

Élisabeth Guedes
Fotografías de Valéry Guedes

AL ACABAR ESTE LIBRO
SABRÁS COCINAR CON UN
ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO

ENSALADAS, SOPAS, TARTAS,
GUISOS, POSTRES...

UNA ALIMENTACIÓN
VARIADA Y EQUILIBRADA
QUE BENEFICIA A TODOS

LAROUSSE

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6	VERDURAS RELLENAS.....	58
		Boniatos rellenos de carne.....	60
		Calabacines rellenos de pollo.....	61
		Alcachofas rellenas de trigo sarraceno con salsa de sardinas.....	62
		Pimientos rellenos de lentejas y tofu.....	63
PICOTEO CON UN IG BAJO.....	23	ESPECIAL PASTA.....	64
BISCOTES.....	24	Pasta fresca de espelta y espaguetis de calabacín con jamón serrano.....	66
Biscotes con semillas.....	26	Fideos soba salteados con gambas.....	67
Biscotes de comino y especias.....	26	Pasta de lentejas rojas con vieiras.....	68
Galletitas de romero.....	27	Pasta de <i>konjac</i> al estilo boloñesa vegana.....	69
Colines con sésamo.....	27	UN MUNDO DE CURRIES.....	70
PARA UNTAR.....	28	Curry de lentejas rojas con chorizo.....	72
Hummus de lentejas rojas.....	30	Pollo con salsa <i>korma</i>	73
Paté vegetal con tofu ahumado.....	30	Bacalao al curry con garbanzos y coliflor.....	74
Crema de rabanitos.....	31	Tofu al curry con calabacines y guisantes.....	75
Crema de coliflor con tofu sedoso.....	31	A FUEGO LENTO.....	76
		Lentejas con beicon.....	78
PLATOS PARA TODOS LOS DÍAS.....	33	Guiso de trigo con jamón serrano.....	78
ENSALADAS COMPLETAS.....	34	Pasta integral con atún.....	79
Tabulé de quinoa con magret de pato.....	36	Chili sin carne.....	79
Ensalada de cebada con pollo a la brasa.....	37	PLATOS CON TÉCNICA RISOTTO.....	80
Ensalada de bulgur, salmón, aguacate y verduras crudas.....	38	Trigo con pollo, calabacines y avellanas.....	82
Falafel con sémola de coliflor.....	39	Sarraceno con beicon y champiñones.....	83
SOPAS Y CREMAS.....	40	Quinoa con salmón, pimiento y queso fresco de cabra.....	84
Harira.....	42	Lentejas con calabaza y espinacas.....	85
Sopa de boniato, puerro y crema de coco.....	43	SALTEADOS NUTRITIVOS.....	86
Crema de calabaza y lentejas.....	44	Salteado thai con pollo y verduritas crujientes.....	88
Sopa mexicana de alubias rojas.....	45	<i>Biryani</i> de gambas y frutos secos.....	89
QUICHES Y TARTAS SALADAS.....	46	Salteado de sarraceno y salmón.....	90
Quiche sin masa.....	48	Salteado de arroz integral con tomates, garbanzos y especias.....	91
Tarta de tomate, jamón serrano y mozzarella.....	49	GOFRES Y TORTAS.....	92
Quiche sin masa con puerros, gambas y curry.....	50	Gofres de calabacín con harina de lentejas.....	94
Tarta de calabacines, queso de cabra y albahaca.....	51	Gofres al yogur skyr.....	94
FUENTES DE VERDURAS Y PLATOS GRATINADOS.....	52	Torta de lentejas rojas con especias.....	95
Pollo gratinado con espinacas y ricotta.....	54	<i>Röstis</i> de verduras con huevo.....	95
Gratin de <i>crozets</i> con puerros y jamón ahumado.....	55		
Bacalao gratinado con puerros.....	56		
Fuente de verduras estivales.....	57		

PANES Y BOLLOS CASEROS..... 97

PANES.....	98
Pan de espelta con semillas.....	100
Pan de salvado de avena.....	101
Pan vikingo con centeno y sésamo negro.....	102
Pan integral con nueces a la cazuela.....	103
PANECILLOS.....	104
Panecillos con semillas.....	106
Pan de hamburguesa.....	107
Bollos de leche.....	108
Pan nórdico.....	109
BRIOCHES Y PAN DE MOLDE.....	110
Brioche <i>butchy</i>	112
Brioche con harina de kamut® y chocolate.....	113
Pan de molde integral.....	114
Pan brioche de espelta y salvado de avena.....	115

