



Primera parte: La cocina saludable



Aliños, salsas y entremeses, cap. 4



Una mesa saludable y bien dispuesta, cap. 2



Las recetas base, cap. 3

Al lector	5
Índice de recetas por órganos y funciones	8
Explicación de páginas, tablas, cuadros y gráficos	14

1. Consejos para una cocina saludable	20
2. Una mesa saludable y bien dispuesta	32
3. Las recetas base	40
4. Aliños, salsas y entremeses	54
5. Recetas de transición.	78



Recetas de transición, cap. 5



Segunda parte: Recetas que previenen y curan

6. Recetas para los ojos	128
7. Recetas para el sistema nervioso	142
8. Recetas para el corazón	160
9. Recetas para las arterias	180
10. Recetas para la sangre	202
11. Recetas para el aparato respiratorio	214
12. Recetas para el hígado y la vesícula biliar	226
13. Recetas para el estómago	238
14. Recetas para el intestino	256
15. Recetas para el aparato urinario	274
16. Recetas para el aparato reproductor	294
17. Recetas para el metabolismo	306
18. Recetas para el aparato locomotor	328
19. Recetas para la piel	344
20. Recetas para las infecciones	356
21. Recetas para prevenir el cáncer	368

<i>Pesos promedio de piezas de fruta y de hortalizas</i>	<i>386</i>
<i>Equivalencias entre unidades de medida</i>	<i>388</i>
<i>Sinónimos y equivalentes hispánicos</i>	<i>390</i>
<i>Índice de recetas por ingredientes</i>	<i>392</i>
<i>Índice de recetas por platos</i>	<i>396</i>
<i>Índice alfabético de recetas</i>	<i>398</i>
<i>Procedencia de las ilustraciones</i>	<i>399</i>



Recetas para los ojos,
cap. 6



Recetas para el aparato
locomotor, cap. 18



Recetas para la piel,
cap. 19



Recetas para prevenir el
cáncer, cap. 21

Índice de recetas por órganos y funciones

	Página		Página		Página
OJOS (CAP. 6)		CORAZÓN (CAP. 8)		Hamburguesas de frutos secos	171
Arroz con espinacas	192	Alcauciles rellenos	286	Hamburguesas vegetales	152
Arroz con zanahoria	133	Alubias a la portuguesa	324	Leche de almendras	342
Batido de damascos	141	Arroz con alcauciles	234	Leche de soja	305
Batido de espinacas	140	Arroz con calabaza	193	Lombarda de Navidad	248
Crema de calabaza	134	Arroz con coliflor	282	Macarrones a la jardinera	334
Croquetas de espinacas	213	Arroz con espinacas	192	Macedonia de frutas	200
Ensalada con espinacas	132	Arroz con zanahoria	133	Macedonia tropical	253
Espaguetis con espinacas	210	Arroz hortelano	266	Mangú / Fufú	172
Flan de mango	354	Arroz otoñal	168	Manzanas asadas	268
Jugo de melón y naranja	367	Asado de brócoli	336	Melón fantasía	176
Papas con espinacas	138	Barritas de cereales	174	Minestrón de verduras	166
Pastel de zanahoria	125	Batido canario	158	Misterio de frutillas	177
Pepinos rellenos	348	Batido de banana	179	Ñame con tomate	191
Risotto de quinua	136	Batido de chirimoya y naranja	178	Paella kombú	318
		Bávaro de durazno	173	Paella vegetal	86
		Bebida de maíz tierno	293	Paltas rellenas	207
		Bircher-muesli	175	Pan de centeno	194
SISTEMA NERVIOSO (CAP. 7)		Carne vegetal a la mexicana	88	Papas a la hortelana	190
Barritas de cereales	174	Chauchas verdes a la corintia	288	Papas asadas	251
Batido canario	158	Crema de banana	252	Papas con arvejas	169
Batido de chirimoya y naranja	178	Crema de zucchini	246	Porotos con arroz	320
<i>Bircher-muesli</i>	175	Cuscús con hortalizas	322	Porotos pintos	353
Bolitas de coco	339	Empanada de escalivada	289	Potaje de soja verde	315
Cocido de garbanzos	148	Empanada vegetal	104	Puré de colores	377
Crema de palta	351	Empanadillas	106	Puré de hortalizas	361
Croquetas de almendras	151	Ensalada de brotes	244	<i>Purrusalda</i>	281
Ensalada de farfalle	165	Ensalada de farfalle	165	Rollitos de repollo	101
Ensalada de garbanzos	186	Ensalada mexicana	260	Sangría (sin alcohol)	327
Ensalada de zucchini	185	Ensalada oriental	164	Sopa de alcauciles	231
<i>Falafel</i>	198	Ensalada primavera	312	Sopa de avena	147
Farfalle con garbanzos	149	Ensaladilla rusa	245	Sopa de banana	188
Galletas de almendras	155	<i>Falafel</i>	198	<i>Tabulé</i>	261
Granola	156	<i>Fettuccine con vainas</i>	<i>283</i>	Tilo aromático	159
Guisado de acajú	150	<i>Fettuccine en salsa verde</i>	<i>335</i>	Tomates rellenos	300
Hamburguesas vegetales	152	Flan de mango	354	<i>Tumbet de gluten</i>	<i>91</i>
Hojuelas de sésamo	304	Fufú	172	Zarzuela vegetal	223
Infusión refrescante	254	Gazpacho andaluz	360		
Medallones de avena	122	Gluten a la brava	89		
Porridge	154	Gluten estofado	90	ARTERIAS (CAP. 9)	
Sopa de almendras	146	Guisado de acajú	150	Alcauciles rellenos	286
Sopa de avena	147	Habas a la catalana	209	Alubias a la portuguesa	324
Tilo aromático	159	Hamburguesas de arroz	170	Arroz con alcauciles	234

