

# RECETAS PARA ALIMENTAR EL ALMA



Rosario de Fátima Avilés Avilés

# RECETAS PARA ALIMENTAR EL ALMA

Rosario de Fátima Avilés Avilés

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	5
Alitas de pollo rebozadas con hojuelas de maíz y mostaza .....	6
Bizcochitos de ciruela .....	7
Brownies con galletas María (microondas).....	8
Buñuelos de viento.....	9
Pescado frito con ensalada de hinojo y granada.....	10
Carpacho de res con fresas .....	12
Pastel de queso con Oreo .....	13
Crepas de verduras.....	15
Crostini con col rizada, tomate y pavo.....	17
Cucharillas de ensalada rusa .....	18
Ensalada de garbanzos y lentejas .....	19
Ensalada de quinoa y queso panela con aceitunas .....	20
Ensalada de remolacha, lentejas y queso azul.....	21
Ensalada de salmón ahumado, hinojo y granos .....	22
Ensalada tailandesa .....	23
Espagueti de salmón y vegetales.....	25
Flan de coco y naranja .....	26
Flan de té negro.....	28
Focacha de alcachofas y aceitunas .....	29
Galletas Oreo (caseras).....	30
Mini hamburguesas de salmón ahumado .....	32
Helado de aguacate .....	33
Huevos revueltos con judías verdes y queso feta.....	34
Lomo de atún asado con ensalada de naranja y pomelo rosa.....	35
Maki de calabacín y aguacate .....	37
Medallón de ciervo con patatas y alcachofa rellena .....	38
Melón con jamón .....	40
Menestra de alubias canela y tomillo .....	41
Menestra de arroz con verduras.....	42
Migas de bacalao a la manchego .....	43
Milhojas crocante de plátano y vainilla .....	44

Milhojas de borraja y habas.....	45
Mini hamburguesas de quinoa, brócoli y tocino.....	46
Mini pizzas de salmón noruego ahumado .....	47
Mousse de chocolate, frambuesa y semillas de chía .....	48
Pastel de cerdo y pistachos.....	50
Pastel de zanahoria con cobertura .....	52
Patatas frías con arenque y semillas de mostaza.....	54
Papas gratinadas con tres quesos .....	55
Patatas paja con mayonesa de trufa .....	56
Pizza de coliflor .....	57
Pollo al horno al limón .....	58
Pollo rebozado con aceitunas .....	59
Polos de melocotón y yogurt .....	60
Ratatouille con huevo poché .....	61
Salmón al horno relleno de verduras .....	62
Smoothie bol de mango con arándanos .....	63
Sopa de mejillones al azafrán .....	64
Suflé de patata con chorizo.....	65
Tabulé de bulgur .....	66
Tacos de carne y queso con crema agria .....	67
Tarta helada de yogur y frutos rojos .....	68
Tartaletas de cereza.....	70
Terrina de salmón con acelgas .....	71
Tiramisú vegetariano con lenguas de gato y frutos rojos.....	72
Tostada de espárragos verdes y queso manchego con aceite de trufa .....	73
Tostadas de guacamole y crema de berenjena .....	74
Trigueros al horno con salsa de naranja .....	76
Tzatziki con aceitunas.....	77
Vasito de aguacate con yogur, lima y pistachos .....	78
Súper burros de atún, aguacate y tomate .....	79

## INTRODUCCIÓN

*Al comenzar el año me hice propósitos que quiero hoy llevar a cabo; dije que haría más amigos, consolidaría esas amistades que aún no son constantes, y a mis amigos les demostraría cuánto me importan.*

*Pues bien, a ti quien aún no me conoce te invito a hacerlo, te ofrezco mi mano aún que no te conozca, pero tu sonrisa me dice que te gusta la vida, y a mí disfrutarla; que tu risa contagiosa llegué a otras risas, y que juntas todas hasta en el universo se escuchen, ¡hoy te invito!*

*Que seas amigo de mis amigos, y me ayudes a construir un mundo donde todos nos demos las manos, y nos llevemos como hermanos, hermanos de cariño. Anda ven conmigo, anda ríe conmigo, anda que, ¡quiero seamos amigos!*

*Que compartas tus penas y alegrías, me platiques cosas de la vida que te puedan afligir, que me enseñes una nueva forma de sentir y de pensar, yo te enseñaré a soñar, y juntos, verás que el sufrimiento no es grande, que las lágrimas de antes se quedaron muy atrás, donde se pierden los pasos, esas huellas de personas que al no saber valorar despreciaron tu amistad, ¡la vida te voy a endulzar!*

*Desde ahora he de llamarte "Mi amigo" más adelante "Mi hermano" ese que Dios me ha mandado, y que en un día de suerte en la ruleta escogiste mi mano para servirte.*

*Ayuda me a cumplir mi meta, a edificar ese imperio donde cabrán mil amigos, y hasta millones de seres que nos miremos de iguales, que sonriamos iguales, y que en una misma voz nos deseemos bendiciones, nos deseemos que la vida ahora pinte mejor, porque ya no estemos solos, pues tendremos unos brazos que en los momentos nublados de esos días lluviosos nos vayan a cobijar.*

TE INVITO

## Alitas de pollo rebozadas con hojuelas de maíz y mostaza

### INGREDIENTES

12 alitas de pollo  
100 g cereal en hojuela de maíz  
3 cucharada sopera mostaza  
6 cucharada sopera de aceite de oliva virgen  
Sal  
Pimienta

### PARA LA SALSA AGRIDULCE

2 cucharadas soperas de salsa de soja  
1 chorrito zumo de naranja  
1 cucharada sopera de catsup  
1 cucharada cafetera de azúcar glas  
1 cucharada cafetera de vinagre de vino blanco  
1 cucharada cafetera de agua

### PARA ACOMPAÑAR

Encurtidos pepinillos, alcaparras, cebollitas, etc.

