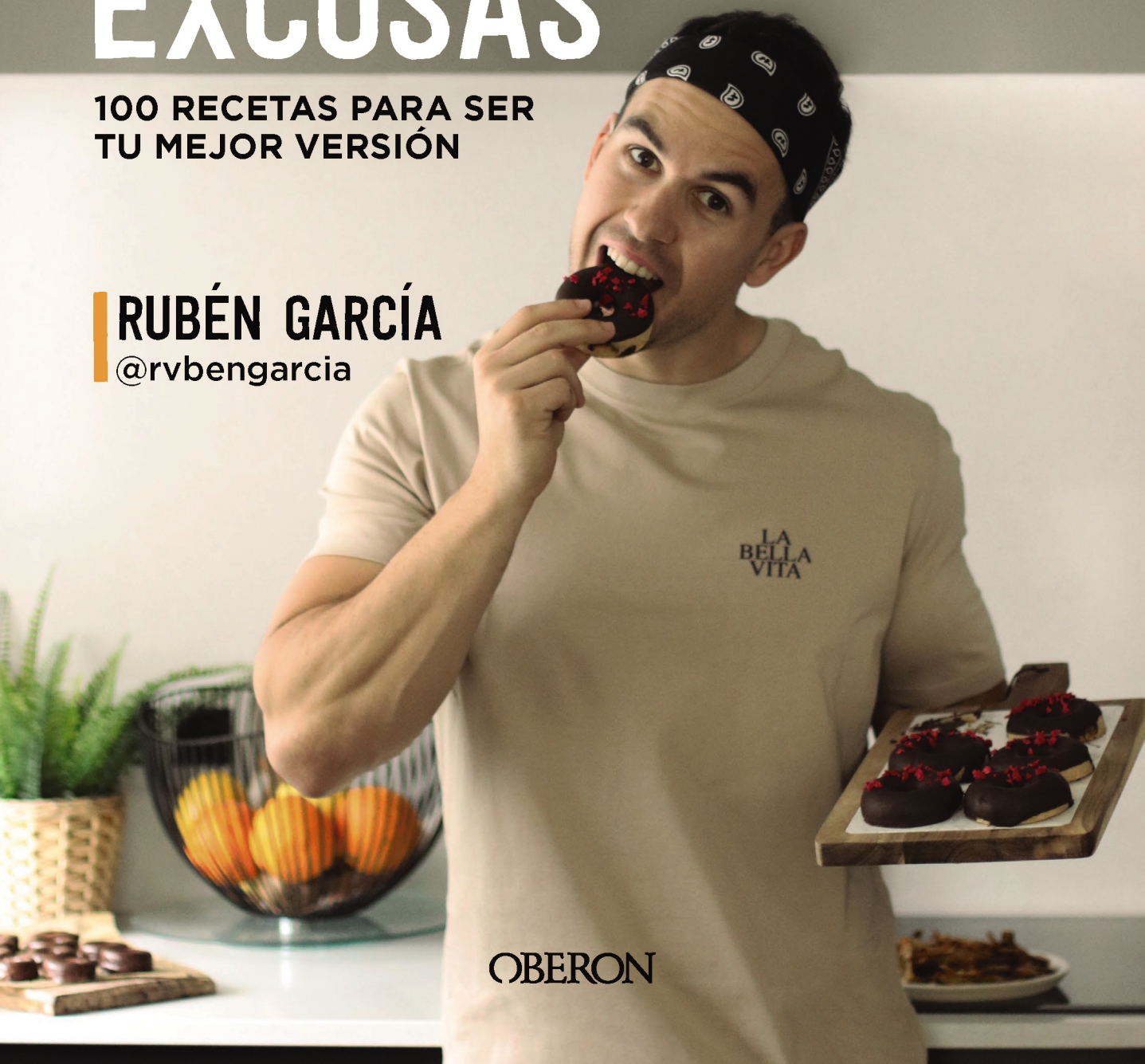


CÓMETE *tus* EXCUSAS

100 RECETAS PARA SER
TU MEJOR VERSIÓN

RUBÉN GARCÍA
@rvbengarcia



OBERON

@rvbengarcia
RUBÉN GARCÍA

CÓMETE *tus* EXCUSAS

100 RECETAS PARA SER
TU MEJOR VERSIÓN

OBERON

1.^a Edición digital: 2023

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño y maquetación: 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, plagiaran, 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: Rubén García

