EDICIÓN PRO

30 DÍAS SIN PENSAR

"Comer bien no tiene por qué ser un lío. Soluciones reales, sin postureo."

COME BIEN ENTRE SEMANA (SIN PENSAR)

UN MÉTODO DE RAQUEL PERPEJIA

Menús semanales listos para 1 Mes

@raquelperpejia

SEMANA 1 - LUNES

LEGUMBRES

GARBANZOS APRETAJÁOS

> *"¿Quién dijo que las legumbres son aburridas? Este plato es un abrazo en un cuenco."*

EL PASO A PASO

1. Dora el ajo laminado en una sartén con el AOVE.
2. Añade el pimentón e inmediatamente los garbanzos escurridos.
3. Incorpora las espinacas y saltea hasta que reduzcan.
4. Añade un chorrito de agua y deja que haga chup-chup 2 min.

PERPE-TIP

"Si quieres un extra de cremosidad, machaca un par de garbanzos con el tenedor mientras se cocinan."

CALORÍAS	TIEMPO
350	10 min

INGREDIENTES

- 400g garbanzos cocidos (bote)
- 200g espinacas frescas
- 1 diente de ajo
- 1 cdta pimentón dulce
- 1 cda AOVE
- Pizca de sal

ALTERNATIVA PERPEJIA

Acelgas en lugar de espinacas.

SEMANA 1 - MARTES

CARNE

POLLO AL LIMÓN PERPE-STYLE

> *"Olvídate del pollo reseco. Jugamos con el ácido y el dorado perfecto."*

EL PASO A PASO

1. Salpimenta el pollo y dóralo a fuego fuerte.
2. Mezcla zumo de limón con eritritol en un vaso.
3. Vierte la mezcla y deja que caramelice.
4. Termina con ralladura fresca y orégano.

PERPE-TIP

"No muevas el pollo constantemente; deja que se dore bien antes de sellar."

CALORÍAS	TIEMPO
380	12 min

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo en dados
- Zumo de 1 limón
- 1 cda eritritol
- Ralladura de limón
- Orégano

ALTERNATIVA PERPEJIA

Solomillo de pavo.

SEMANA 1 - MIÉRCOLES

PESCADO

MERLUZA EN PAPILLOTE

> *"Limpia, rápida y jugosa. El microondas es tu mejor amigo hoy."*

EL PASO A PASO

1. Haz una cama de calabacín sobre papel de horno.
2. Pon la merluza encima, añade sal y el vino.
3. Cierra bien el paquete herméticamente.
4. Cocina en microondas 4 min a potencia máxima.

PERPE-TIP

"Añade un toque de jengibre en polvo si te sientes exótica."

CALORÍAS	TIEMPO
310	6 min

INGREDIENTES

- 2 lomos de merluza
- 1/2 calabacín en rodajas
- Chorrito vino blanco
- Sal

♿ ALTERNATIVA PERPEJIA

Bacalao fresco.

HIDRATOS

PATATAS GAJO CRUJIENTES

> *"Día de hidratos felices. Mejores que las de cualquier cadena."*

EL PASO A PASO

1. Corta patatas en gajos con piel.
2. Mezcla en un bol con especias, maicena y AOVE.
3. Airfryer (200°C) u horno (210°C) por 20-25 min.
4. Mueve a mitad de cocción para el crunch.

PERPE-TIP

"La maicena absorbe la humedad y crea esa costra crujiente."

CALORÍAS	TIEMPO
290	25 min

INGREDIENTES

- 3 patatas medianas
- 1 cda maicena
- Ajo y cebolla en polvo
- Pimentón
- AOVE

ALTERNATIVA PERPEJIA

Boniato.

SEMANA 1 - VIERNES

HUEVOS

SHAKSHUKA EXPRESS

> *"Un par de huevos y mucho pan integral para mojar."*

EL PASO A PASO

1. Sofríe la cebolla hasta que esté transparente.
2. Añade el tomate, comino y eritritol; reduce 5 min.
3. Haz huecos, casca los huevos y tapa la sartén.
4. Cocina a fuego bajo hasta que la clara cuaje.

PERPE-TIP

"Espolvorea queso feta o perejil por encima."

CALORÍAS	TIEMPO
340	10 min

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 200g tomate triturado
- 1/2 cebolla picada
- Comino
- Pizca eritritol

ALTERNATIVA PERPEJIA

Pimientos picados.

SEMANA 1 - SÁBADO

CAPRICHO

TACOS DE POLLO LECHUGA

> *"Frescos, divertidos y con cero remordimientos."*

EL PASO A PASO

1. Saltea el pollo con un toque de pimentón picante.
2. Prepara hojas de lechuga o calienta tortillas.
3. Monta: aguacate, pollo y cucharada de yogur.
4. Termina con unas gotas de lima.

