



**12 RECETAS
RÁPIDAS QUE**
*acelerarán tu
metabolismo*

ELIANA GONZALEZ



BEST BACON FOR AIP

- Revisa que no tiene nightshades o solanáceas, algunos contienen solanáceas en forma de especias como pepper y paprika.
- Busca que no tenga preservantes ni aditivos como sodium phosphates, sodium erythorbate o sodium ascorbate.
- Nitrates/ Nitrites son los ingredientes que preocupan del bacon. La mayoría de los bacon requieren conservantes pero busca que sean naturales (en forma de sea salt o celery juice), evita conservantes artificiales.
- Busca etiquetas como "free-form" o "humanely raised".
- Azúcar, muchos tipos de bacon tienen azúcar en forma de "Dextrose" y no la queremos en AIP, algunas marcas usan honey o maple syrup y está okay.



Receta

Precalienta (opcional) el horno a 400 grados Fahrenheit.

2. Pon papel para hornear en la bandeja.

3. Ubica las rebanadas de bacon de lado a lado en la bandeja.

4. Cocina por 18-20 minutos o hasta que el bacon esté en el nivel de crocancia que desees.

5. Remueve la bandeja del horno y coloca el bacon a un plato forrado con una toalla de papel.

6. Sirve.



Avocado, Cauliflower Hummus + Guarnición: vegetal o chips de plátano.

Ingredientes

- Coliflor. Puedes comprarlo congelado para evitar tener que cocinarlo primero. Sólo asegúrate de descongelarlo y remover la humedad extra primero!.
- Aguacate
- Aceite de oliva
- Zumo de limón
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Sal
- Cilantro



Receta

- Licúa la coliflor: Añade la coliflor a un procesador de alimentos y haz un puré hasta que quede suave.
- Haz un puré con el resto de los ingredientes: Añade el aguacate, el jugo de limón, 1/4 de taza de aceite de oliva y los condimentos. Haz un puré hasta que quede cremoso y se incorpore por completo.
- Enfría en el refrigerador: Retira del procesador de alimentos y deja enfriar durante 10 a 15 minutos en el refrigerador.
- Sirve en un tazón con los aderezos. Sirve en un tazón cubierto con 1 cucharada de aceite de oliva, cilantro y una guarnición.

Guarnición: pueden ser palitos de zanahoria, rodajas de pepino, manzana, chips de plátano.



Blueberry TigerNut Muffins with Hidden Liver

Ingredientes



- 6 oz. de hígado de pollo
- 1 plátano grande maduro
- 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen o aceite de aguacate
- 1/4 taza de miel
- 1/2 taza de TigerNut flour
- 1/4 taza de Arrowroot starch
- 1 cucharadita de baking soda
- 1 cucharadita de ceylon cinnamon
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 y 1/2 taza de arándanos silvestres congelados, ya descongelados y escurridos.

Huevo de Gelatina (sustituto de huevo)

- 2 Tbsp. Grass-Fed Gelatin (<https://a.co/d/dl4MpHm>)
- 1 tsp. Vinagre de sidra de manzana
- 4 Tbsp. Agua caliente.

Receta

- Precalienta el horno a 350 °F. Cubre un molde para muffins con 12 capacillos de papel para muffin.
- Para obtener mejores resultados y una textura más esponjosa, asegúrate de que los arándanos estén descongelados y escurridos, y si los hígados de pollo estaban congelados previamente, asegúrate de que estén completamente descongelados y sépalos con toallas de papel.



Blueberry TigerNut Muffins with Hidden Liver

- Agrega los hígados de pollo y el plátano a un procesador de alimentos y mezcla hasta que quede una mezcla homogénea.
- Transfiere a un tazón grande, agrega el aceite, la miel y mezcla bien.
- Agrega Tiger Nuts flour, el Arrowroot starch, el baking soda, la canela, el jengibre y la sal y mezcla hasta que se integren bien. Asegúrate de que no queden grumos de ingredientes secos.
- Prepara el huevo de gelatina colocando la gelatina en un tazón pequeño. En un tazón aparte, combina el agua y el vinagre de sidra de manzana. Vierte la mezcla de agua y vinagre sobre la gelatina y bate bien para combinar por completo.
- Agrega inmediatamente el huevo de gelatina y los arándanos a la masa y mezcla hasta que se integren; no mezcles demasiado.
- Coloca la mezcla con una cuchara en los capacillos de muffins, asegurándote de que haya arándanos en cada uno.
- Hornea durante 30 minutos o hasta que esté cocido y al introducir un palillo, éste salga limpio. No los cocines demasiado.
- Déjalos enfriar sobre una rejilla y ¡disfrútalos! Son deliciosos tanto tibios como fríos. Prueba a abrir un panecillo y tostarlo ligeramente en un horno tostador o debajo de la parrilla si deseas calentarlos

