

FIT HAPPY SISTERS



RECETAS SALUDABLES EN 20 MINUTOS

LAS RECETAS MÁS RÁPIDAS, FÁCILES Y DELICIOSAS

LA MAYORÍA
EN
AIRFRYER



OBERON



RECETAS SALUDABLES EN 20 MINUTOS

LAS RECETAS MÁS RÁPIDAS, FÁCILES Y DELICIOSAS

OBERON

INTRO 11

DESAYUNOS 21

Tartita carrot cake	22
Biscochito de chocolate (sin harina)	25
Taco de desayuno	26
Pancakes 2 ingredientes	29
Gofres de calabacín	30
Pomidor Yumurta (desayuno azeri)	33
Overnight oats	34
Gachas Apple Pie	37
Tostadas de queso y frutos rojos	38
Crepes con chocolate	41
Gofres de chocolate	42
American Cookie fácil	45

SNACKS 49

Hummus con tomatitos asados y pipas de calabaza	50
Gnocchis crujientes	55
Trufas saludables	56
Tabla de picoteo griega (hummus, ensalada griega, pepino, pan de pita)	59
Pasta chips en Airfryer	60
Saquitos de espárragos y jamón	63
Dip de queso y maíz	64
Pelotazos	67
Paté de mejillones en escabeche	68
Bocaditos de atún y pesto	71

PLATOS PRINCIPALES 75

ENSALADAS 77

Ensalada de tomate, ventresca y cebolla roja	78
Cesar salad wrap en lechuga	81
Ensalada con garbanzos crujientes	82
Ensalada otoñal	85
Ensalada de patata	86
Ensalada valenciana	89
Ensalada verde con feta y moras	90
Ensaladilla rusa exprés	93
Healthy bowl con gambas	94
Ensalada de burrata y jamón	97

CARNE 99

Brochetas de pollo	100
Lomo en salsa de champiñones	103
Pollo al limón	104
Espaguetis de calabacín con carne	107
Muslitos de pollo con ajo y miel	108
Kebab exprés fácil	111
Pollo en salsa Gigi Hadid	112
Steak Tartar	115
Stroganoff a nuestra manera	116
Longanizas guisadas	119

ÍNDICE

PESCADOS

	121
Salmón marinado en Airfryer	122
Gambas salteadas con verduras	125
Bacalao en papillote	126
Emperador con rebozado saludable	129
Merluza a la bilbaina	130
Calamares rebozados	133
Pulpo con puré de boniato	134
Mejillones en salsa de vino y crema	137
Guiso de merluza, gambones y garbanzos	138
Calabacines exprés de atún	141

PANES, SÁNDWICHES Y WRAPS

	143
Crep de queso crujiente relleno	144
Tostada de huevo poché con aguacate	147
Quesadilla mediterránea	148
Wrap Big Mac	151
Pan de garbanzo	152
Cestita de huevo, verduras y queso de cabra	155
Roll de queso	156
Nuestro pan fácil en 20 minutos	159
Enchiladas fáciles	160
Crepes de verduras	163
Empanadillas de obleas en Airfryer	164

MÁS RECETAS RÁPIDAS

Granos, pastas y recetas vegetarianas

	167
Guiso de garbanzos con champiñones y chorizo	168
Huevos al plato con verduras	171
Calabacines a la soja con miel en salsa de yogur	172
One pot pasta	175
Pastel de verduras en Airfryer	176
Ñoquis caprese	179
Arroz a la carbonara	180
Garbanzos horneados con verduras	183

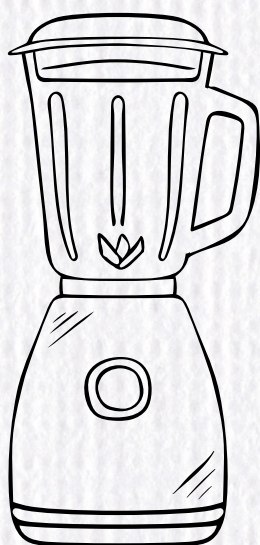
DULCES

	187
Gofre de hojaldre relleno de manzana	188
Unas galletas rápidas	191
Dónuts en 5 minutos	192
Bizcocho esponjoso en 5 minutos	196
Rolls de plátano	199
Bocaditos de gofres con chocolate	200
Pastelitos de manzana y chocolate	203
Bollitos de cacao	204
Mug cake de limón con mermelada casera de arándanos	204
Minitarta de queso de la viña en Airfryer	208

AGRADECIMIENTOS

213





DESAYUNOS

Somos conscientes de que lo más probable es que no sueles dedicar 20 minutos para hacer el desayuno, al menos no todos los días; pero lo cierto es que la mayoría de las recetas de este capítulo de desayunos se hacen en menos de 20 minutos.

