

Mis 10 RECETAS FAVORITAS

POR JEAN-MICHEL COHEN



La Dieta Bon Appétit

www.dietabonappetit.com

ÍNDICE

Quisiera agradecer tu fidelidad y confianza a través de este e-book. En él encontrarás 10 recetas simples, ligeras y deliciosas que están extraídas de mi programa de coaching online para adelgazar, la Dieta Bon Appétit para que las disfrutes y sorprendas a familia y a amigos.

Para mimar la salud, el mejor medio que tienes hoy en día es de disfrutar de los placeres que ofrece una buena mesa rodead@ de los que más quieres. Recuperemos pues la verdadera alimentación y démosle sus valores esenciales: sabor, equilibrio, simplicidad y variedad; porque aunque no lo creas, ¡comer sano, equilibrado y sabroso es muy fácil! Esta guía que te encontrarás aquí, se encargará de demostrártelo.

Bon Appétit!

Jean Michel Cohen

Experto en nutrición



GAZPACHO DE PEPINO	2
FLAN DE COLIFLOR	3
ENSALADA DE GAMBAS, POMELO Y AGUACATE	4
ENSALADA DE PASTA	5
CALABACINES RELLENOS	6
TOFU CON VERDURAS CRUJIENTES	7
MOUSSE DE FRESAS	8
FLAN DE QUESO Y CANELA	9
LASSI DE ZANAHORIA, NARANJA Y JENGIBRE	10
SMOOTHIE DE MANZANA, HIGOS Y AVELLANAS	11
BONUS	12

GAZPACHO DE PEPINO

ESTO EQUIVALE A:
1 VEGETAL+1 GRASA+ ½ LÁCTEO

Esta refrescante receta sorprenderá y refrescará a tus comensales. Además, es baja en calorías, muy rica en vitaminas y minerales, y por supuesto con un gran sabor.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 500 g pepino
- 1 manzana
- 1 yogur desnatado
- 1 ajo pequeño
- 250 ml de agua
- sal, vinagre y 2 cucharadas de aceite

ELABORACIÓN:

- Lavar y pelar el pepino y la manzana.
- Una vez lavada, trocear.
- Añadir el resto de los ingredientes y triturar todo (puedes ayudarte de una Thermomix o una batidora).
- Adornar con trocitos de pepino y manzana.

FLAN DE COLIFLOR

ESTO EQUIVALE A:

1 VEGETALES + 1 LÁCTEO + ½ CARNE

Esta receta sorprende por el fantástico sabor que consigue el plato además de por lo fácil que es de elaborar. Es una nueva manera de presentar la coliflor que hará las delicias de todos.



INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

- 150 g de coliflor
- 100 ml de leche desnatada
- 1 huevo
- Sal y pimienta molida

ELABORACIÓN:

- Se hierve la coliflor durante 20 minutos hasta que esté tierna.
- Se tritura con un tenedor y se le añade la leche, el huevo batido, la sal y la pimienta y se vierte en un molde.
- Se hornea a 180 °C al baño de maría, durante 20 minutos o hasta que esté cuajado.

ENSALADA DE GAMBAS, POMELO Y AGUACATE

ESTO EQUIVALE A:
1 PESCADO + 1 VERDURAS

Despierta tus papilas gustativas con esta mezcla acidulada rica en omega 3. Una vez la pruebes, ¡estoy seguro de que se convertirá en tu ensalada favorita!



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 100 gr. de gambas
- 1 aguacate
- Ensalada (milamores, jaramago o lechuga...): algunas hojas
- 1/2 pomelo rosa
- 1 queso fresco con un máximo del 20% de materia grasa.
- Zumo de limón
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta
- Hierbas y especias al gusto: ejemplo, pimentón dulce o cebolleta

ELABORACIÓN:

- Lava las hojas de ensalada y espárcelas en un plato.
- Pela el aguacate, quítale el hueso y trocéalo en láminas colocándolo en el borde del plato a modo de rosetón.
- Añádele un chorrito de zumo de limón para evitar que se ennegrezca.
- Prepara la salsa dietética: mezcla el queso fresco con un poco de mostaza y una pizca de sal, la pimienta así como las hierbas y especias a tu gusto.
- Déjalo enfriar unos minutos.
- Prepara el pomelo y córtalo en dados.
- Pela las gambas.
- Mezcla la salsa con las gambas y los dados de pomelo.
- Emplátalo con una bonita presentación
- Puedes añadirle un chorrito de limón

ENSALADA DE PASTA

ESTO EQUIVALE A:

1 CARNE + 1 VEGETALES + 1 GRASA

Saborea la pasta dentro de la dieta y cómela de una manera simple , refrescante y con mucho sabor. ¿Carbohidratos en la dieta? Por supuesto, una dieta tiene que ser variada para ser saludable.



INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

- 25 g de macarrones crudos (1 puñado mediano)
- 1 tomate
- 1/2 cebolla tierna
- 1 pimiento rojo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino

ELABORACIÓN:

- Trocear el tomate, la cebolla tierna y el pimiento.
- Mezclar con los macarrones hervidos
- Añadir el vinagre, el aceite y sal.

CALABACINES RELLENOS

ESTO EQUIVALE A:
1 CARNE + 1 LÁCTEO + 1 VEGETALES

Esta receta de calabacines rellenos es perfecta para deleitar el paladar al mismo tiempo que se cuida la línea. ¡Pruébala y verás cómo se convierte en una de tus imprescindibles!



INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

- 1 calabacín grande
- 200 g de gambas o camarones
- 80 g de palitos o bocas de mar (5 palitos)
- 20 g de queso emmental rallado

ELABORACIÓN:

- Cortar en dos mitades el calabacín, hornear 20 minutos a 180 °C y dejar que se enfríen.
- Vaciar el relleno.
- Aparte, en una sartén, cocinar a la plancha las gambas o camarones.
- Cuando esté listo, mezclar con el calabacín ya cocido y con los palitos de mar previamente troceados y volver a rellenar el calabacín.
- Espolvorear con queso rallado emmental y gratinar a 180°C durante 5-10 minutos o hasta que el queso se derrita.

TOFU CON VERDURAS CRUJIENTES

ESTO EQUIVALE A:

1 CARNE + 1 VEGETALES + 1 GRASA

Atrévete a descubrir todo el potencial que tiene el tofu en tu cocina. Es un alimento que proviene de la soja y que es muy rico en proteínas. Además, una vez combinado con las verduras, nos da como resultado una receta muy saludable a la par que deliciosa.



INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

- 160 g de tofu
- 1 zanahoria
- 250 g de coliflor
- Salsa de soja
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva
- Orégano y ajo

ELABORACIÓN:

- Se trocean las verduras y el tofu en dados.
- Se cocina durante 5 minutos al vapor, sin llegar a cocinar del todo.
- Luego se mezcla la salsa de soja, el aceite de oliva, el orégano y el ajo.
- Aparte, se ponen a la plancha las verduras y el tofu y se le añade la mezcla anterior.
- Cocinar unos minutos más.

MOUSSE DE FRESAS

ESTO EQUIVALE A:
1 FRUTA + 1 LÁCTEO

La mousse de fresas es un delicioso postre de fácil preparación, además es bajo en calorías. ¡Seguro que nadie se cree que forma parte de tu dieta!



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 gelatina de fresas (4 personas, 85 g)
- 1 yogur desnatado de fresas
- 150 g de fresas (10 fresas)
- 1 hoja de menta o hierbabuena en polvo

ELABORACIÓN:

- Preparar la gelatina con la mitad de agua recomendada en la caja, es decir:
 - ✓ calentar 125 ml de agua,
 - ✓ luego añadir la gelatina
 - ✓ y luego mezclar con 125 ml de agua fría.
- Cuando la gelatina esté preparada, dejarla un par de horas en un recipiente hasta que comience a cuajar (aún líquida).
 - ✓ También se puede meter en la nevera 30 minutos aproximadamente y sacar cuando empiece a cuajar.
- Quitar las hojas de las fresas, trocear y luego batir junto al yogur desnatado y la hoja de menta troceada.
- Luego con una licuadora se bate la gelatina para que aumente el volumen y se formen burbujas.
- Cuando esté lista la gelatina se le añade la mezcla del yogur con las fresas.
- Se vierte en 4 copas de postre y se deja enfriar en la nevera.

