

21 Recetas



Adelgazar para la gente normal que lleva una vida normal

21 recetas

Este libro de recetas es un regalo que he preparado para todos los miembros del foro y del boletín de El Método Superthon.

Tanto por e-mail como a través del foro, he recibido muchísimas peticiones de recetas de cocina fáciles y de ejemplos de comidas que preparar. De todas las peticiones, hubo una en concreto que me llamó mucho la atención. En ella, el remitente me decía que no le dijera lo que tenía que comer, sino que le dijera que era lo que comía yo.

Me pareció una gran pregunta. Efectivamente, lees un libro de nutrición y en él te dicen lo que debes comer para estar sano y delgado, pero ¿Qué es lo que come su autor? ¿Quién no querría saber eso?

Por eso, me propuse escribir este pequeño e-book a modo de ejemplo.

Lo que hice fue pedirle a mi mujer, que es la que cocina en casa, que me escribiera las recetas de las comidas que prepara habitualmente. Ella lo hizo pacientemente y este es el resultado.

Si compraste el especial de El Método SuperThon que sacó la revista Prevenir, te diré que las recetas son las mismas que salen en él, pero esta vez correctas. Digo esto porque, o bien el redactor o bien el maquetador de la revista introdujo algunos cambios por iniciativa propia, en las recetas originales que les envié (especialmente introduciendo patatas de acompañamiento en muchos platos) lo que las hace inadecuadas.

Espero que estas recetas sirvan para demostrarte que se puede estar sano y delgado comiendo comidas normales, sabrosas y apetecibles y que no hace falta comer productos que no te gusten, raros, insípidos o difíciles de conseguir.

Más recetas

Te recomiendo que visites mi Blog, donde encontrarás más recetas, artículos, entrevistas, y más material que voy colgando regularmente.

Para visitarlo, pincha [AQUÍ](#) o visita <http://metodosuperthon.blogspot.com>

Desde el Blog puedes acceder al Foro, donde podrás hacer preguntas para resolver tus dudas y ver las preguntas y respuestas que hacen otras personas.

También podrás acceder desde el Blog a la tienda online, en la que encontrarás el libro de El Método SuperThon, así como muchos otros productos.

Espero que disfrutes de estas comidas tanto como lo hago yo y que te sirvan para mantenerte sano, delgado y lleno de energía.

Antonio Mangas

El Método SuperThon

<http://metodosuperthon.blogspot.com>

superthon@metodosuperthon.com

Pata de cordero

Ingredientes para 4 personas

- 1 Pierna de Cordero lechal o recental
- Manteca de Cerdo
- ½ limón
- Agua
- Sal

Modo de preparación

- Precalentar el horno a 220°
- Salar la carne de cordero y echar pegotitos de la manteca (poquito) por toda la pieza
- Mezclar en un bol ¾ de litro de agua y exprimir medio limón, regar la pata, y guardar el líquido restante para ir añadiendo a lo largo del tiempo que esté en el horno según lo vaya necesitando.
- A mitad de cocción darle la vuelta
- Tiempo de preparación: entre 1h y ½, dependiendo del peso de la pata





Huevos Rellenos

Ingredientes para 4 personas

- 6 huevos
- ½ lata de anchoas
- 1 lata de atún en aceite de oliva
- Mayonesa
- Salsa de tomate

Modo de preparación

- Cocer los huevos
- Una vez pelados, partirlos a la mitad y separar las yemas
- Mezclar la lata de atún, la ½ lata de anchoas (troceaditas) y 4 de las 6 yemas con un poco de salsa de tomate, que quede una pasta
- Rellenar las claras con la masa
- Colocarlos hacia abajo en una fuente y taparlos con mayonesa
- Espolvorear por encima las 2 yemas que nos sobraron

Pollo al curry

Ingredientes 4 personas.

- 1 kg. De pollo cortado en dados
- 2 cebollas
- 2 pimientos rojos
- 1 brick de nata líquida de $\frac{1}{4}$ de litro
- Curry en polvo
- Sal

Modo de preparación

- Preparar sofrito de las cebollas y los pimientos partidos muy pequeños
- Por otro lado, freír los dados de pollo con un poco de sal
- Juntar el sofrito y el pollo y regar con la nata, espolvorear curry al gusto





Lomos de salmón en papillote

Ingredientes 4 personas.

