

Delizai
∞

18 Recetas
Deliciosas y Kosher
para Vivir Saludable





SECCIÓN *parve*

1) Pan de atún relleno de aguacate

Ingredientes

Para el pan de atún

- 1 lata de atún escurrido
- 1 huevo
- Orégano
- Especias al gusto (ajo en polvo, pimienta, pimentón)

Para el relleno

- 50 g aguacate
- Espinacas o rúcula (1 puñado)
- O cualquier cosa a tu gusto

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 180°C (o preparar microondas).
2. Mezclar el atún escurrido con el huevo y las especias hasta formar una masa homogénea.
3. Dividir en 2 porciones y dar forma de panecitos.
4. Cocinar: horno: 10 minutos aprox./ Microondas: 4-5 minutos a máxima potencia.
5. Dejar templar 1 minuto.
6. Abrir con cuchillo y rellenar con aguacate, y hojas verdes.
7. Opcional: dorar 30 segundos por cada lado en sartén para textura más crujiente.



2) Carpaccio de remolacha y crema de tahini con granada

Ingredientes

- 2 remolachas medianas
- 2 cucharadas tahini
- Zumo de ½ limón
- 1 cucharada de cilantro
- 1 cucharada de cebolla
- 1 cucharada agua templada
- 1 cucharada semillas de granada
- 1 cucharada pistachos picados
- 1 cucharadita AOVE
- Sal marina

Procedimiento

1. Asar las remolachas envueltas en papel vegetal a 190°C durante 35–40 min (o usar ya cocidas si necesitas rapidez).
2. Cortar en láminas muy finas tipo carpaccio.
3. Mezclar tahini + limón + agua hasta textura cremosa.
4. Disponer la remolacha en plato plano.
5. Añadir hilos de crema de tahini.
6. Terminar con granada, pistachos y unas gotas de AOVE.

La remolacha mejora flujo sanguíneo y oxigenación celular. La combinación con semillas antioxidantes como la granada potencia protección frente a estrés oxidativo, clave en envejecimiento cutáneo.



3) Noodles de boniato con salsa de anacardos

Ingredientes

- 1 boniato grande en espiral (o en tiras finas)
- 1 cucharada AOVE
- ½ calabacín en tiras
- 1 zanahoria rallada
- Tomates cherry (opcional)

Salsa

- 40 g anacardos remojados 2 horas
- Zumo de 1 lima
- 3 cucharadas agua
- ½ cucharadita jengibre fresco
- Sal

Procedimiento

1. Saltear el boniato 4-5 minutos hasta que esté tierno pero firme.
2. Añadir calabacín, zanahoria y tomates cherry 2 minutos más.
3. Triturar anacardos + lima + agua + jengibre hasta textura sedosa.
4. Mezclar la salsa con los noodles justo antes de servir.



4) Crema verde Thai antiinflamatoria

Ingredientes

- 300 g calabacín
- 100 g brócoli
- 50 g apio
- 500 ml caldo vegetal
- 150 ml nata de coco
- 1 cucharadita AOVE
- ½ cucharadita curry suave
- ½ cucharadita cúrcuma
- ½ cucharadita jengibre rallado
- Ralladura de lima o lemongrass

Procedimiento

1. Lavar y trocear verduras.
2. Saltear ligeramente con AOVE.
3. Añadir caldo vegetal y cocinar 15 min.
4. Incorporar especias.
5. Agregar nata de coco.
6. Triturar hasta textura cremosa.
7. Finalizar con lima o lemongrass.

El brócoli aporta sulforafano, potente activador de rutas detox hepáticas (fase II). La cúrcuma y el jengibre ayudan a modular inflamación sistémica, muy importante para preservar piel, articulaciones y equilibrio hormonal.



5) Bowl de mijo dorado con tahini

Ingredientes

Base

- 80 g mijo
- 1 cucharadita cúrcuma
- Sal

Verduras

- 1 berenjena
- 1 zanahoria
- 1 taza garbanzos cocidos
- 1 cucharada AOVE

Salsa

- 2 cucharadas tahini
- Zumo de ½ limón
- 2 cucharadas agua

Procedimiento

1. Lavar el mijo y cocer 12 min.
2. Asar verduras a 190°C durante 20 min.
3. Mezclar ingredientes de la salsa.
4. Montar el bowl.



6) Sopa de miso con wakame

Ingredientes

- 500 ml agua
- 1 cucharada miso blanco kosher
- 1 cucharada wakame
- 80 g tofu firme
- Cebollino

Procedimiento

1. Calentar agua sin hervir.
2. Añadir wakame y tofu.
3. Disolver miso aparte e incorporar al final.
4. Servir con cebollino.

