



COCINAR SIN CARBOHIDRATOS

Carlos Abehsera & Ana Román

Recetas para la dieta cetogénica, la Dieta Dukan, la Dieta Paleo, la Dieta Atkins, el Método Meringue y otros planes nutricionales bajos en carbohidratos



**INCLUYE MÁS DE 100
RECETAS BAJAS EN
CARBOHIDRATOS**

**ILUSTRADO A TODO COLOR CON
FOTOGRAFÍAS DE LAS RECETAS**

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL Y ENERGÉTICA
DE CADA RECETA**

Cocinar sin Carbohidratos: Recetas para la Isodieta, la dieta Carlos Dukan, la dieta Paleo, la dieta Atkins, el Método Montignac y Abehsera otros planes nutricionales bajos en carbohidratos (Spanish & Ana Edition) Román

COCINAR SIN CARBOHIDRATOS

Carlos Abehsera & Ana Román

www.cocinarsincarbohidratos.com

DISCLAIMER E INFORMACIÓN LEGAL

Este libro expresa opiniones personales de los autores y no pretende ser utilizado como tratamiento o remedio de ninguna enfermedad ni condición médica. Si sufre o sospecha que puede sufrir cualquier tipo de enfermedad o condición médica, debe visitar a su médico para recibir ayuda especializada y obtener su visto bueno antes de poner en práctica cualquiera de los consejos personales que los autores relatan en este libro. Los consejos de los autores están basados en su experiencia personal, en su investigación y en lo que han podido observar en otras personas y los resultados pueden variar en función de los sujetos y de sus circunstancias personales y sociales. Las opiniones vertidas en este libro acerca de los diversos planes nutricionales, dietas y tendencias alimenticias representan únicamente el punto de vista de los autores y sus opiniones personales al respecto de cada uno.

COCINAR SIN CARBOHIDRATOS

Recetas para La Isodieta, Dieta Dukan, Dieta Paleo, Dieta Atkins, Método Montignac y otros planes nutricionales bajos en carbohidratos.

© 2015 Carlos Abehsera y Ana Román. Todos los derechos reservados.

Fotografía: Fidel Jorge López González.

Maquetación: Carlos Torres Ugarte.

Cocinar sin Carbohidratos: Recetas para la Isodieta, la dieta Carlos Dukan, la dieta Paleo, la dieta Atkins, el Método Montignac yAbehsera otros planes nutricionales bajos en carbohidratos (Spanish& Ana Edition) Román

No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro ni de sus portadas, contraportadas, solapas y fotos, ni su recopilación en un sistema informático, ni su transmisión por medios electrónicos, mecánicos, mediante fotocopias, por registro o por cualquier otro método, sin la autorización previa y por escrito de los autores.

Primera Edición: Enero de 2015

ISBN: 978-84-617-3597-6

Depósito Legal: MA 2160-2014

S.A. C/Luis I, 3, 5, y 7 – 28031 Madrid

GRACIAS...

Quiero agradecer a mis padres el apoyo y el cariño constante a lo largo de mi formación y trayectoria profesional. Sin ellos hubiese sido imposible llegar donde estoy ahora. Gracias por esa educación basada en el respeto, el cariño y la disciplina que me ha guiado por un camino de emociones, responsabilidades, alegrías y superación. No puedo dejar de estar agradecida a mi hermano, mi gran apoyo incondicional.

Gracias a Carlos Abehsera por estas oportunidades que me brinda en el ámbito profesional, por hacerme partícipe de proyectos revolucionarios y por hacerme ver nuevos caminos y perspectivas en el ámbito de la nutrición.

Ana Román

Estoy tremendamente agradecido a mis abuelas y a mi madre por iniciarme en el apasionante mundo de la cocina con sus recetas tradicionales que han ido pasando generación a generación por mi familia.

Quiero dar las gracias públicamente a todos los que han colaborado en este libro: a David García Marín por su ayuda cocinando, emplatando y preparando las recetas con nosotros. A Jorge López González por su magnífico trabajo de fotografía, revelado y retocado. A Carlos Torres Ugarte por su infinita paciencia con nuestros cambios y modificaciones en el diseño y la maquetación del libro. También agradezco a Fernando Rodiles su ayuda y predisposición para que tomásemos al asalto su magnífico restaurante El Pino Rojo durante varios días para preparar y fotografiar to-

das las recetas que hemos incluido en este libro. Agradezco enormemente a Juan Yuste Pérez su asesoría e implicación personal en el proceso de formato e impresión del libro. Le doy las gracias a Ana por su incansable trabajo de investigación, documentación, y por la creatividad que ha demostrado con sus estupendas recetas.

Por último, agradezco a todos los lectores de mi libro Adelgazar sin Milagros que han colaborado con sus propias recetas y sugerencias a hacer este libro una realidad.

