

taller de cocina “azafrán”

crema de boniato y manzana con chips de verduras

trio de hummus: el de toda la vida, el de calabaza y el de remolacha, con diferentes presentaciones

verduras salteadas en su punto

quinoa con espinacas frescas, berenjena asada y queso feta

pastel de chocolate sin harina

En este taller aprenderás la base de una crema de verduras con una consistencia perfecta y sin espesantes ni lácteos. Y cómo emplatar y preparar hummus con diferentes ingredientes y presentaciones. Te enseño a cortar y a saltear la verdura para que esté no solo bonita si no también sabrosa y crujiente. Además haremos una exquisita ensalada de quinoa con berenjena asada y queso feta. Esta base de ensalada se puede variar y combinar también con el hummus o las verduras. Y, por supuesto, haremos un pastel !

taller de cocina “púrpura”

ensalada de tomate, mango, mozzarella y rucula

fajita cesar vegana; cebolla caramelizada, tomate cherry, heura, aliño cesar, lechuga romana

musaka o berenjena a la parmesana

Infusion natural según temporada con remedios de toda la vida

fruta al horno al romero con yogurt

En este taller aprenderás el emplatado de una ensalada maravillosa que te deja triunfar en cualquier cena que prepares para tus queridos. Las proporciones del relleno y el enrollado de una fajita; en este caso haremos también la cebolla caramelizada y si todavía no has probado la heura, ya es tiempo de introducirla en tu alimentación!

Haremos una riquísima base de salsa de tomate y te enseñó como montar una musaka o berenjena a la parmesana, lo que más os apetezca aprender. Hay infusiones y tisanas maravillosas para el bienestar con los remedios de toda la vida, haremos una. Y last but not least acabamos con un dulce saludable sin azúcares añadidos! La fruta al horno.

Taller de cocina “clorofila”

crema de guisantes con aceite de limón y albahaca

pan de proteína sin gluten, bajo en carbohidratos

patés y toppings para el pán

pollo al pesto verde en leche de coco con arroz integral

crumble de ciruela o manzana

En este taller te enseñó la base de mis cremas de verduras o legumbres, para que sean de una consistencia perfecta. Haremos un pan de proteína, que te durara en la nevera para toda la semana, si no te lo acabas antes. Para hacerte un desayuno o una cena low carb, haremos diferentes opciones para acompañar este pan tan rico. Por supuesto también habrá un plato contundente, haremos un pesto verde para amasar el pollo y al horno. De postre os enseñó mi pastel preferido, el crumble de ciruela. si alguien prefiere la manzana, que me avisa!

Taller de cocina “ocre”

ensalada de bulgur, calabacín asado y pesto vegano de zanahoria y pipas

curry de verduras y anacardos

arroz de coliflor

babaganoush con crudité de verduras

pastel de chocolate y almendras

En este taller aprenderás las bases de una ensalada contundente. Estas bases te servirán para elaborar otros platos: el bulgur por un lado y el pesto vegano, por otro. Haremos un curry suave de verduras y lo acompañaremos con un arroz de coliflor. Un modo excelente de comer más verduras y menos carbohidratos. Te enseño a hacer un babaganoush con crudités de verdura, que también se puede combinar en tu día a día con otros platos. De dulce haremos un pastel de chocolate con almendras, con el que podrás conquistar a tu suegra en su próximo cumpleaños.

Taller de cocina “marfil”

crema de zanahoria, leche de coco, curcuma y jengibre

cous cous con berenjenas asadas, almendras y cebolleta; servido con yogurt al curry

cakes de boniato con salsa de yogurt y menta

ensalada de calabacín crudo con cilantro, frutos secos, menta y limón

energy balls

En este taller te enseñó la elaboración de una crema de verduras y como conseguir un espesor adecuado. Haremos una deliciosa receta de berenjena, ya que muchos de vosotros no sabéis como hornearla para que quede sabrosa y en su punto. La receta de los cakes de boniato es un poco laborioso, pero la recompensa es de 100% y puedes congelarlas. El calabacín no es necesariamente una verdura que tienes que manipular con calor, también esta riquísima cruda y esta ensalada triunfa con su frescura para acompañar muchos platos como guarnición. De dulce os enseñó hacer uno de estos ricos energyballs, que tanto están de moda ahora. La merienda perfecta o para calmar el antojo a algo dulce.

Taller de cocina “caqui”

bols y ensaladas reconfortantes

quinoa Bol con espinacas frescas, calabacin salteado y hummus de calabaza

cous cous con verduras horneadas, rucula y salsa de yogurt y menta

bulgur con puerros, pesto rojo (tomate seco), heura y aceite de albahaca

tabulé de coliflor y trigo sarraceno con cúrcuma , espinacas frescas con pesto vegano de zanahoria y anacardos con hojas verdes

Estos bols o ensaladas son simples para preparar pero a la vez super nutritivas y saciantes. Es la comida perfecta para llevarte a la oficina o tener preparado para cenar. En verano se comen frías y en invierno las puedes calentar perfectamente, siempre si tienes una base de verdes como espinacas o kale.

Taller de cocina “tierra batida ”

ensalada de tomate tricolor con atún y cebolla roja

quiche de calabaza y puerros

dhal (estofado de lentejas rojas) con huevo poché

pancito de sartén para acompañarlo ; bajo en carbohidratos

bananabread

no hay nada más bueno como una rica ensalada de tomate, si esta bien presentada. Te enseñó hacer una quiche que puedes luego hacer de muchas variaciones, nosotros la haremos de calabaza y puerros. Este estofado de lentejas es ligero y reconfortante para estos días grises de lluvia y para darle un extra de proteína te enseñó como hacer un huevo poché y un pan de sartén, te va a encantar. El bananabread tendrá todos los carbohidratos que hemos ahorrado, pero es delicioso y te dura muchos días o incluso podrás congelarlo a trozos.