

# Porridge de avena con nueces

La receta del típico porridge de avena



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Remojo	Tiempo total
5 min	5 min	12 h	12 h 10 min

Raciones: 1 persona    Calorías: 556kcal    Autor: Sergio Calderón

## Ingredientes

- 50 g. avena integral
- 100 ml. leche
- 1 plátano
- 25 g. nueces
- 10 g. coco rallado
- canela al gusto

## Elaboración paso a paso

1. Lo primero que tenemos que tener en cuenta es acordarnos de dejar en remojo los copos de avena durante unas 7-12 horas.
2. En otra receta del blog, ya expliqué porque esto es interesante e importante. Pues bien, una vez hemos dejado en remojo la avena, comencemos a preparar el porridge.
3. Lo primero que haremos será calentar la leche en un cazo a fuego medio mientras escurrimos la avena.
4. Seguidamente añadimos la avena escurrida, el coco rallado y la canela. Si queremos, también podemos añadir una cucharadita de miel cruda para endulzar un poco.
5. Llevamos la mezcla a hervor (siempre a fuego medio) removiendo de vez en cuando. Cuando haya espesado un poco, retiramos del fuego y servimos en un plato hondo.
6. Agregamos por encima el plátano a rodajas, las nueces, canela al gusto, y, ¡desayuno listo en 5 minutos!

## Notas

Por supuesto, podéis cambiar la leche de vaca por la bebida vegetal que más os guste o, ¿porqué no? Leche de oveja o cabra.

## Información Nutricional

Calorías: 556kcal | Carbohidratos: 71g | Proteínas: 15g | Grasas: 26.6g | Grasas saturadas: 7g | Grasas Poliinsaturadas: 13.3g | Grasas monoinsaturadas: 4.2g | Sodio: 49mg | Potasio: 884mg | Fibra: 11g | Vitamina A: 400IU | Vitamina C: 9.9mg | Calcio: 180mg | Hierro: 7.9mg

## Estofado de garbanzos al curry

Una forma rápida y sencilla de disfrutar del sabor de un guiso "tradicional"

Raciones: 2 raciones    Calorías: 212kcal    Autor: [David Guibert](#)



### Ingredientes

- 240 g. garbanzo cocido
- 500 g. [verduras a la papillote](#)
- 150 ml. caldo de verdura o agua
- 30 g. salsa de tomate
- 1 cda. curry en polvo
- ½ cda. pimentón dulce o picante, según tu gusto.
- ¼ cda. jengibre en polvo
- 20 ml. aceite de oliva virgen extra
- 180 ml. agua

### Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar una cazuela con el AOVE.

Una vez que esté caliente añadimos las verduras y cocinamos 3-4 minutos.

2. Incorporamos los garbanzos y cocinamos 1 minuto más.

Añadimos las especias y mezclamos muy bien.

3. Echamos la salsa de tomate y el agua.

Mezclamos todo muy bien, subimos el fuego al máximo y esperamos a que hierva.

Tapamos, bajamos el fuego y cocinamos 10-15 minutos.

Puedes añadir más agua si te gustan con más caldo.

### Información Nutricional

Calorías: 212kcal | Carbohidratos: 20g | Proteínas: 7g | Grasas: 13g | Grasas saturadas: 2g | Sodio: 714mg | Potasio: 269mg | Fibra: 7g | Azúcar: 1g | Vitamina A: 377IU | Vitamina C: 1mg | Calcio: 56mg | Ácido fólico: 35µg | Hierro: 3mg

## Salteado de brócoli

Rápida guarnición para tomar el brocoli de forma diferente

Raciones: 2    Calorías: 154kcal    Autor: [David Guibert](#)

### Ingredientes

- 500 g. brócoli
- 30 ml. salsa de soja
- 1 cdta. ajo en polvo
- ½ cdta. orégano
- 5 ml. vinagre de manzana o, mejor, de arroz
- 20 g. semillas de sésamo tostadas
- pimienta al gusto
- chile o picante al gusto y opcional



## Elaboración paso a paso

1. Lavamos muy bien el brócoli y lo cortamos en trocitos (del tamaño que se ve en la foto). El tallo lo pelamos y también lo troceamos.

Mientras hacemos todo esto ponemos a calentar una sartén pincelada con aceite a fuego fuerte.

2. Una vez que la sartén está bien caliente añadimos el brócoli y vamos salteando con cuidado de que no se nos queme hasta dejarlo a nuestro gusto. Mientras tanto mezclamos en un bol el resto de ingredientes menos las semillas de sésamo.
3. Una vez que el brócoli está cocinado a nuestro gusto, añadimos la mezcla de especias y cocinamos 1 minuto más hasta que se evapore todo.

Lo pasamos a un plato y lo decoramos con las semillas de sésamo.

## Notas

**CONSEJO:** Si ya lo tenemos cocinado y queremos recalentarlo podemos hacerlo tanto en una sartén como al microondas.

Eso sí, si vamos a hacer esto sería interesante dejarlo al principio un poco más crudo para evitar quede demasiado blando después de recalentarlo.

## Información Nutricional

Calorías: 154kcal | Carbohidratos: 20g | Proteínas: 11g | Grasas: 6g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 922mg | Potasio: 869mg | Fibra: 8g | Azúcar: 5g | Vitamina A: 1558IU | Vitamina C: 223mg | Calcio: 215mg | Ácido fólico: 170µg | Hierro: 4mg

## Yogur natural con chocolate

Un snack sencillo y rápido.



Tiempo de preparación  
1 min

Tiempo total  
1 min

Raciones: 1 persona    Calorías: 126kcal    Autor: Sergio Calderón

## Ingredientes

- 1 yogur natural
- 10 g. chocolate 85%

## Elaboración paso a paso

1. Simplemente mezclamos el chocolate con el yogur y disfrutamos :)

## Notas

¡Disfrutad!

