

Recetas saludables en slow cooker y olla de cocción lenta con 5 ingredientes

Bajas en sal y azúcar, para cuidar el corazón, la diabetes,
el colesterol y la presión arterial, para uno o dos adultos



Leonora Key

*Copyright © 2025 por Leonora Key
Todos los derechos reservados.*

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabación o de cualquier otra forma, sin el permiso previo por escrito del editor, excepto en el caso de breves pasajes citados por un crítico en una reseña.

Este libro tiene fines exclusivamente informativos. No pretende ser un consejo médico ni un sustituto de la consulta con un profesional de la salud cualificado. Consulte siempre a su médico o a un profesional de la medicina con licencia antes de realizar cambios en su dieta o estilo de vida.

ISBN: 9798297261914

*Publicado en España
Primera edición, 2025*

Nota al lector

Aunque este libro ofrece un apoyo amable para los adultos mayores de 60 años que buscan mejorar la circulación, controlar la presión arterial y comer con tranquilidad, no sustituye el consejo médico.

Consulte a su médico o a un dietista registrado antes de realizar cambios en su dieta o estilo de vida, especialmente si tiene enfermedades crónicas o toma medicamentos.

Su camino hacia un envejecimiento saludable es personal. Deje que estas comidas sean sus compañeras diarias, no su prescripción.

Índice

Índice	3
Introducción	5
Este libro es parte de la serie EatWell 50+.....	6
Qué es la dieta DASH y por qué es importante después de los 60	7
Qué significa DASH.....	7
Por qué la dieta DASH importa más después de los 60.....	8
Cómo la dieta DASH ayuda con la salud del corazón, la presión arterial, el azúcar y más.....	9
Por qué la dieta DASH se siente más sencilla que la mayoría de las dietas.....	10
Por qué DASH funciona tan bien con la cocción lenta	11
Cómo usar este libro.....	12
Antes de cocinar: algunos consejos sencillos sobre la dieta DASH y su olla de cocción lenta	14
DASH en la vida cotidiana: lo que realmente importa.....	14
Su olla de cocción lenta: fácil, reconfortante y hecha para usted.....	14
<i>Desayunos suaves y sencillos</i>	
Avena cortada con manzana, canela y nueces	17
Gachas de trigo sarraceno con calabaza y especias	18
Mijo con pera, canela y pasas	19
Cuenco de desayuno salado de espinacas y quinoa	20
Cuenco de desayuno de champiñones y cebada	21
Frittata de calabacín y claras de huevo (estilo olla de cocción lenta)	22
Gachas cremosas de arroz y plátano con semillas de lino	23
Salteado de boniato y judías negras	24
Mijo cocido a fuego lento con albaricoques y almendras	25
Cuenco salado de calabaza y judías blancas	26
Polenta cremosa con champiñones y espinacas	27
<i>Sopas y guisos</i>	
Sopa de boniato y lentejas rojas al curry	29
Sopa de champiñones y arroz salvaje	30
Sopa de avena salada con zanahorias y apio	31
Guiso de garbanzos y espinacas a fuego lento	32
Sopa de tomate y alubias cannellini con hierbas	33
Sopa espesa de calabacín, maíz y albahaca	34
Sopa de calabaza con manzana y tomillo	35
Guiso de lentejas y boniato a fuego lento	36
Sopa sustanciosa de cebada y verduras	37
Sopa cremosa de coliflor y ajo	38
Sopa de col y judías blancas con eneldo	39
Sopa de guisantes partidos verdes con zanahorias	40

Comidas del mediodía y almuerzos ligeros

Curry de col y zanahoria con lentejas.....	42
Ensalada de farro caliente con champiñones y brócoli.....	43
Cuenco mediterráneo de garbanzos y calabacín.....	44
Salteado de tofu y verduras a fuego lento.....	45
Ragú de berenjena y judías blancas.....	46
Salteado de boniato y verduras de hoja verde.....	47
Ratatouille a fuego lento con tomillo.....	48
Pimientos rellenos de quinua y hierbas.....	49
Guiso de coco, coliflor y guisantes.....	50
Cuenco de maíz y judías negras.....	51
Calabaza bellota rellena con farro y hierbas.....	52
Ensalada caliente de remolacha, zanahoria y naranja.....	53
Cuenco de judías blancas y tomate a la toscana.....	54
Puré de garbanzos y quinua al limón.....	55

Cenas reconfortantes

Garbanzos y zanahorias con especias marroquíes.....	57
Salmón con jengibre, ajo y zanahorias baby.....	58
Tilapia a fuego lento con espinacas y limón.....	59
Pollo con limón y hierbas con judías verdes.....	60
Guiso de pavo y boniato.....	61
Langostinos al curry de coco con guisantes y arroz.....	62
Guiso de ternera y champiñones a fuego lento.....	63
Pollo al romero con tubérculos.....	64
Bacalao a fuego lento con tomate y aceitunas.....	65
Calabacines rellenos de pavo picado.....	66
Muslos de pollo con hierbas y champiñones.....	67
Arroz con garbanzos y espinacas especiadas.....	68
Bacalao al horno con coliflor y limón.....	69
Stroganoff de tofu a fuego lento.....	70

Guarniciones y postres

Pilaf de quinua con guisantes y eneldo.....	72
Puré de calabaza con aceite de oliva.....	73
Peras guisadas con canela y jengibre.....	74
Judías verdes con ajo y ralladura de limón.....	75
Remolacha balsámica con tomillo.....	76
Arroz con leche de coco y bayas.....	77
Manzanas a fuego lento con pasas y clavo.....	78
Puré de calabaza con canela.....	79
Bayas calientes con chía y vainilla.....	80
Puré sencillo de chirivía y zanahoria.....	81
Unas palabras de despedida.....	82
Acerca de la autora.....	83
Conclusión.....	84
Sustituciones amables de ingredientes para la cocina diaria.....	85

Introducción

Ha vivido lo suficiente para saber que la comida es más que simple combustible. Es consuelo, conexión y, a menudo, una de las formas más constantes de autocuidado.

Y después de los 60, su cuerpo empieza a hablar con más claridad que nunca. Quizás su presión arterial sube sin avisar.

Quizás su energía decae a mitad del día.

O tal vez mira sus aperitivos salados favoritos con una nueva duda.

Estas no son señales de decadencia.

Son señales que piden apoyo.

¿Y la buena noticia? Ese apoyo puede ser sencillo, constante y delicioso.

Este libro de cocina fue creado para esta etapa de la vida.

No para cambiar todo lo que come, sino para reajustar suavemente el cómo y el porqué.

No para abrumarle con reglas, sino para guiarle de nuevo a lo que funciona:

comida de verdad, cinco ingredientes a la vez, de una manera que nutra de verdad su corazón, mente y cuerpo.

En el interior, encontrará:

- ◆ Comidas bajas en sodio y saludables para el corazón que favorecen la circulación y reducen la presión sobre los riñones

- ◆ **Recetas sencillas de 5 ingredientes**, diseñadas para una o dos porciones, para que no se desperdicie nada

- ◆ Platos que equilibran de forma natural el azúcar en sangre y ayudan a mantener un peso saludable

- ◆ Platos reconfortantes de una sola olla que se adaptan a su ritmo (y a su olla de cocción lenta)

No necesitará ingredientes elegantes ni habilidades de nivel profesional.

No tendrá que contar, seguir o medir su valía en macronutrientes.

Lo que sí hará es volver a una forma de comer que se siente amable, tranquila y que realmente apoya al cuerpo en el que vive ahora.

Porque comer bien después de los 60 no se trata de restricción.

- ◆ *Se trata de alivio.*
- ◆ *Alivio de la confusión.*
- ◆ *Del exceso.*
- ◆ *Del estrés en la cocina.*

Y, sobre todo, el alivio de saber que sus comidas aún pueden devolverle el cariño, sin complicarle la vida.

Este libro es parte de la serie EatWell 50+

Cada libro de esta serie se creó con los mismos valores en mente:

- ◆ Comidas que son fáciles de preparar y aún más fáciles de disfrutar
- ◆ Ingredientes que satisfacen las necesidades reales de los cuerpos que envejecen
- ◆ Un tono de aliento, no de presión
- ◆ Respeto por su experiencia de vida, sus preferencias y su ritmo

Aquí no encontrará dietas drásticas, ni culpa, ni exageraciones "antienvjecimiento".

Solo comida que se adapta. Comida que reconforta.

Y comida que apoya discretamente a los órganos que más trabajan para usted: su corazón, riñones, cerebro y vasos sanguíneos.

Ya sea que busque reducir su presión arterial, disminuir el sodio, mejorar la circulación o simplemente simplificar su tiempo en la cocina, este libro le acompaña en ese camino.

Con menos ingredientes, menos preparación y más tranquilidad.

Una comida fácil, a cocción lenta y compatible con el método **DASH** a la vez.

Así que respire hondo. Tome su olla de cocción lenta.

Y volvamos a llevar la nutrición a casa, sin prisas, sin presión y sin confusión.

Solo comida sencilla y curativa para el próximo capítulo vibrante de su vida.

Qué es la dieta DASH y por qué es importante después de los 60

Qué significa DASH

Es probable que haya oído hablar de la dieta **DASH** antes, quizás de un médico, en un artículo de noticias o de un amigo bien intencionado. Pero detengámonos un momento. **¿Qué es DASH, realmente?**

DASH significa "**Dietary Approaches to Stop Hypertension**" (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión).

En términos más sencillos, es una forma de comer que ayuda a reducir suavemente la presión arterial, sin reglas extremas ni planes complicados.

No se trata de pasar hambre, de contar cada bocado o de perseguir las últimas tendencias alimentarias. Se trata de nutrir su cuerpo con lo que realmente necesita, especialmente en esta etapa de la vida.

La forma de comer **DASH** se centra en:

- ◆ Frutas y verduras frescas
- ◆ Cereales integrales y proteínas de origen vegetal
- ◆ Menos sodio, menos azúcares añadidos y menos alimentos procesados
- ◆ Más de lo que le ayuda a sentirse estable, lúcido y apoyado

Y si se pregunta si esto es solo otra moda pasajera, la respuesta es no.

DASH ha sido recomendado durante años por personas en las que ya confía: médicos, expertos en salud cardíaca e incluso organizaciones como la **Fundación Española del Corazón**.

¿Por qué? Porque funciona. De forma suave. Consistente. Y sin convertir cada comida en un proyecto. Eso es todo. Sin dramatismo. Sin cultura de dieta. Solo comida que devuelve el equilibrio a su cuerpo, **de forma suave, tranquila y con cuidado**.

Si alguna vez se ha sentido abrumado por planes estrictos o desanimado por consejos de salud poco realistas, sepa esto: Ahí es exactamente donde **DASH** se diferencia discretamente.

Es flexible. Es práctico. Y es una de las formas más confiables y recomendadas por los médicos para cuidar su corazón y su presión arterial, **especialmente después de los 60**, cuando su cuerpo empieza a pedir un poco más de apoyo.

Por qué la dieta DASH importa más después de los 60

Después de los 60, su cuerpo cambia, a veces sutilmente, a veces de forma más notable.

Los alimentos que antes comía sin pensarlo dos veces pueden ahora hacerle sentir hinchado, cansado o simplemente "extraño".

Su presión arterial podría dispararse después de una comida para llevar salada. Su energía puede decaer más rápido que antes.

Incluso podría sentir que su cuerpo le está pidiendo discretamente algo más suave, más sencillo, que le dé más apoyo.

Ahí es donde **DASH** se convierte en algo más que una dieta: se convierte en una forma de cuidado.

Un cuidado que está en sintonía con lo que su cuerpo realmente necesita ahora. A medida que envejecemos, los sistemas que nos mantienen estables (nuestra circulación, riñones, digestión y metabolismo) pueden beneficiarse de un poco de apoyo adicional.

DASH le ofrece ese apoyo a través de alimentos reales y nutritivos. Le ayuda a:

- ◆ Reducir el exceso de sodio, sin sacrificar el sabor
- ◆ Añadir más ingredientes ricos en potasio y beneficiosos para la presión arterial
- ◆ Aliviar la carga de trabajo de su corazón y sus riñones
- ◆ Estabilizar de forma natural los niveles de azúcar en sangre
- ◆ Sentirse lleno y nutrido, sin excederse

Y como **DASH** promueve el equilibrio, no los extremos, se adapta perfectamente a la vida después de los 60, especialmente si ya no está interesado en planes estrictos o en la culpa por la comida.

No tiene que ser perfecto.
Solo necesita sentirse mejor.

Y esta forma de comer le ayuda a llegar allí, **suavemente, con calma, una comida a la vez.**

Cómo la dieta DASH ayuda con la salud del corazón, la presión arterial, el azúcar y más

La belleza del enfoque **DASH** es que no se centra en un solo problema. No es solo para la presión arterial, o solo para la salud del corazón. En su lugar, apoya suavemente al cuerpo en su conjunto, **porque todo en su sistema está conectado.**

Presión arterial

Demasiado sodio puede hacer que su cuerpo retenga agua, aumentando la presión en los vasos sanguíneos. Con el tiempo, esto ejerce una tensión adicional sobre el corazón y aumenta el riesgo de complicaciones. Al reducir la sal e incluir más alimentos ricos en potasio (como verduras de hoja, frijoles y batatas), **DASH ayuda a aliviar esa presión de forma natural.** Y como no se trata de una restricción estricta, no se sentirá castigado. Simplemente se sentirá mejor.

Circulación y salud del corazón

Una circulación saludable significa que su corazón no tiene que trabajar tan duro para mover la sangre por su cuerpo. Las comidas **DASH**, especialmente las ricas en fibra, grasas saludables y proteínas de origen vegetal, ayudan a mantener las arterias flexibles y la sangre fluyendo de forma constante. **Esto puede conducir a una mejor energía, mayor resistencia e incluso a un pensamiento más claro durante todo el día.**

Azúcar en sangre

Después de los 60, los niveles de azúcar en sangre pueden ser más difíciles de controlar, incluso si nunca antes le habían preocupado. La dieta **DASH** ayuda a estabilizar el azúcar en sangre al centrarse en alimentos integrales y de digestión lenta que no causan picos repentinos. Encontrará comidas basadas en avena, lentejas, frijoles y verduras, **ingredientes que ofrecen energía constante sin el "bajón".**

Peso y digestión

DASH no es una "dieta para perder peso", pero muchas personas notan cambios suaves y sostenibles. **Al reducir los alimentos procesados y añadir más fibra e hidratación, favorece la digestión y le ayuda a sentirse cómodamente lleno.** No

hay conteo de calorías. No hay vergüenza. Solo un regreso a la comida que nutre, no que insensibiliza.

Apoyo para todo el cuerpo

A medida que su cuerpo evoluciona, también lo hacen sus necesidades. **DASH** ayuda a satisfacer esas necesidades de una manera flexible, indulgente y basada en alimentos reales. Ya sea que esté apoyando su corazón, riñones, energía, concentración o simplemente buscando paz en sus comidas diarias, **DASH** lo abarca todo. Deje que sea su base suave. Una comida a la vez. Un cambio tranquilo a la vez. Y siempre, siempre con cuidado.

Por qué la dieta **DASH** se siente más sencilla que la mayoría de las dietas

Si ha probado otros planes alimenticios antes (bajos en carbohidratos, bajos en grasas, sin esto, sin aquello), no está solo. Muchos hemos pasado por eso. Algunos enfoques funcionan por un tiempo, pero son difíciles de sostener. Otros son demasiado estrictos, demasiado complejos o simplemente no encajan con la vida real.

