

LAURA GARCÍA  
@byLauraGarcia

# Sano y variado

Recetas fáciles  
y nutritivas  
sin azúcar  
y sin gluten



Para Albert y Kai, siempre

Primera edición: mayo del 2023

© Laura García

© de la edición:

9 Grupo Editorial

Lectio Ediciones

C/ Mallorca, 314, 1º 2ª B · 08037 Barcelona

Tel. 977 60 25 91 · 93 363 08 23

lectio@lectio.es

www.lectio.es

© de las fotografías: Escarlata Blanco y Laura García

Diseño y composición: Carla Rossignoli

Impresión: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-18735-30-1

DL T 226-2023

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, su transmisión en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

# Sano y variado

Recetas fáciles y nutritivas  
sin azúcar y sin gluten

Laura García  
@byLauraGarcia

PRÓLOGO	9
---------	---

Introducción	10
--------------	----

## Básicos

MANTECA DE COCO	28
MEZCLA DE ESPECIAS <i>PUMPKIN SPICE</i>	29
<i>GHEE</i> Y MANTEQUILLA CLARIFICADA	31

## Sopas y cremas

GAZPACHO	34
AJOBLANCO	35
CALDO DE HUESOS	36

## Verduras

ENSALADA DE KALE Y ANCHOAS CON VINAGRETA DE PERA	44
ENSALADA DE ESPAGUETIS DE PEPINO CON REQUESÓN Y ACEITUNAS NEGRAS	45
GERMINADOS DE BRÓCOLI	46
ALCACHOFAS LAMINADAS AL HORNO	48
TOMATES DESHIDRATADOS EN ACEITE DE OLIVA CON FETA, AJO Y ORÉGANO	49
CUSCÚS DE COLIFLOR	51
CALABAZA CON SALSA DE YOGUR Y TAHÍN: HORNO Y COCCIÓN LENTA	53
COL VERDE AL HORNO	54
<i>KALETTES</i> AL HORNO	55
COLES DE BRUSELAS AL HORNO	56
COLES DE BRUSELAS SALTEADAS	57
PIZZA DE COLIFLOR CON CALABACÍN Y CABALLA	59
CHIPS DE KALE	61
BERENJENAS CON TOMATE GRATINADAS	62

# Carne

ALBÓNDIGAS DE PAVO Y CALABACÍN CON SALSA DE TAHÍN	67
GUISO DE CORDERO CON ESPECIAS Y CUSCÚS DE COLIFLOR	68
GUISO DE TERNERA CON VERDURAS DE VERANO	71
PATÉ DE HÍGADO	72
POLLO CON MOSTAZA ANTIGUA Y TOMILLO EN COCCIÓN LENTA	74
TUÉTANO DE TERNERA AL HORNO	75
POLLO EN ESCABECHE	77
TERNERA CON BRÓCOLI EN COCCIÓN LENTA	78
MOLLEJAS DE TERNERA SALTEADAS	81
TRASERO DE PAVO AL HORNO CON ROMERO	82

# Pescados y mariscos

SALMÓN AL HORNO	86
MEJILLONES CON LECHE DE COCO	87
MEJILLONES EN ESCABECHE	88
PULPO EN COCCIÓN LENTA	91
<i>RILLETES</i> DE SALMÓN	92
RODABALLO AL HORNO	93
MEJILLONES CON CURRI VERDE	94
SARDINAS EN ESCABECHE EN COCCIÓN LENTA	95
TARTAR DE SALMÓN	96
ALMEJAS CON AJO Y MANTEQUILLA	97
BOQUERONES EN VINAGRE	99
BRANDADA DE BACALAO	100
DORADA O LUBINA AL HORNO	102
PATÉ DE SARDINAS CON TOMATES SECOS	103
<i>GRAVLAX</i> DE SALMÓN ROJO SALVAJE	104
PULPO AL VAPOR	107
SEPIA GUISADA	108

## Pan y crackers

PAN DE TRIGO SARRACENO FERMENTADO	112
PAN DE TRIGO SARRACENO CON YOGUR	114
CRACKERS DE TRIGO SARRACENO Y SEMILLAS	117
PAN DE TRIGO SARRACENO, ORÉGANO Y ACEITUNAS NEGRAS EN PANIFICADORA	119
PANECILLOS SIN GLUTEN DE HARINA DE ALMENDRA	120