POSTRES, MERIENDAS Y DESAYUNOS..... 117

TARTAS Y PASTELES.....	118
<i>Clafoutis</i> de manzana.....	120
Fondant de chocolate sin harina.....	121
Pastel sin harina con limón y chía.....	122
Tartaletas de fresa y frambuesa.....	123
GALLETAS.....	124
Galletitas de salvado de avena y pacanas.....	126
<i>Spéculoos</i>	126
Galletas sablé de harina de garbanzo con pistachos.....	127
Medias lunas de almendra.....	127
POSTRES DE FIESTA.....	128
Tarta de pera y chocolate.....	130
Pastel en capas de coco y frambuesa.....	131
Brazo de gitano con frutas exóticas.....	132
Tarta helada de frutos rojos.....	133

CREMAS Y MOUSSES.....	134
Mousse de chocolate.....	136
Mousse de limón y naranja.....	136
Crema con semillas de chía.....	137
Crema de coco con pistachos.....	137
CREPS Y TORTITAS.....	138
Tortitas de calabaza.....	140
Creps saladas de trigo sarraceno.....	140
Tortitas con harina de cebada o de quinoa.....	141
Creps vegetales.....	141
BIZCOCHOS PARA DESAYUNAR.....	142
Bizcocho de boniato y arándanos.....	144
Dados de avena, fresa y manzana.....	144
Bizcocho en taza de copos de sarraceno y frutos rojos.....	145
Bizcocho en taza de espinacas y queso de cabra.....	145
PARA UNTAR.....	146
Mantequilla de manzana.....	148
Crema de chocolate y maracuyá.....	148
Crema de frutos secos.....	149
Crema de coco.....	149
GRANOLA Y MUESLI.....	150
Granola con copos de cebada, semillas y chocolate negro.....	152
Granola salada con especias y nueces.....	152
Muesli con copos de cereales, frutos secos y arándanos.....	153
Barritas de quinoa con chocolate.....	153
ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS.....	154
ÍNDICE POR INGREDIENTES.....	155

INTRODUCCIÓN

¿POR QUÉ COCINAR CON UN IG BAJO?



La dieta de bajo índice glucémico (IG) goza cada vez de mayor aceptación. El secreto de su éxito radica en que no se trata de otra dieta de moda, sino de una forma de alimentarse sana y equilibrada que siempre va a proporcionar sensaciones de saciedad y vitalidad sin dar nunca lugar a carencias. Además, ayuda a controlar el peso.

¿QUÉ ES EL ÍNDICE GLUCÉMICO?

El **índice glucémico, o IG**, es un indicador que informa sobre la forma en que un alimento influye en el nivel de azúcar en sangre una vez que se ha consumido (en concreto el nivel de glucosa o glucemia).

El IG de un alimento depende de la rapidez con la que el organismo digiere y absorbe los glúcidos (azúcares) que contiene. Cuanto más rápido es el proceso, más aumenta el nivel de azúcar en sangre y mayor es el IG. Los alimentos que carecen de glúcidos no influyen directamente en la glucemia, pues tienen un IG equivalente a cero (o casi). Por ese motivo no se define el IG de carnes, pescados, huevos o grasas (aceite, mantequilla...).

