



DRA. STEPHANIE OVIEDO
medicina funcional

ANEXO · DIGESTIÓN CONSCIENTE

Recetas base

Cocina por tandas, desayunos, almuerzos, postres y salsas

Todas las recetas de este anexo cumplen el protocolo: sin gluten, sin lácteos salvo el ghee, sin huevo, sin maíz, sin soya, sin maní, sin res ni cerdo, sin mariscos y sin azúcar refinada.

No están pensadas para que cocines distinto cada día. Están pensadas para que armes una base los domingos y de ahí salgan comidas distintas toda la semana.

Todo lo que dice horno se puede hacer también en air fryer, con menos tiempo y menos aceite. Si tienes una, va a ser tu mejor aliada este mes.

Cómo funciona la cocina por tandas

Dos sesiones a la semana, de hora y media. Con eso queda resuelta la semana.

Una proteína grande. Un pollo entero asado, una pechuga de pavo, o una olla de lentejas.

Una bandeja de verduras al horno. Sirven para cuatro comidas distintas.

Un almidón. Una olla de arroz o de quinua, o papas y yuca cocidas.

Una salsa o aderezo. Es lo que evita que todo sepa igual para el día tres.

Algo picado y listo. Zanahoria, pepino, apio, para cuando llega el hambre de las cuatro de la tarde.

Las bases de la semana

Pollo asado de la semana

Un pollo entero o cuatro presas. Una cucharada de mostaza Dijon sin azúcar, aceite de oliva, sal, pimienta, ajo, paprika, tomillo, jugo de limón.

Mezcla la mostaza con el aceite, el limón y las especias hasta formar una pasta, y unta el pollo con ella por todos lados. La mostaza ayuda a que el adobo se pegue y deja la piel dorada. Déjalo reposar treinta minutos si tienes tiempo, y hornea a 200 °C, o en air fryer, hasta que esté dorado y cocido por dentro.

Desmecha la mitad y guarda la otra mitad en presas. Con eso resuelves almuerzos, cenas y ensaladas toda la semana.

Pechuga de pavo asada

Una pechuga de pavo entera, aceite de oliva, sal, pimienta, ajo, tomillo, jugo de limón.

Unta la pechuga, hórnela a 180 °C o en air fryer hasta que esté cocida por dentro y déjala enfriar completamente antes de cortar. Ya fría, córtala en fetas delgadas y guárdalas en un recipiente.

Esas fetas son las que reemplazan al jamón en los desayunos, sin los aditivos de los fiambres. Duran varios días en la nevera.

Si prefieres saltarte el paso, en la carnicería del supermercado te cortan la pechuga fresca en lonjas y te la empaican en el momento. Sirve igual: lo que importa es que sea carne fresca y no fiambre curado.

Bandeja de verduras al horno

Ahuyama, zanahoria, brócoli, coliflor, cebolla, calabacín, pimentón. Lo que tengas.

Corta todo en trozos parejos, revuelve con aceite de oliva, sal, ajo en polvo y las especias que quieras. Extiende en una bandeja sin amontonar y hornea a 200 °C durante 30 o 35 minutos.

Sirven frías en ensalada, calientes de acompañamiento, licuadas en sopa o revueltas con arroz.

Arroz o quinua base

Una taza de arroz o quinua, dos de agua o de caldo, sal, un diente de ajo.

Si es quinua, enjuágala bien antes para quitarle el amargo. Cocina tapado a fuego bajo hasta que absorba.

Caldo de la semana

Los huesos que quedan del pollo asado, agua, cebolla, zanahoria, apio, ajo, laurel, sal.

Hierve a fuego muy bajo durante dos o tres horas y cuela. Guárdalo en frascos. Sirve para cocinar el arroz, para sopas y para tomarse solo cuando el estómago está pesado.

Desayunos

El desayuno suele ser la comida que más hay que reinventar, porque los habituales se arman con pan, cereal, huevo o lácteo. Aquí hay opciones suficientes para no repetir.

Avena con manzana y canela

Media taza de avena certificada sin gluten, una taza de leche de coco o de almendras, una manzana picada, canela, una pizca de sal.

Cocina la avena con la leche vegetal a fuego bajo. Agrega la manzana y la canela a mitad de cocción. Termina con semillas de girasol o nueces picadas.

Pudín de chía

Tres cucharadas de semillas de chía, una taza de leche de coco, media cucharadita de miel, vainilla si tienes.

Mezcla, deja en la nevera desde la noche anterior, y en la mañana cubre con fruta picada y frutos secos. Este es el desayuno de los días en que no hay tiempo para nada.

Bowl de yogur de coco

Yogur de coco sin azúcar, fruta picada, semillas de calabaza o de girasol, coco rallado, canela.

