

# Porridge de avena con yogur

Una manera diferente de preparar un porridge.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Remojo	Tiempo total
7 min	3 min	12 h	12 h 10 min

Raciones: 1 personas    Calorías: 566kcal    Autor: Sergio Calderón

## Ingredientes

- 50 g. avena
- 1 g. yogur natural
- 25 g. nueces
- 100 g. fresa
- 1 plátano
- canela al gusto

## Elaboración paso a paso

1. Primero, como siempre que preparamos un porridge, dejamos la avena en remojo la noche anterior.  
Por la mañana, la escurrimos y cocemos unos minutos en el microondas en un bol con unos 200 ml. de agua.
2. Después, la volvemos a escurrir y la añadimos al yogur.
3. Finalmente, completamos este desayuno con unas fresas congeladas, plátano, nueces y canela al gusto.

## Notas

En esta ocasión, como hemos dejado en remojo la avena y ablandarla, no vamos a necesitar ninguna cocción.

## Información Nutricional

Calorías: 566kcal | Carbohidratos: 78g | Proteínas: 17g | Grasas: 24g | Grasas saturadas: 5g | Colesterol: 16mg | Sodio: 63mg | Potasio: 1060mg | Fibra: 12g | Azúcar: 26g | Vitamina A: 199IU | Vitamina C: 69mg | Calcio: 218mg | Ácido fólico: 97µg | Hierro: 4mg

# Noodles de calabacín con champiñones

Hoy os traemos esta deliciosa receta de noodles de calabacín con champiñones que nos propone Roberto ChefBosquet. ¡Perfecta para cuando hay poco tiempo!



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
10 min	10 min	20 min

Raciones: 2 personas    Calorías: 113kcal    Autor: [Roberto ChefBosquet](#)

## Ingredientes

- 400 g. calabacín cortado en forma de noodles
- 250 g. champiñón laminado
- cebollino
- 200 ml. leche de coco
- 5 ml. aceite de oliva virgen extra
- pimienta
- sal

## Elaboración paso a paso

1. Saltea 250 g. de champiñones.
2. Añade un puñado de cebollino picado y los noodles.
3. Añade una lata de leche de coco, cocina unos minutos, ajusta de sal, añade pimientas ¡y listo!

## Notas

Podéis añadir alguna fuente de proteína como soja texturizada o tofu.

¡Delicioso!

## Información Nutricional

Calorías: 113kcal | Carbohidratos: 14g | Proteínas: 6g | Grasas: 5g | Grasas saturadas: 2g | Sodio: 22mg | Potasio: 920mg | Fibra: 4g | Azúcar: 10g | Vitamina A: 400IU | Vitamina C: 38mg | Calcio: 74mg | Ácido fólico: 79µg | Hierro: 1mg

## Tortilla de coliflor

¿Qué os parece esta tortilla de.... Coliflor? ¿Pensabáis que era de patata? ;) Pues está casi que más buena y es igual de fácil prepararla.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	15 min	20 min

Raciones: 4 raciones    Calorías: 149kcal    Autor: [Eskisanos](#)

## Ingredientes

- 250 g. coliflor pequeña
- 15 g. ajo
- aceite de oliva virgen extra virgen extra
- sal

- perejil
- 5 huevo

## Elaboración paso a paso

1. Cocer una coliflor pequeña
2. Sofreír dos o tres ajitos.
3. Cuando la coliflor esté blanda, la mezclamos en un bol con los ajitos sofritos, una cucharadita de sal, perejil y 5 huevos.
4. Calentamos una cucharada de AOVE en la sartén y echamos la mezcla.
5. Ya sólo hay que cocinarla como una tortilla normal.

## Notas

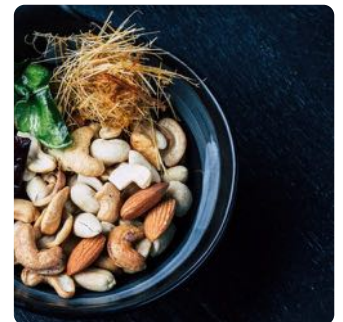
Así de fácil, así de rica ?

## Información Nutricional

Calorías: 149kcal | Carbohidratos: 7g | Proteínas: 9g | Grasas: 9g | Grasas saturadas: 2g | Colesterol: 204mg | Sodio: 219mg | Potasio: 505mg | Fibra: 2g | Azúcar: 2g | Vitamina A: 400IU | Vitamina C: 71.2mg | Calcio: 62mg | Hierro: 1.6mg

## Frutos secos

Elige los frutos secos que más te guste: crudos o tostados



Tiempo de preparación  
1 min

Tiempo total  
1 min

Raciones: 1 persona    Calorías: 148kcal    Autor: Sergio Calderón

## Ingredientes

- 25 g. frutos secos

## Elaboración paso a paso

1. Elige entre nueces, avellanas, almendras, pistachos, anacardos, etc.

## Notas

¡Disfruta de los frutos secos!

## Información Nutricional

Calorías: 148kcal | Carbohidratos: 6g | Proteínas: 4g | Grasas: 12g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 3mg | Potasio: 149mg  
| Fibra: 2g | Calcio: 18mg | Hierro: 0.9mg

# Tostadas integrales con AOVE

El desayuno más sencillo y rápido



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	2 min	7 min

Raciones: 1 ración    Calorías: 169kcal    Autor: Sergio Calderón

## Ingredientes

- 60 g. pan integral 2 tostadas
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra

## Elaboración paso a paso

1. Simplemente, ponemos las rebanadas de pan en la tostadora (o sartén) y tostamos hasta conseguir el punto deseado.
2. Ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra.

## Notas

Podemos acompañarlas, por ejemplo, con una pieza de fruta y un café/bebida vegetal/té con leche.



