

nut&me

My healthy match!

Recetas veraniegas

10 deliciosas recetas saludables
para disfrutar este verano

¿Qué te apetece cocinar hoy?



Batido de chía y bayas

[VER RECETA](#)



Crepes dulces y sanos con crema Cinnamon Roll

[VER RECETA](#)



Helado de pistachio

[VER RECETA](#)



Hummus clásico

[VER RECETA](#)



Pesto de anarcados

[VER RECETA](#)



Pizza proteica

[VER RECETA](#)



Salmorejo de remolacha

[VER RECETA](#)



Smoothie bowl de crema de cacahuete

[VER RECETA](#)



Tarta cremosa de almendra

[VER RECETA](#)



Tarta de queso de coco y frambuesa

[VER RECETA](#)

Batido de chía y bayas



15 min.



FÁCIL



¿Has probado las semillas de chía? También son conocidas como "salvia hispánica" y son ricas en vitaminas, minerales y fibra.

Prepara este batido y disfrútalo cuando quieras: para desayunar, merendar... ¡O incluso de postre!

¿CÓMO PREPARARLO?

1. Pon las semillas de chía a remojo en una taza de agua, mezcla bien y déjala un mínimo de 4 horas dentro de la nevera para que suelten sus mucílagos y se forme un gel.
2. Pon las 2 tazas de agua restantes en la batidora y añade las frutas y las semillas de chía.
3. Tritúralo todo hasta obtener un batido.
4. Sirve para beber al momento o guarda en la nevera.

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

- 1/4 Taza de semillas de chía
- 3 Tazas de agua
- 450g Frutos rojos frescos o congelados

PRODUCTO nut&me



Semillas de chía

VOLVER AL ÍNDICE

Crepes dulces y sanos con crema Cinnamon Roll

 15 min.

 FÁCIL



Receta fácil y deliciosa de crepes dulces y sanos rellenos de nuestra nueva crema Cinnamon Roll, la primera del mercado elaborada con nueces pecanas y con almendras, dátiles, canela y jengibre.

¿CÓMO PREPARARLOS?

1. Primero, mezcla el azúcar, la sal y la harina en un bol.
2. Luego añade y mezcla los huevos, el aceite, la leche y la esencia de vainilla.
3. Una vez tengas todo bien batido, vierte un poco de la mezcla en una sartén a fuego medio hasta cubrirla entera.
4. Cuando empiece a burbujear, es señal de que hay que darle la vuelta; y lo mismo con el otro lado.
5. ¡Es el momento de rellenar el crepe con nuestra crema Cinnamon Roll! ¡Buenísimo!

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

2 cc Azúcar de coco

1/2 c Sal

250g Harina de avena

3 Huevos

50ml Aceite de coco

500ml Leche de avena

1 c Esencia de vainilla

Al gusto Crema Cinnamon Roll

PRODUCTO nut&me



Crema Cinnamon Roll

[VOLVER AL ÍNDICE](#)

Helado de pistacho



10 min.



FÁCIL



De entre todos los helados que hayas probado, este, además de sabroso, es sano y natural.

¡Date un gustazo este verano!

¿CÓMO PREPARARLO?

1. Mezcla todos los ingredientes en la batidora.
2. Vierte la mezcla en los moldes.
3. Congela mínimo 2 horas, ¡y listo!
4. Además, puedes añadir por encima lo que más te guste, como chocolate blanco, y volver a congelar.

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

100 ml Leche vegetal

100 ml Nata vegetal

50g Crema de pistacho

Al gusto Sirope de agave

PRODUCTO nut&me



Crema de pistacho

VOLVER AL ÍNDICE

Hummus con tahini

 10 min.

 FÁCIL



INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

300g Garbanzos cocidos de bote

4 c Tahini tostado

1 cc Cucharadita de sal marina

1 cc Cucharadita de comino molido

100ml AOVE

1 Diente de ajo

1/2 cc Perejil seco

1 cc Pimentón dulce o picante

Zumo de 1/4 de limón

¡Receta fácil, deliciosa y refrescante del clásico hummus!

