



Ruta “Cocina y Disfruta de Corazón” Philips

Estas recetas están concebidas para facilitar hábitos sanos de comida, con el mínimo esfuerzo. Para ello, utilizamos electrodomésticos muy fáciles de usar, sobre los que enseñamos a sacar el máximo partido.

La idea es poder cocinar en familia y ganar en tiempo y salud 😊

Zumo rojo

Este zumo es un remedio “mágico”, perfecto para cuando uno está bajo de baterías. Es muy energético, ya que contiene remolacha cruda que tiene mucho hierro (ideal para combatir anemias) y mucha fibra y minerales que ayudan a combatir y prevenir enfermedades y a cuidar nuestro corazón.

También contiene zanahorias y manzana. Las zanahorias tienen betacarotenos, que nos mantienen jóvenes gracias a su poder antioxidante. Además, la zanahoria nos ayuda a preparar la piel para el verano y evitar quemaduras de sol.

La manzana es un alimento muy completo. Es depurativa (nos ayuda a eliminar toxinas del hígado y riñones), tiene muy pocas calorías, es muy digestiva y tiene un alto poder saciante, perfecta para dietas y picoteo de media mañana. Tiene muchas vitaminas y minerales que nos ayudan a mantener en buen estado nuestros nervios, músculos y corazón.

Para esta receta utilizaremos la Licuadora HR1869 que gracias a su orificio de entrada XXL y su potencia, nos permiten meter las manzanas enteras, sin pelar, idem las remolachas y zanahorias, sólo tenemos que lavarlas. Esto, nos ahorra un montón de tiempo y de esfuerzo .

Además, tiene un filtro invertido con el que conseguimos más zumo y que toda la pulpa se acumule en un mismo sitio, en la base y no en el filtro ; lo cual es de gran ayuda a la hora de limpiar.

Con esta licuadora ya no es una perezón hacerte un zumo casero todos los días.

Vamos con la receta:

1 remolacha cruda lavada

1 manzana granny Smith (o la que tengas a mano)

4 zanahorias enteras lavadas

Licuar todos los ingredientes a velocidad 2.

Smoothie de Plátano, Dátiles y Leche de Almendra

Este batido es perfecto para niños y deportistas. Vamos a desglosar los ingredientes:



Plátano: Es una fruta muy energética ideal para etapas de crecimiento y para practicar deportes o para tomar a media mañana. Tiene azúcares naturales y fibra y NO engorda. No tiene casi grasas y aporta 90 calorías aprox por cada pieza, contra las 400 q tiene una pieza de bollería industrial que además no tiene las vitaminas y minerales.

¿Quién ha visto a Rafa Nadal comerse trozos de plátano en mitad de un partido? El plátano tiene mucho potasio y mucho magnesio, que, entre otros beneficios, son perfectos para los músculos, para evitar calambres. También tiene mucho fósforo que es genial para fortalecer la mente, ideal para épocas de exámenes.

Dátiles: Buena fuente de energía para niños, perfecto para combinar con el plátano en un mega batido para súper héroes. También son ideales para picotear entre comidas en vez de las chuches. Como el plátano, también aportan mucha energía no sólo a los músculos, sino también al cerebro, lo que nos aporta agilidad mental.

Curiosamente, son muy buenos para el sueño ya que contienen triptófano, que tiene un efecto relajante que propicia el sueño.

Leche de almendras: es muy fácil de digerir y no tiene gluten ni lactosa. Además, nos ayuda a regular los niveles de colesterol y es perfecta para dietas bajas en grasas.

Canela: ya la utilizaban los griegos y los romanos, por sus beneficios para las digestiones y los gases. Es perfecta para aromatizar postres o fruta y no usar mucha azúcar.

Para este batido utilizamos la batidora HR2195 Es una batidora con un potente motor, que hace los mejores batidos, sin trocitos. También pica hielo al instante y tiene una jarra de cristal, perfecta, para trabajar con ingredientes calientes y fríos.

Vamos con la receta:

1 plátano grande

3 dátiles deshuesados

300 ml leche de almendras

1 pizca de canela

Hielo (opcional)

Primero picamos el hielo con el botón de picar hielo al instante.

