

Nicolas Ting presenta sus Recetas Exclusivas Para el iCook™

En este documento encontrarás las siguientes recetas:

Pg 2. Acelga Asiática al wok

Pg 3. Paquetitos de col china al vapor

Pg 4. Espinacas al ajo en el Wok

Pg 5. Gambas salteadas con anacardos y verduras

Pg 6. Lentejas con tropezones, puré de cacahuete y cuscús

Pg 7. Sopa con fideos, bok choy y setas shiitake

Pg 8. Batido Exótico

Pg 9. Crepe NUTRILITE™ con crema de bayas

Pg 10. Pastel crujiente con relleno de plátano y dátil

Acelga Asiática al wok

4 porciones; por porción 167 calorías (700 kJ), 12 g grasa, 6 g proteína, 8 g carbohidratos, 5 g fibras alimentarias

Bodykey™-Check: bajo en carbohidratos

Ingredientes:

700 g de acelga o bok choy (pak choi)
2 dientes de ajo
1 cucharada de semillas de sésamo
2 cucharadas de salsa de soja
20 g de chile rojo
2 cucharadas de aceite de oliva
100 ml de leche de coco
Un manojo de cebolletas
sal y pimienta
40 g de semillas de granada

Preparación:

1. Limpia la acelga y las cebolletas y separa los tallos. Corta las hojas y tallos en tiras finas y largas. Aplasta el ajo. Quítale las semillas al chile.
2. Pon el aceite en el wok y saltea las tiras de acelga con ajo y con el chile picado finamente. Añade las hojas y déjalo cocer a fuego lento durante 10 minutos.
3. Añade la leche de coco, las semillas de sésamo y la salsa de soja. Si se necesita, salpimenta. Añade las cebolletas y remueve bien. Sirve con semillas de granada.

Paquetitos de col china al vapor

4 porciones; por porción 190 calories (800 kJ), 7 g grasa, 25 g proteína, 4 g carbohidratos, 4 g fibra alimentaria

Bodykey™-Check: todos los perfiles

Ingredientes:

8 hojas de col china
225 g de pechuga de pollo
175 g de gambas (peladas)
1 cucharadas de maicena o harina de arroz
½ cucharada de chile en polvo
1 huevo
1 cucharada de aceite vegetal
1 puerro
1 diente de ajo
1 chile rojo
Sal
Agua para cocinar al vapor

Preparación:

1. Lava la col y selecciona 8 hojas grandes y bonitas.
2. Limpia el puerro y córtalo en rollos finos. Pela el ajo y córtalo en palitos finos. Saltea en aceite durante 1 o 2 minutos. Retíralo del wok y mantenlo caliente entre dos platos.
3. Caliente el agua en el wok a fuego medio hasta que empiece a hervir. Bájalo a fuego lento y escalfa la col durante 2 minutos. Sécalo con un paño de cocina limpio. Coloca la rejilla vaporera y mantén cerrado el wok.
4. Pica el pollo y las gambas. Usa una picadora para hacerlos en puré. En un bol añade la maicena o harina de arroz, el chile y el huevo.
5. Coloca dos cucharadas de la mezcla sobre la parte final de la hoja de col, dobla los lados alrededor del relleno y enróllalos en paquetitos pequeños. Coloca los paquetitos con la costura abajo y cuécelos al vapor durante 10 minutos a fuego lento. Deja que hierva el agua otra vez hasta que se cierre la tapa en el sistema Vitalock (el sello de agua) y baja el fuego al mínimo.
6. Sirve los rollos de col sobre puerros salteados y añade los chiles de guarnición.
7. Deja el agua en el wok para tal vez cocinar fideos.

Espinacas al ajo en el Wok

4 porciones; por porción 85 calorías (360 kJ), 5 g grasa, 7 g proteína, 3 g carbohidratos, 6 g fibra alimentaria.

Bodykey™-Check: todos los perfiles

Ingredientes:

900 g de espinacas baby

2 dientes de ajo

1 cucharada de citronela picada (o zumo de limón/lima ecológica)

Ralladura de limón/lima ecológica

2 cucharadas de aceite de oliva o aceite de sésamo

Sal y pimienta

opcional: 1 cucharada de salsa de soja blanca, jengibre rallado, azafrán o semillas de granada de guarnición.