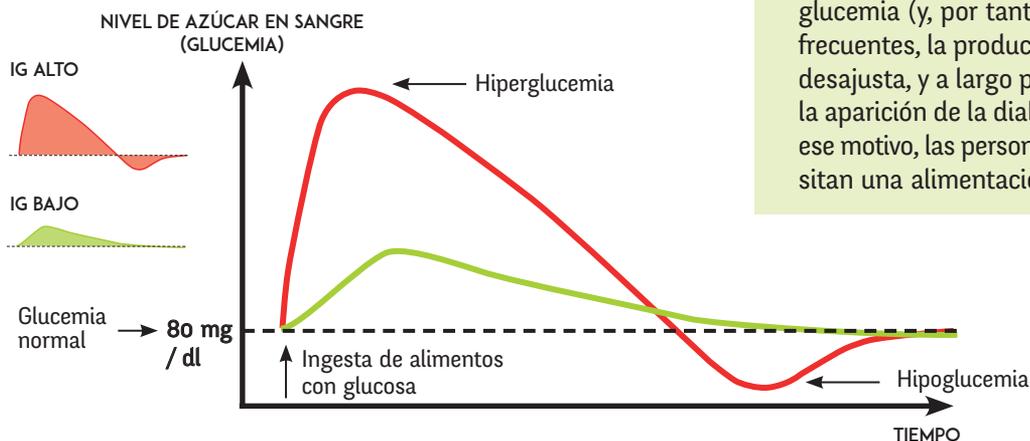
EL MECANISMO DE LA GLUCEMIA

El organismo reacciona de forma distinta en función del alimento consumido

- **Cuando consumimos alimentos ricos en azúcares (glúcidos) y con un IG alto**, la glucemia sube mucho y muy rápido hasta alcanzar un tope, pero también desciende muy deprisa hasta un nivel muy bajo (hipoglucemia): es entonces cuando nos entra hambre, sentimos cansancio, irritación y... nos apetece algo dulce. Seguimos ese instinto y, entonces, la glucemia vuelve a subir, pero a continuación vuelve a bajar con rapidez, y así una y otra vez.
- **Por el contrario, cuando ingerimos alimentos con un IG bajo**, la glucemia sube despacio, se mantiene en niveles estables y vuelve a bajar poco a poco. Así, la sensación de saciedad dura más y aprovechamos la energía que se libera progresivamente.

SOBRE LA INSULINA

Cuando la glucemia es demasiado alta, el páncreas secreta insulina, que es la hormona encargada de hacer que descienda la glucemia. Cuando los picos de glucemia (y, por tanto, de insulina) son frecuentes, la producción de insulina de desajusta, y a largo plazo puede llevar a la aparición de la diabetes de tipo 2. Por ese motivo, las personas diabéticas necesitan una alimentación con un IG bajo.



Los alimentos con un IG alto sacian rápidamente pero por poco tiempo. Los alimentos con un IG bajo se digieren poco a poco, por lo que la sensación de saciedad es más duradera.

LAS TRES CATEGORÍAS DEL ÍNDICE GLUCÉMICO

El valor del IG se mide en una escala de 0 a 100. Los alimentos se clasifican en tres grupos en función de su IG.

ALIMENTOS DE IG ALTO: MÁS DE 70

Ejemplos: productos altamente procesados (patatas fritas, arroz inflado, cereales refinados para el desayuno, etc.), harina blanca, almidón de maíz, pan blanco, pasta, azúcar blanco, caramelos, patatas cocidas, dátiles, sandía, cerveza...



ALIMENTOS DE IG MEDIO: DE 55 A 70

Ejemplos: sémola refinada, ñoquis, polenta, remolacha cocida, chocolate con leche, maíz, ketchup, sirope de arce, azúcar moreno, zumos de fruta, fruta en almíbar, sushi, plátano maduro, mermelada...



ALIMENTOS DE IG BAJO: MENOS DE 55

Ejemplos: aguacate, verduras que contienen mucha agua (pepino, calabacín, pimiento, tomate...), legumbres (alubias blancas y rojas, garbanzos, lentejas...), zanahoria cruda, yogur natural, harina integral, trigo tierno, sirope de agave, chocolate negro, tofu, gran variedad de fruta fresca...



Como orientación, en las páginas 14 y 15 encontrarás información sobre el IG de muchos alimentos.

En la alimentación de índice glucémico bajo se da prioridad a los alimentos de IG bajo y moderado, con el fin de mantener la glucemia en niveles normales a largo plazo.

LA CARGA GLUCÉMICA

El índice glucémico nos informa de la calidad de glúcidos (también llamados hidratos de carbono o carbohidratos) de un alimento, mientras que la carga glucémica (CG) tiene en cuenta la cantidad real de glúcidos tomando en consideración el índice glucémico. La carga glucémica se establece multiplicando el IG de un alimento por los glúcidos (en gramos) de una ración de alimento y dividiendo el resultado entre 100. Al igual que sucede en el caso del IG, hay tres categorías de CG:

- **CG baja:** hasta 10
- **GC moderada:** de 11 a 19
- **CG alta:** a partir de 20

EJEMPLO

El nabo tiene un IG alto, de 85. En consecuencia, cabría pensar que conviene evitarlo. Sin embargo, en 100 g de nabo encontramos 6 g de glúcidos. Al hacer la operación que se indicaba, la CG resultante es de 5, por lo tanto, baja. Aunque consumamos 150 g de nabos, la cantidad de hidratos de carbono ingerida será pequeña, por lo que el nivel de azúcar en sangre se verá escasamente afectado. Sucede lo mismo con alimentos como el melón, la calabaza o la sandía.