## Fermentados y encurtidos

CHUCRUT CASERO	124
PEPINILLOS FERMENTADOS	127
PEPINO EN VINAGRE	128
ACEITUNAS CON LIMÓN Y CILANTRO	129
YOGUR DE LECHE DE COCO	130
KÉFIR	135
YOGURES MESOFÍLICOS	141
YOGUR NATURAL	145

## Salsas y vinagretas

VINAGRETA DE MOSTAZA CON LEVADURA NUTRICIONAL	148
HUMMUS DE COLIFLOR	149
PESTO DE KALE	150
PASTA DE CURRI VERDE	151
PASTA DE CURRI ROJO	152
TZATZIKI	153
ACEITE DE ALBAHACA	155
VINAGRETA DE PERA	156
ACEITE DE ROMERO	157
SALSA PUTANESCA	158
CREMA DE QUESO AZUL	159
OLIVADA	160
VINAGRETA DE OLIVADA	161

# Bebidas

LECHE DE COCO CASERA	164
<i>MATCHA LATTE</i>	166
LECHE DE ANACARDOS	167
ELIXIR DE MELENA DE LEÓN, CANELA Y VAINILLA	168
HORCHATA CASERA DE CHUFA	170

# Postres

MAGDALENAS DE CHOCOLATE Y CALABACÍN	174
PAN DULCE DE HARINA DE CASTAÑAS Y NUECES	177
PASTEL DE CHOCOLATE Y ACEITE DE OLIVA	178
COMPOTA DE PERA Y VAINILLA EN COCCIÓN LENTA	179
<i>BROWNIE</i> DE COLIFLOR	180
DÓNUTS DE CANELA CON GLASEADO DE COCO	182
DÓNUTS DE ESPINACAS Y CHOCOLATE	185
GRANOLA DE COCO Y CACAO	186
HELADO DE FRESA	187
<i>BLONDIE</i> DE CHOCOLATE BLANCO CON NUECES PACANAS	188
CHOCOLATE BLANCO CON LECHE DE COCO	189
BIZCOCHO DE LIMÓN SIN GLUTEN	190



# PRÓLOGO

No he conocido a ninguna mujer como Laura. El elevado conocimiento sobre salud que tiene Laura es algo poco sabido. Como creadora de recetas, a través de su web y de las redes sociales, Laura siempre ha mostrado sus habilidades culinarias basadas en una alimentación esencialmente limpia, es decir, comida real, cocciones respetuosas, recetas sencillas pero mucho arte.

Lo que no se sabe tanto de Laura es todo lo que hay detrás. Laura es la persona que conozco que más libros ha leído y más podcasts ha escuchado sobre temas de nutrición y salud. A diferencia de algunos nutricionistas eruditos que conozco que se documentan a través de las publicaciones de estudios científicos, Laura tiene una afición más divulgativa y le gusta leer todo lo que dicen los grandes y pequeños gurús de la nutrición.

Esto le ha dado un conocimiento exhaustivo de todo lo que los alimentos pueden hacer en nuestro organismo y que ella va encajando con más habilidad que algún que otro profesional de la salud, aunque ella es autodidacta y sus estudios universitarios no tienen nada que ver con la alimentación.

Escuchar a Laura hablar del colágeno, de la proteína, del romero o de cómo cocinar con una sartén de hierro y no estropearla, es música para nuestros oídos. Lo sabe contar y después lo sabe cocinar. El sentido terapéutico de los ingredientes de sus recetas es total y constante y, por tanto, disfruta del libro aprendiendo entre líneas los motivos por los que Laura escoge unos ingredientes y no otros. Y, sobre todo, confía en ella.

Si Laura elige el trigo sarraceno antes que la avena, hazle caso. Hazle caso con los ojos cerrados. En serio. Piensa que ella se está informando por ti. En todo momento. Mientras los demás duermen. Cuando las ediciones de los libros no existen en español. Cuando descubre podcasts que en España nadie conoce.

Con el libro, con sus recetas y leyéndola, puedes tener la tranquilidad de que lo que difunde tiene toda la ciencia del mundo detrás.

