

# Perricone MD

Accede en exclusiva  
a la eficaz dieta del  
Dr. Perricone  
para rejuvenecer  
tu piel desde dentro

Más que una dieta, una nueva  
filosofía de alimentación



## **Te damos la bienvenida al Programa de Belleza de 28 días del Dr. Perricone**

Has accedido a la Dieta Lifting, una dieta no ideada para perder peso. Hablamos de un programa que reevalúa tus hábitos alimentarios, que supone un cambio en tu mentalidad para priorizar a partir de ahora los superalimentos, con sus propiedades antiaging y antioxidantes. Es hora de empezar a frenar la oxidación celular y recuperar la salud no solo de tu piel, sino de todo tu cuerpo.

Antes de acceder al recetario completo, te proponemos conocer antes los tres niveles de la Filosofía Perricone, los fundamentos para tener una piel saludable.



## **1er NIVEL. ANTIINFLAMAR**

Es fundamental incorporar los siguientes nutrientes a tu dieta para lograr un efecto antiinflamatorio:

- Proteínas de alta calidad, como las que se encuentran en el pescado, mariscos, aves y tofu.
- Carbohidratos de bajo índice glucémico, incluyendo coloridas frutas frescas, verduras y granos enteros (tales como la avena y legumbres como alubias y lentejas).
- Grasas saludables, como aquellas encontradas en los pescados de agua fría (especialmente en el salmón de Alaska, sardinas y anchoas), nueces, semillas y aceite de oliva.
- De 8 a 10 vasos de agua pura por día.
- Bebidas ricas en antioxidantes, como el té verde.

## **2º NIVEL. SUPLEMENTOS NUTRICIONALES**

Los siguientes suplementos son muy eficaces para lograr resultados óptimos con tu dieta antiedad:

- Ácido Alfa Lipoico
- Vitamina C en forma de ácido ascórbico y vitamina C Ester.
- Coenzima Q-10
- Fumerato de L-Carnitina
- N-Acetyl Carnitina Omega-3
- Omega-3 Ácidos grasos esenciales
- Carnosina
- Benfotiamina
- Astaxantina

## **3er NIVEL. CUIDAR LA PIEL**

Además de crear una piel luminosa con una salud óptima a través de la dieta y suplementos, los antioxidantes tópicos pueden trabajar sinérgicamente para mejorar la salud natural y la belleza de tu piel.

- Se obtienen resultados óptimos cuando son usados como parte del programa de Tres Niveles (dieta, suplementos, tópicos).
- Los ingredientes inimitables patentados que componen la colección de cosmeceúticos del Dr. Perricone han sido formulados para entregar beneficios poderosos y eficaces a la piel, resultando en una apariencia suave, juvenil, tonificada y radiante para el rostro y el cuerpo.



Perricone MD

# El programa de 28 días

Libro de recetas







---

“Una de las mayores alegrías alcanzadas gracias a mi investigación ha sido el poder descubrir el papel de los principales nutrientes en los alimentos que comemos y cómo afectan a nuestra belleza, salud y longevidad. Lo que a menudo llamo ‘súper alimentos’ son aquellos con notables propiedades antiinflamatorias (TODO JUNTO), curativas y rejuvenecedoras, que se han olvidado en el mundo actual de comida rápida y alimentos procesados. Por favor , disfrutad de estas recetas para un estilo de vida más saludable.”

**Nicholas Perricone, M.S., FACN**

---



# Judías blancas con espárragos y berros

*Un excelente y abundante plato con dos potentes ingredientes detox, espárragos y berros.*

Para 4 Personas

## Ingredientes

---

5	espárragos verdes sin tallo y cortados en trozos
1 lata (425gr)	judías blancas (tales como cannellini), lavadas y escurridas
1	pimiento naranja, quitar las semillas y picar
1/2 taza	cebolla roja finamente picada
2 cucharadas	aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas	jugo de limón fresco
1 cucharadita	mostaza de Dijon
2 tazas	berros cortados
al gusto	sal y pimienta negra recién molida

## Preparación

---

1. Poner el agua a fuego lento.
2. Cortar los espárragos en trozos de 2,5 cm, colocarlos en una olla o cesta de vapor, cubrir y cocer, de 2 a 3 minutos. Apartamos y dejamos enfriar.
3. En un tazón grande, combinar las judías blancas, el pimiento y la cebolla roja. Añadir los espárragos y mezclar suavemente. En un recipiente aparte, mezclar el aceite de oliva, el jugo de limón, la mostaza, sal y pimienta al gusto. Mezclar suavemente el aliño con la ensalada y añadir sal al gusto.
4. Adornar una ensaladera con el berro y cubrir con la ensalada de judías blancas.