¡CUIDADO!

Los alimentos con un IG bajo no son forzosa-mente saludables. El salchichón, por ejemplo, tiene un IG cercano a 0, puesto que apenas contiene glúcidos. Sin embargo, es bien sabido que forma parte de los productos cuyo consumo se debe limitar. La Nutella®, muy rica en azúcares y grasas, tiene un IG de 33 (el alto contenido en grasas reduce su IG), pero eso no significa que podamos comerla a cucharadas.



¿POR QUÉ ADOPTAR UNA DIETA DE IG BAJO?

La dieta de IG bajo propicia una alimentación diversificada y muy equilibrada dando preferencia a verduras, frutas frescas, legumbres (lentejas, alubias, garbanzos, guisantes, etc.), cereales y harinas integrales, frutos secos oleaginosos (almendras, nueces, avellanas, etc.) y semillas (lino, calabaza, amapola, sésamo, girasol, etc.). Además, controla la ingesta de productos azucarados sin por ello privar del placer de tomar buenos postres.

Al contrario que los regímenes restrictivos, es apta para todo el mundo, porque ningún alimento está realmente prohibido. Seguir una dieta con un IG bajo permite:

- reequilibrar indefinidamente la alimentación
- evitar los picos glucémicos –los bajones– y tener mucha energía
- prevenir o cuidar mejor una diabetes de tipo 2
- mantenerse sin dificultad en el peso o incluso perder peso, porque al mantener la sensación de saciedad más tiempo se evita el picoteo inútil
- combatir la adicción al azúcar
- descubrir nuevos platos y postres, y disfrutar de ellos sin sentirse culpable
- reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- dormir mejor



PARA DEPORTISTAS

Cuando se hace un esfuerzo físico, el organismo consume energía aprovechando los glúcidos almacenados en los músculos. Para que los nutrientes correctos estén siempre disponibles, conviene adaptar la alimentación antes, durante y después del esfuerzo teniendo en cuenta el IG de los alimentos.

Un menú con un IG bajo ingerido antes de hacer un esfuerzo de resistencia permite almacenar una fuente de energía que se va a ir liberando a largo plazo y retrasará el cansancio. En un esfuerzo prolongado e intenso, cuando el organismo necesita con rapidez, hay que dar preferencia a los alimentos con un IG bajo.

Tras el esfuerzo, una mezcla de alimentos con un IG elevado y un IG bajo será perfecta para reconstituir el almacén de energía.

CONVIENE SABER

La dieta de IG bajo es compatible con las dietas vegetariana, vegana, sin gluten y sin lactosa. Es, además, una dieta de bajo coste económico, porque da prioridad a los alimentos naturales y evita los transformados, que por lo general son más caros.

LOS ALIMENTOS PREFERENTES

La cocina con un IG bajo es muy variada, colorida y sabrosa. Para empezar con buen pie, veamos las características de las principales categorías de alimentos a los que se les debe dar prioridad en el día a día.

FRUTAS Y VERDURAS

Por su abundancia en vitaminas, minerales y fibra, las frutas y las verduras son esenciales para la salud del organismo a largo plazo.

En crudo o hervidas, rellenas, asadas, guisadas, salteadas, en sopa o puré, las verduras son siempre bienvenidas a nuestro plato, sigamos o no una dieta. En la alimentación con un IG bajo se evitan algunas de ellas, como la patata, la chirivía o la castaña. Cuando las tomes, acompáñalas con verduras ricas en fibra, carne magra o pescado blanco.

En cuanto a la fruta, si bien tiene un sabor dulce, la mayoría tiene un IG bajo o moderado, por lo que se puede consumir a voluntad. La fruta con un IG moderado debe consumirse en pequeñas cantidades o solo de forma ocasional. Hay una fruta que hay que evitar: los dátiles, cuyo IG se encuentra por encima de 100. Se recomienda consumir dos porciones de fruta al día.

IG CAMBIANTES

- El IG de ciertas verduras aumenta una vez cocidas. Es el caso de la zanahoria, el apio, la remolacha, el nabo y la calabaza, entre otras.
- El IG de las frutas aumenta en función de su grado de madurez. Por ejemplo, el IG de un plátano moteado es medio (63), mientras que el de un plátano amarillo-verdoso es bajo (50).

