JORGE MUÑOZ
Nutrición y Sabor

DE CAOS A CHEF

7 RECETAS SIN CAOS

Platos completos, rápidos y nutritivos, sin pasarte horas en la cocina

7 RECETAS · 20-30 MIN · LISTAS PARA TU SEMANA

Cocinero y futuro nutricionista

DE CAOS A CHEF

Bienvenida

Si abres la nevera y no sabes qué hacer con lo que tienes, si llegas a casa sin energía para pensar en comer bien, o si "comer sano" se te ha convertido en sinónimo de aburrido… esto es para ti.

Soy Jorge, chef profesional con más de 10 años en cocina y a punto de terminar mis estudios de Nutrición. Llevo años uniendo estos dos mundos para una sola cosa: que comer bien deje de ser caótico.

Estas 7 recetas están pensadas para personas con poco tiempo y mucho que hacer. Todas están listas en menos de 30 minutos, rondan las 600 kcal por ración (equilibradas en carbohidratos, proteína y grasa) y no necesitan ingredientes raros ni técnicas complicadas.

Cocina, disfruta, y si te ha gustado este pequeño adelanto, al final te cuento cómo dar el siguiente paso.



Receta 1 — Ensalada de quinoa, pollo y cacahuete

20 min 2 raciones



Ingredientes

- 90 g de quinoa en crudo
- 220 g de pechuga de pollo
- Hojas verdes al gusto (rúcula o canónigos)
- 1 zanahoria en juliana o rallada
- Un puñado de edamame
- ¼ de aguacate en láminas
- 20 g de cacahuetes tostados, troceados
- 2 tallos de cebolleta dulce, cortados en crudo

Para la salsa de cacahuete

- 1½ cucharada de crema de cacahuete
- Zumo de ½ limón
- Una pizca de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharadita de miel
- 1-2 cucharadas de agua (para aligerar)

Elaboración

1. Cuece la quinoa según el sobre, escurre y deja templar.

2. Marca el pollo a la plancha hasta que esté dorado y cocinado por dentro. Deja reposar 2 minutos y córtalo en tiras.
3. Mezcla todos los ingredientes de la salsa hasta que quede homogénea.
4. Monta el bowl: hojas verdes, quinoa, pollo, zanahoria y edamame.
5. Añade el aguacate y los cacahuetes, riega con la salsa de cacahuete y corona con la cebolleta cruda.

> ✨ **El toque del chef:** *Tuesta la quinoa en seco 2 minutos antes de cocerla: potencia su sabor a fruto seco y combina mejor con la salsa de cacahuete.*

Receta 2 — Sándwich de tofu marinado con aguacate

15 min (+10 min de marinado) **2 raciones**



Ingredientes

- 1 blíster de tofu firme (aprox. 250 g), cortado en filetes
- 1 aguacate maduro
- Pan integral o pan de cristal de masa madre (4 rebanadas)
- Un puñado de rúcula

Para el marinado del tofu

- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 diente de ajo picado
- Zumo de ½ limón
- Un chorrito de aceite de oliva

Para el aderezo de miel y mostaza

- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva

Elaboración

1. Seca bien el tofu con papel de cocina y córtalo en filetes de 1 cm.
2. Mézclalo con los ingredientes del marinado y deja reposar 10 minutos.
3. Mezcla la mostaza, la miel y el aceite hasta ligar el aderezo.
4. Marca el tofu en una sartén caliente, 2-3 minutos por cada lado, hasta que dore.

5. Tuesta el pan si te gusta más crujiente. Aplasta el aguacate con un tenedor sobre una de las rebanadas.
6. Monta el sándwich: pan, aguacate, tofu, un hilo del aderezo, rúcula, y cierra con la otra rebanada.

> ✨ **El toque del chef:** *La rúcula le da frescura y un toque de color al corte.*

Receta 3 — Pasta carbonara con pollo

20 min 2 raciones



Ingredientes

- Pasta integral – 75 g
- Pechuga de pollo – 125 g
- Crema de soja (Carrefour) – 140 g
- ½ cebolla mediana – 75 g
- Queso curado/parmesano – 15 g
- AOVE – ½ cdta
- Orégano al gusto
- Pimienta negra al gusto

Elaboración

1. Ponemos la pasta a cocer. Cortamos el pollo en tiras finas y pequeñas y lo sofreímos en una sartén con el aceite a fuego alto, removiendo con frecuencia. Una vez esté bien dorado, añadimos la cebolla picada y bajamos a fuego medio. Lo dejamos hasta que la cebolla esté pochada (podemos añadir un poco del agua de la cocción de la pasta para evitar que se queme).
2. Una vez la cebolla esté lista, añadimos la crema de soja y dejamos que reduzca hasta obtener la textura deseada. Añadimos el orégano.
3. Colamos la pasta, la emplatamos, servimos el contenido de la sartén encima y añadimos la pimienta negra y el queso rallado.