Puedes servirlo como guarnición, tomarlo con crudités o untarlo en tus tostadas.

¿CÓMO PREPARARLO?

1. Lava los garbanzos, escúrrelos y échalos todos en el vaso de la batidora.
2. Añade el tahini tostado, el diente de ajo, el zumo de limón, el comino, la sal, el aceite, el pimentón y el perejil seco. Tritúralo todo y añade agua o el líquido de conserva de los garbanzos poco a poco, en caso de que quede demasiado pastoso.
3. Ponlo en un bol con un chorrito de aceite, un poquito más de pimentón ¡y listo!

PRODUCTO nut&me



Tahini tostado

VOLVER AL ÍNDICE

Pesto de anacardos

 15 min.

 FÁCIL



El pesto era utilizado por los pescadores italianos para una mejor conservación de los alimentos, pero pronto la receta se expandió por todo el mundo.

Te lo traemos a nuestro recetario para que aprendas a elaborarlo con anacardos y mix de ensalada, para añadirla a la pasta. ¡Ya no tendrás que preocuparte por comprarlo!

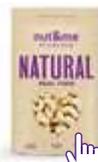
¿CÓMO PREPARARLO?

1. Machaca en un mortero los anacardos y la albahaca. Para que sea más fácil, puedes triturar antes un poco los anacardos.
2. Agrega el queso parmesano rallado, medio vaso de aceite de oliva virgen extra, sal y 1/4 vaso del agua hervida de la pasta colada.
3. Sigue machacando todo hasta crear una salsa homogénea.
4. Añade la salsa a la pasta y decora con nuestro mix de ensalada, que será ideal en cuanto a sabor y estética.

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

- 90g Queso parmesano
- 2 Dientes de ajo
- 20 Hojas de albahaca fresca
- 12 Anacardos
- AOVE
- Sal

PRODUCTO nut&me



Anacardos naturales

[VOLVER AL ÍNDICE](#)

Pizza proteica

🕒 15 min.

👉 FÁCIL



Te presentamos nuestro mix para preparar pizza proteica de forma sencilla, rápida y saludable.

Perfecta para las dietas hiperproteicas y sensacional para las personas que sigan una dieta hipocalórica o que simplemente deseen cuidar su línea, con un alimento bajo en carbohidratos.

¿CÓMO PREPARARLA?

1. Mezclar el contenido de una bolsa (250g) con 200 ml de agua templada, al principio con un tenedor y después amasar con las manos.
2. Estirar la masa con un rodillo al grosor deseado en una bandeja de horno (recomendamos 1 cm aprox.) y hornear a 180 grados durante 5 minutos.
3. Sacar del horno, añadir ingredientes al gusto y hornear 10 minutos a la misma temperatura.
4. Nuestra pizza favorita es la de tomate, queso mozzarella y albahaca, ¡pero hay multitud de posibilidades!

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

1 Preparado para pizza proteica

200ml Agua templada

Topping al gusto

PRODUCTO nut&me



Preparado para
pizza

[VOLVER AL ÍNDICE](#)

Salmorejo de remolacha



30 min.



FÁCIL



El salmorejo es una crema de origen cordobés, tradicionalmente servida como primer plato y a temperatura fría.

¿Quieres hacer el salmorejo perfecto?
¡Sigue nuestros pasos!

¿CÓMO PREPARARLO?

1. Lava y quita el tallo de los tomates. Corta en mitades y tritura con todos los ingredientes menos la remolacha, en picadora o robot de cocina, hasta que se forme una crema suave unos 2-3 minutos.
2. Una vez triturado, reserva la mitad del salmorejo en una jarra y tritura la remolacha con el salmorejo restante.
3. Coloca el salmorejo de remolacha en otra jarra, y coloca en frigorífico hasta que esté fresco.
4. Vierte con las dos jarras al mismo tiempo en vasitos individuales o cuencos. Añádele el topping por encima.

