FIT
HAPPY
SISTERS

NUESTRAS CENAS SALUDABLES

RECETAS SENCILLAS Y LIGERAS PARA TODOS LOS DÍAS



FIT
HAPPY
SISTERS

NUESTRAS CENAS SALUDABLES

RECETAS SENCILLAS Y LIGERAS PARA TODOS LOS DÍAS

OBERON

Primera edición electrónica, 2021
www.oberon.es

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín
Diseño de la portada: Patricia Bataller Sánchez
Diseño y maquetación de los interiores: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Ani y Sara «Fit Happy Sisters»
© Copyright de las fotos: Ani y Sara «Fit Happy Sisters»

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2022
Juan Ignacio Luca de Tena 15. 28027 Madrid
ISBN: 978-84-415-4445-1
Versión digital de la 2.ª edición impresa

A toda nuestra comunidad en el mundo 2.0.

Gracias por estar siempre al otro lado,
por todo el cariño que nos demostráis cada día,
y por enseñarnos siempre tanto.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 13

RECETAS BÁSICAS 23

MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS 24

PASTA DE DÁTILES 25

HARINA DE AVENA 26

«LECHES» VEGETALES 27

SALSA CASERA DE TOMATE 30

AJONESA DE YOGUR 31

SALSA PESTO 32

SOPAS Y CREMAS 35

CREMA DE CHAMPIÑONES Y GAMBAS 36

CREMA DE CALABACÍN 38

SOPA ESPECIADA DE POLLO Y CEBOLLA 40

CREMA OTOÑAL ¡ABSOLUTAMENTE IRRESISTIBLE! 44

NUESTRA SOPA DE TOMATE CON SABOR A PIZZA 46

SALMOREJO DE AGUACATE 50

ENSALADAS 53

ENSALADA CÉSAR LIGERA 54

ENSALADA DE GARBANZOS Y TOMATE 56

ENSALADA COBB 58

ENSALADA GRIEGA 60

ENSALADA SANTA MÓNICA CON MIEL Y MOSTAZA 62

ENSALADA VERDE CON QUINOA, TOMATITOS CHERRY Y SEMILLAS DE GIRASOL 66

MOJE 68

ENSALADA CON GAMBAS Y AGUACATE 70

ENSALADA DE TOMATE RAF, RÚCULA Y MOZZARELLA FRESCA CON VINAGRE BALSÁMICO DE DÁTILES 72

ENSALADA WALDORF 74

RECETAS CON PESCADO 77

WRAP DE SALMÓN 78

HAMBURGUESAS DE ATÚN, BRÓCOLI Y PATATA 80

HUEVOS RELLENOS SABROSOS 82

HAMBURGUESITAS CREMOSAS DE MERLUZA Y BERENJENA 84

SALMÓN CON PIÑA AL PAPILLOTE 86

CORONA DE SALMÓN Y VERDURAS 88

DORADA AL HORNO CON SALSA DE CEBOLLA Y GAMBAS 90

ATÚN CON TOMATE, CEBOLLA POCHADA Y ESPAGUETIS DE CALABACÍN AL AJILLO 94

SALMÓN CON COSTRA DE PESTO 96

GAMBAS A LA TURCA (KARIDES GÜVEÇ) 98

NUESTRO TARTAR DE ATÚN 100

GUISO DE SEPIA Y VERDURAS 102

HAMBURGUESITAS DE SALMÓN CON AGUACATE 104

CURRY DE GAMBAS 106

POKE BOWL DE ATÚN 108

MERLUZA CON BIMI Y SALSA MERY 110

PIMIENTOS RELLENOS DE CABALLA 112

BASTONCILLOS CRUJIENTES DE SALMÓN 114

RECETAS CON CARNE 117

BOCADITOS DE POLLO Y BATATA 118

POLLO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE 120

PECHUGA DE PAVO CON COSTRA DE FRUTOS SECOS 122

SALTEADO ORIENTAL DE POLLO Y BRÓCOLI 124

