

tribu  orgánica

Recetas  
recomendadas





tribu  orgánica

# Índice

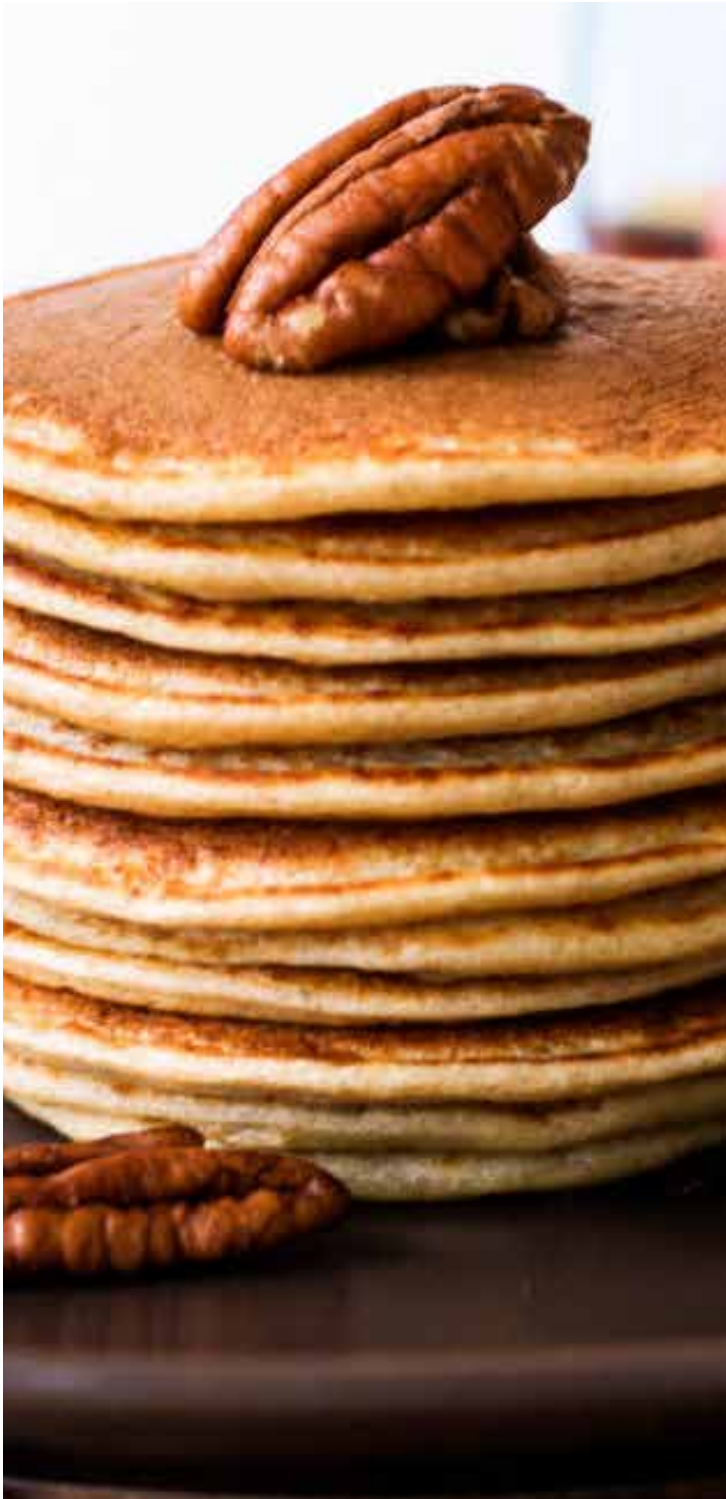
Pancake de avena .....	2	Batata a la francesa .....	28
Smoothie Mocaccino .....	3	Quinoa cocida .....	29
Muffins proteicos .....	4	Garbanzos deliciosos .....	30
Tostadas de aguacate y huevo .....	5	Arroz de coliflor .....	31
Huevos con albahaca y mantequilla .....	7	Spaguetti de arveja al pesto .....	32
Huevos con queso y espinaca .....	8	Pasta Alfredo con berenjena .....	33
Pollo saludable al curry .....	9	Sándwich de aguacate low carb .....	34
Salmón a las hierbas .....	11	Quinoa con pesto y espinacas .....	35
Pavo a la cerveza .....	12	Crema de tomate, zanahoria y gengibre ...	36
Camarones al mojo con guacamole .....	14	Crema de brócoli, leche de coco y marcaspone .....	37
Trucha al ajillo .....	15	Pan keto para sándwich de aguacate .....	38
Saltado de carne .....	16	Berenjenas rellenas .....	39
Risotto de quinoa con champiñones .....	17	Guatila gratinada con pollo .....	40
Quinoa con pesto y espinaca .....	19	Fajitas de camarón .....	41
Ensalada de espinacas .....	20	Pizza de calabacín .....	43
Ensalada fresca gourmet .....	21	Hamburguesa cremosa .....	45
Ensalada mediterránea .....	23	Crema mexicana .....	46
Ensalada griega .....	24	Ensalada romana .....	48
Ensalada coleslaw .....	25	Sándwich de lechuga .....	49
Ensalada de espárragos .....	26	Arroz integral .....	50
Ensalada deliciosa .....	27	Ensalada baby mix .....	51



# Pancake de avena (1 porción)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 3 cucharadas de avena en hojuelas.
- 3 huevos.
- 1/2 banano.
- 1 cucharadita de canela.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla natural.

## Preparación

- 1 Mezclar todos los ingredientes, triturando el banano con ayuda de un tenedor.
- 2 Cocinar en una sartén antiadherente, con ½ cucharadita de aceite de coco.
- 3 Servir y decorar al gusto, puedes utilizar mantequilla de almendras, fresas, arándanos, nueces o tus toppings preferidos.