Y, ahora que ya lo sabes, disfruta cocinando sus recetas con la doble motivación de que su cocina es organolépticamente hablando inmejorable y que este tipo de cocina te hará vivir más y mejor a ti y a tu familia.

Núria Coll



Los libros de recetas tienen algo mágico y palpable que una pantalla no puede darte: la promesa de un rato tranquilo, saboreando fotos, decidiendo qué te apetece cocinar o haciendo la lista de la compra de los ingredientes que te faltan.

Ver mis recetas impresas en este libro no solo supera todas mis expectativas, sino que me llena de una emoción genuina, y es que las preparaciones que encontrarás aquí son las recetas que cocino yo para mi familia y mis amigos.

Me gusta pensar que cuando tú reúnas a los tuyos alrededor de tu mesa, comeréis algunas de ellas y me invitaréis de algún modo a sentarme ahí con vosotros.

Gracias por hacerte con este libro. Espero que lo disfrutes, que lo manches, que te ayude, que se quede contigo.

Un abrazo inmenso,

Laura \_\_\_\_\_

## Fundamentos

Mi alimentación y la de mi familia está basada en verdura, carne, pescado, marisco, huevos, frutos secos, semillas y fruta; también lácteos fermentados de oveja o cabra; de modo que esos son los ingredientes que encontrarás en estas páginas.

Nada en el mundo de la nutrición está escrito en piedra, pero tengo bastante claro que el gluten y el azúcar salieron de mi vida para no volver jamás.

Ambos suelen ser sospechosos habituales de un sinfín de problemas, y prescindir de ellos no causa ninguna carencia.

Ya hayas decidido tú también dejarlos a un lado, o quieras solamente experimentar un poco, todas las recetas de este libro son sin gluten y sin azúcar, ¡pero ni te vas a enterar!

## Alimentos

Aquí tienes algunos consejos sobre distintos alimentos que son aplicables a muchas recetas del libro, pero también a tu día a día.

### AJO

“Ajo cocido, ajo perdido”

Le he oído esta frase a mi madre un millón de veces, y resulta que tiene su explicación científica.

El ajo es un auténtico medicamento natural con infinitas propiedades, pero que seas o no capaz de aprovecharlas depende de cómo lo prepares y cocines.

¿Qué nos interesa del ajo, además del sabor? La alicina, un compuesto con un gran poder antioxidante, antibacteriano, antivírico, etc.

El ajo crudo contiene aliína y alinasa, que son los compuestos necesarios para formar alicina; pero no tiene alicina en sí. Digamos que los ingredientes están en compartimentos distintos dentro de ese diente de ajo.

La alicina se forma cuando la aliína y la alinasa entran en contacto, es decir, cuando aplastas, laminas, prensas o trituras un diente de ajo. También cuando lo masticas, si es que te gustan las emociones fuertes.

El problema es que la alinasa es una enzima sensible al calor, de modo que, si aplastas, laminas, prensas o trituras un ajo e inmediatamente lo añades a la sartén, la alinasa se destruirá y no será capaz de catalizar la reacción que forma la alicina.

¿Esto tiene remedio? ¡Sí! Y pasa por tener un poquito de paciencia o un poquito de previsión, lo que prefieras.

Tienes que aplastar, laminar, prensar o triturar el ajo, y entonces esperar 10 minutos. Durante esos 10 minutos, la aliína y la alinasa harán su magia y se formará la alicina, que sí es resistente al calor. Dios, qué bonito.

Así, verás que en muchas recetas añadido el ajo al final de la cocción, o lo prengo en el primer paso y lo añado pasos después. No especifico lo de los 10 minutos para no hacerme pesada, pero ahora tú ya lo sabes.

Si utilizas el ajo en crudo, como en un pesto, un alioli o una vinagreta, la alinasa no se destruye porque no hay calor, así que en ese caso no tendrás que esperar los 10 minutos.

### ¿Cómo conservar el ajo en casa?

Una cabeza de ajos se conserva sin problemas a temperatura ambiente durante uno o dos meses. Lo más importante es:

- Que respire, no puede estar en un recipiente hermético.
- Que esté a oscuras.
- Que esté alejada de fuentes de calor.
- Que esté separada de otros alimentos.