POLLO TEX MEX 126

PASTEL DE POLLO Y ESPINACAS 128

HAMBURGUESAS CASERAS DE CURRY 130

RULO DE POLLO CON SABOR ORIENTAL 134

POLLO AL LIMÓN 136

MINIALBÓNDIGAS DE POLLO Y BOLETUS CON CEBOLLA 140

LOMO SALTEADO CON ESPÁRRAGOS, TOMATITOS Y AJO 142

POLLO CON SALSA DE CACAHUETES Y ARROZ DE COLIFLOR 144

WOK DE TERNERA CON VERDURAS 146

PINCHOS TIKKA MASSALA 148

RECETAS VEGETARIANAS 151

COLIFLOR REBOZADA BUFFALO STYLE 152

HUMMUS BOWL 156

SHAKSHUKA 158

GOFRE DE AVENA/TRIGO SARRACENO CON REVUELTO DE CHAMPIÑONES 160

CHAMPIÑONES RELLENOS DE SOBRASADA VEGANA 162

CURRY DE LENTEJAS 166

MANGO STIR FRY CON VEGETALES 168

KEBAB DE HEURA 170

VEGGIE PANCAKES 172

GRATINADO DE VERDURAS 174

TORTILLA DE COLIFLOR, CEBOLLA Y CALABACÍN RELLENA DE QUESO 176

MELANZANE ALLA PARMIGIANA 178

REVUELTO DE TOMATE Y ESPINACAS CON HUEVO 182

NUGGETS VEGETALES (CALABAZA + VERDURAS) 184

TOFU MARINADO CON SALSA TERIYAKI 186

PIZZA CON BASE DE ZANAHORIA 188

SALTEADO DE CALABAZA CON HEURA 190

MINIPIZZAS CON BASE DE CALABACÍN 192

DISFRUTONAS 195

TOSTA CON QUESO DE CABRA Y TOMATITOS HORNEADOS 196

TORTILLA DE PATATAS SALUDABLE 198

EMPANADAS DE YUCA 200

PATATAS RELLENAS FÁCILES 202

PATATAS DELUXE 206

BOCADILLITOS SALUDABLES 208

PIZZA GOURMET EN 20 MINUTOS 210

TACO BELL SALUDABLE 212

EL BATCH COOKING 215

BATCH COOKING 1 222

BATCH COOKING 2 230


PRAKTICA

«La vida sería mucho más agradable
si uno pudiera llevarse
a donde quiera que fuera,
los sabores y olores de la casa materna».

COMO AGUA PARA CHOCOLATE



INTRODUCCIÓN

¿VERDAD QUE AL LLEGAR A CASA DESPUÉS DE UN LARGO DÍA DE TRABAJO LO ÚLTIMO QUE QUIERES ES **TENER QUE PENSAR** EN QUÉ HACER DE CENA?

Pues con este libro queremos ayudarte con esa tarea. Aquí encontrarás un montón de ideas de cenas saludables, vistosas y ricas, que te alegrarán el final del día, siempre siguiendo nuestro estilo y filosofía de alimentación saludable y equilibrada.

Somos Ani y Sara, más conocidas como **Fit Happy Sisters**, y a través de nuestras redes sociales compartimos cientos de recetas sanas, ideas, trucos de cocina y muchos consejos relacionados con un estilo de vida saludable.

Recetas originales, deliciosas y ligeras que nos ayudan a estar sanos y a mantenernos en un peso saludable, consiguiendo que nunca más nos sintamos «a dieta».

¿SIEMPRE CENAS LO MISMO?

En este libro encontrarás una gran variedad de recetas sencillas que te servirán de inspiración para hacer cenas saludables, ricas y diferentes.

La mayoría de las veces podrás variar algunos de los ingredientes de las recetas para hacerlas más tuyas, y disfrutar cenando de una forma saludable, ligera y deliciosa.