# Smoothie Mocaccino (1 porción)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 1 taza de café descafeinado o normal.
- 1 lata de leche de coco.
- 1 scoop de proteína whey sin carabohidratos ni grasa.
- 1 cucharadita de cacao puro sin azúcar.

## Preparación

- 1 Mezclar todos los ingredientes en un Nutribullet o licuadora.
- 2 Disfrutar.

# Muffins proteicos

(1 porción)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 1 scoop de proteína whey.
- 3 cucharadas soperas rasas de almendras.
- 3 huevos de pastoreo.
- 2 cucharadas de nueces de Brasil.
- ¼ de cucharadita de levadura en polvo.
- 125 gramos de queso Mascarpone.

## Preparación

- 1 Precalentar el horno a 200°.
- 2 Colocar en un bowl apto para batidora el queso mascarpone, los huevos y batir a baja velocidad.
- 3 Añadir la harina, proteína y levadura, poco a poco y batiendo al mismo tiempo y evitar que se formen grumos.
- 4 Repartir los moldes sobre la rejilla del horno y llenar con la mezcla anterior, no llenar el molde totalmente. Introducir en el horno precalentado, por 30 minutos.
- 5 Cuando la mezcla haya adquirido cierta consistencia (20 minutos aproximadamente), añadir las nueces por encima.
- 6 Cocinar otros 5 minutos.

# Tostadas de aguacate y huevo (1 porción)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 2 cucharadas de mantequilla Ghee
- 2 huevos de pastoreo
- 1 cucharada sopera de harina de almendras
- ¼ de cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ aguacate Haas



# Tostadas de aguacate y huevo

(1 porción)



tribu  orgánica



## Preparación

- 1 Preparar el pan:** Colocar 1 cucharada de mantequilla en un tazón apto para microondas.
- 2** Se introduce en el microondas hasta que se derrita, unos 30 segundos. Dejar enfriar un poco.
- 3** Con un tenedor, mezclar 1 huevo, 1 cucharada de harina de coco y 1/4 de cucharadita de polvo para hornear. Agregar ¼ de cucharadita de ajo en polvo.
- 4** Hornear en el microondas a temperatura alta a 90 segundos. Dejar enfriar un poco, luego cortar en 2 tajadas.
- 5 Cocinar los huevos y cortar el pan:** Calentar una sartén antiadherente grande a fuego medio. Rociar con aceite de Oliva. Adicionar 2 huevos en la sartén. Cocinar hasta que esté hecho al gusto. Agregar las dos tajadas de pan también, dorándolas directamente por cada lado.
- 6 Ensamblar la tostada de aguacate:** Colocar las dos tajadas de pan en un plato. Cubrir cada tajada con ¼ de taza de puré de aguacate y 1 huevo frito. Servir inmediatamente.

# Huevos con albahaca y mantequilla



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 2 cucharadas de mantequilla clarificada.
- 2 huevos de pastoreo.
- ½ cucharadita de sal rosada o marina.
- 1 pizca de pimienta negra.
- 2 cucharadas soperas de albahaca.
- 1 cucharada sopera.

## Preparación

- 1 Derretir la mantequilla en un sartén a fuego medio.
- 2 Añadir los huevos, la crema, el queso y los condimentos en un tazón pequeño. Batir ligeramente y añadir a la sartén.
- 3 Revolver con una espátula desde los bordes al centro hasta que los huevos se hayan revuelto.
- 4 Espolvorear la albahaca por encima.
- 5 Disfrutar.



# Huevos con queso y espinaca



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 2 huevos de pastoreo.
- 100 grs. de espinaca baby.
- ½ cucharadita de sal rosada.
- 1 pizca de pimienta.
- 3 cucharadas de queso cheddar en lonchitas o tajadas.

## Preparación

- 1 Calentar una sartén grande con la mantequilla, a fuego medio-alto.
- 2 Romper los huevos en la sartén, salpimentarlos y cocinarlos al gusto.
- 3 Tapar la sartén. Cuando estén listos, retirarlos de la sartén y pasarla a un plato.
- 4 Añadir las espinacas a la misma sartén donde se cocinaron los huevos y salpimentarlas al gusto. Freírlas hasta que las hojas se hayan ablandado.
- 5 Poner las espinacas y las rodajas de queso en el mismo plato que los huevos y servir.

# Pollo saludable al curry (1 porción)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 10 grs. de curry orgánico.
- 4 hojas de laurel.
- 200 grs. de pechuga de pollo orgánico cocido y desmechado.
- ¼ de cebolla blanca mediana.
- 1 diente de ajo picado.
- ½ cucharada de aceite de coco.
- ¼ cucharadita de comino.
- ½ cucharadita de jengibre en polvo.
- ½ cucharadita de curry amarillo en polvo.
- ½ cucharadita de curry rojo en polvo.
- El jugo de ¼ de limón.
- 1 cucharadita de miel de Agave.
- ¼ de pimentón rojo.
- Sal rosada al gusto.
- Pimienta negra al gusto.
- 100 ml de leche de coco sin azúcar.
- ½ cucharadita de fécula de maíz diluída en 1 cucharadita de agua.
- 1 cucharadita de cilantro picado.

