



LA COCINA DE MARÍA

**RICAS RECETAS PARA QUE
PUEDAS COMER DE FORMA
SALUDABLE**

Caldo depurativo



Ingredientes Procedimiento

- 2 litros de agua
- 3 cebollas medianas
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 1 o 2 ramas de apio
- 1/2 nabo
- 1 hoja de laurel

1- Lava, corta y trocea todas las verduras a dados o rodajas medianas. En una olla alta con tapa pon 2 litros de agua a temperatura ambiente, las verduras troceadas, y 1 hoja de laurel. No añadas sal.

2- Deja que hierva y entonces baja el fuego y cuece durante 1 hora. Quitar la espuma que se haga de vez en cuando.

3- Retira las verduras y cuela el caldo, una vez frío, guárdalo en el frigorífico.

4- Empezar con el agua al tiempo.



¿Cómo darle más sabor al caldo depurativo sin echarle sal?

Si la receta base del caldo depurativo te parece sosa, no recurras a la sal. Acompaña el laurel con otras especias a tu gusto. Unas que van muy bien son los granos de pimienta negra, el clavo de olor o el anís estrellado, por ejemplo.

¿Por qué el caldo depurativo tiene estos ingredientes?



Esta combinación de ingredientes es ideal para conseguir eliminar líquidos y gases, deshinchar, calmar el sistema digestivo, reforzar el sistema inmune y mejorar la regularidad.



Aporte de cada ingrediente:

Cebolla:

Te da magnesio, calcio, cobre, hierro, silicio y azufre, y vitaminas A, B, C y E, lo que hace que tus riñones funcionen mejor y te ayuda a eliminar líquidos y deshincharte.

Zanahoria:

Es rica en betacarotenos, un potente antioxidante. Y fortalece tu sistema inmunológico y te ayuda a combatir virus e infecciones.

Puerro:

Gracias a su adecuado equilibrio entre el potasio y el sodio, resulta muy diurético. Además, es una buena fuente de vitamina A, que interviene en la formación y mantenimiento de las células. Y contiene alicina, una sustancia a la que se le atribuyen efectos antibióticos y antioxidantes.

Apio:

Es muy diurético porque activa el movimiento de los fluidos corporales, y ayuda a mejorar el funcionamiento del hígado, la vesícula biliar y los riñones. Además, regula el tránsito intestinal. Si eres de las que les gusta su sabor, puedes añadir más cantidad de apio al caldo.

Nabo:

Tiene potasio, arginina y fibra, lo que contribuye a eliminar toxinas y líquido de forma más fácil.

Laurel:

Contiene cineol y eugenol, que tienen el poder de reducir la acidez y aligerar las digestiones.

No importa si añades otras verduras (calabaza, repollo, romero, tomillo, lo que desees) a esta mezcla. Lo que no es recomendable es eliminar alguno de los ingredientes. Por ejemplo, hay personas a las que no les gusta mucho el sabor del apio, por eso la receta recomienda poner al menos una rama (o aumentar opcionalmente la cantidad si no hay problemas con su sabor).

¿Cómo tiene que ser el resto de alimentación para hacer un Détox?



Lo ideal es que además de tomar un vaso de un caldo depurativo al despertarte y antes de las comidas principales –y entre horas si sientes hambre– el resto de tu alimentación sea también altamente digestiva y ligera, para ayudarte a limpiar el organismo y adelgazar.

Sopa de calabaza rostizada



Ingredientes

- 3 libras de calabaza pelada, sin semillas y cortada en trozos 1 pulgada
- 2 cebollas medianas en cuartos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra molida fresca
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal o aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de jengibre fresco, picado
- 6 tazas caldo de pollo o caldo de verduras
- 1 cucharada de curry en polvo o pimienta cayena
- Crotones opcionales, para decorar

Procedimiento

- 1- Precaliente el horno a 350°F. Coloque la calabaza y la cebolla en dos bandejas para hornear. Mezcle con el aceite de oliva y luego espolvoree con sal y pimienta. Hornee durante 45 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernos.
- 2- Una vez que la calabaza y la cebolla estén fuera del horno, caliente la mantequilla a fuego medio en una sartén grande o en la olla donde la va a preparar. Agregue el ajo y el jengibre y saltee hasta que estén fragantes, aproximadamente 3 minutos.
- 3- Agregue la calabaza asada y las cebollas. Agregue 4 tazas de caldo y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
- 4- Haga puré la mezcla en la licuadora o procesador de alimentos, hasta que quede suave (¡tenga cuidado, el líquido está caliente!). no llene el vaso hágalo en dos tandas. Limpia la olla y luego vierte la mezcla hecha puré en ella a fuego medio. Agregue las 2 tazas restantes de caldo.
- 5- Agregue 1 ½ cucharadita de sal y 1 cucharadita de pimienta. Agregue el curry o la pimienta cayena y mezcle. Cocine hasta que se caliente por completo, aproximadamente 5 minutos. Decorar con crotones caseros.

Sopa de Tomate Asado



Ingredientes

- 9 tomates roma (tomates cherry) cortados a lo largo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 cebolla amarilla picada
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 lata de 28 onzas de tomates triturados
- 1 taza de albahaca fresca, picada
- 1 cucharada de azúcar
- 2 tazas caldo de pollo
- 2/3 taza de crema espesa

Procedimiento

1- Precaliente el horno a 350°F. Extienda las mitades de tomate en una bandeja para hornear. Rocíe con aceite de oliva y luego espolvoree con sal y pimienta negra. Tomates asados durante 1 hora. Retirar del horno y reservar.

2- Caliente 2 cucharadas de aceite o mantequilla en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y saltee durante unos 5 minutos. Agregue el ajo, el tomillo, la sal y la pimienta. Saltee por otro minuto.

3- Agregue los tomates triturados, la albahaca y el azúcar a la olla. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante unos 10 minutos.

4- Agregue el caldo y los tomates asados a la olla. Cocine a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo de vez en cuando. Use una licuadora o procesador para hacer puré la sopa. Lo más probable es que esto deba hacerse en dos partes. Regrese la sopa a la olla y agregue la crema.

Para hacer los crotones: Corta unos pequeños trozos de pan en cubos pequeños, añade un poco de aceite, ajo picado y albahaca... hornea a 400 durante unos 7 minutos. Agregue los crotones a la parte superior de la sopa servida.

Crema de Espinaca



Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 manojo de espinaca
- 2 cucharadas de mantequilla
- 5 tazas de agua, o caldo de pollo
- 1 queso crema chico
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

- 1- En un sartén acitronar la cebolla con la mantequilla.
- 2- Agregar las espinacas lavadas y desinfectadas hasta que cambien de color a verde oscuro. Licuar las espinacas con el agua o caldo de pollo y un queso crema chiquito.
- 3- Hervir a fuego lento por 5 minutos. Rectificar sazón.

PRESENTACIÓN: Se puede servir con crotones o semillas de ajonjolí y unas hojitas de espinaca para decorar.

TIPS: En caso de utilizar agua se puede sazonar con caldo de pollo en polvo.



LA COCINA DE MARÍA

WWW.RADIOMARIA.PA/COCINA