

Aldelís



—  —

10 RECETAS CON CORAZON

Las mejores
recetas
de nuestr@s
influencers

—  —





Si no te gusta el picante, ¡No le pongas guindillas! También están muy ricas con salsa de tomates asados.



"Soy Tesa, Psicóloga experta TCA y Obesidad. Me dedico a ayudar a personas a lograr una vida más saludable. Parte de mi trabajo consiste en hacer que tengan una buena relación con la comida y es por eso que siempre intento probar cosas nuevas en la cocina que nos hagan la vida más fácil, ligera y a la vez sabrosa."

María Teresa Pérez

Comensales: 4 Tiempo: 50'



Ingredientes:

- 2kg tomates para asar
- 100gr queso unttable ligero
- 2 dientes de ajo más 2 cabezas enteras
- 2 Guindillas frescas
- Albahaca en hojas frescas
- 2 cd aceite de guindilla
- 5gr edulcorante (opcional)
- Pimentón picante, guindilla en copos, sal y pimienta negra

@cosesycosetes

Pechugas de pavo al infierno

Esta receta es genial cuando quieres comer sano, pero con mucho sabor: ¡Si eres un loco del picante, esta es tu receta!

Asaremos en el horno a 180º durante 40' los tomates, cortados por la mitad y sin el pedúnculo, junto con los ajos, partidas las cabezas a la mitad y las dos guindillas frescas. Los regamos con 1cd de aceite de guindilla, y bien especiados con el pimentón, la guindilla en copos, sal y pimienta negra. Una vez tengamos todo asado, pelaremos con cuidado las guindillas y le quitaremos las pepitas. Pondremos todo, junto con 5g de edulcorante en el vaso y lo trituraremos, hasta obtener una salsa homogénea (y si queda muy líquida la reducimos al fuego).

Rectificamos de sal si fuera necesario y reservamos.

En un sartén asaremos nuestras pechugas cortadas en tiras, un minuto por lado: sólo buscamos que cambien de color.

Mezclamos la salsa de tomate con el queso unttable ligero hasta que se integren. Reservamos.

Con la cucharada de aceite de guindilla sofreiremos los dos dientes de ajo picados junto con la mitad de la albahaca, un par de minutos y sin dejar de remover (poned el fuego bajito). Añadimos las pechugas y la salsa de tomate, y dejamos cocer entre 15-20'. Separamos del fuego y añadimos el resto de albahaca a tiras sobre nuestra sartén y estará lista para servir. Es genial acompañarlo de arroz blanco, patatas cocidas o puré espeso. ¡Cuidado con el pan... esta salsa es un peligro!



Aldelís



"Hola, soy Alba, maestra de educación infantil y pedagogía terapéutica, pero ejerciendo como English teacher desde hace casi una década. La cocina la he mamado en casa desde muy pequeña, abuelos y padres cocinitas, pero no fue hasta que la celiacía llamó a mi puerta cuando decidí experimentar por mi cuenta."

Alba Nieto López

Comensales: 4 Tiempo: 60´



Ingredientes:

- 8 obleas sin gluten
- 2 latas de pollo al natural Aldelís
- 1 zanahoria y 4 champiñones portobello
- Tomate natural triturado
- Vino blanco
- Queso de cabra
- 1 Huevo
- Aceite de oliva, sal, pimienta, ajo en polvo

Las empanadillas además de estar muy ricas, admiten muchos tipos de relleno y son las reinas de la cocina de aprovechamiento. ¿Y por qué no hacerlas dulces? Manzana-canela, queso-mermelada, queso membrillo...

@byebyeglutenholaceliaquia

Empanadillas rellenas de salsa boloñesa

Estas empanadillas son ideales para cualquier momento de la semana, ya que son fáciles y rápidas de preparar, ¡la mitad del tiempo estarán en el horno!

Lo primero, lavamos y picamos las zanahorias y los champiñones. Rehogamos las zanahorias, y cuando ya estén tiernas, añadiremos los champiñones. Al par de minutos, añadiremos el pollo al natural escurrido, salpimentaremos y aderezaremos con el ajo. Añadiremos un vaso de vino blanco y lo dejaremos todo tapado unos 6-8 minutos hasta que casi se evapore. Incorporamos el tomate natural tri-

turado y lo dejaremos a fuego lento hasta que evapore todo el agua del tomate.