DASH es diferente.

No se trata de la perfección. Y nunca se trata de presión. Se trata de equilibrio. En lugar de eliminar grupos de alimentos enteros, **DASH** simplemente cambia el enfoque: **más de los alimentos que ayudan a su cuerpo a sentirse apoyado, menos de las cosas que le desvían del camino.**

No necesitará comprar productos especiales. No necesitará seguir un horario rígido. Simplemente volverá a las comidas cotidianas y directas, hechas con cuidado e intención. Y después de los 60, ese tipo de tranquilidad importa.

Porque no se trata de perseguir resultados. Se trata de elegir lo que se siente factible, reconfortante y amable.

Esa es la belleza de **DASH**: Funciona con su vida, no en su contra. Y eso es lo que lo hace tan poderoso, especialmente ahora. No le pide más de lo que ya hace. Apoya a quien usted ya es.

Y quizás la parte más reconfortante de **DASH** es esta:

Por qué DASH funciona tan bien con la cocción lenta

Hay algo en la cocción lenta que simplemente se siente bien después de los 60. Es sin prisas. Suave. Indulgente. Y le encuentra exactamente donde está, ya sea que tenga mucha energía o simplemente quiera poner algo a cocinar y seguir con su día. Por eso combina tan bien con el enfoque **DASH**.

DASH se trata de nutrición, no de prisas. Y la cocción lenta le da el espacio para preparar la comida de una manera **que honra tanto a su cuerpo como a su ritmo**.

Sabor sin sal

Una de las primeras cosas que la gente suele preguntar es: "**¿Sabrá insípido sin sal?**" Pero aquí está el secreto: **la cocción lenta desarrolla el sabor lentamente**, extrayendo la riqueza de las verduras, frijoles, hierbas y especias. Incluso un simple puñado de ajo, zanahorias y lentejas se vuelve profundamente reconfortante después de unas horas a fuego lento. La cocción lenta hace que las comidas bajas en sodio se sientan como un placer, no como un castigo.

Ingredientes enteros, preparación mínima

DASH fomenta los ingredientes reales y sin procesar, y también lo hace la cocción lenta. No hay necesidad de técnicas sofisticadas ni de horas de cortar. Puede poner unos pocos ingredientes sencillos por la mañana y volver más tarde a una comida caliente, satisfactoria y saludable para el corazón.

Sin estrés. Sin desperdicio. Sin estar de pie durante horas frente a la estufa.

Ideal para cocinar para una o dos personas

Cocinar para usted mismo, o para solo otra persona, a veces puede sentirse como más esfuerzo de lo que vale la pena. Las ollas de cocción lenta ayudan a aliviar la presión. Muchas recetas en este libro están diseñadas para porciones más pequeñas, u ofrecen sobras suaves que se recalientan de maravilla sin perder textura ni sabor.

Obtiene todo el consuelo de la comida casera, sin complicaciones.

Suave para la digestión, grande en consuelo

Para muchas personas mayores de 60, la digestión se vuelve un poco más sensible. Las comidas a cocción lenta suelen ser más suaves, más cálidas y más fáciles para

el sistema, **perfectas para estómagos sensibles y rutinas reconfortantes**. Se sienten bien al comerlas, y aún mejor después.

En resumen, **DASH** y la cocción lenta comparten los mismos valores:

- ◆ Ingredientes sencillos
- ◆ Nutrición equilibrada
- ◆ Gran consuelo
- ◆ Sencillez, ritmo y amabilidad

Así que enchufe su olla de cocción lenta. Respire hondo. Y sepa que le está dando a su cuerpo algo verdaderamente nutritivo, **sin prisas, sin forzar ni dudar**.

Cómo usar este libro

Este libro fue diseñado para ser una guía amable, no un programa estricto. No hay reglas que memorizar. No hay plazos rígidos que seguir. Solo comidas nutritivas, hechas de forma más sencilla, más lenta y con más apoyo. Aquí le explicamos cómo sacar el máximo provecho, **a su propio ritmo**.

Empiece por donde quiera

No es necesario que lea el libro de principio a fin. Siéntase libre de hojear las recetas, marcar las que le parezcan atractivas y empezar por donde le lleve su apetito.

Cada receta está en una sola página (**sin necesidad de pasar páginas**) e incluye:

- ◆ Una lista corta de ingredientes (normalmente 5 elementos principales o menos)
- ◆ Instrucciones claras para la olla de cocción lenta con tiempo y temperatura
- ◆ Puntos nutricionales destacados
- ◆ Sugerencias y consejos opcionales para cocinar para una o dos personas
- ◆ Una nota corta sobre cómo la receta apoya su salud después de los 60

Cocine lo que necesita, no más

Las comidas están diseñadas **para una o dos porciones**, pero muchas proporcionan sobras suaves que se guardan y se recalientan de maravilla. Encontrará notas y sugerencias sobre las porciones a lo largo del libro, para que no se desperdicie nada y nada se sienta abrumador.

Utilice los cambios inteligentes

Encontrará consejos de "**Cambios inteligentes**" en muchas páginas. Son ideas sencillas para ajustar una receta a sus preferencias, despensa o necesidades dietéticas, sin complicar las cosas. Por ejemplo:

- ◆ "Use frijoles enlatados en lugar de secos"
- ◆ "Omita la sal y agregue ajo y limón"
- ◆ "¿No tiene espinacas? Pruebe la col rizada o el calabacín" Estas no son reglas, son opciones.

Rastree lo que le sienta bien y lo que más le nutre

Este libro fue creado para ayudarle a comer bien con **calma, claridad y confianza**. Pero ningún libro puede conocer su cuerpo mejor que usted. Si lo desea, puede descargar un conjunto gratuito de herramientas imprimibles para apoyar su viaje **DASH**, disponibles a través del enlace al final de este libro o directamente en:

<http://bit.ly/45vBKwt>



Dentro de su biblioteca de bonificaciones, encontrará:

- ◆ Un diario semanal de Energía y Claridad (registro de síntomas y comidas)
- ◆ Gráficos imprimibles: tamaños de porciones, sustituciones de sodio y guías de ingredientes inteligentes.

Estos extras son completamente opcionales, pero están aquí para usted cuando quiera explorar lo que mejor funciona para su cuerpo, su ritmo y su cocina. Porque el objetivo no es hacer más.

Es sentirse apoyado, a su propio ritmo y a su manera.

Tómelo con calma

Esto no se trata de la perfección. Se trata de ritmo. Deje que este libro viva en la encimera de su cocina, en su mesa de café o en su estantería. Tómelo cuando sienta curiosidad, cansancio, hambre o simplemente cuando necesite algo reconfortante. Cocinar después de los 60 no tiene por qué ser complicado. Con una olla de cocción lenta, ingredientes sencillos y un poco de cuidado, puede sentirse como un pequeño acto de paz, solo para usted.

Antes de cocinar: algunos consejos sencillos sobre la dieta DASH y su olla de cocción lenta

No necesita memorizar una lista de reglas ni renunciar a todo lo que le gusta. Si ha leído la introducción, ya entiende qué es **DASH**: una forma tranquila y constante de apoyar su presión arterial, circulación y bienestar general a través de la comida de verdad.

Pero antes de entrar en las recetas, detengámonos para cubrir dos cosas sencillas que le ayudarán a sentirse más seguro en la cocina:

- ◆ Qué hace que sea fácil vivir con **DASH**
- ◆ Cómo hacer de su olla de cocción lenta su mejor compañera de cocina

DASH en la vida cotidiana: lo que realmente importa

Ya ha visto la ciencia, pero ¿qué pasa con la cocina diaria? Aquí le mostramos en qué centrarse en su cocina:

- ◆ **Menos sodio:** no "sin sal", solo menos. Creamos sabor con ajo, hierbas, limón, vinagre y una cocción larga y lenta.
- ◆ **Alimentos ricos en fibra:** frijoles, verduras, avena y cereales integrales le ayudan a sentirse lleno, estable y apoyado.
- ◆ **Plantas coloridas:** cuanta más variedad de colores, mayor variedad de nutrientes (y alegría).
- ◆ **Proteínas magras:** como pollo, pescado, legumbres y, ocasionalmente, tofu.
- ◆ **Comidas sencillas:** sin contar calorías, sin culpa. Solo comida que realmente le devuelve el cariño.

Empiece con lo que le gusta y ajuste suavemente. No hay necesidad de "hacerlo perfecto".

Su olla de cocción lenta: fácil, reconfortante y hecha para usted

La cocción lenta es indulgente, requiere poco esfuerzo e es ideal para hogares pequeños. No necesita quedarse junto a la estufa: su comida se cocina más o menos sola. Aquí le mostramos cómo hacerlo aún más fácil:

¿Qué tamaño debo usar?

- ◆ 3 a 4 litros: ideal para una o dos personas
- ◆ 5 a 6 litros: bueno para cocinar por lotes o para sobras más suaves

¿Qué ajuste debo elegir?

- ◆ Bajo (6-8 horas): para comidas ricas, tiernas y para todo el día
- ◆ Alto (3-4 horas): para resultados más rápidos
- ◆ La mayoría de los modelos cambian automáticamente a Mantener caliente, para que su comida esté lista cuando usted lo esté.

Consejos útiles

- ◆ No levante la tapa mientras cocina: añada más de 30 minutos al tiempo de cocción
- ◆ Coloque los ingredientes densos (como frijoles o zanahorias) en el fondo
- ◆ Añada los más delicados (como espinacas o guisantes) cerca del final
- ◆ ¿Quiere más sabor? Use hierbas, cítricos o un chorrito de vinagre o aceite

Alimentos básicos opcionales en la despensa DASH (útiles para tener a mano)


- ◆ Caldo de verduras o de pollo bajo en sodio
- ◆ Frijoles enlatados sin sal (por ejemplo, frijoles negros, frijoles rojos, cannellini)
- ◆ Arroz integral, quinua, cebada
- ◆ Ajo, cebollas, espinacas congeladas, tomates picados
- ◆ Aceite de oliva, zumo de limón, vinagre balsámico
- ◆ Hierbas secas: tomillo, orégano, romero
- ◆ Cúrcuma molida, pimienta negra, pimentón ahumado

No es necesario pensarlo demasiado, simplemente comience con lo que ya tiene.

Una última palabra antes de empezar

Esto no se trata de hacer todo "bien". Se trata de generar confianza, una comida tranquila y reconfortante a la vez. Así que, ya sea que cocine para usted, para su pareja o simplemente busque una semana más tranquila, su olla de cocción lenta y estas comidas compatibles con **DASH** están aquí para apoyarle.

Empecemos. Suavemente. Nutritivamente. Una receta a la vez.



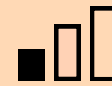
Desayunos suaves y sencillos



Tiempo
5 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Cálido,
especiado,
suave**

Avena cortada con manzana, canela y nueces

Preparación

- Añada la avena, la manzana picada, la leche de almendras (o agua) y la canela a su olla de cocción lenta. Remueva suavemente.
- Tape y cocine: A fuego **BAJO** durante 5 horas. A fuego **ALTO** durante 2½ horas. ...hasta que la avena esté tierna y cremosa.
- Remueva las nueces justo antes de servir, o espolvoree por encima para un toque extra de crujiente.
- Sirva caliente, con una pizca opcional de canela por encima.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene nueces?** Pruebe con semillas de lino molidas o almendras laminadas.

◆ **¿Evita la avena?** Cámbiela por quinua o copos de mijo.

Información nutricional: Calorías: 230; Proteínas: 6 g; Carbohidratos: 30 g; Fibra: 6 g; Grasas: 10 g; Sal: 100 mg; Potasio: 300 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 50 g de avena cortada (no de cocción rápida)
- 1 manzana, picada (pelada si lo prefiere)
- 350 ml de leche de almendras sin azúcar o agua
- ½ cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas de nueces picadas (y un poco más para servir, opcional)

A su gusto

◆ Añada un puñado de pasas o dátiles picados para un dulzor natural extra.

◆ Se conserva bien en el frigorífico hasta 3 días.



Tiempo
4 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Cálido
y
especiado**

Gachas de trigo sarraceno con calabaza y especias

Preparación

- Añada todos los ingredientes a su olla de cocción lenta. Remueva bien.
- Cocine a fuego **BAJO** durante 4 horas o a fuego **ALTO** durante 2 horas, hasta que el trigo sarraceno esté tierno y la mezcla cremosa.
- Remueva antes de servir. Si lo desea, añada un chorrito de leche caliente para aligerar la textura.
- Sirva caliente con una pizca de canela o nueces picadas (opcional).

Cambios inteligentes para 60+

- ◆ **¿No tiene especias de calabaza?** Use ¼ de cucharadita de canela + una pizca de nuez moscada.
- ◆ **¿No tiene lino molido?** Pruebe con semillas de chía o simplemente omita.
- ◆ Para un extra de proteína, añada una cucharada de yogur griego natural antes de servir.

Información nutricional: Calorías: 210; Proteínas: 6 g; Carbohidratos: 28 g; Fibra: 5 g; Grasas: 8 g; Sal: 100 mg; Potasio: 390 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 85 g de granos de trigo sarraceno crudos, enjuagados
- 300 ml de leche de almendras sin azúcar o agua
- 75 g de puré de calabaza (sin azúcar)
- ½ cucharadita de especias de calabaza (o canela + nuez moscada)
- 1 cucharadita de lino molido (opcional pero recomendado)

A su gusto

- ◆ Añada dátiles picados o pera en dados para un dulzor natural.



Tiempo
3½ horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Dulce
natural y
especiado**

Mijo con pera, canela y pasas

Preparación

- Añada todos los ingredientes a su olla de cocción lenta. Remueva suavemente.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3½ horas o a fuego **ALTO** durante 1½ a 2 horas, hasta que el mijo esté blando y la pera tierna.
- Remueva bien antes de servir. Añada un chorrito de leche caliente si es necesario para la textura.
- Cubra con una pizca de canela o unas pocas nueces picadas (opcional).

◆ **¿No tiene mijo?** Pruebe con quinua o trigo sarraceno.

◆ **¿No tiene pasas?** Use albaricoques secos picados — o sáltese este paso para menos azúcar.

◆ **¿Necesita más proteína?** Añada una cucharada de yogur griego natural o mantequilla de almendras por encima.

Información nutricional: Calorías: 220; Proteínas: 6 g; Carbohidratos: 30 g; Fibra: 5 g; Grasas: 7 g; Sal: 50 mg; Potasio: 360 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 90 g de mijo seco, enjuagado
- 300 ml de leche de almendras sin azúcar o agua
- 1 pera madura, picada (pelada si lo prefiere)
- ¼ cucharadita de canela molida
- 20 g de pasas

A su gusto

◆ Añada una gota de extracto de vainilla para un sabor más suave.

◆ Cambie la pera por una manzana, si es necesario.

◆ **¿Quiere un extra de cremosidad?** Use leche de avena en lugar de agua.



Tiempo
2½ horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Salado
y
terroso**

Cuenco de desayuno salado de espinacas y quinoa

Preparación

- Añada la quinua, el caldo y la cúrcuma a su olla de cocción lenta. Remueva suavemente.
- Cocine a fuego **BAJO** durante 2½ horas o a fuego **ALTO** durante 1½ horas, hasta que el líquido se haya absorbido y la quinua esté esponjosa.
- Añada las espinacas picadas y el aceite de oliva mientras aún esté caliente; las espinacas se marchitarán suavemente.
- Sirva caliente tal cual, o cubra con un huevo escalfado (opcional; no incluido en los ingredientes base).

