



Papas de Colinabo al Horno

4 servings
 20 minutes

Ingredients

- 2 tbsps Aceite De Coco (derretido)
- 4 tazas Colinabo (pelado y cortado en tiras finas)
- 1 tsp Sal Marina
- 1 cucharillas Comino

Directions

- 1 Precaliente el horno a 425°F (218°C) y forre una bandeja para hornear con papel de aluminio. Engrase con la mitad del aceite de coco.
- 2 En un tazón, mezcle las tiras de colinabo en el aceite de coco restante, sal y comino. Transfiera a la bandeja para hornear y hornee durante 25 minutos, volteando una vez.
- 3 Retirar del horno y disfrutar!

Notes

Para Recalentar : Calentar en una sartén con un poco de aceite o hornee a 300F hasta que las papas estén tibias.



Mayonesa Mágica

8 servings

5 minutes

Ingredients

- 1/2 taza Mayonesa
- 1 cucharada Pepinillo En Vinagre
- 1 1/2 cucharillas Vinagre De Sidra De Manzana
- 1 1/2 cucharillas Mostaza Amarilla
- 3/4 cucharilla Cebolla En Polvo
- 3/4 cucharilla Ajo En Polvo
- 1/4 cucharilla Pimentón Ahumado

Directions

- 1 Combine todos los ingredientes en un frasco y mezcle bien. Almacene en el refrigerador hasta que esté listo para usar.

Notes

Mayonesa de Buena Calidad : Lea los ingredientes. Busque mayonesa que tenga aceite de aguacate, aceite de coco o aceite de oliva.

Tamaño de La Porción: Una porción equivale a aproximadamente 1 cucharada colmada
Opciones Para Servir: Servir con papas fritas de colinabo, batatas fritas, verduras asadas, con pollo desmenuzado, untar en sándwiches o tortillas.



Wrap de col rizada con pollo y verduras picantes

4 servings
 30 minutes

Ingredients

4 tazas Col Rizada (lavada)
 8 onzas Pechuga De Pollo, Cocinada (troceada)
 1 cucharada Tamari
 2 cucharadillas Vinagre De Sidra De Manzana (dividido)
 2 Dientes De Ajo (picados y troceados)
 1 Lima (en jugo, dividido)
 1 cucharada Chile Rojo (dividido)
 1 cucharada Gengibre (pelado, rallado y dividido)
 1/2 taza Champiñones (troceados)
 1/2 Cebolla Amarilla (troceada de forma fina)
 1 taza Espinacas (troceadas)
 1 Zanahoria (rallada)
 1/4 taza Albahaca (troceadas)
 2 cucharadas Aceite De Oliva Extra Virgen (divididas)
 1 cucharadas Semillas De Sésamo
 Sal Marina Y Pimienta Negra (al gusto)
 1/4 taza Mantequilla De Cacahuete
 8 tazas Agua

Directions

- 1 Lave las hojas de col, seque con una toalla de papel y reserve. Ponga a hervir el agua en una olla grande. Blanquee las hojas de col en el agua hirviendo durante un minuto para suavizarlas. Cocine sus pechugas de pollo si aún no lo ha hecho.
- 2 En un tazón mediano, mezcle tamari, la mitad del vinagre de manzana, la mitad del diente de ajo picado, la mitad del jugo de lima, la mitad del chile rojo y la mitad del jengibre rallado. Combine los ingredientes hasta que se distribuyan de manera uniforme. Luego agregue la pechuga de pollo cocida. Mezclar bien hasta que el pollo esté cubierto y reservar.
- 3 Agregue la mitad del aceite de oliva a una sartén grande y caliente a fuego medio. Agregue la cebolla y saltee hasta que sea transparente. Luego agregue el resto del ajo picado, las zanahorias y los champiñones. Sazone con sal y pimienta, más el chile rojo restante. Deje cocinar por 3 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- 4 Agregue el pollo cocido y troceado en cubitos a la sartén y mezcle bien hasta que esté bien caliente. Retire del fuego. Agregue las espinacas y la albahaca y revuelva hasta que estén bien rehogadas.
- 5 En un tazón pequeño, prepare la salsa de cacahuete combinando la mantequilla de cacahuete y el vinagre de sidra de manzana restante, el aceite de oliva, el jugo de lima y el ajo picado. Revuelva hasta que esté cremoso. Si lo desea, adelgace la salsa con agua caliente, agregando 1 cucharadita a la vez.
- 6 Coloque la col en el plato y cubra con la mezcla de pollo y verduras. Espolvoree con semillas de sésamo y rocíe con salsa de cacahuete. Si le gusta picante, espolvoree con más chile. ¡Envuélvalo y disfrute!

Notes

Cómo preparar la col: Afeite el tallo en centro de la hoja de col para que la hoja esté completamente plana. Esto hace que sea más flexible y fácil de envolver.



Ensalada de salm3n, edamame, y endivias

4 servings
 15 minutes

Ingredients

- 1 cucharada Vinagre Bals3mico
- 1 cucharada Mostaza Dijon
- 2 cucharadas Aceite De Oliva Extra Virgen
- 1/4 cucharilla Sal Marina
- 1/4 cucharadilla Pimienta Negra
- 2 ozs Salm3n Enlatado (drenado y escamado)
- 1 taza Edamame (descongelado)
- 1/2 Pepino (troceado)
- 1 cabeza Endivia (troceadas a la juliana)
- 4 tazas Hojas De Col Rizada (troceadas)
- 1/2 taza Brotes De Alfalfa
- 1/4 taza Almendras (troceadas)

Directions

- 1 Combine el vinagre bals3mico, la mostaza, el aceite de oliva, la sal marina y la pimienta negra en un frasco. Mezcle bien y deje reposar.
- 2 Combine los ingredientes restantes en una ensaladera grande. Roc3e con la cantidad deseada de aderezo y revuelva bien. Divida en platos y disfrute!

Notes

- Si no tiene salm3n: Use pollo a la parrilla en su lugar.
- Vegano o Vegetariano: Use lentejas cocidas en lugar de salm3n.
- Si no come nueces: Reemplace las almendras con semillas de girasol o de calabaza.



Fideos de calabacín tailandés con cacahuetes

4 servings
 20 minutes

Ingredients

- 1 taza Hojas De Albahaca
- 1 taza Cacahuetes
- 2 tazas Guisantes Frescos (divididos)
- 1 cucharada Gengibre (rallado)
- 1 Lima (rallada y en jugo)
- 2 cucharadas Tamari
- 1/4 cucharada Aceite De Oliva Extra Virgen
- 1 cucharadilla Aceite De Sesamo
- 1/4 taza Agua
- 4 Calabacines (de tamaño medio)
- 1 cucharadilla Chile Rojo (o más, al gusto)

Directions

- 1 Para preparar el pesto, combine albahaca, cacahuetes, la mitad de los guisantes, jengibre, jugo de lima, ralladura de lima, tamari, aceite de oliva y aceite de sésamo en un procesador de alimentos. Agregue agua, mezcle hasta que quede suave y reserve. (Nota: es posible que deba agregar agua tibia adicional, 1 cucharada a la vez, para alcanzar la consistencia deseada).
- 2 Use un espiralizador para convertir los calabacines en fideos. (Si no tiene un espiralizador, puede usar un rallador para crear fideos).
- 3 Mezcle los fideos con la cantidad deseada de pesto, agregue los guisantes restantes y luego divídalos en platos. Decore con cacahuetes picados, chile rojo y sobras de hojas de albahaca.

Notes

Para recalentar: Saltee los fideos en una sartén con un poco de aceite de oliva antes de servir.