

RECETAS SALUDABLES

- Regula la diabetes
- Disminuye el colesterol negativo
- Enseña a los niños a comer verduras
- Adelgaza sanamente
- Motivación para bajar de peso

más de
100
recetas



PARA TODA LA FAMILIA

Cómo lo viste en:



RECETAS SALUDABLES ¡DE VERDAD!



TODO SANO, TODO EN AGUA

 LASRECETASDELAURA

 LIGHTYSALUDABLE

 PINTEREST/LASRECETASDELAURA

 FACEBOOK/LASRECETASDELAURAMULLER

LAURA MÜLLER RODRIGUEZ

WWW.LASRECETASDELAURA.COM

Directorio

LAURA MÜLLER

Dirección y talento creativo

JORGE SALAZAR

Dirección General

CATALINA MÜLLER

Marketing y Ventas

PAULINA VILLEGAS

Diseño editorial y arte

COLABORADORES:

Nutrición: Ana Manzanera

Maquillaje: Anna Anaya

Fotografía Portada: Jesús Santos / bodasmodernas.com

PATROCINIOS | BUSINESS INQUIRIES

Comuníquese con nosotros:
contacto@lasrecetasdelauracom



BIENVENIDO A TU MUNDO SALUDABLE

TODO INICIA CUANDO EMPIEZAS
A TOMAR TUS PROPIAS DECISIONES..

La Carrera México

— índice —

Página

Mi historia	07
Prólogo	12
Nuestra aventura	14
Comencemos	18

01 Desayunos

Cereales	22
Licuidos	30
Huevos	36
Con queso	46

02 Comidas

Res	62
Pollo	78
Pescado	92

03 Cenas

Atún	106
Granos	118
Sopas	134

04 Extras

Ensaladas	144
Postres	154

05 Plus

Cómo hacer tostadas sin freír	164
Cómo hacer sustituto de sal	164
Cómo hacer salsa de chile colorado	165



♥ Mi historia ♥

Llegué desesperada al consultorio del médico. Estaba subiendo de nuevo de peso y podía sentir cómo me apretaban cada vez más los pantalones, sobre todo del lado derecho. Siempre tuve esa parte de mi cuerpo más gruesa que del otro. Cuando me senté en una silla de su consultorio, le pedí que me hiciera unos estudios de tiroides y le conté que ya me encontraba cansada de estar siempre a dieta y siempre gorda. En verdad, ese día en especial, me sentía muy mal, me sentía triste, decepcionada de mí misma. ¿Cómo había fallado una vez más? Si ya iba tan bien, había logrado bajar siete kilos y ahora otra vez la báscula me marcaba cuatro kilos arriba. El médico se recargó en su silla, entrelazó los dedos de sus manos y me dijo: “Es muy sencillo, deja de comer, baja el número de calorías que comes y haz más ejercicio. Es como las matemáticas, quema más calorías, consume menos calorías y vas a ver resultados”.

No pude contener las lágrimas, y el médico sólo me miraba como nos miran a las personas que tenemos problemas con el peso; con esa mirada de ‘estás así porque no tienes fuerza de voluntad, porque no te quieres a ti mismo, eres la consecuencia de lo que comes, te has de hartar como marrano’.

Salí furiosa y llorando de ahí. Si fuera una cuestión matemática no existirían las personas con sobrepeso. Si fuera una cuestión de fuerza de voluntad yo no hubiese tenido sobrepeso.

Mi búsqueda por la pérdida de peso me ha llevado a juntar más historias que las escritas en los cuentos de “Las Mil y Una Noches”. La de la luna, la del col, la del melón, la de cero carbohidratos, los balines, la vegetariana, la homeopatía, las gotitas para no sé qué, y las inyecciones de no sé qué tanto. Inclusive la banda gástrica que casi me lleva a terminar unos cuantos metros bajo tierra.