Perricone MD

# Sopa cremosa de alcachofas y berros

*Una de las mejores maneras de mantenerse lleno durante todo el día es disfrutar de sopas nutricionalmente densas.*

Para 2 Personas

## Ingredientes

---

830ml	caldo de pollo bajo en sal
1/4 taza	arroz integral, negro o rojo. Se puede sustituir por quinoa o cebada.
1 lata (425gr)	corazones de alcachofa, escurridos y lavados
2	huevos grandes a temperatura ambiente
2-3 cucharadas	zumo natural de limón, al gusto
1 1/2 cucharada	de eneldo fresco picado
4 tazas	(2 manojos o bolsas) berros (reserva unas ramitas para decorar, el resto corta en trozos de 5 cm)
1/8 cucharadita	pimienta recién molida

## Preparación

---

1. Precalentar el horno a 205 ° C.
2. Colocar ajo en papel de aluminio y rociar con 1 cucharada de aceite.
3. Envolver el ajo con el papel de aluminio, asar hasta que esté suave, aproximadamente 20 minutos.
4. Calentar las 3 cucharadas restantes de aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Añadir los berros y el ajo asado.
5. Saltear hasta que el berro se ablande, aproximadamente 2 minutos.
6. Condimentar con sal y pimienta.
7. Colocar el berro en un tazón y servir.



# Trucha a la plancha con pinchos de calabaza amarilla

*La trucha es una de las mejores fuentes de Omega-3 entre los pescados de agua dulce.*

PARA 4 PERSONAS

## Ingredientes

---

8	calabazas o calabacines amarillos cortados en trozos de 2 cm
2 cucharaditas	tomillo fresco picado
2 cucharadas	aceite de oliva
1/2 cucharadita	pimienta negra recién molida
2 rebanadas	bacon sin nitrato o bacon de pavo, cortado en trozos de 1 cm (opcional)
4-8	filetes de trucha con la piel (170-230 gr cada uno)

## Preparación

---

1. Mezclar la calabaza, el tomillo, 1 cucharada de aceite y la pimienta en un tazón. Dejar marinar durante unos 45 minutos, revolviendo de vez en cuando.
2. Mientras tanto, remojar 4 largos o 8 cortos pinchos de madera en agua durante 30 minutos. Preparar la barbacoa o precalentar una parrilla de gas a 205 ° C.
3. Enhebrar la calabaza, alternando con bacon si se utiliza, en los pinchos empapados. Poner en la parrilla hasta que la calabaza esté ligeramente dorada y el bacon crujiente, 3 a 4 minutos por lado. Poner los pinchos en un plato.
4. Aplicar el aceite a los filetes de trucha con una brocha y colocarlos, con la piel hacia abajo, en la parrilla. Cubrir la parrilla y cocinar hasta que el pescado se opaque, de 4 a 5 minutos. Poner en un plato.
5. Para servir, poner 1 o 2 filetes en cada plato y encima una brocheta o dos. (o retirar la calabaza y el bacon de los pinchos, colocarlo en cada plato con el pescado encima.)



Perricone MD

# Shiitakes salteados con ajo

*Los shiitakes son apreciados por sus propiedades para mejorar el sistema inmunológico.*

## Ingredientes

---

3-6 tazas

Todo al gusto

setas shiitake

ajo picado, sal marina, pimienta recién molida, perejil fresco picado y

aceite de oliva

## Preparación

---

1. Cortar los casquillos de las setas shiitake y colocarlos en un tazón.
2. Espolvorear con el ajo, sal marina, pimienta negra al gusto y el perejil. Revolver para mezclar.
3. Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego lento, añadir las setas y saltear hasta empiecen a estar crujientes, de 10 a 15 minutos. Servir inmediatamente.



Perricone MD

# Ensalada de alubias y estragón

*Las judías son ricas en 'almidón resistente', que ayuda a mantenernos satisfechos durante todo el día*

## Ingredientes

---

2 cucharadas 1 cucharadita 1 lata  
(425gr) Todo al gusto

vinagre de champán  
mostaza de Dijon  
alubias rojas, escurridas y enjuagadas  
perejil fresco picado, cebolla picada,  
sal marina y pimienta negra recién molida

## Preparación

---

1. Combinar el vinagre y la mostaza en un recipiente grande.
2. Batir el aceite de oliva hasta que se emulsione.
3. Añadir las alubias, el estragón y la cebolla.
4. Sazone con sal y pimienta al gusto y mezclar para combinar.