Cuando esté listo, cortaremos el queso de cabra en dados pequeños (siempre a favor del toque cheesy). Apartamos la sartén del fuego, la dejamos atemperar mientras calienta el horno a 180°C.

Preparamos las obleas extendiéndolas con ayuda de un rodillo y rellenas el centro con una cucharada de nuestra boloñesa.

Añadimos los dados de queso y cerramos las empanadillas; podemos sellarlas con un tenedor.

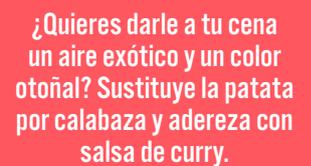
Batimos el huevo y pincelamos las empanadillas.

Horneamos las empanadillas, a 180 grados, con calor arriba y abajo durante 18-20 minutos. Irás viendo si te gustan más o menos doradas.

¡Déjalas enfriar un poco y disfruta!



Aldelís



¿Quieres darle a tu cena un aire exótico y un color otoñal? Sustituye la patata por calabaza y adereza con salsa de curry.



BE
BRAVE

*"Estudio, trabajo, hago deporte...
¿Y dónde me relajo? ¡Pues en la cocina!
Ya sean recetas saladas o dulces; me
encanta encerrarme en la cocina, poner
la música bien alta, mezclar ingredientes
y hacer magia con ellos."*

Julia Gallego

Comensales: 1 Tiempo: 30'



Ingredientes:

- 350g de patatas.
- 80ml de bebida vegetal (o leche)
- 7ml de aceite de oliva
- Pimienta negra y sal al gusto
- 20/30ml de yogur griego
- Un chorrito de limón
- Una cucharadita de hierbas provenzales

@braveandhealthy17

Pechugas de pavo adobadas a las finas hierbas

Quien diga que la carne de pavo es sosa, es porque no ha probado esta deliciosa pechuga a las finas hierbas. ¡Os propongo un suave y cremoso parmentier para acompañarla!

Hervimos las patatas y las dejamos atemperar. Los tiempos varían de 20 a 30 minutos en función del tamaño pero puedes ir probando.

Mientras tanto, preparamos la salsa mezclando todos los ingredientes en un recipiente -yogur, bebida vegetal, aove, pimienta, sal y las hierbas provenzales- y reservamos.

Cuando las patatas se hayan atemperado, las cortamos en trozos, las ponemos en el vaso de la batidora con un chorrito de aceite, un poquito de bebida vegetal o leche y batimos hasta obtener una crema suave y sin grumos.

Marcamos la carne a la plancha vuelta y vuelta siguiendo las instrucciones de la etiqueta.

Disponemos el parmentier en un plato, colocamos sobre él la carne y regamos con la salsa que hemos preparado previamente.



Este fiambre es una excelente opción para los almuerzos y las meriendas de los niños: todo natural y súper sano. Además puedes aderezarlo con los ingredientes que más les gusten.



"Intensa, charlatana empedernida y curiosa en potencia. Maestra de infantil de vocación y profesión. Experta en deconstruir recetas para elaborarlas en versión saludable."

Andrea Rubio Marín

@healthypitusa

Fiambre de pollo rápido y saludable

Comensales: 8 Tiempo: 60´



Ingredientes:

- 30 gramos de pistachos.
- 60 gramos de olivas verdes/negras.
- 60 gramos de pimientos asados en tiras.
- Sal y especias al gusto.
- Puedes añadir nueces, almendras, pipas de calabaza o girasol, higos, pasas, tomates secos, trufa, jamón, queso, huevo cocido...

La mayoría de fiambres tienen aditivos y bajos porcentajes de pollo. Con las pechugas de pollo de Aldelís, podemos preparar un fiambre saludable y muy sabroso.

Picamos las pechugas de pollo. Añadimos el resto de ingredientes y los integramos muy bien. (En este caso he sazonado con 1 cucharadita de sal rosa, 1 cucharada de Garam Masala y 1 cucharada de mezcla de especias ibéricas: ajo, cebolla, pimienta negra, pimentón, romero, tomillo y perejil.) Dejamos reposar la mezcla en la nevera durante 30 minutos aproximadamente para que quede más compacta.

Extendemos papel film apto para microondas en una superficie plana y, sobre este, colocamos la mezcla reservada. Procuramos extenderla formando un cilindro alargado no muy grueso para que se cocine de forma homogénea. Envolvemos con el papel film y, agarrando por los extremos, rodamos el cilindro para que quede más compacto. Lo anudamos en los extremos para que quede bien cerrado. Repetimos el proceso con otro papel film para compactarlo aún más y favorecer el cocinado. Cocinamos en el microondas durante 7 minutos aprox. a 800W. El tiempo dependerá del grosor que le hayamos dado al cilindro.