## Información Nutricional

Calorías: 126kcal | Carbohidratos: 11g | Proteínas: 4g | Grasas: 7g | Grasas saturadas: 4g | Colesterol: 16mg | Sodio: 59mg | Potasio: 193mg | Azúcar: 10g | Vitamina A: 125IU | Calcio: 151mg | Hierro: 0.3mg

## Overnight oats de avena y café

Tiempo de preparación  
10 min

Tiempo total  
10 min

Raciones: 1 persona    Calorías: 462kcal    Autor: [Familia sana Organizada](#)



## Ingredientes

- 35 g. dátil sin hueso
- ½ plátano
- 100 ml. leche o bebida vegetal
- 100 ml. café
- 40 g. avena

## Toppings:

- almendra
- yogur griego
- plátano

## Elaboración paso a paso

1. Deshuesar los dátiles. Cortar y meter en la batidora.
2. Cortar los plátano y añadir también a la batidora.
3. ¡Hacer café! :D
4. Añadir a la batidora el café, la leche, y los copos de avena y triturar hasta que quede sin grumos.
5. Meter en un bowl o tupper y guardar en la nevera hasta la mañana siguiente (o por lo menos 4 horas).
6. A la mañana siguiente, añadir los toppings deseados y disfrutar. Yo le añadí más plátano, una cucharadita de

yogur griego y almendras trituradas.

7. Se puede tomar frío o caliente.

## Notas

¡Espero que os guste!

## Información Nutricional

Calorías: 462kcal | Carbohidratos: 87g | Proteínas: 15g | Grasas: 9g | Grasas saturadas: 3g | Colesterol: 12mg | Sodio: 60mg | Potasio: 1069mg | Fibra: 10g | Azúcar: 44g | Vitamina A: 215IU | Vitamina C: 10.2mg | Calcio: 202mg | Hierro: 2.2mg

## Yogur con avena y semillas de chía

Un desayuno sencillo, pero cargado de nutrientes.

Tiempo de preparación  
5 min

Tiempo total  
5 min

Raciones: 1 persona    Calorías: 368kcal    Autor: Sergio Calderón



## Ingredientes

- 125 g. yogur natural
- 1 plátano
- 30 g. avena
- 15 g. chía
- canela al gusto

## Elaboración paso a paso

1. Machacamos las semillas de chía con un mortero o molinillo y las añadimos a nuestro bol donde previamente habremos añadido los yogures, el plátano en trozos y la avena.

## Notas

Recordad machacar o dejar en remojo las semillas de chía para poder asimilar sus nutrientes.

## Información Nutricional

Calorías: 368kcal | Carbohidratos: 59g | Proteínas: 12g | Grasas: 11g | Grasas saturadas: 4g | Colesterol: 16mg | Sodio: 63mg | Potasio: 786mg | Fibra: 11g | Azúcar: 21g | Vitamina A: 199IU | Vitamina C: 10mg | Calcio: 262mg | Ácido fólico: 49µg | Hierro: 3mg

## Tortita de San Valentín

Tortita con forma de corazón para celebrar San Valentín.

Raciones: 2 raciones    Calorías: 327kcal    Autor: [David Guibert](#)



### Ingredientes

- 100 g. harina integral de espelta
- 150 ml. leche
- ¼ cda. canela
- 1 yogur natural
- 100 g. frutos rojos congelados
- 30 g. pistacho picados
- sal una pizca

### Elaboración paso a paso

1. Poner la harina, leche, canela, sal y ½ yogur en un bol y mezclar con la ayuda de una varilla.
2. Pasar la masa a un biberón e ir cocinando en una sartén bien caliente pincelada con un poco de aceite, vertiendo la masa en forma de corazón.
3. Mientras, poner en un bol los frutos rojos con una o dos cucharadas de agua y meter en el microondas calentando de minuto en minuto con cuidado hasta obtener un coulis de frutos rojos.
4. Servir las tortitas con el coulis y una cucharada de yogur espolvoreado con los pistachos.

### Notas

¡Feliz día de San Valentín, Realfooders!

### Información Nutricional

Calorías: 327kcal | Carbohidratos: 50g | Proteínas: 13g | Grasas: 11g | Grasas saturadas: 2g | Colesterol: 8mg | Sodio: 35mg | Potasio: 507mg | Fibra: 10g | Azúcar: 7g | Vitamina A: 160IU | Vitamina C: 14mg | Calcio: 130mg | Ácido fólico: 44µg | Hierro: 3mg

## Yogur natural con cacao, canela, fresas y anacardos

Hoy os traemos esta deliciosa receta de yogur natural con cacao, canela, fresas y anacardos de Sergio Calderón a través de la web de mi menú realfooding.



Tiempo de preparación  
5 min

Tiempo total  
5 min

Raciones: 1 persona    Calorías: 358kcal    Autor: Sergio Calderón

## Ingredientes

- 2 yogur natural
- 100 g. fresa
- 25 g. anacardo crudos o tostados
- 10 g. cacao puro
- 1 cdta. canela

## Elaboración paso a paso

1. Primero removemos los yogures con la cuchara y los añadimos a un bol. De esta manera se quedan más cremosos.
2. Seguidamente, añadimos el cacao y la canela y removemos.
3. Por encima, colocamos las fresas y anacardos, ¡a desayunar!

## Notas

¡Que aproveche realfooders!

## Información Nutricional

Calorías: 358kcal | Carbohidratos: 37g | Proteínas: 16g | Grasas: 21g | Grasas saturadas: 8g | Colesterol: 33mg | Sodio: 122mg | Potasio: 858mg | Fibra: 9g | Azúcar: 18g | Vitamina A: 248IU | Vitamina C: 60mg | Calcio: 381mg | Ácido fólico: 48µg | Hierro: 4mg

## Espaguetis con berberechos veganos, limón y hierbas

Un plato de pasta diferente y con mucho sabor

Raciones: 2 raciones    Calorías: 518kcal    Autor: [David Guibert](#)

## Ingredientes

- 100 g. espaguetis integrales 200 g. si ya estan cocidos.
- 15 ml. aceite de oliva virgen extra
- 10 g. perejil fresco, si es seco utiliza 1 cucharadita.
- 10 g. albahaca fresca, si es seca utiliza 1 cucharadita.
- 1 limón
- 40 g. nueces
- sal al gusto.
- pimienta al gusto.