Preparación:

1. Lava las espinacas y corta los tallos gruesos. Deja reposar y que salga el agua. Pela el ajo y pica en trozos pequeños. Corta la citronela en anillos finos. Si no tienes citronela, estruja el zumo de la mitad de un limón ecológico o usa ralladura de limón.
2. Calienta el aceite a fuego medio en el wok o la sartén. Saltea brevemente el ajo. Añade las espinacas y saltéalas brevemente hasta que estén cubiertas de aceite. Añade la citronela o el zumo de limón y remueve las espinacas suavemente
3. Al final, añade sal (o salsa de soja blanca), apaga el fuego y remueve brevemente.
Opcional: De guarnición añade ralladura de limón/lima y azafrán

Gambas salteadas con anacardos y verduras

4 porciones; por porción 406 calorías (1705 kJ), 25 g grasa, 31 g proteína, 13 g carbohidratos, 4 g fibras alimentarias

Bodykey™-Check: bajo en carbohidratos

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de maicena o harina de arroz
- 450 g gambas (peladas)
- 4 cucharada aceite de cacahuete
- 1 puerro
- 125 g de brócoli
- 1 pimiento rojo/naranja
- 75 g de anacardos sin sal
- 1 pizca de azúcar refinado

salsa:

- 175 ml de caldo de pescado
- 1 cucharada de harina de maíz
- 1 salsa de chili Schuss
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de vino de arroz (o jerez)

Preparación:

1. Mezcla el ajo, la maicena y el azúcar en un bol.
2. Marina las gambas bien con la mezcla.
3. Caliente el aceite vegetal en un wok precalentado y añade las gambas marinadas. Cuece durante 20-30 segundos hasta que las gambas se pongan rosas. Deja las gambas en la rejilla flor de loto para que drene el líquido.
4. Coloca los puerros, el broccoli y los pimientos en el wok y fríe durante 2 minutos.
5. Para la salsa, mezcla todos los ingredientes en un bol pequeño. Remueve bien.
6. Pon la salsa en el wok. Añade los anacardos y mézclalo bien.
7. Añade las gambas, remueve brevemente y sirve la mezcla inmediatamente en platos precalentados.

Lentejas con tropezones, puré de cacahuete y cuscús al perejil

4 porciones; por porción 320 calorías (1350 kJ), 6g grasa, 17 g proteína, 46 g carbohidratos, 14 g fibra alimentaria.

Bodykey™-Check: bajo en grasa

Ingredientes:

160 g de lentejas (Beluga, marrón o Puy)
160 g de hinojo
160 g de calabaza Hokkaido
320 g de zanahoria
200 g de calabacín
20 g de hierbas de Provenza
20 g de perejil
1 cucharada de vinagre
Ralladura de naranja
4 cucharada de puré/mantequilla de cacahuete
Sal y pimienta
120 g de cuscús (instantáneo)
1 cucharada de curry en polvo
400 ml de agua del eSpring™
20 g de jengibre fresco

Preparación:

1. Lava las lentejas con agua fría (2.5x el volumen de las lentejas) y ponlas a fuego lento con vinagre, jengibre y una hoja de laurel en la olla apilable de 4 litros entre 30-35 minutos.
2. Lava y limpia las verduras. Córtalas en pedazos de tamaño de un bocado. Lava las hierbas y centrifúgalas o quítales el exceso de agua. Añade las verduras y las hierbas de Provenza en la olla a vapor de 4 litros y colócalo sobre la olla apilable de 4 litros, usando el sistema Vitalock™.
3. Añade un poco de sal al cuscús y añade el agua caliente hasta que haya un dedo de agua por encima del cuscús. Tápallo y déjalo reposar durante 10-15 minutos. Remuévelo un poco con un tenedor. Pica el perejil y mézclalo con el cuscús.
4. Mezcla las lentejas y las verduras en el hervidor doble, sazónalas con ralladura de naranja, sal, pimienta y curry en polvo. Añade el puré de cacahuete.
6. Sírvelo sobre cuscús.