Dejamos atemperar para no quemarnos al manipularlo. Cuando esté templado, retiramos el papel film y dejamos que se termine de enfriar.



Aldelís



¿Sabías que es una muy buena idea introducir el pavo en tus platos de toda la vida? Es una de las carnes con más proteína y menos grasa.



"Soy María Isabel Gómez Bravo, 34 años e ingeniera técnica en Informática. Me dedico al mundo de la programación desde hace 8 años y fuera de mi profesión me apasiona el mundo del fitness y por supuesto, la alimentación saludable. ¿Comer sano es aburrido? ¿Quién dijo eso?"

M^a Isabel Gómez Bravo

Comensales: 4 Tiempo: 40´



Ingredientes:

- 500g de patatas
- 200g de guisantes
- 500g de zanahorias
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Agua o caldo de verduras o caldo de pollo
- Una cucharadita de aceite de oliva
- Pimentón dulce, sal

@aenima.fit

Estofado de pavo de la huerta

Ideal para una comida al más puro estilo puchero de la abuela de toda la vida en su versión más sana y ligera.

Prepara una cazuela mediana, pon fuego medio y añade el aceite de oliva. Pica la cebolla y el diente de ajo y deja que poche en el aceite de oliva hasta que la cebolla quede transparente.

Mientras, lava, pela y corta las zanahorias. Haz lo mismo con las patatas, cortándolas en trozos medianos. Una vez pochada la cebolla y el ajo añade la zanahoria troceada a la cazuela. Si quieres, de manera opcional, puedes añadir alguna verdura más como pimiento rojo o verde.

Mezcla todo bien, añade el estofado de pavo, la sal y el pimentón y rehoga otro poco. ¡Ya empieza a oler a guiso rico de los de mojar pan!

Después de esto, añade las patatas, el agua o caldo hasta cubrir todos los ingredientes y cocina a fuego medio durante 25-30 minutos o lento durante 45-50. Pero evidentemente, lo mejor es que vayas probando para que consigas el punto de cocción que te guste.

Si los guisantes son frescos añádelos también, si son congelados añádelos en los últimos 8 minutos y si son de lata, casi al final.

Como buen guiso, dejar reposar unos minutos antes de servir.



"Soy maestro de Educación Física, en mis ratos libres adoro cocinar, me evade del mundo, me relaja y me gusta compartir mis recetas con la familia y amigos. Soy una persona carismática, positiva, optimista y con ganas de alcanzar nuevos retos y esforzarme por ellos."

Javier Hernández

Comensales: 4 Tiempo: 65'



Ingredientes:

- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de pasta de dátiles
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 175 ml de vino blanco seco
- 250 ml de caldo de pollo o verduras.
- Perejil picado, sal y pimienta



¿Vuelves de entrenar? Ten a mano dátiles: su alto contenido en potasio y azúcares los hacen indicados muy para la recuperación muscular.

@javi_herbo

Pavo guisado con dátiles a la mostaza

Este plato es perfecto tanto para comerlo solo o de acompañamiento de algún arroz o pasta, el sabor de la mostaza junto con el dátil da un toque característico a la receta, que combina muy bien con una carne como puede ser el pavo. Perfecta para sorprender en cenas o comidas.

Calienta el aceite en una sartén y añade la cebolla y el ajo. Pocha la mezcla a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la cebolla esté transparente.

Sube el fuego a temperatura media, e incorpora el pavo junto con la pasta de dátiles. Dóralo 10 minutos, dando vueltas de vez en cuando, hasta que esté cocinado. Salpimenta, vierte el vino y deja la carne hervir hasta que se haya evaporado.

Después, añade 175 ml de caldo, tapa el recipiente y cuece a fuego lento unos 30 minutos.

Mientras tanto, en un bol, pon el resto del caldo con la mostaza y da vueltas hasta que estén ambos ingredientes bien integrados; incorpora la mezcla a la cazuela. Espolvorear por encima perejil picado y seguir con la cocción a fuego lento 15 minutos más. Deja, después de esto, reposar unos 5 minutos y ya lo puedes servir.



