



# RECETAS DEL TALLER DE COCINA



## CARPACCIO DE MEMBRILLO

### INGREDIENTES

2 membrillos  
Canela en polvo  
1cda de miel

### ELABORACIÓN

Lavar los membrillos, cortarlos por la mitad y hornear 40mts.  
Dejar enfriar cortar y laminar con una mandolina, colocar en una fuente en forma de media luna.  
Extender la miel por encima y espolvorear la canela



## CREMA DE BERENJENA CON SESAMO

### INGREDIENTES

2 berenjenas grandes  
1 yogur natural de soja  
2 cucharadas soperas de tahín  
2 ajos  
Sal y pimienta  
Zumo de medio limón

### ELABORACIÓN

Limpiar y pinchar las berenjenas, hornear 40 minutos. Dejar enfriar y pelarlas.  
En un bol poner las berenjenas, el yogur, el tahín, los ajos y el zumo de limón.  
Batimos todo hasta conseguir una masa homogénea y cremosa.  
Colocar en el recipiente para servir y tiraremos un poco de aceite por encima y unas semillas de sésamo tostado.



## CREMA DE CALABAZA

### INGREDIENTES

400 gr de calabaza  
1 patata (200 gr)  
2 zanahorias  
1 puerro  
2 cucharadas de aceite de oliva  
agua  
sal

### ELABORACIÓN

Lavar y pelar todas las verduras, corta a trozos medianos.  
Poner en una olla 2cc de aceite y sofreír el puerro y la cebolla, agregar el resto de ingredientes y hervir de 20- 25mts.  
Triturar y servir, espolvorear la pimienta también se le pueden agregar semillas de calabaza x encima y 1cc de aceite.



## CREMA DE REMOLACHA

### INGREDIENTES

250g de remolacha cocida  
El zumo de 1 naranja  
1 yogur de soja  
1c de café de umeboshi  
1 diente de ajo y Sal

### ELABORACIÓN

Pelar un diente de ajo y poner junto con la remolacha en un vaso batidor, añadir el umeboshi triturar y reservar.  
Mezclar el yogur con el zumo de naranja y añadir poco a poco al vasito batidor con el resto de ingredientes y volver a triturar todo.  
Poner en un bol y servir, decorar al gusto (semillas, germinados, hojita de menta...).



## ENSALADA DE COL LOMBARDA

### INGREDIENTES

300g de col lombarda  
300g de brócoli  
150g de rúcala  
3 manzana  
150g de almendras

### ELABORACIÓN

Cortar la col en tiras finas con una mandolina y poner en una fuente.  
Lavar la manzana el brócoli y cortar en trozos pequeños, mezclar todos los ingredientes en una fuente.  
Para el aliño, mezclar todos los ingredientes y verter sobre la ensalada.

### ALIÑO

- 3 ajos
- 2 cda de miel
- 250mi de aceite
- el zumo de 1 limón
- 2 cda de vinagre
- Pimienta y sal de manzana



## HUMUS DE CALABACÍN

### INGREDIENTES

2 Calabacines  
2 dientes de ajo.  
1 Cucharada de comino.  
2 Cucharadas de aceite.  
3 cucharadas de Tahini

### ELABORACIÓN

Pelar los calabacines (a no ser que quieras un humus de color verde) Ponerlos en la batidora junto con el resto de ingredientes. Triturar hasta conseguir una textura muy fina. Servir con unas hojas de albahaca fresca picada.

Nota: Es posible que a diferencia del humus de garbanzos y dependiendo del calabacín, esta versión quede mas líquida. Esto lo puedes corregir añadiendo una o dos cucharadas de semillas chía molidas al final. Mezcla bien y deja reposar una ½ hora.



## CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA

### INGREDIENTES

2 Cebollas  
1 Calabacín  
2 Cucharadas de Miso blanco  
Almendra en polvo.  
1 manojo de Albahaca fresca  
Aceite de oliva  
Sal marina  
Piñones (opcional)

### ELABORACIÓN

Cortar las cebollas a rodajas finas y saltear a fuego medio durante 10 min., con aceite, un poco de sal y una hoja de laurel.  
Añadir el calabacín cortado a rodajas y añadir un fondo de agua y un poco de sal. Tapar y cocer a fuego lento durante 15 min. Sacar el laurel y tritularlo todo junto con la albahaca fresca, el miso blanco y la almendra en polvo.  
Ir añadiendo almendra hasta que tengamos la consistencia deseada.  
Servir con las hojitas pequeñas de albahaca y los piñones.