Se arma en dos minutos. Si quieres que llene más, agrega una cucharada de mantequilla de almendras.

Arepa de yuca con aguacate

Yuca cocida y bien machacada, sal, un chorrito de aceite.

No necesitas harina: con la yuca cocida hecha puré se forma la masa. Arma las arepas y ásalas en sartén seca, en el horno o en air fryer, hasta que doren por ambos lados. Sirve con aguacate, sal y limón.

Deja varias hechas y solo recalientalas durante la semana.

Tostadas de batata

Una batata grande, aguacate, sal, limón.

Corta la batata en rodajas gruesas a lo largo y ásalas en el horno o el air fryer hasta que estén blandas por dentro y doradas por fuera. Úsalas como base y ponles encima aguacate machacado, o pechuga de pavo en fetas con tomate.

Tortas de arroz inflado

Dos tortas de arroz inflado certificadas sin gluten, mantequilla de almendras, banano en rodajas, canela.

La versión salada: aguacate, pechuga de pavo en fetas, tomate y un chorro de aceite de oliva.

Plátano maduro asado con pavo

Un plátano maduro, pechuga de pavo en fetas, medio aguacate, limón.

Asa el plátano al horno o en air fryer hasta que esté dorado y blando. Sirve con el pavo, el aguacate en tajadas y un chorro de limón.

Quinoa dulce de desayuno

Media taza de quinoa cocida, media taza de leche de coco, canela, fruta picada, nueces.

Calienta la quinoa con la leche de coco y la canela hasta que espese un poco. Sirve con fruta encima. Es el desayuno de quien quiere algo caliente y no tolera bien la avena.

Salteado de sobras

Lo que haya quedado de la noche anterior, un chorro de aceite de oliva, ajo, cebolla y un puñado de hojas verdes.

Es el desayuno más práctico del protocolo y resuelve las mañanas sin tiempo.

Almuerzos y cenas

Sudado de pollo

Presas de pollo, cebolla, tomate, ajo, papa, yuca, caldo, y cilantro si te gusta.

Sofríe la cebolla, el tomate y el ajo hasta que suelten su jugo. Agrega el pollo y dóralo, suma el caldo, la papa y la yuca, y cocina tapado a fuego bajo hasta que todo esté blando. Si usas cilantro, agrégalo fresco al final.

Pescado al horno con limón y hierbas

Un filete o un pescado entero, limón, ajo, aceite de oliva, cilantro o perejil, sal y pimienta.

Unta el pescado, ponle rodajas de limón encima y hornea a 180 °C entre 15 y 25 minutos según el grosor. Acompaña con verduras al horno y arroz.

Lentejas guisadas

Una taza de lentejas remojadas, cebolla, ajo, zanahoria, tomate, laurel, tomillo, caldo.

Sofríe la cebolla, el ajo y la zanahoria. Agrega el tomate, las especias y las lentejas, cubre con caldo y cocina hasta que estén blandas. Sirve con arroz y aguacate.

Arroz con pollo y verduras

Arroz, pollo desmechado, zanahoria, habichuela, arveja, cebolla, ajo, cúrcuma, caldo.

Sofríe la cebolla y el ajo, agrega las verduras y la cúrcuma, suma el arroz y el caldo, y cocina tapado. Al final incorpora el pollo y deja reposar cinco minutos.

Curry de garbanzos con leche de coco

Dos tazas de garbanzos cocidos, una lata de leche de coco, cebolla, ajo, jengibre, cúrcuma, paprika, espinaca.

Sofríe la cebolla, el ajo y el jengibre. Agrega las especias, la leche de coco y los garbanzos, y cocina a fuego bajo quince minutos. Al final incorpora la espinaca. Sirve con arroz.

Sopa de verduras con pollo

Caldo de la semana, pollo desmechado, ahuyama, zanahoria, papa, apio, y cilantro si te gusta.

Cocina las verduras en el caldo hasta que estén blandas. Agrega el pollo al final. Si la quieres cremosa, licúa la mitad y devuélvela a la olla.

Ensalada tibia de quinua

Quinua cocida, verduras al horno, hojas verdes, aguacate, semillas de calabaza, vinagreta de limón.

Se arma en cinco minutos con lo que ya tienes hecho. Es el almuerzo de oficina del protocolo.

Trucha o salmón con puré de ahuyama

Un filete de trucha o salmón, ahuyama, ghee o aceite de oliva, ajo, nuez moscada, sal.

Cocina la ahuyama y tritúrala con el ghee, el ajo y la nuez moscada. Sella el pescado en sartén caliente, tres minutos por lado. Sirve con hojas verdes.