## Berberechos veganos



- 150 g. tofu firme
- 2 g. alga nori ½ hoja aproximadamente
- 15 ml. zumo de limón
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra
- 10 g. almidon de maiz maicena
- 25 ml. agua

## Elaboración paso a paso

1. Secamos muy bien el tofu, lo cortamos en cubitos pequeños y lo reservamos.

Trituramos el alga nori hasta hacerlo “polvo” y lo echamos en un bol con el resto de ingredientes para hacer nuestros “berberechos”.

Lo mezclamos muy bien. Añadimos el tofu y dejamos que repose mientras vamos preparando la receta.

2. Ponemos a calentar una sartén a fuego medio-fuerte.

Una vez que esté caliente añadimos las nueces y las tostamos 2 minutos sin parar de remover para evitar que se quemem.

Las sacamos y añadimos el AOVE

3. Una vez que esté caliente incorporamos los "berberechos" y salteamos 2 minutos, incorporamos la pasta cocida y salteamos 2 minutos más.

Retiramos del fuego e incorporamos la ralladura de medio limón (añade algo de zumo si quieres un sabor más intenso), las hierbas picadas muy fino y las nueces un poco machacadas.

Mezclamos todo muy bien.

4. Probamos antes de servir y rectificamos de sal y pimienta en caso de querer más sabor.

## Información Nutricional

Calorías: 518kcal | Carbohidratos: 53g | Proteínas: 18g | Grasas: 30g | Grasas saturadas: 3g | Sodio: 13mg | Potasio: 298mg | Fibra: 4g | Azúcar: 2g | Vitamina A: 737IU | Vitamina C: 39mg | Calcio: 163mg | Ácido fólico: 65µg | Hierro: 4mg

## Tofu-pescado al horno con verduras

Delicioso, rapido y sano... ¿que mas se puede pedir?

Raciones: 2 raciones    Calorías: 602kcal    Autor: [David Guibert](#)

### Ingredientes

- 500 g. [verduras a la papillote](#)
- 15 ml. aceite de oliva virgen extra
- ½ cda. hierbas provenzales





- 100 g. harina mejor blanca para no quitar sabor al tofu

### Tofu-pescado

- 400 g. tofu firme
- 70 ml. salsa de soja
- 20 ml. zumo de limón
- ½ cda. ajo en polvo
- ¼ cda. cúrcuma en polvo
- 3 g. alga nori 1 hoja

### Elaboración paso a paso

1. En un plato hondo mezclamos la salsa de soja, el zumo de limón, el ajo en polvo y la cúrcuma.

Añadimos el tofu cortado en 2 filetes gordos, removemos para que se impregne bien por todas partes y dejamos reposar 15 minutos.

2. Mientras se marina el tofu, ponemos a calentar una sartén con el aceite.

Una vez que esté caliente incorporamos las verduras y salteamos 3-4 minutos.

Pasado el tiempo añadimos las hierbas provenzales, aprieta entre tus palmas con fricción (como si te las calentases) para sacar todo su sabor.

Saltea 1 minuto más.

3. Pasa a un plato y guarda en el microondas para que no se enfríe.
4. Pon a calentar una sartén con un poco de aceite.

Mientras, corta la hoja de alga nori de tal forma que te permita cubrir uno de los lados de cada bloque de tofu.

Pasa el tofu por la harina y dóralo en la sartén una vez que el aceite esté caliente.

5. Divide las verduras en 2 platos (calienta un poco en el microondas si se ha enfriado demasiado) y pon encima tu trozo de tofu estilo pescado.

### Información Nutricional

Calorías: 602kcal | Carbohidratos: 80g | Proteínas: 35g | Grasas: 20g | Grasas saturadas: 3g | Sodio: 2084mg | Potasio: 736mg | Fibra: 15g | Azúcar: 1g | Vitamina A: 12880IU | Vitamina C: 30mg | Calcio: 388mg | Ácido fólico: 185µg | Hierro: 10mg

## Alcachofas con tofu al ajillo

Receta tradicional y deliciosa que nos propone nuestro chef.

Raciones: 2 raciones    Calorías: 183kcal    Autor: [David Guibert](#)

### Ingredientes



- 400 g. alcachofa fresca o congelada, tu eliges
- 150 g. tofu
- 10 g. ajo 2 dientes
- 10 g. harina integral
- 150 ml. agua
- 20 ml. vinagre de manzana
- sal al gusto
- perejil fresco al gusto, bien picado

## Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar una sartén con un poco de aceite.

Una vez caliente añadimos 1 ajo picado bien fino y esperamos a que se cocine.

Cuando est dorado añadimos el tofu en cubitos, perejil fresco al gusto pero bien picado y un chorrito de agua.

Doramos el tofu hasta dejarlo al gusto.

2. Ponemos a calentar una cazuela con un poco de aceite, cortamos fino el ajo restante y lo vamos dorando poco a poco.

Una vez que el ajo está listo añadimos las alcachofas congeladas y cocinamos 2-3 minutos.

Añadimos la harina y cocinamos 3-4 minutos para evitar mal sabor.

3. Una vez que la harina está bien cocinada, agregamos 100 ml. agua y el vinagre.

Mezclamos y dejamos que se cocine hasta que reduzca a la mitad.

Ahora añadimos los 50 ml. restantes de agua y cocinamos 8-10 minutos o hasta que las alcachofas estén a nuestro gusto (añade un poco ms de agua si fuese necesario).

Incorporamos el tofu, cocinamos 1-2 minutos y rectificamos de sal.

## Información Nutricional

Calorías: 183kcal | Carbohidratos: 28g | Proteínas: 14g | Grasas: 4g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 196mg | Potasio: 778mg | Fibra: 12g | Azúcar: 2g | Vitamina A: 26IU | Vitamina C: 25mg | Calcio: 191mg | Ácido fólico: 138µg | Hierro: 4mg

## Shiitake a Feira "estilo pulpo"

Receta que evoca el tradicional "pulpo a Feira" del norte de España.