LEGUMBRES

Ejemplos: lentejas, alubias, garbanzos, guisantes secos, guisantes.

Las legumbres, ricas en glúcidos, proteínas vegetales, fibra y minerales, tienen en su mayoría un IG bajo (con la salvedad de las habas, que tienen un IG medio). Se las ha podido considerar como alimentos que engordan o dan lugar a digestiones difíciles, pero lo cierto es que hoy en día han recuperado su espacio en nuestros menús: hummus, falafel, chili con o sin carne, *dahls*, platos al curry... Se recomienda consumir legumbres dos o tres veces por semana.

Para una buena digestión. Para evitar la hinchazón, las flatulencias u otras molestias que a veces producen las legumbres, si no tienes la costumbre de tomarlas, empieza consumiéndolas en pequeñas cantidades. Ponlas en remojo y desecha el agua. Cocínalas con especias que ayuden en la digestión, como el comino, la alcaravea o el hinojo, y másticalas despacio.





**TIEMPOS DE REMOJO
Y COCCIÓN
DE LAS LEGUMBRES**

		
Lentejas verdes	-	25 min
Garbanzos	12 h	60 min
Alubias blancas	8 - 12 h	90 min
Alubias rojas	8 - 12 h	90 min
Guisantes secos	2 h	60 min

Para tener en cuenta: la cocción en una olla a presión reduce los tiempos en un tercio o más.



**EQUIVALENCIAS
CRUDO / COCIDO
DE CEREALES Y LEGUMBRES**

	CRUDO	COCIDO
Quinoa	40 g	100 g
Trigo sarraceno	40 g	100 g
Pasta integral	30 g	100g
Arroz basmati	50 g	150 g
Garbanzos	40 g	100 g
Lentejas	40 g	100 g

Si no puedes vivir sin pasta, cómprala en versión integral o semi. Las tiendas de productos ecológicos y muchos supermercados ofrecen también pastas elaboradas con lenteja coral, quinoa o garbanzos: son alternativas que merece la pena probar.

CONVIENE SABER

Decántate por los cereales y las harinas integrales procedentes de cultivos ecológicos, porque los pesticidas se fijan sobre todo en el pericarpio del grano, que en el caso del producto integral también se consume.



¿QUÉ PAN ESCOGER?

Los panes a base de harina blanca (barra de pan, pan de molde, biscotes...) tienen un IG alto y deben evitarse. Si quieres lanzarte a hacer pan casero, en este libro encontrarás recetas de pan y panecillos con un IG bajo (pp. 98-115). Cuando vayas a la panadería, pide panes de harina integral, de masa madre con harina poco refinada (la acidez de la masa madre hace que el IG descienda), de espelta o de centeno.

CEREALES Y HARINAS

Ejemplos de cereales (o pseudocereales): trigo, espelta, avena, cebada, arroz (integral o basmati), trigo sarraceno y quinoa.

Los cereales son una fuente de glúcidos. Se consumen enteros, hervidos, en copos (avena, quinoa) o en forma de sémola o bulgur (dando preferencia a su versión integral).

En el caso de las harinas, el IG es muy variable en función del grado de refinamiento. En cuanto al trigo, olvida la harina blanca; opta por la integral y la semi. Además, descubre harinas de otros tipos: cebada, trigo sarraceno o quinoa, entre otras, que tienen un IG bajo. Ojo, porque la harina de arroz, incluso integral, tiene un IG alto.

LAS PROTEÍNAS

Las proteínas son fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo. Es muy importante escogerlas de buena calidad y sometidas a la menor transformación posible. Son ricos en proteínas de origen animal: la carne (preferentemente magra), las aves, el pescado, los huevos y los lácteos. Las proteínas vegetales se encuentran en el tofu, las legumbres, los cereales y los frutos secos oleaginosos.



FRUTOS SECOS OLEAGINOSOS Y SEMILLAS

Ejemplos: almendras, nueces, avellanas, nueces de Brasil, pacanas, pistachos, semillas de lino, semillas de calabaza, semillas de chía, semillas de girasol, etc.

Los frutos secos oleaginosos y las semillas son fuente de grasas «buenas», ácidos grasos insaturados (omega 3 y 6), proteínas vegetales, fibra, vitaminas y minerales, por lo que tienen un lugar garantizado en la alimentación con un IG bajo. Se emplean en recetas de pastelería, como cobertura de los platos, en mueslis y granolas.