PERPE-TIP

"Si usas hojas de lechuga, puedes comer el doble."

CALORÍAS	TIEMPO
410	10 min

INGREDIENTES

- Tortillas integrales o cogollos
- Pollo desmechado
- Aguacate
- Yogur griego
- Lima

ALTERNATIVA PERPEJIA

Langostinos.

POSTRE

MUGCAKE DE CHOCOLATE

> *"En 2 minutos tienes un postre de cine."*

EL PASO A PASO

1. Mezcla todo en una taza grande.
2. Lleva al microondas 1:30 min.
3. Comprueba con un palillo.
4. Disfruta caliente.

💡 PERPE-TIP

"Pon una onza de chocolate negro en el centro antes de cocinar."

CALORÍAS	TIEMPO
220	2 min

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 2 cdas harina de avena
- 1 cda cacao puro
- 1 cda eritritol
- Levadura

🔄 ALTERNATIVA PERPEJIA

Harina de almendra.

SEMANA 2 - LUNES

LEGUMBRES

LENTEJAS CURRY-EXPRESS

> *"Toque exótico en tiempo récord."*

EL PASO A PASO

1. Enjuaga.
2. Añade coco y curry.
3. Cocina 5 min.
4. Echa espinacas.

💡 PERPE-TIP

"Usa tabasco si te va el rock."

CALORÍAS	TIEMPO
330	8 min

INGREDIENTES

- 400g lentejas
- Coco
- Curry

🔄 ALTERNATIVA PERPEJIA

Garbanzos.

SEMANA 2 - MARTES

CARNE

SOLOMILLO BALSÁMICO

> *"Agridulce y brillante."*

EL PASO A PASO

1. Sella medallones.
2. Mezcla vinagre y eritritol.
3. Reduce 2 min.
4. Sirve brillante.

PERPE-TIP

"Poco hecho es más jugoso."

CALORÍAS	TIEMPO
420	10 min

INGREDIENTES

- Solomillo cerdo
- Balsámico
- Eritritol

ALTERNATIVA PERPEJIA

Pavo.

SEMANA 2 - MIÉRCOLES

PESCADO

SALMÓN MOSTAZA

> *"Costra crujiente de almendras."*

EL PASO A PASO

1. Pincela con mostaza.
2. Pega las almendras.
3. Hornea 12 min a 180°C.
4. Limón al salir.

PERPE-TIP

"Las almendras dan el crunch que falta."

CALORÍAS	TIEMPO
480	12 min

INGREDIENTES

- Salmón
- Mostaza
- Almendras

ALTERNATIVA PERPEJIA

Nueces.

SEMANA 2 - JUEVES

HIDRATOS

PASTA CALABAZA

> *"Cremosidad vegetal pura."*

EL PASO A PASO

1. Cuece pasta.
2. Tritura calabaza y cebolla.
3. Mezcla con agua de cocción.
4. Saltea.

PERPE-TIP

"El agua de cocción es oro líquido."

CALORÍAS	TIEMPO
390	12 min

INGREDIENTES

- Pasta integral
- Calabaza
- Cebolla

ALTERNATIVA PERPEJIA

Boniato.

SEMANA 2 - VIERNES

HUEVOS

TORTILLA TRAMPA

> *"El secreto: patatas de bolsa."*

EL PASO A PASO

1. Bate huevos.
2. Empapa las chips 5 min.
3. Cuaja en sartén.
4. Disfruta el milagro.

PERPE-TIP

"Chips de calidad (patata, aceite, sal)."

CALORÍAS	TIEMPO
410	10 min

INGREDIENTES

- 4 huevos
- Patatas chips

ALTERNATIVA PERPEJIA

Cebolla picada.

SEMANA 2 - SÁBADO

CAPRICHO

BURGER POLLO-MANZANA

> *"Jugosa y crujiente."*

EL PASO A PASO

1. Plancha pollo.
2. Dora manzana.
3. Tuesta pan.
4. Monta.

PERPE-TIP

"Mostaza en vez de ketchup."

CALORÍAS	TIEMPO
440	10 min

INGREDIENTES

- Pan integral
- Burger pollo
- Manzana

ALTERNATIVA PERPEJIA

Queso cabra.

POSTRE

ARROZ CON LECHE AVENA

> *"Sin remordimientos."*

EL PASO A PASO

1. Cuece lento.
2. Endulza al final.
3. Deja enfriar.

💡 PERPE-TIP

"La piel de limón es clave."

CALORÍAS	TIEMPO
280	35 min

INGREDIENTES

- Arroz
- Avena
- Canela

♿ ALTERNATIVA PERPEJIA

Leche coco.