Miriam sabe que utilizar pasta integral es muy buen recurso: tiene menos calorías que la normal, pero lo más importante es que mejora notablemente la digestión.



"Me gusta la cocina desde que tengo uso de razón, me gusta cocinar porque es lo que más disfrutaba haciendo con mi abuela y mi madre, la cual, es cocinera de profesión y lleva toda su vida entre fogones. Yo desde muy pequeña empecé a cocinar y hoy es una de mis grandes pasiones."

Miriam García Treceño

Comensales: 8 Tiempo: 60'



Ingredientes:

- 4 cebollas medianas.
- 1 puerro
- 425ml de tomate triturado natural
- 1 vaso de caldo de pollo
- 2 bandejas de albóndigas de pavo
- 500g de espaguetis integrales

@miryhealthy

Albóndigas en salsa castellana (+espaguetis)

Es una receta que en casa siempre triunfa. Es ideal para alguna comida de la semana y con las albóndigas de pavo es mucho más rápida.

Precalentamos el horno a 190°C y cuando esté caliente, ponemos un poco de aceite de oliva en spray sobre papel vegetal. Colocamos sobre él las albóndigas, echamos otro poco de aceite en spray por encima. Las llevamos al horno unos 10/15 minutos. Veréis que enseguida empiezan a dorarse por fuera. Es una manera bastante más sana de cocinarlas que fritas, y quedan sorprendentemente ricas. Mientras se hacen, picamos las cebollas y los puerros en rodajas.

En una sartén echamos una cucharada de aceite de oliva y doramos un poco la cebolla y el puerro a fuego medio. Cuando esté un poco dorado, añadimos el vaso de caldo; tapamos, bajamos el fuego y dejamos que se poche bien durante un rato. El caldo irá reduciendo: es momento de añadir el tomate. Dejamos nuevamente que reduzca un poco, ahora sin tapar, unos 10 minutos. Cuando esté listo, llevamos la mezcla al vaso de la batidora y trituramos bien.

Ponemos las albóndigas en una cazuela y añadimos la salsa, junto con un vaso de guisantes. Dejamos 7' que todo hierva junto. Mientras, por otro lado, vamos a cocer los espaguetis en agua y sal. Cuando estén listos, escurrimos y emplatamos colocando por encima las albóndigas y la salsa.



Aldelís



"Trabajo en un sector muy distinto al mundo de redes sociales, al cual he llegado gracias a que me gusta compartir los hábitos saludables que sigo, combinando ejercicio físico y alimentación. Me gusta cocinar recetas ricas y sanas junto a mis hijos, para inculcarles esos buenos hábitos"

Ana Isabel Prada

Comensales: 6 Tiempo: 30´



Ingredientes:

- 100 gramos de sémola de maíz
- 50 ml de leche de almendras
- 2 huevos
- 25 gramos de harina centeno
- Perejil picado, ajo picado
- Sal rosa del Himalaya
- Comino molido
- Pimienta negra molida
- Curry

@a_p_r_a

Albóndigas Exóticas con guarnición

La carne de pavo es súper versátil y acepta bien los sabores con los que la quieras aderezar. ¡Estas albóndigas son la prueba! En casa siempre triunfan.

En un cuenco grande, ponemos todos los ingredientes y mezclar muy bien hasta que quede una pasta homogénea.

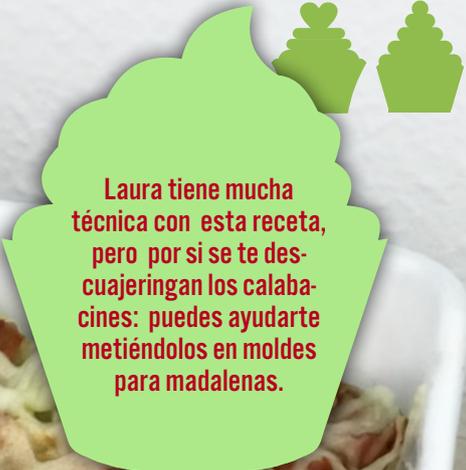
Si vamos bien de tiempo, colocamos la mezcla tapada durante media hora en la nevera para que se impregnen los sabores. Si no pasar directamente a hacer bolitas con las manos del tamaño que nos guste. Colocamos un papel de horno en la bandeja y vamos dejando una a una las albóndigas

sobre él. Horneamos unos 15-20 minutos, dependiendo del tamaño. ¡Ojo! Hay que tener cuidado, porque si se asan mucho se quedan secas.

