

Auxy Ordóñez

BOLES NUTRITIVOS

Más de 60 ideas para una comida deliciosa,
nutritiva y divertida en un único bol



LIBROS CÚPULA

Auxy Ordóñez

BOLES NUTRITIVOS

Más de 60 ideas para una comida deliciosa,
nutritiva y divertida en un único bol

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto y fotografías de interior: Auxy Ordóñez, 2017

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Diseño y maquetación: Rudesindo de la Fuente (www.rudydelafuente.com), 2017.

Primera edición: junio de 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2321-8

Depósito legal: B. 6.834-2017

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

INTRODUCCIÓN	11
Mi punto de vista sobre la alimentación.....	12
Ahorra tiempo preparando boles de manera rápida y sencilla.....	14
¿Cómo hacer tus comidas saludables fáciles de preparar y más económicas?.....	15
¿Cómo sacarle el mejor partido a tus boles o cuencos saludables?.....	15
Lo que no debe faltar en la despensa....	16
Cómo hacer un bol completo y nutritivo.....	17
Utensilios que harán tus comidas más divertidas.....	18
DESAYUNOS	21
Cremoso de mango con anacardos.....	23
Gachas de arroz integral.....	25
Megapancake a la sartén.....	27
Smoothie-bol de caqui con nueces.....	29
Arroz integral con mandarinas caramelizadas.....	31
Smoothie-bol del bosque.....	33
Porridge de avena con plátano.....	35
Brownie marmolado a la sartén.....	37
Porridge de naranja con dátiles.....	39
Smoothie-bol de terciopelo rojo.....	41
Tentación de chocolate.....	43

Pancakes esponjosos con 3 harinas	45
Quinua en leche con manzanas	47
Smoothie tropical	49
Smoothie de peras y espinacas	51
Smoothie-bol de melón con dátiles	53
Cocottecakes o mugcakes	55

COMIDAS

Tortitas al estilo aloo tikki con curry de garbanzos	59
Arroz integral a la jardinera	63
Bol catracho	65
Canelones al pesto	69
Pasta con albóndigas de lentejas	71
Casamiento con calabaza	73
Fajitas integrales	75
Pollo a la naranja	77
Brochetas de seitán	79
Arroz integral al curry con cúrcuma y coco	81
Lasaña vegetal	83
Hamburguesa rosa	87
Tacos de garbanzos	89
Tacos de seitán	91
Ensalada tropical	93
Pupusas rellenas de queso y seitán	95
Sopa de boniato con huevo	99
Boniato asado con croquetas de garbanzos	101

Sopas frías	103
Pasta al ajo	105

SNACKS Y POSTRES

Albóndigas de lentejas	109
Besitos de coco	111
Chips de plátano macho	113
Chía-pudín con frutas	115
Chips de garbanzos a la barbacoa	117
Bombones de dátiles	119
Minidónuts de yogur helados	121
Nachos con salsa de aguacate	123
Cremoso de coco y chía	125
Coliflor en salsa bravacoa	127
Helado cremoso de chocolate y avellanas	129
Patatas al horno	131
Natillas ligeras	133
Helado cremoso de frambuesa	135
Chips de yuca	137
Clafoutis de cereza	139

CENAS

Berenjenas asadas con hummus de espinacas	143
Fideos de calabacín con guisantes caramelizados	145
Ensalada tibia de quinua y kale	147
Crema de calabaza con zanahorias	149

Judías revueltas multicolor.....	151	BÁSICOS.....	177
Crema de coliflor.....	153	Mantequilla de avellanas.....	179
Trigo sarraceno en salsa.....	155	Granos y legumbres.....	181
Sándwich y «patatas» de chirivía.....	157	Chismol o pico de gallo.....	185
Quinoa en salsa con verdes.....	159	Croquetas de garbanzos.....	187
Crema de guisantes.....	161	Granolas caseras.....	189
Quesadillas de tofu y aguacate.....	163	Hamburguesas vegetales.....	193
Crema de brócoli.....	165	Hummus caseros.....	197
Ensalada tibia de trigo sarraceno.....	167	Paté o crema de tofu.....	199
Fideos de soba con verduras		Pesto de albahaca con espinacas.....	201
salteadas.....	169	Tortillas de maíz.....	203
Salmón al jengibre con ensalada		Nachos de maíz caseros.....	207
de menta.....	171	Parmesano vegano.....	209
Ratatouille de boniato.....	173	Salsas caseras.....	211
Canelones de berenjena.....	175		



DESAYUNOS





CREMOSO DE MANGO CON ANACARDOS

Dificultad: **fácil** | Tiempo de preparación: **10 min** | Raciones: **2**

INGREDIENTES

1 mango (350 g)
50 g de anacardos tostados
400 ml de leche vegetal o
desnatada
½ cucharadita de extracto de
estevia o edulcorante natural
al gusto

PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en una procesadora durante unos minutos, hasta que no queden grumos. Sirve acompañado de tus complementos favoritos.