SEMANA 3 - LUNES

LEGUMBRES

ALUBIAS CON PESTO

> *"Fresco y rapidísimo."*

EL PASO A PASO

1. Saltea cherrys.
2. Añade alubias.
3. Apaga y añade pesto.
4. Mezcla.

PERPE-TIP

"Tibio se disfruta más."

CALORÍAS	TIEMPO
340	5 min

INGREDIENTES

- Alubias
- Pesto
- Cherrys

ALTERNATIVA PERPEJIA

Garbanzos.

SEMANA 3 - MARTES

CARNE

ALBÓNDIGAS AL AJILLO

> *"Ligeras y canallas."*

EL PASO A PASO

1. Dora albóndigas.
2. Dora ajos.
3. Añade vino.
4. Perejil.

PERPE-TIP

"Haz doble y congela."

CALORÍAS	TIEMPO
370	15 min

INGREDIENTES

- Albóndigas pavo
- Ajo
- Vino

ALTERNATIVA PERPEJIA

Pollo.

SEMANA 3 - MIÉRCOLES

PESCADO

DORADA EXPRESS

> *"Como en el chiringuito."*

EL PASO A PASO

1. Plancha piel abajo.
2. Añade el refrito.
3. Vinagre.

💡 PERPE-TIP

"Seca bien la piel."

CALORÍAS	TIEMPO
310	8 min

INGREDIENTES

- Dorada
- Ajo
- Guindilla

♿ ALTERNATIVA PERPEJIA

Lubina.

SEMANA 3 - JUEVES

HIDRATOS

ARROZ SALTEADO WOK

> *"Chino sano en casa."*

EL PASO A PASO

1. Saltea verduras.
2. Añade arroz.
3. Echa soja.
4. Sésamo.

PERPE-TIP

"Vasito salva vidas."

CALORÍAS	TIEMPO
380	10 min

INGREDIENTES

- Arroz vasito
- Verduras
- Soja

ALTERNATIVA PERPEJIA

Quinoa.

SEMANA 3 - VIERNES

HUEVOS

HUEVOS AGUACATE-ATÚN

> *"Cremosidad boom."*

EL PASO A PASO

1. Corta.
2. Machaca relleno.
3. Rellena.
4. Pimentón.

PERPE-TIP

"Lima para no oxidar."

CALORÍAS	TIEMPO
320	5 min

INGREDIENTES

- Huevos
- Atún
- Aguacate

ALTERNATIVA PERPEJIA

Salmón.

SEMANA 3 - SÁBADO

CAPRICHO

TORTI-PIZZA PRO

> *"Masa finísima."*

EL PASO A PASO

1. Hornea tortilla.
2. Añade jamón.
3. Rúcula fuera.

💡 PERPE-TIP

"Rúcula al salir."

CALORÍAS	TIEMPO
430	7 min

INGREDIENTES

- Tortilla
- Tomate
- Jamón

♿ ALTERNATIVA PERPEJIA

Pavo.

SEMANA 3 - DOMINGO

POSTRE

GALLETAS AVENA-PLÁTANO

> *"Solo 2 ingredientes."*

EL PASO A PASO

1. Machaca plátano.
2. Mezcla.
3. Hornea 15 min.

PERPE-TIP

"Plátano muy negro mejor."

CALORÍAS	TIEMPO
180	15 min

INGREDIENTES

- Plátano
- Avena

ALTERNATIVA PERPEJIA

Nueces.

SEMANA 4 - LUNES

LEGUMBRES

GARBANZOS Y CABRA

> *"Lunes de fiesta."*

EL PASO A PASO

1. Saltea.
2. Añade queso.
3. Fundir.
4. Nueces.

PERPE-TIP

"Añade sirope de eritritol."

CALORÍAS	TIEMPO
390	10 min

INGREDIENTES

- Garbanzos
- Queso cabra
- Nueces

ALTERNATIVA PERPEJIA

Feta.

SEMANA 4 - MARTES

CARNE

TERNERA PIMIENTOS

> *"Proteína al Wok."*

EL PASO A PASO

1. Saltea pimientos.
2. Añade ternera.
3. Soja.
4. Mezcla.

PERPE-TIP

"Corta contra la fibra."

CALORÍAS	TIEMPO
410	8 min

INGREDIENTES

- Ternera
- Pimientos
- Soja

ALTERNATIVA PERPEJIA

Pollo.

SEMANA 4 - MIÉRCOLES

PESCADO

BACALAO ALIOLI YOGUR

> *"Gratinado ligero."*

EL PASO A PASO

1. Hornea.
2. Mezcla crema.
3. Gratina.
4. Dora.

PERPE-TIP

"Yogur griego = crema."