# Pollo saludable al curry (1 porción)



tribu  orgánica



## Preparación

- 1 Picar la cebolla en cubos pequeños y el ajo finamente. Rebanar el pimentón rojo finamente y cortar el pollo crudo en cubos.
- 2 En un sartén a fuego medio colocar el aceite de coco y posteriormente agregar la cebolla y cocer por 3 minutos hasta que esté ligeramente dorada y transparente.
- 3 Agregar el ajo picado finamente y reducir a fuego bajo.
- 4 Enseguida añadir el comino, el jengibre en polvo, el curry amarillo y el rojo, el jugo de limón y la miel de Agave. Revolver todo hasta que salga el aroma.
- 5 Subir a fuego medio, colocar el pollo previamente cortado en el sartén. Revolver frecuentemente para lograr una cocción uniforme de las piezas del pollo durante 5-7 minutos.
- 6 Sazonar el pollo añadiendo la sal y pimienta al gusto.
- 7 Agregar las rebanadas de pimentón y revolver, cocer durante 2 minutos.
- 8 Verter la leche de coco y mezclar todo obteniendo un color ligeramente marrón. Dejar reducir.
- 9 Retirar del fuego y servir. Se puede decorar con cilantro o nueces.



# Salmón a las hierbas

(1 porción)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 200 grs. de salmón en filete.
- 1 cucharadita de aceite de oliva o aceite de coco en spray.
- 1 cucharadita de orégano.
- ½ cucharadita de sal rosada.
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo.

## Preparación

- 1 En un bowl mezclar el aceite con el ajo en polvo, la sal y las hierbas.
- 2 Esparcir esta mezcla sobre el lomo del salmón y colocarlo en una bandeja previamente engrasada con aceite.
- 3 Precalentar el horno a 220° y hornear el salmón durante 10 minutos.
- 4 Retirar del horno y servir inmediatamente.

# **Pavo a la cerveza** (1 porción)



tribu  orgánica



## **Ingredientes**

- 1 filete de pavo de 200 grs.
- Sal rosada al gusto.
- ½ libra de cebolla.
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo.
- 1 cucharada de ciruelas pasas cortadas.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- ½ ramita de romero.
- ½ vaso de cerveza sin azúcar.

# Pavo a la cerveza (1 porción)



tribu  orgánica



## Preparación

- 1 Retirar los muslos o filetes de pavo de la nevera para que se atemperen y salpimentarlos generosamente.
- 2 Cortar la cebolla en julianas, el ajo en láminas finas y 15 grs. de ciruelas por la mitad. Reservar.
- 3 Cuando los muslos hayan perdido frío, calentar una olla a fuego alto con un chorrito de aceite de coco o de Oliva. Cuando esté caliente, marcar los muslos por todos los lados hasta que estén bien dorados. Se retiran y se reservan.
- 4 En la misma olla sin limpiar, añadir 1-2 cucharadas más de aceite y bajar a fuego medio. Incorporar el ajo en láminas y la cebolla en julianas. Dejar que se cocine hasta que se ablanden y la cebolla esté algo transparente.
- 5 Agregar las ciruelas, la ramita de romero, el muslo o filete de pavo y  $\frac{1}{2}$  vaso de cerveza. Salpimentar nuevamente. Tapar y dejar que se cocine a fuego medio durante 10 minutos, dándole la vuelta a los 5 minutos. Destapar y cocinar 10 minutos más para que la salsa espese.
- 6 Reservar unos minutos antes de servir.



# Camarones al mojo con guacamole



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 1/4 diente de ajo entero.
- 1 diente de ajo picado.
- ½ chile.
- 6 camarones.
- Sal rosada al gusto.
- Pimienta al gusto.
- ¼ de aguacate.
- 1/8 de cebolla.
- El jugo de ¼ de limón.
- 2 cucharadas de yogurt sin azúcar.

## Preparación

- 1 Calentar el aceite en un sartén junto con el ajo y el chile, cocinar por unos minutos sin que tomen color. Agregar los camarones a la sartén, saltear hasta que cambien de color y sazonar con sal y pimienta.
- 2 Para el aderezo de guacamoles licuar todos los ingredientes hasta que estén integrados. Servir los camarones acompañados con este aderezo y espolvorear con el tallo de cebolla o cebollín picado.

# Trucha al ajillo



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 1 diente de ajo picado.
- 1 diente de ajo entero.
- 1 filete de trucha de 200 grs.
- ½ cucharadita de pimienta cayena.
- 1 cucharada de perejil fresco.
- Sal rosada al gusto.
- Pimienta negra al gusto.
- 1 cucharadita de aceite de Oliva o de coco.

## Preparación

- 1 En un sartén antiadherente colocar un chorrito de aceite y calentar a fuego alto. Cuando esté caliente, colocar la trucha salpimentada por el lado de la piel y cocinar por 3 minutos aproximadamente.
- 2 Pasados los 3 minutos, dar la vuelta a la trucha y cocinar otros 3 minutos más por la otra cara. Cuando esté dorada, retirarla del fuego y reservarla.
- 3 En otro sartén, colocar un chorro de aceite y colocarlo a fuego medio. Cuando esté caliente, añadir el ajo picado y cocinarlo por 2 minutos, antes de que cambie de color.
- 4 Añadir la pimienta cayena, dejar que aromatice el aceite durante 1 minuto.
- 5 Por último, repartir el contenido del sartén sobre la trucha y espolvorear el perejil. Servir y disfrutar.



# Saltado de carne (1 porción)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 1 cucharada de perejil fresco.
- $\frac{1}{4}$  de tallo de cebolla finamente picado.
- $\frac{1}{4}$  de libra de tomate.
- 1 cucharada de aceite de coco.
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico.
- $\frac{1}{2}$  libra de lomo de res.
- $\frac{1}{2}$  chile.

## Preparación

- 1 Saltear el lomo cortado en julianas en una sartén con un poco de aceite, a temperatura alta.
- 2 Rallar la papa y cocerla en air fryer u horno convencional.
- 3 Cuando el lomo ya esté sellado y cocido se le agrega la cebolla y una vez se aclara, se le agrega el tomate, se saltea todo por un minuto.
- 4 Agregar un poquito de vinagre y flambear.
- 5 Luego retirar del fuego.
- 6 Espumar con lecitina de soya el perejil y el chile.
- 7 Servir el lomo sobre las papas cocidas y el espumado encima.