# Berros con ajo asado

*Miembros de la familia allium, como el ajo, contiene la alicina, constituyente activo que tiene propiedades anti-inflamatorias y anti-bacterianas increíblemente poderosas.*

## Ingredientes

---

12	dientes de ajo, pelados
4 cucharadas	aceite de oliva
4 racimos o bolsas	berro cortado
	copos de chile (opcional)

## Preparación

---

1. Precalentar el horno a 205 ° C.
2. Colocar ajo en papel de aluminio y rociar con 1 cucharada de aceite.
3. Envolver el ajo con el papel de aluminio, asar hasta que esté suave, aproximadamente 20 minutos.
4. Calentar las 3 cucharadas restantes de aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Añadir los berros y el ajo asado.
5. Saltear hasta que el berro se ablande, aproximadamente 2 minutos.
6. Condimentar con sal y pimienta.
7. Colocar el berro en un tazón y servir.



# Berro y hojas tiernas de rúcula con pollo, queso de cabra y pacanas

*Esta ensalada rica y antioxidante es una comida succulenta.*

PARA 8 PERSONAS

## Ingredientes

---

5 tazas	pacanas
1/2 taza y 2 cucharadas	aceite de oliva
al gusto	sal
1/4 taza y 2 cucharadas	vinagre de Jerez
4 cucharaditas	mostaza de Dijon
1/2 cucharadita	tomillo seco
1/2 cucharadita	orégano seco
al gusto	pimienta negra recién molida
1	pollo asado
9 tazas	berro cortado
6 tazas	hojas tiernas de rúcula
3 tazas	hojas de diente de león cortadas
1/2	cebolla roja cortada en tiras finas
1 taza	aceitunas de Kalamata o Nicoise
1/3 taza	alcaparras
225gr	queso de cabra (se puede sustituir por queso feta)

## Preparación

---

1. Calentar el horno a 175o.
2. En un tazón pequeño, mezclar las nueces con 2 cucharadas de aceite de oliva y una buena pizca de sal. Extender las nueces en una sola capa sobre una bandeja de hornear y tostar de 10 a 14 minutos. Retirar y dejar enfriar ligeramente.
3. Mientras los frutos secos se enfrían, preparar el aderezo: Verter 1/2 taza de aceite de oliva en un recipiente mediano. Añadir y batir el vinagre de jerez y después la mostaza. Añadir y batir el tomillo, el orégano, 1/2 cucharadita de sal y varios granos de pimienta negra. Probar y añadir sal si lo desea.
4. Separar las pechugas y muslos del pollo. Quitar la piel y cortar la carne en cubos gruesos. Reservar.
5. Mezclar los berros, la rúcula y las hojas del diente de león en un recipiente grande. Añadir la cebolla roja, las aceitunas y las alcaparras y 1/2 taza de aderezo. Añadimos la ensalada poniendo más aliño si lo desea y el pollo en cubos.
6. Repartir la ensalada en 8 platos. Desmenuzar el queso de cabra en trozos grandes en los platos y espolvorear con las nueces. Servir inmediatamente.



# Bacalao con Bok Choy

*El bacalao, un pescado de agua fría, es más bajo en calorías que muchos otros tipos de pescado azul. Los pescados de agua fría son increíblemente beneficiosos para las personas con enfermedades del corazón y arteriosclerosis.*

PARA 4 PERSONAS

## Ingredientes

---

2 cucharadas	salsa de soja baja en sal
2 cucharadas	vino blanco seco
1/2 diente	ajo picado
1 cucharadita	jengibre fresco picado
1 cabeza	Bok Choy (col china) picada
4	filetes de bacalao 115-170grs cada uno

## Preparación

---

1. Mezclar 2 cucharadas de salsa de soja, vino, ajo y jengibre en un tazón pequeño y reservar.
2. Sumergir el bok choy en un recipiente con agua.
3. Quitar el agua y añadir el bok choy en una sartén grande a fuego medio-alto, añadir 1/4 de taza de agua, cubrir y reducir a fuego lento.
4. Cocinar hasta que estén tiernos, 4-5 minutos.
5. Retirar el líquido, poner a fuego lento y añadir la mezcla de la salsa de soja.
6. Colocar los filetes de pescado encima de bok choy, tapar y cocinar hasta que el pescado se opaque durante unos 4 minutos.
7. Servir acompañado de la salsa de soja.