Raciones: 2 raciones    Calorías: 249kcal    Autor: [David Guibert](#)

### Ingredientes

- 250 g. seta shiitake



- 400 g. patata 2 medianas
- 5 g. alga nori 1 y ½ hoja
- 1500 ml. agua
- ½ cdta. pimentón dulce
- ½ cdta. pimentón picante
- 20 ml. aceite de oliva virgen extra
- sal gorda al gusto

## Elaboración paso a paso

1. Pon el agua a hervir con el alga nori cortada en tiras.

Mientras pela y trocea en trocitos medianos las patatas

Limpia las setas shiitake con la ayuda de un papel en caso de que tuviesen algo de tierra.

2. Una vez que el agua rompa a hervir añade una cucharadita de sal, las setas enteras y los trozos de patatas.

Tapa y dejar cocer hasta que las patatas estén bien blandas (unos 15 minutos).

Puedes pincharlas para asegurarte de que están bien hechas.

Retira del fuego y escurre muy bien.

3. Vete colocando las patatas sobre un plato, encima las setas (en caso de ser muy grandes puedes cortarlas un poco) y espolvorea con el pimentón dulce y picante.

Para terminar añade el aceite y listo para disfrutar.

## Información Nutricional

Calorías: 249kcal | Carbohidratos: 34g | Proteínas: 8g | Grasas: 11g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 70mg | Potasio: 1206mg | Fibra: 8g | Azúcar: 3g | Vitamina A: 376IU | Vitamina C: 24mg | Calcio: 83mg | Ácido fólico: 54µg | Hierro: 7mg

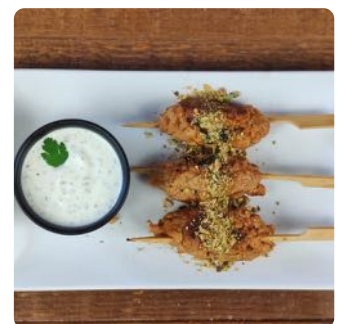
## Koftas vegetarianas

Original y deliciosa version vegetariana de este plato originario de Oriente Medio.

Raciones: 2 raciones    Calorías: 314kcal    Autor: [David Guibert](#)

### Ingredientes

- ¼ cdta. romero
- ¼ cdta. ajo en polvo
- ¼ cdta. comino en polvo
- 40 g. pistacho
- sal al gusto.
- pimienta al gusto.



- [salsa de yogur](#)

### Picadillo de "no-ternera"

- 100 g. soja texturizada en seco, 200 g. una vez hidratada
- 7 g. pan rallado integral
- 7 g. harina integral
- 5 ml. aceite de oliva virgen extra
- 5 g. tomate concentrado opcional

### Elaboración paso a paso

1. Ponemos la soja texturizada en un colador y con la ayuda de una cuchara vamos apretando hasta retirar el máximo exceso de líquido posible.

La pasamos a un bol con con el resto de ingredientes (menos los pistachos) y lo mezclamos.

Separamos la mitad de la mezcla y con la ayuda de una batidora de mano lo batimos un poco (**IMPORTANTE** no hacer puré).

Incluso mejor podemos hacerlo con un tenedor machacandolo hasta que se pueda trabajar de forma comoda.

Volvemos a echarlo al bol y mezclamos todo muy bien.

2. Mezclamos la "no-carne" picada con las especias, lo dividimos en 4 bolas y las vamos colocando en los palillos tal y como se ve en la foto.

Añadimos pimienta negra al gusto.

3. Mientras, ponemos a calentar una sartén pincelada con AOVE y espolvoreada con un poco de sal.
4. Una vez que la sartén esté bien caliente vamos cocinando nuestras koftas hasta dejarlas a nuestro gusto.
5. Pasamos las koftas a un plato y las decoramos con los pistachos machacados.

Ahora solo nos queda disfrutar acompañadas de nuestra salsa de yogur.

### Información Nutricional

Calorías: 314kcal | Carbohidratos: 25g | Proteínas: 28g | Grasas: 12g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 29mg | Potasio: 205mg | Fibra: 11g | Azúcar: 8g | Vitamina A: 83IU | Vitamina C: 2mg | Calcio: 176mg | Ácido fólico: 10µg | Hierro: 6mg

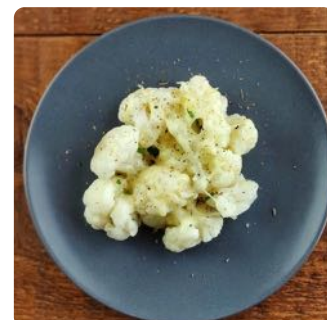
## Coliflor gratinada con queso

Disfruta de la coliflor con el extra de sabor que le da el gratinado

Raciones: 2    Calorías: 170kcal    Autor: [David Guibert](#)

### Ingredientes

- 400 g. coliflor



- 80 g. queso mozzarella o cualquier otro para gratinar que te guste
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- nuez moscada al gusto

## Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar abundante agua con sal al gusto. El caldo que nos quede después de cocer nuestra coliflor no lo tiramos, podemos utilizarlo para hacer otras sopas y cremas. Esperamos a que rompa a hervir.
2. Mientras lavamos, secamos y troceamos nuestra coliflor a trocitos de unos 4 centímetros.
3. Una vez que el agua rompa a hervir cocemos 5-6 minutos o hasta que esté a nuestro gusto. Podemos pincharla con un palillo o cuchillo para asegurarnos de que está bien cocida.
4. Retiramos la coliflor (conservando el caldo) y la pasamos a un bol con abundante agua fría. Si la hacemos para consumir al momento este paso no es necesario. Si la enfriamos debajo del grifo y está bastante cocida se nos romperá entera.

Puede que tengas que cambiar el agua un par de veces hasta que se enfríe del todo.

5. Espolvorear con pimienta y nuez moscada al gusto, cubrir con el queso y gratinar tanto en el microondas como en el horno según lo que más te apetezca.

