

# LAS RECETAS DE *paufeel*

PAULA  
MONREAL

80 PROPUESTAS  
SENCILLAS,  
SIN GLUTEN  
Y SIN AZÚCAR



zenith

**PAULA  
MONREAL**

**LAS  
RECETAS  
DE**  
*paufeel*

**80 PROPUESTAS  
SENCILLAS,  
SIN GLUTEN  
Y SIN AZÚCAR**

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: mayo de 2023

© Paula Monreal Barral, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

© del diseño del interior, [Sacajugo.com](http://Sacajugo.com)

© de las fotografías del interior, archivo de la autora

ISBN: 978-84-08-27076-8

Depósito legal: B. 7.675-2023

Impreso en España - *Printed in Spain*



# Sumario

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>9</b>
.....	
CONSEJOS PARA LLEVAR UNA VIDA SANA Y ACTIVA	11
No te olvides de beber agua	11
Practica deporte unos tres días a la semana	11
Asegúrate de tener un sueño saludable	12
Aprovecha las oportunidades de salir a cenar o comer	13
<b>RECETAS</b>	<b>15</b>
.....	
DESAYUNOS	17
COMIDAS	41
CENAS	99
SALSAS	165
BÁSICOS, GUARNICIONES Y ACOMPAÑAMIENTOS	177
<b>ÍNDICE DE RECETAS</b>	<b>189</b>
.....	



PAUFEEL

*Desayunos*

.....

IDEAS SALUDABLES  
PARA COMENZAR EL DÍA  
CON ENERGÍA



1 ración

# Bizcocho rápido de yogur y limón

Una idea fantástica para acompañar tu café con leche por la mañana. Tan solo tardarás 3 minutos en hacerlo.

## Ingredientes

1 huevo

50 g de yogur (yo uso de soja, pero puedes usar cualquiera que tengas en casa)

Ralladura de limón

20 g de eritritol o el endulzante que tengas en casa y suelas usar

1 cucharadita de levadura en polvo

Aceite de oliva para engrasar

Una pizca de eritritol glas (para decorar)

## Preparación

1. Mezcla el huevo, el yogur, la ralladura de limón, el eritritol y la levadura en polvo en un bol.
2. Engrasa un recipiente apto para microondas con un poquito de aceite de oliva.
3. Echa la mezcla en el recipiente y ponlo en el microondas a máxima potencia durante dos minutos.
4. Decora con eritritol glas y ya tendrás listo un bizcocho muy rico.

## Sugerencias

- El eritritol glas es muy sencillo de hacer. Yo lo hago en casa con la Thermomix, pero si no tienes opción de hacerlo, ponle solo eritritol.
- Los edulcorantes hay que tomarlos con sentido común y no abusar de ellos
- También puedes sustituir la ralladura de limón por ralladura de naranja.
- Lo puedes preparar la noche anterior y dejarlo tapado, o hacer varios y congelarlos; así los tendrás siempre listos para comer.
- El molde que yo utilizo es de 9 cm de diámetro y 5,5 cm de alto.
- Si lo vas a hacer en el horno, lo tendrás que poner a 180 °C durante 20 minutos aproximadamente, dependiendo de cada horno, con calor arriba y abajo.













1 ración

## Bol de yogur con frutos rojos y granola casera

Este desayuno es uno de mis favoritos. Es una gran fuente de antioxidantes por los frutos rojos y, además, es muy sencillo de preparar.

### Ingredientes

Frutos rojos congelados al gusto

1 yogur natural

Granola casera al gusto (encontrarás la receta en la página 26)

Endulzante al gusto

### Preparación

1. Mete los frutos rojos congelados durante 30 segundos en el microondas a máxima potencia. Si no han soltado el líquido que se aprecia en la foto, ponlos otros 15 segundos.
2. Después, móntalo en un bol con el yogur y la granola como más te guste. Añade edulcorante si te apetece.

### Sugerencias

- Si no tienes microondas, puedes calentar los frutos rojos en una sartén hasta que veas que han soltado un poco de jugo.
- Puedes dejar que los frutos rojos se enfríen un poco antes de montarlos en el bol.



1 ración

## Crêpe de Tortilla

En esta sección de desayunos no podían faltar los salados. A mí la verdad es que me encanta variar, pero he de decir que los desayunos salados son los que más me gustan.

### Ingredientes

1 huevo  
Una pizca de orégano  
Aguacate  
Tomate  
Canónigos  
Sal  
Una pizca de pimienta  
Aceite de oliva para engrasar  
Una pizca de semillas de sésamo (para decorar)

### Preparación

1. Bate el huevo y añade sal, pimienta y un poco de orégano en especia.
2. Engrasa una sartén con un chorrito de aceite de oliva y haz el huevo a modo de tortita por las dos caras.
3. Para el relleno, he elegido aguacate, tomate y unos canónigos, pero puedes probar con los ingredientes que más te gusten.
4. Para decorar, puedes ponerle unas semillas de sésamo.

### Sugerencias

→ Puedes dejar hecha la tortilla la noche anterior.