Para la guarnición vamos cocinando la cantidad que deseemos de arroz basmati según las instrucciones del fabricante, añadiendo un trocito de jengibre. Escurrimos y reservamos.

Para asar la calabaza tendrás que precalentar el horno y meterla a 180º durante 35 minutos, una vez salpimentada.

Ponemos las albóndigas en un plato y lo acompañamos con el arroz basmati cocido con jengibre, dándole un toque de aceite de trufa. Añadimos también la calabaza asada y espolvoreamos menta por encima.



Laura tiene mucha técnica con esta receta, pero por si se te des-cuajeringan los calabacines: puedes ayudarte metiéndolos en moldes para madalenas.



"He estudiado Nutrición y actualmente estudio para convertirme en entrenadora personal. Empecé a cocinar hace unos años. Cuando comencé a cuidar mi alimentación, afortunadamente descubrí el gusto por la cocina."

Laura Galbis Benavent

Comensales: 2-3 Tiempo: 60'



Ingredientes:

- 3 calabacines grandes
- Verduras al gusto (zanahoria, cebolla, champiñones...)
- 1 aguacate
- 1 bote tomate triturado
- Queso rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil, ajo en polvo, sal

@healthyfit.lau

Canelones de calabacín con Pulled Pork BBQ

Es una riquísima opción baja en hidratos, por lo que es ideal para esos momentos en que queremos reducir su ingesta.

En primer lugar, con un pelador ancho, vamos cortando el calabacín en tiras, haciendo fuerza para que no se rompa la lámina (aunque si tienes una mandolina úsala porque te quedará mejor).

Cuando tengamos el calabacín listo, lavamos las verduras y las picamos muy pequeñas. Ponemos un poco de aceite en una sartén a fuego medio y las incorporamos. Vamos removiendo hasta que empiecen a ablandar. Cuando estén cocinadas, añadimos

el tomate triturado y lo cocinamos unos 10 minutos. Esperamos a que se evapore el agua que suelta.

Una vez lleguemos a este punto, apagamos el fuego y añadimos el aguacate cortado en daditos y las dos latas de Pulled Pork BBQ. Removemos bien y reservamos.

En un cuenco, vamos montando nuestros canelones: enrollamos las láminas de calabacín y las vamos poniendo en la bandeja de pie, para poder introducir bien el relleno. Una vez listo esto, precalentamos el horno y mientras tanto, procedemos a rellenarlos con una cucharita pequeña y con paciencia. Añadimos el queso rallado por encima y horneamos, 20 minutos a 180°C. ¡Y ya tenemos nuestro plato listo para disfrutar!



¡Las brochetas molan más!
Si a tus niños les cuesta comer,
prueba a poner la comida en brochetas.
Carnes, verduras, pescados y frutas, ¡todo vale!



"Soy autónoma con un pequeño negocio familiar. Cocinar siempre ha sido una de mis pasiones y aprender a cocinar más sano, ha sido uno de mis proyectos con mi fantástico marido"

María Gil Mesequer

@pitu_vidasana

Pinchos de pavo + salsa de cacahuete dulce

Comensales: 2 Tiempo: 25'



Ingredientes:

- 100 gr de arroz salvaje
- 1 plátano maduro
- 4 pinchos de pavo
- 150 ml de leche de coco
- 15 ml de zumo de limón
- 15 g de sirope de dátil o miel
- 45 g de crema de cacahuete
- 20 ml de soja, ajo
- Cacahuetes troceados

Este plato aúna 3 de mis productos favoritos que son: el cacahuete, arroz y pavo. ¡Ideal para comer y sorprender a cualquiera!

Hervimos el arroz salvaje hasta su punto óptimo de cocción siguiendo instrucciones del fabricante y reservamos.