Tostadas integrales con AOVE y plátano

## Información Nutricional

Calorías: 169kcal | Carbohidratos: 14g | Proteínas: 3g | Grasas: 11g | Grasas saturadas: 1g | Grasas monoinsaturadas: 1g | Sodio: 131mg | Potasio: 84mg | Fibra: 2g | Calcio: 10mg | Hierro: 2mg

# Granola casera

Un desayuno rico y saludable



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
10 min	25 min	35 min

Raciones: 10 raciones    Calorías: 250kcal    Autor: Sergio Calderón

## Ingredientes

- 200 g. avena integral
- 100 g. fruta deshidratada
- 75 g. nueces
- 75 g. dátil
- 25 g. coco rallado
- 20 g. cacao puro
- 20 ml. agua
- 20 ml. aceite de coco virgen
- 10 ml. extracto de vainilla (opcional)
- 5 g. canela en polvo

## Elaboración paso a paso

1. En una bandeja echamos los copos de avena, las nueces, los dátiles, las frutas deshidratadas, el cacao en polvo y la canela en polvo. Podéis trocear los ingredientes a vuestro gusto o echarlos enteros
2. Por otra parte, en un cazo echamos el aceite de coco, el extracto de vainilla y el agua. Removemos y lo dejamos a fuego medio hasta que los ingredientes estén completamente integrados, pero sin que llegue a hervir.
3. Seguidamente, echamos los ingredientes líquidos sobre los secos y removemos con una cuchara para que la mezcla líquida se reparta por igual.
4. Después, colocamos nuestra granola casera en la altura central del horno (previamente precalentado) y horneamos durante 25 minutos a 160°C.
5. Cuando hayan pasado 10 minutos sacáis la bandeja y con ayuda de una cuchara o espátula le dais una vuelta a vuestra granola casera para que no se pegue demasiado. Volvéis a meterla en el horno.
6. Cuando han pasado otros 10 minutos, sacamos la granola casera del horno y volvemos a remover.
7. Finalmente, pasados 5 minutos más, retiramos la granola casera del horno y dejamos enfriar completamente antes de retirarla de la bandeja.

## Notas

Lo ideal es guardarla en un recipiente hermético a temperatura ambiente en un lugar fresco y seco, y consumirla en 15 días.

## Información Nutricional

Ración: 40g | Calorías: 250kcal | Carbohidratos: 27.5g | Proteínas: 5.4g | Grasas: 12.5g | Grasas saturadas: 4.6g | Grasas Poliinsaturadas: 5.3g | Grasas monoinsaturadas: 1.65g | Sodio: 3.4mg | Potasio: 383mg | Fibra: 6g | Vitamina A: 50IU | Vitamina C: 0.8mg | Calcio: 30mg | Hierro: 4mg

## Batido de fresas

Nada más rico y sencillo que un batido fresas ;)



Tiempo de preparación  
2 min

Tiempo total  
2 min

Raciones: 1 personas    Calorías: 170kcal    Autor: Sergio Calderón

### Ingredientes

- 150 g. fresa
- 200 ml. leche fresca
- 25 g. proteína whey opcional

### Elaboración paso a paso

1. Tan sencillo como licuar las fresas junto con la leche.

### Notas

¡Que aproveche realfooders!

### Información Nutricional

Calorías: 170kcal | Carbohidratos: 21g | Proteínas: 7g | Grasas: 7g | Grasas saturadas: 4g | Colesterol: 20mg | Sodio: 88mg | Potasio: 494mg | Fibra: 3g | Azúcar: 17g | Vitamina A: 324IU | Vitamina C: 88mg | Calcio: 250mg | Ácido fólico: 46µg | Hierro: 1mg

## Galletas veganas de chía y cacao

Una opción diferente para hacer galletas.



Tiempo de preparación  
15 min

Tiempo de cocción  
20 min

Enfriar  
5 min

Tiempo total  
35 min

Raciones: 8 raciones    Calorías: 162.77kcal    Autor: Verónica Vélez

## Ingredientes

- 2 plátano maduros
- 100 g. mantequilla de almendra
- 50 g. semillas de chía
- 20 g. cacao puro
- 50 g. avena
- levadura química 1 sobre

## Elaboración paso a paso

1. Remojar la chía durante 10 min.
2. Mezclar todos los ingredientes y darle forma de galletas.
3. Hornear sobre papel vegetal a 180°C, durante 20 min.
4. Dejar enfriar.

## Notas

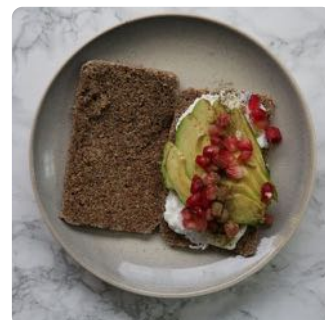
Esta receta es ideal para los que no pueden tomar huevo.

## Información Nutricional

Calorías: 162.77kcal | Carbohidratos: 17.4g | Proteínas: 5.29g | Grasas: 9.71g | Grasas saturadas: 1.03g | Sodio: 3.07mg  
 | Potasio: 285.27mg | Fibra: 5.67g | Azúcar: 4.27g | Vitamina A: 18.88IU | Vitamina C: 2.57mg | Calcio: 90.74mg |  
 Ácido fólico: 18.39µg | Hierro: 1.61mg

## Pan rápido de lino

Hoy os traemos esta deliciosa receta de pan rápido de lino que nos propone Anna Mateo, administradora de @realfooding en Instagram.



Tiempo de preparación	Microondas: 1,5 minutos	Tiempo total
5 min	2 min	7 min

Raciones: 1 ración    Calorías: 330kcal    Autor: Anna Mateo Franch

## Ingredientes

- 50 g. semillas de lino molidas
- 1 huevo
- sal
- ajo en polvo una pizca
- orégano

## Elaboración paso a paso

1. Batimos el huevo y lo mezclamos con las semillas de lino molidas.
2. Añadimos las especias, mezclamos bien, y lo ponemos en un molde o recipiente de cristal.
3. Lo cocinamos al microondas a media potencia durante un **minuto y medio**.
4. Ya tenemos nuestro pan de sandwich listo para disfrutar, o también pasarlo por la tostadora y ponerle nuestro relleno favorito.