ALMACENAMIENTO: ¡Estos panecillos son muy APTOS PARA EL CONGELADOR! Para una frescura óptima, congela lo que no vayas a comer en unos días y simplemente descongélalo en el refrigerador durante la noche.



Paleo Naan

Ingredientes

- ½ taza de harina de tapioca
- ¼ taza de harina de coco
- 1 taza de leche de coco enlatada y entera
- 1 cucharadita de sal



Receta

- Precalienta una sartén antiadherente de 9,5 pulgadas (o más grande) o usa esta sartén de acero para crepes a fuego medio.
- Mezcla todos los ingredientes en un bol y vierte ¼ de taza de masa en la sartén. Extiende la masa con una cuchara.
- Después de 2 o 3 minutos, o una vez que la masa se esponje y se vea firme/casi cocida, dale la vuelta para cocinar el otro lado (ten paciencia, esto lleva tiempo. Si te preocupa que se queme el exterior, simplemente baja el fuego).
- Sirve inmediatamente o deja enfriar el pan sobre una rejilla para mantenerlo crocante.

Notas: estos panes puedes combinarlos con una buena fuente de proteína como pollo desmechado o carne molida.



Easy Baked Chicken Kebabs (Oven and Air-Fryer)

Los kebabs de pollo al horno son sabrosos y del tamaño de un bocado, ¡unas mini hamburguesas de pollo que serán perfectas como un comida rápida o una lonchera para llevar!

Puedes acompañarlos con un pan naan o unos palitos de zanahoria.

Se hornean en 10 minutos o menos si usas airfryer.

Ingredientes

- 2 libras de Pollo molido (técnicamente, cualquier carne molida funcionará. A veces hago esto con pavo molido, pero prefiero el pollo molido, queda más jugoso).
- ½ taza de cebolla finamente picada
- ¼ taza de hojas de cilantro finamente picadas
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 ¾ cucharaditas de sal
- 1 ½ cucharadita de cilantro en polvo
- 1 ½ cucharadita de comino tostado en polvo
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Aceite para engrasar las manos



Receta

Para hornear:

- Precalienta el horno a 350 °F.
- Combina todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien.
- Agrega un poco de aceite en la palma de ambas manos, luego usa una cuchara para galletas mediana para sacar una porción de la carne y presiona firmemente la cuchara para galletas. Forma una hamburguesa redonda (de aproximadamente ¼ de pulgada de grosor y 2 ½ pulgadas de largo). Asegúrate de meter dentro la cebolla o el cilantro que se salga. Usa más aceite según sea necesario para engrasarte las manos.
- Hornea a 350 °F durante 10 a 12 minutos o hasta que estén bien cocidas. El tiempo dependerá del grosor de las hamburguesas.

Para airfryer:

- Rocía ligeramente aceite en la bandeja. Coloca las hamburguesas en la bandeja y fríelas con aire durante 4 minutos a 360 °F (no es necesario precalentarlo).

Notas: Asegúrate de engrasarte las manos al formar las hamburguesas; de lo contrario, el pollo molido se pegará a tus manos y será difícil hacer una bonita forma redonda.



Hamburguesas de pavo al horno

Ingredientes

- 1 libra de pavo molido
- 1 cucharada de salvia fresca
- 2 cucharaditas de tomillo fresco
- 1 cucharadita de sal
- Una pizca de nuez moscada recién rallada



Receta

- Precalienta el horno a 350 °F.
- Agrega todos los ingredientes a un bol y mezcla bien.
- Divide la mezcla en 12 hamburguesas y colócalas en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio o papel pergamino.
- Hornea a 350 °F durante 30 minutos o hasta que la hamburguesa esté completamente cocida y alcance una temperatura interna de 165 °F.
- Asar durante 2 a 3 minutos para dorar las hamburguesas.