# Ensalada de cangrejo rey y berro

*El cangrejo debe su tonalidad rosada a comer una dieta rica en astaxantina, un carotenoide que ayuda a mejorar las propiedades de foto-protección natural de la piel.*

PARA 4 PERSONAS

## Ingredientes

---

4	manojos o bolsas de berro, cortar los tallos
4	patas de cangrejo rey de Alaska cocidas, sin cáscara ni cartílago, cortados en trozos de 7cm y fríos
16	tomates cherry
16	pequeñas bolas de mozzarella
1/2	aguacate
al gusto	aceite de oliva virgen extra, vinagre balsámico, flor de sal (sal de mar), pimienta negra recién molida

## Preparación

---

1. En 4 platos grandes, repartir el berro y el cangrejo.
2. Colocar los tomates y las bolas de mozzarella de forma decorativa alrededor del berro y del cangrejo.
3. Cortar en láminas finas el aguacate y añadir a los platos.
4. Rociar con aceite de oliva, vinagre y sazonar al gusto con flor de sal y pimienta negra recién molida. Servir.



Perricone MD

# Berros con pechugas de pollo con limón y menta

*La menta es una hierba poderosa. Una ayuda digestiva natural, la menta ha sido valorada por sus propiedades anti-microbianas y anti fúngicas durante siglos.*

PARA 3-4 PERSONAS

## Ingredientes

---

600gr	pechugas de pollo de corral sin piel ni hueso, cortadas en filetes finos
1 1/2 cucharada	ralladura de limón (de 2 limones)
3 cucharadas	zumo de limón fresco
2 cucharadas	aceite de oliva
2 cucharadas	menta fresca picada, reservar hojas para decorar
al gusto	sal y pimienta negra gruesa
115gr	berros cortado

## Preparación

---

1. Calentar una sartén de plancha a fuego medio-alto (o preparar una parrilla al aire libre para asar a la parrilla).
2. Si fuera necesario, envolver los filetes en film y golpear hasta conseguir un espesor de 0,5 cm.
3. En un tazón grande, batir la ralladura de limón, jugo de limón, aceite, menta, 1/2 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta hasta que el aderezo se mezcle. Reservar 1/4 de taza del aderezo.
4. Mezclar las chuletas de pollo con el aderezo restante. Colocar el pollo en la sartén (o en la parrilla al aire libre) y cocinar, dándoles la vuelta una vez, durante 4 a 5 minutos.
5. Para servir, repartir el berro con el aderezo reservado entre 3 o 4 platos. Cubrir con el pollo y decorar con la menta.



# Halibut con aceite de limón, ajo y berrosalteado

*El secreto del sabor de esta receta son las anchoas, ricas en omega-3. Para los nuevos en anchoas, esta receta es una gran oportunidad para comenzar.*

PARA 4 PERSONAS

## Ingredientes

---

1/4 taza	aceite de oliva extra virgen
2	dientes de ajo, 1 triturado, 1 picado
al gusto	ralladura fina de 1 limón
1/2 cucharadita	pasta de anchoa
pizca	pimiento rojo molido
7	manojos de berro frescos, cortados y picados en trozos
al gusto	sal y pimienta negra
4	filetes sin piel de halibut (170gr cada)

## Preparación

---

1. Precalentar el horno a 200° C.
2. En un recipiente pequeño, combinar 2 cucharadas de aceite de oliva con el ajo machacado y la cáscara de limón. Dejar reposar a temperatura ambiente durante 10 minutos y luego desechar el ajo.
3. Calentar 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añadir el ajo picado, la pasta de anchoas, el pimiento rojo y cocinar, revolviendo hasta que estén fragantes, unos 30 segundos. Añadir los berros, elevar el calor a medio-alto y cocinar, revolviendo, hasta que apenas se hayan marchitado, aproximadamente 3 minutos. Sazonar con sal, pimienta negra y reservar.
4. Calentar 1 cucharada de aceite de oliva restante en una sartén grande para horno a fuego alto. Sazonar los filetes de halibut con sal y pimienta negra y añadirlos a la sartén. Cocinar hasta que empiece a dorarse la parte inferior, unos 3 minutos. Transferir la sartén al horno y asar el halibut durante unos 5 minutos.
5. Calentar la mezcla de berro a fuego medio-alto, aproximadamente 1 minuto. Repartir el berro en los platos. Usando una espátula, colocar el halibut con el lado tostado hacia arriba, en los platos. Rociar con el aceite de limón, ajo y servir.