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene espinacas?** Use col rizada picada o acelgas.

◆ **¿Evita el aceite?** Omítalo o sustitúyalo por un chorrito de zumo de limón.

Información nutricional: Calorías: 215; Proteínas: 7 g; Carbohidratos: 26 g; Fibra: 4 g; Grasas: 8 g; Sal: 130 mg; Potasio: 470 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 90 g de quinua, enjuagada
- 350 ml de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- 30 g de espinacas baby, picadas
- ¼ cucharadita de cúrcuma o comino molido
- 1 cucharadita de aceite de oliva (opcional)

A su gusto

◆ Cubra con una cucharada de yogur griego natural.

◆ Añada unos guisantes verdes o lentejas cocidas para mayor consistencia.



Tiempo

3½ horas en
(Bajo)



Para

2
personas



Digestibilidad

Ligera

**Perfil de
sabor**

**Terroso
y
salado**

Cuenco de desayuno de champiñones y cebada

Preparación

- Añada la cebada, las setas, el caldo y los condimentos a su olla de cocción lenta. Remueva suavemente.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3½ horas o a fuego **ALTO** durante 2 horas, hasta que la cebada esté tierna y el caldo casi se haya absorbido.
- Añada el aceite de oliva justo antes de servir para un extra de suavidad y sabor. Ajuste los condimentos si es necesario.
- Sirva caliente como cuenco de desayuno o como comida ligera a mediodía.

Cambios inteligentes para 60+

- ◆ **¿No tiene setas?** Use calabacín o coliflor picada.
- ◆ **¿Evita el aceite?** Use un chorrito de zumo de limón – o simplemente omita.
- ◆ Se conserva bien en el frigorífico hasta 3 días.

Información nutricional: Calorías: 230; Proteínas: 6 g; Carbohidratos: 30 g; Fibra: 5 g; Grasas: 7 g; Sal: 140 mg; Potasio: 400 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 100 g de cebada perlada, enjuagada
- 350 ml de caldo de verduras bajo en sodio
- 70 g de setas, picadas (cualquier variedad)
- ¼ cucharadita de ajo en polvo o cebolla en polvo
- 1 cucharadita de aceite de oliva (opcional)

A su gusto

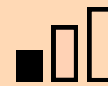
- ◆ Añada un puñado de espinacas durante los últimos 5 minutos de cocción.
- ◆ Añada perejil picado o unas cuantas semillas de calabaza antes de servir.



Tiempo
2 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Suave
y
salado**

Frittata de calabacín y claras de huevo (estilo olla de cocción lenta)

Preparación

- Engrase ligeramente un pequeño recipiente apto para horno o un molde que quepa en su olla de cocción lenta.
- En un bol, bata las claras de huevo, el calabacín, la cebolla y el sazónador.
- Vierta la mezcla en el recipiente preparado y colóquelo dentro de la olla de cocción lenta.
- Añada 1 taza de agua en la base de la olla (esto ayuda a crear vapor).
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante unas 2 horas, o hasta que el centro esté firme.
- Deje enfriar un poco antes de cortar. Sirva caliente.
- ◆ **¿No tiene calabacín?** Pruebe con espinacas picadas o brócoli ligeramente al vapor.
- ◆ **¿Quiere un sabor más intenso?** Añada 1 cucharada de queso rallado bajo en sodio (si tolera los lácteos).

Información nutricional: Calorías: 90; Proteínas: 10 g; Carbohidratos: 3 g; Fibra: 1 g; Grasas: 3 g; Sal: 100 mg; Potasio: 280 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 4 claras de huevo
- 60 g de calabacín rallado, ligeramente escurrido para eliminar el exceso de humedad
- 1 cucharada de cebolla o cebolleta picada
- ¼ cucharadita de albahaca seca o sazónador italiano
- Aceite en aerosol o de oliva, para engrasar

A su gusto

- ◆ Sirva con rodajas de tomate o una cucharada de aguacate.
- ◆ Añada hierbas frescas como eneldo o cebollino para un extra de frescura.



Tiempo
2½ horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Dulce
natural y
suave**

Gachas cremosas de arroz y plátano con semillas de lino

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- En la olla, combine el arroz, el plátano machacado, la leche de avena, el lino molido y la canela. Remueva suavemente.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 2½ horas, o hasta que la mezcla esté caliente, cremosa y ligeramente espesa.
- Remueva bien antes de servir. Si lo desea, añada vainilla o nueces picadas. Sirva caliente y disfrute.

◆ **¿No tiene plátano?** Pruebe con puré de manzana sin azúcar o puré de pera suave.

◆ **¿Necesita más proteína?** Añada una cucharada de yogur natural de estilo griego (si es vegetal, mejor) después de cocinar.

Información nutricional: Calorías: 240; Proteínas: 5 g; Carbohidratos: 35 g; Fibra: 5 g; Grasas: 7 g; Sal: 50 mg; Potasio: 430 mg; Colesterol: 8 mg;

Ingredientes

- 90 g de arroz integral cocido
- 1 plátano maduro, machacado
- 80 ml de leche de avena sin azúcar (u otra leche vegetal)
- 1 cucharadita de lino molido
- ¼ cucharadita de canela molida

Opcional: ¼ cucharadita de extracto de vainilla o unas nueces picadas para cubrir

A su gusto

◆ Cubra con arándanos o con manzanas calientes estofadas.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Dulce
y
terroso**

Salteado de boniato y judías negras

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite en aerosol o aceite de oliva.
- En un bol pequeño, mezcle el boniato, los frijoles negros, el pimiento rojo, la cebolla y los condimentos.
- Transfiera la mezcla a la olla de cocción lenta y extiéndala uniformemente.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que el boniato esté tierno.
- Remueva suavemente y sirva caliente.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene frijoles negros?** Pruebe con frijoles rojos o frijoles cannellini (en conserva, bajos en sodio y enjuagados).

◆ Se conserva bien en el frigorífico hasta 3 días.

Información nutricional: Calorías: 180; Proteínas: 6 g; Carbohidratos: 28 g; Fibra: 7 g; Grasas: 3 g; Sal: 90 mg; Potasio: 450 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 150 g de boniato pelado y cortado en dados (cubos de aprox. 1 cm)
- 120 g de frijoles negros en conserva bajos en sodio
- 75 g de pimiento rojo picado
- 1 cucharada de cebolla roja finamente picada
- ¼ cucharadita de comino molido o pimentón ahumado

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva para un extra de sabor

◆ Cubra con un huevo poché para un extra de proteína.



Tiempo
2½ horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

Ligeramente
dulce y con
sabor a nuez

Mijo cocido a fuego lento con albaricoques y almendras

Preparación

- Engrase ligeramente la base del interior de su olla de cocción lenta con unas gotas de aceite o aceite en aerosol.
- Combine el mijo, el agua o la leche de almendras, los albaricoques y la canela en la olla. Remueva suavemente.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 2½ horas, o hasta que el mijo esté tierno y el líquido se haya absorbido.
- Remueva bien antes de servir. Cubra con las almendras y el edulcorante opcional, si lo desea.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene mijo?** Use avena cortada o quinua (ajuste el tiempo de cocción en consecuencia).

◆ **¿No tiene almendras?** Pruebe con nueces picadas o semillas de girasol sin sal.

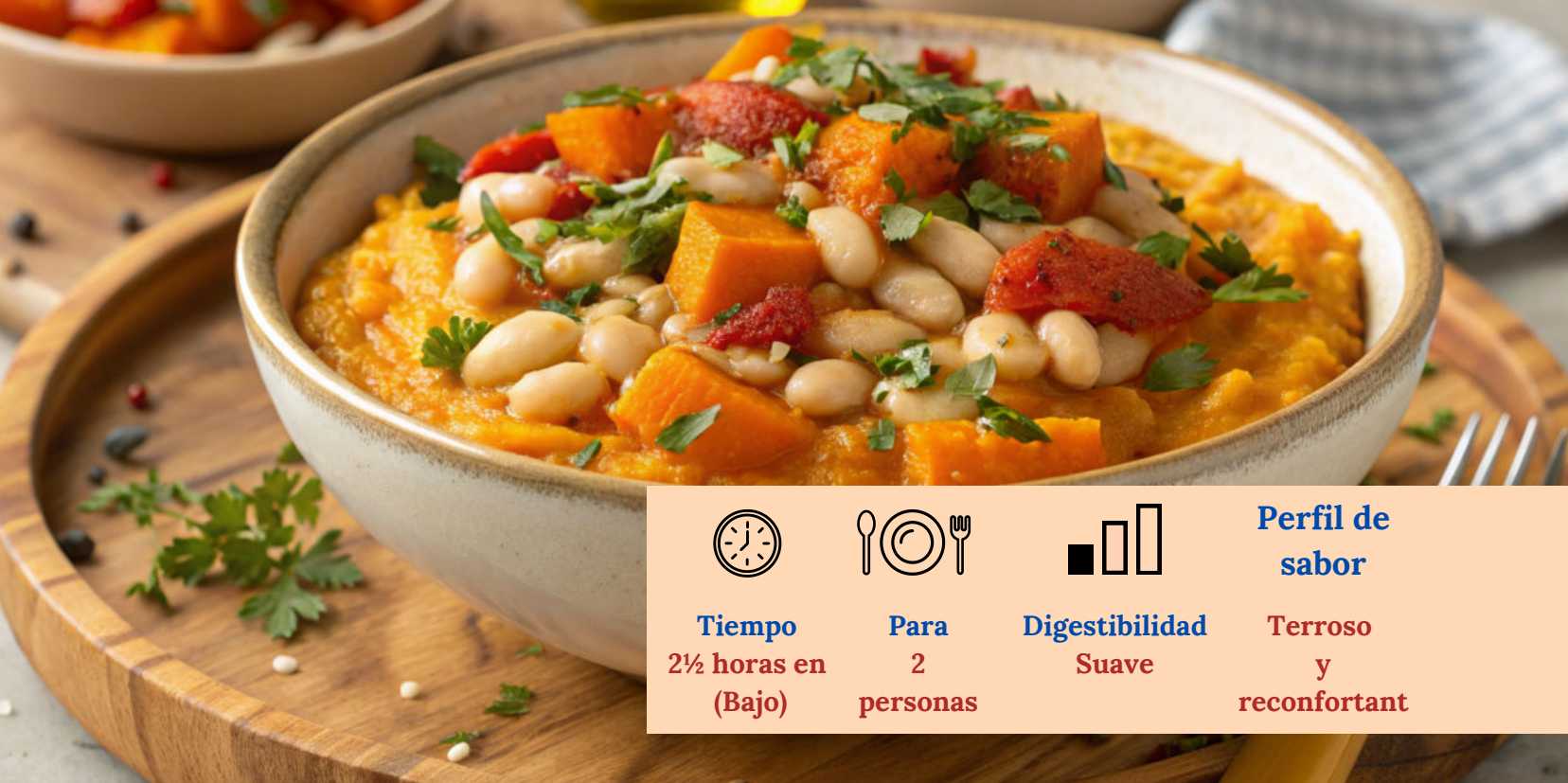
Información nutricional: Calorías: 170; Proteínas: 5 g; Carbohidratos: 28 g; Fibra: 4 g; Grasas: 5 g; Sal: 40 mg; Potasio: 330 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 45 r de mijo seco, bien enjuagado
- 240 ml de agua o leche de almendras sin azúcar
- 2 cucharadas de albaricoques secos sin azufre, picados
- 1 cucharada de almendras en rodajas o laminadas (ligeramente tostadas)
- ¼ cucharadita de canela molida

Opcional: 1 cucharadita de sirope de arce o plátano machacado para un extra de dulzor

◆ Se conserva bien en el frigorífico hasta 3 días.



Tiempo
2½ horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Terroso
y
reconfortant**

Cuenco salado de calabaza y judías blancas

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite en aerosol o unas gotas de aceite de oliva.
- Combine el puré de calabaza, las judías blancas, el caldo, las verduras y las hierbas en la olla de cocción lenta. Remueva suavemente.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 2½ horas, o hasta que todo esté caliente y las verduras estén tiernas.
- Remueva antes de servir. Opcionalmente, rocíe con aceite de oliva o añada un toque de pimienta negra molida.

◆ **¿No tiene judías blancas?** Use garbanzos o lentejas en conserva.

◆ **¿No tiene calabaza?** Pruebe con puré de boniato o puré de calabaza moscada.

Información nutricional: Calorías: 160; Proteínas: 6 g; Carbohidratos: 22 g; Fibra: 6 g; Grasas: 4 g; Sal: 90 mg; Potasio: 420 mg; Colesterol: 0 mg

Ingredientes

- 120 g de puré de calabaza en conserva (sin azúcar)
- 120 g de judías blancas en conserva bajas en sodio (enjuagadas y escurridas)
- 120 ml de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- 30 g de apio o calabacín picado
- ¼ cucharadita de tomillo o romero seco

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva para un extra de sabor

A su gusto

◆ Cubra con perejil picado o una cucharada de yogur griego natural.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Salado
y
terroso**

Polenta cremosa con champiñones y espinacas

Preparación

- Engrase ligeramente el fondo de su olla de cocción lenta con unas gotas de aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada la polenta, el agua o el caldo, las setas y los condimentos. Remueva suavemente para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, removiendo una vez a mitad de cocción si es posible.
- En los últimos 15 minutos, añada las espinacas picadas.
- Mezcle bien antes de servir. Si lo desea, añada aceite de oliva o queso.

◆ **¿No tiene setas?** Pruebe con calabacín picado o coliflor ligeramente al vapor.

◆ **¿No tiene espinacas?** Use col rizada finamente picada o rúcula, y añada al final.

Información nutricional: Calorías: 170; Proteínas: 5 g; Carbohidratos: 27 g; Fibra: 3 g; Grasas: 4 g; Sal: 90 mg; Potasio: 350 mg; Colesterol: 0 mg;


Ingredientes

- 40 g de polenta de cocción rápida seca
- 360 ml de agua o caldo de verduras bajo en sodio
- 60 g de setas en rodajas (blancas o champiñones)
- 15 g de espinacas baby (picadas)
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo o tomillo seco

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o 1 cucharada de queso rallado bajo en sodio

A su gusto

◆ Cubra con hierbas frescas picadas como perejil o albahaca para un extra de frescura.



Sopas y guisos



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

Ligeramente
especiado y
reconfortante

Sopa de boniato y lentejas rojas al curry

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite o con aceite en aerosol.
- Añada el boniato, las lentejas rojas, el caldo, las verduras picadas y las especias a la olla. Remueva suavemente.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que las lentejas y el boniato estén tiernos.
- Para una textura más suave, machaque ligeramente con una cuchara o triture parcialmente (opcional).
- Añada aceite de oliva o leche de coco justo antes de servir.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene lentejas rojas?** Use guisantes amarillos partidos o judías blancas en conserva bajas en sodio.

◆ **¿No tiene curry en polvo?** Pruebe con una pizca de cúrcuma y comino molido.

Información nutricional: Calorías: 190; Proteínas: 9 g; Carbohidratos: 28 g; Fibra: 7 g; Grasas: 4 g; Sal: 90 mg; Potasio: 480 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 100 g de boniato pelado y cortado en dados (cubos de aprox. 1.5 cm)
- 50 g de lentejas rojas secas, bien enjuagadas
- 360 ml de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- 30 g de zanahoria o calabacín picado
- ¼ cucharadita de curry en polvo suave o cúrcuma

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o 1 cucharada de leche de coco para un extra de cremosidad

◆ Se conserva bien en el frigorífico hasta 3 días.