Mi camino, como el de muchas personas con sobrepeso, ha sido largo y cansado. Mido 172 y en mi época de mayor obesidad llegué a pesar 112 kilos. Logré bajar de peso durante un proceso en el que cambié mi alimentación de forma radical, midiendo y pesando todo lo que como. Renuncié a mi trabajo, y con apoyo emocional bajé 47 kilogramos en un año sabático que ya merecía. De talla 22 pasé a talla 4, con 62 kilos. Esos casi cinco años que duré delgada por primera vez en mi vida sentía que sólo me podía dedicar a estar delgada; era mi trabajo. Dos horas de ejercicio diario, una dieta balanceada pero sumamente controlada, y para decirte la verdad, había veces que hasta llegué a llorar porque tenía hambre. Recuerdo mucho una ocasión que me iba a llegar mi periodo (siempre me entra ansiedad por comer algo dulce) y muchas veces me recriminé el comerme una fruta extra o alimento extra porque sabía que qué error cometía. Sabía que eso tendría una consecuencia negativa en la báscula.

Cuando me embaracé supe que no iba a poder seguir con ese ritmo de vida y que no podía enfocar toda mi energía en ser una persona delgada; la lucha era extenuante y las consecuencias de dejar esa vida metódica, dedicada a mi cuerpo, también lo fueron. Subí casi 30 kilos y la lucha comenzó de nuevo. Un año después, con 10 kilos menos, logrados bajo mucho sacrificio, decidí que no me podía seguir castigando de esa manera ni tampoco sacrificando el tiempo que se merecía mi hijo. Ahora cocino saludable, en mi casa no hay alimento chatarra, y pónganme a prueba sanguínea con cualquier flaca fitness que les guste para comprobarles que soy más fuerte y saludable que ella.

Hoy mi lucha con mi cuerpo terminó y comenzó la reprogramación de mi cabeza. Seguiré comiendo saludable como siempre lo he hecho y te lo he transmitido en mis más de 400 recetas especiales en YouTube para personas con diabetes, colesterol y dietas, las mismas que me ayudaron a bajar casi 50 kilogramos y con las que pretendo que mi familia se siga alimentando para poder tener los beneficios de salud que trae una buena y equilibrada alimentación.

Soy una mujer que lucha, que alcanza sus metas, una mujer inteligente a la que le cuesta mucho entender por qué un plato de comida se puede convertir en su peor enemigo; soy una mujer que sale con las amigas y pide la ensalada mientras ve cómo las otras, que por cierto están delgadas, comen con tremenda alegría las alitas buffalo y las papas fritas.

No me hago de la boca chiquita, me fascina comer y me gusta ver un plato de buen tamaño lleno, pero también reconozco que hay algo más fuerte que la comida dominando a mi cuerpo, y ésa es mi mente.

En mi familia hay diabetes por donde voltees a ver y la tendencia al sobrepeso es abundante, pero yo he decidido romper con esa cadena y decreto que mi futuro, el de mi marido y mi hijo serán diferentes. No cargaremos con lo que mis antepasados han cargado porque no nos pertenece y porque diariamente buscamos alternativas saludables que nos mantengan lejos de las enfermedades relacionadas con la mala alimentación.

Esto que tienes en tus manos no es sólo un recetario. Es una guía para aumentar tu autoestima, para cambiar la forma en que tu mente relaciona la comida con el peso y es también un manual para lograr la salud a través de lo que comes.

Prepárate para transformar tu mente y tu cuerpo. Lo haremos juntos. Esto no es un cambio de dos meses, o para ponerte ese vestido que te urge te entre para la boda. Esto es un compromiso a largo plazo porque tú y tu familia lo merecen. Esto es un acompañamiento en el cual trabajaremos con poderosas palabras que nos ayudarán a ir

cambiando el chip de pensamiento que a la vez, acompañado de la buena alimentación, nos ayudarán a comer delicioso y sin remordimiento.

Estas recetas que hoy te presento son especiales para personas con diabetes que deseen nivelar el azúcar



en su cuerpo; para personas con hipertensión que deseen regular su ritmo cardiaco, para personas con colesterol negativo alto que deseen tener niveles normales y para todas esas familias que desean comer saludable, mantener un equilibrio en su alimentación, bajar de peso y durar muchos años con una excelente calidad de vida

Hoy te invito a elegir el desayuno, la comida y la cena de este recetario por dos semanas y ver los resultados. Espero muy pronto me cuentes.

Mándame tu testimonio a contacto@lasrecetasdelauracom para poderlo compartir en nuestras redes sociales y llevar esperanza y salud a muchos hogares más.