Perricone MD

# Salmón ahumado con pimentón y berro marchito

*"Encienda" su metabolismo con pimentón. Esta especia es de la familia Capsicum Annuum. buscar el pimentón que se adapte a sus preferencias de picante.*

PARA 8 PERSONAS

## Ingredientes

---

1/4 taza	zumos de naranja fresco
2 cucharadas	aceite de oliva + 1 cucharadita
2 cucharaditas	hojas de tomillo fresco
1 kg	filetes de salmón salvaje
1 cucharada	pimentón ahumado
1 cucharadita	canela de Saigón (disponible en la mayoría de los supermercados)
1 cucharadita	cáscara de naranja rallada
1/2 cucharadita	sal de mar
3	manojos de berro

## Preparación

---

1. Mezclar el jugo de naranja, el aceite y 1 cucharadita de tomillo en un recipiente pequeño. Colocar el salmón en un plato grande de vidrio para hornear, añadir el adobo y cubrir bien. Refrigerar durante 30 minutos.
2. Precalentar el horno a 200°C. Cubrir una fuente de horno con papel aluminio y engrasar el papel de aluminio.
3. Mezclar el pimentón, canela, cáscara de naranja, sal marina y el resto de tomillo en un tazón pequeño.
4. Retirar el salmón de la marinada y colocarlo en el plato para hornear; desechar cualquier resto de la marinada. Frotar la mezcla del pimentón ahumado de manera uniforme sobre el salmón. Asar en el horno durante 10 a 15 minutos, o hasta que se desmenuce fácilmente con un tenedor.
5. Lavar y cortar los berros. Calentar el aceite restante, añadir el berro y cocine, revolviendo, durante 2 minutos o hasta que se ablanden. Colocar el salmón sobre los berros y servir.



# Chana Masala (garbanzos picantes) con berro

*La introducción de curry, cilantro, comino y especias del garam masala hacen este plato una gran opción para aquellos con problemas de circulación y de peso.*

PARA 4 PERSONAS

## Ingredientes

---

3 cucharadas	aceite de oliva
2 dientes	ajo picado
1	cebolla, cortada en dados
1 lata (400gr)	garbanzos, o 1 1/2 tazas de garbanzos cocidos
2 cucharadas	zum de limón
1/2 cucharadita	curry
1/2 cucharadita	cilantro molido
1/2 cucharadita	comino molido
1/2 cucharadita	Garam Masala
1	manejo grande o 2 puñados de berros frescos cortados

## Preparación

---

1. Calentar el aceite en una sartén grande o cacerola a fuego medio. Añadir la cebolla y el ajo y rehogar hasta que esté suave, de 3 a 5 minutos. Añadir los garbanzos directamente de la lata, incluyendo todo el líquido. Añadir el zumo de limón y especias, tapar y cocer a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, añadiendo más agua si es necesario, hasta que los garbanzos estén dorados y suaves, de 10 a 15 minutos.
2. Reducir el fuego, añadir los berros y cubrir. Cocinar hasta que el berro se ha hablandado, de 2 a 4 minutos. Servir inmediatamente.



# Filetes de salmón con lentejas de Puy

*Las lentejas son uno de los alimentos preferidos del Dr. Perricone para apoyar la pérdida de peso saludable*

PARA 4 PERSONAS

## Ingredientes

---

1 1/2 taza	lentejas de Puy
1 1/2 cucharadas	aceite de oliva
2 cucharadas	chalotes picados o cebolla amarilla
al gusto	sal
4	filetes de salmón con piel (de 115-170gr cada uno)
al gusto	pimienta negra recién molida
1 taza	ensalada verde mixta o rúcula

## Preparación

---

1. Enjuagar las lentejas y escurrir bien.
2. Calentar 1 cucharada de aceite en una cacerola a fuego alto. Añadir las chalotas, las lentejas y cocinar, revolviendo hasta que los chalotes estén translúcidos y las lentejas brillen, aproximadamente 2 minutos.
3. Agregar 4 tazas de agua, 1/2 cucharadita de sal y llevar a ebullición. Reducir el calor a medio-bajo y cocer a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas y la mayor parte del agua se haya absorbido, de 30 a 35 minutos.
4. Mientras tanto, colocar un estante en el tercio superior del horno y precalentar a 260°C. Engrasar ligeramente un molde para hornear lo suficientemente grande como para colocar los filetes de salmón en una sola capa.
5. Frotar los filetes de salmón en ambos lados con la 1/2 cucharada restante de aceite de oliva. Condimentar con sal y pimienta. Colocar los filetes en el molde para hornear y asar hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor y todavía estén translúcidos sólo en el centro, de 13 a 15 minutos.
6. Cuando las lentejas estén tiernas, retirar la sartén del fuego y escurrir bien. Devolver la mezcla de lentejas a la sartén. Añadir sal si es necesario. Cubrir para mantener el calor.
7. Para servir, repartir las lentejas en 4 platos y colocar un filete de salmón sobre cada lecho de lentejas. Decorar con rúcula y servir.