✨ **El toque del chef:** *Sella el pollo a fuego alto sin moverlo demasiado — ese dorado profundo (reacción de Maillard) le da mucho más sabor antes de bajar el fuego.*

Receta 4 — Crema de alubias blancas con pan integral

20 min 2 raciones



Ingredientes

- Alubias blancas cocidas – 250 g
- Pan integral – 50 g
- 1 puerro pequeño – 100 g
- 1 cebolla pequeña – 100 g
- Caldo de verduras – 200 ml (casero o uno de calidad ya preparado)
- AOVE – 1 cdta

Elaboración

1. Pochamos el puerro y la cebolla picados con el aceite hasta que transparenten.
2. Agregamos el caldo y las alubias ya cocidas, y dejamos al fuego unos 10 minutos.
3. Lo trituramos todo y lo servimos con el pan integral.

✨ **El toque del chef:** *Tritura en caliente y añade un chorrito de AOVE en crudo justo antes de servir: realza el sabor y le da brillo.*

Receta 5 — Arroz con soja texturizada y salsa de curry

25 min 2 raciones



Ingredientes

- 160 g de arroz integral en crudo
- 70 g de soja texturizada fina (en seco)
- 1 cebolla mediana (100 g)
- 1 pimiento rojo (100 g)
- 180 ml de leche de coco light
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharada de AOVE
- Cilantro fresco al gusto

Elaboración

1. Hidrata la soja texturizada en agua o caldo caliente 10 min, escurre bien.
2. Cuece el arroz integral según el envase.
3. Sofríe la cebolla y el pimiento picados en el AOVE hasta que ablanden.
4. Añade la soja escurrida, saltea 2-3 min, incorpora el curry y la leche de coco. Deja reducir 5 min.
5. Sirve sobre el arroz y decora con cilantro.

> ✨ **El toque del chef:** *Hidrata la soja texturizada con caldo en vez de agua — absorbe sabor desde el principio y queda mucho más jugosa.*

Receta 6 — Salmón al horno con costra de hierbas y verduras asadas

25 min 2 raciones



Ingredientes

- 320 g de lomo de salmón fresco (2 filetes de 160 g)
- 30 g de pan rallado integral
- Hierbas provenzales/perejil picado al gusto
- 1 diente de ajo picado
- 1½ cucharada de AOVE
- 300 g de verduras variadas (calabacín, brócoli, zanahoria)
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Mezcla el pan rallado, las hierbas, el ajo y un chorrito de AOVE hasta formar una pasta.
3. Cubre los filetes de salmón con la costra.
4. Reparte las verduras alrededor, salpimienta y riega con el resto del AOVE.
5. Hornea 15-18 min, hasta que el salmón esté hecho y la costra dorada.

> ✨ **El toque del chef:** *Saca el salmón de la nevera 10 minutos antes de hornear: al estar más cerca de temperatura ambiente se cocina de forma más uniforme y queda más jugoso por dentro.*

Receta 7 — Wok de verduras, gambas y noodles

20 min 2 raciones



Ingredientes

- 180 g de fideos integrales (o de arroz)
- 300 g de verduras variadas en juliana (zanahoria, pimiento, brócoli, col)
- 150g de langostino
- 50 g de zanahoria
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- Jengibre y ajo picados al gusto

Elaboración

1. Cuece los fideos, escurre y reserva.
2. Saltea el ajo y jengibre en el aceite de sésamo, añade las verduras a fuego alto.
3. Incorpora los langostinos, los fideos y la salsa de soja, saltea todo 2-3 min.
4. Decorar con alguna verdura en crudo para darle frescor.

> ✨ **El toque del chef:** *El wok o sartén tiene que estar muy caliente antes de añadir nada — así consigues ese punto ligeramente tostado en las verduras sin que se cocinen en su propio vapor.*

DE CAOS A CHEF

¿Y ahora qué?

¿Te ha gustado este pequeño adelanto?

Estas 7 recetas son solo el principio. Si quieres dejar de improvisar cada día y tener un sistema completo para cocinar una vez y comer bien toda la semana, te espera “El sistema de Batch Cooking que lo cambia todo” — mi guía completa de batch cooking, pensada para gente con poco tiempo que quiere comer bien de verdad.

“De CAOS a CHEF” Sistema de Batch Cooking definitivo próximamente…

Sígueme en Instagram @jorgemnz.nutricion para más recetas, contenido de batch cooking y nutrición aplicada al día a día.

De Caos a Chef — porque comer bien no debería ser complicado.