Tiempo
4 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Salado
y
terroso**

Sopa de champiñones y arroz salvaje

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada el arroz silvestre, los champiñones, el caldo, las verduras y los condimentos. Remueva suavemente.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 4 horas, o hasta que el arroz esté tierno y la sopa sea aromática.
- Remueva antes de servir. Si lo desea, añada aceite de oliva o yogur para una textura más cremosa.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene arroz silvestre?** Use arroz integral o quinua (ajuste ligeramente el tiempo de cocción).

◆ **¿No tiene champiñones?** Pruebe con zanahorias o berenjenas picadas.

Información nutricional: Calorías: 180; Proteínas: 6 g; Carbohidratos: 27 g; Fibra: 4 g; Grasas: 4 g; Sal: 90 mg; Potasio: 390 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 50 g de arroz silvestre crudo, bien enjuagado
- 100 g de champiñones picados (blancos o castaños)
- 360 ml de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- 30 g de apio o calabacín picado
- ¼ de cucharadita de tomillo seco o sazónador italiano

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o 1 cucharada de yogur griego natural sin azúcar para un extra de cremosidad



Tiempo
2½ horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Suave
y
reconfortante**

Sopa de avena salada con zanahorias y apio

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con unas gotas de aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada la avena, el caldo, las verduras y los condimentos. Remueva suavemente.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 2½ horas, o hasta que las verduras estén blandas y la avena esté cremosa.
- Remueva antes de servir. Si lo desea, añada aceite de oliva o levadura nutricional para más sabor.
- ◆ **¿No tiene copos de avena?** Use avena instantánea (reduzca el tiempo de cocción) o mijo precocido.
- ◆ **¿No tiene zanahorias?** Pruebe con calabacín o puré de calabaza.
- ◆ **¿Controla la sal?** Use agua en lugar de caldo y sazone generosamente con hierbas.

Información nutricional: Calorías: 160; Proteínas: 5 g; Carbohidratos: 23 g; Fibra: 4 g; Grasas: 4 g; Sal: 40 mg; Potasio: 350 mg; Colesterol: 0 mg;

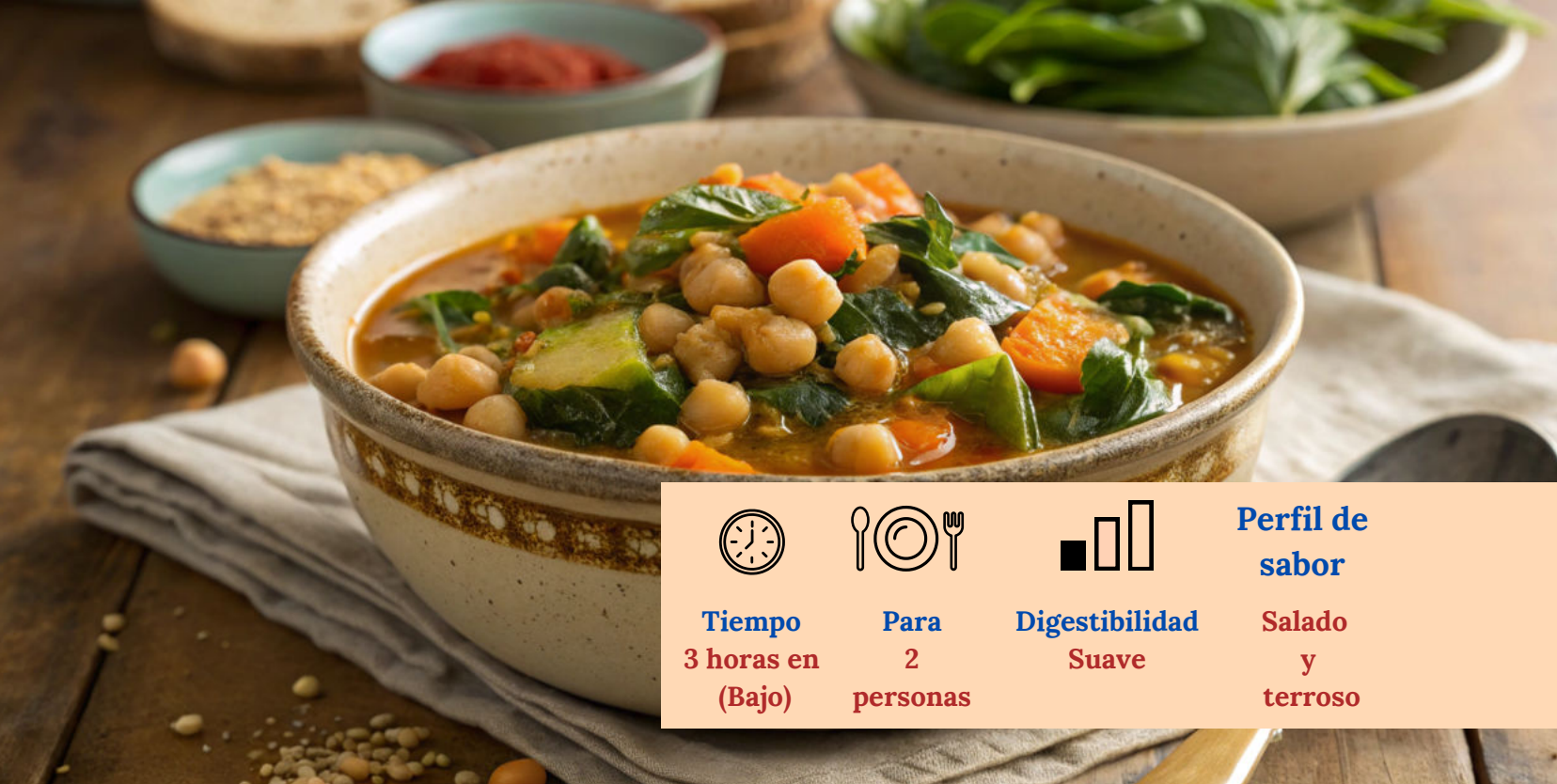
Ingredientes

- 25 g de copos de avena (sin azúcar, natural)
- 360 ml de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- 30 g de zanahoria picada
- 30 g de apio picado
- ¼ cucharadita de tomillo o perejil seco

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o 1 cucharada de levadura nutricional para un extra de sabor

A su gusto

◆ Añada un puñado de espinacas o col rizada finamente picada en los últimos 10 minutos.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Salado
y
terroso**

Guiso de garbanzos y espinacas a fuego lento

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada los garbanzos, las espinacas, las verduras, el caldo y los condimentos. Remueva para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que las verduras estén blandas y los sabores se hayan mezclado.
- Remueva suavemente. Añada un chorrito de aceite de oliva o un chorrito de limón antes de servir, si lo desea.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene garbanzos?** Use judías blancas o lentejas cocidas.

◆ **¿No tiene espinacas?** Sustituya por col rizada picada o acelgas.

Información nutricional: Calorías: 190; Proteínas: 7 g; Carbohidratos: 26 g; Fibra: 6 g; Grasas: 4 g; Sal: 95 mg; Potasio: 460 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 85 g de garbanzos en conserva bajos en sodio (enjuagados y escurridos)
- 30-40 g de espinacas frescas picadas (o 25 g congeladas, descongeladas)
- 60 g de calabacín o zanahoria picada
- 240 ml de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- ¼ cucharadita de comino molido o pimentón ahumado

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o un chorrito de zumo de limón para servir



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Fresco y a
base de
hierbas**

Sopa de tomate y alubias cannellini con hierbas

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con unas gotas de aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada el tomate troceado, las alubias cannellini, el caldo, las verduras picadas y las hierbas. Remueva suavemente para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que las verduras estén tiernas y los sabores se hayan mezclado bien.
- Remueva antes de servir. Si lo desea, rocíe con aceite de oliva o cubra con perejil picado.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene alubias cannellini?** Use alubias de riñón o garbanzos.

◆ **¿No tiene apio?** Pruebe con zanahoria o pimiento rojo picado.

Información nutricional: Calorías: 170; Proteínas: 7 g; Carbohidratos: 25 g; Fibra: 6 g; Grasas: 4 g; Sal: 90 mg; Potasio: 440 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 120 g de tomate troceado en conserva sin sal añadida
- 85 g de alubias cannellini en conserva bajas en sodio (enjuagadas y escurridas)
- 360 ml de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- 30 g de apio o calabacín picado
- ¼ de cucharadita de hierbas italianas secas (albahaca, orégano, tomillo)

Opcional: 1 cdta de aceite de oliva o 1 cucharada de perejil fresco picado para servir



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

Dulce y con
un toque de
hierbas

Sopa espesa de calabacín, maíz y albahaca

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con unas gotas de aceite de oliva o aceite en aerosol.
 - Añada el calabacín, el maíz dulce, la leche de almendras o el caldo, la cebolla y los condimentos. Remueva suavemente.
 - Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que las verduras estén tiernas y los sabores se hayan mezclado.
 - Para una consistencia más cremosa, machaque parte del calabacín y el maíz con el dorso de una cuchara antes de servir.
 - Añada aceite de oliva o levadura nutricional si la usa. Adorne con albahaca fresca, si está disponible.
- ◆ **¿No tiene leche de almendras?** Use leche de avena o leche de coco sin azúcar diluida.

Información nutricional: Calorías: 140; Proteínas: 4 g; Carbohidratos: 24 g; Fibra: 4 g; Grasas: 4 g; Sal: 85 mg; Potasio: 410 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 85 g de calabacín picado
- 85 g de granos de maíz dulce congelados o frescos (sin sal añadida)
- 360 ml de leche de almendras sin azúcar o caldo de verduras bajo en sodio
- 20 g de cebolla finamente picada
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo o albahaca seca (más albahaca fresca para adornar, si está disponible)

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o 1 cucharada de levadura nutricional para un extra de sabor



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

Dulce y con
un toque de
hierbas

Sopa de calabaza con manzana y tomillo

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada la calabaza, la manzana, el caldo, la cebolla y el tomillo. Remueva suavemente para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que la calabaza esté blanda y se pueda machacar fácilmente.
- Para un acabado rústico, machaque suavemente con una cuchara. Para una sopa más suave, triture hasta obtener una consistencia cremosa.
- Añada el aceite de oliva o la leche de almendras opcionales para un extra de sabor antes de servir.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene calabaza?** Use boniato o puré de calabaza en lata.

Información nutricional: Calorías: 150; Proteínas: 3 g; Carbohidratos: 26 g; Fibra: 5 g; Grasas: 4 g; Sal: 90 mg; Potasio: 460 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 150 g de calabaza pelada y cortada en dados (cubos de aprox. 1 cm)
- ½ manzana mediana, pelada y picada
- 360 ml de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- 30 g de cebolla o apio picado
- ¼ de cucharadita de tomillo seco

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o 1 cucharada de leche de almendras sin azúcar, para un extra de cremosidad

◆ Se conserva bien en el frigorífico durante 3 o 4 días.



Tiempo
3½ horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Terroso y
ligeramente
dulce**

Guiso de lentejas y boniato a fuego lento

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con unas gotas de aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada las lentejas, el boniato, las verduras picadas, el caldo y los condimentos. Remueva suavemente para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3½ horas, o hasta que las lentejas y los boniatos estén tiernos.
- Remueva bien antes de servir. Añada aceite de oliva o limón si lo desea y sirva caliente.

◆ **¿No tiene boniato?** Use calabaza o zanahorias extra.

◆ **¿No tiene lentejas?** Use garbanzos en conserva bajos en sodio (y reduzca el tiempo de cocción a 2 horas).

◆ **¿Quiere más verduras?** Añada un puñado de espinacas en los últimos 10 minutos.

Información nutricional: Calorías: 200; Proteínas: 9 g; Carbohidratos: 30 g; Fibra: 7 g; Grasas: 4 g; Sal: 95 mg; Potasio: 480 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 50 g de lentejas marrones o verdes secas (enjuagadas)
- 75 g de boniato cortado en dados (cubos de aprox. 1 cm)
- 30 g de zanahoria o calabacín picado
- 360 ml de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- ¼ de cucharadita de comino molido o pimentón dulce

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o un chorrito de zumo de limón para servir

◆ Se conserva bien en el frigorífico durante 3 o 4 días.



Tiempo
4 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Salado
y
completo**

Sopa sustanciosa de cebada y verduras

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada la cebada, las verduras, el caldo y los condimentos. Remueva para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 4 horas, o hasta que la cebada esté tierna y las verduras estén blandas.
- Remueva suavemente antes de servir. Añada aceite de oliva o zumo de limón, si lo desea.

◆ **¿No tiene cebada?** Pruebe con quinua, arroz integral o espelta precocida.

◆ **¿No tiene calabacín?** Use judías verdes, coliflor o repollo picado.

◆ **¿Quiere más proteína?** Añada 2 cucharadas de judías blancas cocidas o lentejas.

Información nutricional: Calorías: 190; Proteínas: 6 g; Carbohidratos: 30 g; Fibra: 6 g; Grasas: 3 g; Sal: 90 mg; Potasio: 420 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 50 g de cebada perlada, enjuagada
- 60 g de zanahoria picada
- 60 g de calabacín o apio picado
- 360 ml de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- ¼ de cucharadita de tomillo seco o sazónador italiano

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o un chorrito de zumo de limón para un extra de frescura

◆ Añada espinacas picadas o col rizada finamente desmenuzada en los últimos 10 minutos.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Suave
y
salado**

Sopa cremosa de coliflor y ajo

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite en aerosol o unas gotas de aceite de oliva.
- Añada la coliflor, el caldo, el ajo y la cebolla o el puerro a la olla. Remueva suavemente.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que la coliflor esté muy blanda.
- Triture la sopa hasta que quede suave con una batidora de mano o una batidora de vaso (con cuidado, en tandas si es necesario).
- Añada la leche de almendras o el aceite de oliva opcionales para una textura sedosa.

◆ **¿No tiene coliflor?** Pruebe con calabacín pelado o una mezcla de verduras de raíz.

◆ **¿No tiene ajo?** Use una pizca de comino molido o tomillo seco.

Información nutricional: Calorías: 120; Proteínas: 4 g; Carbohidratos: 14 g; Fibra: 4 g; Grasas: 4 g; Sal: 40 mg; Potasio: 370 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 150 g de floretes de coliflor (frescos o congelados)
- 360 ml de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- 1 diente de ajo pequeño, picado (o ¼ de cucharadita de ajo en polvo)
- 25 g de cebolla o puerro picado

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o 1 cucharada de leche de almendras sin azúcar, para un extra de cremosidad

◆ Se conserva bien en el frigorífico durante 2 o 3 días.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Salado y con
un toque de
hierbas**

Sopa de col y judías blancas con eneldo

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite en aerosol o aceite de oliva.
 - Añada la col, las alubias blancas, el caldo, las verduras y el eneldo seco. Remueva suavemente para combinar.
 - Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que la col esté tierna.
 - Remueva bien antes de servir. Añada aceite de oliva o zumo de limón si lo desea, y adorne con eneldo fresco si está disponible.
- ◆ **¿No tiene alubias blancas?** Use garbanzos en conserva o lentejas cocidas.
- ◆ **¿No tiene eneldo?** Sustitúyalo por perejil o tomillo.
- ◆ **¿Quiere que sea más sustancioso?** Añada 2 cucharadas de cebada o arroz integral cocido.