Nota: en la lonchera para llevar puedes empacarlas junto a una fruta en trozos.

Meatballs

Ingredientes

- 1 libra de pavo molido
- 2 tallos de apio finamente picados
- ½ cebolla finamente picada
- 1 yema de huevo batida
- 2 cucharadas de salvia fresca picada
- 2 cucharaditas de romero fresco picado
- 2 cucharaditas de tomillo fresco picado
- 1 cucharadita de sal



Tip: Puedes usar esta mermelada en pan paleo, pancakes, yogur de coco o para acompañar carnes como en este caso.

Receta

- Precalienta el horno a 400 °F.
- Mezcla todos los ingredientes en un recipiente grande.
- Forma con tus manos bolitas de carne.
- Colócalas en una bandeja para hornear y hornea durante 15 minutos o hasta que las albóndigas estén completamente cocidas y alcancen una temperatura de 165 °F. (Recuerda que puedes ponerlas en airfryer).
- Después del horno, asa las albóndigas durante 1 o 2 minutos o hasta que la parte superior se dore un poco.
- Sirve con salsa de arándanos si deseas.

Salsa de frutos rojos

- 2 tazas de frutos rojos (fresas, frambuesas, arándanos, moras) frescos o congelados
- 2-3 cucharadas de miel pura de abejas (ajustar al gusto)
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de canela (opcional)
- 1 cucharada de semillas de chía (opcional, para espesar)

Receta

- En una cacerola a fuego medio, coloca los frutos rojos y el jugo de limón. Cocina por unos 5-7 minutos hasta que comiencen a deshacerse.
- Machaca los frutos con un tenedor o usa una batidora de inmersión si prefieres una textura más suave.
- Agrega la miel o jarabe de maple y la canela, mezclando bien. Cocina a fuego bajo por 5-10 minutos más.
- Si quieres una mermelada más espesa, añade las semillas de chía y cocina 3-5 minutos adicionales.
- Deja enfriar y guarda en un frasco de vidrio en el refrigerador. Se conserva bien por 1-2 semanas.



Banana fudge de 2 ingredientes

Ingredientes

- 6 plátanos maduros
- 3 cucharadas de aceite de coco, divididas.

Opcional:

- Macadamias trituradas para decorar.
- Cardamomo molido. Agrégalo a los plátanos o espolvoréalo sobre el fudge.

Receta

- Haga puré los plátanos en una licuadora o procesador de alimentos.
- Derrita 1 cucharada de aceite de coco en una sartén antiadherente a fuego medio y luego agregue el puré de plátano.
- Revuelva continuamente durante unos 20 minutos.
- Agregue 1 cucharada de aceite de coco, revuelva hasta que se mezcle bien, luego agregue la última cucharada de aceite de coco y continúe revolviendo durante otros 10 minutos, o hasta que la mezcla de plátano se vuelva oscura y pegajosa.
- Vierta la mezcla de plátano en un plato engrasado o en un molde para pan forrado con papel pergamino y déjelo enfriar en el refrigerador.
- Corte el fudge mientras esté frío, luego déjelo a temperatura ambiente antes de servir.





Sweet plantain waffles

Ingredientes

- 2 tazas (2 a 3 plátanos grandes) de diferentes grados de madurez hechos puré
- 2½ cucharadas de aceite de coco derretido + más para engrasar la wafflera
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- ½ cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio



Receta

- Calienta la wafflera (se recomienda poner la temperatura a 5 de un máximo de 6)
- Pela los plátanos y córtalos en 4 trozos.
- Coloca los trozos de plátano en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta que quede una mezcla homogénea (o lo más homogénea posible hasta que sea demasiado difícil licuar más).
- Agrega el aceite a los plátanos y licúa nuevamente, ahora hasta que quede un puré completo.
- Agrega la canela, la vainilla y el vinagre de sidra de manzana a la licuadora. Licúa nuevamente a alta velocidad durante unos segundos para mezclar bien.
- Agrega la sal y el bicarbonato de sodio a la licuadora. Puedes volver a batir para mezclar o usar una espátula para mezclar los ingredientes con la masa a mano.
- Engrasa tu wafflera y coloca ⅓ de taza de masa en el centro de la wafflera. (La cantidad de masa que uses puede variar según el tamaño de tu wafflera).
- Cocina hasta que el waffle esté dorado a tu gusto y repite hasta que se acabe la masa. Asegúrate de engrasar la wafflera antes de cada waffle.
- Transfiere los waffles cocidos a una rejilla de alambre para enfriar en lugar de apilarlos en un plato mientras los cocinas para que no se empapen.
- ¡Sírvelos con fruta fresca!



