AMBIENTE GOURMET®

Recetas Fáciles

Provocativas y saludables

AMBIENTE GOURMET

Los alimentos sanos y ricos van de la mano

Comer saludablemente se ha convertido en un estilo de vida, en el que se tiene el conocimiento de lo que está alimentando nuestro cuerpo, mientras se tiene un equilibrio entre lo que comemos y una buena nutrición, con el objetivo de lograr un balance de lo que nuestro organismo necesita, para no descompensarlo o saturarlo. Es muy importante comer lo que nos gusta, lo que nos hace felices, pero sobre todo identificar qué le hace bien a nuestro cuerpo y ayuda a mantener el organismo funcionando correctamente.

Una alimentación saludable, provee a nuestro cuerpo más fuerza y energía, porque nos permite consumir las vitaminas y minerales necesarios para un mejor rendimiento en nuestras actividades diarias, tanto físicas como intelectuales.

En esta oportunidad, hemos convocado a cinco influenciadoras colombianas, exponentes de la Cocina Saludable, quienes compartirán con ustedes en este E-book, sus recetas más provocativas, deliciosas y saludables, ideales también, porque son cortas, rápidas y fáciles de preparar. Adicionalmente presentamos unos tips saludables para implementar en la vida diaria y disfrutar de nuestros alimentos de una manera consciente pero deliciosa.

Esperamos disfrutes las maravillosas recetas que presentamos a continuación y que pongas en práctica los tips para llevar un estilo de vida saludable.

Patricia Vélez

Recetas Fáciles

Provocativas y saludables

@Patricia.velez

Por

PATRICIA VÉLEZ

Receta

- *Espaguetis de hortalizas*

@Esunbalance

Por

ISABELLA ESCOBAR

Receta

- *Bolitas de energía*

@Cinnamonlifestyle

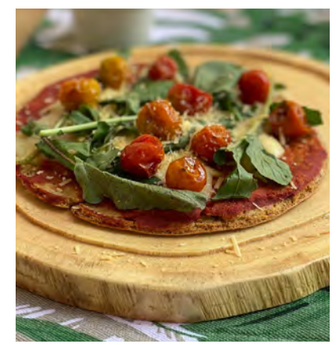
Por

CAMI Y MARCE

Receta

- *Torta de chocolate rápida*

@Isabelcocinaconproposito



Por

ISABEL CRISTINA CORREA

Receta

- *Pizza de Quinua*
- *Bombones de Quinua*

@Conscienteycongusto

Por

ALEJANDRA MÁRQUEZ

Receta

- *Pan de banano*

@Comida.botanica

Por

SARA MENESES

Recetas

- *Tortilla Andaluza*
- *Ensalada Tropical*

AMBIENTE GOURMET

Patricia Vélez

@Patricia.velez

Empresaria de productos para el hogar, fundadora de Ambiente Gourmet, Ambiente Living y Club House. Amante de la cocina y de servir una buena mesa

ESPAGUETIS DE HORTALIZAS CON SALSA DE TOMATE CHERRY

2 Porciones

Ingredientes

Para los espaguetis

- 1 zanahoria
- 1 zuquini verde
- Sal y Pimienta

Para la salsa

- 20 tomates cherry
- Cebolla cabezona
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1 cdita de vinagre
- Un puñado de hojas de albahaca
- Orégano al gusto
- Queso parmesano

Preparación

- Rallar con el rallador en espiral una zanahoria y un zuquini.
- En un sartén poner 10 tomates cherry con aceite de oliva, cebolla picada, sal y pimienta al gusto.
- Cocinar a fuego medio por 20 minutos.
- Incorporar a la salsa los espaguetis de vegetales rallados en nuestro rallador en espiral.
- Picar la otra parte de tomates cherry a la mitad y agregar a la pasta.
- Servir y agregar parmesano al gusto.

Utensilios

Rallador en espiral - Ref 15103

Set de utensilios mini en silicona - Ref 18660

Sartén Olivo 24 cm - Ref 20744

AMBIENTE GOURMET

Ver preparación

@Esunbalance

ISABELLA ESCOBAR

*" Mi pasión por la comida nació como una manera de recuperarme de un *TCA. De ahí aprendí a ver la cocina como una meditación, como una forma de conectarme conmigo misma. Intento día a día por medio de recetas transmitir lo que he aprendido a los demás, para que también ellos puedan experimentar lo que es el amor por la cocina."*

*** TCA. Transtorno de Conducta Alimentaria.**

Bolitas de Energia

10 Porciones

Ingredientes

- 1/2 banano
- 1/2 taza de mantequilla de maní o almendra
- 1/2 cucharadita de canela
- Pizca de estevia
- 2 cucharadas de coco rallado
- Entre 1/2 - 3/4 taza de hojuelas de avena
- Chocolate al 70% de cacao

Preparación

- Machacar el banano con un tenedor.
- Agregar el resto de los ingredientes y mezclar con una espátula hasta incorporar.
- Con las manos, armar bolitas del tamaño de tu elección.
- Llévar las bolitas al congelador por 10 -15 minutos para que tomen firmeza.
- Cubrir con chocolate al 70% para darle un toque especial y delicioso.