En letra negrita figuran las recetas que forman parte del capítulo correspondiente a cada órgano o función.

Ver también los índices de recetas que figuran al final de esta obra, páginas 392, 396, 398.

	Página		Página		Página
Arroz con calabaza	193	Ensalada primavera	312	Revuelto de ajos tiernos y hongos	119
Arroz con coliflor	282	Ensalada rojiblanca	372	Rollitos de primavera	102
Arroz con espinacas	192	Ensaladilla de arroz	380	Salchichas de cebolla	96
Arroz con leche	199	Ensaladilla rusa	245	Sangría (sin alcohol)	327
Arroz con zanahoria	133	Escalivada	384	Sopa de ajo	374
Arroz hortelano	266	Falafel	198	Sopa de avena	147
Arroz otoñal	168	Fettuccine en salsa verde	335	Sopa de banana	188
Asado de brócoli	336	Fufú	172	Sopa de cereales	314
Barritas de cereales	174	Gazpacho andaluz	360	Tabulé	261
Batido canario	158	Gluten a la brava	89	Tilo aromático	159
Batido de caquis	270	Habas a la catalana	209	Tomates asados	364
Batido de chirimoya y naranja	178	Hamburguesas vegetales	152	Tomates rellenos	300
Batido de banana	179	Jugo de hortalizas	385	Verduras a la plancha	189
Batido de palta	201	Lasaña de espinacas	108	Zarzuela vegetal	223
Bávaro de durazno	173	Lasaña de hongos	110		
Bebida de maíz tierno	293	Leche de almendras	342		
Berenjenas al ajillo	279	Leche de soja	305		
Berenjenas al horno	120	Lombarda de Navidad	248		
Bircher-muesli	175	Macarrones a la italiana	84		
Brotos de soja salteados	265	Macarrones a la jardinera	334		
Canelones de alcauciles	100	Macedonia de frutas	200		
Carne vegetal a la mexicana	88	Mangú	172		
Chauchas verdes a la corintia	288	Manzanas asadas	268		
Chucrut con zanahorias	264	Melón fantasía	176		
Cocido de garbanzos	148	Minestrón de verduras	166		
Cortadillos de arroz	196	Misterio de frutillas	177		
Crema de calabaza	134	Ñame con tomate	191		
Crema de cebolla	220	Paella kombú	318		
Crema de banana	252	Paella vegetal	86		
Crema de zucchini	246	Paltas rellenas	207		
Croquetas de zanahoria	112	Pan de centeno	194		
Cuscús con hortalizas	322	Papas a la hortelana	190		
Empanada de escalivada	289	Papas asadas	251		
Empanada vegetal	104	Papas con arvejas	169		
Empanadillas	106	Papas con hongos	83		
Ensalada arco iris	184	Pisto hortelano	212		
Ensalada de brotes	244	Porotos con arroz	320		
Ensalada de farfalle	165	Porotos con espinacas	352		
Ensalada de garbanzos	186	Porotos pintos	353		
Ensalada de tofu	299	Porotos pintos	353		
Ensalada de zucchini	185	Potaje de soja verde	315		
Ensalada mexicana	260	Puré de colores	377		
Ensalada morada	373	Purrusalda	281		
Ensalada oriental	164	Revuelto chino	116		
				SANGRE (CAP. 10)	
				Batido de caquis	270
				Batido de espinacas	140
				Batido de palta	201
				Caldo gallego	332
				Croquetas de espinacas	213
				Ensalada de farfalle	165
				Ensalada de semillas	298
				Ensalada de la ribera	206
				Ensalada morada	373
				Espaguetis con espinacas	210
				Grelos con papas	208
				Habas a la catalana	209
				Lentejas con arroz	211
				Lentejas estofadas	321
				Paltas rellenas	207
				Papas con espinacas	138
				Pepinos rellenos	348
				Pipe rigate con acelgas	82
				Pisto hortelano	212
				Porotos con espinacas	352
				Porotos pintos	353
				APARATO RESPIRATORIO (CAP. 11)	
				Batido de damascos	141
				Borrajás con papas	362

