

Receta	ingredientes	Herramienta	Tipo de comida	Alimento Base	tiempo de cocción
Tortilla de calabacín y cebolla	600 g Calabacín 100 g Cebolla ½ medidor Aceite Sal	Robot Multifunción	Huevos	Huevos	30' (160°) - 10' (120°)
Arroz en arrocera Lékué	Arroz Largo	Arrocera Lékué	Hidratos	Arroz	11-13
Redondo de pavo en olla a presión WFM	1 u Pavo 1 cebolla 2 dientes de ajo 250 g Tomate triturado natural de lata sin azúcar añadido Aceite de oliva Agua Sal	Olla a presión	Carne	Pavo	10'
Ravolis low carb de calabacín con atún	2 u. Calabacines 2 Latas de atún 1 u. Huevo duro 100 g Tomate triturado natural AOVE, (aceite de oliva extra virgen) Sal Ajo en polvo Pimienta negra	Sartén	Pescado	Atún	
Ensalada de conónigos con pepino y apio.	1/4 pepino 1/4 paquete de canónigos 1/2 tomate 1/4 paquete de rúcula especias (albahaca, orégano, pimentón, cilantro...) tú eliges vinagre mejor de manzana o de vino blanco 2 cucharadas aceite de oliva virgen extra Sal	Frío	Ensalada	x	0'
Ensalada nutritiva sin cocinar	Lechuga, tomate, aguacate, huevo cocido, pepino, apio	Frío	Ensalada	x	0'
Garbanzos con jamón con trocitos de jamón	Garbanzos cocidos (de tarro de cristal) o bien preparados en casa, trocitos de jamón o lacón	Lékué	Legumbres	Garbanzos	15'
Panceta fresca tostada en freidora sin aceite.	Panceta fresca de cerdo cortada fina, ajo en polvo, sal	Cosori	Carne	Panceta	15'
Hummus con queso fetta	200 g Garbanzos cocidos 1 chorrito de AOVE 1 chorrito de agua fría 100 g queso feta Especias: pimienta negra recién molida y hojitas de perejil (opcional)	Nada	Legumbres	Garbanzos	0
La tapenade	Para 10 raciones 200 g Aceitunas negras 50 g Anchoa 30 g Alcaparras 150 g Aceite de oliva 1/2 vaso dosificador Perejil fresco 2 diente s Ajo (sin germen)	Frío	Verduras	Aceitunas negras	
Judías verdes con lacón, huevos y patatas	Judiar verdes congeladas, huevos, patatas, y un trozo de lacón	Olla tradicional	Verduras	Judías verdes	15'
Ensalada de Pechuga de pollo	Ingredientes de ensalada que apetezca, pechuga de pollo cocida y troceada	Frío	Ensalada	Ensalada	20'
Raxo de cerdo sin aceite en Vaporera Lékué	Salsa de soja (Opcional) 1/4 vaso Agua Sal 2 dientes Ajo Puedes usar ajo en polvo 1 kg Trozos de pavo para estofar, o pechuga de pavo en trozos 2 Pimientos rojos	Lékué	Carne	Cerdo	
Chuleta de cerdo Cosori	Cabezada de cerdo (chuletas con hueso)	Freidora sin aceite	Carne	Cerdo	5' precalentar+ 10' a 205 °
Carne aguja de ternera con pimientos	Carne de ternera para asar (aguja), pimiento rojo, sal, ajo o ajo en polvo, 1 cebolla pequeña	Olla a presión	Carne	Ternera	30'

Calamares encebollados	1 kg Calamares o chipirones 500 g Cebolla Sal Perejil 260 cl Caldo de pescado En la receta original pone vino blanco 90 cl Aceite de oliva	Robot Multifunción	Pescado	Calamares	???
Bacalao Cosori	1 kg Filete de bacalao 2 dientes Ajo 2 Cebollas medianas Aceite de oliva en spray Sal Aceitunas negras	Freidora sin aceite	Pescado	Bacalao	
Pizza sin gluten	400 g Copos de avena usé salvado de avena 500 ml Yogurt griego 4 yogures Sal Tomate triturado Queso bajo en hidratos de carbono rallado Orégano Atún Aceitunas 1 lata champiñones leche para ir amasando y conseguir que se una la mezcla	Horno	Hidratos	Avena	15'
Coles de Bruselas al horno con salmón	1 kg Coles de Bruselas Congeladas o frescas. Si son congeladas les llevará menos tiempo cocinarse 4 trozos Salmón fresco 250 g Bacon o panceta con corte muy fino Sin azúcar Sal Pimienta negra Aceite de oliva	Horno	Pescado	salmón	
Tortilla de verduras original. Veggi Omelete	6 Huevos Sal 25 Hojas de espinacas 1 lata pequeña Champiñones Puedes usarlos frescos o de lata al natural 1 diente Ajo 1/4 cebolla Cebolla Aceite de oliva 4 lonchas bacon sin azúcar, o panceta fresca fina	Sartén	Huevos	Tortilla	
Alitas de pollo al limón	1 kg Alitas de pollo 10 Dientes de Ajo Limón o zumo de limón Sal, (yo no le echo miel, aunque en la receta lo ponga) Perejil Usé perejil en bote de especias, mejor si lo tienes fresco. 45 ml Vinagre de manzana	Master Cuisine	Carne	Pollo	30'
Zanahorias en Cosori - MI MODO DE VIDA	Zanahorias, aceite, sal, pimienta y especias	Freidora sin aceite	Verduras	Zanahorias	15
Quinóa con salsa de soja	Quinoa, salsa de soja	Arrocera Lékué	Hidratos	Quinoa	