El miso es un alimento fermentado que apoya la microbiota intestinal, clave para la inmunidad y absorción de nutrientes. El wakame aporta yodo natural, esencial para función tiroidea y metabolismo.



7) Arroz Jazmín con setas shiitake caramelizadas y salsa de dátiles

Ingredientes

- 100 g arroz jazmín
- 150 g shiitake frescos
- 1 cucharadita AOVE
- 1 cucharadita tamari kosher
- 1 dátil medjool triturado
- 1 cucharadita vinagre de arroz
- Semillas de sésamo

Procedimiento

1. Cocer el arroz jazmín según instrucciones.
2. Saltear shiitake en AOVE hasta que doren.
3. Añadir tamari + dátil triturado + vinagre.
4. Cocinar 2 minutos hasta que caramelicen ligeramente.
5. Servir sobre el arroz y decorar con sésamo.



8) Ensalada de quinoa en vinagreta de naranja

Ingredientes

- 80 g quinoa roja o quinoa normal
- 1 cucharada almendras laminadas
- 2 cucharadas granada
- Rúcula fresca

Vinagreta

- Zumo de ½ naranja
- 1 cucharadita mostaza Dijon kosher
- 1 cucharada AOVE
- Sal

Procedimiento

1. Lavar muy bien la quinoa y cocer 15 minutos.
2. Tostar almendras ligeramente.
3. Mezclar ingredientes de vinagreta.
4. Combinar quinoa templada + rúcula + granada + almendras.
5. Aliñar justo antes de servir.





SECCIÓN *láctea*

9) Lasaña de calabacín con Ricotta

Ingredientes

- 2 calabacines en láminas finas
- 200 g ricotta
- 1 taza espinaca fresca
- 1 huevo
- 30 g parmesano rallado
- Nuez moscada
- Sal y pimienta
- ½ taza salsa de tomate natural

Procedimiento

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Mezclar ricotta + huevo + espinaca picada + nuez moscada + sal.
3. En fuente, alternar capas: calabacín → mezcla ricotta → salsa tomate.
4. Repetir capas y terminar con parmesano.
5. Hornear 20–25 minutos.



10) Carpaccio de calabacín con frutos secos

Ingredientes

- 180g de calabacín
- 10g de nueces peladas
- 5g de almendras laminadas
- 5g de pipas de calabaza
- 5g de pipas de girasol
- 5g de arándanos secos
- 5g de coco seco laminado
- 5g de piña deshidratada
- zumo de 1/4 de limón
- 30g de fresas
- 10g de queso azul
- 1 cucharada de AOVE
- Sal y pimienta



Procedimiento

1. Picar la fruta deshidratada y mezclar con los frutos secos.
2. Agregar a la mezcla el AOVE, el zumo de limón, las fresas cortadas en trozos pequeños y la pimienta y mover para que emulsione.
3. Cortar el calabacín en rodajas finas.
4. Con un colador, sacar los frutos secos y fruta de la vinagreta y colocar encima del calabacín.
5. Después echar esa vinagreta por encima y con un tenedor desmigajar el queso azul y también verter por encima.

11) Crema de coliflor y queso de cabra

Ingredientes

- 300 g coliflor
- 1 patata pequeña
- 500 ml caldo vegetal
- 40 g queso de cabra
- 1 cucharadita aceite de trufa
- Sal blanca

Procedimiento

1. Cocer coliflor + patata en caldo 15 min.
2. Triturar hasta textura fina.
3. Añadir queso de cabra y mezclar hasta fundir.
4. Servir con unas gotas de aceite de trufa.

La coliflor activa enzimas detox hepáticas. El queso de cabra suele ser más digestivo que otros lácteos, favoreciendo menor inflamación intestinal.



12) Quiche sin harinas con espinacas

Ingredientes

- 4 huevos
- 100 ml nata líquida
- 80 g queso gruyère rallado
- 1 manojo espinacas
- Sal y pimienta

Procedimiento

1. Saltear las espinacas 3 minutos.
2. Batir huevos + nata + queso.
3. Integrar espárragos.
4. Hornear 20–25 min a 180°C.



13) Ensalada Antioxidante Deli

Ingredientes

- 100g de espinacas o kalé
- 20g de cebolla dulce
- 50g de tomate
- 50g de aguacate
- 40g de queso feta
- semillas de 1/2 granada
- 1 cucharada de semillas de calabaza
- AOVE, zumo de 1 lima y sal
- opcional: 20g de salmón ahumado

Procedimiento

1. Trocear la cebolla dulce y el tomate en trozos finos y dejar macerar con el zumo de lima.
2. Agregar el AOVE y la sal y mezclar bien.
3. Introducir el resto de ingredientes al gusto.