Índice de recetas por órganos y funciones (continuación)

	Página		Página		Página
Compota de higos y peras	225	Coles variadas	378	Arroz hortelano	266
Crema de cebolla	220	Crema de calabaza	134	Batido de caquis	270
Ensalada de endibias	230	Crema de banana	252	Batido de palta	201
Ensalada de repollo	219	Crema de puerros	262	Batido de sandía	292
Ensalada de mandioca	218	Crema de zucchini	246	Bebida de maíz tierno	293
Estofado de papas	221	Ensalada china	243	Bolitas dulces	269
Naranjas con miel	366	Ensalada de brotes	244	Brotos de soja salteados	265
Pizza de cebolla y pimiento	224	Ensalada de endibias	230	Chucrut con zanahorias	264
Puerros con mayonesa	222	Ensalada de repollo	219	Coles variadas	378
Salchichas de cebolla	96	Ensaladilla rusa	245	Compota de higos y peras	225
Sopa de ajo	374	<i>Fondant</i> de espárragos	284	Cortadillos de arroz	196
Tarta de puerros	338	Hinojo crujiente	242	Crema de banana	252
<i>Tumbet</i> de gluten	91	<i>Horchata</i> de arroz	273	Crema de puerros	262
Zarzuela vegetal	223	<i>Horchata</i> de chufa	272	Crema de <i>zucchini</i>	246
		Infusión refrescante	254	Cuscús con hortalizas	322
		Lombarda de Navidad	248	Empanada vegetal	104
		Macedonia tropical	253	Ensalada china	243
		Ñame con tomate	191	Ensalada de brotes	244
HIGADO Y VESÍCULA BILIAR (CAP. 12)		Papas al horno	250	Ensalada de espárragos	278
Alcauciles a la italiana	236	Papas asadas	251	Ensalada de semillas	298
Alcauciles rellenos	286	Papas con almendras	333	Ensalada mexicana	260
Arroz con alcauciles	234	Papas con arvejas	169	Ensalada rojiblanca	372
Arroz hortelano	266	Pimientos rellenos	382	Escalivada	384
Canelones de alcauciles	100	Platillo de maíz tierno	247	Espárragos a la andaluza	349
Cardos en salsa de almendras	232	<i>Porridge</i>	154	<i>Falafel</i>	198
Ensalada de endibias	230	Puré de colores	377	<i>Farfalle</i> con garbanzos	149
Ensalada de mandioca	218	Puré de hortalizas	361	<i>Fondant</i> de espárragos	284
Ensalada de la ribera	206	<i>Purrusalda</i>	281	<i>Fufú</i>	172
Infusión refrescante	254	Refresco de granada	271	Granola	156
Jugo de zanahoria y manzana	355	Repollo de otoño	376	Guisado de acajú	150
Papas a la hortelana	190	<i>Risotto</i> de quinua	136	Hinojo crujiente	242
Refresco de tamarindo	237	Sopa de avena	147	Horchata de arroz	273
Sopa de alcauciles	231	Sopa de cereales	314	Horchata de chufa	272
Verduras a la plancha	189	Sopa de repollo	375	Infusión refrescante	254
		Tilo aromático	159	Jugo de zanahoria y manzana	355
				Lasaña de espinacas	108
ESTÓMAGO (CAP. 13)				Leche de soja	305
Acelgas con papas y calabaza	263	INTESTINO (CAP. 14)		Lentejas con arroz	211
Agua de ananá	255	Acelgas con papas y calabaza	263	Lombarda de Navidad	248
Alcauciles a la italiana	236	Arroz con alcauciles	234	<i>Mangú</i>	172
Arroz con calabaza	193	Arroz con calabaza	193	Manzanas asadas	268
Arroz con leche	199	Arroz con leche	199	Medallones de avena	122
Berenjenas al ajillo	279	Arroz con zanahoria	133	Minestrón de verduras	166
Brotos de soja salteados	265			Paella vegetal	86