Ver preparación

Utensilios

Tazón sopa Opra Ref 4102

Plato Chelo 19 cm Ref 8328

Taza medidora gris x 11 Ref 14055

AMBIENTE GOURMET

Torta de Chocolate en 2 Minutos

1 porción

@Cinnamonlifestyle

CAMI Y MARCE

"Cinnamon Lifestyle nace de nuestra fascinación por la comida y del deseo de llevar un estilo de vida saludable.

No entendemos como existen personas que creen que la comida saludable es desabrida, aburrida y que no llena. ¡La comida deliciosa y saludable existe! Y son dos términos que pueden ir de la mano.

En esta comunidad que llamamos CINNAMON LIFESTYLE compartimos recetas, tips y otra información en pro de mejorar el bienestar de las personas a través de una alimentación consciente, y también pretendemos ayudar a empoderarlas para hacerse cargo de su salud."

Ingredientes Mugcake

- **1/3** de taza de harina de avena (si no tiene harina de avena, poner la avena en hojuelas en la licuadora o procesador de alimentos y procesar hasta que se convierta en harina.
- **2** cucharadas de mantequilla de maní, almendras o cualquier nuez.
- **¼** de taza de leche o bebida vegetal.
- **1** cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- **1** cucharada de endulzante, puede ser estevia, miel o eritritol.
- **¼** de cdita de polvo de hornear
- **¼** de cdita de bicarbonato de sodio
- **¼** de cdita de vinagre de manzana, soda o agua con gas (para activar el polvo para hornear).
- **1** cdita de esencia de vainilla.

Ingredientes para decorar

- Mantequilla de maní o de cualquier nuez
- Frutas frescas
- Yogurt griego

Preparación

- Mezclar en un ramekin, bowl o pocillo la leche o bebida vegetal con la mantequilla de maní o de nueces.
- Calentar esta mezcla en el microondas por 30 segundos aprox. o en una olla y revolver hasta que quede homogénea.
- Incorporar los otros ingredientes a la mezcla. Revolver muy bien.
- Engrasar un mug, pocillo o ramekin con aceite de coco, ghee o el aceite de preferencia.
- Verter la mezcla y aplanarla en el pocillo o ramekin.
- Llevar al microondas por 1 o 2 minutos, hasta que esté bien cocinado y se vea como una torta.
- Sacar del microondas y desmoldar si es necesario. También se puede decorar y comer directamente en el recipiente.
- Decorar con mantequilla de maní, frutas, yogurt, nueces, chocolate, etc.
- Disfrutar.

Ver preparación

Utensilios

Ramekin 4.5 Ref 949

Mug M Ref 6062

Mug monograma M Ref 19704

Tazas medidoras Ref 14055

Salero Mason Ref 5523

Plato mediano Mármol x 4 Ref 21056

AMBIENTE GOURMET

Pizza de Quinua

4 porciones

@Isabelcocinaconproposito

ISABELLA CORREA

"En Isabel C, sabemos que cocinar es un acto de amor, cuando cocinamos nos entregamos, nos comunicamos, nos conectamos con nosotros mismos, con nuestra esencia, con nuestro corazón."

Ingredientes

Para la masa

Para la Masa
- *100 gr de quinua blanca*
- *60 ml de agua*
- *21 ml de aceite de oliva*
- *3 Ajos*
- *3 gr de polvo de hornear*
- *Sal, tomillo y pimienta al gusto.*

Para armar la Pizza

- *50 ml de pasta de tomate*
- *Una pizca de orégano*
- *100 gr de queso mozzarella rallado*
- *50 gr de tomates confitados*
- *Hojas de albahaca*

Preparación

Masa para la Pizza

1. *Lavar la quinua tres veces, con la ayuda de un colador.*
2. *Remojar la quinua en 3 tazas de agua durante seis horas como mínimo.*
3. *Escurrir la quinua y licuarla con 60 ml de agua, el aceite, los condimentos, la sal y el polvo de hornear.*
4. *Precalentar el horno a 180°C.*
5. *Forrar un molde para pizza con papel parafinado.*
6. *Volcar la preparación sobre el molde y Hornear hasta que dore y se comience a desprender de los lados. Girar la pizza y dorarla por el lado contrario.*

Para armar la Pizza

7. *Pincelar la masa con la pasta de tomate.*
8. *Poner queso mozarella al gusto.*
9. *Agregar hojas de albahaca al gusto.*
10. *Añadir tomates confitados y pizca de oregano.*
11. *Insertar en el horno a 200°C de 5 - 10 min.*

Ver preparación

AMBIENTE GOURMET

Bombones de Quinua

11 Porciones

@Isabelcocinaconproposito

ISABELLA CORREA

INGREDIENTES

- 19 gr de quinua plop o expandida
- 37 ml de miel de maple
- 61 gr de mantequilla de maní
- 15 ml de aceite de coco
- 153 gr de chocolate amargo para fundir
- 1 pizca de sal
- 50 gr de coco