Recetas ligeras para el día a día, y otras recetas más especiales para los fines de semana, siempre con alimentos reales y saludables.

TIPS PARA UNA CENA SANA Y EQUILIBRADA

PLANIFICACIÓN

Son muchas las personas que, después de un largo día de trabajo, llegan a casa cansadas, hambrientas y es fácil caer en la tentación de preparar una cena rápida (y poco saludable).

Por eso es tan importante la planificación. Evita llegar con demasiada hambre a la cena; para ello debes cubrir las necesidades nutricionales el resto del día.

La cena debe ser ligera pero completa. Durante el descanso nocturno el organismo aprovecha para regenerar la microbiota intestinal y fortalecer el sistema inmunológico.

INTENTA CENAR DOS HORAS ANTES DE IRTE A LA CAMA

Es recomendable cenar al menos dos horas antes de ir a dormir, para que el cuerpo pueda hacer bien la digestión y pueda descansar mejor.

Una cena saludable y sencilla favorece un descanso reparador. Las cenas copiosas, en cambio, podrían dificultar la digestión y favorecer el insomnio.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Los nutricionistas recomiendan que la cena incluya verduras y alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico. Lo ideal es cocinar al vapor, a la plancha o al horno.

- Las verduras y hortalizas las puedes tomar en cremas, ensaladas, al vapor, asadas, hervidas... Son muy bajas en grasas y calorías, de forma que su digestión es muy sencilla.
- El pescado siempre es una buena opción para cenar por su alto contenido en ácidos grasos Omega 3 y vitamina B6.
- Elige carnes magras como pavo o pollo, o una proteína vegetal, como tofu, heura o seitán.
- El huevo también se recomienda para una cena saludable, muy rico en proteínas y vitaminas. Se puede tomar cocido, en tortilla o revuelto.
- También puedes incluir algún lácteo e hidratos de carbono como la pasta, el arroz o las legumbres, aunque controlando la cantidad.

INCLUYE PROTEÍNAS

Los nutricionistas recomiendan incluir en las cenas una ración de proteína como:

- Pescado, pollo, marisco, huevo, tofu, seitán o carne roja (con moderación). Son saciantes, nutritivas y ligeras.

VERDURAS Y HORTALIZAS

- Además, esa ración de proteína debe acompañarse de una ración de verduras (crudas, cocidas, al horno, en puré, salteadas...).
- La proporción de verduras en el menú debería ser al menos de un 50 % respecto al resto de la cena.
- Si te sientan mal los vegetales crudos de noche, puedes optar por cremas o verduras a la plancha.

PAN Y OTROS CARBOHIDRATOS

- En teoría, la mejor hora para tomar pan u otros cereales como la pasta, el arroz o las legumbres sería durante la primera mitad del día ya que es cuando el organismo suele estar más activo y va a utilizar la energía que nos aportan rápidamente.
- Y siempre que sea posible elige su versión integral.
- Por la noche se pueden tomar pero se recomienda controlar la cantidad, ya que es preferible una cena más ligera para facilitar el descanso.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS

- Evita las frituras y rebozados, azúcares, bollería, embutidos grasos, los guisos contundentes, pastas no integrales, pan blanco, salsas con alto contenido en grasas y azúcares y, por supuesto, los precocinados y ultraprocesados.
- Cenar solo fruta no es buena idea. La fruta es muy buena, pero no aporta todos los nutrientes que deberían tener las comidas principales.
- Evita la teína y la cafeína para poder descansar mejor.

BEBIDAS

- Agua.
- Infusiones frías o calientes (sin azúcar).
- Evita las bebidas carbonatadas.

POSTRE

- Fruta fresca.
- Yogur sin azúcar.
- Gelatina sin azúcar.
- Si te apetece algo dulce puedes tomar una onza de chocolate negro (más de 70 % de pureza) o un yogur con cacao en polvo sin azúcares añadidos.