CALORÍAS	TIEMPO
360	12 min

INGREDIENTES

- Bacalao
- Yogur
- Ajo

ALTERNATIVA PERPEJIA

Merluza.

SEMANA 4 - JUEVES

HIDRATOS

ÑOQUIS TOMATES

> *"Nubes de patata."*

EL PASO A PASO

1. Cuece.
2. Revienta tomates.
3. Mezcla.
4. Sartén final.

PERPE-TIP

"Dóralos tras cocer."

CALORÍAS	TIEMPO
420	6 min

INGREDIENTES

- Ñoquis
- Tomates
- Parmesano

ALTERNATIVA PERPEJIA

Pasta.

SEMANA 4 - VIERNES

HUEVOS

FRITTATA NEVERA

> *"Aprovechamiento Pro."*

EL PASO A PASO

1. Saltea todo.
2. Mezcla huevos.
3. Cuaja bajo.
4. Hornea.

PERPE-TIP

"Perfecto para tupper."

CALORÍAS	TIEMPO
350	15 min

INGREDIENTES

- Huevos
- Verduras
- Queso

ALTERNATIVA PERPEJIA

Claras.

SEMANA 4 - SÁBADO

CAPRICHO

FAJITAS LANGOSTINOS

> *"Toque luxury."*

EL PASO A PASO

1. Saltea marisco.
2. Monta.
3. Lima.

💡 PERPE-TIP

"Fuego fuerte poco tiempo."

CALORÍAS	TIEMPO
380	8 min

INGREDIENTES

- Tortillas
- Langostinos
- Aguacate

♿ ALTERNATIVA PERPEJIA

Calamar.

SEMANA 4 - DOMINGO

POSTRE

MOUSSE CHOCO-AGUACATE

> *"Magia sedosa."*

EL PASO A PASO

1. Tritura fino.
2. Prueba dulce.
3. Enfría 1h.

💡 PERPE-TIP

"Usa frambuesas."

CALORÍAS	TIEMPO
260	5 min

INGREDIENTES

- Aguacate
- Cacao
- Eritritol

♿ ALTERNATIVA PERPEJIA

Cacahuete.

★ BONUS PRO

PANES

PAN DE SARTÉN

> *"¿Pan para mojar en 10 min? Se hace mientras pones la mesa."*

EL PASO A PASO

1. Mezcla hasta hacer bola.
2. Divide y aplasta.
3. Sartén caliente 2-3 min/lado.
4. Sírvelos ardiendo.

PERPE-TIP

"Pincela con AOVE y ajo nada más sacarlos."

CALORÍAS	TIEMPO
180	10 min

INGREDIENTES

- Yogur griego
- Harina integral
- Levadura
- Sal

ALTERNATIVA PERPEJIA

Harina avena.

★ BONUS PRO

DULCE

PERPE-CREAM

> *"La crema de cacao del Olimpo."*

EL PASO A PASO

1. Tritura avellanas hasta ser crema.
2. Integra cacao y dulce.
3. Añade leche poco a poco.
4. Guarda en cristal.

💡 PERPE-TIP

"Calienta avellanas 1 min en micro para soltar el aceite."

CALORÍAS	TIEMPO
210	15 min

INGREDIENTES

- 200g avellanas
- Cacao puro
- Eritritol
- Leche

♿ ALTERNATIVA PERPEJIA

Nueces.

👋 ¡MISIÓN CUMPLIDA!

(Y AHORA TE TOCA A TI)

Si has llegado hasta aquí, déjame decirte algo: **eres oficialmente una experta en cocinar con carácter y cero líos.**

Has pasado 30 días demostrando que no hace falta una despensa de tres pisos ni pasarse la tarde picando cebolla para comer de lujo. Has sustituido el azúcar por salud, el caos por organización y, espero, el estrés por una sonrisa mientras hueles ese sofrito.

> **¿Y AHORA QUÉ?**
>
> No guardes este libro en el cajón de los archivos olvidados. Úsalo, mánchalo en la cocina, repite esa receta que te volvió loca y, sobre todo, **hazla tuya.**

¡NO ME DEJES CON LA DUDA!

Me muero de ganas de ver cómo te han quedado esos Garbanzos Apretajáos o ese Mugcake de los domingos. Saca una foto a tu plato, súbela a Instagram y etiquétame con el hashtag **#LaPerpejia**.

Gracias por confiar en mi cocina y por dejarme entrar en la tuya.

RECUERDA SIEMPRE: COCINA CON CARÁCTER, SIN ESTRÉS Y SIN LÍOS.

Con todo mi cariño (y un toque de pimentón),

RAQUEL PERPEJIA 👓✨