SECCIÓN.
basari

14) Pollo en salsa de peras y pistachos

Ingredientes

- 2 muslos o 1 pechuga grande
- 1 pera madura
- ½ cebolla dulce
- 2 cucharadas pistachos troceados
- 1 cucharadita mostaza Dijon kosher
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharada zumo de limón
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharadita canela y pimienta
- Sal



Procedimiento

1. Sellar el pollo en sartén 2–3 min por lado y sacarlo.
2. Cortar la pera en trozos pequeños y la cebolla y agregarla a la sartén caliente igual, 2-3 minutos.
3. Añadir mostaza + limón + miel, sal, especias y pistachos.
4. Precalentar el horno a 180°C y hornear 20 minutos en una fuente tapada, y otros 20 minutos destapado.

15) Ternera con Sumac y pepino

Ingredientes

- 300 g tiras de ternera
- 1 cucharadita sumac
- Zumo de ½ limón
- 1 pepino en rodajas finas
- 1 cucharada AOVE
- Sal

Procedimiento

1. Calentar sartén con AOVE.
2. Saltear la ternera 4–5 min.
3. Añadir sumac y limón.
4. Servir con pepino fresco al lado.

El sumac es rico en antioxidantes naturales. La combinación con proteína ayuda a mantener estabilidad glucémica.



16) Pollo relleno de dátiles en salsa de vino

Ingredientes

- 2 pechugas grandes abiertas en libro
- 3 dátiles medjool picados
- 2 cucharadas almendras picadas
- ½ cucharadita canela
- 1 taza vino tinto kosher
- 1 cucharadita miel
- 1 cucharada AOVE
- Sal

Procedimiento

1. Mezclar dátiles + almendras + canela.
2. Rellenar las pechugas y cerrar con palillos.
3. Sellar en sartén 3 min por lado.
4. Añadir vino tinto y miel.
5. Tapar y cocinar 15–20 min a fuego medio.
6. Reducir salsa hasta que espese ligeramente.



17) Albondigas de pollo con limón y pistachos

Ingredientes

Para las albóndigas:

- 500 g carne picada de pollo
- 1 huevo
- 2 cucharadas pistacho triturado fino
- 1 cucharada perejil
- 1 cucharadita ralladura de limón
- Sal y pimienta

Salsa:

- 1 taza caldo de pollo
- 1 cucharada zumo de limón
- 1 cucharadita mostaza Dijon kosher
- 1 cucharada AOVE
- 1 cucharada de miel

Procedimiento

1. Mezclar pollo + huevo + pistacho + perejil + ralladura.
2. Formar albóndigas pequeñas.
3. Dorarlas en sartén con AOVE 3–4 min.
4. Añadir caldo + limón + mostaza.
5. Cocinar tapado 10–12 min hasta que estén jugosas.
6. Reducir ligeramente la salsa y servir.

18) Noodles con albondigas tipo asiático

Ingredientes

- 500 g carne picada de ternera kosher
- 1 huevo
- 2 cucharadas almendra molida
- 1 cucharadita jengibre fresco rallado
- 1 cucharada cebollino picado
- 1 cucharada tamari kosher
- Pimienta negra

Noodles saludables (elige uno)

- 250 g noodles de arroz integral o 2 paquetes noodles de konjac o 2 calabacines en espiral (zoodles)

Salsa

- 3 cucharadas tamari kosher
- 1 cucharada miel
- 1 cucharada zumo de lima
- 1 cucharadita aceite de sésamo
- ½ cucharadita jengibre rallado
- 1 cucharada agua



Procedimiento

1. Mezclar la carne con el huevo, almendra molida, jengibre, cebollino, tamari y pimienta. Integrar suavemente sin amasar en exceso para mantener la jugosidad.
2. Formar albóndigas medianas con las manos ligeramente húmedas y dorarlas en sartén caliente durante 5–6 minutos hasta que estén bien selladas por fuera.
3. Preparar los noodles según la opción elegida.
4. Si son de arroz integral, cocer según instrucciones.
5. Si son de konjac, lavar bien y saltear 2–3 minutos.
6. Si son de calabacín, saltear solo 2 minutos.
7. Mezclar todos los ingredientes de la salsa en un bol.
8. Añadir la salsa a la sartén con las albóndigas y cocinar 3–4 minutos adicionales.
9. Incorporar los noodles y mezclar suavemente antes de servir. Opcional: terminar con semillas de sésamo o cilantro fresco.