- 4 Lomos de salmón de unos 200 g. cada uno
- Mantequilla
- Sal
- Pimienta
- Zanahoria Juliana
- Puerro trocitos
- Cebolla

Modo de preparación

- Precalentar el horno a 220°
- Salpimentar los lomos de salmón
- En papel aluminio poner un montoncito de las verduras troceadas, un lomo de salmón y un poco de mantequilla y envolverlo
- Hornear durante 20 minutos

Ensalada de queso de cabra

Ingredientes

- Espinacas o canónigos
- Queso de cabra
- Beicon
- Nueces
- Aceite
- Sal
- Vinagre

Modo de Preparación

- Freír el beicon con muy poco aceite
- En una ensaladera mezclar todos los ingredientes y aliñar al gusto





Solomillo de cerdo al roquefort

Ingredientes 4 personas.

- 2 Solomillos de cerdo
- 1 pack de nata líquida de ¼ de lito
- 1 cuña de queso roquefort
- ½ paquete de queso rallado en polvo
- Sal
- Pimienta

Modo de preparación

- Precalentar el horno a 220°
- Salpimentar los solomillos y hornear 30-35 minutos dándoles la vuelta a mitad de tiempo para que se dore por los 2 lados.
- Dejar enfriar y cortar en medallones
- En una sartén poner a fuego lento la nata, el queso roquefort y el queso en polvo. Preparar la
- Colocar los medallones en una fuente y salsear con la salsa

Ensalada de pimientos al horno

Ingredientes

- 4 pimientos rojos
- 4 tomates maduros
- Cebolla morada
- Lata de atún en aceite de oliva
- Sal
- Aceite
- Vinagre

Modo de preparación

- Precalentar el horno a 220°
- Poner en una bandeja los pimientos y los tomates lavados
- Asar durante 1 hora larga y a mitad de cocción dar la vuelta para que se hagan por igual
- Dejar enfriar y quitar la piel de los pimientos y tomates y limpiar de pepitas los pimientos
- Trocearlos, añadir la lata de atún y cebolla costada en juliana
- Aliñar al gusto con sal, aceite y vinagre





Pechugas de pollo rellenas de queso y beicon

Ingredientes para 4 personas.

- 1kg de pechugas de pollo abiertas
- Beicon
- Queso en lonchas
- 1 brick de nata líquida de ¼ de litro
- Queso rallado
- Champiñones laminados
- Cebolla

Modo de preparación

- Precalentar el horno a 220°
- Rellenar las pechugas con 2 lonchas de beicon y una loncha de queso. Enrollar y sellar con palillos
- Poner los rollitos en una fuente de horno y hornear durante 40 minutos (por ambos lados)
- En una sartén, sofreír la cebolla picadita y los champiñones laminados.
- Una vez sofrito añadir la nata y el queso rallado.
- Dejar que se enfríe el pollo y cortar en medallones. De acompañamiento la salsa con los champiñones

Pisto manchego

Ingredientes

- 1 Lata de tomate natural entero pelado (1 kg.)
- 2 pimientos verdes grandes
- 2 cebollas
- 1 berenjena
- 2 dientes de ajo laminado
- Aceite
- Sal

Modo de preparación

- En una cacerola poner todos los ingredientes a sofreír partidos en daditos.
- Debe estar 2 horas aprox. A fuego lento removiendo de vez en cuando





Rabo de toro

Ingredientes

- 1 Rabo de Toro partido
- 3 cebollas
- Aceite
- Sal

Modo de preparación

- En una olla a presión, poner los trozos del rabo de toro sazonados hasta que se doren por todas partes
- Añadir las cebollas troceadas y, una vez estén ligeramente doradas, cubrir con agua y cerrar la olla
- Tiempo de cocción: 1 hora

Albóndigas

Ingredientes

- 1 kg. de carne picada de ternera y cerdo
- 3 pimientos verdes
- 3 cebollas
- 1 huevo
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Modo de preparación

- Salpimentar la carne, añadir el huevo, y 1 pimiento y $\frac{1}{2}$ cebolla muy picados. Mezclar todo
- Con la masa, formar bolas del tamaño de una pelota de golf y freírlas en una sartén
- En la olla a presión sofreír las cebollas y pimientos restantes, añadir las albóndigas fritas, cubrir con agua y cerrar
- Tiempo de cocción: $\frac{3}{4}$ de hora





Dorada a la sal

Ingredientes

- 1 Dorada
- Sal gorda

Modo de preparación

- Precalentar el horno a 220 °.
- En una fuente de horno preparar una base de sal gorda, colocar la dorada y cubrir totalmente con sal gorda.
- Salpicar con un poco de agua la sal y hornear
- Tiempo de cocción: 20 minutos por Kg. de pescado

Tortilla de espinacas y queso

Ingredientes

- Unas hojas de espinaca
- 2 lonchas de queso
- 2 huevos
- Aceite
- Sal

Modo de preparación

- Picar las hojas de espinaca muy finas
- Batir los huevos, salar y trocear las lonchas de queso
- Formar la tortilla y freírla





Nota (Comer sin patatas)

Solomillo a la mostaza

Ingredientes para 4 personas.