## Notas

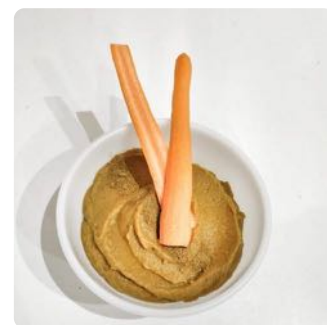
¡Que aproveche realfooders!

## Información Nutricional

Calorías: 330kcal | Carbohidratos: 15g | Proteínas: 15g | Grasas: 25g | Grasas saturadas: 3g | Colesterol: 164mg | Sodio: 77mg | Potasio: 467mg | Fibra: 14g | Azúcar: 1g | Vitamina A: 238IU | Calcio: 152mg | Ácido fólico: 64µg | Hierro: 4mg

## Paté vegano de lentejas

Vamos a preparar una receta muy sencilla de paté vegano de lentejas que nos trae Verónica desde el blog Cocinando con Ciencias.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
10 min	20 min	30 min

Raciones: 4 personas    Calorías: 70kcal    Autor: [Verónica Vélez](#)

## Ingredientes

- 100 g. lenteja cocida
- 300 g. zanahoria
- 5 g. ajo
- 100 g. seta salteadas
- cúrcuma
- limón ralladura
- cilantro hojas

## Elaboración paso a paso

1. Cocer las zanahorias y reservar.
2. Saltear las setas con un poco de aceite y el ajo y reservar.
3. Mezclar las setas, con las zanahorias, las lentejas cocidas y las especias y triturar todo hasta que quede una pasta homogénea.

## Notas

¡El dip perfecto!



## Información Nutricional

Calorías: 70kcal | Carbohidratos: 14g | Proteínas: 4g | Grasas: 1g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 55mg | Potasio: 408mg  
| Fibra: 5g | Azúcar: 5g | Vitamina A: 12530IU | Vitamina C: 5mg | Calcio: 30mg | Ácido fólico: 63µg | Hierro: 1mg

## Crêpes con champiñón y queso

Hoy os traemos esta deliciosa receta de crêpes con champiñón y queso que nos propone Mila Pakhar (@cocinainspira) en el grupo de Facebook.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
20 min	20 min	40 min

Raciones: 2 raciones    Calorías: 658kcal    Autor: [Mila Pakhar](#)

## Ingredientes

### Para los crêpes

- 100 g. harina de avena
- 200 ml. leche
- 2 huevo
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra virgen extra

### Para el relleno

- 300 g. champiñón
- 200 g. cebolla
- 100 g. queso crema
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra virgen extra
- sal
- pimienta al gusto

## Elaboración paso a paso

### Para los crêpes

1. Batimos todos los ingredientes hasta eliminar los grumos.
2. Dejamos la masa en la nevera entre 15 minutos y 1 hora.
3. Hacemos los crêpes en una sartén antiadherente ligeramente engrasada a fuego medio-bajo. Es importante echar la masa en la sartén cuando esté bien caliente para que los crêpes no se rompan.

### Para el relleno

1. Cortamos finamente la cebolla y los champiñones en láminas.
2. Pochamos la cebolla en una sartén con aceite.
3. Añadimos los champiñones y los pochamos también.

4. Agregamos el queso crema, sal, pimienta y removemos hasta que se mezcle bien el queso.
5. Simplemente rellenamos los crepes y, ¡a disfrutar!

## Notas

También los podéis acompañar con crema agria, ¡la combinación es genial!

## Información Nutricional

Calorías: 658kcal | Carbohidratos: 54g | Proteínas: 25g | Grasas: 40g | Grasas saturadas: 15g | Colesterol: 229mg | Sodio: 287mg | Potasio: 1070mg | Fibra: 6g | Azúcar: 14g | Vitamina A: 1071IU | Vitamina C: 11mg | Calcio: 237mg | Hierro: 4mg

# Yogur griego con crema de cacahuetes

¡¡Fácil, Rápido y Rico!!



Tiempo de preparación	Reposo en nevera	Tiempo total
5 min	10 min	5 min

Raciones: 1 persona    Calorías: 371kcal    Autor: [Dario Hdez Santana](#)

## Ingredientes

- 1 plátano
- cacao puro en polvo
- chocolate 85%
- crema de cacahuete
- 1 yogur griego sin azúcar

## Elaboración paso a paso

1. Lo mezclamos todo, ¡listo!

## Notas

Si lo dejáis un ratito en la nevera, ¡mejor! ??

## Información Nutricional

Calorías: 371kcal | Carbohidratos: 43g | Proteínas: 9g | Grasas: 21g | Grasas saturadas: 10g | Grasas monoinsaturadas: 2g | Colesterol: 37mg | Sodio: 125mg | Potasio: 731mg | Fibra: 6g | Azúcar: 26g | Vitamina A: 825IU | Vitamina C: 10.2mg | Calcio: 170mg | Hierro: 1.6mg

## Salsa carbonara de coliflor

Una receta vegana para preparar una falsa salsa carbonara con coliflor. ¡Deliciosa!



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	15 min	20 min

Raciones: 6 raciones    Calorías: 93kcal    Autor: [Verónica Vélez](#)

### Ingredientes

- 300 g. coliflor
- 250 ml. bebida de almendra
- 100 g. cebolla
- 15 g. ajo
- 20 ml. aceite de oliva virgen extra
- 20 g. levadura nutricional
- 1/2 limón zumo
- sal
- pimienta al gusto

### Elaboración paso a paso

1. En una cazo u olla, a fuego lento, sofreímos la cebolla y el ajo previamente picados junto con el aceite de oliva.
2. Añadimos la bebida vegetal y la coliflor al sofrito, llevamos a hervor, tapamos y cocinamos todo a fuego lento por 10 minutos.
3. Añadimos la levadura y el zumo de limón y batimos todo durante 2 minutos.
4. Finalmente, mezclamos con la pasta y servimos inmediatamente.