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

- 500g Tomates maduros
- 40g Migas de pan integral
- 2g Vinagre
- 40g Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- 120g Remolacha cocida
- 1/2 Aguacate maduro
- 1 Diente de ajo
- 50g Taquitos de jamón serrano
- Frutos secos tostados troceados

PRODUCTOS nut&me



Anacardos tostados



Almendras tostadas

VOLVER AL ÍNDICE

Smoothie bowl de crema de cacahuete



5 min.



FÁCIL



Prepárate un desayuno, almuerzo o merienda completa con esta deliciosa receta de smoothie bowl con nuestra crema de cacahuete cremosa y nuestra granola de cacao y coco.

¡No te dejará indiferente!

¿CÓMO PREPARARLO?

1. En una licuadora, mezclar todos los ingredientes hasta obtener una textura cremosa (no mezclar demasiado tiempo para que no salga demasiado líquido).
2. En un bol, coloca el batido y agrega los diferentes toppings.
3. Añade una cucharadita de crema de cacahuete, un poco de chocolate derretido, cacahuete tostado y granola de cacao y coco para darle un toque crujiente.

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

- 200g Plátanos congelados
- 1 cc Cacao desgrasado en polvo
- 1 cc Crema de cacahuete
- 1 pizca Flor de sal
- 100ml Leche vegetal
- Granola de cacao y coco

PRODUCTOS nut&me



Crema de cacahuete cremosa



Granola de cacao y coco

VOLVER AL ÍNDICE

Tarta cremosa de almendras



+60 min.



INTERMEDIA

Receta de @silviadeyucco



INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

- 40g Harina de almendra
- 60g Harina de avena
- 20g Mantequilla a temperatura ambiente
- 60g Crema de almendra
- 20g Eritritol o azúcar de coco
- 3 Huevos
- 400ml Leche desnatada
- 2 cc Agar en polvo
- 1 cc Almidón de maíz
- 1/2 taza Almendras laminadas

1. Para la base, derrite la mantequilla y mezcla: harina de almendra, harina de avena, mantequilla, 20g de crema de almendra y eritritol, forma una bolita y aplástala en la base del molde.

2. Hornea 15' a 180°C. Mientras tritura el relleno: yemas, leche desnatada, 40g de crema de almendra, almidón de maíz y esencia de vainilla.

4. Calienta a fuego medio la mezcla hasta que hierva y entonces añade el agar en polvo. Vuelve a triturar para integrarlo bien.

5. Pon la mezcla en el molde. No es demasiado espesa pero la almendra laminada debe de poder quedarse arriba sin hundirse (textura un poco más espesa que la de las natillas).

6. Cubre con almendra laminada, luego con eritritol o azúcar de coco, y hornea hasta que las almendras se tuesten un poco. Unos 8 minutos a 170°C.

7. Deja enfriar hasta que la puedas refrigerar en la nevera un par de horas.

PRODUCTOS nut&me



Harina de almendra



Harina de avena BIO



Crema de almendra



Eritritol



Almendra laminada

VOLVER AL ÍNDICE

Tarta de queso de coco y frambuesa



60 min.



FÁCIL

Receta de @cookbyloulou



¿Te apetece desayunar una tarta de queso súper fresca, llena de proteínas y saludable?

Con este cheesecake de coco, con menos 300kcal/100g, te darás un gusto.

¿CÓMO PREPARARLA?

1. Mezcla el skyr con el almidón de maíz, el coco rallado y el aroma.
2. Batw las claras a punto de nieve e incorporarlas suavemente a la mezcla con una espátula.
3. Hornea durante 45 minutos a 160°C y déjala en la nevera toda la noche.
4. Al día siguiente, desmolda, descongela las frambuesas en el microondas para hacer mermelada junto con la crema de avellana y añadela por encima.

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

- 1 Cara de huevo
- 250g Skyr
- 10g Almidón de maíz
- 5g Coco rallado
- 30g Frambuesas congeladas
- 8g Crema de avellana
- 2 cc Aroma de coco

PRODUCTOS nut&me



Coco rallado



Crema de avellana

VOLVER AL ÍNDICE

nut&me

My healthy match!

Para más recetas, consejos nutricionales
y enterarte de nuestras novedades...
¡Síguenos en nuestras redes sociales!

