alarga esta dieta unos cuantos días más, pero mejor no más de una semana. Incluso puedes intercalar cada dos días un ayuno de agua o caldo. Lo que consideres y te apetezca.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción
Dieta depurativa
Batch cooking
Primavera
Verano
Otoño
Invierno
Viva la almendra
Recetas extra
Conclusión
Índice de recetas
Agradecimientos



Hagamos del regreso a una alimentación natural, sencilla, local y de temporada nuestra forma de vida, sabiendo que en esta fórmula no hay error. Cuando tengamos hambre, nutrámonos con alimento: tomemos un puñado de almendras en vez de unas patatas fritas o galletas. Cuando estemos sobrecargados, inhalemos profundamente, tumbémonos sobre la tierra a mirar el cielo, bailemos, recordemos que nada es tan importante, que lo único que cuenta en esta vida es hacer el bien y ser feliz.



SOBRE LA AUTORA

Elka Mocker es graduada por el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York, por el Instituto Ann Wigmore como educadora de salud con alimentos vivos y por la Matthew Kenney Culinary Academy como **chef especializada en alimentación vegetal**.

Hasta los treinta años se dedicó al mundo de la moda, el cine y la publicidad, pero una fuerte crisis existencial y de salud la llevó a romper con todo y a adoptar una nueva manera de entender y vivir la vida.

Desde entonces, su trabajo se centra en la **divulgación para recuperar nuestra conciencia, armonía, salud y capacidad de transformación a través del encuentro con la naturaleza** y la escucha interior. Su aproximación a la alimentación está inspirada en la naturaleza y en su convencimiento de que, en el alimento natural, así como en el respeto de los procesos de nuestra biología, está nuestra medicina.

Instagram: [@ama.come.vive.brilla](https://www.instagram.com/ama.come.vive.brilla)

Ficha técnica del libro
NUTRICIÓN NATURAL

Elka Mocker

Lunweg Editores, 2023

19 x 23,8 cm.

248 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 26,90 €

A la venta desde el 25 de octubre de 2023



MÁS INFORMACIÓN A PRENSA, IMÁGENES Y ENTREVISTAS:


Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg


Tel.: 619 212 722 - lescudero@planeta.es



CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

Ejemplos de páginas interiores

| |
|---|
| <div style="display: flex; justify-content: space-between; border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"> 148 Batch cooking · Invierno · Comidas </div> <p>Jueves</p> <h3>Dal con brócoli y huevo</h3> <p> ⌚ 1 ración ⌚ 15 minutos 🍎 + carbohidratos + proteínas - grasas </p>  <div style="display: flex; margin-top: 10px;"> <div style="flex: 1;"> <p>Ingredientes</p> <p>La mitad del dal (pág. xxx)</p> <p>1 huevo</p> <p>1/2 parte del arroz Nerone cocinado (pág. xxx)</p> <p>Unos arbolitos de brócoli cocinado (pág. xxx)</p> <p>Unos anacardos tostados (pág. xxx)</p> <p>Un poco de aneldo fresco</p> </div> <div style="flex: 1;"> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasa el huevo por agua 6 minutos. 2. Calienta el dal en una olla y añade el brócoli. 3. Sirve el dal con el huevo, el arroz, el aneldo y los anacardos. </div> </div> |
|---|

| | |
|--|--|
| <div style="display: flex; justify-content: space-between; border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"> 200 Recetas extra </div> <h3>Rosemary latte</h3> <p> ⌚ 1 ración ⌚ 10 minutos 🍎 + carbohidratos - grasas - proteínas </p> <p style="font-size: x-small; margin-top: 10px;">Este latte es todo suavidad y delicadeza. Lo inventé un invierno en Ibiza tras recoger unos limones y un poco de romero paseando. Tenía remolacha en casa y probé a hacerlo. El resultado no pudo gustarme más; de hecho, no he tenido que modificar nunca la receta original, pues ya era perfecta. Tanto si deseas regalarte un momento especial como compartir este momento con alguien, tienes que preparar este latte.</p> <div style="display: flex; margin-top: 10px;"> <div style="flex: 1;"> <p>Ingredientes</p> <p>1 l - 250 ml de leche de almendra o coco</p> <p>Un trozo de remolacha fresca</p> <p>15 hojitas de romero fresco aptos.</p> <p>1 tira de cáscara de limón (solo la parte amarilla)</p> <p>Un trozo pequeño de jengibre pelado</p> <p>1 c de miel cruda ecológica</p> </div> <div style="flex: 1;"> <p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si tienes una batidora potente, bate todos los ingredientes del latte durante 5-8 minutos para que salga caliente. En caso de que no sea tan potente, ponlos todos menos la miel y bate 1-2 minutos. Cuela si es necesario, calienta en una cazuela y pon la miel ya en la taza. 2. Para servirlo bien bonito, puedes espumar leche vegetal con un batidor eléctrico y añadirlo encima junto con un poco de polvo de remolacha (si tienes) o servir con unas hojitas de romero encima de la espuma. Si no te quieres complicar, sírvelo con una ramita de romero dentro del vaso, pues también queda muy bonito. </div> </div> <p style="font-size: x-small; margin-top: 10px;">La remolacha puede ser fresca o cocida; con un trozo pequeño, bastará. También puedes usar polvo de remolacha, en cuyo caso necesitarás 1 cucharadita.</p> <p style="font-size: x-small;">ⓘ Para hacer este latte frío, tritura todo en la batidora y, antes de finalizar, añade una buena cantidad de hielo. Esta es la receta original, aunque, si deseas que resulte aún más delicado y aromático, añade 2 cucharaditas de agua de rosas. Recientemente, lo probé para celebrar el cumpleaños de una amiga muy querida y fue un éxito total.</p> |  |
|--|--|

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

Ejemplos de páginas interiores

212 | Recetas extra

Tartaleta de higos

4 raciones
30 minutos
+ carbohidratos - proteínas - grasas

Adoro esta tartaleta porque es muy rápida y fácil de hacer y queda espectacular con cualquier fruta que desees añadirle, tanto frescas como homeadas, incluso en mermelada, aunque lleva años siendo mi tarta de fin de verano. Si encuentro unos higos tan bellos como los de la foto, tengo la necesidad de prepararla. ¿Puntos a favor? Queda preciosa, es muy ligera y tiene muy poquito azúcar añadido.