## Información Nutricional

Calorías: 170kcal | Carbohidratos: 11g | Proteínas: 13g | Grasas: 10g | Grasas saturadas: 5g | Colesterol: 32mg | Sodio: 311mg | Potasio: 628mg | Fibra: 4g | Azúcar: 4g | Vitamina A: 270IU | Vitamina C: 96mg | Calcio: 246mg | Ácido fólico: 117µg | Hierro: 1mg

## Tiras de tempeh con patatas

Dale una oportunidad al tempeh con esta receta llena de sabor

Raciones: 2 raciones    Calorías: 445kcal    Autor: [David Guibert](#)

### Ingredientes

- 300 g. tempeh
- 1 cdta. tomillo o romero
- 7 ml. vinagre de manzana
- 15 ml. aceite de oliva virgen extra
- 15 ml. agua
- 1 cdta. orégano
- 300 g. patata
- sal al gusto
- pimienta al gusto



## Elaboración paso a paso

1. En un bol mezclamos las especias, el AOVE y el vinagre (si quieres un extra de sabor añade 1 cucharadita de salsa de mostaza, ralladura de lima/limón y unas gotas de salsa de soja).
2. Añade a tus tiras de tempeh sal y pimienta al gusto, échalas a un bol, añade la mezcla de especias y remueve muy bien para que se mezcle a la perfección.

Deja que repose 15 minutos.

3. Es importante utilizar patatas no muy grandes. Lavamos, secamos muy bien y cortamos por la mitad las patatas.

Las pincelamos con un poco de aceite, añadimos sal y pimienta al gusto y las envolvemos en papel de horno.

Las metemos 5 minutos en el microondas a máxima potencia.

Antes de desenvolver pinchamos para asegurarnos que están bien hechas. Cocinar 1-2 minutos más si hiciese falta.

4. Pasados los 15 minutos ponemos a calentar una sartén a fuego medio y doramos las tiras de tempe hasta dejarlas al gusto.

Mientras se doran vamos cortando las patatas en láminas finas con cuidado de que no se nos rompan.

Pasamos el tempeh a un plato (ya hemos sacado las patatas) y guardamos dentro del microondas para que mantenga el calor.

5. En la misma sartén que hemos dorado el tempeh doramos un poco las patatas hasta dejarlas al gusto.

Añade un poco más de aceite si fuese necesario.

Ponemos una base de patatas y encima nuestras tiras de tempeh.

## Información Nutricional

Calorías: 445kcal | Carbohidratos: 33g | Proteínas: 32g | Grasas: 24g | Grasas saturadas: 4g | Sodio: 29mg | Potasio: 1238mg | Fibra: 4g | Azúcar: 1g | Vitamina C: 18mg | Calcio: 219mg | Ácido fólico: 62µg | Hierro: 9mg

## Crema de alubias blancas

Para disfrutar las legumbres de una forma diferente

Raciones: 2    Calorías: 382kcal    Autor: [David Guibert](#)

### Ingredientes

- 250 g. alubia cocida blanca, bien lavada
- 120 ml. caldo de verdura de 80 a 120 ml. puede ser el agua de cocer verduras para otras preparaciones
- 40 g. nueces
- sal al gusto



- pimienta al gusto

### Picatostes

- 50 g. pan integral
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra

### Elaboración paso a paso

1. Echamos en un bol el aceite y el pan cortado en cubitos al gusto y las nueces picadas. En este momento puedes añadir las especias que quieras para darle un poco más de sabor: ajo en polvo, tomillo, romero, orégano...

Mientras ponemos a calentar una sartén sin NADA de aceite. Una vez que esté caliente añadimos nuestro pan junto con las nueces para crear los picatostes.

2. Mientras se hacen los picatostes (ir dando vueltas) para evitar que se nos queme. Añadimos las alubias al vaso de la batidora y vamos agregando caldo y batiendo hasta obtener la consistencia deseada.

3. Una vez que nuestros picatostes están listos pasamos la crema a 2 boles, la calentamos y decoramos con los picatostes y la nueces que teníamos en la sartén.

### Notas

¡Disfrutad Realfooders!

### Información Nutricional

Calorías: 382kcal | Carbohidratos: 40g | Proteínas: 15g | Grasas: 19g | Grasas saturadas: 2g | Sodio: 347mg | Potasio: 718mg | Fibra: 9g | Azúcar: 3g | Vitamina A: 128IU | Calcio: 138mg | Ácido fólico: 113µg | Hierro: 5mg

## Verduras al horno estilo pisto

Una version del pisto facil y rapida

Raciones: 2 raciones    Calorías: 217kcal    Autor: [David Guibert](#)

### Ingredientes

- 400 g. [verduras a la papillote](#)
- 15 ml. aceite de oliva virgen extra
- 5 g. ajo 1 diente
- 160 g. salsa de tomate
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- laurel 1 hoja, opcional
- 40 ml. agua



### Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar una sartén al fuego con el aceite.

Mientras picamos el ajo y las verduras ya cocinadas hasta dejarlas a nuestro gusto para el pisto.

Una vez que el aceite esté caliente añadimos el ajo picado, esperamos a que se dore e incorporamos el resto de verduras.

2. Cocinamos 1 minutos, añadimos la salsa de tomate junto con la hoja de laurel y el agua y dejamos cocinar a fuego medio y tapado durante 6-8 minutos.

Retiramos la hoja de laurel, añadimos más sal o pimienta si nos apetece y listo para comer.

### Información Nutricional

Calorías: 217kcal | Carbohidratos: 32g | Proteínas: 8g | Grasas: 9g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 515mg | Potasio: 689mg | Fibra: 9g | Azúcar: 3g | Vitamina A: 10502IU | Vitamina C: 27mg | Calcio: 60mg | Ácido fólico: 67µg | Hierro: 3mg

## "No-merluza" vegana en sartén con verdura y patatas

Te va a encantar el tofu cocinado de esta forma, y encima ¡se hace en un momento!

Raciones: 2 raciones    Calorías: 357kcal    Autor: [David Guibert](#)



### Ingredientes

- 120 g. patata ya horneada
- 400 g. [verduras a la papillote](#)
- 40 ml. agua
- 5 ml. vinagre de manzana
- ¼ cdta. ajo en polvo
- ½ cdta. orégano

### "No-merluza" vegana

- 400 g. tofu firme
- 70 ml. salsa de soja
- 20 ml. zumo de limón
- ½ cdta. ajo en polvo
- ¼ cdta. cúrcuma en polvo
- 3 g. alga nori 1 hoja

### Elaboración paso a paso

1. En un plato hondo mezclamos la salsa de soja, el zumo de limón, el ajo en polvo y la cúrcuma.

Añadimos el tofu cortado en 2 filetes gordos, removemos para que se impregne bien por todas partes y dejamos reposar 15 minutos.