# Risotto de quinua con champiñones



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 2 tazas de caldo de verduras o agua.
- 1 taza de quinua enjuagada.
- 1 cucharada de aceite de coco.
- ¼ de tallo de cebolla picado finamente.
- 1 cucharadita de ajo en puré o machacado.
- ½ taza de champiñones en tajadas.
- ½ taza de vino blanco.
- 1 cucharada de perejil fresco.
- ¼ de libra de tomate.
- ½ taza de crema de leche.
- 4 cucharadas soperas de queso parmesano.

# Risotto de quinua con champiñones



tribu  orgánica



## Preparación

- 1 En una olla añadir el caldo de pollo, llevar a fuego alto y dejar que hierva.
- 2 Adicionar la quinua al caldo y cocinar durante 20 minutos o hasta que el grano de la quinua esté tierno, cuando la quinua esté cocinada, retirar del fuego y pasar por un colador para retirar el exceso de agua y reservar.
- 3 En una sartén aparte calentar a fuego alto el aceite por 3 minutos, añadir la cebolla y sofreír por 2 minutos o hasta que la cebolla se ponga transparente, agregar el ajo y los champiñones, sofreír por 3 minutos más revolviendo ocasionalmente, adicionar el vino blanco, dejar evaporar por 1 minuto, apagara el fuego y espolvorear el perejil finamente picado.
- 4 Adicionar la quinua cocinada y reservada, los tomates secos, la crema de leche y con una cuchara mezclar hasta integrar bien.
- 5 Servir y espolvorear una cucharada de queso parmesano.

# Quinua con pesto y espinaca (1 porción)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 1 taza de quinua en grano.
- 1 taza de caldo de verduras.
- 100 grs. de espinaca baby.
- ¼ de taza de pesto.
- ½ cucharadita de jugo de limón.
- Sal rosada al gusto.
- 1 cucharada de queso parmesano.

## Preparación

- 1 Alistar todos los ingredientes.
- 2 Cocinar a fuego lento la quinua en el caldo de verduras o agua, con la olla tapada durante 10-15 minutos, hasta que la quinua esté casi cocida.
- 3 Incorporar las espinacas frescas y calentar de 3-4 minutos más, hasta que las espinacas se ablanden y la quinua esté bien cocida.
- 4 Retirar del fuego, apagar el pesto, rociar con jugo de limón y sazonar bien con sal y pimienta al gusto.
- 5 Decorar con queso parmesano recién rallado.



# Ensalada de espinacas

(1 porción)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 100 grs. de espinaca baby.
- ½ taza de champiñones en tajadas.
- 1/3 de taza de las nueces favoritas.
- 1 puñado de semillas de girasol.
- ¼ de libra de queso marscapone.
- 1 cucharadita de aceite de oliva o de coco.
- 1 cuchada de miel.
- 1 limón.
- Vinagre balsámico al gusto.
- Sal rosada al gusto.
- Pimienta al gusto.
- 1 puñado de uvas pasas.
- 2 cucharadas soperas de Mostaza Dijon.

## Preparación

- 1 Limpiar bien las espinacas y los champiñones.
- 2 Mezclar en un bowl el aceite de oliva, las espinacas, la miel, la mostaza, el vinagre, el zumo de limón, la sal y la pimienta.
- 3 Cortar los champiñones en láminas y el queso en pequeños dados.
- 4 Colocar en el bowl donde vamos a servir la ensalada, una cama con las espinacas baby. Añadir los champiñones. El queso, las nueces, las semillas de girasol y las uvas pasas.
- 5 Aliñar con la vinagreta y si se desea, añadir pimienta adicional al gusto.

# Ensalada fresca gourmet



tribu  orgánica



## Ingredientes

- ¼ de aguacate normal.
- ½ taza de champiñones en tajadas.
- 3 cucharadas de tomate seco.
- 2 tazas de lechuga.
- 1 cucharada de queso parmesano.
- 2 huevos de pastoreo.
- 1/3 de taza de las nueces favoritas.
- ½ cabeza de brócoli.
- 1 cucharadita de aceite de oliva o de coco.
- 2 cucharadas de mayonesa de oliva.
- Ralladura de 1 limón.
- ½ cucharadita de jugo de limón.
- 1 cucharada de ralladura de limón.
- 2 cucharadas soperas de cilantro.
- 1 diente de ajo picado.
- ¼ de diente de ajo.
- Pimienta negra al gusto.
- Sal rosada al gusto.
- 1 cucharada soperas de miel.

# Ensalada fresca gourmet



tribu  orgánica



## Preparación

- 1 Lavar y desinfectar todos los vegetales.
- 2 Cortarlos al gusto o dejarlos enteros. Disponer los vegetales y el huevo cocido en un bowl grande o ensaladera.
- 3 Preparar el aderezo: Mezclar los ingredientes del aderezo.
- 4 Adicionar el aderezo encima de los vegetales. Adicionar el queso parmesano y terminar con las nueces caramelizadas y el aguacate en tajadas.



# Ensalada mediterránea

(4 porciones)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 100 grs. de rábanos blancos.
- 2 tazas de la lechuga preferida.
- ¼ de libra de tomate.
- 1 pepino cohombro.
- ¼ de tallo de cebolla picado finamente.
- ½ cucharadita de jugo de limón.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- Vinagre balsámico al gusto.
- Sal rosada al gusto.
- Pimienta al gusto.