En letra negrita figuran las recetas que forman parte del capítulo correspondiente a cada órgano o función.

Ver también los índices de recetas que figuran al final de esta obra, páginas 392, 396, 398.

	Página		Página		Página
Pan de centeno	194	Crema de puerros	262	Alcauciles a la italiana	236
Papas con almendras	333	Empanada de escalivada	289	Alubias a la portuguesa	324
Papas con arvejas	169	Ensalada arco iris	184	Batido de espinacas	140
Pimientos rellenos	382	Ensalada de espárragos	278	Batido de sandía	292
Platillo de maíz tierno	247	Espárragos a la andaluza	349	Bávaro de durazno	173
Porotos con arroz	320	Fettuccine con vainas	283	Bebida de maíz tierno	293
Porridge	154	Fondant de espárragos	284	Bolitas de coco	339
Puerros con mayonesa	222	Jugo de melón y naranja	367	Bolitas dulces	269
Puré de colores	377	Leche de avellanas	291	Borrajás con papas	362
Puré de hortalizas	361	Melón fantasía	176	Caldo gallego	332
Purrusalda	281	Papas asadas	251	Canelones hortelanos	98
Refresco de granada	271	Puerros con mayonesa	222	Cardos en salsa de almendras	232
Refresco de tamarindo	237	Purrusalda	281	Chauchas verdes a la corintia	288
Repollo de otoño	376	Sangría (sin alcohol)	327	Cocido de garbanzos	148
Risotto de quinua	136	Sopa de alcauciles	231	Colinabo relleno	337
Sopa de almendras	146	Sopa de banana	188	Crema de champiñones	313
Sopa de avena	147	Tarta de apio	290	Crema de palta	351
Sopa de cereales	314	Tronco nevado	340	Croquetas de espinacas	213
Sopa de repollo	375	Vichyssoise	280	Croquetas de mijo	111
Tabulé	261			Croquetas de soja	326
Tarta de puerros	338			Cuscús con hortalizas	322
Tilo aromático	159			Empanada de escalivada	289
		APARATO REPRODUCTOR (CAP. 16)		Empanada vegetal	104
		Arroz con leche	199	Ensalada de endibias	230
		Azuki a la sarda	302	Ensalada de garbanzos	186
		Barritas de cereales	174	Ensalada de <i>zucchini</i>	185
		Croquetas de soja	326	Ensalada de la ribera	206
		Empanadillas	106	Ensalada mexicana	260
		Ensalada de semillas	298	Ensalada morada	373
		Ensalada de tofu	299	Ensalada primavera	312
		Fideos chinos	316	Ensalada rojiblanca	372
		Guisado de acajú	150	Espaguetis con espinacas	210
		Hamburguesas de arroz	170	Espárragos a la andaluza	349
		Hojuelas de sésamo	304	Estofado de papas	221
		Leche de soja	305	Farfalle con garbanzos	149
		Pimientos rellenos	382	Farfalle con hongos	85
		Potaje de soja	381	Fideos chinos	316
		Potaje de soja verde	315	Fondant de espárragos	284
		Tamales vegetales	301	Galletas de almendras	155
		Tomates rellenos	300	Granola	156
				Grelos con papas	208
		METABOLISMO (CAP. 17)		Hamburguesas de frutos secos	171
		Acelgas con papas y calabaza	263		
APARATO URINARIO (CAP. 15)					
Agua de ananá	255				
Alcauciles a la italiana	236				
Alcauciles rellenos	286				
Arroz con alcauciles	234				
Arroz con coliflor	282				
Batido de sandía	292				
Bebida de maíz tierno	293				
Berenjenas "cordon bleu"	121				
Berenjenas al ajillo	279				
Berenjenas al horno	120				
Borrajás con papas	362				
Canelones de alcauciles	100				
Chauchas verdes a la corintia	288				
Colinabo relleno	337				
Compota de higos y peras	225				
Crema de banana	252				
Crema de calabaza	134				
Crema de espárragos	350				