## NATILLAS DE KOZU Y CÚRCUMA

### INGREDIENTES

2 vasos de bebida de almendras  
Piel de ½ limón  
2cc soperas de sirope de arroz  
Ramita de canela  
2cc soperas de kuzu  
1cc de café de cúrcuma en polvo  
2cc de postre de coco rallado o canela en polvo o frutos secos picados (para decorar)

### ELABORACIÓN

Hervir la bebida vegetal con la piel del limón, ramita de canela y el sirope de arroz. En un vaso aparte diluir el kuzu con un poco de bebida vegetal y añadirlo a la cocción. Añadir la cúrcuma para darle el color.  
Remover lentamente, a fuego lento, hasta lograr una consistencia cremosa.  
Servir en vasos individuales y decorar al gusto.

### PROPIEDADES

Kuzu: Ayuda a la digestión, actúa como probiótico entre otras funciones.  
Canela: Regula los niveles de azúcar.  
Cúrcuma: Potente antiinflamatorio.  
Bebida de almendras: la almendra es un fruto seco con mucho calcio y proteína.



## ESPAGUETTI DE CALABACÍN CON AGUACATE

### INGREDIENTES

6 Calabacines  
1 paq. Tomates  
cherry  
Para la salsa: 2  
Aguacates  
Zumo limón  
Albahaca fresca  
Piñones (u otro fruto  
seco -opcional-)

### ELABORACIÓN

Lavar los calabacines y cortarlos en fideos (puede ser con una maquina llamada Spirali - de la casa Consti - o con un pelador). Cortar los tomates cherry y salpimentar un poquito. Preparar la salsa. Vaciar los aguacates en un bol. Añadir el zumo de 1 limón, la albahaca picada fresca y los piñones u otro fruto seco (previamente tostado). Añadir la salsa a los espaguetts vegetales.



## TOMATES RELLENOS DE AGUACATE

### INGREDIENTES

8 Tomates medianos  
2 Aguacates  
medianos  
1 Cebolla  
1 Pimiento verde.  
1 Limón  
Albahaca o menta  
fresca

### ELABORACIÓN

Cortar los tomates por arriba. Vaciarlos con una cuchara y reservar. Salar ligeramente y ponerlos boca abajo. Cortar los aguacates en dos y quitar el hueso. Machacarlos con un tenedor y exprimir el jugo del limón sobre ellos. Cortar el pimiento y la cebolla lo más menudo posible. Agregar a los aguacates y rellenar los tomates. Cubrir con albahaca o menta picadita y tapar con la parte del tomate cortada (tipo sombrerito).



## GUACAMOLE

### INGREDIENTES

2 Aguacates maduros  
Media cebolla  
Medio tomate  
5 ramitas de cilantro  
Zumo de 1 lima  
Sal del Himalaya

### ELABORACIÓN

Lavar y pelar todas las verduras, corta a trozos medianos. Poner en una olla 2cc de aceite y sofreír el puerro y la cebolla, agregar el resto de ingredientes y hervir de 20- 25mts. Triturar y servir, espolvorear la pimienta también se le pueden agregar semillas de calabaza x encima y 1cc de aceite.



## ROLLITOS VEGETALES DE COL

### INGREDIENTES

8 hojas de col  
100g de champiñones  
1 puerro  
1 cebolla  
2 zanahorias  
2 ajos  
Aceite y sal

### ALIÑO

- 2cda de tahín
- 100ml de aceite
- Sal y pimienta
- 1cda de vinagre de modena

- Pizca de cúrcuma
- Semillas de sésamo negro o tostado

### ELABORACIÓN

Poner a hervir las hojas de col 5 minutos y reservar.

Cortar todas las verduras a trozos pequeños con una mandolina. En una sartén poner aceite con la cebolla, el puerro y el ajo y pochar, añadir el resto de ingredientes y saltear.

Para el aliño, mezclar todos los ingredientes y verter sobre los rollitos. Extender las hojas de col, rellenar con las verduras y enrollar. Colocar los rollitos en una fuente y decorar con semillas de sésamo negro. También se pueden comer untando los rollitos en salsa de soja.



## PATÉ DE REMOLACHA CON STICKS VEGETALES

### INGREDIENTES

3 Remolachas cocidas    1 Diente de ajo    3 Cucharadas Tahini  
1 Manzana    1 Puñado semillas    Sal y pimienta negra  
1 Limón

### ELABORACIÓN

Poner todos los ingredientes en una batidora, excepto la sal y la pimienta. Batirlo todo y salpimentar al gusto.

Preparar unos sticks de zanahoria y apio.

Servir en una fuente decorada con los sticks.

### PROPIEDADES

Es un alimento anti cancerígeno, gracias a los flavonoides (en particular su pigmento rojo, betánina) y mineralizante. Su gran aporte de hierro la hacen una verdura ideal para personas con anemia e incluso para embarazadas o mujeres durante la menstruación. Con propiedades rejuvenecedoras gracias a su contenido en ácido fólico ayuda a la prevención de enfermedades del corazón y a mantener un cabello y uñas fuertes y sanas. También ayuda a mantener una piel joven y sana, así como a prevenir el mal humor. El ácido fólico de esta planta solo se obtiene al comer la remolacha cruda. También tiene propiedades digestivas por su alto contenido en fibra y es un alimento depurativo y alcalinizante. Muy interesante para los enfermos de hígado.