Información nutricional: Calorías: 160; Proteínas: 6 g; Carbohidratos: 24 g; Fibra: 6 g; Grasas: 3 g; Sal: 85 mg; Potasio: 430 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 75 g de col verde picada
- 85 g de alubias blancas en conserva bajas en sodio (enjuagadas y escurridas)
- 360 ml de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- 25 g de zanahoria o apio picado
- ¼ de cucharadita de eneldo seco (o 1 cucharadita de eneldo fresco, añadido al final)

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o un chorrito de zumo de limón para servir

◆ Se conserva bien en el frigorífico durante 2 o 3 días.



Tiempo
4 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Salado
y
terroso**

Sopa de guisantes partidos verdes con zanahorias

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada los guisantes partidos, las verduras, el caldo y los condimentos. Remueva suavemente para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 4 horas, o hasta que los guisantes estén tiernos y empiecen a deshacerse.
- Remueva bien. Para una textura más cremosa, triture parcialmente si lo desea. Añada el aceite de oliva o el zumo de limón justo antes de servir.
- ◆ **¿No tiene guisantes partidos?** Use lentejas rojas (reduzca el tiempo de cocción a 2½ horas).
- ◆ **¿No tiene zanahorias?** Use boniato o calabaza picados.

Información nutricional: Calorías: 150; Proteínas: 3 g; Carbohidratos: 26 g; Fibra: 5 g; Grasas: 4 g; Sal: 90 mg; Potasio: 490 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 50 g de guisantes partidos verdes secos (enjuagados)
- 60 g de zanahoria picada
- 360 ml de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- 25 g de apio o calabacín picado
- ¼ de cucharadita de tomillo seco o comino molido

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o un chorrito de zumo de limón para servir

A su gusto

◆ Adorne con hierbas frescas como perejil o eneldo.



**Comidas del mediodía
y
almuerzos ligeros**



Tiempo
3½ horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Ligeramente
especiado y
terroso**

Curry de col y zanahoria con lentejas

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite en aerosol o aceite de oliva.
- Añada la col, las zanahorias, las lentejas rojas, el líquido y las especias. Remueva suavemente para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3½ horas, o hasta que las lentejas estén blandas y las verduras estén tiernas.
- Remueva bien. Añada la leche de coco o el aceite de oliva si lo desea y sirva caliente.

◆ **¿No tiene lentejas rojas?** Use lentejas amarillas o garbanzos en conserva (reduzca el tiempo de cocción).

◆ **¿No tiene col?** Pruebe con espinacas picadas, col rizada o bok choy (añadir durante los últimos 30 minutos).

Información nutricional: Calorías: 190; Proteínas: 9 g; Carbohidratos: 27 g; Fibra: 7 g; Grasas: 4 g; Sal: 85 mg; Potasio: 460 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 90 g de col verde picada
- 60 g de zanahoria picada
- 50 g de lentejas rojas secas (enjuagadas)
- 360 ml de agua o caldo de verduras bajo en sodio
- ¼ de cucharadita de curry en polvo suave o cúrcuma molida

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o 1 cucharada de leche de coco sin azúcar, para un extra de cremosidad

A su gusto

◆ Adorne con cilantro o perejil frescos.

◆ Añada un chorrito de zumo de limón o lima justo antes de servir.



Tiempo

3½ horas en
(Bajo)



Para

2
personas



Digestibilidad

Suave

Perfil de
sabor

Terroso y
con sabor a
nuez

Ensalada de farro caliente con champiñones y brócoli

Preparación

- Engrase ligeramente su olla de cocción lenta con unas gotas de aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada el farro, los champiñones, el caldo y los condimentos. Remueva suavemente para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas.
- En los últimos 30 minutos, añada los floretes de brócoli.
- Antes de servir, revuelva suavemente con un tenedor y añada el aceite de oliva o el zumo de limón, si lo desea. Sirva tibio.

◆ **¿No tiene farro?** Pruebe con cebada, arroz integral o quinua cocida.

◆ **¿No tiene brócoli?** Use calabacín picado, judías verdes o espinacas (añadir cerca del final).

◆ **¿Quiere más proteína?** Añada 2 cucharadas de lentejas cocidas o tofu cortado en dados.

Información nutricional: Calorías: 200; Proteínas: 6 g; Carbohidratos: 30 g; Fibra: 5 g; Grasas: 4 g; Sal: 90 mg; Potasio: 440 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 45 g de farro seco (enjuagado)
- 100 g de champiñones picados
- 75 g de floretes de brócoli pequeños
- 360 ml de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- ¼ de cucharadita de tomillo seco o romero

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o un chorrito de zumo de limón, para servir

A su gusto

◆ Espolvoree con perejil o eneldo picado para un extra de frescura.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

Ligero y a
base de
hierbas

Cuenco mediterráneo de garbanzos y calabacín

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite en aerosol o aceite de oliva.
- Añada los garbanzos, el calabacín, el tomate, la cebolla o el pimiento y las hierbas. Remueva suavemente para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que las verduras estén tiernas y los sabores se hayan mezclado.
- Remueva bien antes de servir. Rocíe con aceite de oliva o zumo de limón si lo desea.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene garbanzos?** Use alubias blancas cocidas o lentejas.

◆ **¿No tiene calabacín?** Pruebe con berenjena o pimiento rojo picados.

Información nutricional: Calorías: 180; Proteínas: 7 g; Carbohidratos: 24 g; Fibra: 6 g; Grasas: 4 g; Sal: 85 mg; Potasio: 430 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 90 g de garbanzos en conserva bajos en sodio (enjuagados y escurridos)
- 75 g de calabacín picado
- 75 g de tomate picado (fresco o en conserva sin sal añadida)
- 1 cucharada de cebolla finamente picada o pimiento rojo
- ¼ de cucharadita de orégano seco o condimento italiano

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o un chorrito de zumo de limón para servir

◆ Añada perejil, albahaca o menta recién picados para un toque final refrescante.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Ligeramente
salado y
vegetal**

Salteado de tofu y verduras a fuego lento

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada el tofu y las verduras. Rocíe con el tamari y espolvoree los condimentos. Remueva suavemente para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que las verduras estén tiernas y el tofu esté bien caliente.
- Antes de servir, añada el aceite de oliva o de sésamo opcionales para un extra de sabor.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene tofu?** Use garbanzos en conserva bajos en sodio o cubos de tempeh cocido.

◆ **¿No tiene tamari?** Pruebe con zumo de limón con una pizca de ajo en polvo.

Información nutricional: Calorías: 190; Proteínas: 10 g; Carbohidratos: 16 g; Fibra: 4 g; Grasas: 8 g; Sal: 180 mg; Potasio: 430 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 110 g de tofu extrafirme, cortado en cubos pequeños
- 75 g de calabacín o pimiento rojo/amarillo picado
- 75 g de floretes de brócoli o judías verdes picadas
- 35 g de zanahoria picada
- 1 cucharada de tamari bajo en sodio o aminos de coco
- ¼ de cucharadita de jengibre molido o ajo en polvo

Opcional: 1 cda. de aceite de oliva o unas gotas de aceite de sésamo para servir



Tiempo
3½ horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

Perfil de sabor

Sabroso y a base de hierbas

Ragú de berenjena y judías blancas

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada la berenjena, las judías blancas, los tomates, el calabacín o el pimiento rojo y las hierbas. Remueva suavemente.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3,5 horas, o hasta que las verduras estén blandas y los sabores se hayan mezclado.
- Remueva bien antes de servir. Añada el aceite de oliva o la albahaca fresca justo antes de servir, si lo desea.

◆ **¿No tiene judías blancas?** Use garbanzos o lentejas cocidas.

◆ **¿No tiene berenjena?** Sustitúyala por champiñones picados o calabacín pelado.

Información nutricional: Calorías: 180; Proteínas: 7 g; Carbohidratos: 25 g; Fibra: 6 g; Grasas: 4 g; Sal: 85 mg; Potasio: 440 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 130 g de berenjena en dados (pelada si lo prefiere)
- 120 g de judías blancas en conserva bajas en sodio, enjuagadas y escurridas
- 120 g de tomates picados sin sal añadida (en conserva o frescos)
- 40 g de calabacín o pimiento rojo picado
- ¼ de cucharadita de orégano seco o romero

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o unas hojas de albahaca fresca para adornar

◆ Se conserva bien en el frigorífico durante 3 o 4 días.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Terroso y con
un toque de
hierbas**

Salteado de boniato y verduras de hoja verde

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta, o use un cuenco de cerámica pequeño y resistente al calor dentro de la olla.
- Añada el boniato, la cebolla, las verduras, los condimentos y el líquido. Remueva suavemente para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que el boniato esté tierno y las verduras estén marchitas.
- Remueva bien antes de servir. Añada el aceite de oliva o el zumo de limón si lo desea.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene boniato?** Use calabaza o zanahoria en dados.

◆ **¿No tiene verduras de hoja?** Pruebe con col rallada o calabacín picado.

Información nutricional: Calorías: 150; Proteínas: 3 g; Carbohidratos: 24 g; Fibra: 5 g; Grasas: 5 g; Sal: 45 mg; Potasio: 480 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 1 boniato pequeño, pelado y cortado en dados (aprox. 130 g)
- 30 g de verduras de hoja picadas (como espinacas, col rizada o acelgas)
- 40 g de cebolla finamente picada
- ¼ de cucharadita de tomillo seco o sazónador italiano
- 2 cucharadas de agua o caldo de verduras bajo en sodio

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o un chorrillo de zumo de limón para servir



Tiempo
3½ horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Sabroso y a
base de
hierbas**

Ratatouille a fuego lento con tomillo

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
 - Añada todas las verduras y el tomillo a la olla. Remueva suavemente para combinar.
 - Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3,5 horas, o hasta que las verduras estén blandas y llenas de sabor.
 - Remueva antes de servir. Añada el aceite de oliva o la albahaca fresca justo antes de servir, si lo desea.
- ◆ **¿No tiene berenjena?** Use champiñones o más calabacín.
- ◆ **¿No tiene tomillo?** Pruebe con orégano, romero o sazónador italiano mixto.
- ◆ **Consejo de conservación:** Se conserva bien en el frigorífico durante 3 o 4 días.

Información nutricional: Calorías: 150; Proteínas: 4 g; Carbohidratos: 20 g; Fibra: 5 g; Grasas: 5 g; Sal: 70 mg; Potasio: 440 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 80 g de berenjena picada (pelada si lo prefiere)
- 80 g de calabacín picado
- 40 g de pimiento picado (de cualquier color)
- 60 g de tomates picados sin sal añadida
- 15 g de cebolla finamente picada
- ¼ de cucharadita de tomillo seco

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o 1 cucharada de albahaca fresca picada para servir

◆ Sirva con quinua cocida, arroz integral o pasta integral para una comida completa.



Tiempo
3½ horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Herbáceo y
ligeramente
dulce**

Pimientos rellenos de quinua y hierbas

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- En un cuenco, combine la quinua, las verduras, los tomates y las hierbas.
- Con una cuchara, rellene cada mitad de pimiento con la mezcla y colóquelas con el lado cortado hacia arriba en la olla de cocción lenta.
- Añada 2 cucharadas de agua o caldo en el fondo de la olla para evitar que se seque.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3,5 horas, o hasta que los pimientos estén blandos y el relleno esté caliente.
- Adorne con aceite de oliva o perejil picado, si lo desea.

◆ Se conserva bien en el frigorífico hasta por 3 días.

Información nutricional: Calorías: 190; Proteínas: 6 g; Carbohidratos: 26 g; Fibra: 6 g; Grasas: 5 g; Sal: 80 mg; Potasio: 460 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 2 pimientos medianos, partidos por la mitad y sin semillas
- 85 g de quinua cocida
- 40 g de calabacín o zanahoria picados
- 30 g de tomates picados sin sal añadida
- ¼ de cucharadita de orégano seco o hierbas italianas mixtas

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o 1 cucharada de perejil fresco picado para servir.

◆ Espolvoree con semillas de lino molidas o de cáñamo antes de servir para un extra de nutrientes.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Ligeramente
dulce y
reconfortante**

Guiso de coco, coliflor y guisantes

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con unas gotas de aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada la coliflor, los guisantes, la leche de coco, el caldo y la cúrcuma o el curry en polvo. Remueva suavemente para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que la coliflor esté tierna y el estofado esté cremoso.
- Remueva bien antes de servir. Adorne con aceite de oliva o cilantro fresco si lo desea.

◆ **¿No tiene guisantes?** Use judías verdes picadas o espinacas.

◆ **¿No tiene leche de coco?** Pruebe con leche de avena sin azúcar más 1 cucharadita de aceite de oliva para un extra de sabor.

Información nutricional: Calorías: 180; Proteínas: 5 g; Carbohidratos: 18 g; Fibra: 5 g; Grasas: 9 g; Sal: 85 mg; Potasio: 430 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 100 g de floretes de coliflor (frescos o congelados)
- 75 g de guisantes congelados (sin sal añadida)
- 120 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 120 ml de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- ¼ de cucharadita de cúrcuma molida o curry en polvo suave

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o cilantro fresco picado para adornar

◆ Se conserva bien en el frigorífico hasta por 3 días.



Tiempo
2½ horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Dulce
y
salado**

Cuenco de maíz y judías negras

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con unas gotas de aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada las judías negras, el maíz, el pimiento, la cebolla (si la usa) y los condimentos. Remueva suavemente para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 2,5 horas, o hasta que las verduras estén tiernas y los sabores se hayan mezclado bien.
- Remueva antes de servir. Termine con aceite de oliva o zumo de lima, si lo desea.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene judías negras?** Pruebe con judías pintas o alubias blancas.

◆ **¿No tiene maíz?** Use zanahorias o guisantes picados.

Información nutricional: Calorías: 180; Proteínas: 7 g; Carbohidratos: 26 g; Fibra: 6 g; Grasas: 4 g; Sal: 90 mg; Potasio: 440 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 85 g de judías negras en conserva bajas en sodio, enjuagadas y escurridas
- 85 g de granos de maíz congelados o frescos (sin sal añadida)
- 40 g de pimiento rojo o calabacín picado
- 1 cucharada de cebolla picada (opcional)
- ¼ de cucharadita de comino molido o pimentón ahumado

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o un chorrito de zumo de lima para servir

◆ **Consejo de conservación:** Se conserva bien en el frigorífico durante 3 o 4 días.



Tiempo
3½ horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Terroso y
ligeramente
dulce**

Calabaza bellota rellena con farro y hierbas

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite en aerosol o aceite de oliva.
- En un cuenco pequeño, mezcle el farro cocido, las verduras, los tomates (o las zanahorias) y las hierbas.
- Con una cuchara, rellene cada mitad de calabaza bellota.
- Coloque las mitades de calabaza rellenas en la olla de cocción lenta. Añada ¼ de taza de agua en el fondo.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3,5 horas, o hasta que la calabaza esté tierna.
- Sirva caliente con aceite de oliva o perejil picado, si lo desea.

◆ Se conserva bien en el frigorífico durante 3 días.

Información nutricional: Calorías: 200; Proteínas: 6 g; Carbohidratos: 33 g; Fibra: 6 g; Grasas: 4 g; Sal: 80 mg; Potasio: 470 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 1 calabaza bellota pequeña, partida por la mitad y sin semillas
- 85 g de farro cocido
- 40 g de calabacín o champiñones picados
- 1 cucharada de tomates picados sin sal añadida o zanahoria rallada
- ¼ de cucharadita de tomillo seco o romero

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o 1 cucharada de perejil fresco picado para servir

A su gusto

◆ Añada nueces picadas o semillas de calabaza para un toque crujiente.