© Copyright de las fotografías: Rubén García

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2024

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

ISBN: 978-84-415-4891-6

Edición electrónica sobre la 1. edición impresa

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
PRÓLOGO	9

DULCES

DESAYUNOS Y MERIENDAS	11
Banana bread dúo	12
Banoffins	14
Bizcocho de limón al micro	16
Bizcocho de manzana exprés	18
Bizcocho fit de avena y limón	20
Bocados de pancake y plátano	22
Brownie al micro	24
Crepes strudel de manzana	26
Desayuno a la taza de cacahuete y plátano	28
Gofres proteicos de chocolate	30
Muffins de manzana con chips de chocolate	32
Muffins extraesponjosos de yogur, naranja y arándanos	34
Pancakes de manzana y pistacho	36
Pancakes proteicos de chocolate	38
Peanut butter bread	40
Avena horneada de chocolate y caramelo	42
Porridge de capuccinomisé	44
Sushi de plátano	46
Tarta de almendra y limón	48

CHEESECAKES SIN EXCUSAS NI CULPA

Cheesecake cremosa de Idiazábal	52
Cheesecake de limón	54
Cheesecake de pistacho sin horno	56
Cheesecake proteica tarta de arándanos	58
Cheesekaki	60
Cheesecake proteica de coco	62
Protein cheesecake de vainilla y caramelo salado	64

PARA TU COOKIE MONSTER INTERIOR

Galletas de pistacho	68
Galletas digestive de pistacho	70
Galletas keto de coco y almendra	72
Maxicookie pistacho	74
Oreo keto	76

DISFRUTA TUS POSTRES Y CREMAS

Arroz con leche al micro	80
Blondies paleo de tahini con chips de chocolate	82
Carrot cake	84
Crema sugus de limón	86
Danup proteico de fresa y plátano	88
Flan proteico de vainilla y limón con caramelo	90
Fondant de chocolate vegano	92
Frappé proteico de vainilla	94
Healthytella	96
Lingote Raffaello	98
Mousse de chocolate vegana	100
Natillas de chocolate y kaki	102
Pudin de chocolate proteico	104
Tiramisú fácil de chocolate	106

MOMENTO REDONDO	109
Donetes crujientes	110
Dónuts bombón de frambuesa	112
Dónuts carrot cake	114
Dónuts de calabaza	116
Dónuts de limón	118
Dónuts galleta de cacahuete	120

SNACK? ;)	123
Cookie Dough Protein Balls	124
Rocas de pistacho	126
Turrón de dátil y nueces	128
Twix White Xtra	130

HELADOS CASEROS	133
Cherry García healthy	134
Magnum de Sacher	136
Maxibon helado	138
Nicecream con tapa de chocolate	140
Sorbete de sandía	142

SALADOS 145

DE MAÑANAS Y TOSTADAS	145
Bruschetta de pesto, tomate y burrata	146
Protein morning tortilla	148
Protein sándwich	150
Tostadas de huevos revueltos	152
Tostada de hummus y cherry	154
Tostada de jamón, pera y roquefort	156
Tostada de melocotón con feta	158

PARA COMPARTIR (O NO)	161
Campesinas en Airfryer	162
Ensalada de lentejas de verano	164
Ensalada de verano con garbanzos crujientes	166

Gazpacho de cerezas	168
Guacamole picante	170
Hummus de aceitunas	172
Mis chips crujientes de boniato	174
Naan de queso	176
Nachos de pistacho	178
Patatas a la boloñesa con queso	180
Tartar de salmón con mango y aguacate	182

PRINCIPALMENTE	185
Albóndigas de pollo con curry	186
Barcos de salmón con verduras	188
Butter Chicken pasta	190
Carbonara al pistacho	192
Dados de salmón a la miel crujientes	194
Gambas al curry con verduras	196
Pinchos de pollo bang bang	198
Pollo al horno con patatas	200
Pollo con anacardos	202
Pollo teriyaki con basmati	204
Tortilla de patata con cebolla, roquefort y nueces	206

FAST VERY GOOD FOOD	209
Burger con un par	210
Burrito de pollo con pesto	212
Burrito de atún con guacamole	214
Empanada de Tinga de pollo	216
Fingers de pollo con salsa de tomate y albahaca	218
Hasbrown Waffle Burger	220
Nuggets de salmón	222
Pizza con base de dos ingredientes	224
Pizza de pollócoli	226
Tacos de boloñesa casera	228
Tacos tinga de pollo	230

INTRODUCCIÓN

Te han mentido.