Añadimos el resto de los ingredientes y mezclamos con el botón de "Smoothie"

-

Sardinitas con Harina de Garbanzos y Limón con Ensalada de Rúcola y Fresas

Esta es mi receta favorita de la ruta. Me encantan las sardinas, por su sabor y propiedades, pero no me gusta hacerlas en casa por el olor y la complicación de freir y ensuciar la cocina. Éstas las hacemos con la AIRFRYER, que es una maravilla de freidora



sin aceite, con la cual no ensuciamos y podemos hacer una ensalada a la vez sin preocuparnos de si salta el aceite o se nos queman las sardinas. Al no tener el peligro de una sartén con aceite, nuestros hijos nos pueden ayudar a cocinar y así, pasar un buen rato juntos y que ellos aprendan a colaborar.

Esta freidora combina aire caliente y un grill y deja las sardinas crujientes, como si las hubiésemos frito en una sartén, pero sin el exceso de aceite que tan poco beneficia a nuestra salud.

Y para limpiarla, simplemente sacamos el cajón y lo metemos en el lavavajillas.

Vamos con los ingredientes:

Las sardinas son un pescado azul de lo más completo, son el mejor pescado para el corazón y el colesterol, gracias a sus omega 3, que son ácidos grasos que el cuerpo no sintetiza y necesitamos adquirir a través de nuestra dieta. 5 sardinas contienen la cantidad de omega 3 recomendada diariamente.

El alto contenido en vitamina D, fortalece piel y huesos y la vitamina B12 resulta indispensable para la formación de glóbulos rojos.

Además, son muy económicas y las podemos encontrar en los mercados durante todo el año!

Limón: Es un potente antioxidante, con altos niveles de vitamina C. Nos ayuda a mantenernos jóvenes y prevenir enfermedades. Es ideal para gente que fuma que necesita más vitamina C. Además, nos ayuda a mejorar la salud de la piel, uñas frágiles y cabello débil. También es muy bueno para la vista, digestión y actúa como quemagrasas. Conviene incluirlo en la dieta diaria, añadir a zumos, vinagretas, o se puede preparar una limonada casera con miel.

Harina de Garbanzos: no contiene gluten. La utilizan a diario en la india y también en Andalucía, para las tortitas de camarón y otras frituras. Además se puede usar para sustituir el huevo, se mezcla con agua hasta conseguir una textura parecida.

Rúcula: Recomendada para la vista y la salud de los ojos, para el estómago, y también para niños y embarazadas (por su alto contenido en hierro y ácido fólico). Añádela a tus pizzas una vez hechas y les dará un toque de frescor y un increíble sabor.

Fresas: Muy sabrosas y nutritivas, son una aspirina natural (contiene el mismo ácido salicílico) son muy buenas para boca, inflamaciones, para evitar sarro y caries y mal aliento. Se pueden congelar y añadir a zumos o batidos.

Vinagre manzana: nos ayuda a limpiar el organismo.

Aceite de oliva: la más noble de las grasas vegetales, que, además de aportar gran sabor a las comidas, protege la salud de las arterias y el corazón, el colesterol, y es antioxidante.

Y ésta es la receta:



8 lomos de sardina, limpios

1 limón

Harina de garbanzos y 1 bolsa de plástico pequeña (como las de los bocatas)

50 grs fresas

100 grs rúcola

1 cuchara postre azúcar

Sal

Vinagre de jerez

Aceite de oliva

Cortar las fresas en daditos y poner a marinar con el azúcar, sal y vinagre. Dejar reposar 20 mins.

Exprimir el limón en los lomos de sardina. Marinar 5 minutos

Precalentar la Airfryer 7 mins a 200º

Para preparar las sardinas con la harina de garbanzos usaremos la bolsa de bocatas, así no ensuciaremos mucha la cocina. Ponemos la harina en la bolsa e introducimos las sardinas, agitamos la bolsa para que el pescado se enharine por igual.

Retirar exceso de harina e introducir las sardinas en el Airfryer una vez cumplidos los 7 mins de precalentamiento. Programar 6 mins a 200º. A mitad de cocción, abrir el cajón de la freidora y agitar, para que las sardinas cambien de posición. Con un spray de aceite, vaporizar los lomos para que cojan un color más dorado.

Mientras se terminan de hacer las sardinas, pondremos un puñado de rúcola en un plato, le echamos una pizca de sal y un toque ligero de aceite. Colocamos las fresas por encima para que el plato quede bonito y coja volumen.