Las cremas de frutos secos oleaginosos (de almendra, cacahuete, avellana, anacardo, sésamo...) son una alternativa deliciosa a la mantequilla. Se pueden untar en pan, pero también tienen cabida en la preparación de pasteles, bebidas o salsas para platos salados.

Sin embargo, cuidado: los oleaginosos son ricos en grasas y, en consecuencia, calóricos: no conviene abusar de ellos.

LA BUENA MATERIA GRASA

En realidad no hay ni buena ni mala materia grasa. Nuestro organismo la necesita para funcionar; la verdadera cuestión reside en la cantidad.

Hay que preferir los aceites vegetales, porque aportan ácidos grasos monoinsaturados (omega 9) y poliinsaturados (omega 3 y 6). Las **cremas de frutos secos oleaginosos** aportan los mismos ácidos grasos, además de muchos otros nutrientes.

La mantequilla (al igual que sus derivados, como la nata o el queso) proporciona ácidos grasos saturados que tienen la mala reputación de aumentar el colesterol, pero el organismo también los necesita, eso sí, en cantidad moderada. **Las únicas grasas que hay que evitar son las grasas «trans».** Se trata de grasas modificadas generadas por procedimientos industriales (aceites hidrogenados). Hacen que aumente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes. Se encuentran en los alimentos ultratransformados, que además contienen muchos aditivos. Son ejemplos de ello: las galletas, la pastelería industrial, la margarina y algunos platos precocinados.

La cantidad de materia grasa recomendada al día es de 2 cucharadas, es decir, alrededor de 30 g.



CONVIENE SABER

Los frutos secos oleaginosos son, gracias a su gran riqueza nutricional, excelentes supresores del apetito. Un puñadito de almendras o nueces sacia rápidamente durante mucho tiempo. ¡Tenlo en cuenta!

LA IMPORTANCIA DE LA FIBRA

La dieta con un IG bajo da preferencia a los alimentos sin procesar, la fruta y verdura fresca y las harinas integrales, que son alimentos ricos en fibra. La presencia de fibra reduce el IG de una comida, porque la fibra ralentiza la digestión y, con ello, se retrasa la subida glucémica.

PLATOS PARA TODOS LOS DÍAS

Disfruta degustando platos sabrosos y llenos de color que otorgan el protagonismo a una enorme variedad de verduras, legumbres, cereales, frutos secos y semillas.

**TABULÉ DE QUINOA
CON MAGRET DE PATO**



**ENSALADA DE BULGÜR,
SALMÓN, AGUACATE
Y VERDURAS CRUDAS**

**ENSALADAS
COMPLETAS**



**ENSALADA DE CEBADA
CON POLLO A LA BRASA**



**FALAFEL
CON SEMOLA DE COLIFLOR**



RECETA N.º 1

TABULÉ DE QUINOA CON MAGRET DE PATO

PARA 6 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20 MIN
COCCIÓN: 15 MIN

- 240 g de quinoa
- 12 lonchas de magret de pato ahumado
- 4 tomates
- 1 pepino
- 1 cebolla roja
- 1 ramita de apio
- 1 ramita de cilantro
- 1 ramita de perejil
- 1 limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 50 g de nueces
- Sal, pimienta

1. Lava la quinoa con agua fría, escúrrela y ponla en una cazuela con una medida y media de agua por cada medida de quinoa. Deja que cueza 15 minutos. Escurre y espera a que se enfríe.
2. Mientras, corta los tomates y el pepino en dados pequeños. Corta finamente la cebolla roja y el apio. Pica muy finas las hierbas.
3. Mezcla en un recipiente grande con la quinoa ya fría y agrega la ralladura y el zumo del limón, aceite, sal y pimienta. Incorpora bien.
4. En el momento de servir, añade el magret de pato ahumado y las nueces troceadas.