Sopa con fideos, bok choy y setas shiitake

4 porciones; por porción 285 calorías (1200 kJ), 3 g grasa, 5 g proteína, 57 g carbohidratos, 3 g fibras alimentarias

Bodykey™-Check: bajo en carbohidratos

Ingredientes:

1,5 L de caldo de verduras
10 cm jengibre (pelado)
4 dientes de ajo (pelado)
2 cucharadas de salsa soja
225 g de fideos de arroz (estilo asiático)
80 g de setas shiitake (en láminas)
200 g bok choy (pak choi, en láminas)
100 g de brotes de soja mung (frescos y lavados)
50 ml crema de coco

Preparación:

1. En el wok, calienta el agua que se usará para cocer los fideos de arroz. Cuece el arroz según las instrucciones en el paquete. Lávalo con agua fría y añádelo luego al caldo.
2. Cuando empiece a hervir el agua, pon a fuego lento en la sartén el caldo de verdura, el jengibre y los dientes de ajo enteros en la sartén. Tapa la sartén con la tapa senior.
3. Deja el caldo a fuego lento entre 10-15 minutos, y luego pasa el líquido por un colador y desecha el jengibre y el ajo. Devuelve el caldo al fogón a fuego medio. Añade la salsa de soja, Pruébalo, añade más salsa soja si fuera necesario (al gusto).
5. Añade las setas al caldo y déjalo cocer hasta que estén blandas, lo cual tardará unos 5 minutos.
6. Mientras se cuecen las setas, añade los fideos.
7. Añade el bok choy y deja la sopa a fuego lento hasta que el bok choy coja un color verde, lo cual tardará un minuto. Sírvelo caliente con los brotes de soja encima.

Batido Exótico

1 porción: 300 calorías (1260 kJ), 3 g grasa, 15 g proteína, 50 g carbohidratos, 5 g fibra alimentaria

Bodykey™-Check: bajo en grasa

Ingredientes:

1 plátano
80 g de piña, la parte comestible
1 cucharada de NUTRILITE™ Proteína de Plantas en polvo
200 ml de kefir (1,5% grasa)
20 g dátiles deshidratados

Preparación:

Corte la piña en cubitos pequeños y añadelos a los otros ingredientes en la batidora. Bate durante 3 minutos. Vierte en un vaso grande y añade la piña de guarnición. Sirve con dátiles adicionales.

Crepe NUTRILITE™ con crema de bayas

4 porciones; por porción 160 calorías (670 kJ), 9 g grasa, 10 g proteína, 7 g carbohidratos, 4 g fibras alimentarias

Bodykey™-Check: bajo en carbohidratos, equilibrado

Ingredientes:

2 huevos (tamaño M)
3 cucharadas de NUTRILITE™ Proteína de Plantas en Polvo
3 sobres de NUTRILITE™ Fibra en polvo
150 ml de leche semidesnatada
150 g de nata acidificada
100 g bayas (congeladas)
1 cucharada de miel
1 vaina de vainilla
Aceite vegetal, azúcar glasé

Preparación:

1. En el cuenco remueve los huevos, la proteína en polvo, la fibra en polvo, la leche y un poco de la pulpa de la vaina de vainilla hasta conseguir una masa suave, sin tropezones.
2. Usa una batidora de mano para mezclar la nata acidificada con las bayas y la miel en un bol mediano hasta que quede una crema suave.
3. Moja la sartén de 25cm con un poco de aceite vegetal. Usa un cucharón pequeño de masa para cada crepe. Cocina durante 40 segundos en cada lado.
4. Cubre la crepe con la crema de bayas, enróllalo y corta en rollos de 2 cm de grosor.
Opcional: Añade el azúcar glasé.

Pastel crujiente con relleno de plátano y dátil

6 porciones; por porción: 340 calorías (1430 kJ), 6 g grasa, 8 g proteína, 62 g carbohidratos, 6 g fibra alimentaria

Bodykey™-Check: bajo en grasa

Ingredientes:

100 g de nata acidificada
1 huevo
Ralladura de 1 naranja
200 g harina de trigo
200 g harina de trigo integral
1 pellizco de sal
3 plátanos
10 dátiles deshidratados
300 ml de aceite vegetal
Azúcar glasé

Preparación:

1. Mete la nata acidificada en el cuenco, añade el huevo y la ralladura. Remueve bien.
2. Añade la harina y la sal y amasa bien hasta que la masa esté espesa.
3. Estira la masa en una capa fina (dado que se usará para fideos caseros) y córtala en tiras anchas de más o menos 8 cm de largo.
4. Corta los plátanos. Quítales las semillas a los dátiles. Envuelve la fruta en las tiras de masa.
5. Caliente el aceite en el WOK iCook.
6. Fríe las tiras de masa en el aceite y dejáras reposar sobre la rejilla flor de loto para quitarle el aceite que sobra.
7. Colócalos en un plato para servir y esparce el azúcar glasé por encima.