¡Nuestra nueva aventura comienza hoy!







▶ Nuestra aventura

En el 2011, comencé con mi canal de YouTube casi de forma accidental. Unas amigas habían visto como perdí peso y me pidieron les enseñara a cocinar y comprar el mandado que era necesario para preparar las recetas. Empecé a subir recetas con la intención de compartírselas a ellas y pronto me di cuenta que más personas buscaban recetas saludables. ¡De verdad SALUDABLES!

Mi equipo de grabación consistía de una pequeña cámara de fotos SONY y un pequeño tripié, en verdad muy pequeño, era apenas de unos 10 centímetros. Conseguí un montón de cajas en el súper mercado y las ponía sobre la mesa de la cocina, sobre las cajas el tripié con la cámara y nomás le calculaba para aparecer en cuadro dentro de mis grabaciones. Si tenía suerte, Frida, mi gatita, no se vería tentada a subirse a las cajas y terminar con la cámara en el suelo. Frida era un verdadero reto a la hora de grabar.

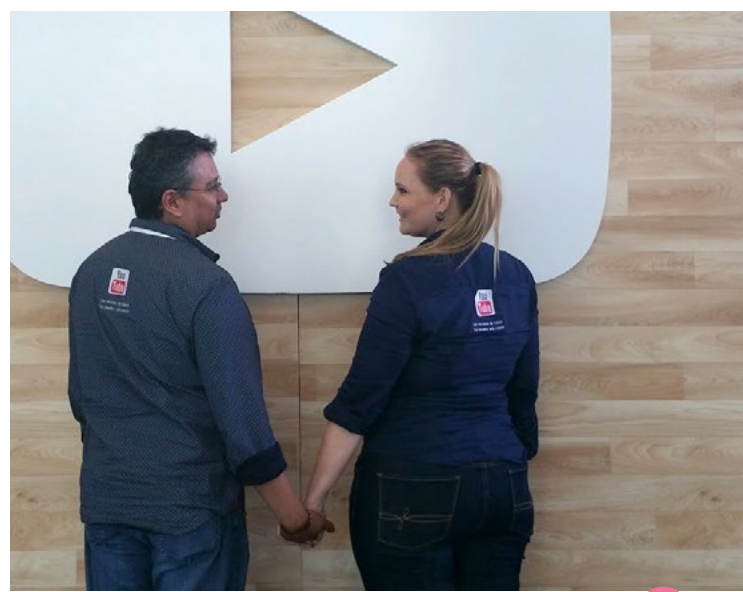
Prendía la cámara y salía corriendo frente a ella para comenzar a cocinar. Cuando conocí a Jorge (quién hoy es mi marido) y comenzamos a salir, me preguntaba cómo lograba esas tomas en que se veían mis manos cortando los vegetales explicando el procedimiento. ¿Cómo ponía la cámara? Mucho tiempo después le confesé que sostenía el tripié de mi sostén y de ahí colgaba la cámara para poder grabar el proceso. No tenía, luces ni micrófonos; es más, ¡no tenía ni licuadora! Pero eso no me impidió comenzar lo que hoy es un sueño hecho realidad.

Muy pronto comencé a recibir comentarios de personas que estaban teniendo resultados viendo y preparando mis recetas. Se identificaban con mi historia de sobrepeso y finalmente encontraban a alguien que pasaba por lo mismo que ellas. Creo que eso ha sido el éxito de nuestro canal Las Recetas de Laura en YouTube. Yo hablo desde el corazón porque, por muchos años me sentí sola en la lucha, y creí que era la única que sufría por no encontrar