### PREPARACIÓN

#### PARA LA SALSA

Echa en un cazo todos los ingredientes, lleva a ebullición y retira del fuego para dejar que se enfríe.

#### PARA LAS ALITAS

Tritura los cereales y ponlos en una fuente.

Salpimentar las alitas, úntalas con la mostaza, y mete durante 10 minutos en el congelador para que el rebozado se quede bien pegado.

Dora bien las alitas a fuego medio en una sartén con aceite de oliva; sirve las con la salsa en un bol y acompaña con encurtidos al gusto.

## Bizcochitos de ciruela

### INGREDIENTES

6 ciruelas grandes  
205 g de mantequilla  
175 g de azúcar  
175 g de harina  
1 cucharada de levadura en polvo  
3 huevos  
2 cucharadas de leche  
Sal  
1 cucharada de extracto de vainilla

### PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 180°. Engrasar el fondo y las paredes de seis moldes individuales de suflé con 30 g de mantequilla. Echar el resto de la mantequilla en un cuenco grande con el azúcar, la harina, la levadura, la sal, los huevos, la leche y el extracto de vainilla y mezclar 3 min, hasta obtener un compuesto de consistencia cremosa.

Lavar las ciruelas, secarlas, cortarlas por la mitad, retirar los huesos y cortar cada mitad en cuartos. Repartirlos en el fondo de los moldes engrasados y cubrirlos con el batido preparado hasta tres cuartos de su altura. Colocar los moldes en una bandeja y meterlos al horno a 180° entre 15 y 18 min, hasta que la superficie esté seca. Retirarlos del horno y dejar que se enfríen del todo.

### PRESENTACIÓN

Pasar un cuchillo por las paredes interiores de los moldes, sacar los bizcochitos y colocarlos con el lado de las ciruelas hacia arriba.

### CONSEJO

Acompañar con 6 cucharadas de mermelada de ciruelas mezclada con 4 cucharadas de agua para aligerar su textura.

## Brownies con galletas María (microondas)

### INGREDIENTES

20 galletas María  
3 huevos  
1 vasos cacao en polvo  
1/2 vasos azúcar  
1/2 vasos aceite de girasol  
1 vasos leche  
1 sobre de levadura en polvo

### PREPARACIÓN

Echa las galletas partidas en trozos en la leche a fin de que se vayan empapando.

Añade el resto de los ingredientes y bate bien hasta que quede todo integrado y las galletas estén trituradas, formando una masa homogénea.

Puedes añadir lluvia de pepitas de chocolate, cacahuetes, nueces o almendras. Si te decantas por echar alguno de ellos, debes dar vueltas a la mezcla para que se integren bien y no queden todos en el fondo.

Vierte todo en un recipiente apto para el microondas y hornea a una potencia máxima de 750 vatios durante un tiempo aproximado de 15 minutos.

Es importante que dejes reposar el postre durante 10 minutos más, por lo que no puedes abrir la puerta del microondas hasta que haya pasado este tiempo mínimo de reposo. Solo así la receta quedará perfecta. Sácalo, desmolda y ¡a disfrutarlo!



## Buñuelos de viento

INGREDIENTES (para unas 24 unidades)

4 huevos  
2 cucharadas soperas de mantequilla  
Ralladura de 1 limón  
2 cucharadas soperas de azúcar  
120 g de harina  
½ cucharada cafetera de levadura en polvo  
Aceite de girasol para freír  
Una pizca de sal  
Azúcar glas para espolvorear

### PREPARACIÓN

Echar en una cazuela 275 ml de agua, la mantequilla, el azúcar, la ralladura de limón y la sal y llevar a ebullición. Añadir la harina y la levadura y remover con una cuchara de madera hasta obtener una masa que comience a pegarse a las paredes de la cazuela.

Retirar del fuego y dejar enfriar unos minutos. Añadir los huevos uno por uno y batiendo tras cada incorporación hasta obtener una crema espumosa; dejar reposar 2 horas. Calentar abundante aceite de girasol en una sartén grande de bordes altos. Depositar cucharaditas de la masa preparada en el aceite bien caliente y dorar hasta que se hinchen. Sacar de la sartén los buñuelos y escurrir sobre papel absorbente. Dejar enfriar un poco. Espolvorear los buñuelos con azúcar glas y servir inmediatamente.

## Pescado frito con ensalada de hinojo y granada

### INGREDIENTES

#### PARA EL PESCADO

600 g de cabracho limpio con escamas  
2 g de sal  
300 ml de aceite de girasol  
2 zanahorias  
1 puerro  
1 apio  
3 g de azafrán  
3 litros de agua mineral

#### PARA LA ENSALADA DE HINOJO Y GRANADA

80 g de bulbo de hinojo  
3 g de salicornia  
20 g de granada  
2 g de hinojo marino  
Sal  
5 ml de zumo de lima

### PREPARACIÓN

Calentar el aceite hasta los 180°. Poner el pescado para sellarse con la piel hacia arriba. Con ayuda de un cazo, echar poco a poco el aceite sobre el pescado hasta que veamos que queda crujiente y el pescado se ha cocinado; entonces, su interior estará jugoso. Poner la verdura en una olla, cubrir con agua y cocer. Incorporar el azafrán y reservar la salsa lista ya que se haya reducido.

#### LA ENSALADA DE HINOJO Y GRANADA

Cortar finamente el bulbo de hinojo y el hinojo marino. Desgranar la granada y mezclarla con el bulbo, el hinojo marino y la salicornia. Salar y aliñar la lima.

### PRESENTACIÓN

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

