

# Emily Costa y Malena Costa @myebycosta

# NO COMAS MENOS, COME MEJOR

Recetas fáciles, originales y variadas para comer sano 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 este 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.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Primera edición: junio de 2022

© Malena Costa Sjögren y Emily Costa Sjögren, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022 Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A. Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España) www.zenitheditorial.com www.planetadelibros.com

- © de las fotografías de las recetas y las autoras, del archivo de las autoras
- © del resto de fotografías del interior, Freepik.es
- © del diseño de interior, © Sacajugo.com

ISBN: 978-84-08-25775-2 Depósito legal: B. 8.072-2022

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

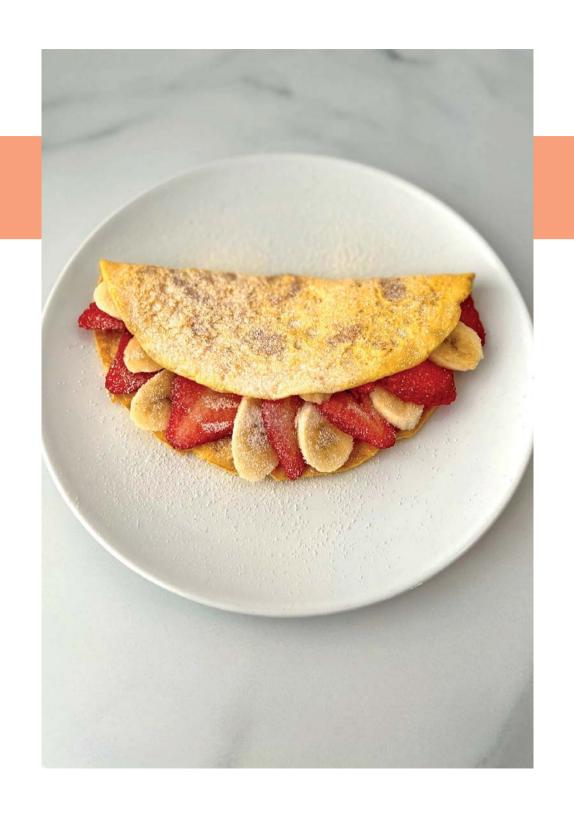
# **SUMARIO**

INTRODUCCIÓN	11
DESAYUNOS Y MERIENDAS	15
Dulces Tostadas Bizcochos Batidos	1 <i>7</i> 25 33 41
ENTRANTES	51
Fríos Calientes Dipeos	53 59 75
ENSALADAS	85
PLATOS DE CUCHARA	99
Fríos Calientes	101 111
PLATOS PRINCIPALES	119
Recetas exprés Más recetas MyEbyCosta Recetas <i>Fit &amp; fa</i> t	121 135 163
BÁSICOS	175
POSTRES SALUDABLES	193
MENÚS SEMANALES	209
CONSEJOS PARA COMER SANO	215
ÍNDICE DE RECETAS	219

# DESAYUNOS Y MERIENDAS

Más esencia, menos apariencia.

@myebycosta



# **TORTIÇREPE DE PLÁTANO, FRESAS** Y UN TOQUE DE MIEL





## Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 plátano
- 4 fresas
- Un poco de coco rallado para decorar
- Un poquito de miel

#### Receta:

- 1. Batimos los huevos y hacemos una tortilla en forma de crepe.
- 2. Rellenamos la crepe con las fresas, el plátano y un toque de miel.
- 3. Espolvoreamos por encima un poco de coco rallado.





# **YOGUR CON GRANOLA Y FRUTA**





## Ingredientes:

- 250 g de yogur natural 0%
- ½ plátano
- 5 frambuesas
- 7 arándanos
- 45 g de granola casera (Ver página 183)

#### Receta:

1. Le quitamos la piel al plátano y lo cortamos; ponemos todos los ingredientes en un bol y listo.





# TORTITAS DE AVENA Y CHÍA





## Ingredientes:

#### Tortitas:

- 60 g de avena
- 2 huevos
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 plátano
- 100 ml de leche
- ½ cucharadita de bicarbonato
- Un charrita de aceite

### Toppings:

- 1 kiwi
- 3 fresas
- 3 onzas de chocolate negro
- ½ cucharadita de aceite de coco

