¡DEAS DE COMIDAS Y CENAS

Bajitas en hidratos de carbono

NUTRI COCO

@lanutricoco

Recetas

NUTRI COCO

01

Lasaña de berenjena.

02

Espaguetis de calabacín.

03

Colirroz a la cubana.

04

Poke-bowl.

05

Pasta de edamame.

06

Falso cuscús al curry.

07

Arroz de konjac carbonara.

1. Lasaña de berenjena.

Dificultad:	Tiempo de preparación:	Número de comensales:
Media.	60 minutos.	1.

Ingredientes:

- 1 berenjena pequeña.
- 50g de champiñones o setas.
- 30g de cebolla.
- 150g de carne picada o pollo
  - ¡Hazlo veggie utilizando 200g de tofu!
- 30g de mozzarella rallada.

Preparación

1. Precalentar el horno a 180º.
2. Dividir la berenjena en dos y hacer cortes diagonales en la carne sin traspasar la piel (cuadraditos).
3. Añadir sal y AOVE y hornear 30'.
4. Pochar la cebolla e incorporar los champiñones a la sartén. Añadir la carne o tofu y cocinar.
5. Sacar las berenjenas y quitar su carne para juntarla con el resto de ingredientes.
6. Rellenar las berenjenas, añadir la mozzarella y gratinar durante 10´.

NUTRI COCO

2. Espaguetis de calabacín.

Dificultad:	Tiempo de preparación:	Número de comensales:
Fácil.	30 minutos.	1.

Ingredientes:

- 1 calabacín grande.
- 50g de espinacas.
- 150g de gambas peladas.
  - ¡Hazlo veggie utilizando 200g de tofu!
- 30g de queso parmesano.
- 30g de nueces peladas.
- 30ml de AOVE.
- 1/2 diente de ajo y sal.

Preparación

1. Cortamos el calabacín en tiras.
2. Hacemos las gambas o el tofu en una sartén.
3. Hacemos el pesto batiendo las nueces, el queso, el AOVE y el ajo. Añadimos una pizca de sal. Si la salsa queda muy espesa puedes añadirle agua.
4. Juntamos todos los ingredientes en una sartén o wok y ¡al plato!
5. (Puedes añadirle un extra de parmesano por encima).

NUTRI COCO

3. Colirroz a la cubana.

Dificultad:	Tiempo de preparación:	Número de comensales:
Fácil.	30 minutos.	1.

Ingredientes:

- 1/2 coliflor (150-200g).
- Ajo y sal.
- 1 cdta. AOVE.
- 1 brick o 1/2 bote de pisto (150g)
- 1 huevo (ó 2).

Preparación

1. Lavamos y secamos la coliflor y la rallamos o batimos (un poco).
2. Ponemos ajo y AOVE en una sartén y añadimos la coliflor rallada, rehogándola 3´.
3. Añade las especias y sal al gusto.
4. Calienta el pisto, hazte un huevo y ¡a disfrutar!

NUTRI COCO

4. Poke-bowl.

Dificultad:	Tiempo de preparación:	Número de comensales:
Fácil.	15 minutos.	1.

Ingredientes:

- 100-150g de "colirroz.
- 150g de salmón crudo (previamente congelado)
  - ¡Hazlo veggie con tofu!
- 1/2 aguacate.
- 1 huevo cocido.
- 1/2 pepino
- 100g de remolacha o zanahoria rallada (¡o mixto!)
- Salsa de soja , limón y AOVE:
- Cilantro y sésamo (opcional).

Preparación

1. Cocinamos el colirroz al gusto en el microondas.
2. Marinamos el salmón con salsa de soja (o el tofu).
3. Picamos el resto de ingredientes al gusto y lo rociamos con limón.
4. Montamos el pokebowl
5. ¡Aliñamos con AOVE y soja y listo!

NUTRI COCO

5. Pasta de edamame.

Dificultad:	Tiempo de preparación:	Número de comensales:
Fácil.	15 minutos.	1.

Ingredientes:

- 100g de espaguetis de edamame, soja o soja negra (los venden en ALDI).
- 150g de carne de cerdo, pollo...
  - ¡Hazlo veggie con tofu!
- 1/4 calabacín.
- 1/2 pimiento rojo.
- 1 latita de champiñones laminados (90g aprox)
- Sal, pimienta y AOVE.

Preparación

1. Cocemos los espaguetis según instrucciones del envase.
2. Salteamos las verduras, los champis y la carne.
3. Unimos todo y damos unas vueltecitas en la sartén.
4. Aliñamos con AOVE y sal ¡Y está hecho!

NUTRI COCO

6. Falso cuscús al curry.

Dificultad:	Tiempo de preparación:	Número de comensales:
Fácil.	30 minutos.	1.

Ingredientes:

- 150-200g de coliflor.
- 1/4 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 puñado de almendras (u otro fruto seco).
- 1 puñadito de arándanos secos (opcional)
- 2 cdtas de "Ras el Hanout" (o mezcla de especias al gusto: curry, canela, nuez moscada, perejil...)
- Sal, pimienta y AOVE.

Preparación

1. Rallamos la coliflor para obtener esa forma de "granillo" tipo cuscús.
2. Troceamos los frutos secos y los arándanos; y picamos la cebolla y el ajo.
3. Salteamos en la sartén con un chorro de AOVE.
4. Añadimos la coliflor, especiamos y cuando esté al gusto, retiramos y... ¡a comer!

NUTRI COCO

7. Arroz konjac carbonara.

Dificultad:	Tiempo de preparación:	Número de comensales:
Fácil.	30 minutos.	1.

Ingredientes:

- 150-200g de arroz konjac.
- 100g de champiñones.
- 30g de cebolla.
- 40g de bacon en tiras, jamón o tofu.
- 20g de mozzarella rallada.
- 40ml de nata o bebida vegetal.
- 1 huevo.
- Sal, pimienta y AOVE.

Preparación

1. Preparar el arroz según indicaciones del envase (enjuagar en agua fría y reservar).
2. Saltear en la sartén la cebolla, los champis y añadir el bacon (jamón o tofu).
3. Añadir la nata o bebida vegetal, el queso, salpimentar y cocinar unos 5-10´.
4. Añadir el arroz y mezclar bien. Pasar a un plato.
5. Coronar con un huevo a la plancha.

NUTRI COCO

¡Que aproveche!

NUTRI COCO

www.nutricoco.es

@lanutricoco