FLAN DE QUESO Y CANELA

ESTO EQUIVALE A:
2 LÁCTEOS

Hay quien dice que una comida sin postre es como un jardín sin flores y ya verás como con este postre le das un colofón increíble a tu comida. Sorprende, saborea y... ¡adelgaza!



INGREDIENTES PARA 3 PERSONAS:

- 500 ml de leche desnatada
- 100 g de queso de untar light
- 2-3 cdas soperas de sacarina
- 1 canela en rama
- 2 clavos de especie
- canela en polvo
- 2 láminas de gelatina sin azúcar

ELABORACIÓN:

- Se cocina en una olla la leche con la canela y los clavos de especie durante 10 minutos (a fuego lento) sin dejar de remover (se le puede añadir una cáscara de limón).
- Se quita la canela y los clavos y se deja reposar un poco.
- Cuando ya no esté caliente se le añade el queso, la sacarina y la gelatina.
- Se calienta durante 10 minutos a fuego lento siempre removiendo.
- Se coloca en un molde y se deja enfriar.
- Cuando esté listo se deja enfriar y luego se lleva a la nevera un par de horas antes de servir.
- Espolvorear canela en polvo antes de servir

LASSI DE ZANAHORIA, NARANJA Y JENGIBRE

ESTO EQUIVALE A:
1 LÁCTEO + 1 FRUTA

El lassi es una bebida tradicional de la India que te dará una buena dosis de vitamina C gracias a la naranja, un buen aporte en vitamina A a través de la zanahoria y por último, jengibre que te propocionará un subidón de energía.



INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

- 125 ml de zumo de zanahoria 100% puro zumo
- 1 naranja
- 100 g de queso fresco de untar 0% MG
- 3 cm de jengibre fresco
- 3 hielos

ELABORACIÓN:

- Introducir los hielos en una licuadora o blender para transformarlos en pedacitos diminutos.
- Exprimir la naranja y mezclar todos los ingredientes.
- Termina rallando por encima un poquito de jengibre
- ¡Sírvelo frío!

SMOOTHIE DE MANZANA, HIGOS Y AVELLANAS

ESTO EQUIVALE A:
1 FRUTA + 10 G DE MG

Los smoothies están muy de moda ¡pero ninguno podrá superar al que prepararás tú en tu casa!

Es una colación perfecta y muy saludable ya que la manzana es la fruta que más corta el hambre gracias a su riqueza en pectinas, los higos por su parte, están muy bien provistos de fibras y antocianinas, sustancias muy apreciadas para la protección de los vasos sanguíneos.



INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

- ½ manzana
- 70 g de higos frescos
- 1 pizca de jengibre molido
- 15 g de avellanas en polvo
- ½ limón
- 3 hielos

ELABORACIÓN:

- Lavar y pelar la manzana e higos.
- Cortarlos en dados grandes.
- Mezclar las frutas con el zumo de limón, el polvo de avellanas, los hielos y el jengibre hasta obtener una bebida espumosa.
- Saboréalo al momento.



¿TODAVÍA NO ERES MIEMBRO DE LA DIETA BON APPÉTIT?

Para saber más sobre mi método y para recibir gratuitamente tu estudio nutricional, acude a la web de la Dieta Bon Appétit y aprovéchate del código promocional para beneficiarte de una oferta excepcional.

Para acceder al programa, recibe primeramente tu estudio nutricional gratuito en la dirección:

<http://dietabonappetit.com>

Código promocional: dietabonappetit10

¿YA ERES MIEMBRO DE LA DIETA BON APPÉTIT?

Si estás satisfech@ del programa y quieres contarle a todo el mundo cómo has logrado tu nueva figura... ¡tiene premio! Basta con que nos recomiendes a tus amig@s para ofrecerles la dieta: ellos recibirán 1 mes de acceso al programa, ¡y tú ganarás otro!

Para invtarlos a unirse a ti en la Dieta Bon Appétit, dirígete a la página Recomendar en la dirección siguiente:

<http://www.dietabonappetit.com/centralized/referrals>

Para más información, no dudes en ponerte en contacto con nosotros en:

support@anxa.com