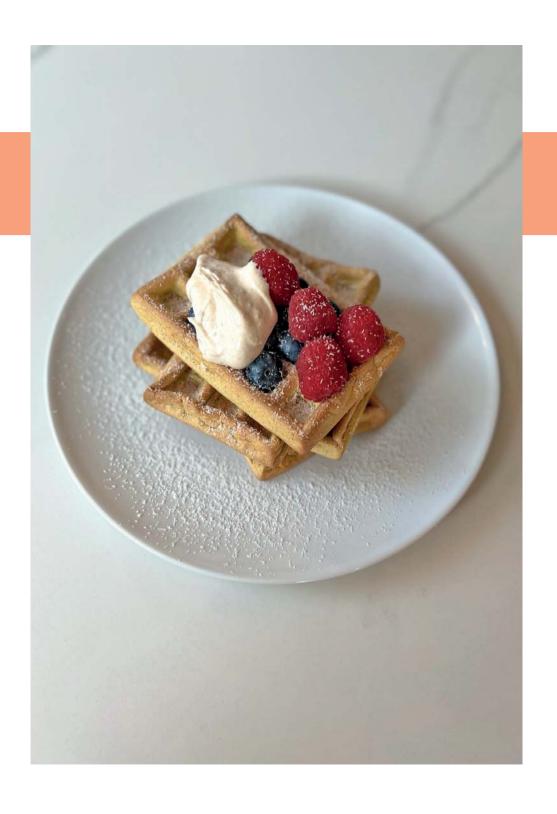
#### Receta:

#### Tortitas:

- Ponemos todos los ingredientes de las tortitas en el vaso de la batidora de mano y batimos bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- 2. Esparcimos una gota de aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Cuando la sartén esté caliente ponemos un poco de la mezcla hasta obtener el tamaño deseado de la tortita. Esperamos a que se haga esa parte, le damos la vuelta hasta que se haga por la otra parte y repetimos el proceso tortita a tortita.

## Toppings:

- 1. Fundimos el chocolate con el aceite de coco a fuego suave para que no se queme.
- 2. Lavamos, pelamos y cortamos la fruta.
- 3. Colocamos la fruta encima de las tortitas, vertemos el chocolate por encima y listo.



# **GOFRES CON FRUTOS** ROJOS Y CREMA



5 min de preparación + 15 min de horno

## Ingredientes:

#### Gofres:

- 4 huevos
- 120 g de harina de avena
- 1 plátano
- 40 ml de leche
- Un chorrito de aceite

#### Crema:

- 2 cucharadas soperas de crema de queso
- ½ yogur natural
- 1 dátil

#### Gofres:

- 4 huevos
- 120 g de harina de avena
- 1 plátano
- 40 ml de leche
- Un charrita de aceite

#### Receta:

### Gofres:

- 1 Precalentamos el horno a 180°C
- 2. Ponemos todos los ingredientes de los gofres en la batidora y trituramos bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3. Engrasamos el molde con una gota de aceite de oliva.
- 4. Vertemos la mezcla en los moldes y horneamos 15 minutos.

#### Crema:

1. Ponemos la crema de queso, el yogur y el dátil en el procesador de alimentos y batimos bien.

Servimos los gofres calientes con los arándanos, las frambuesas y crema por encima.



# **TOSTADA PROVENZAL**





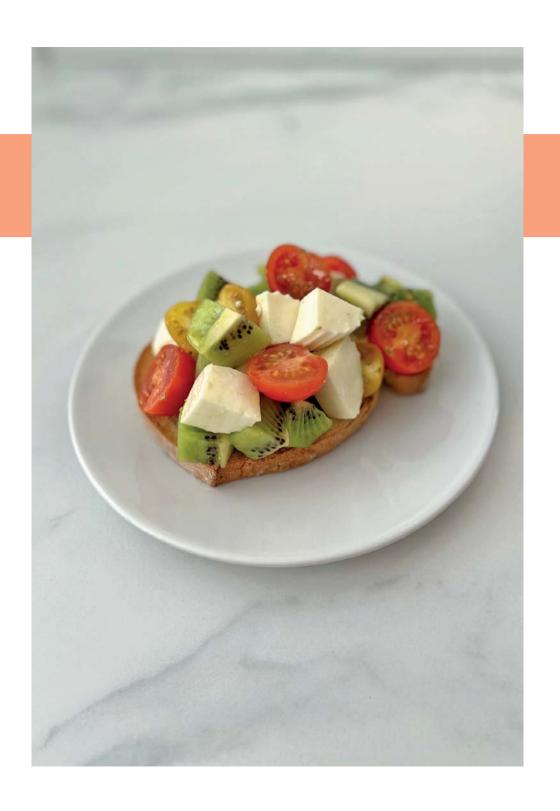
## Ingredientes:

- 1 rebanada de pan
- 1 bola de *mozzarella* fresca
- 4 tomates
- Pesto (Ver página 179)
- Un chorrito de aceite de oliva
- Una pizca de sal

#### Receta:

- 1. Lavamos y cortamos los tomates.
- 2. Cortamos la mozzarella a rodajas.
- 3. Tostamos el pan.
- 4. Ponemos los tomates, la mozzarella y el pesto encima del pan.
- 5. Rociamos un chorrito de aceite de oliva por encima, añadimos un poquito de sal y listo.