2. Ponemos a calentar a fuego medio una sartén pincelada con aceite.



Mientras se calienta vamos cortando las patatas en rodajas finas con cuidado de que no se nos rompan.

Creamos una cama de patatas por toda la superficie de la sartén.

Repetimos este proceso con las verduras.

- Forramos nuestros bloques de tofu con alga nori y los ponemos en medio de la sartén sobre las verduras sin que se toquen.

Echamos en un vaso el agua, el vinagre junto a las especias y lo mezclamos muy bien.

Vertemos esta mezcla sobre la "no-merluza" y las verduras, tapamos y esperamos a que se cocine.

- Cocinamos hasta que veamos que los bloques de tofu están bien calientes y a nuestro gusto, serán 6-8 minutos.

## Información Nutricional

Calorías: 357kcal | Carbohidratos: 42g | Proteínas: 30g | Grasas: 10g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 2065mg | Potasio: 746mg | Fibra: 11g | Azúcar: 1g | Vitamina A: 10234IU | Vitamina C: 32mg | Calcio: 325mg | Ácido fólico: 77µg | Hierro: 7mg

## Edamames en sartén

¿Realfooder sin edamames? ¡Imposible! ;P

Raciones: 2 Calorías: 310kcal Autor: [David Guibert](#)

### Ingredientes

- 500 g. edamame congelada
- 15 ml. salsa de soja



### Elaboración paso a paso

- Ponemos a calentar una sartén a fuego medio fuerte pincelada con un poco de aceite. Cuando esté caliente añadimos las edamames congeladas y lo tapamos.
- Las cocinamos tapadas durante unos 15 minutos. Es muy importante revolver cada poco tiempo para evitar que se nos quemen. En caso de que se doren bastante por fuera no te preocupes, no afecta a la parte interior.
- Pasados los 15 minutos sacamos una para ver si está a nuestro gusto (recuerda que la vaina no se come). En caso afirmativo añadimos la salsa de soja y cocinamos 1-2 minutos más.

### Notas

**CONSEJO:** A la vez que añadimos la salsa de soja le podemos añadir nuestras especias preferidas para darle sabor: pimentón, curry, jengibre...

## Información Nutricional

Calorías: 310kcal | Carbohidratos: 25g | Proteínas: 28g | Grasas: 13g | Grasas saturadas: 2g | Sodio: 434mg | Potasio:

1090mg | Fibra: 13g | Azúcar: 6g | Vitamina C: 15mg | Calcio: 158mg | Ácido fólico: 778µg | Hierro: 6mg

## Ramen vegetariano (sopa japonesa)

Esta semana la receta tematica se va hasta Japon con esta completa y deliciosa sopa.

Raciones: 2 raciones    Calorías: 449kcal    Autor: [David Guibert](#)



### Ingredientes

- 650 ml. caldo de verdura
- 120 g. tofu
- 15 ml. salsa de soja
- 1 chile opcional
- ¼ cda. jengibre en polvo
- 1 huevo
- 125 g. fideos integrales para ramen, o espaguetis
- 30 g. maíz dulce de lata
- 40 g. puerro de la parte verde
- 10 g. semillas de sésamo tostadas
- 50 g. cebolla

### Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar una cazuela con un poco de aceite.

Mientras se calienta vamos cocinando el huevo en un cazo (unos 8 minutos) y cortando la cebolla en juliana (tiras finas).

Una vez caliente, añadimos la cebolla a la cazuela y pochamos 5 minutos.

2. Añadimos la salsa de soja, el jengibre y el chile.

Cocinamos 1 minuto.

3. Incorporamos el caldo y esperamos a que hierva.

Añadimos entonces la pasta y dejamos que se cocine 4 minutos (o el tiempo que nos indica el paquete).

4. Mientras hacemos todo esto sacamos el huevo, lo pasamos por agua fría y cocinamos el tofu cortado en dados grandes con un poco de sal y pimienta hasta dejarlo bien dorado.

5. Dividimos el caldo con los fideos en 2 bols y decoramos con: maíz, ½ huevo cocido, el tofu en cubos y el verde del puerro picado en tiras muy finas.

Por último, espolvoreamos con las semillas de sésamo y ya está lista para comer.

### Notas

**IMPORTANTE:** Cocinar al momento de comer porque si lo dejamos reposar los fideos absorben todo el caldo.

## Información Nutricional

Calorías: 449kcal | Carbohidratos: 57g | Proteínas: 18g | Grasas: 17g | Grasas saturadas: 6g | Colesterol: 82mg | Sodio: 3033mg | Potasio: 343mg | Fibra: 4g | Azúcar: 8g | Vitamina A: 1398IU | Vitamina C: 37mg | Calcio: 172mg | Ácido fólico: 112µg | Hierro: 5mg

## Verduras a la papillote al horno

Una forma diferente de cocinar nuestras verduras en el horno.

Raciones: 2 raciones    Calorías: 94kcal    Autor: [David Guibert](#)

### Ingredientes

- 100 g. cebolla
- 100 g. puerro
- 150 g. calabacín
- 80 g. pimiento rojo
- 80 g. pimiento verde
- 50 g. zanahoria



### Elaboración paso a paso

1. Lavamos y secamos muy bien las verduras. Las cortamos en cubos medianos y las vamos echando en un bol grande (cazuela en caso de no tener bol).

Una vez que tenemos todas añadimos 2 cucharadas de AOVE, sal y pimienta al gusto y las mezclamos muy bien.

2. Pasamos todas las verduras a una fuente de horno y las cubrimos con papel para horno / papel de aluminio.

En caso de no tener una fuente grande de horno puedes utilizar directamente la bandeja.

Corta un trozo de papel de horno / aluminio un poco más largo que la bandeja, añade tus verduras y cubre con otro trozo de papel de horno / aluminio.

Ciérralo bien como si fuese una empanada gigante.