Waffles de yuca

Ingredientes

- 1 taza de yuca machacada cocida
- 1 plátano grande maduro
- 1 cucharada de aceite de aguacate y un poco más para engrasar la wafflera
- Agua si es necesario



Puré de yuca

- Pela y córtala en trozos grandes.
- Hierva la yuca durante 20 minutos o hasta que esté blanda.
- Escurre la yuca y luego tritúrala en un bol.
- Usa 1 taza de la yuca machacada para la receta que aparece a continuación.

Receta

- Mezcla el plátano, la yuca machacada y una cucharada de aceite de aguacate con un tenedor. No hay problema si no queda completamente suave.
- Si la masa está demasiado espesa, agrega agua, una cucharada a la vez, hasta que la masa alcance una consistencia que se pueda verter.
- Vierte $\frac{1}{3}$ de la masa en una wafflera engrasada.
- Una vez que la wafflera se apague automáticamente, deja que los waffles se cocinen durante 2 o 3 minutos más.
- Sirve con ghee, fruta o crema de coco.



Pumpkin waffles

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza (NO relleno de tarta)
- 3/4 taza de leche de coco entera, sin aditivos (agua y coco solo como ingredientes)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla orgánica pura (no "saborizante")
- 1-1/2 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1/2 taza de harina de cassava/yuca*
- 3/4 taza de harina de tigernut*
- 1/4 taza de arrowroot starch
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 3/4 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- aceite de coco para freír (si es necesario)



Receta

- Precaliente su wafflera a temperatura media.
 - Agregue todos los ingredientes a una licuadora, en el orden indicado anteriormente
 - Licue a potencia media-baja durante aproximadamente 15 segundos o hasta que estén bien mezclados. Es posible que tengas que detenerte y raspar los lados a mitad de la preparación. La masa quedará bastante espesa.
 - Si su wafflera lo necesita, use aceite de coco para engrasar las placas superior e inferior.
 - Vierta la mitad de la masa en su wafflera (necesitarás una espátula para rasparla de la licuadora), cierre la tapa y cocine hasta que quede crocante como prefiera.
 - Repita el paso 2 para la segunda mitad de la masa.
 - ¡Disfruta!
-
- **Notas:** Para harinas AIP densas, como la cassava y la tigernut, mide sacando la harina con una cuchara y poniéndola en tu taza medidora y luego nivélala. Si simplemente colocas la taza medidora directamente en la bolsa y sacas la harina, la harina se compacta demasiado y da como resultado un producto final denso o seco.
 - **ALMACENAMIENTO:** Si le sobra, puede guardarlo en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 3 días o en el congelador hasta por 3 meses.



Pancakes de banana y cardamomo

Ingredientes

- 1 taza de banano machacado aprox. 2 plátanos
- 1 taza de harina de cassava/ yuca
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cardamomo
- 1 taza de leche de coco enlatada y entera
- Aceite de coco, consulte las instrucciones



Receta

- Combine los ingredientes del panqueque en una licuadora o procesador de alimentos o en un tazón usando una batidora eléctrica.
 - Agregue 1 cucharadita de aceite de coco a una sartén a fuego medio.
 - Vierta $\frac{1}{4}$ de taza de la mezcla en la sartén.
- Extienda un poco la mezcla para formar un círculo. Luego, gire la sartén para asegurarse de que el aceite de coco llegue a todos los lados del panqueque.
 - Cocine durante 2 minutos, dé vuelta y cocine durante otros 2 minutos.
 - Repita agregando 1 cucharadita de aceite de coco antes de hacer cada panqueque.
 - Sirva.

Notas: Si desea hacer sus panqueques más grandes, asegúrese de agregar más aceite de coco para que los lados del panqueque queden agradables y crujientes.



Eliana Gonzalez
Health Coach



 SOYELIANAGONZALEZ_COACH

 @SOYELIANAGONZALEZ

 SOYELIANAGONZALEZ

 @SOYELIANAGONZALEZ