# TOSTADA DE KIWI, QUESO FRESCO Y TOMATES CHERRI





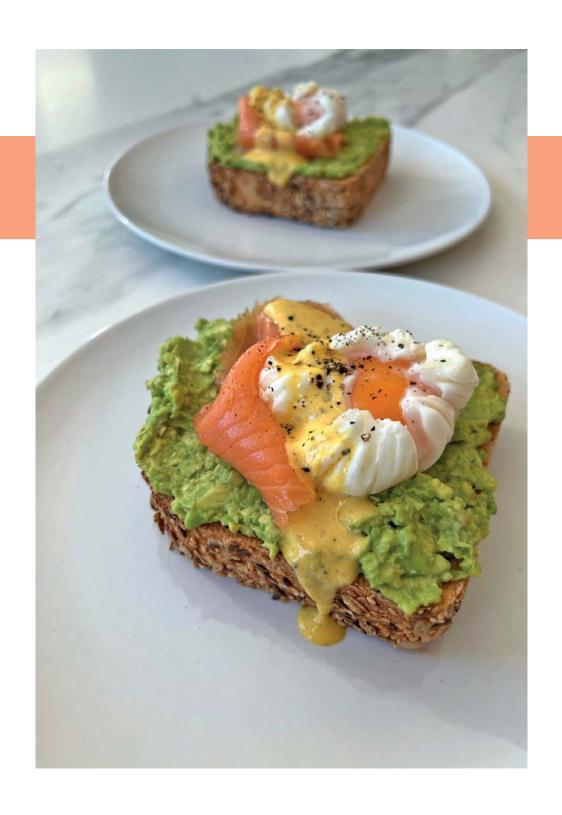
## Ingredientes:

- 1 rebanada de pan
- 1 kiwi
- 4 tomates cherri
- 1 porción de queso fresco
- Un chorrito de aceite de oliva
- Una pizca de sal

#### Receta:

- 1. Pelamos el kiwi, lavamos y cortamos los tomates cherri y cortamos el queso fresco.
- 2. Tostamos el pan.
- 3. Ponemos el kiwi, el gueso y los tomates encima de la rebanada de pan. Rociamos con un chorrito de aceite de oliva, añadimos un poquito de sal y listo.

jA disfrutar!



# **HUEVOS BEŅEDICT** CON SALMON Y AGUACATE AL ESTILO MYEBYCOSTA





(V) 4 min de cocción + 10 min

## Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan
- 2 aguacates grandes
- 4 lonchas de salmón ahumado
  Un chorrito de aceite

4 huevos

#### Salsa:

- 1 yema de huevo
- Zumo de ½ limón
- 1 cucharada de mostaza
- Un toque de cúrcuma

½ yogur natural

- Pimienta negra molida

#### Receta:

#### Salsa:

- 1. Ponemos todos los ingredientes de la salsa en un bol.
- 2. Con un tenedor removemos hasta obtener una mezcla homogénea y va tenemos la salsa lista (conservamos en la nevera).

#### Huevos:

- 1. Calentamos agua en una olla.
- 2. En un vaso ponemos una lámina de papel film (empujándola hacia abajo para crear un hueco), una gota de aceite de oliva y el huevo. Cerramos la bolsa haciendo un nudo con uno de los extremos del papel film sin que quede aire dentro. Realizamos el mismo procedimiento con todos los huevos.
- 3. Cuando el agua rompa a hervir cocemos los huevos 4 minutos.
- 4. Preparamos un recipiente con agua fría.
- 5. Pasados los 4 minutos retiramos las bolsitas con los huevos de la olla y las ponemos en el recipiente con agua fría.
- 6. Con cuidado cortamos el nudo y, con ayuda de una cuchara, sacamos el huevo de su bolsita.

Tostamos el pan y colocamos encima de cada rebanada el aguacate, el salmón, el huevo, un poco de salsa y pimienta.



# SÁNDWICH DE ATÚN ON MAYONESA





(F) 15 min

## Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan de calidad
- 1 lata grande de atún al natural
- Brotes tiernos
- 3 cucharadas de mayonesa fit (Ver página 181)
- Una pizca de sal y pimienta

#### Receta:

- 1. Cortamos los brotes tiernos muy pequeños.
- 2. En un bol ponemos el atún, los brotes tiernos y la mayonesa.
- 3. Mezclamos bien y ajustamos el punto de sal y pimienta si es necesario.
- 4. Tostamos el pan.
- 5. Untamos la pasta de atún en una de las rebanadas de pan, tapamos con la otra rebanada y listo.