3. Hornea a 180°C durante 45-50 minutos o hasta que las verduras estén a tu gusto.

### Notas

**IMPORTANTE:** En caso de que no te guste alguna de las verduras planteadas o no la encuentres puedes combinar las verduras según tus gustos y necesidades.

### Información Nutricional

Calorías: 94kcal | Carbohidratos: 21g | Proteínas: 3g | Grasas: 1g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 38mg | Potasio: 593mg | Fibra: 5g | Azúcar: 10g | Vitamina A: 6560IU | Vitamina C: 108mg | Calcio: 61mg | Ácido fólico: 87µg | Hierro: 2mg

# Revuelto de champiñones

Los revueltos de verduras siempre son una buena opción; sencilla, saludable y super apetecible.

Raciones: 2 raciones    Calorías: 142kcal    Autor: [David Guibert](#)



## Ingredientes

- 150 g. champiñón
- 4 huevo
- sal al gusto
- pimienta al gusto

## Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar una sartén al fuego pincelada con un poco de aceite.

Mientras se calienta lavamos, escurrimos y troceamos nuestras champiñones.

Una vez caliente cocinamos los champiñones hasta dejarlos a nuestro gusto.

2. Mientras los champiñones se cocinan, en un bol batimos los huevos con la sal y la pimienta.

Una vez que los champiñones están cocinados, los añadimos a la mezcla de huevo.

Mezclamos muy bien.

3. Pasamos un papel de cocina por nuestra sartén, la volvemos a pincelar con aceite y ponemos de nuevo a calentar a fuego medio.

Una vez que esté caliente añadimos el huevo con los champiñones y cocinamos sin parar de dar vueltas hasta que quede a nuestro gusto.

## Notas

**CONSEJO:** Si quieres un sabor un poco diferente en tu revuelto en vez de cocinarlo con aceite prueba a hacerlo con un poco de mantequilla. Te aseguro que no te arrepentirás.

## Información Nutricional

Calorías: 142kcal | Carbohidratos: 3g | Proteínas: 13g | Grasas: 9g | Grasas saturadas: 3g | Colesterol: 327mg | Sodio: 129mg | Potasio: 360mg | Fibra: 1g | Azúcar: 2g | Vitamina A: 475IU | Vitamina C: 2mg | Calcio: 49mg | Ácido fólico: 54µg | Hierro: 2mg

# Ensalada templada con garbanzos especiados

Otra forma de comer ensalada con unos crujientes garbanzos especiados.

Raciones: 2 raciones    Calorías: 278kcal    Autor: [David Guibert](#)

## Ingredientes

- 150 g. lechuga
- 50 g. tomate
- 1 aguacate
- 80 g. garbanzo cocido especiados a tu gusto, te dejamos las recetas enlazadas debajo ;)
- 15 ml. aceite de oliva virgen extra
- 5 ml. vinagre de manzana
- sal al gusto



## Elaboración paso a paso

1. Lavamos muy bien las hojas de lechuga y las escurrimos.

También lavamos el tomate y lo secamos.

2. Mientras vamos cortando todos los ingredientes calentamos los garbanzos especiados en el microondas hasta dejarlos a nuestro gusto.

3. Ponemos todas las hojas de lechuga unas encima de otras y las enrollamos.

Las cortamos en tiras finas (si lo prefieres pueden ser trozos más grandes) y las pasamos a un bol.

4. Cortamos tanto el tomate como el aguacate en cubos y los añadimos a la lechuga.

Por último incorporamos los garbanzos calientes.

5. Aliñamos la ensalada siguiendo este orden: sal, vinagre y aceite.

Mezclamos muy bien y ya está lista para comer.

## Información Nutricional

Calorías: 278kcal | Carbohidratos: 17g | Proteínas: 5g | Grasas: 23g | Grasas saturadas: 3g | Sodio: 127mg | Potasio: 710mg | Fibra: 10g | Azúcar: 3g | Vitamina A: 731IU | Vitamina C: 16mg | Calcio: 40mg | Ácido fólico: 117µg | Hierro: 1mg

## Ensalada templada con champiñones

Una ensalada templada diferente con aliño de yogur

Raciones: 2 raciones    Calorías: 147kcal    Autor: [David Guibert](#)

## Ingredientes

- 150 g. lechuga
- 50 g. tomate
- 100 g. champiñón
- 50 g. puerro
- 30 g. aceituna verdes o negras, según gustos



## Aliño

- 15 ml. salsa de soja
- 1/3 yogur natural o griego, sin azúcar
- 15 ml. aceite de oliva virgen extra
- 5 ml. vinagre de manzana
- 1/4 cdta. orégano
- 1/4 cdta. ajo en polvo
- 1/8 cdta. jengibre en polvo, opcional

## Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar una sartén pincelada con aceite.

Una vez que esté caliente añadimos el puerro cortado en láminas finas y pochamos 4-5 minutos.

Mientras vamos lavando y troceando los champiñones.

Una vez que el puerro está a nuestro gusto añadimos los champiñones y cocinamos 1-2 minutos más.

2. A la vez que vamos haciendo las verduras en la sartén, lavamos y cortamos la lechuga y el tomate al gusto.

También ponemos todos los ingredientes del aliño en un bol y los mezclamos muy bien.

3. Ponemos en la base de un bol la lechuga, el tomate, las olivas, el salteado de verduras y esparcimos el aliño de forma uniforme con la ayuda de una cuchara.

Mezclamos todo bien y listo para comer.