En una sartén o cazo reducimos a fuego fuerte el líquido que nos ha quedado de marinar las fresas y una vez templado, lo usamos de aliño para la ensalada.

Sacamos las sardinas de la freidora y las colocamos apoyadas encima de la ensalada.

Os van a encantar!

Zumo Detox (Batidora)

Este es un batido depurativo, ideal para tomar un día después de excesos o simplemente para desintoxicar el cuerpo naturalmente. Contiene:

Piña: Hasta un 85% de la piña es agua, esto quiere decir que te saciará, te mantendrá bien hidratado y que aporta muy pocas calorías (unas 55 por cada 100 gr).



La piña tiene propiedades antiinflamatorias, depurativas y digestivas, gracias a una enzima, la bromelina. Actúa como un eficaz quemagrasas.

Uno de los minerales que tiene la piña, el potasio, facilita la eliminación de líquidos por su efecto diurético y evita los edemas. Además así se purifica y desintoxica el organismo.

Frambuesas: Tienen mucho potasio, como las fresas, también alto contenido en agua, vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y pocas calorías. Perfectas para dietas saludables, depurativas o bajas en grasas. Se pueden congelar y añadir a batidos y zumos.

Jengibre: antiinflamatorio y antibiótico natural, previene ataques cardíacos. Es un excelente estimulante, provee ánimo, vitalidad y según los chinos, que lo incluyen en su dieta diaria, longevidad. Ideal en las dietas para bajar de peso ya que ayuda a perder grasa extra.

Esta es la receta para este batido fácil de hacer y muy cardiosaludable:

3 rodajas de piña natural

75 grs de frambuesas frescas o congeladas

1 dado de jengibre (esta cantidad va en gustos)

Hielo (si las frambuesas no son congeladas)

Picar un poco de hielo con el botón de picado al instante

Añadir el resto de ingredientes y triturar hasta obtener el batido.

Zumo verde (licuadora)

Este zumo lo hicimos con niños. La idea era que hicieran ellos mismos un zumo divertido y saludable, con muchos ingredientes, y de color verde, que no suele ser su color favorito para las comidas 😊 Les encantó.

Kiwis: tienen casi el doble de vitamina C que limones y naranjas, 1 al día es una manera de asegurar casi (85% aprox) de ración diaria recomendada. Tiene mucha fibra por lo que nos ayuda al tránsito intestinal y en dietas, también ayuda a eliminar líquidos y es muy digestivo.

Melón: perfecto para el corazón, gracias a la adenosina, ayudan a evitar coágulos, por lo que es perfecto para la circulación sanguínea, trombosis, anginas de pecho etc.

Uvas verdes: están disponibles casi todo el año, contienen un montón de potasio y hierro, que ayudan en la reconstrucción de tejidos, mejoran el funcionamiento del corazón, estimulan la producción de células rojas y ayudan a la circulación del oxígeno en el cuerpo



Apio: contiene 95% agua como el pepino, es uno de los principales diuréticos vegetales, ideal para depurarnos y limpiar el hígado y los riñones, recomendado para personas con alto ácido úrico.

Espinacas: uno de los alimentos anticancerígenos más destacados, es recomendable incluirlo en nuestra dieta en forma de licuados (92% agua!), ensaladas o purés. Además tiene mucha vitamina K que nos ayuda a no sangrar en exceso.

Perejil: alto contenido en hierro y vitamina C, ideal para anemias. Si añades un poco de perejil picado crudo a las comidas, añadirás un extra de antioxidantes para mantenerte joven y un plus de sabor.

Para este zumo usamos:

200 grs melón

200 grs de uvas enteras, no le quitamos los pipos, sólo las lavamos

2 ramas de apio

50 grs de espinacas

1 kiwi maduro

20 grs de perejil

En velocidad 2 de la licuadora.

Si lo hacéis con niños, que metan primero las espinacas y el perejil, les va a sorprender el zumo y el color verde intenso que sale. No nos esperamos que salga zumo de unas hojas!

Licuar el resto de ingredientes, enteros. Sólo hace falta quitar la cáscara del melón y la piel del kiwi.