### Notas

Si nos queda muy espesa, podemos añadir un poco más de bebida vegetal y hervir durante 5 minutos más.

### Información Nutricional

Calorías: 93kcal | Carbohidratos: 8g | Proteínas: 3.4g | Grasas: 5.8g | Grasas saturadas: 0.74g | Grasas Poliinsaturadas: 0.79g | Grasas monoinsaturadas: 4g | Sodio: 244mg | Potasio: 165mg | Fibra: 2g | Vitamina A: 200IU | Vitamina C: 23.9mg | Calcio: 130mg | Hierro: 2.3mg

## Ensalada de lechuga y tomate

Un clásico para acompañar a nuestras comidas

Tiempo de preparación  
2 min

Tiempo total  
2 min

Raciones: 1 persona Calorías: 106kcal

## Ingredientes

- 50 g. lechuga
- 150 g. tomate
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra



## Elaboración paso a paso

1. Lavamos y cortamos la lechuga y el tomate, emplatamos y aliñamos con AOVE, sal y vinagre (opcional).

## Notas

Puedes utilizar la variedad de lechuga que más te guste: brotes, canónigos, rúcula, espinacas, iceberg, romana, etc.

## Información Nutricional

Calorías: 106kcal | Carbohidratos: 3g | Grasas: 10g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 8mg | Potasio: 216mg | Fibra: 1g | Azúcar: 2g | Vitamina A: 765IU | Vitamina C: 9.8mg | Hierro: 0.2mg

# Arroz al horno vegano en calabaza

Interesante propuesta de Mar Bellver que no os dejará indiferentes.

Tiempo de preparación  
20 min

Tiempo de cocción  
1 h

Tiempo total  
1 h 20 min

Raciones: 2 Calorías: 464kcal Autor: [Mar Bellver](#)

## Ingredientes

- 1000 g. calabaza mediana
- 230 g. patata
- 150 g. tomate
- 50 g. ajo 5 dientes
- 50 g. garbanzo cocido
- 70 g. arroz
- 40 g. soja texturizada
- 170 ml. caldo de verduras
- sal 1 cucharadita



## Elaboración paso a paso

1. Lo más costoso es vaciar la calabaza. Una vez hecho , el resto es rápido.
2. Meter la calabaza vaciada al horno unos 20 min a fuego medio.
3. Poner a calentar el caldo hasta que hierva.
4. Pasados los 20 min, sacar la calabaza y Meter todos los ingredientes dentro.
5. Colocarla en una cazuela de barro y rellenarla con el caldo.
6. Dejar hacer en el horno unos 40 min más/menos (según el horno) ¡y listo!

## Notas

Si no eres vegano o vegetariano el caldo casero puedes hacerlo de pollo si lo prefieres.

¡Qué aproveche realfooders!

## Información Nutricional

Calorías: 464kcal | Carbohidratos: 96g | Proteínas: 23g | Grasas: 2g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 437mg | Potasio: 2529mg | Fibra: 11g | Azúcar: 19g | Vitamina A: 43371IU | Vitamina C: 76mg | Calcio: 273mg | Ácido fólico: 120µg | Hierro: 11mg

## Arroz de coliflor y soja texturizada

Receta alta en proteína y baja en hidratos, a que no lleva arroz.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	8 min	13 min

Raciones: 2 raciones    Calorías: 282kcal    Autor: Verónica Vélez

## Ingredientes

- 300 g. coliflor
- 140 g. zanahoria
- 75 g. cebolla
- 100 g. soja texturizada
- 2 g. curry 1/2 cucharada
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra virgen extra
- 2 g. sal 1/2 cucharada

## Elaboración paso a paso

1. Pon la soja en un recipiente con agua para hidratarla
2. Mientras, corta los ingredientes y sofríelos en una sartén a fuego bajito.

Corta las zanahorias muy finitas para que se hagan bien y es lo primero que pondrás en la sartén y tápalas. Cuando estén blanditas añades la cebolla.

3. Mientras se pochan las verduras, corta la coliflor en ramilletes pequeños y ponla en un vaso para batir o en un procesador de alimentos, añade agua hasta cubrir y tritúrala hasta que quede pequeña.

Después escurre el agua. Es una manera fácil de lavar la coliflor y triturlarla a la vez.

4. Cuando las verduras de la sartén estén blanditas, añade la coliflor, la sal y el curry y remueve bien. Tápala y déjala 5min. (No más).

5. Una vez transcurrido el tiempo ya estará lista para servir.

## Notas

Puedes utilizar curry o las especias que más te gusten, incluso añadir más verduras.

## Información Nutricional

Calorías: 282kcal | Carbohidratos: 31g | Proteínas: 27g | Grasas: 6g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 487mg | Potasio: 727mg | Fibra: 13g | Azúcar: 14g | Vitamina A: 11852IU | Vitamina C: 79mg | Calcio: 220mg | Ácido fólico: 106µg | Hierro: 6mg

## Salteado de verduras con bechamel de tahini

Un rico y sano plato de verduras.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
10 min	20 min	30 min

Raciones: 2 raciones | Calorías: 327kcal | Autor: [Patricia Pérez](#)

## Ingredientes

- 250 g. champiñón
- 200 g. zanahoria
- 300 g. cebolla
- 150 ml. leche o bebida vegetal de soja bien caliente
- 20 g. harina integral de centeno
- 5 g. [tahini](#)
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra
- perejil fresco
- sal
- pimienta
- nuez moscada

## Elaboración paso a paso

1. Limpiar y pelar las zanahorias y cebollas.
2. Cortar en juliana de tamaño similar.

3. Cocinar al vapor durante 5 minutos.
4. Rehogar con un poco de aceite los champiñones hasta que estén tiernos y dorados.
5. Incorporar la verdura ya cocida a la sartén de los champiñones y rehogar conjuntamente un par de minutos para que se integren todos los sabores.
6. Salpimentar al gusto y reservar.
7. En otra cazuela, rehogar la harina con una cucharada de aceite hasta que coja un ligero color dorado.
8. Añadir la leche o bebida vegetal cazo a cazo bien caliente e ir removiendo para ligar la salsa y deshacer los grumos.
9. Dejar cocinar a fuego lento sin parar de remover hasta que la mezcla espese.  
(Si no conseguimos deshacer los grumos, pasar la batidora cuando la mezcla ya esté lista).
10. Añadir sal, pimienta, tahini y nuez moscada.
11. Servir las verduras con el perejil picado y aderezar con la salsa bechamel al gusto.