POSTRES

 *extra regalo*

Donuts rellenos al micro

Ingredientes

- 1 huevo mediano
- 40g de yogurt griego
- 30g de harina de avena eco
- 20g de chocolate negro +85%
- 40g de frambuesas
- 10g de almendras laminadas

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el huevo, el yogurt, la harina y pasar a un molde de donuts.
2. Llevar al microondas a máxima potencia al menos 3 minutos.
3. Derretir chocolate, esparcir por encima y llevar a la nevera.
4. Una vez estén fríos, agregarles en el espacio del medio las frambuesas trituradas y decorar con almendras laminadas.



Tarta completa de limón y merengue

Ingredientes

Para la masa:

- 120g de Ghee
- 250g de harina de trigo integral o sarraceno (sin gluten)
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de Eritritol

Para el relleno:

- 180ml de zumo de limón
- 140ml de agua
- 60g de maizena
- 3 cucharadas de Eritritol
- 100g de Ghee
- 3 yemas y 1 huevo

Para el merengue:

- 3 claras de huevo
- 3 cucharadas de Eritritol

Procedimiento

1. Amasar la harina y el ghee de la masa hasta que adquiera aspecto de migas.
2. Añadir el agua y la sal hasta que se formen grumos más grandes sin que se llegue a formar una bola. *(DELITIP: debe quedar lisa, no pegajosa)*
3. Tapar la masa y guardar 1 hora mínimo.
4. Extender en un molde, cortar los bordes y pincharlo para evitar que suba mucho durante el horneado.
5. Llevar al horno unos 15 minutos a 200 grados, retirar y dejar reposar.
6. Para el relleno, poner las yemas con los huevos y batir.
7. Agregar la maicena y el eritritol y batir
8. Poner el agua y zumo de limón y remover hasta que no queden brumos.
9. Poner la mezcla en una cazuela a fuego medio hasta que espese.
10. Retirar del fuego e incorporar el Ghee.
11. Pasar a un bowl y dejar enfriar.
12. Para el merengue, remover las claras y llevar a punto de nieve.
13. Agregar el eritritol.
14. Para montar la tarta, hay que desmoldar la base, rellenar con la crema ya fría y dejar en la nevera unos minutos.
15. Después, decorar con el merengue.

Tarta de queso

Ingredientes

- 200g de queso fresco batido
- 200g de queso estilo Philadelphia
- 2 huevos medianos
- 2 cucharadas de eritritol
- spray de aceite de oliva virgen
- 50g de frutos rojos



Procedimiento

1. Precalentar el horno a 200 grados y mientras mezclar en un bowl el queso fresco batido, el queso estilo Philadelphia, los huevos y el eritritol.
2. Rociar el spray de aceite de oliva en el molde, verter la mezcla e introducirlo durante 15 minutos.
3. Dejar que se enfríe, desmoldar y decorar con los frutos rojos, pudiendo ser triturados o sólidos como en la imagen.
4. Si quieres hacer una base puedes elegir galletas tipo María sin azúcar y triturarlas con un poco de mantequilla y ponerlo en la base.

Magdalenas de arándanos fit

Ingredientes

- 3-4 claras de huevo,
- 30 gramos de harina de avena
- 10 gramos de crema de cacahuete
- 1 puñado de arándanos, stevia al gusto
- Levadura
- Esencia de vainilla
- Canela al gusto

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes hasta que quede una masa un poco espesa y a continuación pasar al microondas 5 minutos a máxima potencia.



Bizcochito fit

Ingredientes

- Harina de avena ECO: 50g
- Clara de huevo pasteurizada: 140g
- Proteína de suero 90%: 15g
- Edulcorante acalórico o dátil al gusto.
- Coco desecado: 10g
- Queso de untar ligero: 50
- Limón: 30g



Procedimiento

1. Poner en la batidora la harina de avena con las claras de huevo, la proteína, el coco desecado y el edulcorante. Batir bien hasta obtener una crema fina y homogénea.
2. Colocar la masa del bizcocho en un molde ancho para que quede fino y hornear a 180°C durante unos 25 minutos.
3. Preparar la cobertura de limón, poniendo en un bol queso crema con la ralladura de la corteza de un limón, su zumo y el edulcorante. Batir enérgicamente para que todo se integre y quede una cobertura cremosa.
4. Dejar enfriar el bizcocho, desmoldar y untar la parte superior con una capa generosa de cobertura. Nota: las cantidades indicadas son las correspondientes a una porción, por ello para la confección adecuada del bizcocho será necesario multiplicarlas por 2, 3 ó 4 dependiendo del tamaño y porciones que se quieran obtener.