## GAZPACHO DE SANDÍA Y TOMATE

### INGREDIENTES

600gr. Tomate en rama  
500gr. Sandía (sin piel)  
35gr. De Cebolla  
40gr. De pimiento verde  
1 diente de ajo pequeño  
1 cucharada de aceite  
oliva  
Entre 1 y 3 cucharadas  
de vinagre de vino blanco  
(al gusto).  
2/3 cucharada de sal.

### ELABORACIÓN

Lava bien los tomates y el pimiento.  
Pela la cebolla y corta un trozo de  
unos 35gr.  
Corta un trozo de pimiento de unos  
40gr. Cortarlo en varios trozos.  
Pela el ajo, córtalo a lo largo y quítale  
el germen que trae en el centro.  
Quitar todas las pepitas de la sandía y  
la cortamos en varios trozos.  
Añadir la sandía a la batidora y salar a  
gusto.



## ENSALADA DE FRESA CON VINAGRETA DE AMAPOLA

### INGREDIENTES

300gr. hojas de  
espinacas lavadas.  
200gr. de fresas  
cortadas.  
½ Cebolla morada  
cortada  
muy fina.  
2 cucharadas de  
almendras tostadas.

- 2 Cucharaditas de miel.
- 1 Cucharadita de semillas de amapolas.

### ELABORACIÓN

Escoger una fuente e ir añadiendo los  
ingredientes con mimo.  
La ensalada de fresas con vinagreta de  
semillas de amapola es una receta  
sabrosa y sorprendente.  
Un plato muy alegre que llenará de color  
nuestra mesa.

### VINAGRETA

- ½ Taza de aceite  
de oliva virgen  
extra.
- 3 Cucharadas de  
vinagre de  
manzana.



## HAMBURGUESA DE ARROZ

### INGREDIENTES

2 tazas de arroz integral grano corto cocido  
1 Cebolla picada fina  
1 Diente de ajo picado fino  
Hojas perejil picado fino  
Harina de maiz o arroz  
Aceite de oliva  
1 Pimiento rojo (escalibado, picado fino)  
3 c.s. De semillas de girasol ligeramente tostadas

### ELABORACIÓN

Sofreír las cebollas y el ajo con un poco de aceite y una pizca de sal. Sin tapa, a fuego medio /bajo durante 10 min.  
Añadir el pimiento rojo picado fino, el arroz, las semillas y el perejil.  
Mezclar bien.  
Amalgamar bien una pequeña cantidad y confeccionar una hamburguesa bien plana. Rebozarla ligeramente con maicena.  
Calentar aceite, preparar una bandeja con papel absorbente y hacer a la plancha cada hamburguesa por los dos lados.  
Secar encima del papel unos minutos antes de servir.



## AZUKIS CON ALGAS KOMBU

### INGREDIENTES

3½ taza de azuki  
1 lámina de alga Kmbu (cortado en 1 ½ cm)  
½ taza de calabaza (en dados 2cms)  
1 Cebolla picada.  
2 tazas de agua mineral  
Sal sin refinar.

### ELABORACIÓN

Poner el Kombu en una cacerola. Lavar los Azukis y poner encima del alga.  
Añadir agua, cubrir y hervir. Bajar el fuego y cocinar 1 hora.  
Añadir la calabaza y cocinar otros 20 min. A 30 min. Hasta que la legumbre esté tierna.  
Sazonar con un poco de sal marina. Servir y adornar con cebolleta picada.  
Nota: Si el azuki se seca durante la cocción, se puede añadir más agua.

### PROPIEDADES

Los Azukis son un tipo de legumbre de color rojizo típicas del Japón muy utilizadas por la macrobiótica para fortalecer el riñón y todas sus problemáticas.

Azuki es la legumbre más Yang. Es recomendable consumirlo cuando uno está sufriendo de falta de vitalidad.

Puede prepararse saladas o dulces, solas o con arroz, en sopas, cremas o postres...



## INFORMACIÓN DE CONTACTO

Esperamos que haya encontrado toda la información que necesita para prepararse correctamente y disfrutar al máximo de esta experiencia única.

**No dude en visitar nuestro sitio web** para descubrir más detalles del ayuno, o en dirigirse a nosotros directamente para comentarnos cualquier tipo de duda. Le atenderemos encantados.

No te pierdas el contenido que compartimos en redes, síguenos en:



¡Enhorabuena por este reto superado!

**miayuno**  
*en casa*



Info@miayuno.es



www.miayuno.es



+34 629 945 647