Tiempo
2½ horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Dulce
y
cítrico**

Ensalada caliente de remolacha, zanahoria y naranja

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con unas gotas de aceite de oliva o aceite en aerosol.
 - Añada la remolacha, las zanahorias, la canela o el tomillo, y la ralladura de naranja. Remueva suavemente para combinar.
 - Añada 2 cucharadas de agua para que las verduras se cocinen suavemente al vapor.
 - Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 2,5 horas, o hasta que las verduras estén tiernas.
 - Deje enfriar un poco. Aderece con el zumo de naranja y aceite de oliva o nueces picadas, si lo desea.
 - Sirva caliente o a temperatura ambiente.
- ◆ **¿No tiene remolacha?** Use calabaza o boniato en dados.

Información nutricional: Calorías: 160; Proteínas: 3 g; Carbohidratos: 22 g; Fibra: 5 g; Grasas: 5 g; Sal: 70 mg; Potasio: 460 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 85 g de remolacha pelada y picada (trozos de 1,5 cm)
- 65 g de zanahoria picada
- ¼ de cucharadita de canela molida o tomillo fresco
- La ralladura de ½ naranja
- 1 cucharada de zumo de naranja fresco (añadido después de cocinar)

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o 1 cucharada de nueces picadas para servir

A su gusto

◆ Adorne con perejil picado o menta fresca.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Salado y a
base de
hierbas**

Cuenco de judías blancas y tomate a la toscana

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta o un plato de cerámica pequeño con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada las judías, los tomates, la cebolla, los condimentos y el agua. Remueva suavemente para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que las judías estén muy tiernas y los sabores se hayan mezclado bien.
- Sirva caliente, adornado con aceite de oliva o hierbas frescas, si lo desea.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene judías blancas?** Use garbanzos en conserva o lentejas cocidas.

◆ **¿No tiene tomates?** Pruebe con calabacín o pimiento rojo picado.

Información nutricional: Calorías: 160; Proteínas: 8 g; Carbohidratos: 24 g; Fibra: 6 g; Grasas: 4 g; Sal: 60 mg; Potasio: 480 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 120 g de alubias cannellini (o frijoles blancos) en conserva sin sal añadida, enjuagadas
- 120 g de tomates picados sin sal añadida
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- ¼ de cucharadita de orégano seco o sazónador italiano
- 1 cucharada de agua o caldo de verduras bajo en sodio

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o albahaca fresca picada para servir

◆ Se conserva bien en el frigorífico durante 3 días.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Vívido
y
salado**

Puré de garbanzos y quinua al limón

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta o utilice un bol pequeño resistente al calor dentro.
- Combine los garbanzos triturados, la quinua, el zumo de limón, el ajo y el agua o caldo. Remueva suavemente.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que esté cremoso y bien caliente.
- Remueva bien antes de servir. Añada aceite de oliva o perejil si lo desea.
- ◆ **¿No tiene quinua?** Use arroz integral, mijo o boniato triturado.
- ◆ **¿No tiene garbanzos?** Sustituya por judías blancas o lentejas.
- ◆ **¿Quiere una textura más suave?** Triture la mitad de la mezcla antes de servir.

Información nutricional: Calorías: 210; Proteínas: 9 g; Carbohidratos: 27 g; Fibra: 6 g; Grasas: 7 g; Sal: 70 mg; Potasio: 430 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 90 g de quinua cocida
- 90 g de garbanzos en conserva bajos en sodio, enjuagados y triturados
- 1 cucharada de zumo de limón fresco
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo o 1 diente de ajo pequeño, finamente picado
- 1-2 cucharadas de agua o caldo de verduras bajo en sodio

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o perejil fresco picado para servir

A su gusto

- ◆ Adorne con verduras al vapor o verduras asadas



Cenas reconfortantes



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Cálido y
ligeramente
dulce**

Garbanzos y zanahorias con especias marroquíes

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada los garbanzos, las zanahorias, los tomates (si los usa) y las especias. Remueva suavemente para cubrir.
- Si no usa tomates, añada 1–2 cucharadas de agua para evitar que se pegue.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que las zanahorias estén tiernas y los sabores se hayan mezclado bien.
- Remueva antes de servir. Adorne con aceite de oliva o perejil fresco, si lo desea.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene garbanzos?** Use lentejas o judías blancas cocidas.

Información nutricional: Calorías: 180; Proteínas: 6 g; Carbohidratos: 25 g; Fibra: 6 g; Grasas: 4 g; Sal: 85 mg; Potasio: 430 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 90 g de garbanzos en conserva bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- 60 g de zanahoria picada
- 60 g de tomates picados sin sal añadida (opcional, para un extra de humedad)
- ¼ de cucharadita de comino molido
- ⅛ de cucharadita de canela molido o pimentón ahumado

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o perejil fresco picado para servir

◆ Añada albaricoques secos picados o pasas para un toque dulce.



Tiempo
2 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Salado
y
terroso**

Salmón con jengibre, ajo y zanahorias baby

Preparación

- Engrase ligeramente el fondo de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
 - Coloque las zanahorias baby en una capa uniforme en el fondo.
 - Coloque los filetes de salmón encima.
 - Espolvoree el ajo y el jengibre, y rocíe con caldo o agua para evitar que se seque.
 - Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 2 horas, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente y las zanahorias estén tiernas.
 - Sirva caliente, con zumo de limón o aceite de oliva si lo desea.
- ◆ **¿No tiene salmón?** Use bacalao o trucha sin piel.
- ◆ **¿No tiene zanahorias?** Pruebe con calabacín picado, judías verdes o boniato en rodajas finas.
- ◆ Se conserva hasta 2 días en el frigorífico.

Información nutricional: Calorías: 240; Proteínas: 23 g; Carbohidratos: 8 g; Fibra: 2 g; Grasas: 13 g; Sal: 90 mg; Potasio: 540 mg; Colesterol: 50 mg;

Ingredientes

- 2 filetes pequeños de salmón sin piel (85–115 g cada uno)
- 100 g de zanahorias baby
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado (o ¼ de cucharadita de jengibre en polvo)
- 1 diente de ajo pequeño, finamente picado (o ¼ de cucharadita de ajo en polvo)
- 1 cucharada de caldo de verduras bajo en sodio o agua

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o un chorrillo de zumo de limón para servir



Tiempo
2 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Suave
y
cítrico**

Tilapia a fuego lento con espinacas y limón

Preparación

- Engrase ligeramente el fondo de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Extienda las espinacas en una capa en el fondo.
- Coloque los filetes de tilapia encima.
- Rocíe con zumo de limón, espolvoree con ralladura si lo desea, y añada agua o caldo para la humedad.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 2 horas, o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente y las espinacas se hayan marchitado.
- Sirva caliente, adornado con aceite de oliva o hierbas frescas si lo desea.
- ◆ **¿No tiene tilapia?** Use bacalao, eglefino o trucha.
- ◆ **¿No tiene espinacas?** Sustituya con acelgas finamente picadas, col rizada bien cocida o calabacín rallado.
- ◆ Se conserva hasta 2 días en el frigorífico.

Información nutricional: Calorías: 210; Proteínas: 24 g; Carbohidratos: 4 g; Fibra: 1 g; Grasas: 10 g; Sal: 80 mg; Potasio: 510 mg; Colesterol: 55 mg;

Ingredientes

- 2 filetes pequeños de tilapia (85–115 g cada uno)
- 30 g de espinacas baby frescas (o 15 g de espinacas congeladas, descongeladas y escurridas)
- 1 cucharada de zumo de limón fresco
- 1 cucharadita de ralladura de limón finamente rallada
- 1 cucharada de agua o caldo de verduras bajo en sodio

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o hierbas frescas picadas (p. ej., perejil, eneldo) para servir



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Fresco y a
base de
hierbas**

Pollo con limón y hierbas con judías verdes

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Coloque las pechugas de pollo en el centro de la olla y las judías verdes alrededor.
- Rocíe con zumo de limón, espolvoree las hierbas y añada agua o caldo para mantener el plato húmedo.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que el pollo esté completamente cocido y las judías verdes estén tiernas.
- Sirva caliente, rociado con aceite de oliva o ralladura de limón si lo desea.

◆ **¿No tiene pechugas de pollo?** Use muslos de pollo sin piel o filetes de pavo.

◆ **¿No tiene judías verdes?** Pruebe con calabacín picado, ramilletes de brócoli o espárragos.

Información nutricional: Calorías: 220; Proteínas: 25 g; Carbohidratos: 5 g; Fibra: 2 g; Grasas: 10 g; Sal: 90 mg; Potasio: 480 mg; Colesterol: 60 mg;

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo pequeñas sin piel ni hueso (85–115 g cada una)
- 100 g de judías verdes sin extremos (frescas o congeladas)
- 1 cucharada de zumo de limón fresco
- ½ cucharadita de hierbas italianas secas o tomillo
- 1 cucharada de agua o caldo bajo en sodio

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o una pizca de ralladura de limón para servir

A su gusto

◆ Sirva con tostadas integrales, arroz integral o puré de boniato.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Ligeramente
salado y
dulce**

Guiso de pavo y boniato

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada el pavo picado, desmenuzándolo suavemente con una cuchara.
- Añada las verduras, el caldo y los condimentos. Remueva para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas y media, o hasta que el pavo esté completamente cocido y las verduras estén tiernas.
- Remueva bien antes de servir. Añada aceite de oliva o perejil picado si lo desea.
- ◆ **¿No tiene pavo?** Use pollo picado magro o lentejas cocidas.
- ◆ **¿No tiene boniato?** Sustituya por calabaza o zanahorias en dados.

Información nutricional: Calorías: 240; Proteínas: 22 g; Carbohidratos: 18 g; Fibra: 4 g; Grasas: 10 g; Sal: 90 mg; Potasio: 460 mg; Colesterol: 55 mg;

Ingredientes

- 120 g de pavo picado magro (al menos 93% de magro)
- 75 g de boniato cortado en dados (aprox. 1,25 cm)
- 40 g de calabacín o pimiento rojo/amarillo picado
- 40 g de cebolla o apio picado
- 240 ml de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- ¼ de cucharadita de salvia o tomillo secos

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o perejil fresco picado para servir



Tiempo
2 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Ligeramente
especiado y
cremoso**

Langostinos al curry de coco con guisantes y arroz

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada el arroz cocido, los guisantes, la leche de coco y el curry en polvo. Remueva suavemente.
- Coloque las gambas encima de la mezcla.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 2 horas y media, o hasta que las gambas estén rosadas y firmes, y la mezcla esté caliente y cremosa.
- Remueva suavemente. Añada zumo de lima o un chorrito de aceite de oliva justo antes de servir, si lo desea.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene gambas?** Use bacalao en dados o tofu (añada el tofu al principio).

◆ **¿No tiene arroz?** Use quinua o mijo cocidos.

Información nutricional: Calorías: 250; Proteínas: 18 g; Carbohidratos: 22 g; Fibra: 4 g; Grasas: 10 g; Sal: 105 mg; Potasio: 440 mg; Colesterol: 110 mg;

Ingredientes

- 90 g de arroz integral cocido
- 75 g de guisantes congelados (sin sal añadida)
- 6–8 gambas medianas, peladas y sin venas (aprox. 100–120 g en total)
- 60 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- ¼ de cucharadita de curry suave en polvo o cúrcuma

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o un chorrito de zumo de lima para servir

◆ Se conserva hasta 2 días en el frigorífico.



Tiempo
4 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Profundo
y
salado**

Guiso de ternera y champiñones a fuego lento

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada la ternera, los champiñones, la zanahoria o el apio, el caldo y los condimentos. Remueva suavemente para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 4 horas, o hasta que la ternera esté tierna y las verduras blandas.
- Remueva antes de servir. Adorne con aceite de oliva o perejil si lo desea.

◆ **¿No tiene ternera?** Use pavo picado magro, muslo de pollo o lentejas cocidas.

◆ **¿No tiene champiñones?** Pruebe con berenjena o calabacín picado.

◆ Se conserva bien en el frigorífico durante 3 días.

Información nutricional: Calorías: 240; Proteínas: 22 g; Carbohidratos: 10 g; Fibra: 3 g; Grasas: 12 g; Sal: 100 mg; Potasio: 460 mg; Colesterol: 55 mg;

Ingredientes

- 115 g de carne magra para guisar, cortada en cubos pequeños
- 100 g de champiñones en rodajas
- 60 g de zanahoria o apio picado
- 240 ml de caldo de ternera o verduras bajo en sodio
- ¼ de cucharadita de tomillo o romero secos

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o 1 cucharada de perejil fresco picado para servir

◆ Añada una pizca de pimentón o ajo en polvo para un sabor más profundo.



Tiempo
4 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Salado
y
terroso**

Pollo al romero con tubérculos

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite en aerosol o aceite de oliva.
- Coloque el pollo en el fondo de la olla. Añada las verduras, el romero y el caldo.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 4 horas, o hasta que el pollo esté completamente cocido y las verduras estén tiernas.
- Remueva suavemente. Termine con aceite de oliva o un chorrito de zumo de limón si lo desea.
- ◆ **¿No tiene boniato?** Use patata blanca, nabo o calabaza en dados.
- ◆ **¿No tiene romero?** Sustituya por tomillo seco o hierbas italianas.
- ◆ **¿Necesita más fibra?** Añada col rizada picada durante los últimos 30 minutos de cocción.

Información nutricional: Calorías: 250; Proteínas: 24 g; Carbohidratos: 18 g; Fibra: 4 g; Grasas: 10 g; Sal: 95 mg; Potasio: 470 mg; Colesterol: 60 mg;

Ingredientes

- 2 muslos o pechugas de pollo pequeños, sin piel ni hueso (85–115 g cada uno)
- 60 g de zanahoria picada
- 60 g de boniato o chirivía en dados
- 30 g de cebolla o apio picado
- 1 cucharadita de romero fresco picado (o ¼ de cucharadita de seco)
- 240 ml de caldo de pollo o agua bajo en sodio

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o un chorrito de zumo de limón para servir

◆ **Consejo de conservación:** Se conserva bien en el frigorífico durante 3–4 días.



Tiempo
2 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Salado
y
vivo**

Bacalao a fuego lento con tomate y aceitunas

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Extienda los tomates picados, la cebolla o el pimiento, las aceitunas y las hierbas de manera uniforme en la base.
- Coloque los filetes de bacalao encima y coloque un poco de la mezcla de tomate sobre cada filete.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 2 horas y media, o hasta que el bacalao se desmenuce fácilmente con un tenedor.
- Sirva caliente, rociado con aceite de oliva o un chorrito de zumo de limón si lo desea.
- ◆ **¿No tiene bacalao?** Use tilapia, eglefino o fletán.
- ◆ **¿No tiene aceitunas?** Pruebe con alcaparras picadas o omítalas para una opción baja en sodio.

Información nutricional: Calorías: 210; Proteínas: 23 g; Carbohidratos: 6 g; Fibra: 2 g; Grasas: 10 g; Sal: 120 mg; Potasio: 470 mg; Colesterol: 55 mg;

Ingredientes

- 2 filetes pequeños de bacalao sin piel (85–115 g cada uno)
- 120 ml de tomates picados sin sal añadida (en conserva o frescos)
- 1 cucharada de aceitunas negras o verdes sin hueso y picadas
- 1 cucharada de cebolla o pimiento rojo/amarillo finamente picado
- ¼ de cucharadita de orégano o tomillo secos

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o un chorrito de zumo de limón fresco para servir



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Salado y
ligeramente
herbáceo**

Calabacines rellenos de pavo picado

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- En un bol pequeño, combine el pavo picado, la cebolla, los tomates y las hierbas.
- Con una cuchara, rellene cada mitad de calabacín con la mezcla.
- Coloque los calabacines rellenos en la olla de cocción lenta. Añada 2 cucharadas de agua en la base para evitar que se peguen.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que los calabacines estén tiernos y el pavo completamente cocido.
- Adorne con aceite de oliva o queso si lo desea. Sirva caliente.