Carlos Abehsera

CONTENIDOS

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

[RE]APRENDIENDO A COCINAR

LA LISTA DE LA COMPRA

MEDIDAS

RECETAS BÁSICAS

PANES

PAN BÁSICO

PAN DE AGUACATE

PAN DE ATÚN

BASE PARA PIZZAS

PAN PLANO

BASE PARA TORTITAS MEJICANAS

PAN DE MOLDE

PAN DE LINO Y PIPAS

SALSAS

CHIMICHURRI

MAYONESA

MAYONESA DE AGUACATE

SALSA DE YOGUR Y MENTA

BECHAMEL

SALSA PROTEICA A LA PIMIENTA

SALSA DE QUESO AZUL

GUACAMOLE

BECHAMEL A LOS 4 QUESOS

SALSA CARBONARA

SALSA CÉSAR



APERITIVOS Y SNACKS

SNACKS SALADOS

MUFFINS DE QUESO Y BACON

MUFFINS DE ESPINACAS Y REQUESÓN

CRUJIENTES DE QUESO CON PECHUGA DE POLLO

BUÑUELOS DE ATÚN Y QUESO

PALITOS DE CERDO, QUESO Y JAMÓN

GALLETAS ESPECIADAS CON QUESO FRESCO

CUPCAKES DE POLLO CON FROSTING DE QUESO Y NUECES

SNACKS DULCES

GALLETAS PROTEICAS DE JENGIBRE

SANDWICH RELLENO DE MOUSSE DE ARÁNDANOS

GALLETAS DE CHOCOLATE Y MENTA

GOFRES DE CHOCOLATE
MUFFINS DE CALABAZA CON CANELA
BROWNIE PROTEICO
BIZCOCHO DE CHOCOLATE CON PIPAS
TARTITAS DE QUESO CON FRUTOS ROJOS
COOKIES
TORTITAS DE CHOCOLATE Y CANELA
BARRITAS PROTEICAS

ENTRANTES

PIPIRRANA DE PULPO Y GAMBA BLANCA
ENSALADA CÉSAR
ENSALADA DE JAMÓN
ENSALADA DE ARROZ
ENSALADA 4 QUESOS
ENSALADA DE PESCADO
GÓNDOLAS
ENSALADA TIBIA DE CHIPIRONES
TULIPAS DE QUESO CRUJIENTE CON TABULÉ
CALDO DE PESCADO
SOPA DE MARISCO
VOULAVENTS DE POLLO A LOS TRES QUESOS
CROQUETAS DE POLLO Y JAMÓN
TORTITAS PROTEICAS
QUICHÉ DE POLLO
CROQUETAS DE ESPINACAS Y QUESO DE CABRA
BOCADITOS DE PULPO CON CREMA DE CURRY
PASTEL DE CARNE
PASTEL DE PESCADO

**TULIPAS DE QUESO CON DELICIAS DE ATÚN
BIZCOCHITOS DE GUACAMOLE Y GAMBAS
CON DIPS DE QUESO CRUJIENTE**

PLATOS PRINCIPALES

CARNES Y AVES

JABALÍ GUISADO
STEAK TARTAR
CODORNICES EN ESCABECHE
PINCHITOS MORUNOS DE CORDERO
PRIME RIB (COSTILLAR DE BUEY AL HORNO)
ESCALOPE PARMESANO
PECHUGAS DE POLLO GUISADAS
HAMBRUGUESAS CASERAS
SOLOMILLO DE CERDO AL AJILLO
FLAMENQUINES IBERICOS AL PARMESANO
MEATLOAF
HÍGADO ENCEBOLLADO AL JEREZ

PESCADOS Y MARISCOS

BORRIQUETE A LA SAL
TARTAR DE SALMÓN Y AGUACATE
BUCHONES DE ROSADA
MERLUZA AL HORNO CON SETAS Y BACON
CAZUELA DE PESCADO AL PIL-PIL
ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON BECHAMEL DE
ESPINACAS
ARROZ MELOSO DE SALMÓN Y SEPIA CON
SALSA PICANTE
TARTAR DE CORBINA
FIDEUÁ DE PESCADO