## Notas

Este es un plato muy interesante pues añadimos unas verduras que se cocinan muy rápido al vapor. Además, nos permite tener la preparación en la nevera lista para rehogar un par de minutos y calentar para servir.

La salsa nos permite añadir más cremosidad a la mezcla y conseguir un sabor más tostado gracias al [tahini](#).

## Información Nutricional

Calorías: 327kcal | Carbohidratos: 34.3g | Proteínas: 9.6g | Grasas: 4g | Grasas saturadas: 3.7g | Grasas Poliinsaturadas: 4g | Grasas monoinsaturadas: 10g | Sodio: 236mg | Potasio: 872mg | Fibra: 8g | Vitamina A: 10000IU | Vitamina C: 9.1mg | Calcio: 170mg | Hierro: 8.6mg

## Fruta fresca

Elige la variedad que más te guste ;)

Tiempo de preparación	Tiempo total
1 min	1 min

Raciones: 1 persona    Calorías: 94kcal



## Ingredientes

- 1 pieza fruta fresca

## Elaboración paso a paso

1. Cómete la fruta a bocados o pelada ;)

## Notas

Recuerda comer la fruta siempre fresca (no en forma de zumos).

## Información Nutricional

Calorías: 94kcal | Carbohidratos: 25g | Sodio: 1mg | Potasio: 194mg | Fibra: 4g | Azúcar: 18g | Vitamina A: 100IU |  
Vitamina C: 8.4mg | Calcio: 11mg | Hierro: 0.2mg

## Crema de berenjena, ricotta y albahaca

Hoy os traemos esta deliciosa receta de crema de berenjena, ricotta y albahaca de Israel Criado Acosta (@israel\_realfooding) en el grupo de Facebook.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
15 min	15 min	30 min

Raciones: 4 personas    Calorías: 152kcal    Autor: Israel Criado Acosta

## Ingredientes

- 400 g. berenjena
- 200 g. cebolla
- 15 g. ajo
- 100 g. queso ricotta
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra
- 5 g. comino
- sal
- albahaca

## Elaboración paso a paso

1. Asamos las berenjenas cortadas en mitades junto al ajo y la cebolla, en mi horno 5' bocabajo y 10' más tras darles la vuelta, a 180°.
2. Vaciamos cuando se enfríen y desechamos la piel.
3. Trituramos la carne junto al resto de ingredientes y ya la tenemos lista.

## Notas

¡Que aproveche realfooders!

## Información Nutricional

Calorías: 152kcal | Carbohidratos: 13g | Proteínas: 7g | Grasas: 9g | Grasas saturadas: 4g | Colesterol: 17mg | Sodio: 195mg | Potasio: 372mg | Fibra: 4g | Azúcar: 6g | Vitamina A: 240IU | Vitamina C: 7mg | Calcio: 180mg | Ácido fólico: 33µg | Hierro: 1mg



# Macarrones con brócoli y calabaza asada

Hoy os traemos esta receta de macarrones con brócoli y calabaza asada de Familia sana Organizada (@familiasanaorganizada) en la web de mimenúrealfooding.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	30 min	35 min

Raciones: 2 raciones    Calorías: 380kcal    Autor: [Familia sana Organizada](#)

## Ingredientes

- 150 g. pasta integral
- 500 g. brócoli
- 500 g. calabaza variedad cacahuete cortada en dados
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra virgen extra
- sal
- pimienta

## Elaboración paso a paso

1. Cortar el brócoli en "arbolitos" y cocer (al vapor, al microondas, en olla). Dejarlo al dente, que esté crujiente.
2. Cortar la calabaza a dados y asarla. Para reducir los tiempos de horno, yo la hago primero en el lekué (10 minutos al microondas) mientras se precalienta el horno, y luego la meto en el horno unos 15 o 20 minutos hasta que queda dorada.
3. Cocer los macarrones siguiendo las instrucciones del fabricante.
4. Juntar en el plato los macarrones, la calabaza asada y el brócoli crujiente.

## Notas

¡Qué aproveche realfooders!

## Información Nutricional

Calorías: 380kcal | Carbohidratos: 70g | Proteínas: 16g | Grasas: 7g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 88mg | Potasio: 1752mg | Fibra: 9g | Azúcar: 12g | Vitamina A: 22840IU | Vitamina C: 246mg | Calcio: 181mg | Ácido fólico: 207µg | Hierro: 4mg

# Ensalada Niçoise vegana

Una completa ensalada que te va a encantar.

