

Cocina sano y sin complicaciones

@tasty_hunting

ORIANA
SEVERINO

MIS
MEJORES
RECETAS

- ✓ sin azúcar
- Muchas ✓ sin horno
- ✓ sin gluten



ORIANA SEVERINO

Cocina sano

y sin complicaciones

@tasty_hunting

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Oriana Severino Lastra, 2023
© Editorial Planeta, S. A., 2023
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

Iconografía: Grupo Planeta

Fotografías de las recetas: © Oriana Severino Lastra
Ilustraciones del interior: © Shutterstock, © Nines Mínguez
Diseño de interior y maquetación: © Rudesindo de la Fuente

Primera edición: noviembre de 2023
Depósito legal: B. 17.698-2023
ISBN: 978-84-08-27923-5
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Macrolibros
Printed in Spain – Impreso en España



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

Índice

¡Hola!, 9

Ensaladas, 12

Crujientes, 34

Tortillas, 56

***Wraps*, 78**

Carnes, 98

Pastas, 120

Bocados, 142

Postres, 168

¡Hasta pronto!, 191

Índice de ingredientes, 192

Índice de recetas, 195

Índice alfabético de recetas, 197

Agradecimientos, 199



Ensaladas

Es la manera más fácil y rápida
de incluir frutas y verduras en nuestro día a día.

Y, no, no tienen por qué ser aburridas,
es solo cuestión de combinar colores y sabores
sin miedo a que salga mal.

Tartar de tomate y aguacate

15

—

Endivias con garbanzos especiados

17

—

Ensalada de quinoa, aguacate, pepino y yogur

19

—

Ensaladilla de gambas con mayonesa de aguacate

21

—

Ensalada de pollo en barquitas de cogollos

23

—

Ensalada de calabaza y lentejas

25

—

Ensalada de manzana, queso azul y rúcula

27

—

Ensalada de brotes tiernos y tomates con aderezo de mostaza

29

—

Ensalada de ventresca de atún

31

—

Ensalada oriental

33



✓ SIN GLUTEN

✓ LIGERA

✓ VEGANA

Tartar de tomate y aguacate

 5 ING.

 30 MIN

INGREDIENTES

para 2 personas

—
1 tomate mediano
1 aguacate pequeño
El zumo de ½ limón
3 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de aceite de sésamo
Sal y pimienta al gusto
Semillas de sésamo


PREPARACIÓN

—
En primer lugar, picamos el tomate muy fino, lo ponemos en un bol junto con la salsa de soja, el aceite de sésamo y el zumo de limón, y a continuación mezclamos todo muy bien y dejamos que macere la preparación durante, al menos, media hora (si es más tiempo, mejor).

—
Luego cortamos también el aguacate en cubitos pequeños, añadimos sal y pimienta y revolvemos bien.

—
Seguidamente, colocamos un molde sobre un plato para montar el tartar. En el fondo, primero ponemos el aguacate y presionamos. A continuación, retiramos el líquido del tomate, lo colocamos encima del aguacate y presionamos nuevamente.

—
Cuando estén las dos capas listas, retiramos el molde y, como toque final, le añadimos un poco de semillas de sésamo por encima.


Si no tienes un molde, puedes utilizar una taza, presionar y volcarla sobre el plato para darle forma.



Endivias con garbanzos especiados

 8 ING.

 10 MIN

INGREDIENTES

para 3 unidades

3 hojas de endivias
½ tomate pequeño
2 champiñones frescos
80 g de garbanzos en conserva
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de pimentón
Una pizca de ajo y cebolla en polvo
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta

PARA EL ADEREZO

5 cucharadas de aceite de oliva
virgen extra
1 cucharada de miel
Sal y pimienta al gusto
El zumo de ½ limón

PREPARACIÓN

Para empezar, escurrimos los garbanzos en conserva, los lavamos con agua y los salteamos durante 5 minutos en una sartén a fuego medio con el aceite, el comino, el pimentón, el ajo, la cebolla, la sal y la pimienta. Luego añadimos los champiñones y dejamos que se reduzcan un par de minutos

A continuación, en un cuenco mezclamos bien todos los ingredientes del aderezo.

Luego cortamos el tomate en cubitos pequeños y lo incorporamos con los garbanzos, los champiñones y el aderezo.

En último lugar, separamos las hojas de endivias, las rellenamos con la mezcla, ¡y listo para degustar!

Puedes hacer también los garbanzos en el horno, previamente mezclados con las especias y el aceite, hasta que estén dorados.