Perricone MD

# Sopa fría de berro y aguacate

*Los aguacates son uno de los alimentos anti-envejecimiento más intensos.*

PARA 4 PERSONAS

## Ingredientes

---

2	manojos de berro, picado
1 litro	caldo de pollo
4	aguacates, pelados en rodajas
4	tallos de cilantro picado
1	yogurt natural
2 cucharadas	crema fresca
al gusto	sal y pimienta
2	zumo de 2 limas
1	chile verde, finamente picado (opcional)

## Preparación

---

1. Calentar el caldo y hervir a fuego lento el berro durante 15 minutos, reservando unas cuantas hojas para la guarnición.
2. Colar y enfriar. Poner en el frigorífico.
3. Batir ingredientes y agregar condimento y el chile verde.
4. Para servir, añadir la mezcla de aguacate cremoso y decorar con hojas de berro.



# Ensalada tibia de alubias con panceta y berro

*La inclusión de panceta hace que este plato se sienta como comida de consuelo.*

PARA 8 PERSONAS

## Ingredientes

---

6 cucharadas + 2 cucharaditas	oliva extra virgen
1/3 taza	panceta en trocitos o bacon libre de nitratos en cubos
4 dientes	ajo, pelado y triturado
Un paquete de 285gr	habas congeladas, cocidas y escurridas
1 1/2 taza	alubias blancas o rojas de lata, escurridas
1 1/2 taza	alubias negras de lata, escurridas
2 cucharadas	zumو de limón fresco
2 bolsos o manojos	berro, recortado
1/4 cucharadita	pimienta negra recién molida
al gusto	sal
3 cucharadas	perejil de hoja plana fresca, picado además de ramitas para decorar
1	limón, cortado en 4 trozos

## Preparación

---

1. Calentar 2 cucharaditas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego lento. Agregar la panceta y cocinar hasta que se vuelva quebradiza y nada de grasa, aproximadamente 10 minutos. Retirar la panceta con una espumadera y reservar. Vertir la grasa de la sartén, pero no lavar la sartén.
2. Añadir el aceite restante y 6 cucharadas de ajo a la sartén. Cocinar a fuego lento hasta que el ajo se dore, observando con cuidado para que no se queme, unos 10 minutos. Retirar el ajo con pinzas, dejando el aceite en la sartén.
3. Añadir las habas, alubias blancas y alubias negras al aceite de la sartén, subir el calor a medio-alto y mezclar suavemente hasta que se caliente, unos 4 minutos. Añadir el zumo de limón, la panceta y agitar suavemente para mezclar. Añadir 1 bolsa de berro y cocinar hasta que se ablanden, aproximadamente de 1 a 2 minutos. Sazonar con la pimienta negra y sal al gusto.  
(La ensalada puede no necesitar sal, porque la panceta o bacon ya son salados).
4. Poner la bolsa de berros restante en una fuente de servir o en platos individuales. Servir las alubias calientes sobre los berros y espolvorear con perejil. Adornar con las rodajas de limón, ramitas de perejil y servir.

\* Para dar sabor a ajo más intenso, picar 1 o 2 de los dientes cocinados y revolver en el aliño de la ensalada.



Perricone MD

# Coliflor gratinada

*La coliflor, de la familia de las crucíferas, es conocida por sus compuestos contra el cáncer.*

PARA 4 PERSONAS

## Ingredientes

---

1 cabeza	coliflor, cortada en grandes floretes
1 cucharada 60gr	aceite de oliva
1	panceta, picada
115gr	cebolla amarilla, en rodajas finas
	queso muenster, en rodajas finas

## Preparación

---

1. Precalentar el horno a 175°C.
2. Poner mantequilla en una fuente de horno lo suficientemente grande como para colocar la coliflor en una sola capa.
3. Cocer la coliflor al vapor hasta que esté tierna, 15-20 minutos. Colocar en el molde para hornear.
4. Calentar el aceite en la sartén a fuego medio.
5. Agregar la panceta, la cebolla y saltear hasta que a panceta y la cebolla estén doradas, unos 15 minutos.
6. Verter sobre la coliflor y espolvorear con 1/2 cucharadita de pimienta.
7. Cubrir con el queso uniformemente.
8. Hornear en unos 20 minutos. ¡Servir caliente!