⊕ COMPLEMENTOS ADICIONALES (OPCIONALES)

Mango, higos, bayas de goji, arándanos o las frutas frescas que prefieras.

! NOTAS

- En verano puedes congelar los mangos y así obtendrás un delicioso helado cremoso.
- Los anacardos son ricos en aceites esenciales, proteínas, magnesio, potasio, vitamina E, ácido fólico y fitoesteroles, que ayudan a absorber el colesterol malo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

174 kcal – Total Carbohidratos 26,1 g | Proteínas 6 g | Grasas 5 g | Fibra 2,4 g



GACHAS DE ARROZ INTEGRAL

Dificultad: **fácil** | Tiempo de preparación: **10 min** | Raciones: **2**

INGREDIENTES

500 ml de leche vegetal
3 cucharadas de harina de arroz
integral
1 cucharadita de estevia
o de tu edulcorante natural
preferido
1 cucharadita de chía
1 cucharadita de sésamo tostado
1 cucharadita de vainilla
1 cucharada de maca (opcional)

PREPARACIÓN

Coloca todos ingredientes en una ollita y mezcla muy bien. Cocina a fuego medio sin dejar de remover unos 5 minutos o hasta que la mezcla espese. Cuanto más tiempo la cocines, más densa quedará.

Sirve acompañada de tus frutas o complementos favoritos.

⊕ COMPLEMENTOS ADICIONALES (OPCIONALES)

Melocotones naturales o en conserva, frambuesas, chispas de chocolate o tus frutas preferidas.

! NOTAS

- La chía tiene su origen en Centroamérica y es uno de los alimentos más ricos en omega 3, ácido fólico, magnesio, antioxidantes, y además rico en fibra, lo que la hace excelente para reducir el colesterol y evitar el estreñimiento. Estas semillitas te ayudarán a comenzar la mañana con mucha energía.
- La maca es una raíz medicinal originaria de Perú, pero hoy en día es fácil de encontrar molida en herbolarios. Ayuda aumentar las defensas, es revitalizante e ideal para mejorar la memoria, tratar la anemia y los desordenes menstruales.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

193 kcal – Total Carbohidratos 29,8 g | Proteínas 6,7 g | Grasas 5 g | Fibra 2,6 g



MEGAPANCAKE A LA SARTÉN

Dificultad: **fácil** | Tiempo de preparación: **20 min** | Raciones: **4**

INGREDIENTES

3 huevos ecológicos a temperatura ambiente
60 g de harina de avena o integral tamizada
1 cucharadita de vainilla líquida o en polvo
2 cucharadas de panela molida o azúcar de coco
200 ml de leche vegetal del sabor que prefieras o desnatada ecológica
1 cucharada de mantequilla o aceite de coco ecológico a temperatura ambiente

PREPARACIÓN

Primero coloca una sartén de 20 centímetros apta para el horno a precalentar un par de minutos a 160 °C, más o menos el tiempo que te llevará hacer la mezcla.

Mientras tanto, bate en un recipiente los huevos hasta que espumen un poco, agrega la harina y revuelve un ratito más. Añade el resto de ingredientes —menos la mantequilla o aceite— y mezcla hasta que no queden grumos.

Saca la sartén del horno y funde ahí la mantequilla o el aceite asegurándote de esparcirla muy bien. Luego vierte la mezcla tan pronto como puedas y llévala al horno otros 15 minutos o hasta que el pancake se vea dorado. Una vez lista, sirve de inmediato y acompaña de tus frutas favoritas y un extra de miel o agave.

+ COMPLEMENTOS ADICIONALES (OPCIONALES)

Disfruta con tus frutas favoritas o de temporada y un chorrito de miel o agave.

! NOTAS

Si no tienes una sartén apta para el horno puedes utilizar un molde para bizcocho de metal o de silicona de unos 20 centímetros de diámetro. No quedará con la misma apariencia, pero estará igual de delicioso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

174 kcal – Total Carbohidratos 17,4 g | Proteínas 7,4 g | Grasas 8 g | Fibra 0,4 g



SMOOTHIE-BOL DE CAQUI CON NUECES

Dificultad: **fácil** | Tiempo de preparación: **10 min** | Raciones: **2**

INGREDIENTES

4 caquis bien maduros
35 g de copos suaves de avena
1 cucharadita de sésamo
1 cucharadita de chía
400 ml de leche vegetal
(sin azúcar añadido)

PREPARACIÓN

Quita el hueso de los caquis si lo tuvieran y coloca todos los ingredientes en una procesadora durante unos minutos, hasta que no queden grumos. Sirve acompañado de tus complementos favoritos.

+ COMPLEMENTOS ADICIONALES (OPCIONALES)

Nueces, higos secos y miel.

! NOTAS

El caqui o palo santo es un gran antioxidante, diurético y energético. Esta fantástica fruta te ayudará a prevenir resfriados especialmente en la transición de verano a otoño. Además, es un regalo para el paladar, porque es muy dulce y también saciante.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

404 kcal – Total Carbohidratos 17,4 g | Proteínas 8 g | Grasas 5 g | Fibra 16,1 g
