

MESA VIVA / EDICIÓN PARA ESPAÑA

El placer de comer bien.

200 recetas sin azúcar añadida

25 preparaciones base · 8 versiones de cada una



Desayunos · Comidas · Cenas · Postres · Bebidas

Con planificador, lista de compras y diario de favoritas

Fernando Lopes

Más ideas. Más sabor. Más mesa.

Una cocina que se adapta a tu día

Este recetario reúne 200 versiones organizadas en 25 familias de preparación. Cada versión lleva ingredientes y pasos completos: no necesitas buscar una receta anterior para prepararla. Las variaciones permiten practicar una técnica y cambiar sabores con ingredientes cotidianos.

Lo que encontrarás

48 desayunos y meriendas; 64 comidas y cenas; 40 acompañamientos; 32 postres; y 16 bebidas. Al final encontrarás herramientas imprimibles para organizarte sin seguir una dieta predeterminada.

Sobre esta edición

Contenido culinario original elaborado con asistencia de inteligencia artificial. Las recetas no han sido probadas en cocina ni revisadas por un nutricionista. Los tiempos y rendimientos son orientativos; comprueba la textura y la cocción. No se incluyen valores nutricionales calculados ni alegaciones de bajo índice glucémico.

Un uso responsable

Este es un libro de cocina de uso general, no un tratamiento para la diabetes. No sustituye un plan alimentario individual. Si tienes diabetes, alergias u otras restricciones, revisa ingredientes y porciones con un profesional antes de incorporar las preparaciones.

Sin azúcar añadida: qué significa aquí

Una elección de ingredientes

No se añaden azúcar de mesa, miel, jarabes, panela, zumos concentrados ni edulcorantes a las recetas. Usa lácteos naturales, cacao puro y bebidas vegetales sin azúcar añadida. Revisa también las etiquetas del pan, las tortillas, las conservas y los condimentos.

Los carbohidratos siguen presentes

La fruta, la leche, la avena, las legumbres, el arroz y otros alimentos contienen carbohidratos. Una preparación sin azúcar añadida no es necesariamente baja en carbohidratos y no garantiza una respuesta determinada de la glucosa.

Porciones y preferencias

Las porciones indican cómo dividir una preparación, no cuánto debes comer. Puedes preferir un sabor menos dulce: los postres de este libro conservan la dulzura natural de la fruta. Las bebidas no reemplazan comidas ni tratamientos.

Alergias y sustituciones

El libro utiliza huevos, lácteos, trigo, soja, frutos secos y pescado en distintas recetas. Comprueba las etiquetas y evita contaminación cruzada. Una sustitución cambia textura y composición; no supone automáticamente equivalencia nutricional.

001

Avena cremosa de manzana y canela

Rinde: 1 porción(es) | Tiempo orientativo: 15 min

INGREDIENTES

- 40 g de avena en copos
- 180 ml de leche natural o bebida vegetal sin azúcar
- 60 ml de agua
- 100 g de manzana en cubos pequeños
- 1/4 cucharadita de canela

PASO A PASO

01. Pon avena, leche y agua en un cazo; calienta hasta un hervor suave.
02. Remueve a fuego bajo durante 6-8 minutos hasta que la avena esté tierna. Añade un poco de agua si se espesa demasiado.
03. Retira del fuego. Añade la manzana y la canela. Mezcla y deja templar antes de servir.

EN TU COCINA

La fruta se incorpora al final para conservar su textura. No añadas miel ni jarabes.

Alérgenos a revisar: Leche según elección; avena; frutos secos en algunas versiones. Revisa también las etiquetas.

025

Tortilla de verduras de espinaca y tomate

Rinde: 1 porción(es) | Tiempo orientativo: 20-30 min

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada de agua
- 60 g de espinaca picada
- 100 g de tomate en cubos

PASO A PASO

01. Bate los huevos con el agua en un bol. Calienta el aceite en una sartén antiadherente.
02. Saltea la espinaca y el tomate 3-4 minutos. Distribuye las verduras por toda la sartén.
03. Vierte los huevos. Cocina a fuego medio-bajo, tapa y continúa hasta cuajar; si hace falta, voltea con cuidado. La preparación debe alcanzar 71 °C en el centro.

EN TU COCINA

Corta las verduras pequeñas para que se integren. No dejes huevo líquido en el centro.

Alérgenos a revisar: Huevo. Revisa también las etiquetas.

049

Pollo a la sartén de espinaca y tomate

Rinde: 2 porción(es) | Tiempo orientativo: 25-35 min

INGREDIENTES

- 300 g de pechuga de pollo cruda en tiras
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 50 ml de agua
- 60 g de espinaca picada
- 100 g de tomate en cubos

PASO A PASO

01. Calienta 1 cucharadita de aceite. Cocina el pollo en una sola capa, girando las tiras hasta que el interior alcance 74 °C; reserva en un plato limpio.
02. Añade el resto del aceite a la sartén. Saltea la espinaca y el tomate 3-4 minutos.
03. Incorpora el pollo y el agua. Cocina 2 minutos más para unir sabores. Divide en dos platos.

EN TU COCINA

No uses el plato que contenía pollo crudo para servirlo cocido.

Alérgenos a revisar: Ninguno de los principales en la base. Revisa también las etiquetas.

113

Ensalada fresca de tomate y pepino

Rinde: 2 porción(es) | Tiempo orientativo: 15 min

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- 150 g de tomate
- 120 g de pepino
- 1 cucharada de perejil

PASO A PASO

01. Lava los vegetales crudos, escurre y seca bien. Corta tomate y pepino en cubos y pica el perejil.
02. Reúne todos los ingredientes de la versión en un bol; mezcla el aceite y el limón por separado.
03. Aliña justo antes de servir y reparte en dos platos. Si no la consumes enseguida, refrigera sin aliñar.

EN TU COCINA

La ensalada es un acompañamiento; no se presenta como comida completa por sí sola.

Alérgenos a revisar: Leche, nueces o semillas según versión. Revisa también las etiquetas.

161

Copa de fruta con cacao de manzana y canela

Rinde: 2 porción(es) | Tiempo orientativo: 10 min

INGREDIENTES

- 120 g de yogur natural sin azúcar
- 1 cucharadita de cacao puro
- 1 cucharada de agua
- 100 g de manzana en cubos pequeños
- 1/4 cucharadita de canela

PASO A PASO

01. Mezcla el cacao de la base con agua hasta formar una pasta sin grumos; incorpora el yogur.

02. Prepara la fruta según la lista. Añade la manzana y la canela. En la versión de naranja se suman ambas cantidades de cacao.

03. Reparte la fruta y el yogur en dos copas. Sirve frío; conserva refrigerado hasta el momento de comer.

EN TU COCINA

El cacao puro es amargo. Si prefieres, mezcla más tiempo para una textura uniforme.

Alérgenos a revisar: Leche; frutos secos según versión. Revisa también las etiquetas.

Planificador semanal 1

Semana del: _____ Personas: _____ Preparaciones pendientes: _____

Día	Desayuno / merienda	Comida	Cena
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Notas, ingredientes que se repiten y tareas de preparación