Índice de recetas por órganos y funciones (continuación)

	Página		Página		Página
Hamburguesas de soja	117	APARATO LOCOMOTOR (CAP. 18)		Jugo de zanahoria y manzana	355
Hamburguesas vegetales	152	Asado de brócoli	336	Leche de almendras	342
Lasaña de espinacas	108	Azuki a la sarda	302	Leche de coco	343
Lasaña de hongos	110	Batido canario	158	Macedonia tropical	253
Leche de avellanas	291	Batido de chirimoya y naranja	178	Pastel de zanahoria	125
Lentejas con arroz	211	<i>Bircher-muesli</i>	175	Pepinos rellenos	348
Lentejas estofadas	321	Bolitas de coco	339	Porotos con espinacas	352
Medallones de avena	122	Caldo gallego	332	Porotos pintos	353
Minestrón de verduras	166	Canelones hortelanos	98	Tamales vegetales	301
Naranjas con miel	366	Cardos en salsa de almendras	232		
Paella kombú	318	Carne vegetal a la mexicana	88		
Pan de centeno	194	Chucrut con zanahorias	264	INFECCIONES (CAP. 20)	
Pastel de zanahoria	125	Colinabo relleno	337	Arroz otoñal	168
Pastelón de banana	124	Cortadillos de arroz	196	Batido de chirimoya y naranja	178
Papas al horno	250	Empanadillas	106	Batido de damascos	141
Papas con almendras	333	Ensalada de tofu	299	Borrajás con papas	362
Papas con espinacas	138	Fettuccine en salsa verde	335	Gazpacho andaluz	360
Pisto hortelano	212	Fideos chinos	316	Jugo de hortalizas	385
Pizza de cebolla y pimiento	224	Gluten estofado	90	Jugo de melón y naranja	367
Porotos con arroz	320	Grelos con papas	208	Macedonia tropical	253
Porotos con espinacas	352	Guisado de acajú	150	Melón fantasía	176
Potaje de soja	381	Leche de almendras	342	Naranjas con miel	366
Potaje de soja verde	315	Leche de coco	343	Puré de hortalizas	361
Puré de hortalizas	361	Macarrones a la jardinera	334	Tomates asados	364
Redondo de nueces	94	Papas con almendras	333		
Rollitos de primavera	102	<i>Pipe rigate</i> con acelgas	82	CÁNCER (CAP. 21)	
Rollitos de repollo	101	Potaje de soja	381	Arroz con coliflor	282
Salchichas de cebolla	96	Rollitos de primavera	102	Arroz con leche	199
Salchichas y muslitos vegetales	92	Sopa de repollo	375	Arroz hortelano	266
Sangría (sin alcohol)	327	Tarta de puerros	338	Arroz otoñal	168
Sopa de alcauciles	231	Tronco nevado	340	Asado de brócoli	336
Sopa de cereales	314	<i>Vichyssoise</i>	280	Azuki a la sarda	302
<i>Tabulé</i>	261			Batido de palta	201
Tarta de apio	290	PIEL (CAP. 19)		Berenjenas al horno	120
Tomates asados	364	Alubias a la portuguesa	324	Berenjenas "cordon bleu"	121
Tortilla española	114	Batido de damascos	141	Brotos de soja salteados	265
Tronco nevado	340	Crema de espárragos	350	Carne vegetal a la mexicana	88
<i>Tumbet</i> de gluten	91	Crema de palta	351	Coles variadas	378
Verduras a la plancha	189	Croquetas de zanahoria	112	Cortadillos de arroz	196
<i>Vichyssoise</i>	*280	Ensalada con espinacas	132	Crema de calabaza	134
Zarzuela vegetal	223	Espárragos a la andaluza	349	Crema de cebolla	220
		Flan de mango	354	Croquetas de soja	326