Ingredientes para la base

- 1 T o 150 g de copos de avena s/g
- 1/2 T o 60 g de nueces
- 2 C de azúcar de panela
- 1 limón (la ralladura)
- Una pizca de sal
- 3 C de aceite de coco

Preparación

1. Precalienta el horno a 220°C.
2. Tuesta las nueces en el horno 4 minutos.
3. Tritura con la batidora o robot de cocina los copos de avena, las nueces, la ralladura de limón, la sal y el azúcar en hasta obtener una textura de harina.
4. Vuelca en un bol y añade el aceite de coco derretido. Mezcla con una cuchara y termina con las manos. Ha de quedar una masa que se pueda extender, húmeda, sin ser excesivamente pegajosa. Ajusta como necesites.
5. Con la ayuda de un rodillo, extiende la masa entre dos papeles antiadherentes y ponla en la bandeja de horno, retirando el papel superior.
6. Baja la temperatura a 180°C y hornéala en el centro unos 7 minutos o hasta que esté ligeramente dorada. Retira del horno y deja enfriar.
7. Mezcla el yogur con la miel y la vainilla. Reserva.
8. Minutos antes de servir, pon el yogur sobre la base, añade los higos, un poco de miel, los piñones y unas hojas de menta.

Topping

- 1 1/2 T o 360 g de yogur de coco denso
- 1 c de miel cruda ecológica
- Una pizca de vainilla en polvo
- 8 higos aprox.
- Un poco de menta
- 1 C de piñones

Si tomas mantequilla, te recomiendo preparar la base utilizando la receta de la masa quebrada de la tarta de fresas (pág. xxx). Saldrá algo más de cantidad, así que con el sobrante puedes hacer crackers dulces homeándola tal cual estrada. También quedará deliciosa sustituyendo el yogur de coco por la ricota de almendras (pág. xxx).



58 | Batch cooking Primavera - Comidas

Sábado

Tallarines de remolacha con menta y cilantro

1 ración | 20 minutos | + carbohidratos - grasas - proteínas

Ingredientes

- 1 remolacha grande (unos 200 g)
- 1/2 de cebolla morada
- 1 diente de ajo
- Un puñado de menta
- Un puñado de cilantro
- Unas hojas de espinaca baby
- Un puñado de nueces picadas
- Un puñado de pacananas
- Acete de oliva
- Sal

Preparación

1. Pela la remolacha y espiralízala con un instrumento apropiado. Córtales en algunos trozos para no tener tallarines kilométricos.
2. Pela la cebolla y el ajo. Pica bien chiquitita la cebolla y lamina el ajo.
3. Pon 2 cucharadas de aceite de oliva a calentarse en una sartén. Añade el ajo, la cebolla y un poco de sal. Saltea hasta que el ajo empiece a dorarse muy ligeramente.
4. Agrega la remolacha con un poco más de sal y saltéala varios minutos hasta que se cocine. Puedes incorporar un poco más de aceite de oliva.
5. Retira del fuego, añade la menta y el cilantro picados, acompaña con unas hojas de espinaca y unas nueces picadas.

Para completar la comida con proteína, puedes añadirle huevo, o servirlo como primer plato y de segundo, un pescado o carne.

Batch cooking Primavera - Comidas | 59

Domingo

Crepe bretona con pollo al curry y espárragos trigueros

1 ración | 90 minutos | + proteínas + carbohidratos - grasas

Ingredientes

- 1/2 T o 40 g de harina de trigo sarraceno
- 1/2 T o 80 ml de agua
- La mitad del pollo marinado al curry (pág. xxx)
- Aioli de mostaza (pág. xxx)
- Unas hojas de radicchio
- Unas hojas de lechuga
- Un rábano
- 4 espárragos
- Un poco de perejil
- Un poco de pimienta roja
- Un poco de gomasio (pág. xxx)

Preparación

1. Filetea la lechuga y el radicchio. Reserva.
2. En un bol, bate bien la harina con el agua.
3. Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén mediana. Cuando se haya calentado, vierte la masa rápidamente y gira la sartén en círculo para que se extienda bien por toda la superficie. Deja un par de minutos al fuego y, cuando veas que se puede despegar con facilidad, dale la vuelta y manténla un minuto más. Reserva.
4. Filetea a rodajas los espárragos y saltéalos un minuto en la misma sartén, añadiendo un poco más de aceite y sal. Reserva.
5. En la misma sartén, agrega más aceite y cocina el pollo. Reserva.
6. Pon la crepe en un plato y unta la mitad con el paté de zanahoria. Añade la mezcla de hojas, el pollo y el rábano fileteado. Tapa la crepe y añade por encima los espárragos y gomasio. Termina con unas hojas de perejil picadas y un poco de pimienta roja. Sirve junto al aioli.

La idea de esta crepe es que la rellenas con lo que te quede en la nevera. Siempre que sea algo fresco, algo calentito y un aliño o huevo, te quedará rico.