## Información Nutricional

Calorías: 147kcal | Carbohidratos: 10g | Proteínas: 4g | Grasas: 11g | Grasas saturadas: 2g | Colesterol: 3mg | Sodio: 678mg | Potasio: 400mg | Fibra: 3g | Azúcar: 5g | Vitamina A: 1060IU | Vitamina C: 10mg | Calcio: 60mg | Ácido fólico: 50µg | Hierro: 1mg

## Tofu al ajillo

Sabor intenso que nos recuerda a las tapas de bar tradicionales

Raciones: 2 Calorías: 419kcal Autor: [David Guibert](#)

### Ingredientes

- 400 g. tofu firme
- 25 g. ajo 4-5 dientes, al gusto
- 50 ml. aceite de oliva virgen extra
- 5 g. perejil fresco, recién picado
- 1 lima

### Elaboración paso a paso



1. Ponemos a calentar a fuego suave 40 ml de aceite en una sartén. Si te gusta el picante puedes añadir una cayena para que el aceite coja sabor y retirarla antes de añadir el tofu.
2. Mientras, vamos pelando y picando fino los ajos y el perejil (solo las hojas sin los tallos). Pasamos el ajo y el perejil a un mortero con una pizca de sal y los 10 ml de aceite que nos quedaban. En caso de no tener mortero, mezclar todo muy bien en un bol.
3. Cortamos el tofu según nuestros gustos (en tiras o filetes). Subimos un poco la potencia del fuego y cuando esté bien caliente añadimos nuestro tofu. Vamos esparciendo por encima nuestra mezcla de ajo y perejil.
4. En cuanto veamos que el tofu empieza a dorarse le damos la vuelta. Cocinamos hasta que est a nuestro gusto. El tiempo dependerá bastante de nuestros gustos y del tamaño de los trozos que utilicemos.

## Notas

¡Disfrutad de la receta! :)

## Información Nutricional

Calorías: 419kcal | Carbohidratos: 12g | Proteínas: 19g | Grasas: 34g | Grasas saturadas: 4g | Sodio: 13mg | Potasio: 84mg | Fibra: 3g | Azúcar: 1g | Vitamina A: 211IU | Vitamina C: 17mg | Calcio: 284mg | Ácido fólico: 6µg | Hierro: 3mg

## Tortilla de patata

Un clasico que nunca falla. Y ahora, mas facil que nunca.

Raciones: 2 raciones    Calorías: 223kcal    Autor: [David Guibert](#)

### Ingredientes

- 300 g. patata ya horneada
- 50 g. cebolla si la tenemos ya horneada mejor, sino en crudo
- 4 huevo
- sal al gusto
- pimienta al gusto

### Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar una sartén con un poco de aceite, añadimos la cebolla y dejamos que se dore un poco.  
Mientras vamos pelando y cortando en cubitos las patatas que ya teníamos previamente horneadas y las calentamos un poco en el microondas.
2. Con la cebolla y la patata listas, batimos los huevos, añadimos sal y pimienta al gusto e incorporamos la cebolla y la patata. Mezclamos todo muy bien.
3. Ponemos a calentar una sartén antiadherente (puede ser la misma que hemos utilizado para dorar la cebolla) a fuego fuerte.



Añadimos nuestra futura tortilla y la cocinamos hasta que esté cuajada a nuestro gusto.

## Información Nutricional

Calorías: 223kcal | Carbohidratos: 22g | Proteínas: 15g | Grasas: 9g | Grasas saturadas: 3g | Colesterol: 327mg | Sodio: 141mg | Potasio: 777mg | Fibra: 4g | Azúcar: 1g | Vitamina A: 475IU | Vitamina C: 19mg | Calcio: 100mg | Ácido fólico: 72µg | Hierro: 6mg

## Salteado rápido de verduras

Tu guarnición de verduras lista en un momento.

Raciones: 2 raciones    Calorías: 335kcal    Autor: [David Guibert](#)

### Ingredientes

- 50 g. champiñón
- 100 g. cebolla
- 100 g. pimiento rojo
- 100 g. pimiento verde
- 100 g. puerro
- 30 ml. aceite de oliva virgen extra
- 15 ml. salsa de soja
- ¼ cdta. ajo en polvo
- 1 cdta. orégano
- 40 g. semillas de sésamo tostadas



### Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar una sartén a fuego suave con el aceite y mientras vamos cortando en juliana (palitos) fina todas las verduras menos los champiñones.

Cuando tengamos todo casi listo subimos el fuego.

2. Añadimos la cebolla junto con la zanahoria y cocinamos 5 minutos a fuego vivo removiendo y vigilando para que no se nos queme.

Pasado el tiempo añadimos el puerro y la cebolla y cocinamos hasta que esté a nuestro gusto 6-10 minutos.

Mientras cortamos los champiñones en láminas finas.

3. Cuando las verduras estén a nuestro gusto, incorporamos los champiñones junto con la salsa de soja y el orégano.

Salteamos 2-3 minutos más.

4. Sacamos del fuego y decoramos con las semillas de sésamo tostadas.

### Información Nutricional



Calorías: 335kcal | Carbohidratos: 23g | Proteínas: 7g | Grasas: 25g | Grasas saturadas: 4g | Sodio: 438mg | Potasio: 529mg | Fibra: 6g | Azúcar: 8g | Vitamina A: 2584IU | Vitamina C: 114mg | Calcio: 244mg | Ácido fólico: 93µg | Hierro: 5mg

## Papillote de verduras con huevos a la plancha

Foodporn en toda regla. Todo el sabor de las verduras y la cremosidad del huevo...  
¿Quién puede resistirse?

Raciones: 2 raciones    Calorías: 254kcal    Autor: [David Guibert](#)



### Ingredientes

- 400 g. [verduras a la papillote](#)
- 4 huevo
- sal al gusto

### Elaboración paso a paso

1. Dividimos las verduras en 2 platos y las calentamos en el microondas.

Mientras las verduras se calientan ponemos a calentar una sartén antiadherente pincelada con aceite a fuego medio alto.

2. Una vez caliente añadimos los huevos, tapamos y dejamos que se cocinen hasta que la clara esté bien hecha.

Es importante vigilarlos para que no se nos pasen.

En caso de tener una sartén pequeña o ver que hacer los 4 huevo a la vez va a ser muy complicado podemos hacerlos de 2 en 2 o de 1 en 1.

3. Ponemos 2 huevos en cada plato de verdura, espolvoreamos un poco de sal encima de las yemas de los huevos y listo para comer.

### Información Nutricional

Calorías: 254kcal | Carbohidratos: 28g | Proteínas: 18g | Grasas: 9g | Grasas saturadas: 3g | Colesterol: 327mg | Sodio: 219mg | Potasio: 545mg | Fibra: 8g | Azúcar: 1g | Vitamina A: 10631IU | Vitamina C: 21mg | Calcio: 99mg | Ácido fólico: 99µg | Hierro: 3mg