Además, aunque no sueles dedicar mucho tiempo entre semana a hacerte el desayuno, siempre hay días especiales, fines de semana o días libres en los que sí quieres dedicar tiempo para prepararte un desayuno rico con mimo.

Sea como sea, nosotras queríamos dejarte aquí varias ideas de diferentes tipos de desayunos que son completos, ricos y saludables, y que, no lo dudes, prepararás en unos pocos minutos.

Además, te darás cuenta, en cuanto eches un ojo a este capítulo, de que muchas de estas recetas se pueden adaptar a otros momentos del día: un snack, una merienda, una cena...

Lo importante para nosotras es que no te falten ideas rápidas y sencillas, para que tengas ganas de prepararlas y no acabes recurriendo a algún procesado de bolsa de esos que son poco recomendables.

TARTITA CARROT CAKE

Porque no necesitas esperar a los días especiales para disfrutar de las cosas que más te gustan. Así que si tú también eres fan de esta deliciosa tarta, aquí te dejamos una versión sencilla, saludable y ligera, ¡tienes que probarla!

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 zanahoria
- 40 g de harina de almendra, avena u otra
- 4 g de levadura química (polvo de hornear)
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cdta. de canela en polvo
- 75 ml de leche, bebida vegetal o agua
- 20 g de eritritol o 1 cda. de postre de sacarina líquida (o tu endulzante favorito)

Topping (opcional)

- 50 g de yogur natural
- 1 cda. de queso crema
- Una pizca de endulzante
- Canela
- Nueces picadas

ELABORACIÓN

Pela y ralla 1 zanahoria.

Pon el huevo en un bol y agrega la leche y el aceite. Bate bien hasta integrar.

Añade ahora la harina, la levadura, la canela y el endulzante. Mezcla bien.

Incorpora por último la zanahoria rallada e integra.

Pon la mezcla en una taza amplia y cocina en el microondas a máxima potencia unos 2:30-3 minutos. En función de la potencia de tu microondas podría necesitar algo más de tiempo, pero procura no cocinarla demasiado para que no quede seca.

Saca del microondas y deja reposar mientras preparas el topping.

Mezcla el yogur con el queso y un poco de endulzante.

Desmolda la tarta, cubre con la mezcla anterior y decora con canela y nueces picadas.

NOTA

La taza tiene que ser tipo bol de cereales, la mezcla debe llegar hasta un poco más de la mitad de la taza, si queda hasta arriba, porque la taza es estrecha, la mezcla se te podría desbordar.







BIZCOCHITO DE CHOCOLATE (SIN HARINA)

Este desayuno es ideal si te levantas con ganas de algo dulce y de chocolate, pero que a la vez sea ligero y saludable.

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 manzana mediana
- 30 g de cacao en polvo sin azúcar
- 4 g de levadura química (polvo de hornear)
- Chips de chocolate
- Nueces para decorar (opcional)
- Endulzante (opcional)

ELABORACIÓN

Pela y trocea una manzana.

Tritura junto con el huevo y el cacao en polvo.

Añade una cucharada de chips de chocolate y remueve con una cuchara.

Lleva a un molde pequeño apto para microondas (este está hecho en un molde de 11 × 11 cm).

Cocina a temperatura media (750 W) durante 3 minutos.

En función de la potencia de tu microondas, podría necesitar algo más de tiempo.

NOTAS

Si la manzana la cocinas unos minutos en el microondas antes de triturlarla, el bizcochito te quedará más dulce de manera natural.

Si la pones en crudo, ten en cuenta que el resultado no quedará muy dulce si no agregas un poco de endulzante.



RECETAS SALUDABLES EN 20 MINUTOS

Ani y Sara son dos hermanas que llevan más de 10 años promoviendo un estilo de vida y alimentación saludable desde su cuenta de Instagram y resto de redes sociales.

Sus más de 2 millones de seguidores aplauden su habilidad para crear recetas saludables, ligeras y deliciosas que te ayudarán a comer y sentirte mejor por dentro y por fuera.

Lo que nació como un hobby es hoy en día toda una filosofía de vida que inspira a mujeres y hombres de más de 20 países a llevar un estilo de alimentación mucho más saludable, nutritivo y sabroso sin grandes complicaciones.

Ani y Sara son las fundadoras de la cuenta de Instagram @fit_happy_sisters y creadoras del método VIVIR SIN DIETAS, con el que animan a sus alumnos a llevar una alimentación saludable y ligera que les permita estar en su peso y dejar a un lado las dietas restrictivas y aburridas.

En este nuevo libro han querido recopilar sus mejores recetas exprés, muchísimas ideas que prepararás en 20 minutos o menos. Aquí encontrarás recetas rápidas, fáciles, deliciosas y saludables para hacer tu día a día mucho más sencillo. Y la gran mayoría, para prepararlas con Airfryer.