Lo siento, pero es así. Sí... Porque comer saludable, lejos de ser monótono, solo verde y aburrido, tiene posibilidades que nunca habrías imaginado y, probablemente, ni creído. Hasta ahora que, por suerte para ti, has abierto este libro.

Soy **Rubén García** y, antes de que sigas, te quiero dar las gracias por acompañarme en las siguientes páginas. Llevo más de la mitad de mi vida construyendo de cero una relación sana entre la comida, el deporte y mi físico. Buscando un particular equilibrio que he bautizado como «el gym y el ñam» y compartiéndolo con todo el que me pueda leer y escuchar para que entiendan y vean con sus propios ojos que cuidarse puede ser, Y ES, un camino bonito y colorido, donde ni todo es blanco o negro, ni existen extremos, ni fórmulas milagrosas. Donde no hablo de dieta, sino de comer acorde a tus metas, sean cuales sean, y donde comer sano y comer rico van siempre de la mano y te acercan a tus objetivos.

Si tienes este libro en las manos, eres de los míos: Rebelde e inconformista. De actuar y trabajar para conseguir lo que quiere, buscando siempre una manera, nunca excusas. Y hoy, por si alguna quedara, vamos a comérmolas de una en una.

Y juntos, que también tengo hambre ;). ¡Leggo!

PRÓLOGO

Si en el diccionario buscas la palabra «tesón» podría aparecer perfectamente la foto de Rubén y ninguno de los que lo conocemos nos extrañaríamos.

No he conocido jamás a nadie con tanto empeño. Desde que lo conozco, lo he dicho: cuando a Rubén se le mete algo en la cabeza, es más fácil arrancarle la cabeza que sacarle la idea de ahí dentro. Y aunque para muchas cosas yo misma deteste esa testarudez que le caracteriza, es uno de sus mayores dones.

Es esa la que le ha hecho trabajar y esforzarse tanto hasta llegar donde está hoy en día. La que le ha hecho soñar y tocar el éxito en repetidas ocasiones a través de sus redes sociales, en su app de entrenamiento, a la que tantísimas horas ha dedicado, en su vida y con todo lo que le rodea.

Rubén es una persona que sabe que cada minuto de esta vida hay que aprovecharlo porque ya no volverá jamás y este libro es un ejemplo de ello. La comida es una de sus particulares maneras de disfrutar de la vida y, por suerte, muchos la compartimos. Si para ti la comida es un único modo de supervivencia, estas páginas no son para ti.

Aquí hemos venido a gozárnoslo.

Marta Sanahuja
Creadora del portal Delicious Martha



DULCES

DESAYUNOS Y MERIENDAS

INGREDIENTES PARA 8 RACIONES

3 plátanos maduros

2 huevos tamaño M

40 g de mantequilla
de almendras

40 ml de aceite de coco

8 ml de esencia de vainilla

Ralladura de 1 limón

125 g de skyr natural
(o yogur griego)

1 pizca de canela

8 g de levadura en polvo

150 g de harina de avena

20 g de cacao en polvo

20 ml de bebida de
almendras (o leche)

ALÉRGENOS:



FRUTOS
SECOS



LÁCTEOS



HUEVO

VALOR NUTRICIONAL APROX. POR RACIÓN

Valor energético	230 kcal
Proteína	8 g
Carbohidratos	25 g
Grasa	12 g

BANANA BREAD

díno

PROCEDIMIENTO

- 1 Precalienta tu horno a 180 °C y prepara un molde para pan engrasándolo o cubriéndolo con papel de horno.
- 2 En un bol grande, machaca los plátanos maduros con un tenedor hasta obtener un puré suave.
- 3 Agrega los huevos, la mantequilla de almendras, el aceite de coco, la esencia de vainilla, la ralladura de limón, el skyr (o yogur griego) y la canela al bol. Mezcla bien todos los ingredientes.
- 4 Añade la levadura en polvo y la harina de avena al bol. Mezcla hasta obtener una masa homogénea.
- 5 Divide la masa en dos partes iguales, en dos boles diferentes.
- 6 Agrega el cacao en polvo y la bebida de almendras (o leche) a uno de los boles y mezcla bien hasta obtener una masa de chocolate homogénea.
- 7 Vierte la mitad de la masa de plátano en el molde para pan y luego agrega la mitad de la masa de chocolate por encima. Repite el proceso con la otra mitad de las masas.
- 8 Con un palillo o un cuchillo, realiza movimientos suaves en forma de espiral en la masa para crear un efecto marmolado.
- 9 Hornea, en el horno precalentado, durante, aproximadamente, 45-55 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro del pan, este salga limpio.
- 10 Retira del horno y deja enfriar antes de desmoldar y cortar en rebanadas.



INGREDIENTES PARA 10 UNIDADES

1 plátano maduro

2 huevos

100 g de harina de avena

50 g de harina de almendra

7 dátiles Medjool sin hueso

60 g de mantequilla de
anacardo

7 g de levadura química

Para el copete

100 ml nata de coco
para montar

40 g de eritritol

ALÉRGENOS:



FRUTOS
SECOS



HUEVO

VALOR NUTRICIONAL APROX. POR BANOFFIN:

Valor energético	150 kcal
Proteína	5 g
Carbohidratos	14 g
Grasa	8 g

BANOFFINS

PROCEDIMIENTO

- 1 Precalienta el horno a 180 °C y prepara los moldes para madalenas, colocando los papilitos de hornear en cada cavidad.
- 2 En un bol, machaca el plátano maduro hasta obtener un puré suave.
- 3 En otro bol, bate los huevos y agrega el puré de plátano, la harina de avena, la harina de almendra, los dátiles sin hueso previamente picados, la mantequilla de anacardo y la levadura química. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
- 4 Vierte la masa en los moldes para madalenas, llenando cada cavidad hasta aproximadamente $\frac{2}{3}$ de su capacidad.
- 5 Hornea las madalenas durante unos 15-20 minutos, o hasta que estén doradas y al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.
- 6 Mientras las madalenas se hornean, prepara el copete. En un bol, bate la nata de coco con el eritritol hasta obtener una crema espesa y suave.
- 7 Una vez que las madalenas estén listas, retíralas del horno y déjalas enfriar en el molde durante unos minutos. Luego, transfírelas a una rejilla para que se enfríen completamente.
- 8 Cuando las madalenas estén frías, coloca una porción del copete de nata de coco sobre cada madalena como adorno.



INGREDIENTES

PARA 1 BIZCOCHO

**Para un molde
de 16 centímetros**

3 huevos

125 g de yogur griego

Zumo de 1 limón (40 ml)

120 g de eritritol

180 g de harina de trigo
integral

Ralladura de 1 limón

100 ml de aceite de oliva
extra virgen

7 g de levadura

Topping

Crema de sugus de limón
(receta en página 86)

ALÉRGENOS:



FRUTOS
SECOS



GLUTEN



HUEVO



LACTEOS

VALOR NUTRICIONAL APROX. POR RACIÓN:

Valor energético	328 kcal
Proteína	11 g
Carbohidratos	29 g
Grasa	18 g

BIZCOCHO de limón AL MICRO

PROCEDIMIENTO

- 1 Batimos bien los huevos con el eritritol para darle aire y conseguir más esponjosidad.
- 2 Agregamos el resto de ingredientes húmedos y volvemos a batir bien hasta que tengamos una mezcla homogénea.
- 3 Tamizamos la harina con la levadura e integramos bien hasta que no queden grumos.
- 4 Llevamos a un molde de 16-18 centímetros al microondas a máxima potencia durante 7 minutos, por intervalos, vigilando que no se salga la masa.
- 5 Dejamos enfriar, añadimos nuestro topping de limón y a disfrutar.