ropa de su talla Hoy comparto mi camino con cerca de un millón de seguidores en mis redes sociales. Mi profesión es periodista, me gradué de Ciencias de la Comunicación, y más tarde gané una beca de la fundación Rotaria para estudiar un posgrado en periodismo en Nueva Zelanda en la Universidad de Canterbury. Tengo estudios de violencia intrafamiliar y de género por la UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México) y también estudios de posgrado en Derecho a la Información por la AMEDI y Konrad Adenauer. Me considero una autodidacta de la nutrición, digo, 36 años, dieta tras dieta, leyendo, investigando y conociendo mi cuerpo, me han llevado en una profunda búsqueda que me ha especializado en el tema. Mi capacidad como periodista de investigación me han dado las herramientas para conocer y prepararme en este ámbito. Durante varios años escribí como periodista pero nunca imaginé que iba a terminar desarrollando mi profesión en la cocina. Mi muy querida amiga Cristy me decía: "Mira, Laura, tanto que te quemaste las pestañas estudiando y terminaste de cocinera". Me causaba mucha gracia que me hiciera burla con ello. Tiene razón, jamás me imaginé que la cocina me fuera a llevar a desarrollar mi carrera en medios de comunicación. Las Recetas de Laura me han permitido aparecer en programas de televisión y radio, en cadenas como Telemundo, Univisión, Televisa, e inclusive tener mi propio segmento de televisión en TV Azteca y Mundo Fox. Mi esposo también es periodista, trabajó muchos años para Univisión Chicago, y cuando esta cadena cerró a nivel nacional, su programación en radio para centralizar todo en Florida y California, Jorge fue parte del recorte. Los medios de comunicación se encuentran en una fuerte transformación, a mí me gusta compararlo con la revolución industrial; así lo veo, como un reajuste tremendo, y nosotros decidimos dar el brinco a los nuevos medios a través de la Internet.





Hoy los dos disfrutamos mucho lo que hacemos, y bueno, qué les puedo decir de nuestro hijo Jorge Daniel, desde la panza de mamá se acostumbró a los reflectores y hoy no puede ver una cámara encendida porque de inmediato está listo para posar.

Nos consideramos muy bendecidos de poder servir a los demás a través de nuestro trabajo. Estamos muy agradecidos con los cientos de miles de personas que diariamente nos dejan entrar en sus hogares para cocinar junto con ellos a través de nuestras “video-recetas”.

Las Recetas me han llevado a lugares que ni siquiera soñé con estar. En junio del 2016, fui convocada a asistir a la conferencia Partnership For A Healthier America, presidida por la primera dama Michelle Obama. No lo podía creer. La verdad, hasta unas lágrimas derramé. Estaba en la misma sala en donde se encontraba una de las mujeres más inteligentes que he conocido hablando sobre obesidad infantil y cómo poder llevar una vida más sana a nuestras familias. En el 2014, recibí el reconocimiento Mujeres Destacadas Award y fui nombrada como una de las 100 latinas más destacadas en los Estados Unidos por mi programa de Recetas Saludables.

En el 2015, la revista Salud 180 me nombró como una de las Mujeres Más Destacadas de la Última Década, al lado de mujeres como Melinda Gates y María Sharapova. Jamás me imaginé que mis videos de cocina me fueran a llevar a vivir estas experiencias. Durante mucho tiempo me desempeñé como conferencista motivadora para jóvenes, y en el 2016, tuve la oportunidad de presentarme en el Centro de Convenciones de la Ciudad de México como parte de YouTheRing impartiendo una clase de cocina saludable y platicando sobre mi experiencia con los muchos jóvenes asistentes.

Dar una conferencia en uno de los recintos más importantes del país siempre fue uno de mis sueños. Donde sí nunca imaginé pararme fue en el Centro de Convenciones de la ciudad de Chicago, el Mac Cormick Place, donde en el 2015, a un mes de haber dado a luz, fui invitada a dar una charla y una clase de cocina bilingüe como parte de la conferencia anual de la American Diabetes Association, experiencia que se repitió con éxito en el 2016.

Te agradezco mucho tu apoyo, todas estas aventuras son gracias a ti y a todo el equipo que me acompaña: Jorge, Katy, Paulina, Luisa y todos los que se han visto involucrados en este proyecto. Gracias por abrirme cada semana las puertas de tu hogar, por hacerme sentir como parte de tu familia, por mandarme mensajes y preguntas en redes sociales; gracias por confiar en mí.