## Preparación

- 1 Cortar los rábanos en rodajas y la cebolla morada en julianas.
- 2 Cortar el pepino cohombro en rodajas o cubos.
- 3 En la ensaladera o bowl poner las hojas verdes, los tomates, los rábanos, el pepino y la cebolla.
- 4 En una taza mezclar el jugo de limón, el vinagre, un chorrillo de aceite de oliva, sal y pimienta.
- 5 Adicionar el aderezo y mezclar.

# Ensalada griega

(4 porciones)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- ¼ de libra de tomate.
- 1 pepino.
- 300 grs. de pimentón.
- ¼ tallo de cebolla puerro picado finamente.
- 4 cucharadas soperas de aceitunas.
- ¼ de libra de queso marcasopne.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- Sal rosada al gusto.
- 1 cucharadita de orégano en polvo.

## Preparación

- 1 Cortar el pepino, el pimentón y el tomate en dados y la cebolla en tiras medianas.
- 2 Mezclar muy bien los ingredientes en un bowl, con un poco de sal y aceite de oliva.
- 3 Añadir las aceitunas y el queso feta en dados. Espolvorear un poco de orégano y adicionar un poco de limón.

# Ensalada coleslaw (4 porciones)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- ½ col o repollo.
- 4 zanahorias.
- ½ manzana pequeña.
- 2 cucharadas de mayonesa de oliva.
- 1 taza de crema ácida o sour cream.
- 2 cucharadas soperas de Mostaza Dijon.
- Vinagre balsámico al gusto.
- ¼ de tallo de cebolla puerro finamente picado.

## Preparación

- 1 Cortar la col en rodajas muy finas.
- 2 Colocar la col en un bowl y realizar el mismo procedimiento con las zanahorias y la manzana.
- 3 Mezclar bien los 3 ingredientes.
- 4 Cortar la cebolla de la misma forma y mezclarla con el resto de alimentos.
- 5 Para hacer la salsa, mezclar 4 cucharadas de crema de leche con 2 cucharadas soperas de mayonesa y 2 cucharaditas de mostaza. Añadir un buen chorro de vinagre y mezclar hasta formar una mezcla homogénea.
- 6 Adicionar el aderezo a la ensalada. Remover bien y dejar en la nevera por 2 horas.



# Ensalada de espárragos (4 porciones)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 600 grs. de espárragos cocidos.
- ½ cucharadita de finas hierbas.
- ½ taza de aceite de oliva.
- 4 cucharadas de miel.
- 1 cucharada de vinagre.
- 1 cucharada de mantequilla ghee.
- 250 grs. de queso Manchego cortado en cubos.
- 250 grs. de tocino picado y frito.
- 2 cucharadas de salsa tipo inglesa.
- ¼ de taza de agua.

## Preparación

- 1 Calentar la mantequilla en una sartén y freír los espárragos por 3 minutos a fuego medio o hasta que estén suaves. Colocarlos en un tazón grande, agregar el tocino y el queso Manchego.
- 2 Para el aderezo, licuar aceite de oliva, salsa inglesa, miel de abejas, vinagre blanco, finas hierbas y agua.
- 3 Bañar la ensalada con el aderezo y servir.

# Ensalada deliciosa (2 porciones)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 2 tazas de lechuga.
- 100 grs. de espinaca baby.
- ¼ de taza de rúgula.
- ¼ de libra de queso marcaspone.
- 250 grs. de queso manchego cortado en cubos.
- ¼ de libra de tomate en cubos.
- ½ taza de champiñones tajados.
- ½ taza de aceite de oliva.
- 1 cucharada de vinagre de manzana.
- Sal rosada al gusto.
- Pimienta negra al gusto.
- ¼ de taza de nueces troceadas.
- ½ cucharadita de finas hierbas.

## Preparación

- 1 Mezclar en una ensaladera todos los vegetales lavados y desinfectados.
- 2 Agregar los quesos y las nueces trituradas o tajadas.
- 3 Para la vinagreta: Mezclar el aceite de oliva, el vinagre y el orégano, sazonar con sal y pimienta.
- 4 Servir con el aderezo aparte. Mezclarse bien inmediatamente antes de servir.

# Batata a la francesa (4 porciones)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 1 batata.
- 10 grs. de aceite de coco extra-virgen.
- Sal rosada al gusto.
- Pimienta negra al gusto.
- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- ½ cucharadita de paprika.

## Preparación

- 1 Pelar y cortar las batatas en forma de papas a la francesa. Transferir a un bowl.
- 2 Adicionar el aceite de coco en spray, y sacudir para que quede uniforme.
- 3 Sazonar con los condimentos y espolvorear sobre las batatas cortadas. Sacudir para que quede uniforme.
- 4 Adicionar las batatas en la canastilla del air fryer a 380°F o en el horno convencional, por 12-14 minutos o hasta que la textura quede crocante y de color dorado.
- 5 Servir inmediatamente y decorar con cilantro y opcional con queso parmesano.



# Quinua cocida

(6 porciones)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 400 grs. de quinua.
- 800 ml de agua o caldo de verduras.
- Sal al gusto.

## Preparación

- 1 Lavar muy bien la quinua con agua fría por algunos minutos. Frotar de manera suave las semillas y escurrir después.
- 2 Calentar el agua con la sal. Cuando el agua hierva, añadir la quinua.
- 3 Dejar cocer 15 minutos a fuego medio en una olla tapada.
- 4 Cuando la quinua duplique el volumen original y se vuelva transparente, este el grado de cocción óptimo. El grano debe quedar ligeramente suelto, esponjoso y resistente, similar al arroz o pasta al dente.
- 5 Escurrir la quinua en un colador fino. después devolverla al recipiente donde se cocinó, tapar y dejar reposar unos minutos.

# Garbanzos deliciosos



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 1 taza de garbanzos.
- ½ cucharadita de ajo en polvo.
- ¼ de tallo de cebolla picado finamente.
- ¼ de libra de tomate.
- 1 cucharada de perejil.