◆ Se conserva bien en el frigorífico durante 3 días.

Información nutricional: Calorías: 220; Proteínas: 21 g; Carbohidratos: 6 g; Fibra: 2 g; Grasas: 12 g; Sal: 85 mg; Potasio: 460 mg; Colesterol: 55 mg;

Ingredientes

- 1 calabacín mediano, partido por la mitad a lo largo y vaciado
- 100 g de pavo picado magro (al menos 93% de magro)
- 1 cucharada de cebolla o pimiento rojo/amarillo finamente picado
- 2 cucharadas de tomates picados sin sal añadida
- ¼ de cucharadita de albahaca seca o hierbas italianas

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o 1 cucharada de queso rallado bajo en sal (si tolera los lácteos)



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Salado y a
base de
hierbas**

Muslos de pollo con hierbas y champiñones

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Coloque los muslos de pollo en el fondo. Coloque los champiñones, la cebolla y las hierbas encima.
- Vierta el caldo o el agua.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas y media, o hasta que el pollo esté tierno y los champiñones blandos.
- Remueva suavemente. Adorne con aceite de oliva o perejil, si lo desea, antes de servir.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene champiñones?** Use calabacín o berenjena picados.

◆ **¿No tiene muslos de pollo?** Pruebe con filetes de pavo o filetes de bacalao para un plato más ligero.

Información nutricional: Calorías: 230; Proteínas: 24 g; Carbohidratos: 5 g; Fibra: 2 g; Grasas: 12 g; Sal: 90 mg; Potasio: 440 mg; Colesterol: 70 mg;

Ingredientes

- 2 muslos de pollo pequeños sin piel ni hueso (aprox. 85 g cada uno)
- 100 g de champiñones en rodajas (blancos o portobello)
- 1 cucharada de cebolla o puerro finamente picado
- ¼ de cucharadita de tomillo o romero secos
- 1 cucharada de caldo de pollo bajo en sal o agua

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o perejil fresco picado para servir

◆ **Consejo de conservación:** Se conserva bien en el frigorífico durante 3–4 días.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Ligeramente
especiado y
terroso**

Arroz con garbanzos y espinacas especiadas

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada los garbanzos, el arroz cocido, las espinacas, los tomates (si los usa) y las especias. Remueva suavemente para combinar.
- Añada 1–2 cucharadas de agua para mantener la humedad durante la cocción.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que esté caliente y los sabores se hayan fusionado.
- Remueva suavemente antes de servir. Rocíe con aceite de oliva o zumo de limón, si lo desea.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene garbanzos?** Use lentejas o judías blancas cocidas.

Información nutricional: Calorías: 230; Proteínas: 8 g; Carbohidratos: 30 g; Fibra: 6 g; Grasas: 7 g; Sal: 90 mg; Potasio: 460 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 90 g de garbanzos en conserva bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- 90 g de arroz integral cocido
- 75 g de espinacas picadas (frescas o congeladas)
- ¼ de cucharadita de comino molido o curry suave en polvo
- 2 cucharadas de tomates picados sin sal añadida (opcional, para humedad)

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o un chorrito de zumo de limón para servir

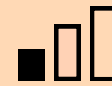
◆ **¿No tiene espinacas?** Sustituya por col rizada o calabacín picado.



Tiempo
2 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Ligero
y
cítrico**

Bacalao al horno con coliflor y limón

Preparación

- Engrase ligeramente la base de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Coloque los ramilletes de coliflor en el fondo. Coloque los filetes de bacalao encima.
- Rocíe con zumo de limón, luego espolvoree las hierbas y la ralladura de limón.
- Añada 2 cucharadas de agua o caldo bajo en sodio para una mayor humedad.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 2 horas y media, o hasta que el bacalao se desmenuce fácilmente y la coliflor esté tierna.
- Sirva caliente con un chorrito de aceite de oliva o un poco de perejil, si lo desea.
- ◆ **¿No tiene bacalao?** Use tilapia, eglefino o fletán.
- ◆ **¿No tiene coliflor?** Pruebe con brócoli, calabacín o judías verdes.

Información nutricional: Calorías: 200; Proteínas: 22 g; Carbohidratos: 6 g; Fibra: 2 g; Grasas: 9 g; Sal: 85 mg; Potasio: 470 mg; Colesterol: 55 mg;

Ingredientes

- 2 filetes pequeños de bacalao sin piel (85–115 g cada uno)
- 150 g de ramilletes de coliflor (frescos o congelados)
- 1 cucharada de zumo de limón fresco
- ½ cucharadita de ralladura de limón finamente rallada (opcional)
- ¼ de cucharadita de tomillo o eneldo secos

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o perejil fresco picado para servir

◆ Se conserva bien en el frigorífico durante 2–3 días.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Salado
y
cremoso**

Stroganoff de tofu a fuego lento

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite en aerosol o aceite de oliva.
 - Añada el tofu, los champiñones, la cebolla, el pimentón (o tomillo) y la bebida vegetal. Remueva suavemente para combinar.
 - Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas y media, o hasta que los champiñones estén blandos y el tofu tierno.
 - Justo antes de servir, añada el yogur o la leche de coco para darle cremosidad.
 - Sirva caliente con perejil o un chorrito de aceite de oliva si lo desea.
- ◆ **¿No tiene tofu?** Use judías blancas o lentejas cocidas.

◆ Se conserva bien en el frigorífico durante 3 días.

Información nutricional: Calorías: 220; Proteínas: 11 g; Carbohidratos: 10 g; Fibra: 3 g; Grasas: 14 g; Sal: 90 mg; Potasio: 420 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 100 g de tofu extrafirme, prensado y cortado en cubos
- 75 g de champiñones en rodajas (blancos o portobello)
- 40 g de cebolla picada
- 60 ml de bebida vegetal sin azúcar (como avena, almendras o soja)
- 1 cucharada de yogur vegetal natural sin azúcar o leche de coco ligera
- ¼ de cucharadita de pimentón o tomillo seco

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o perejil picado para servir



Guarniciones y postres



Tiempo
2 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Fresco y
ligeramente
herbáceo**

Pilaf de quinua con guisantes y eneldo

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada la quinua, los guisantes, el eneldo, la cebolla y el agua o caldo. Remueva suavemente.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 2 horas y media, o hasta que los guisantes estén tiernos y los sabores se hayan mezclado.
- Remueva con un tenedor antes de servir. Termine con zumo de limón o aceite de oliva si lo desea.

◆ **¿No tiene quinua?** Use arroz integral o mijo cocido.

◆ **¿No tiene guisantes?** Pruebe con judías verdes o calabacín picado.

◆ **¿Quiere más proteínas?** Añada judías blancas o tofu desmenuzado antes de servir.

Información nutricional: Calorías: 210; Proteínas: 8 g; Carbohidratos: 24 g; Fibra: 5 g; Grasas: 9 g; Sal: 80 mg; Potasio: 440 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 90 g de quinua cocida
- 70 g de guisantes congelados (sin sal añadida)
- 1 cucharada de eneldo fresco picado (o ¼ de cucharadita de seco)
- 1 cucharada de cebolla o cebolleta finamente picada
- 1-2 cucharadas de agua o caldo de verduras bajo en sodio

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o un chorrito de zumo de limón fresco para servir

◆ Se conserva bien en el frigorífico durante 3 días.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Dulce
y
terroso**

Puré de calabaza con aceite de oliva

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta o coloque los ingredientes en un pequeño bol resistente al calor dentro de la olla.
- Añada la calabaza en cubos y el agua o el caldo. Tape.
- Cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que la calabaza esté tierna y sea fácil de triturar.
- Triture con un tenedor o un pasapurés hasta obtener la consistencia deseada.
- Añada el aceite de oliva y las especias opcionales. Sirva caliente.

◆ **¿No tiene calabaza?** Use boniato o calabaza de Halloween.

◆ **¿No tiene aceite de oliva?** Cambie por aceite de aguacate o una pequeña porción de mantequilla sin sal (si la tolera).

Información nutricional: Calorías: 140; Proteínas: 2 g; Carbohidratos: 22 g; Fibra: 4 g; Grasas: 5 g; Sal: 40 mg; Potasio: 520 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 225 g de calabaza pelada y en cubos
- 1-2 cucharadas de agua o caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharadita de aceite de oliva (y más al gusto)

Opcional: Una pizca de canela o nuez moscada para un toque más cálido

A su gusto

- ◆ Añada salvia o tomillo frescos picados para un toque a base de hierbas.
- ◆ Triture con un chorrito de bebida vegetal para una textura más suave.
- ◆ Se conserva bien en el frigorífico durante 3 días.



Tiempo
2 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Cálido y
naturalmente
dulce**

Peras guisadas con canela y jengibre

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol (opcional).
- Añada las rodajas de pera, la canela, el jengibre y el agua. Remueva suavemente para cubrir la fruta de manera uniforme.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 2 horas y media, o hasta que las peras estén tiernas y ligeramente caramelizadas.
- Sirva caliente con un chorrito de zumo de limón o un poco de nueces, si lo desea.

◆ **¿No tiene peras?** Use manzanas o rodajas de melocotón.

◆ **¿No tiene jengibre?** Pruebe con una pizca de nuez moscada o un chorrito de extracto de vainilla.

◆ Se conserva bien en el frigorífico hasta 3 días.

Información nutricional: Calorías: 110; Proteínas: 1 g; Carbohidratos: 24 g; Fibra: 4 g; Grasas: 2 g; Sal: 5 mg; Potasio: 210 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

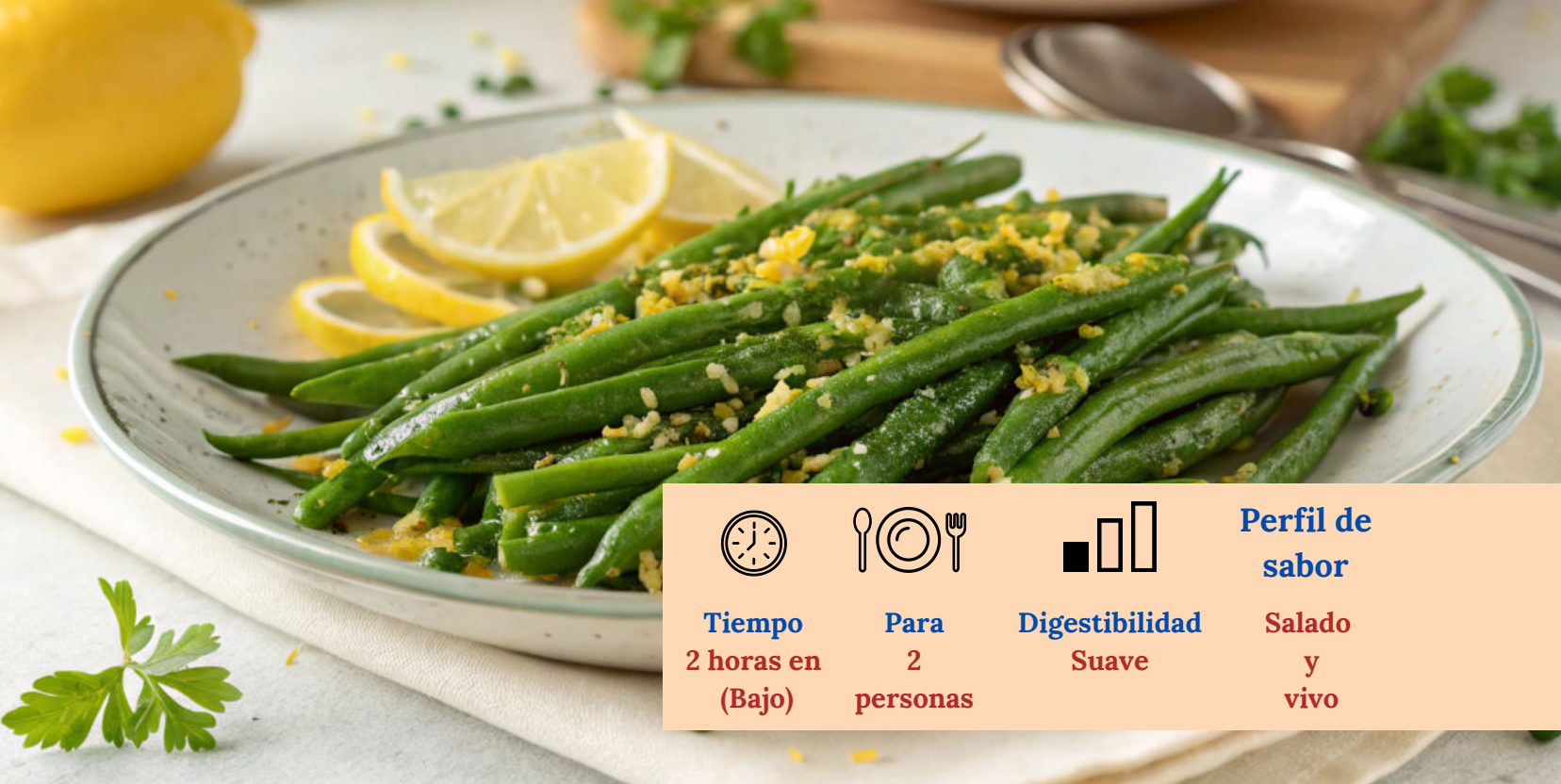
- 2 peras maduras, peladas, sin corazón y en rodajas
- ¼ de cucharadita de canela molida
- ⅛ de cucharadita de jengibre molido (o ½ cucharadita de jengibre fresco rallado)
- 2 cucharadas de agua

Opcional: ½ cucharadita de zumo de limón o 1 cucharadita de nueces picadas para adornar

A su gusto

◆ Añada unas pasas o dátiles picados para un extra de dulzura.

◆ Sirva sobre gachas calientes o pudin de chía.



Tiempo
2 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Salado
y
vivo**

Judías verdes con ajo y ralladura de limón

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
 - Añada las judías verdes, el ajo, la ralladura de limón y el agua o caldo. Remueva suavemente para cubrir.
 - Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 2 horas y media, o hasta que las judías estén tiernas pero conserven su forma.
 - Sirva caliente con un chorrito de aceite de oliva o un chorrito de zumo de limón si lo desea.
- ◆ **¿No tiene judías verdes?** Use calabacín picado, espárragos o ramilletes de brócoli.
- ◆ **¿No tiene ralladura de limón?** Pruebe con ralladura de naranja o una pizca de albahaca seca.
- ◆ **¿Quiere fibra extra?** Añada una cucharada de lentejas al vapor antes de servir.

Información nutricional: Calorías: 80; Proteínas: 2 g; Carbohidratos: 9 g; Fibra: 4 g; Grasas: 4 g; Sal: 30 mg; Potasio: 270 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 150 g de judías verdes, frescas o congeladas (sin extremos)
- 1 diente de ajo pequeño, picado (o ¼ de cucharadita de ajo en polvo)
- ½ cucharadita de ralladura de limón finamente rallada
- 1 cucharada de agua o caldo de verduras bajo en sodio

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o un chorrito de zumo de limón fresco para servir

◆ Se conserva bien en el frigorífico hasta 3 días.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Suave

**Perfil de
sabor**

**Terroso
y
ácido**

Remolacha balsámica con tomillo

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada la remolacha, el agua, el tomillo y el vinagre balsámico. Remueva suavemente para cubrir.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que la remolacha esté tierna al pincharla con un tenedor.
- Remueva de nuevo y sirva caliente. Adorne con aceite de oliva o nueces picadas si lo desea.