No sabes lo feliz que me hace el saber que estás leyendo esto, que tienes este recetario en tus manos. Que te estás dando la oportunidad de cambiar tu vida y la de tus seres amados. Que estás dispuesto a cocinar saludable y que lo vas a hacer a través de este recetario. Tal vez no nos conocemos en carne y hueso pero te quiero decir que TE AMO y que me siento muy bendecida de poder compartir esto contigo. Hoy quiero invitarte a que creas en tus sueños, que luches por tus metas, ya sean de salud, peso, personales o profesionales. No creo en la suerte, creo en el trabajo, en la perseverancia y en el poder de la oración, como bien dicen: "A Dios rogando y con el mazo dando". Creo firmemente que cuando haces lo que amas, y lo hace con buena voluntad, con la intención de servir a los demás, la recompensa llega tarde o temprano. Hoy quiero pedirte un favor, un gran favor, una promesa que será por el resto de tu vida, te quiero invitar a comprometerte a decir TE AMO _____ seguido de tu nombre cada mañana, cada tarde, cada noche y cada momento del día en que te veas frente a un espejo. Hoy parte del proceso es aprender a amarnos a nosotros mismos y darnos lo mejor.

Si tú estás bien, todo a tu alrededor estará mucho mejor.

TE AMO.





Prólogo

Yo aprendí a cocinar viendo a mi mamá, ella lo aprendió de la suya, y esto se repite por generaciones, familia tras familia. Los tiempos han cambiado y los productos y artefactos que utilizamos para cocinar también. Muy probablemente tu abuela o bisabuela cocinó en ollas de barro, y después de peltre, algunas de metal, y hoy tenemos de cerámica, teflón, acero inoxidable, además de uno que otro sartén que dice ser anti adherente, anti raspones y casi anti balazos.

El punto a donde quiero llegar es que nuestras abuelas cocinaban en manteca, aceite o mantequilla porque sus ollas podrían ser un desastre y terminar con todo pegado. Hoy te invito a que te hagas de una buena sartén que te ayude con tu cambio de alimentación. Yo he tenido sartenes de porcelana y de teflón, sé que las de acero inoxidable tienen exuberantes precios que las hacen poco accesibles para la mayor parte de las familias pero te quiero confesar algo.

COCINAR SIN GRASA

Cuando comencé con mi canal de YouTube vivía sola en un departamento, tenía unos sartenes viejos que me habían regalado, y unas ollas de aluminio, y si quería hacer una salsa, tenía que pedir a mis vecinos del piso de abajo su licuadora. Eso nunca me detuvo de cocinar sin grasa, por el contrario, me ayudó a improvisar y salir adelante con lo menos.

Encontré que si pones en tu sartén una capa de agua con sal y la dejas hirviendo ésta servirá como aceite para lograr hacer unos huevos estrellados o evitar que se te peguen los frijoles.

Descubrí que la carne, el pollo, el pavo, por más que se le retire la piel y te deshagas de los gorditos, la carne tiene grasa entre sus tejidos y en ésta misma puedes cocinar tus alimentos sin necesidad de agregar más, simplemente coloca una capa de agua y verás lo fácil que es preparar tus alimentos. Si sientes que se están secando agrega un poco más de agua o tápalos.

Al tapar tus guisados las verduras y la proteína desprenderán líquido y se mantendrán por más tiempo ahí, ayudándote a cocinar.

¡Atrévete! Tal vez te suene descabellado pero todas las recetas que aquí ves fueron preparadas sin grasa. La grasa es necesaria para nuestro cuerpo, aun cuando tengas el colesterol negativo muy alto, las grasas buenas te ayudarán a arrastrar ese colesterol malo que te está causando daño.

La grasa te ayuda a tener una buena digestión, a que tu cabello y piel se mantenga bien hidratados e irónicamente también te ayudan a arrastrar ¡la grasa! ¡El colesterol saludable es básico para eliminar el negativo! El secreto de la grasa es comerla con moderación y por supuesto comer las grasas saludables como son el aguacate, la mayonesa, mantequilla, aceite de oliva, nueces, almendras, etc.



DEBES DE COMER 1 PORCIÓN DE GRASA POR COMIDA:

- ¼ de aguacate mediano
- 1 cda cafetera de aceite de olivo
- 1 cda mantequilla
- 1 cda de mayonesa
- 7 almendras
- 3 mitades de nuez
- 1 cda de crema
- ¼ taza de jocoque

¡Ojo! El aceite no es para cocinar. Se lo puedes poner a tus ensaladas como aderezo, o agregar la mantequilla sobre tu pan tostado, o ponerlo en tus cremitas de verduras

A mí me fascina comer y he encontrado la forma de hacer lo que me gusta de manera saludable, y hoy aquí tienes en tus manos la oportunidad de cocinar para ti y tu familia deliciosas recetas repletas de nutrientes que les van a ayudar a sentirse más fuertes y sanos.