## Preparación

- 1 Colocar 1 taza de garbanzos en 2 y 1/2 tazas de agua desde el día anterior en una olla tapada.
- 2 Al día siguiente, colar los garbanzos y eliminar el agua.
- 3 En una olla express, poner a cocinar los garbanzos con un poco de sal, un poco de cebolla, un diente de ajo (Todo finamente picado) y suficiente agua por cerca de 30 minutos o hasta que estén blandos. Si es en una olla normal, por cerca de 90 minutos.
- 4 Para el guiso, agregar cebolla finamente picada, un poco de orégano al gusto, ajos finamente picados, una pizca de pimienta y aceite. Sofreír por cerca de 4 minutos.
- 5 Pasados los 4 minutos y en ese mismo guiso, acentuar sabor (sal, pimienta y color), y dejar cocinando por 20 minutos. Servir.

# Arroz de coliflor

(4 porciones)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 1 cabeza grande de coliflor.
- ½ taza de aceite de Oliva.
- Pimienta al gusto.
- Sal al gusto.

## Preparación

- 1 Lavar bien la coliflor. Retirar las hojas exteriores y cortar en trozos. Con un rallador de queso o de verduras, pasar los trozos por el lado de la abertura grande, para que la coliflor tenga la consistencia del arroz. También se puede utilizar un procesador de alimentos, en este caso, se debe procesar la coliflor por tandas.
- 2 En una sartén al fuego, adicionar un chorro de aceite de oliva y dejarlo calentar. Cuando el aceite esté listo, añadir la coliflor rallada con la sal y la pimienta molida (También se puede adicionar un sofrito de ajo, cebolla y hierbas aromáticas), removiendo a fuego medio durante 10 minutos más o menos.
- 3 Cuando la coliflor se empiece a dorar, apagar el fuego y servir el arroz.



# Spaguetti de arveja al pesto (5 porciones)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 1 taza de kale.
- ½ taza de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de albahaca.
- 1 limón.
- 1 cucharadita de pasta de ajo.
- 1 cucharada de queso parmesano.
- 3 cucharadas soperas de almendras.
- Sal rosada al gusto.
- ¼ de libra de tomate.
- 250. grs. de queso Manchego.
- 1 paquete de spaguetti de arveja (250 grs.).

## Preparación

- 1 Cocinar la pasta con sal hasta que esté al dente.
- 2 Precalentar el horno a 190 °C.
- 3 En una lata para hornear, adicionar los tomates, unas hojas de albahaca cortada, aceite de oliva, sal y pimienta. Hornear 15 minutos aproximadamente.
- 4 Licuar el kale, la albahaca, el aceite de oliva, el limón y el ajo. Agregar el queso parmesano, las almendras y la sal al gusto.
- 5 Mezclar la pasta con la salsa pesto, los tomates recién salidos del horno y el queso. Servir.

# Pasta Alfredo con berenjena (6 porciones)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 1 taza de hojas de menta.
- 2 tazas de fettuccini.
- 1 Kg. De berenjena.
- 1/3 de taza de nueces de Macadamia.
- 2 pepinillos tajados.
- 1 limón.
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí.
- 2 cucharadas de salsa inglesa.

## Preparación

- 1 Hervir la pasta en agua con sal hasta que esté "al dente", es decir, no cocinar totalmente. Escurrir y enjuagar.
- 2 Freír la berenjena en aceite caliente hasta que dore y retirar el exceso de aceite con papel absorbente.
- 3 Mezclar la pasta con la berenjena y el resto de los ingredientes.
- 4 Rectificar la sazón y servir.



# Sándwich de aguacate low carb



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla Ghee.
- 2 huevos de pastoreo.
- 250 grs. de queso Manchego.
- 250 grs. de tocineta frita y picada.
- ¼ de aguacate normal.
- ¼ de taza de rúgula.
- Sal rosada al gusto.
- Pimienta al gusto.

## Preparación

- 1 Esparcir un poco de ghee en las tajadas de pan keto.
- 2 Disponer una tajada de pan keto y adicionar tajada de huevo cocido.
- 3 Adicionar el queso, la tocineta, la rúgula y el aguacate. Colocar la otra tajada de pan.
- 4 Salpimentar al gusto.
- 5 Servir.



# Quinua con pesto y espinacas



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 1 taza de quinua enjuagada.
- 2 tazas de agua o caldo de verduras.
- 100 grs. de espinaca baby.
- ¼ taza de pesto.
- 2 cucharaditas de jugo de limón.
- Sal rosada al gusto.
- 1 cucharada sopera de queso parmesano.

## Preparación

- 1 Alistar todos los ingredientes.
- 2 Cocinar a fuego lento la quinua en el caldo de verduras o agua, con la olla tapada durante 10-15 minutos, hasta que la quinua esté casi cocida.
- 3 Incorporar las espinacas frescas y calentar de 3 a 4 minutos más, hasta que las espinacas se ablanden y la quinua esté bien cocida.
- 4 Retirar del fuego. Agregar el pesto, rociar con jugo de limón y sazonar bien con sal y pimienta al gusto.
- 5 Decorar con queso parmesano recién rallado.

# Crema de tomate, zanahoria y gengibre (1 porción)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- ¼ de libra de tomate.
- 4 zanahorias.
- Gengibre al gusto.
- 4 hojas de laurel.
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.
- 4 cucharadas de mermelada.