Tiempo de preparación  
10 min

Raciones: 4 personas    Calorías: 228kcal    Autor: Amparo Solaz

## Ingredientes

- 450 g. garbanzo cocido
- 50 g. alcaparras
- 225 g. patata cocida y a dados
- 225 g. judías verdes cocidas y troceadas
- 70 g. cebolla roja cortada en tiras
- 50 g. aceituna
- 400 g. lechuga tipo roble cortada
- 100 g. tomate cherry

## Vinagreta

- perejil picado
- ajo
- 5 g. [tahini](#)
- 5 g. levadura nutricional 1 cda
- 2 g. miso ½ cda
- agua
- sal
- ½ limón zumo

## Elaboración paso a paso

1. Mezclar todos los ingredientes junto a la vinagreta y disfrutar ;)

## Información Nutricional

Calorías: 228kcal | Carbohidratos: 35g | Proteínas: 11g | Grasas: 7g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 744mg | Potasio: 778mg | Fibra: 11g | Azúcar: 6g | Vitamina A: 1128IU | Vitamina C: 30mg | Calcio: 118mg | Ácido fólico: 95µg | Hierro: 5mg

## Crema de coliflor con jengibre

Una crema saludable y sabrosa

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	10 min	15 min

Raciones: 4 personas    Calorías: 163kcal    Autor: Sergio Calderón

## Ingredientes

- 500 g. coliflor



- 150 g. cebolla
- 25 ml. aceite de oliva virgen extra
- cúrcuma
- jengibre
- sal al gusto
- pimienta

### Elaboración paso a paso

1. El primer paso será picar la cebolla y pocharla con una cucharada de aceite de oliva en una olla.
2. Seguidamente, añadimos la coliflor lavada y cortada en "arbolitos" a la olla y cubrimos de agua.
3. Llevamos a hervor, salpimentamos, añadimos jengibre al gusto y dejamos hervir 10 minutos.
4. Finalmente, trituramos todo con la batidora añadiendo una cucharadita de cúrcuma y aceite de oliva virgen extra hasta conseguir el espesor deseado.

### Notas

Podemos utilizar esta crema como primer plato o añadir huevo cocido u otra proteína (probad con atún al natural) y hacer un plato único.

### Información Nutricional

Calorías: 163kcal | Carbohidratos: 14.7g | Proteínas: 4.5g | Grasas: 11.1g | Grasas saturadas: 1.56g | Grasas Poliinsaturadas: 1.54g | Grasas monoinsaturadas: 7.4g | Sodio: 32.6mg | Potasio: 404mg | Fibra: 5.6g | Vitamina A: 50IU | Vitamina C: 84.2mg | Calcio: 50mg | Hierro: 2.9mg

## Mini canelones de calabacín rellenos de requesón y aceitunas

Un aperitivo que ha triunfado en casa.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	10 min	15 min

Raciones: 6 raciones    Calorías: 114kcal    Autor: [María Albero](#)

### Ingredientes

- 200 g. calabacín
- 25 g. aceituna negra
- 200 g. requesón
- cebollino
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra
- sal

## Elaboración paso a paso

1. Con la ayuda de una mandolina, o como en mi caso de un pelador vamos a ir haciendo tiras muy finas que luego enrollaremos sobre si mismas.
2. El centro del calabacín no lo usaremos, así que lo guardamos para otras elaboraciones, purés, salteados...
3. Cuando tengamos las tiras de calabacín, las enrollamos sobre si mismas y formamos una especie de tubo o canelón y los ponemos de pie en una fuente.
4. Picamos las aceitunas, previamente deshuesadas, y las mezclamos con el requesón, un poco de cebollino picado, un chorrito de aceite de oliva y sal.
5. Lo pasaremos a una manga pastelera, no es imprescindible pero os será mucho más cómodo de rellenar, sino podéis fabricaros una manga casera con un bolsa pequeña y limpia, o rellenar con ayuda de una cucharilla.
6. Rellenamos los mini canelones, añadimos un poco más de aceite de oliva por encima para dar color y cebollino picado.

## Notas

¡Que aproveche realfooders!

## Información Nutricional

Calorías: 114kcal | Carbohidratos: 3g | Proteínas: 5g | Grasas: 10g | Grasas saturadas: 5g | Colesterol: 30mg | Sodio: 440mg | Potasio: 108mg | Fibra: 1g | Azúcar: 2g | Vitamina A: 224IU | Vitamina C: 6mg | Calcio: 172mg | Ácido fólico: 19µg | Hierro: 1mg

## Crema de espárragos trigueros con champiñones y maíz

Hoy os traemos esta crema de espárragos trigueros con champiñones y maíz de Lau Lozano (@alimentavita) en el grupo de Facebook.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
15 min	25 min	40 min

Raciones: 2 raciones    Calorías: 205kcal    Autor: [Lau Lozano](#)

## Ingredientes

- 250 g. patata
- 250 g. espárrago triguero
- 80 g. cebolla
- 120 g. champiñón
- 70 g. maíz dulce
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra virgen extra

- hierbas provenzales
- pimienta negra molida
- sal

## Elaboración paso a paso

1. En una olla con aceite añadir los espárragos, la patata y la cebolla previamente lavados, pelados y troceados.
2. Rehogar unos minutos a fuego medio-bajo para que se doren un poco y se intensifique su sabor.
3. Añadir agua hasta cubrirlos y cocer 15 min desde que rompe a hervir o hasta comprobar que la patata está cocida, que es la que más tiempo necesita.
4. Incorporar en una batidora sin añadir todo el caldo y triturar hasta que quede una crema fina. Ajustar la textura con el caldo sobrante. Sazonar al gusto y reservar.
5. En una sartén con un chorro de aceite, rehogar los champiñones laminados hasta que cojan color. En los últimos minutos incorporar también el maíz para que se dore y sazonar con sal, pimienta y hierbas provenzales al gusto.

## Notas

¡Que aproveche realfooder!

## Información Nutricional

Calorías: 205kcal | Carbohidratos: 33g | Proteínas: 9g | Grasas: 6g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 20mg | Potasio: 1094mg | Fibra: 8g | Azúcar: 7g | Vitamina A: 1037IU | Vitamina C: 27mg | Calcio: 77mg | Ácido fólico: 112µg | Hierro: 7mg

## Pizzetas de boniato

Hoy os traemos esta deliciosa receta de pizzetas de boniato que nos propone Anna Mateo, administradora de @realfooding en Instagram. ¡Deliciosas!



