



Emily Costa y Malena Costa
@myebycosta

NO COMAS MENOS, COME MEJOR

Recetas fáciles, originales
y variadas para comer sano

zenith

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	17
Tostadas	25
Bizcochos	33
Batidos	41
ENTRANTES	51
Fríos	53
Calientes	59
Dípeos	75
ENSALADAS	85
PLATOS DE CUCHARA	99
Fríos	101
Calientes	111
PLATOS PRINCIPALES	119
Recetas exprés	121
Más recetas MyEbyCosta	135
Recetas <i>Fit & fat</i>	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



TORTICREPE DE PLÁTANO, FRESAS Y UN TOQUE DE MIEL



1



7 min

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



1



10 min

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



6 tortitas



20 min

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 chorrito de aceite

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

Receta:

- Tortitas:**
1. 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



4



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 chorrito de aceite

Receta:

- Gofres:**
1. Precaentamos 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



1



5 min

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan
- 1 bola de *mozzarella* fresca
- 4 tomates
- Pesto (Ver página 179)
- Un chorrillo 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 chorrillo de aceite de oliva por encima, añadimos un poquito de sal y listo.





TOSTADA DE KIWI, QUESO FRESCO Y TOMATES CHERRI



1



5 min

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 queso y los tomates encima de la rebanada de pan. Rociamos con un chorrito de aceite de oliva, añadimos un poquito de sal y listo.

¡A disfrutar!



HUEVOS BENEDICT CON SALMÓN Y AGUACATE AL ESTILO MYEBYCOSTA



4 min de cocción + 10 min

Ingredientes:

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

Salsa:

- 1 yema de huevo
- 1 cucharada de mostaza
- ½ yogur natural
- Zumo de ½ limón
- Un toque de cúrcuma
- 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 ya 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 CON MAYONESA FIT



4



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.