Existen unas bolsas de tela con cierre de malla que son perfectas para conservar ajos, precisamente porque te ayudan a cumplir con estos puntos.

---

## CEBOLLAS

No lo puedo evitar: si no tengo cebollas o chalotas en casa siento que no puedo cocinar. ¿Exagerada? Un poco, pero para mí son la base de muchísimas recetas y me parecen una forma perfecta de añadir sabor, textura, fibra y fitonutrientes casi sin darnos cuenta.

Y es que la cebolla y la chalota son primas del ajo, de manera que comparten un montón de propiedades fantásticas, especialmente las variedades pequeñas de sabor más intenso.

Lo bueno de ellas es que puedes cocinarlas inmediatamente, y que algunos de sus nutrientes más importantes, como la quercetina, incluso aumentan con el calor.

Su conservación depende de la variedad. Las hay que tienen más agua y se estropean antes a temperatura ambiente, es mejor que esas las metas en la nevera, pero no en el cajón de las verduras, ahí podría haber demasiada humedad. Procura además consumirlas en una o dos semanas.

Otras variedades se conservan bien a temperatura ambiente, siguiendo unos consejos similares a los del ajo:

- Que respiren.
- Que estén a oscuras.
- Que estén alejadas de fuentes de calor.

### ¿Y qué hay de la cebolla cruda?

Eso va a gustos, y a estómagos: a mí me sienta un poco mal. Para solucionarlo, corta la cebolla como la necesites para la receta, métela en un vaso o un bol, sumérgela en agua y mete ese vaso o bol en el congelador durante unos 15-30 minutos.

## HOJAS VERDES

Las verduras de hoja verde con más fitonutrientes son aquellas de hoja oscura (verde intenso, morado, marrón rojizo) y cuyo crecimiento no es compacto, es decir, no forman un cogollo.

El color intenso nos revela su contenido en antioxidantes, como las antocianinas, la luteína o la zeaxantina. La distribución abierta de las hojas incrementa su contenido en fitonutrientes, pues la planta está más expuesta durante su crecimiento a los rayos del sol, lo que la obliga a protegerse produciendo una cantidad mayor de estos compuestos.

Cuando compres hoja verde:

- Guárdala en la nevera dentro de una bolsa de algodón o de malla. Esto permitirá que respire a la vez que conserva cierto grado de humedad, lo que hará que se mantenga crujiente durante más tiempo.
- Procura consumirla en 1-3 días. Algunas variedades resisten más que otras.
- Al lavarla, déjala 5 minutos en remojo en agua fría para que recupere cierta hidratación, y entonces escúrrela bien. Lo ideal es utilizar un centrifugador de hojas verdes, el invento del siglo. Si no tienes uno, sécala con un paño limpio para retirar toda el agua que puedas. No hay nada peor que una ensalada aguada.

## LA ENSALADA PERFECTA

La ensalada perfecta tiene:

- Un montón de hojas verdes. Pueden ser de un único tipo (solo lechuga o solo rúcula, por ejemplo) o de muchos a la vez, lo importante es que haya variedad al final de la semana, al final del mes, con el cambio de estación.  
Lechuga romana, lechuga de hoja de roble, rúcula, diente de león, espinacas, escarola, kale, berros, canónigos...
- Algo crujiente: semillas de girasol, de calabaza, de cáñamo; mezclas de frutos secos y especias (*dukkah*), nueces, etc.
- Grasas saludables: aguacate, aceitunas, aceite de oliva virgen extra, las semillas y frutos secos del punto anterior o una buena vinagreta.
- Un punto ácido: unas alcaparras, unos pepinillos, un poco de chucrut (no pasteurizado), el vinagre o zumo de limón de la vinagreta, etc.
- Alguna hortaliza de temporada: pepino, tomate, zanahoria, remolacha, rabanitos, etc.

## TOMATES

Si piensas que los tomates ya no saben a nada, aquí tienes algunos trucos que quizá te ayuden a reconciliarte con ellos.

### 1. Compra tomates ecológicos porque es garantía de tomates madurados al sol

Los tomates son difíciles de transportar sin que se dañen; por eso en la agricultura convencional se suelen cosechar verdes, justo cuando el color rojo empieza a asomar, pero el tomate está aún duro, es decir, transportable.