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
10 min	15 min	25 min

Raciones: 2 raciones    Calorías: 211kcal    Autor: Anna Mateo Franch

## Ingredientes

- 300 g. boniato 1 unidad grande
- 100 g. queso mozzarella
- 40 g. salsa de tomate
- albahaca
- cebolla en polvo

## Elaboración paso a paso

1. Cortamos el boniato a rodajas y lo asamos en el horno durante 10' a 200°C. A los 5' les daremos la vuelta para que se asen bien de ambos lados.
2. Ponemos una cucharadita de tomate frito encima de cada rodaja, la mozzarella a rodajas, la cebolla deshidratada y la albahaca seca.
3. Lo volvemos a hornear durante 3 minutos para que se funda el queso, ¡y listo!

## Notas

Podéis añadir los ingredientes que más os gusten.

¡Que aproveche realfooders!

## Información Nutricional

Calorías: 211kcal | Carbohidratos: 15g | Proteínas: 12g | Grasas: 11g | Grasas saturadas: 7g | Colesterol: 40mg | Sodio: 454mg | Potasio: 323mg | Fibra: 2g | Azúcar: 4g | Vitamina A: 9646IU | Vitamina C: 3mg | Calcio: 272mg | Ácido fólico: 13µg | Hierro: 1mg

## Garbanzos horneados con aguacate

Una manera diferente de comer garbanzos en ensalada



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	15 min	20 min

Raciones: 2 personas    Calorías: 427kcal    Autor: Sergio Calderón

## Ingredientes

- 100 g. lechuga
- 200 g. garbanzo cocido
- 60 g. tomate cherry
- 200 g. pepino
- 1 aguacate
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra
- ½ limón zumo
- pimentón De La Vera
- sal al gusto
- 2 huevo cocidos

## Elaboración paso a paso

1. El primer paso será dorar los garbanzos.  
Para ello los colocaremos en un recipiente apto para horno, añadiremos la cucharada de pimentón, aceite de

oliva virgen extra, sal y pimienta negra removiendo bien hasta que se queden bien cubiertos por el pimentón y el resto de ingredientes.

Horneamos a 150°C durante 15 minutos.

2. Mientras tenemos los garbanzos en el horno, prepararemos la ensalada:

Colocamos en una ensaladera la lechuga, los tomates cherry cortados por la mitad, el pepino a rodajas y el aguacate en forma de dados

3. Cuando por fin se hayan horneado los garbanzos, los añadimos a la ensaladera, aliñamos con aceite de oliva virgen extra, el zumo de limón, sal y pimienta negra y removemos con cuidado.

## Notas

Una opción muy interesante es añadir un par de huevos cocidos para darle el toque final. Ya solo falta emplatar y ¡disfrutar de la comida!

## Información Nutricional

Calorías: 427kcal | Carbohidratos: 39.3g | Proteínas: 17.7g | Grasas: 23.7g | Grasas saturadas: 4.3g | Grasas Poliinsaturadas: 4g | Grasas monoinsaturadas: 13g | Sodio: 83.4mg | Potasio: 1017mg | Fibra: 13.6g | Vitamina A: 5000IU | Vitamina C: 28.1mg | Calcio: 120mg | Hierro: 10.3mg

## Espinacas catalana con lentejas

Tradicional guarnición reconvertida en plato completo.

Tiempo de cocción	Tiempo total
15 min	15 min

Raciones: 1    Calorías: 476kcal    Autor: Amparo Solaz

## Ingredientes

- 250 g. espinaca
- 100 g. lenteja cocida
- 50 g. cebolla
- 20 g. piñones
- 20 g. pasas
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra
- sal
- pimienta

## Elaboración paso a paso

1. Tostar los piñones en una sartén y reservar.

2. Poner el AOVE en la sartén y dorar la cebolla picada.
3. Añadir las espinacas en tandas y salpimentar.
4. Agregar las pasas y las lentejas cuando la verdura este practicamente lista.
5. Justo antes de servir añadir los piñones.

### Información Nutricional

Calorías: 476kcal | Carbohidratos: 52g | Proteínas: 20g | Grasas: 25g | Grasas saturadas: 3g | Sodio: 208mg | Potasio: 2121mg | Fibra: 16g | Azúcar: 6g | Vitamina A: 23443IU | Vitamina C: 77mg | Calcio: 278mg | Ácido fólico: 682µg | Hierro: 12mg

## Calabaza asada al ajillo con salsa de albahaca

Hoy os traemos esta deliciosa receta de calabaza asada al ajillo con salsa de albahaca que nos propone Mila Pakhar (@cocinainspira) en el grupo de Facebook.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
10 min	20 min	30 min

Raciones: 2 raciones    Calorías: 248kcal    Autor: [Mila Pakhar](#)

### Ingredientes

- 750 g. calabaza cortada
- 10 g. ajo 2 dientes
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra
- 100 g. crème fraîche
- albahaca fresca
- sal

### Elaboración paso a paso

1. Chafamos el ajo y lo mezclamos con el aceite y la sal.
2. Lo echamos a la calabaza cortada y mezclamos bien.
3. Horneamos unos 20 minutos a 190°C.
4. Mientras, hacemos la salsa: simplemente picamos la albahaca y la mezclamos con la crema agria y la sal.

### Notas

Esta receta podemos hacerla con patata o boniato también. ¿A qué esperas realfooder?