## Preparación

- 1 Lavar los tomates y picarlos en cuartos.
- 2 En un wok o sartén amplia, con 3 cucharadas de aceite, comenzar a saltear los tomates a fuego lento.
- 3 Pelar y cortar las zanahorias y añadirlas a la sartén para que se cocinen en el agua del tomate.
- 4 Dejar cocinar a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, durante 35 minutos aproximadamente hasta que las zanahorias estén tiernas y quede poco líquido en el sartén.
- 5 Añadir el gengibre en polvo y probar para rectificar la sal. Triturar con la batidora o procesador de alimentos y pasar por un colador para retirar los trocitos de piel o pepitas.
- 6 Servir la crema poniendo en el centro de cada plato 1 cucharada de mermelada y decorando con una hoja de laurel.

# Crema de brócoli, leche de coco y mascarpone (1 porción)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- ½ cabeza de brócoli.
- ¼ de tallo de cebolla picado finamente.
- 1 lata de coco.
- 2 tazas de caldo de verduras o agua.
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.
- ¼ de libra de queso mascarpone.
- 100 grs. de pechuga de pollo cocida y desmechada.

## Preparación

- 1 Pelar y cortar finamente la cebolla.
- 2 Retirar las hojas del tronco del brócoli y picar.
- 3 Colocar las verduras en una cacerola junto con la leche de coco y el caldo de verduras.
- 4 Salpimentar al gusto y cocinar a fuego medio por 30 minutos. Añadir el mascarpone y triturar con una batidora.
- 5 Decorar con un chorrito de crema de leche y acompañar con semillas de ajonjolí o de girasol.



# Pan keto para sándwich de aguacate



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 1 cucharada de harina de almendras.
- 2 huevos de pastoreo.
- 1 cucharada de mantequilla Ghee.
- Sal rosada.
- 1 cucharadita de polvo para hornear.
- ½ cucharadita de goma xanthan.
- 1.5 cucharaditas de psyllium.

## Preparación

- 1 Precalentar el horno a 350°F.
- 2 Colocar todos los ingredientes en un bowl.
- 3 Porcesar con una batidora o procesador de alimentos.
- 4 Verter en una refractaria mediana, con papel parafinado.
- 5 Adicionar por encima las semillas de ajonjolí.
- 6 Hornear por aproximadamente 45 minutos.
- 7 Cortar en rebanadas.

# Berenjenas rellenas



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 1 kilo de berenjenas
- 250 grs. de queso Manchego cortado en cubos
- 4 cucharadas soperas de queso parmesano
- 4 huevos de pastoreo
- ½ taza de aceite de oliva.

## Preparación

- 1 Cortar las berenjenas por la mitad. Barnizarlas con aceite de oliva y hornearlas boca arriba durante 30 minutos a 170 °C.
- 2 Retirar el relleno de las berenjerla. Cortarlo y mezclarlo con los quesos y el huevo.
- 3 Regresarlo a las cáscaras y hornearlas 20 minutos o hasta que dore la superficie.

# Guatila gratinada con pollo

(4 porciones)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- ½ taza de leche evaporada.
- 1 cucharadita de ajo en puré o machacado.
- 2 filetes de pollo de 250 gramos.
- 2 guatilas partidas por la mitad.
- 1 taza de queso manchego rallado.
- Pimienta al gusto.
- Sal rosada al gusto.

## Preparación

- 1 Licuar la leche evaporada con el caldo de pollo. Mezclar con el pollo y cocinar por 10 minutos a fuego bajo moviendo constantemente para evitar que se pegue.
- 2 Colocar en cada mitad de guatila previamente cocida y escurrida un poco de la mezcla anterior, un poco de queso y meter al horno microondas durante 1 minuto aproximadamente o hasta que el queso se derrita. Servir



# Fajitas de camarón



tribu  orgánica



## Ingredientes

- ½ chile.
- 1 taza de piña cortada.
- 2 cucharaditas de jugo de limón.
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.
- ½ taza de aceite de oliva.
- 100 grs. de espinaca baby.
- ¼ tallo de cebolla puerro.
- 4 cucharadas soperas de cilantro.
- 1 yacón mediano.
- 6 camarones medianos.

# Fajitas de camarón



tribu  orgánica



## Preparación

- 1 Corta el yacón con ayuda de un cuchillo o mandolina y procura que las rebanadas queden lo más delgadas posible. Reservar.
- 2 Mezcla el chipotle, el jugo de piña, el jugo de limón, el comino, la sal y la pimienta en un bowl. Después agrega los camarones y deja marinar por 20 minutos en refrigeración. Es importante tapar el bowl.
- 3 Verter el aceite de oliva en una sartén y freír los camarones por 5 minutos o hasta que cambien de color.
- 4 Mezclar la piña, la cebolla morada, el cilantro, el chile, el jugo de limón y la sal en un bowl. Reservar.
- 5 Colocar la tajada de yacón en un plato, agregar una cama de la ensalada "Mix de espinaca baby" con aguacate, tres camarones, el aderezo ranch y por último el maíz dulce. Servir acompañado de pico de gallo con piña.



# Pizza de calabacín



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 4 huevos de pastoreo.
- 1 taza de queso Manchego rallado.
- Pimienta negra al gusto.
- 1 cucharadita de polvo para hornear.
- 11 cucharadas soperas de pimentón finamente picado.
- 2 cucharada soperas de albahaca.
- 3 zuchinis.
- ½ cucharadita de finas hierbas.
- ½ taza de salsa de tomate natural o sin azúcar.



# Pizza de calabacín



tribu  orgánica



## Preparación

- 1 En una olla añadir el caldo de pollo, llevar a fuego alto y dejar que hierva.
- 2 Adicionar la quinua al caldo y cocinar durante 20 minutos o hasta que el grano de la quinua esté tierno, cuando la quinua esté cocinada, retirar del fuego y pasar por un colador para retirar el exceso de agua y reservar.
- 3 En una sartén aparte calentar a fuego alto el aceite por 3 minutos, añadir la cebolla y sofreír por 2 minutos o hasta que la cebolla se ponga transparente, agregar el ajo y los champiñones, sofreír por 3 minutos más revolviendo ocasionalmente, adicionar el vino blanco, dejar evaporar por 1 minuto, apaga el fuego y espolvorear el perejil finamente picado.
- 4 Adicionar la quinua cocinada y reservada, los tomates secos, la crema de leche y con una cuchara mezclar hasta integrar bien.
- 5 Servir y espolvorear una cucharada de queso parmesano.