◆ **¿No tiene remolacha?** Pruebe con zanahorias o calabaza.

◆ **¿No tiene tomillo?** Use romero o eneldo fresco.

◆ **¿Quiere más proteínas?** Espolvoree con semillas de cáñamo, almendras picadas o una cucharada de lentejas.

Información nutricional: Calorías: 90; Proteínas: 2 g; Carbohidratos: 12 g; Fibra: 4 g; Grasas: 4 g; Sal: 40 mg; Potasio: 350 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 225 g de remolacha cruda, pelada y en cubos (aprox. 2 cm)
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- ¼ de cucharadita de tomillo seco (o ½ cucharadita de fresco)
- 2 cucharadas de agua

Opcional: 1 cucharadita de aceite de oliva o nueces picadas para servir

◆ Añada un toque de ralladura de naranja o unas rodajas de chalota para darle vivacidad.

◆ Sirva sobre verduras de hoja verde o quinua cocida para una comida equilibrada.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Ligeramente
dulce y
cremoso**

Arroz con leche de coco y bayas

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta o coloque los ingredientes en un pequeño bol de cerámica dentro de la olla.
- Añada el arroz, la leche de coco, el agua y la canela. Remueva suavemente para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que espese y esté cremoso.
- Añada las bayas durante los últimos 15 minutos.
- Sirva caliente o frío, adornado con vainilla o semillas de lino si lo desea.

◆ **¿No tiene bayas?** Use pera, manzana o fruta seca sin azúcar picada.

◆ **¿No tiene leche de coco?** Cambie por leche de avena, almendras o soja.

◆ **Consejo de conservación:** Se conserva bien en el frigorífico hasta 3 días.

Información nutricional: Calorías: 190; Proteínas: 3 g; Carbohidratos: 26 g; Fibra: 3 g; Grasas: 8 g; Sal: 30 mg; Potasio: 220 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 90 g de arroz integral o blanco cocido
- 120 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 60 ml de agua o bebida vegetal sin azúcar (p. ej., de avena o de almendras)
- ¼ de cucharadita de canela molida (opcional)
- 40 g de bayas frescas o congeladas descongelaadas (p. ej., arándanos o frambuesas)

Opcional: ½ cucharadita de extracto de vainilla o 1 cucharadita de semillas de lino molidas para adornar



Tiempo
2 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Cálido y
dulcemente
especiado**

Manzanas a fuego lento con pasas y clavo

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta con aceite de oliva o aceite en aerosol.
- Añada las manzanas, las pasas, el clavo, la canela (si la usa) y el agua. Remueva suavemente para combinar.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 2 horas y media, o hasta que las manzanas estén blandas, doradas y fragantes.
- Sirva caliente con un toque de zumo de limón o nueces picadas si lo desea.

Cambios inteligentes para 60+

◆ **¿No tiene pasas?** Use albaricoques secos picados – o elimínelas por completo para reducir el azúcar.

◆ **¿No tiene clavo?** Cambie por una pizca de nuez moscada o una gota de extracto de vainilla.

Información nutricional: Calorías: 120; Proteínas: 1 g; Carbohidratos: 27 g; Fibra: 4 g; Grasas: 1 g; Sal: 50 mg; Potasio: 260 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 2 manzanas medianas, peladas, sin corazón y en rodajas
- 2 cucharadas de pasas sin azúcar
- 1/8 de cucharadita de clavo molido (o 1 clavo entero – retirar antes de servir)
- 1/4 de cucharadita de canela molido (opcional)
- 2 cucharadas de agua

Opcional: 1/2 cucharadita de zumo de limón o nueces picadas para adornar

A su gusto

◆ Espolvoree con semillas de lino molidas para un extra de fibra.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Dulce
y
especiado**

Puré de calabaza con canela

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta o coloque los ingredientes en un pequeño bol resistente al calor dentro de la olla.
- Añada los cubos de calabaza, la canela y el agua (o leche). Remueva suavemente.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, o hasta que la calabaza esté blanda.
- Triture con un tenedor o mezcle hasta que quede suave. Añada nuez moscada o vainilla si las usa.
- Sirva caliente como guarnición suave, aperitivo o base de desayuno.

◆ **¿No tiene calabaza fresca?** Use $\frac{3}{4}$ de taza de puré de calabaza enlatado sin azúcar; omita el agua y reduzca el tiempo de cocción a 1 hora.

◆ **¿No tiene canela?** Pruebe con cardamomo o jengibre.

Información nutricional: Calorías: 100; Proteínas: 2 g; Carbohidratos: 18 g; Fibra: 4 g; Grasas: 3 g; Sal: 10 mg; Potasio: 420 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 225 g de calabaza fresca en cubos
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas de agua o bebida vegetal sin azúcar (p. ej., de avena o de almendras)

Opcional: una pizca de nuez moscada o $\frac{1}{2}$ cucharadita de extracto de vainilla

A su gusto

- ◆ Adorne con nueces trituradas, semillas de lino molidas o semillas de girasol.
- ◆ Sirva con pollo asado, lentejas o sobre una rebanada de tostada integral.



Tiempo
2 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Afrutado y
ligeramente
dulce**

Bayas calientes con chía y vainilla

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta o coloque los ingredientes en un pequeño bol resistente al calor.
- Añada las bayas, las semillas de chía, la vainilla y el agua (si usa bayas frescas). Remueva suavemente.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 2 horas, o hasta que las bayas estén blandas y jugosas.
- Destape y deje reposar de 5 a 10 minutos para que espese ligeramente.
- Sirva caliente por sí solo, o sobre sus favoritos del desayuno.

◆ **¿No tiene semillas de chía?** Use semillas de lino molidas – o elimínelas y hierva a fuego lento un poco más.

◆ **¿No tiene bayas?** Use manzanas, ciruelas o melocotones picados.

Información nutricional: Calorías: 90; Proteínas: 2 g; Carbohidratos: 15 g; Fibra: 5 g; Grasas: 3 g; Sal: 50 mg; Potasio: 160 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 150 g de bayas variadas (frescas o congeladas, sin azúcar)
- 1 cucharadita de semillas de chía
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1–2 cucharadas de agua (solo si usa bayas frescas)

Opcional: ½ cucharadita de zumo de limón o una pizca de canela molida

◆ Añada una cucharada de yogur natural de estilo griego (si lo tolera).

◆ Espolvoree con avena tostada, nueces picadas o semillas de girasol para un toque crujiente.



Tiempo
3 horas en
(Bajo)



Para
2
personas



Digestibilidad
Muy suave

**Perfil de
sabor**

**Dulce
y
terroso**

Puré sencillo de chirivía y zanahoria

Preparación

- Engrase ligeramente el interior de su olla de cocción lenta o use un pequeño bol resistente al calor dentro.
- Añada las zanahorias, las chirivías, el agua o el caldo y cualquier condimento opcional.
- Tape y cocine a fuego **BAJO** durante 3 horas, hasta que las verduras estén muy blandas.
- Triture suavemente con un tenedor o un pasapurés.
- Añada el aceite de oliva si lo usa, y sirva caliente como guarnición o plato principal ligero.
- ◆ **¿No tiene chirivías?** Use boniato o coliflor.
- ◆ **¿No tiene zanahorias?** Pruebe con calabaza o remolacha dorada.
- ◆ **¿Necesita más proteínas?** Añada puré de judías blancas o tofu sedoso.
- ◆ Se conserva durante 3–4 días en el frigorífico.

Información nutricional: Calorías: 110; Proteínas: 2 g; Carbohidratos: 21 g; Fibra: 5 g; Grasas: 3 g; Sal: 25 mg; Potasio: 450 mg; Colesterol: 0 mg;

Ingredientes

- 120 g de zanahorias peladas y picadas
- 120 g de chirivías peladas y picadas
- 2 cucharadas de agua o caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharadita de aceite de oliva (opcional)

Opcional: una pizca de jengibre molido o ¼ de cucharadita de tomillo seco para un calor sutil

- ◆ Añada un chorrito de zumo de limón fresco o hierbas picadas.
- ◆ Combine con pescado al horno, pavo asado o hamburguesas de lentejas.

Unas palabras de despedida

Gracias por permitir que este libro forme parte de su hogar y, tal vez, del ritmo tranquilo de sus comidas diarias.

Significa mucho que haya dedicado su tiempo a explorar, no solo recetas, sino también formas de cuidarse con intención, facilidad y corazón. Especialmente después de los 60, la nutrición deja de ser solo una cuestión de números y se convierte en una forma de honrar la sabiduría de su cuerpo, sus años de experiencia y la fuerza tranquila que se consigue al elegir lo que realmente le hace bien.

Este recetario para olla de cocción lenta no fue escrito para ser estricto o complicado. Fue creado para sentirse manejable y significativo.

Si tan solo un plato le ayudó a sentirse más equilibrado, más lúcido o simplemente más en paz en su cocina, entonces este libro ha cumplido su propósito.

Las comidas que ha probado son más que solo creaciones bajas en sodio o de cinco ingredientes. Son actos de respeto hacia uno mismo. Opciones sencillas de un solo recipiente que cuidan suavemente su presión arterial, su energía y su ritmo diario, sin exigirle la perfección.

Mi deseo es que este libro le encuentre donde se encuentra — no pidiéndole que empiece de nuevo, sino ayudándole a seguir adelante con firmeza y calma.

Permita que estas páginas permanezcan cerca:

- ◆ En la encimera de la cocina.
- ◆ En su bolsa de la compra.
- ◆ A su lado, cuando tenga poca energía, pero aún así quiera cuidarse.

Y sobre todo:

Siga cocinando de una forma que le resulte amable.

Siga descansando cuando su cuerpo se lo pida.

Y siga disfrutando de esta etapa de la vida, con calma, suavidad y cuidado.

Con sincera gratitud,

Leonora Key

Acerca de la autora

Hola, soy Leonora Key, y estoy convencida de que cuidarse bien a partir de los 60 no tiene que ver con reglas estrictas ni con perseguir la juventud.

Se trata de escuchar nuestro interior.

Se trata de tener un ritmo.

Se trata de elegir alimentos que dan más de lo que quitan.

Para mí, la comida siempre ha sido una fuente de consuelo, claridad y cuidado, especialmente durante las transiciones de la vida. Cuando la energía baja, la memoria falla o el sueño se escapa, he comprobado cómo comidas sencillas pueden restaurar con delicadeza lo que pensábamos haber perdido.

No aprendí esto en una escuela de cocina. Lo aprendí en una cocina tranquila, llena de hierbas, vapor y la presencia constante de mi madre, quien me enseñó que la curación a menudo comienza con algo caliente en el fuego.

Por eso creé la serie **EatWell 50+**, una colección en crecimiento de libros de cocina diseñados para nutrir no solo el cuerpo, sino también la mente y el espíritu en la segunda mitad de la vida.

Este libro en particular, **Recetas saludables en slow cooker y olla de cocción lenta con 5 ingredientes**, reúne dos de mis herramientas favoritas para el bienestar diario:

- ◆ La fuerza suave de la dieta **DASH**, y
- ◆ La facilidad y fiabilidad de la cocción lenta.

Si este libro le ha brindado estabilidad, paz, o tan solo un pequeño cambio en la forma en que se cuida, me sentiré verdaderamente honrada.

Usted es la razón por la que escribo.

¿Le gustaría explorar más herramientas suaves para envejecer con claridad y cuidado? Visite mi página de autora para descubrir otros títulos de la serie **EatWell 50+**:

<https://www.amazon.com/author/key.leonora-book>



Gracias por dejarme ser parte de su cocina, y de su historia.

Hay mucho más por disfrutar. A su ritmo. A su manera.

Con una gratitud sincera,

Leonora Key

"Por todo lo que sé sobre el amor y la nutrición, gracias, mamá."

Conclusión

No está empezando de nuevo, está avanzando con cuidado

Si ha llegado hasta aquí, gracias.

Ha recorrido más de 60 recetas para olla de cocción lenta. Ha honrado su tiempo, su bienestar y su intención de cuidarse a sí mismo, con delicadeza y con un propósito. Este libro no trataba de empezar de cero o de reinventar la rueda. Se trataba de recordar que:

Usted ya tiene sabiduría. Ya sabe lo que se siente la calma. Ya se merece una comida que le apoye, no una que le añada presión.

Si tan solo una receta le ha aportado tranquilidad a su día o estabilidad a su energía, entonces este libro ha cumplido su trabajo silencioso. Y si le ha recordado que la nutrición puede ser simple, profunda y pausada, espero que se quede a su lado.

No necesita cambiarlo todo a la vez. No necesita semanas perfectas o planes de comidas estrictos. Solo necesita unas pocas recetas de confianza. Unas pocas tardes tranquilas. Unos pocos logros que de verdad sientan como suyos.

Guarde sus recetas favoritas en su rutina semanal, especialmente las que se congelan bien. Repita el mismo plato con alegría, no con culpa. Y cuando le falte la energía o la motivación, vuelva a su olla de cocción lenta. Deje que ella marque el ritmo por usted.

No está solo en este viaje.

La serie **EatWell 50+** está aquí para apoyarle — en cada nueva estación, cada pequeño cambio y cada momento en el que elige la amabilidad sobre la presión.

Para apoyarle más allá de estas páginas, he creado la **Longevity Bonus Library** — un recurso tranquilo e imprimible diseñado para mantenerle nutrido, enfocado e inspirado, a su propio ritmo.

Descárguelo aquí:

<http://bit.ly/45vBKwt>

En su interior encontrará:

- ◆ ***Un diario imprimible de Energía y Claridad***
- ◆ ***Intercambios inteligentes, tablas de conversión y plantillas para planificar porciones***

¿Ya lo ha descargado? Genial, está en el buen camino. No tiene que hacer las cosas a la perfección.

Solo tiene que seguir avanzando, con delicadeza, intención y cuidado.



Si este libro ha encontrado un lugar en su cocina y en sus reflexiones, una reseña en Amazon puede ayudar a otros a encontrar el suyo.

Gracias por tomarse un momento para compartir su experiencia. Realmente significa mucho.

Es un verdadero honor para mí ser parte de su cocina y de su historia.

Gracias por confiarme su tiempo, sus comidas y su salud.

Con calidez y un ánimo constante,

Leonora

Sustituciones amables de ingredientes para la cocina diaria

Para su comodidad, aquí tiene una lista de referencia rápida de las sustituciones de ingredientes utilizadas a lo largo de este libro.

Si no tiene...	Use instead...
Calabacín	Berenjena, calabaza o apio
Espelta	Cebada perlada o arroz integral
Quinoa	Trigo bulgur o mijo
Judías blancas	Alubias o garbanzos
Tofu (extrafirme)	Tempeh o judías blancas
Leche de coco (entera)	Leche de coco ligera o crema de avena
Semillas de lino (molidas)	Semillas de chía o salvado de avena
Aceite de oliva	Aceite de colza o de aguacate
Cebolla	Chalotas, cebolletas o puerro
Ajo (fresco)	Ajo en polvo (¼ de cucharadita por diente)
Bayas (frescas)	Bayas congeladas (sin azúcar)
Pasas	Dátiles picados, arándanos secos