Salmorejo rápido de Tomate y Sandía (Batidora)

Esta versión del Salmorejo cordobés se prepara en un instante, es ideal para tomar en verano fresquito, para calmar la sed y recuperar minerales perdidos con el sudor. Los ingredientes son sencillos:

Tomates: perfectos para desintoxicar el organismo, tienen gran cantidad de potasio que nos ayuda a regular la retención de líquidos y los calambres musculares. Contienen mucha vitamina C y antioxidantes para mantenernos más jóvenes.

Sandía: la comemos en verano para evitar la deshidratación y los estragos en la piel de la playa, contiene mucha vitamina A, que refuerza nuestras defensas y nos ayuda a conservar la piel en buen estado.



Ajo: el ajo favorece la circulación sanguínea, es un gran aliado para nuestro corazón, previene y combate colesterol, anginas de pecho, etc. Además, tiene efecto antibiótico y bactericida.

Aceite de Oliva Extra: la más noble de las grasas vegetales, que, además de aportar gran sabor a las comidas, protege la salud de las arterias y el corazón, el colesterol, y es antioxidante.

Vinagre de Manzana: nos ayuda a limpiar el organismo

Vamos con la receta:

500 grs de tomates maduros

500 grs de pulpa de sandía sin pepitas

150 grs de pan viejo

1 diente de ajo

150 ml aceite oliva

Vinagre de jerez

Sal

Poner en el vaso de la batidora los tomates cortados en cuartos, la sandía, el pan (previamente en remojo), y el ajo. Triturar a velocidad máxima hasta que esté todo bien mezclado.

Sin parar la batidora, añadir el aceite por la abertura de la tapa del vaso. Veremos cómo va cambiando de color la mezcla y se emulsiona. Por último, añadir un chorrito de vinagre, al gusto.

Decorar con yema de huevo rallada y taquitos de jamón. Podemos añadir un poco de cebollino picado o unas hojitas de orégano fresco para decorar y darle un toque verde.

Nosotros le añadimos también unos dados de sandía, para crear un contraste de texturas.

Brochetas de Pavo con Sésamo, Tomates Cherry y Salsa de Yogur y Curry (Airfryer)

Esta es otra de mis favoritas, ya que resulta una receta muy saludable y sabrosa, hecha con una freidora sin aceite!! Utilizamos, entre otros ingredientes:

Pechuga de pavo fresco: es una carne magra y nutritiva (81% proteína) y baja en colesterol.

Sésamo: exquisito sabor y fuente de omega 3 y 6 que son ácidos grasos esenciales que nuestro cuerpo no sintetiza, necesitamos obtenerlos a través de nuestra dieta. Como curiosidad, el sésamo contiene el doble de calcio que la leche



Tomates cherry: son más pequeños que los tomates normales, y resultan más dulces. Perfectos para desintoxicar el organismo, tienen gran cantidad de potasio que nos ayuda a regular la retención de líquidos y los calambres musculares. Contienen mucha vitamina C y antioxidantes para mantenernos más jóvenes

Yogur griego: aporta cremosidad a nuestras salsas

Mostaza: aporta color, sabor y en pequeños cantidades nos abre el apetito.

Miel: tiene propiedades antibacterianas y por ello se utiliza para combatir catarros, gripes, etc. Además, contiene menos calorías que el azúcar y se digiere con más facilidad.

Menta: es muy digestiva, se utiliza para evitar flatulencias y digerir mejor los alimentos.

Curry: el curry es una mezcla de especias, pero la básica es la cúrcuma, que es un potente anticancerígeno. Además aporta un increíble aroma y sabor en la cocina.

Esta es la receta y los ingredientes:

2 pechugas de pavo, cortadas en dados de tamaño similar

1 huevo batido

Pan rallado

Sésamo

200 grs de tomates cherry

Brochetas de madera

1 yogur griego

Mostaza de dijon

Miel

Curry

Hierbabuena o menta

Vinagre de manzana

Aceite de oliva

Aceite de oliva en spray

Precalentar la Airfryer 8 minutos a 200º

Pasar los dados de pavo por el huevo y a continuación por el pan rallado mezclado con sésamo en cantidad generosa.

Una vez lista la freidora, introducir los dados de pavo, retirando el exceso de pan rallado, durante 8 minutos a 200º



A mitad de cocción, abrir el cajón de la Airfryer y agitar para que el pavo se mezcle y los dados se puedan freír por igual. Para obtener un color más dorado, conviene rociar el pavo con un poco de aceite en spray.