RECETA N.º 2

ENSALADA DE CEBADA CON POLLO A LA BRASA

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 20 MIN

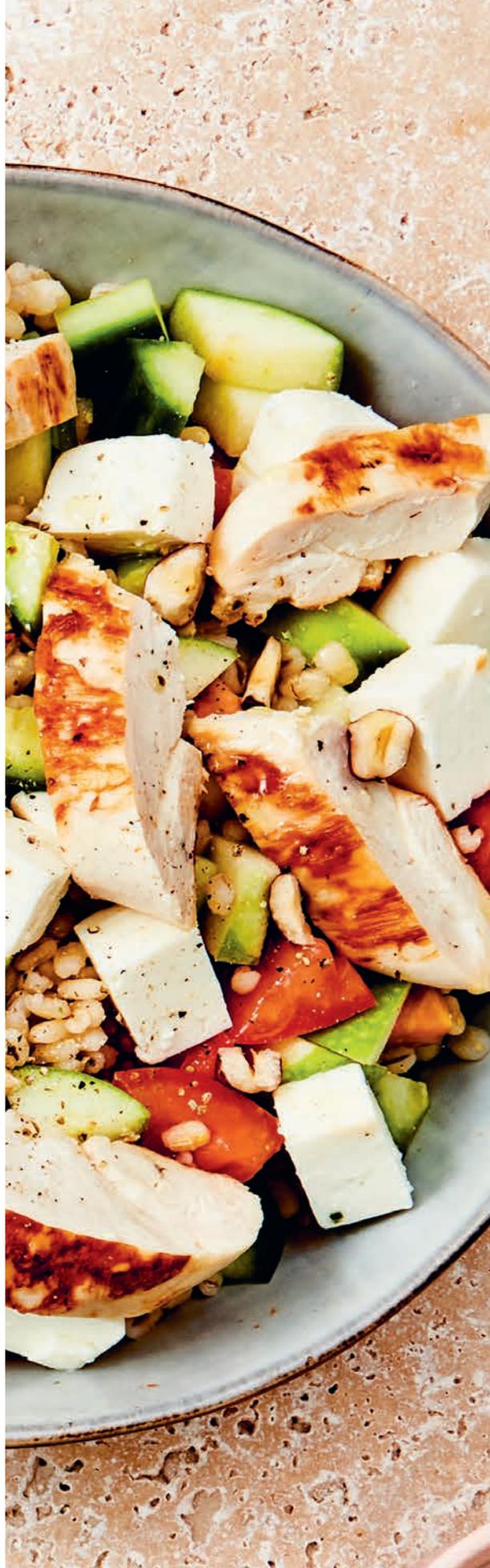
COCCIÓN: 45 MIN

- 250 g de cebada perlada
- 2 filetes de pollo
- 4 tomates
- 1 pepino
- 2 manzanas granny smith
- 100 g de feta
- Unas cuantas avellanas
- Sal, pimienta

PARA LA SALSA:

- 1 chalota finamente picada
- 3 cucharadas de queso quark
- El zumo de 1 limón
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Unas briznas de cebollino picado

1. Cuece la cebada 30 minutos en una cazuela grande con agua y sal, y déjala 10 minutos más con el fuego apagado y tapada para que aumente de volumen. Escurre y espera a que se enfríe.
2. Mientras, corta en dados los tomates, el pepino, las manzanas y el queso feta.
3. En una sartén sin materia grasa, cocina los filetes de pollo de 10 a 15 minutos (dependiendo de su grosor); dales la vuelta cuando estén hechos por un lado. Deja enfriar y corta en tiras.
4. Mientras, prepara la salsa mezclando todos los ingredientes en un bol.
5. Pon todos los ingredientes en una ensaladera y salpimenta. En el momento de servir, vierte la salsa y esparce las avellanas troceadas.



RECETA N.º 3

ENSALADA DE BULGUR, SALMÓN, AGUACATE Y VERDURAS CRUDAS

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20 MIN
MARINADA: 30 MIN
COCCIÓN: 15 MIN

- 300 g de filete de salmón sin piel
- 2 aguacates
- 1 limón
- 2 zanahorias
- 1 pepino
- ½ piña
- 1 cebolla roja
- 200 g de bulgur
- 1 cucharada de almendras laminadas

1. Prepara la marinada. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente. Añade el salmón cortado en dados y déjalo marinando 30 minutos en la nevera.
2. Mientras, cuece el bulgur siguiendo las indicaciones del paquete. Espera a que se enfríe.
3. Pela los aguacates, córtalos en rodajas y rocíalos con limón. Usa un pelador para cortar finamente, a lo largo, las zanahorias y el pepino. Corta la piña en dados. Corta la cebolla.
4. En una sartén muy caliente, dora el salmón 2 minutos por cada lado.
5. Reparte los ingredientes en 4 cuencos, empezando por el bulgur, el aguacate y las verduras. Agrega los dados de salmón y las almendras laminadas, y, finalmente, rocía con el resto de la marinada.

