

Alberto Ugarte

HACER FIT LO MÁS FAT

Las recetas
sanas y fáciles
de @ugar90



Alberto Ugarte

HACER FIT LO MÁS FAT

**Las recetas
sanas y fáciles
de @ugar90**



ESPASA

© Alberto Ugarte, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

www.espasa.com

© Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Diseño de maqueta: María Pitironte

© Fotografías del interior: Alberto Ugarte

Primera edición: octubre de 2022

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 (arts. 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.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

ISBN: 978-84-670-6718-7

Depósito Legal: B. 15.372-2022

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Gómez Aparicio, S. A.

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

Sobre mí

» 10

Airfryer: lo que debes saber

» 13

Desayunos

» 17

Snacks

» 49

Principales

» 81

Postres

» 117

Airfryer corner

» 151

Agradecimientos

» 212




Índice alfabético de recetas

» 213

DESAYUNOS



BANANA BREAD

 5-6 personas
 Fácil
 1 h

INGREDIENTES

200 g de harina de avena
75 g de mantequilla o aceite de coco
5 huevos
2 plátanos + 1 para decorar
1 yogur natural desnatado
1 tableta de chocolate negro 85%
1 sobre de levadura en polvo (14 g)
Un puñado de nueces
Ralladura de limón y de naranja
Canela al gusto

ELABORACIÓN




- 1»** En un vaso batidor echamos los ingredientes húmedos: los huevos, el yogur, la mantequilla o aceite de coco derretidos y los plátanos y batimos hasta obtener una mezcla homogénea.
- 2»** Después echamos los ingredientes secos: la levadura, la avena en polvo, las ralladuras y la canela.
- 3»** Batimos de nuevo hasta que se integre bien todo. Ahora las nueces las troceamos y las integramos, no las trituramos.
- 4»** Echamos la mezcla en un molde apto para horno engrasado o forrado con papel vegetal y pondremos la tableta de chocolate troceada por encima; también la podemos integrar dentro de la mezcla.
- 5»** Llevamos al horno previamente precalentado (calor arriba y abajo) y lo metemos 10 minutos a 180 °C.
- 6»** Sacamos y ponemos el plátano cortado a la mitad de vértice a vértice, a modo de decoración y volvemos a llevar al horno a 175 °C durante 25 minutos (tendrá un tiempo total de cocción de 35 minutos).
- 7»** Sacamos y dejamos reposar tapado al menos 1 hora para que no pierda humedad.

MIS RECOMENDACIONES

Si lo quieres más dulce puedes añadir unos dátiles o más plátanos, cuanto más maduros más dulces, o incluso, un poco de edulcorante tipo sacarina líquida.



GALLETAS DE AVENA INTEGRAL

 4 personas
 Fácil
 20 min

INGREDIENTES

120 g de harina integral de trigo
120 g de harina integral de avena
70 g de aceite de coco desodorizado
70 g de azúcar ecológico de coco
50 g de copos de avena
2 claras de huevo
1 huevo
Una pizca de bicarbonato sódico

ELABORACIÓN

- 1»** Batimos el huevo con las claras, añadimos el aceite de coco y poco a poco los ingredientes secos.
- 2»** Amasamos hasta obtener una masa homogénea que no se nos pegue en las manos y la estiramos con la ayuda de un rodillo, poniendo un papel vegetal debajo y otro por encima.
- 3»** Con un corta-pastas hacemos las galletas que iremos colocando en una bandeja de horno sobre un papel vegetal.
- 4»** Lo que nos sobre de la masa volvemos a estirlarla y sacamos más galletas hasta aprovechar toda la masa.
- 5»** Hacemos las galletas al horno previamente precalentado (calor arriba y abajo) durante 15 minutos a 175 °C.
- 6»** Sacamos y dejamos enfriar.




MIS RECOMENDACIONES

Se pueden hacer sin gluten sustituyendo la harina de trigo por harina de avena integral sin gluten y los copos de avena por copos de avena certificados sin gluten.





MERMELADAS NATURALES

 4 personas
 Fácil
 10 min

INGREDIENTES

Un puñado de fresas
Un puñado de arándanos
Un puñado de frambuesas

ELABORACIÓN

- 1»** En un recipiente o cuenco apto para microondas colocamos el puñado de la fruta que queramos hacer (las fresas tienen que estar cortadas en trocitos, los arándanos o las frambuesas no hace falta).
- 2»** Lo llevamos al microondas y lo hacemos durante 2 minutos a máxima potencia.
- 3»** Sacamos, removemos y dejamos enfriar tapado y listo para poner encima de la elaboración que queramos.
- 4»** Ideal para tostadas, tortitas o tartas.

MIS RECOMENDACIONES

De por sí la fruta al calentarse suelta la fructosa y endulza más que en crudo, pero si lo queremos más dulce, podemos agregar una cucharada de miel, azúcar de caña ecológico o edulcorante cuando ya esté la compota fuera del microondas y remover.