MERLUZA CON MAYONESA

SARDINAS EN ACEITE

SUSHI

PASTAS Y ARROCES

LASAÑA CAPRESE

PASTA PENNE CON ATÚN Y SALSA DE ESPINACAS

ESPAGUETIS CARBONARA TRADICIONAL

NOODLES DE POLLO AL CURRY CON HIERBABUENA

ARROZ AL CURRY CON CERDO Y TERNERA

TALLARINES CON POLLO Y CHAMPIÑONES

WOK DE POLLO

ARROZAL CURRY ROJO CON GAMBAS Y ALMEJAS

CANELONES A LA BOLOÑESA

TIMBAL DE ARROZ CON CALAMARES EN SU TINTA CON CHIPS DE CALABACÍN

HUEVOS

TORTILLA DE CALABAZA CON QUESO DE CABRA

FALSA PIZZA

HUEVOS GRATINADOS

REVUELTO DE BACALAO Y FALSA PATATA PAJA

ENROLLADO DE ESPINACAS Y SALMÓN

ESPIRAL DE POLLO Y PIMIENTO ROJO AL CURRY

REVUELTO DE SETAS, GAMBAS Y ESPÁRRAGOS

TORTILLA DE ATÚN Y BRÓCOLI

HUEVOS CON MARISCO GRATINADOS

GUARNICIONES

ESPINACAS CON DELICIAS DE MAR

SALTEADO VERDE A LA SOJA

CHAMPIÑONES RELLENOS

TIMBAL DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON GAMBAS Y JAMÓN

POSTRES

TIRAMISÚ

MINI TARTAS DE QUESO Y AGUACATE

MUFFINS DE CHOCOLATE

TARTA DE REQUESÓN Y CHOCOLATE

BIZCOCHO DE MASCARPONE CON MORAS Y FRAMBUESAS

TARTA DE QUESO Y FRAMBUESAS

QUESADA

BOCADITOS DE CHOCOLATE

MERMELADA DE FRAMBUESAS

BEBIDAS

BATIDO PROTEICO DE CHOCOLATE

BATIDO PROTEICO DE ESPIRULINA

CAFÉ PROTEICO

BATIDO PROTEICO DE PLÁTANO Y CHOCOLATE

BATIDO PROTEICO DE FRUTOS ROJOS

BATIDO PROTEICO DE TÉ VERDE

EPÍLOGO

LA SOCIEDAD: UN REBAÑO MANIPULADO POR LA INDUSTRIA

Cocinar sin Carbohidratos: Recetas para la Isodieta, la dieta Carlos Dukan, la dieta Paleo, la dieta Atkins, el Método Montignac yAbehsera otros planes nutricionales bajos en carbohidratos (Spanish& Ana Edition) Román

EDUCACIÓN TEMPRANA COMO PILAR DE LA SALUD

PRÓLOGO

Desde que se puso a la venta mi libro Adelgazar sin Milagros no he dejado de recibir mensajes por todo tipo de medios agradeciéndome el tiempo invertido en escribir el libro y los resultados que ofrece. Me alegra saber que estoy contribuyendo diariamente a que muchísimas personas recuperen su peso ideal y por tanto su salud. Hace unos días comentaba con un compañero de trabajo que de todas las cosas en las que estoy activamente involucrado en mi vida laboral, el tema del libro y la nutrición es sin duda lo que más satisfacciones me produce, pues me acuesto a diario con la sensación de estar haciendo algo interesante y de utilidad para muchas personas. De hecho, no es sólo una sensación, sino algo que tengo el placer de comprobar casi a diario.

Tengo que comenzar por agradecer el apoyo que recibo de todas las personas que han escrito opiniones positivas del libro, de todos los que se han acordado de mí para mandarme un agradecimiento de cualquier tipo y de todos los que en general se han tomado el interés de leer el libro. A todos los que, tras leer el libro, han conseguido alcanzar su peso ideal de manera sana, rápida y permanente, les digo "enhorabuena". Su esfuerzo ha merecido la pena y deben sentirse orgullosos por ello.

Cualquiera que lo haya intentado sabe que escribir un libro es una tarea poco agradecida. Además, financieramente hablando suele ser nefasta. Son muchas horas delante de un ordenador agrupando pensamientos, escribiéndolos, y dándole forma a la obra. Son muchas noches de

acostarse tarde y muchas mañanas de levantarse temprano. Sin embargo, cuando uno tiene su primer ejemplar en la mano se le olvidan todas las horas de duro esfuerzo invertidas en la tarea. No puedo esperar a tener mi primera copia de este libro, con todas sus fotos y diversas secciones, por fin impreso en mis manos...

De todas las preguntas que he recibido desde que publiqué el libro Adelgazar sin Milagros, la más habitual ha sido "¿Qué puedo comer?". Lo cierto es que el cambio de alimentación que propongo en mi libro supone un giro de 180 grados en nuestra nutrición, pero también en la forma en que comemos. La base de nuestra dieta coincide con la base de nuestra cocina y, cambiando la base de la dieta, alteramos significativamente la cocina, por lo que eliminamos todos esos platos a los que estamos habituados. O quizás no...

Esto es algo que desconcierta a muchas personas que, acostumbradas a los carbohidratos refinados como base de elaboración de su cocina, se quedan sin ideas para cocinar a los pocos días de comenzar con su nueva rutina nutricional. Cuando suprimimos las masas, los panes, las pastas, las salsas, la patata, el arroz, el azúcar y otra serie de carbohidratos simples o refinados, se hace muy complicado cocinar, al menos de la manera en que estamos habituados a hacerlo, que es usando esos carbohidratos como base de cada plato.

Cuando detecté que existía un interés legítimo por aprender a cocinar de una forma nueva, sin utilizar hidratos de carbono como base de la mayoría de los platos, comencé a publicar recetas en el blog y de inmediato comprobé que las visitas a estas se multiplicaban. Lo cierto es que esa pequeña ayuda resultaba de mucha utilidad para las personas que querían cambiar su forma de alimentarse sin renunciar al sabor, los aromas y la textura de la cocina.