Preparación

1. Calentar hasta hervir la miel de maple, la mantequilla de maní y el aceite de coco.

2. Apagar el fuego y añadir la quinua y mezclar.

3. Llevar la preparación 5 minutos a la nevera.

4. Derretir el chocolate al baño María.

5. Armar bombones de 10 gr con ayuda de una cuchara sopera.

6. Bañar los bombones con el chocolate.

7. Escurrirlos sobre una rejilla o sobre papel parafinado.

8. Decorar con coco al gusto.

Ver Preparación

AMBIENTE GOURMET

Pan de Banano

6 porciones

Ingredientes

- 3 bananos maduros
- 2 huevos grandes
- 1 taza de avena molida
- ¼ taza de aceite de coco
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 1 cdita de polvo de hornear
- Endulzante al gusto (omitir si con el banano es suficiente).
- Pizca de sal
- Opcional: Condimentos o complementos como canela, chips de chocolate, almendras, etc.

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.

2. Mezclar en un bowl todos los ingredientes, primero los húmedos y luego los secos.

3. Poner la mezcla en un molde previamente engrasado.

4. Hornear a 180°C durante 20 - 30 minutos aproximadamente.

5. Dejar reposar un rato antes de desmoldar.

6. ¡Disfrutar!

AMBIENTE GOURMET

@Conscienteycongusto

ALEJANDRA MÁRQUEZ

"Tengo 24 años, soy abogada de profesión, chef panadera y pastelera en proceso. Amo cocinar y comparto mi estilo de vida balanceado y feliz a través de @conscienteycongusto."

@Comida.botanica

SARA MENESES

"Busco crear consciencia a través de los alimentos, quiero que las personas amen los vegetales y tengan variedad de alimentos en sus comidas y sea una buena opción para tener en su menú, sin miedo a probar diferentes tipos de ingredientes."

Tortilla Andaluza

para 4 personas

Ingredientes

- *4 huevos*
- *1 manojo de acelgas de colores o verdes*
- *20 gr de puerro*
- *1 pimentón*
- *Sal y pimienta al gusto*
- *1 cdita de polvo de hornear*
- *1 cta de aceite de oliva o el de tu preferencia*

Preparación

Tortilla Andaluza

- Mezclar los huevos, agregar la sal pimienta al gusto junto con el polvo de hornear.
- Reservar mientras se saltean los demás ingredientes
- Cortar el puerro en rodajas, el pimentón en julianas, y las acelgas con las manos incluso agregar los tallos.
- Saltear los vegetales en un sartén previamente engrasado con el aceite que usted prefiera.
- Dejar reposar los vegetales un minuto mientras se enfrían para agregarlos a los huevos ya batidos.
- Agregar unas gotas de aceite de oliva al sartén y añadir la mezcla para hacer la tortilla, mantener el fuego a nivel bajo para que no se queme, el tip para voltearla es cuando la tortilla se comienza a despegar del sartén y esta esponjosa.
- Pasado el minuto añadir los vegetales a los huevos, y dejar reposar dos minutos para que se mezclen los jugos.

Ver Preparación

Utensilios

Tazón Ramekin 4.5 Ref 949

Plato principal Gayra verde 26 cm setx4 Ref 21400

Sartén Olivo 20 cm Ref 20747

Batidor manual en acero inoxidable Ref 140147

Mantequillero Ref 2690

AMBIENTE GOURMET

@Comida.botanica

SARA MENESES

Ensalada Tropical

para 4 personas

Ingredientes

- *Mézclum al gusto*
- *Flores para decorar*
- *40 gr de fresas*
- *30 gr de arandanos*
- *20 gr de tomate Cherry*
- *Mantequilla de sacha inchi*
- *Semillas de sésamo negro*
- *Cucamelones*
- *Aguacate*

Preparación

Ensalada

- Para la ensalada cortar el aguacate como se ve en el video, cuando esté la rosa lista agregarle sal y sésamo negro.
- Agregar el mézclum y los demás acompañantes: fresa cortadas en cuartos, blueberries, cucamelones, tomates Cherry cortados en medios y las flores para decorar.
- Por último, agregar la mantequilla de sacha inchi a la ensalada e incluso a la tortilla, le da una sabor delicioso y muy particular.

Ver Preparación

AMBIENTE GOURMET

Tips para vivir

y alimentarse saludablemente

1. *Come más frutas y verduras.*

2. *Consume más agua.*

3. *Respeta los horarios de tus comidas, evita comer a deshoras y no te saltes alguna de ellas.*

4. *Haz ejercicio, al menos tres veces a la semana por 40 minutos cada sesión.*

5. *Si tienes tiempo prepara tus propios alimentos. Esto te ayudara a saber qué le estás dando a tu cuerpo. Tener unos buenos utensilios en tu cocina ayuda a que sea más motivante el tiempo que inviertes en tus preparaciones.*

6. *Baja o elimina los alimentos procesados.*

7. *Darte un gusto esporádicamente ayudara a mantener tu cuerpo y alma feliz.*

8. *Evita en lo posible consumir comida chatarra.*

9. *Duerme bien.*

AMBIENTE GOURMET

AMBIENTE GOURMET®
www.ambientegourmet.com
@ambientegourmet
@AmbienteGourmetColombia
Ambiente Gourmet