CENA DE VIERNES

- Después de toda la semana comiendo y cenando saludable, es probable que llegues al viernes con ganas de darte un capricho.
- En este libro encontrarás varias recetas para satisfacer esas ganas de cenar algo rico y, aun así, seguir cenando sano.

CENAR SALUDABLE FUERA DE CASA ES POSIBLE

- No es necesario limitar tu vida social si quieres mantener una vida saludable. En la carta del restaurante seguro que encuentras opciones ligeras y supersanas.
- Opta por pescado al horno, carnes magras a la brasa o a la plancha como pollo o pavo, ensaladas, parrillada de verduras, mariscos, pulpo, mejillones al vapor, tortilla francesa…
- Si es una cena de picoteo: una sepia a la plancha, jamón serrano, unas aceitunas, unos frutos secos al natural, una ensalada…, a lo mejor te pasas un poco en cuanto a la cantidad de comida y de calorías que ingieres, pero estarás comiendo sano y el cuerpo lo va a digerir mejor que si le das fritos a esas horas.
- Hay muchísimos platos saludables si te apetece salir una noche a cenar y seguir comiendo saludable.

GUÍA DE MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS



1 cucharada grande

=

1 cda.

=

1 tablespoon

=

15 ml

=

15 g



1 cucharadita

=

1 cdta.

=

1 teaspoon

=

5 ml

=

5 g



1 pizca

=

lo que se puede coger
con la punta
de los dedos.



1 huevo

=

a 60-70 ml
de aquafaba

(el agua
que viene
con los garbanzos
cocidos
en conserva)

Las raciones son aproximadas, va a depender de si haces plato único y de la cantidad que comas según tu actividad física, peso, etc.

CONSEJOS E INDICACIONES

- **LAS RECETAS ESTÁN ORGANIZADAS EN VARIAS CATEGORÍAS:** carne, pescado, vegetarianas, ensaladas y disfrutonas. De todos modos, la mayoría de los platos que llevan carne o pescado, se pueden hacer vegetarianos cambiando la proteína por tofu, seitán, legumbres…
- **ACOMPAÑA LAS RECETAS** con ensalada, verdura o crema para hacer un plato completo y saciante.
- **ENDULZANTES:** algunos platos requieren un puntito dulce y verás que entre los ingredientes pone endulzante. Puedes utilizar el que prefieras: miel, sirope de agave, sacarina o stevia líquida, panela, azúcar de coco, pasta de dátiles…
- **PARA LAS CENAS UTILIZAMOS A MENUDO EL HORNO**, es una forma de cocinar rico sin tener que prestarle demasiada atención, mientras tanto puedes aprovechar para darte una ducha, poner la mesa o relajarte después de un largo día de trabajo. Además, puedes hacer a la vez la comida o la cena del día siguiente y así aprovechar la energía del horno al máximo.
- **HACERTE CON UN AIRFRYER** (freidora de aire) es una muy buena opción. El cocinado es muy similar al horno, sin embargo, se ensucia poco, no necesita precalentado, y gasta mucho menos. Si decides hacerte con uno, te aconsejamos comprar uno con gran capacidad, para poder hacer todo de una vez.

BATCH COOKING

Además de todo eso, también hemos preparado **dos ejemplos de Batch Cooking** por si eres de esas personas que llegan muy tarde a casa y no tienen tiempo de preparar nada.

Verás qué sencillo es y las distintas combinaciones que puedes hacer para cenar. No te van a faltar ideas y opciones para cenar de forma rica y saludable.

¡Esperamos que disfrutes de este libro!

Sara y Ani

«En la cocina cada segundo,
cuenta».

COLETTE. RATATOUILLE





RECETAS BÁSICAS

En este apartado te dejamos algunas recetas básicas que usamos habitualmente en nuestras cenas. Casi todas ellas pueden encontrarse ya hechas en supermercados, pero nosotras te dejamos nuestras recetas caseras y seguramente más saludables.