Tacos de lechuga con pavo

Pavo molido, cebolla, ajo, paprika, orégano, hojas de lechuga grandes, guacamole, limón, y cilantro si te gusta.

Sofríe el pavo con la cebolla, el ajo y las especias. Sirve dentro de las hojas de lechuga con guacamole encima.

Yuca al ajillo con pollo

Yuca cocida, aceite de oliva, mucho ajo picado, perejil, sal. Pollo en presas de la tanda.

Dora el ajo en el aceite sin quemarlo, revuelve la yuca hasta que tome color, termina con perejil. Acompaña con el pollo y una ensalada.

Cordero al horno con verduras

Presas de cordero, romero, ajo, limón, aceite de oliva, papa y zanahoria en trozos.

Unta el cordero con todo y hornea junto con las verduras a 180 °C hasta que esté tierno. Es el plato de domingo del mes.

Salsas, aderezos y bases de sabor

Estas son las que salvan el protocolo. Haz dos cada semana.

Vinagreta de limón

Tres partes de aceite de oliva, una de jugo de limón, sal, pimienta, ajo rallado, orégano. Agita en un frasco. Dura una semana en la nevera.

Guacamole

Aguacate, cebolla picada, limón, sal. Con tomate y cilantro si te gustan.

Chimichurri

Perejil, orégano, ajo, aceite de oliva, vinagre de vino tinto, sal, ají opcional. Licúa grueso. Sirve para pollo, pescado, verduras y papa.

Aderezo de tahini

Dos cucharadas de tahini, jugo de medio limón, un diente de ajo, agua hasta lograr la textura, sal. Va bien con casi todo.

Salsa de cilantro

Cilantro, aguacate, limón, ajo, aceite de oliva, agua, sal. Licúa. Es la que más levanta un plato aburrido.

Hogao

Cebolla larga, tomate, ajo, aceite, sal, una pizca de cúrcuma. Cocina a fuego bajo hasta que se deshaga. Es la base de casi todo y se guarda una semana.

Para el hambre de media tarde

Un puñado de almendras o nueces.

Manzana o banano con mantequilla de almendras.

Zanahoria, pepino y apio con hummus casero, que se hace con garbanzos, tahini, limón, ajo y aceite de oliva.

Aguacate con sal y limón.

Chips de plátano o de yuca horneados en casa, con aceite de oliva y sal.

Un cuadrito de chocolate puro por encima del 70%, si conseguiste una marca sin aditivos.

Postres

Sí hay postres en este protocolo. Todos se hacen en casa, todos tienen fruta como base, y ninguno lleva azúcar refinada ni lácteos.

Helado de banano

Dos bananos bien maduros, congelados en rodajas.

Pásalos por el procesador o por una licuadora potente hasta que se vuelvan una crema. Eso es todo: la textura queda igual a la de un helado de verdad.

Variaciones: con una cucharada de mantequilla de almendras, con canela, con coco rallado, o con un poco de cacao puro sin azúcar.

Helado de mango y coco

Dos tazas de mango congelado, media taza de leche de coco en lata, jugo de medio limón.

Procesa hasta que quede cremoso. Sírvelo de inmediato, o congélalo una hora si lo quieres más firme.

Paletas de fruta

Fruta licuada con un poco de agua o de leche de coco, sin azúcar añadida. Mango, maracuyá, fresa, guayaba, lulo.

Llena los moldes y congela. Si la fruta es muy ácida, una cucharadita de miel basta.

Manzanas o peras asadas con canela

Manzanas o peras partidas por la mitad, canela, un poco de agua en la bandeja, nueces picadas.

Al horno o al air fryer hasta que estén blandas. Sirve tibias, con yogur de coco encima si quieres.

Pudín de chía y mango

El mismo pudín de chía de los desayunos, pero con puré de mango encima y coco rallado. Se ve como un postre de restaurante y se deja hecho la noche anterior.

Bolitas de dátil y almendra

Una taza de dátiles sin semilla, una taza de almendras, coco rallado, una pizca de sal.

Procesa los dátiles con las almendras hasta formar una pasta que se pueda moldear. Arma bolitas y pásalas por coco rallado. Guárdalas en la nevera.

Un par de bolitas bastan, porque el dátil es concentrado.

Bebidas

Agua de jengibre y limón

Un trozo de jengibre fresco en rodajas, agua caliente, jugo de limón. Es la mejor forma de empezar el día y ayuda con la digestión.

Té digestivo de la tarde

Manzanilla, hierbabuena o hinojo. Los tres apoyan la digestión y ninguno tiene cafeína.

Agua saborizada

Agua con rodajas de limón, pepino y hojas de menta. Para quien no logra tomar suficiente agua sola.

Dra. Stephanie Oviedo