### Información Nutricional



Calorías: 248kcal | Carbohidratos: 28g | Proteínas: 5g | Grasas: 15g | Grasas saturadas: 7g | Colesterol: 26mg | Sodio: 45mg | Potasio: 1371mg | Fibra: 2g | Azúcar: 12g | Vitamina A: 32235IU | Vitamina C: 36mg | Calcio: 145mg | Ácido fólico: 64µg | Hierro: 3mg

## Guiso de seitán con verduras

Nueva receta vegana de nuestra compañera Anna Mateo para Realfooding



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
10 min	30 min	40 min

Raciones: 2 raciones    Calorías: 313kcal    Autor: Anna Mateo Franch

### Ingredientes

- 250 g. seitán
- 100 g. zanahoria
- 100 g. maíz dulce
- 100 g. puerro
- 100 g. champiñón
- 100 g. cebolla
- aceite de oliva virgen extra virgen extra
- salsa de soja o tamari

### Elaboración paso a paso

1. Lavamos y troceamos todos los vegetales.
2. Pochamos la cebolla y el puerro con un poquito de aove.
3. A continuación, añadimos el resto de verduras troceadas, los champiñones y el seitán con un poco de agua, tapamos y dejamos que se cocine, removiendo de vez en cuando.
4. Añadimos el maíz, la salsa de soja o tamari, esperamos un par de minutos removiendo y apagamos el fuego.

### Notas

¡Disfrutad Realfooders!

### Información Nutricional

Calorías: 313kcal | Carbohidratos: 34g | Proteínas: 32g | Grasas: 8g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 1167mg | Potasio: 612mg | Fibra: 6g | Azúcar: 10g | Vitamina A: 9318IU | Vitamina C: 16mg | Calcio: 58mg | Ácido fólico: 71µg | Hierro: 4mg

# Huevos rotos con patatas al microondas

Hoy os traemos esta deliciosa receta de huevos rotos con patatas al microondas que nos propone Anna Mateo, administradora de @realfooding en Instagram.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
10 min	15 min	25 min

Raciones: 1 persona    Calorías: 359kcal    Autor: Anna Mateo Franch

## Ingredientes

- 250 g. patata 1 unidad grande
- 2 huevo
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra
- orégano
- cebolla en polvo
- pimentón
- sal

## Elaboración paso a paso

1. Pelamos y cortamos la patata a tiras.
2. En un bol mezclamos la patata con las especias para que se impregne bien.
3. Ponemos las patatas sazonadas en el estuche de Lekue y lo cocinamos al microondas durante 10-12'.
4. Rompemos dos huevos encima de las patatas y volvemos a cocinar durante 1-2 minutos.
5. Servimos en un plato con un chorrito de AOVE y una pizca de pimentón dulce.

## Notas

Perfecto para cuando hay poco tiempo.

¡Que aproveche realfooders!

## Información Nutricional

Calorías: 359kcal | Carbohidratos: 32g | Proteínas: 17g | Grasas: 19g | Grasas saturadas: 4g | Colesterol: 327mg | Sodio: 150mg | Potasio: 1154mg | Fibra: 6g | Azúcar: 1g | Vitamina A: 475IU | Vitamina C: 29mg | Calcio: 124mg | Ácido fólico: 84µg | Hierro: 10mg

## Brócoli a la naranja

Una guarnición diferente con ingredientes de siempre.

Tiempo de preparación

20 min

Raciones: 2 personas Calorías: 163kcal Autor: Amparo Solaz

## Ingredientes

- 5 ml. aceite de oliva virgen extra
- 5 g. jengibre fresco troceado
- 15 g. ajo
- 2 g. pimiento choricero
- 600 g. brócoli
- 20 ml. salsa de soja
- 10 g. ralladura de naranja
- 60 ml. zumo de naranja

## Elaboración paso a paso

1. Saltear el jengibre.
2. Añadir el ajo y el pimiento choricero. Si se pega podemos agregar una cucharada de agua.
3. Agregar el brocoli troceado y la salsa de soja y saltear durante unos 7 minutos sin dejar de remover.
4. Añadir el zumo y la ralladura de naranja y saltear 1 minuto mas.

## Información Nutricional

Calorías: 163kcal | Carbohidratos: 28g | Proteínas: 10g | Grasas: 4g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 660mg | Potasio: 1059mg | Fibra: 8g | Azúcar: 8g | Vitamina A: 1929IU | Vitamina C: 292mg | Calcio: 163mg | Ácido fólico: 198µg | Hierro: 3mg

## Revuelto de tofu con champiñones

Este es un desayuno súper completo, revuelto vegano de tofu acompañado con champiñones y shitake con ajo y perejil, pan integral y un poco de humus 🍴🍴



Tiempo de preparación

10 min

Tiempo de cocción

10 min

Tiempo total

20 min

Raciones: 1 persona Calorías: 318kcal Autor: [Rusneily Coronado](#)

## Ingredientes

### Para el revuelto:

- 125 g. tofu
- 80 ml. bebida de soja sin azúcares añadidos

- 40 g. harina de garbanzo
- cúrcuma
- sal
- pimienta

**Para los champiñones:**

- 100 g. champiñón setas shitake y mix de ajo y perejil, cantidades al gusto.

**Elaboración paso a paso****Para el revuelto:**

1. Desmenuza o rompe el trozo de tofu en pedacitos pequeños, en mi caso he usado las manos pero puedes hacerlo con un tenedor o con un procesador pero ten cuidado de no pasarte porque sino te quedarán una harina de tofu.
2. Mezcla el tofu con el resto de ingredientes
3. Cocina en una sartén con un poco de aceite, ten cuidado de que no se pegue.
4. Para los champiñones solo tienes que mezclar y sofreír unos minutos.
5. Sirve las dos preparaciones acompañadas del pan de tu preferencia, un poco de humus, aguacate, tomate o lo que mas te guste.

**Notas**

Este plato puede servir para cualquier comida, ya que es completo, tiene todos los macronutrientes, solo necesitas ajustar las raciones a tus gustos y necesidades. Mas opciones en mi Instagram @ruskris

**Información Nutricional**

Calorías: 318kcal | Carbohidratos: 32g | Proteínas: 26g | Grasas: 10g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 76mg | Potasio: 769mg | Fibra: 7g | Azúcar: 9g | Vitamina A: 314IU | Vitamina C: 8mg | Calcio: 286mg | Ácido fólico: 217µg | Hierro: 4mg