# Hamburguesa cremosa (3 porciones)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 4 huevos de pastoreo
- 1 taza de
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 650 grs. de carne libre de hormonas y antibióticos

## Preparación

- 1 Mezclar todos los ingredientes para las hamburguesas y armar 8 de ellas.
- 2 Freírlas a fuego medio en mantequilla y aceite de oliva por al menos 10 minutos o hasta que las hamburguesas adquieran un color apetitoso.
- 3 Adicionar el concentrado de tomate y la crema en la sartén cuando las hamburguesas estén casi listas. Mezclar y dejar que la crema se reduzca hirviendo.
- 4 Espolvorear perejil picado antes de servir.

### Repollo verde frito en mantequilla:

- 1 Cortar el repollo en tiras.
- 2 Derretir la mantequilla en una sartén.
- 3 Saltear el repollo en tiras a fuego medio por al menos 15 minutos o hasta obtener la textura deseada.
- 4 Mezclar frecuentemente y bajar un poco el fuego hacia el final. Salpimentar al gusto.

# Crema mexicana

(2 porciones)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 2 filetes de pollo de 250 grs.
- 4 tazas de agua o caldo de verduras.
- 1 cucharada de aceite de coco.
- ¼ de tallo de cebolla puerro.
- ½ cucharadita de finas hierbas.
- 1 taza de rábanos tajados.
- 1 zanahoria.
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.
- ½ cucharadita de pimienta cayena.
- 1 limón.
- 4 cucharadas soperas de cilantro.
- 1 lata de crema de coco.



# Crema mexicana

(2 porciones)



tribu  orgánica



## Preparación

- 1 Poner a hervir en una olla los contra-muslos de pollo en agua ligeramente salada o caldo de pollo. Con la tapa cerrada, cocinar durante 30 minutos o hasta que la carne se pueda separar fácilmente con dos tenedores. Retirar la carne y reservar el caldo.
- 2 Calentar el aceite de coco en una cacerola. agregar la cebolla picada y el orégano. Remover de forma continua y freír hasta que la cebolla se ablande y esté transparente. Agregar el caldo y la crema de coco.
- 3 Agregar el rábano y cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Añadir las zanahorias ralladas y cocinar 5 minutos más.
- 4 Mezclar con un batidora y salpimentar. Añadir más agua o caldo hasta que alcance la consistencia deseada. Coronar la sopa con el pollo, las semillas de calabaza tostadas, el pimentón en polvo o la paprika, el jugo de limón recién exprimido y el cilantro.

# Ensalada romana (1 porción)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 2 tazas de lechuga.
- ¼ de libra de tomate.
- 3 cucharadas soperas de rábanos tajados.
- 2 cucharadas soperas de Mostaza Dijon.
- 4 cucharadas de miel.
- Pimienta al gusto.
- 3 cucharadas de aceite de Oliva.
- ¼ de aguacate.

## Preparación

- 1 Disponer la lechuga romana en la ensaladera o bowl. Adicionar los tomates cherry.
- 2 Adicionar los rábanos en tajadas.
- 3 Para el aderezo: Mezclar la mostaza Dijon, la miel, el aceite de oliva, y la pimienta.
- 4 Adicionar el aderezo a la ensalada.
- 5 Adicionar nueces caramelizadas 1 cucharada (Opcional). Servir.

# Sándwich de lechuga (1 porción)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- ¼ de aguacate
- ½ tomate en rodajas
- ½ cucharadita de sal rosada
- Pimienta al gusto.

## Preparación

- 1 Mezclar el salmón con la mayonesa y adicionar aguacate, sal y pimienta al gusto y luego ponerlo sobre las hojas de lechuga.



# Arroz integral (6 porciones)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 1 taza de arroz integral.
- 4 tazas de agua o caldo de verduras.
- ¼ de taza de aceite de oliva.
- 1 limón.
- Ralladura de 1 limón.

## Preparación

- 1 Poner el arroz y el agua en una olla con tapa. Cocinar a fuego bajo por aproximadamente 15 a 20 minutos.
- 2 Cuando el agua se haya absorbido casi por completo, apagar el fuego y dejarlo reposar tapado por 5 minutos, retirarlo de la estufa y destaparlo.
- 3 Para aderezarlo: Agregar aceite de oliva, el jugo de limón, el eneldo, la ralladura y la sal. Mezclar con un tenedor para separarlo y esponjarlo.
- 4 Probar y rectificar la sal, si es necesario.

# Ensalada baby mix (1 porción)



tribu  orgánica



## Ingredientes

- 100 grs. de espinaca baby.
- 4 cucharadas de zanahoria.
- 3 cucharadas soperas de rábano.
- ¼ taza de aceite de Oliva.
- 1 cucharada de vinagre balsámico.

## Preparación

- 1 Disponer en un bowl grande o ensaladera las espinacas "Baby mix", adicionar las zanahorias baby, el rábano tajado.
- 2 Preparar el dorezo mezclando los ingredientes y sabores preferidos. Ejemplo: Aceite de oliva+vinagre balsámico+pimienta. Adicionarlo a la ensalada.
- 3 Adicionar 1/2 aguacate Haas, 3 cucharadas de almendras fileteadas, queso parmesano y opcional arándanos o uvas pasas. Disfrutar.

tribu  orgánica