# Tortilla de queso de cabra y setas

*Un plato ideal para servir en el almuerzo o un desayuno de fin de semana.*

PARA 8 PERSONAS

## Ingredientes

---

2 cucharadas	mantequilla sin sal
340gr	setas shiitake, sin tallos, los casquillos cortados gruesos
3	chalotes medianas, picadas
2 manojos	berros frescos, recortados, cortado en tiras de 7cm de largo
al gusto	sal y pimienta negra recién molida
18	huevos grandes
225gr	queso fresco de cabra, desmenuzado

## Preparación

---

1. Precalentar el horno a 105°C.
2. Derretir 2 cucharadas de mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir las setas shiitake y cocinar, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén doradas, unos 7 minutos. Añadir las chalotas y cocinar hasta que estén tiernas, unos 3 minutos. Añadir los berros, sazonar con sal y pimienta al gusto y cocinar hasta que se ablande el berro, aproximadamente 1 minuto. Mantener el calor.
3. Romper 6 huevos en un tazón mediano, sazonar con sal y pimienta y batir con un batidor. Derretir 1 cucharada de la mantequilla en una sartén de 25cm a fuego medio-alto. Batir los huevos de nuevo y añadirlos a la sartén. Cocinar, levantando los bordes con una espátula para permitir que el huevo crudo corra por debajo, hasta que la parte inferior de la tortilla esté dorada y la parte superior está a punto, unos 4 minutos.
4. Con una cuchara de un tercio de la seta rellenar en el centro de la tortilla y espolvorear con un tercio del queso de cabra. Usando una espátula de goma, doblar los lados de la tortilla sobre el relleno para cubrir por completo. Servir la tortilla en un plato grande a prueba de calor y ponerlo en el horno para mantener caliente.
5. Repetir con el resto de la mantequilla, los huevos, y el relleno para hacer 2 tortillas más. Servir a la vez.



# Ensalada Waldorf de pollo

*Sabroso, picante y satisfactorio, este plato lo puedes llevar para comer fuera de casa y es un excelente almuerzo para llevar al trabajo.*

PARA 4 PERSONAS

## Ingredientes

---

3	mitades de pechuga de pollo con piel y hueso (aproximadamente 400gr cada una)
2 dientes	ajo grande, picados
1 cucharadita	semillas de hinojo molidas
al gusto	sal kosher y pimienta negra recién molida
7 cucharadas	aceite de oliva extra virgen
1 taza	nuez mitades
1 cucharada	vinagre de vino tinto
1/2 cucharadita	mostaza Dijon
60gr	queso azul desmenuzado (1/4 taza)
1/4 taza	suero de leche
1/2 cucharadita	ralladura de cáscara de limón
1 taza	uvas rojas sin semillas, cortadas por la mitad
2	manzanas fuji, sin corazón y en rodajas finas
2	tallos de apio, en rodajas finas
170gr	berro, cortado
2 cucharadas	perejil fresco picado
2 cucharadas	estragón fresco picado
2 cucharadas	cebollino fresco cortado con tijeras

## Preparación

---

1. Hacer 3 cortes profundos en cada pechuga de pollo. En un recipiente pequeño, triturar juntos el ajo, el hinojo, 2 cucharaditas de sal y pimienta al gusto. Agregar 3 cucharadas de aceite. Frotar la mezcla en todo el pollo y en los cortes. Colocar el pollo en una pequeña bandeja para asar, tapar y dejar reposar durante una hora.
2. Precalentar el horno a 175 ° C.
3. Extender las nueces en un molde para pastel y tostar durante 10 minutos o hasta que cojan un color marrón y fragante. Dejar enfriar.
4. Asar el pollo en el horno durante unos 40 minutos, o hasta que se cueza. Dejar enfriar, entonces desechar la piel y los huesos y cortar la carne finamente.
5. Mezclar el vinagre, la mostaza y las 4 cucharadas de aceite de oliva en un procesador de alimentos y mezclar. Añadir el queso azul, suero de leche y mezclar. Poner en un tazón, mezclar con la cáscara de limón y sazonar con sal y pimienta.
6. En un tazón grande, mezclar el pollo con las nueces, uvas, manzanas, apio, berro, perejil, estragón y cebollino. Agregar el aderezo, mezclar bien y servir.