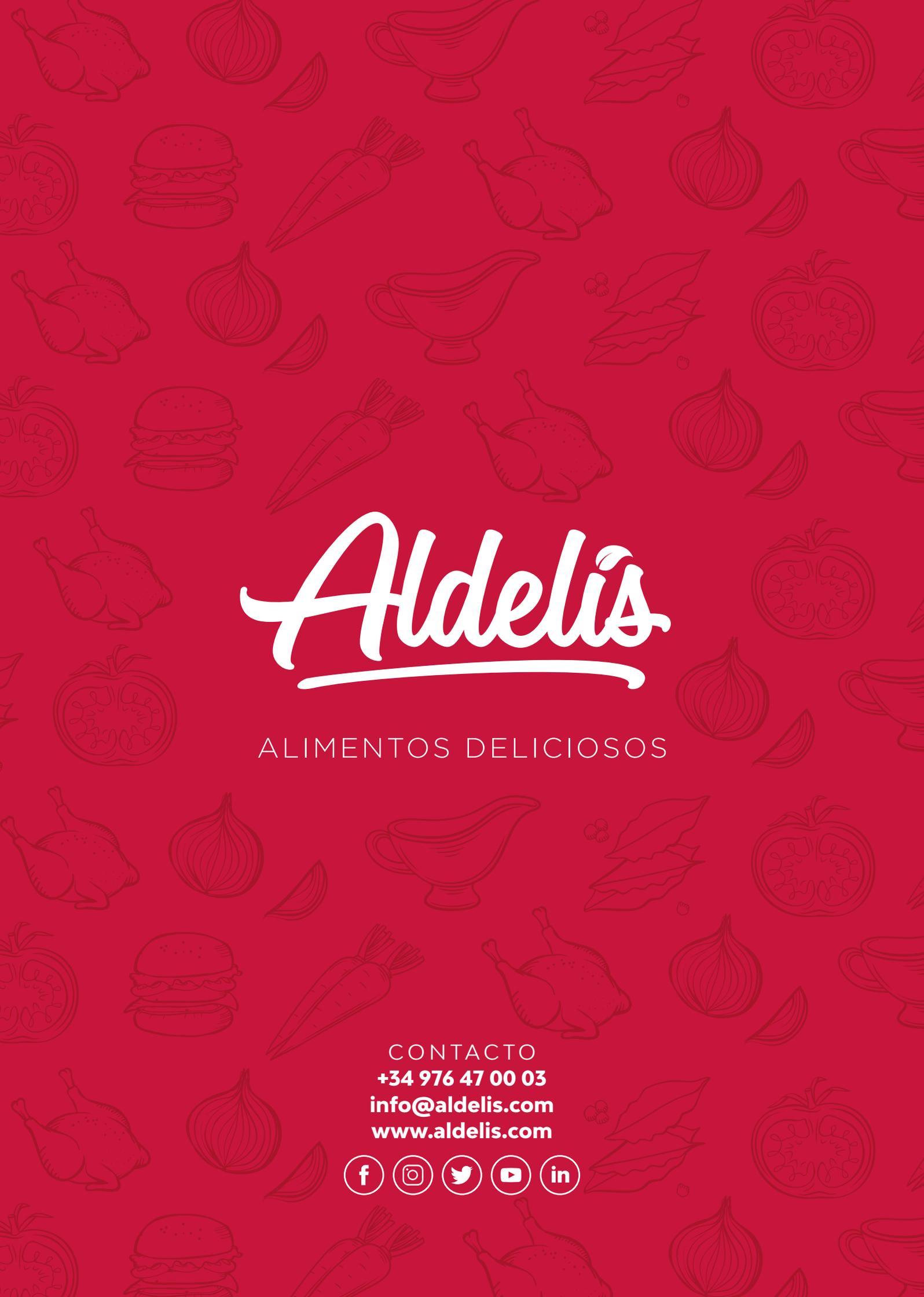
Segundo paso, preparamos la salsa. Picamos el ajo y lo ponemos a la sartén a fuego medio con un poco de aceite. Vamos añadiendo la salsa de soja y el limón y removemos bien para que se integre. Incorporamos a la mezcla el sirope de dátil y la leche de coco. Cuando comience a hervir, añadiremos la crema de cacahuete y

removeremos a fuego lento hasta que espese a nuestro gusto. Lo retiraremos llegados a este punto y reservaremos.

Tercer paso, hacemos nuestros pinchos a la plancha según instrucciones de etiquetado. Una vez estén hechos, retiramos del fuego y añadimos la salsa anterior a la misma sartén de los pinchos para que se integren perfectamente los sabores.

Cuarto paso, cortamos por la mitad el plátano, pincelamos con nuestro sirope de dátil y lo llevamos a la plancha hasta que dore.

Quinto paso, montamos el plato a nuestro gusto y ponemos los cacahuets troceados a nuestros pinchos de pavo para decorar.



Aldelis

ALIMENTOS DELICIOSOS

CONTACTO
+34 976 47 00 03
info@aldelis.com
www.aldelis.com