- 2 Solomillo de cerdo
- Beicon en tiras
- ½ litro de nata
- ½ bote de mostaza
- Sal
- Pimienta

Modo de preparación

- Precalentar el horno a 220°
- Salpimentar el solomillo y envolverlo en las tiras de beicon
- Hornear durante 15 minutos.
- En una sartén mezclar la nata y la mostaza

Ensalada de aguacate con pollo

Ingredientes

- 2 aguacates
- 1 limón
- 1 pechuga de pollo en dados
- 100 g. de beicon
- 2 huevos cocidos
- Mayonesa
- Sal

Modo de preparación

- Abrir los aguacates, quitar el hueso y la pulpa. Reservar la corteza del aguacate
- Cortar la pulpa en trocitos y añadir el zumo del limón.
- Cortar el pollo, el beicon y el huevo cocido en trozos pequeños
- Mezclarlo con el aguacate, añadir la mayonesa y rellenar las cortezas del aguacate con la mezcla

Ensalada de brócoli y jamón

Ingredientes

- 1 Brócoli
- 100 g. de jamón serrano en tiras
- 150 g. de champiñones laminado
- 1 Aguacate
- 50 g. de almendras
- Mayonesa
- 1 cucharada de zumo de limón
- sal

Modo de preparación

- Hacer ramilletes con el brócoli y cocer en agua y sal hasta que esté tierno.
- Pelar y cortar el aguacate en láminas y añadir un poco de zumo de limón.
- Juntar todos los ingredientes en una fuente y añadir las almendras
- Aliñar con la mayonesa

Tortilla de beicon y queso

Ingredientes

- 2 huevos
- 2 lonchas de beicon
- 1 loncha de queso
- Sal

Modo de preparación

- En una sartén dorar el bacón partido en trocitos, no es necesario aceite ya que el propio beicon suelta grasa
- Batir los huevos, añadir el queso y echar a la sartén haciendo la tortilla al gusto

Pollo con almendras

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de pollo en dados
- 100 g. de almendras peladas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 5 cucharadas Salsa de soja
- Agua
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Modo de preparación

- Poner a pochar la cebolla picada con el aceite y el pimiento troceados
- Cuando empiece a ablandarse todo, añadir el pollo troceado y salpimentado y dejar que se dore bien e incorporar las almendras, dándoles unas vueltas hasta que empiecen a tomar color.
- Agregar la salsa de soja, y el agua, dejar que cueza unos 25 minutos
- Tapar y dejar reposar antes de servir.





Conejo al ajillo

Ingredientes

- 1 conejo en trozos
- 1 cabeza de ajo
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Vino blanco

Modo de preparación

- Salpimentar el conejo, y en una sartén dorarlo por todos los lados
- Laminar 4 o 5 dientes de ajo y dorarlos sin que se quemen. El resto de ajos los doramos también sin cortar y sin pelar.
- Juntar todo y añadir un vaso de vino blanco y 2 de agua.
- Dejar cocer durante un ratito hasta que se ablande el ajo y se consuma un poco el jugo.

Estofado de ternera con verduras

Ingredientes para 4 personas

- 1 Kg. de ternera para estofado
- 200 g. de champiñón laminado
- 1 manojo de espárragos trigueros
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 cebollas
- Sal
- Pimienta
- Aceite

Modo de preparación

- En la olla, con muy poco aceite, dorar la carne salpimentada al gusto y las verduras troceadas.
- Añadir agua y tapar, cocinando todo durante 40 minutos a fuego medio





Hamburguesas rellenas de queso

Ingredientes para 4 personas

- 1kg de carne picada mezcla de cerdo y ternera
- 1 yema de huevo
- Queso en lonchas
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Ajo
- Perejil

Modo de preparación

- Prepara la carne mezclándola con el ajo y el perejil muy picado, y salpimentar al gusto.
- Hacer las hamburguesas muy finas, y poner una loncha de queso entre dos hamburguesas.
- Freír en aceite

21 Recetas

El Método SuperThon

WEB: <http://metodosuperthon.blogspot.com>

MAIL: superthon@metodosuperthon.com