Procura comer ensalada de verduras o calditos de vegetales en cada una de tus comidas. ¡En todas! Desayuno, comida y cena. Te ayudarán a mantenerte hidratado, satisfecho y bien nutrido.

De hoy en adelante que tu postre sea una fruta, y entonces, si gustas, come uno de esos postres después de cada una de tus comidas. Los postres que en este recetario aparecen contienen mucho menos calorías que las recetas originales, pero deben de ser un gustito para de vez en cuando, no para comerlos a diario.

Otras recetas en mi canal:





ME AMO,
ME ACEPTO,
Y ME RESPETO

Llavedelexito.com

#CocinaconLaura
#LasrecetasdeLaura



Pay de queso con fresa

ilight!



3 porciones



1 hora

431

Calorías



Pay de queso con fresa

ilight!

Ingredientes

- 1 paquete de galletas habaneras
- 1 cda de canela
- 2 cdas de sustituto de azúcar
- 2 tazas de fresas picadas
- 4 cdas de mantequilla
- ¼ de taza de almendras
- 1 cda de vainilla
- 3 cdas de grenetina
- 1 taza de leche
- ½ taza de endulzante artificial
- 2 tazas de requesón
- 1 limón

Preparación

- 1 En la licuadora agrega las galletas con la cucharadita de canela, las almendras y 2 cdas de sustituto de azúcar.
- 2 Muele muy bien hasta que quede un polvo
- 3 Agrega a este polvo la mantequilla y mezcla para formar una pasta
- 4 Coloca en el molde para pay y presiona para compactar.
- 5 Mete al congelador.
- 6 Hidrata 1 cda de grenetina y en 4 cdas de agua por 5 minutos y después agrega a la mezcla de la jalea Disuélvela en ella
- 7 Calienta la taza de leche, la vainilla, el endulzante, y mezcla bien hasta disolver por completo los grumos de la grenetina
- 8 Coloca en un recipiente la mezcla, agrega el requesón y mezcla
- 9 Cuando ya esté cremoso agrega el jugo de limón y mezcla de nuevo
- 10 Vierte la mezcla en el molde con galleta y mete al refrigerador por 45 minutos
- 11 Para la jalea coloca 2 cdas de endulzante artificial en una olla con una taza y media de agua
- 12 Agrega 1 cda de jugo de limón y deja que se caliente.
- 13 Hidrata 1 cda de grenetina y en 4 cdas de agua por 5 minutos y después agrega a la mezcla de la jalea
- 14 Disuélvela en ella
- 15 Agrega las fresas lavadas y picadas, y deja a fuego medio unos minutos para que espese.
- 16 Deja que se enfríe
- 17 Sirve la jalea encima del pay y decora con fresas completas y algunas moras



¿Estás listo para preparar unos chilaquiles sin freír? ¿Qué tal si comemos tacos al pastor de pollo? O si cenamos un delicioso pozole de garbanzo. Más de 100 recetas ¡Realmente Saludables!

Aquí aprenderás a cocinar tus alimentos sin grasa. Prepara las recetas que más te gustan pero en una versión baja en calorías llenas de sabor y nutrientes. Encuentra además poderosas frases y técnicas de neurolingüística que te ayudarán a lograr un exitoso cambio de hábitos. Diariamente, Laura Muller y sus recetas saludables llegan a millones de personas a través de su canal de YouTube: Las Recetas de Laura. Muchas personas han visto los beneficios de comenzar a cocinar con su técnica de "Todo Sano, todo en agua", por este mismo proyecto Laura fue nombrada una de las 100 latinas más influyentes en los Estados Unidos y una de las 10 mujeres más destacadas en el ámbito de la salud de la última década.

Estas recetas las puede comer toda la familia. Recetas apropiadas para personas con diabetes, colesterol negativo alto, hipertensión y dietas. ¡Te invito a comenzar un delicioso cambio de vida!