En letra negrita figuran las recetas que forman parte del capítulo correspondiente a cada órgano o función.

Ver también los índices de recetas que figuran al final de esta obra, páginas 392, 396, 398.

	Página		Página		Página
Croquetas de zanahoria	112	Revuelto de ajos tiernos y hongos	119	Porotos con arroz	320
Empanada de escalivada	289	Risotto de quinua	136	Potaje de soja	381
Ensalada arco iris	184	Rollitos de primavera	102	Redondo de nueces	94
Ensalada china	243	Rollitos de repollo	101	Salchichas y muslitos vegetales	92
Ensalada con espinacas	132	Salchichas de cebolla	96	Tamales vegetales	301
Ensalada de garbanzos	186	Sopa de ajo	374	Tronco nevado	340
Ensalada mexicana	260	Sopa de repollo	375	Tumbet de gluten	91
Ensalada morada	373	Tomates asados	364		
Ensalada rojiblanca	372	Tomates rellenos	300		
Ensaladilla de arroz	380	Verduras a la plancha	189		
Escalivada	384			TONIFICANTE	
Fideos chinos	316			Azuki a la sarda	302
Flan de mango	354	EMBARAZO Y LACTANCIA		Barritas de cereales	174
Gazpacho andaluz	360	Asado de brócoli	336	Bávaro de durazno	173
Gluten estofado	90	Azuki a la sarda	302	Bolitas de coco	339
Habas a la catalana	209	Batido de caquis	270	Bolitas dulces	269
Hamburguesas de arroz	170	Batido de espinacas	140	Canelones hortelanos	98
Hamburguesas de soja	117	Bávaro de durazno	173	Croquetas de almendras	151
Jugo de hortalizas	385	Bolitas de coco	339	Croquetas de espinacas	213
Jugo de melón y naranja	367	Cocido de garbanzos	148	Croquetas de mijo	111
Leche de soja	305	Croquetas de espinacas	213	Croquetas de soja	326
Lombarda de Navidad	248	Croquetas de soja	326	Espaguetis con espinacas	210
Macarrones a la jardinera	334	Cuscús con hortalizas	322	Farfalle con garbanzos	149
Macedonia de frutas	200	Ensalada con espinacas	132	Galletas de almendras	155
Macedonia tropical	253	Espaguetis con espinacas	210	Granola	156
Melón fantasía	176	Farfalle con garbanzos	149	Hamburguesas de frutos secos	171
Minestrón de verduras	166	Galletas de almendras	155	Huevos rellenos	118
Naranjas con miel	366	Granola	156	Lasaña de espinacas	108
Paella vegetal	86	Hamburguesas vegetales	152	Lasaña de hongos	110
Papas al horno	250	Hinojo crujiente	242	Macarrones a la italiana	84
Papas con hongos	83	Leche de almendras	342	Pipe rigate con acelgas	82
Pimientos rellenos	382	Lentejas con arroz	211	Porotos con espinacas	352
Pisto hortelano	212	Lentejas estofadas	321	Revuelto de ajos tiernos y hongos	119
Pizza de cebolla y pimiento	224	Medallones de avena	122	Salchichas y muslitos vegetales	92
Potaje de soja	381	Naranjas con miel	366	Tortilla española	114
Potaje de soja verde	315	Papas con almendras	333	Tronco nevado	340
Puré de colores	377	Papas con espinacas	138		
Repollo de otoño	376				