Mientras se termina de hacer el pavo, y con la tranquilidad de no tener una sartén con aceite en la cocina, podemos pedir a nuestros hijos que no ayuden preparar la salsa.

En un bol, poner el yogur griego e ir añadiendo al gusto, la mostaza, la miel, el curry, la hierbabuena bien picadita y el vinagre, Mezclar bien y finalmente añadir un chorro de aceite extra que nos ayudará a emulsionar la salsa.

Pasados los 7 minutos de Airfryer, sacar los dados de pavo y colocar en una brocheta alternándolos con tomates cherry. Salsear.

Piña Colada

Nuestra versión cardiosaludable del clásico. Utilizamos:

Piña: Hasta un 85% de la piña es agua, esto quiere decir que te saciará, te mantendrá bien hidratado y que aporta muy pocas calorías (unas 55 por cada 100 gr).

La piña tiene propiedades antiinflamatorias, depurativas y digestivas, gracias a una enzima, la bromelina. Actúa como un eficaz quemagrasas.

Uno de los minerales que tiene la piña, el potasio, facilita la eliminación de líquidos por su efecto diurético y evita los edemas. Además así se purifica y desintoxica el organismo

Leche de Coco: pulpa de coco fresca triturada, contiene vitaminas, principalmente del grupo B, (óptimas para nuestro sistema nervioso) y fibra. Añádela a una crema de calabaza y verás qué rica queda y que cremosa textura. Como es de origen vegetal no contiene colesterol.

Cantidades:

3 rodajas grandes de piña natural

250 ml leche de coco

Hielo

Picar el hielo con el botón de hielo al instante

Añadir el resto la piña y la leche de coco y triturar a máxima velocidad.

Passion Citrus

Este es un cóctel de frutas, muy ricas en vitaminas. Entre otros ingredientes, usamos:



Mango: una de mis frutas favoritas. Increíble sabor, bajo en grasa, rico en fibra y antioxidantes. Contiene el 60% aprox más de vitamina A necesaria al día, que es imprescindible para el cuidado de nuestra piel.

Naranja: 1 naranja grande aporta el 80% de vitamina C recomendada al día, lo que fortalece el organismo y nos ayuda a prepararnos para el invierno. Además, tiene un alto contenido en antioxidantes que funcionan como rejuvenecedores.

Limón: otro potente antioxidante, con altos niveles de vitamina C. Nos ayuda a mantenernos jóvenes y prevenir enfermedades. Es ideal para gente que fuma que necesita más vitamina C. Además, nos ayuda a mejorar la salud de la piel, uñas frágiles y cabello débil. También es muy bueno para la vista, la digestión y actúa como quemagrasas. Conviene incluirlo en la dieta diaria, añadir a zumos, vinagretas, o preparar una limonada casera con miel.

Ingredientes y cantidades:

1 mango grande

1 naranja

30 ml zumo de limón

150 ml zumo de maracuyá

30 ml granadina

Hielo pilé

Pelar el mango y la naranja. Ojo, la naranja conviene pelarla con un cuchillo penetrando en la pulpa, para así quitar bien toda la piel blanca, que amarga.

Picar el hielo con el botón de picar al instante

Añadir el resto de ingredientes y triturar y mezclar a velocidad media.

Blue Tropic con Sorbete de Limón

Un granizado de bonito color azul, con sólo 3 ingredientes, entre ellos nuestro aliado cardiosaludable:

Limón: un potente antioxidante, con altos niveles de vitamina C. Nos ayuda a mantenernos jóvenes y prevenir enfermedades. Es ideal para gente que fuma que necesita más vitamina C.

Además, nos ayuda a mejorar la salud de la piel, uñas frágiles y cabello débil. También es muy bueno para la vista, la digestión y actúa como quemagrasas. Conviene incluirlo en la dieta diaria, añadir a zumos, vinagretas, o preparar una limonada casera con miel.

Receta:

150 ml Blue Tropic



75 ml limón exprimido

10 grs azúcar

Hielo

Ojo, las cantidades pueden variar dependiendo de vuestro gusto por lo ácido. El Blue Tropic es muy afrutado y para mi gusto, ya endulza, por lo que no le añado mucha azúcar.

Picar el hielo con limón y el azúcar con el botón de picado al instante.

Añadir el Blue Tropic y mezclar un segundo, si no, se nos deshace el granizado.