INGREDIENTES PARA 1 BIZCOCHO

50 g de harina de avena

25 g de harina de almendra

7 g de levadura en polvo

1 cda. de canela

5 ml de esencia de vainilla

100 g de compota de
manzana sin azúcar

30 ml de leche (puede ser
leche de tu elección)

Chips de chocolate
(opcional, para decorar)

ALÉRGENOS:



FRUTOS
SECOS



LACTEOS



SEMILLAS

VALOR NUTRICIONAL APROX. POR RACIÓN:

Valor energético	290 kcal
Proteína	12 g
Carbohidratos	35 g
Grasa	9 g

BIZCOCHO de manzana EXPRÉS

PROCEDIMIENTO

- 1 En una taza apta para microondas, mezcla la harina de avena, la harina de almendra, la levadura en polvo y la canela. Asegúrate de que estén bien integrados.
- 2 Agrega la esencia de vainilla, la compota de manzana y la leche a la taza. Mezcla todo hasta obtener una masa homogénea.
- 3 Si deseas, añade algunos chips de chocolate a la masa y revuélvelos suavemente.
- 4 Coloca la taza en el microondas y cocina a máxima potencia durante, aproximadamente, 2-3 minutos, o hasta que el bizcocho esté firme y cocido en el centro. El tiempo de cocción puede variar según la potencia de tu microondas, así que asegúrate de vigilarlo para evitar que se queme.
- 5 Retira la taza del microondas con cuidado, ya que estará caliente. Deja que el bizcocho se enfríe durante unos minutos antes de servir.
- 6 Si lo deseas, puedes decorar el bizcocho con algunos chips de chocolate adicionales por encima.



INGREDIENTES PARA 1 BIZCOCHO

270 ml de claras de huevo

60 g de harina de avena

Ralladura de 1 limón

Endulzante de vainilla
(al gusto)

Endulzante líquido
(al gusto)

6 g de levadura química
(polvo de hornear)

ALÉRGENOS:



VALOR NUTRICIONAL APROX. DEL BIZCOCHO:	
Valor energético	330 kcal
Proteína	40 g
Carbohidratos	40 g
Grasa	2 g

BIZCOCHO *fit* DE AVENA Y LIMÓN

PROCEDIMIENTO

- 1 Precalienta el horno a 180 °C.
- 2 En un bol, bate las claras de huevo a punto de nieve.
- 3 Agrega la harina de avena, la ralladura de limón, el endulzante de vainilla y el endulzante líquido, la levadura química (polvo de hornear) y mezcla bien hasta obtener una masa homogénea con movimientos suaves y envolventes.
- 4 Vierte la mezcla en un molde para bizcocho, previamente engrasado o forrado con papel de hornear.
- 5 Hornea el bizcocho, en el horno precalentado, durante, aproximadamente, 20-25 minutos, o hasta que esté dorado y al insertar un palillo en el centro, salga limpio.
- 6 Una vez horneado, retira el bizcocho del horno y déjalo enfriar en el molde durante unos minutos antes de transferirlo a una rejilla para que se enfríe por completo.
- 7 Una vez que el bizcocho esté completamente frío, puedes cortarlo en porciones y disfrutarlo.



INGREDIENTES PARA 6 PANCAKES

1 huevo

80 ml de claras

100 g de harina de avena

Ralladura de 1 limón

Endulzante de vainilla

1 cda. de yogur

1 plátano troceado

BOCADOS de pancake Y PLÁTANO

PROCEDIMIENTO

- 1 Batimos bien todos los ingredientes menos el plátano para hacer la masa. Vigila que no queden grumos.
- 2 Hundimos los trocitos de plátano en la masa, los sacamos y, una vez que estén escurridos, los llevamos a una sartén antiadherente vuelta y vuelta hasta que se hagan (hiperrápido). Servimos con frambuesas, cubrimos con crema de frutos secos y... ¡A disfrutar!
- 3 Con el resto de masa, haz pancakes en una sartén dándoles vuelta y vuelta y ¡listo!

ALÉRGENOS:



HUEVO



LACTEOS

VALOR NUTRICIONAL APROX. POR RACIÓN:

Valor energético	290 kcal
Proteína	20 g
Carbohidratos	40 g
Grasa	6 g