Perricone MD

# Espagueti de calabaza con pecanas picantes y gorgonzola

*No va a extrañar la pasta después de realizar este plato.*

PARA 4 PERSONAS

## Ingredientes

---

1	calabaza (2kg), cortada a la mitad y sin semillas
2 cucharadas + 4 cucharaditas	aceite extra virgen de oliva
2 dientes	ajo picados
2 cucharadas	perejil fresco picado en trozos
2 cucharadas + 2 cucharaditas	zumo de limón fresco
al gusto	sal y pimienta negra recién molida
1 manojo	berro fresco, sin tallos
56gr	queso gorgonzola, desmenuzado (1/2 taza)
(ver siguiente receta)	pecanas picantes

## Preparación

---

1. Precalentar el horno a 175°C. Poner en una bandeja para hornear con borde un molde de hornear de silicona o papel de horno.
2. Colocar la calabaza, la parte cortada hacia abajo, sobre el papel de horno y hornear, sin tapar, durante aproximadamente 1 hora, hasta que esté tierna. Deje enfriar la calabaza hasta que se pueda manipular y luego raspar los espaguetis. Debe tener alrededor de 4 tazas, reservamos.
3. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén muy grande a fuego medio. Añadir el ajo y cocinar, revolviendo, durante 30 segundos. Añadir los espaguetis de calabaza y el perejil, revolver para combinar. Añadir 2 cucharadas de zumo de limón, 1/4 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta.
4. Para servir, mezclar los berros con 2 cucharaditas restantes del zumo de limón, las 4 cucharaditas de aceite, 1/8 cucharadita de sal y 1/8 cucharadita de pimienta. Repartir la mezcla de calabaza en platos individuales o en un plato de servir. Cubrir con los berros, queso gorgonzola y nueces picantes.



Perricone MD

# Nueces pecanas picantes

*Esta versión antiinflamatoria de las nueces clásicas también funciona bien como un regalo.*

PARA 6-8 PERSONAS

## Ingredientes

---

1	clara de huevo, ligeramente batido
3 tazas	nueces pecanas partidas en la mitad
1/2 cucharada	sal
1 cucharadita	canela en polvo
1/2 cucharadita	clavo molido
1/2 cucharadita	nuez moscada

## Preparación

---

1. Precalentar el horno a 175°C. Poner papel en una bandeja de horno.
2. En un recipiente pequeño, batir la clara de huevo con 1 cucharada de agua. Añadir las nueces, mezclar hasta que estén bien humedecidas.
3. Mezclar la sal, la canela, el clavo y la nuez moscada en un tazón pequeño. Espolvorear la mezcla sobre las nueces humedecidas. Repartir los frutos secos en la bandeja para hornear.
4. Hornear durante 30 minutos, revolviendo una o dos veces con cuidado de no quemar las nueces. Guardar en el refrigerador dentro de un recipiente hermético hasta que esté listo para su uso.



# Ensalada de raíz de apio, rábano y berro con aliño de semilla de mostaza

*Rábanos y berros, ambos son intensamente desintoxicantes y ayudan a hacer de éste, un plato refrescante, pero picante.*

PARA 8 PERSONAS

## Ingredientes

---

1	semilla de mostaza amarilla
1/2 taza	vinagre balsámico blanco
2	chalotes medianos picados
2/3 tazas	aceite de oliva virgen extra
al gusto	sal del mar y pimienta negra recién molida
2	grandes manojos de berros frescos, tallos cortados (alrededor de 6 tazas)
680gr	raíz de apio, cortada, pelada y rallada en un procesador de alimentos o con un rallador
20	rábanos, cortados en rodajas finas

## Preparación

---

1. Colocar la sartén a fuego medio, añadir la semilla de mostaza y agitar hasta que esté ligeramente tostada y empezando a estallar, aproximadamente 3 minutos. Colocar la semilla de mostaza en un bol y dejar que se enfríe.
2. Añadir el vinagre, la mostaza y los chalotes a la semilla de mostaza enfriada, batir para mezclar. Incorporar gradualmente el aceite. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
3. En un tazón grande, mezclar los berros con suficiente aliño para cubrir ligeramente. Repartir el berro en 8 platos.
4. Combinar la raíz de apio y rábanos en el mismo recipiente, mezclar con la suficiente cantidad de aderezo restante para cubrir. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Poner berro encima de la mezcla de raíz de apio y servir.

**Esperamos que el recetario  
del Dr. Perricone sea de máxima ayuda  
para mejorar el estado de tu piel.**

Además, puedes acceder a todos los suplementos, cosmocéuticos y demás productos Perricone MD en la web oficial: [perriconemd.es](http://perriconemd.es)

**IR A PERRICONE MD**

**Perricone MD**