



RECETAS SALUDABLES, RECETAS MÁS BIO

Exprime al máximo nuestras perlas de BioSalt



ÍNDICE



02

¿QUÉ SON LAS
PERLAS DE
BIOSALT?

¿QUÉ LAS
DIFERENCIA DE
OTRAS SALES?

03



04

BENEFICIOS
DE LA SAL
MARINA VIRGEN

RECETAS
FÁCILES Y
SALUDABLES

06





¿QUÉ SON LAS PERLAS DE BIOSALT?

Son perlas de **sal marina virgen** con **doble certificación ecológica**.

Proceden del Parque Natural Bahía de Cádiz, considerada por muchos la **mejor zona salinera del mundo** desde hace siglos. Son únicas por:

- 🌿 Su **cristalización natural**
- 🌿 Su **bouquet característico**
- 🌿 Su **esponjosidad**
- 🌿 Su **equilibrado nivel de humedad**



¿QUÉ LAS DIFERENCIA DE OTRAS SALES?

Se trata de una sal más saludable, al ser 100% natural, virgen y poseer los **minerales y oligoelementos esenciales que nuestro cuerpo necesita**. Es la mejor alternativa a la sal común.

Las perlas de BioSalt se recolectan con una gran delicadeza por las expertas manos de maestros salineros, mediante técnicas ancestrales que han ido evolucionando y perfeccionando a lo largo de los siglos, siendo los únicos en el mundo que no agreden la sal. Se realiza solo una cosecha al año y se recoge la sal en el momento óptimo, garantizando así la mayor conservación de minerales. Recomendamos consumir entre 4-5 gramos de BioSalt diarios para asegurarte la correcta mineralización.



9 BENEFICIOS

Nueve razones para dejar de tomar sal común y pasarte a la **sal marina virgen ecológica**

-y en especial la BioSalt- 😊

No lo decimos nosotros, lo cuenta el diario ABC

1

La sal común de mesa es mayoritariamente cloruro de sodio.

2

La sal marina virgen auténtica (como la nuestra) no ha sido tratada químicamente y es natural.

3

Nuestras perlas de BioSalt son más intensas en sabor, ideales para condimentar cualquier plato.

4

La sal marina virgen es más apta para hipertensos por su menor contenido en sodio.

5

Tomar sal marina virgen en cantidades moderadas contribuye a un buen drenaje de toxinas.

6

Favorece el funcionamiento de los riñones y reconstituye huesos y pelo.

7

Mejora la digestión, favoreciendo la generación de jugos gástricos.

8

Es beneficiosa a nivel mental y emocional: mejora la concentración y la capacidad de disfrutar.

9

La sal marina virgen sin refinar mejora la sexualidad.

¡RECETAS FÁCILES Y SALUDABLES!

Descubre la combinación perfecta de alimentos para mejorar tu salud y favorecer el rejuvenecimiento celular





ENSALADA DE SALMÓN



Tiempo de elaboración
10 min



Tiempo de cocción
10 min



Dificultad:
Fácil

Ingredientes

Endivia | 4 uds

Salmón ahumado | 100 g

Queso de rulo de cabra | 80 g

Aguacate | 1 ud

Pimiento rojo dulce o picante | 1 ud

Sucedáneo de caviar | 20 ml

Zumo de lima

Pimienta negra

Ajo granulado

BioSalt

Preparación

1. Deja que el salmón se atempere un poco fuera de su envase para que no esté tan frío de la nevera. Separa las lonchas en porciones pequeñas, o formar rollitos o flores.
2. Procura elegir las hojas más bonitas de las endivias, frescas y enteras, sin roturas.
3. Después mezcla el queso de rulo de cabra con un golpe de pimienta negra. También lava y pica el pimiento rojo en cubitos pequeños, desechando las semillas. Sácale la carne al aguacate y machácalo con un tenedor, mezclándolo a la vez con el zumo de lima, una pizca de BioSalt, ajo y pimienta negra.
4. Coloca las endivias en una fuente y rellena alterando los ingredientes (queso, salmón, aguacate y el sucedáneo de caviar). Después añade el pimiento rojo por encima del queso.
5. Finalmente, adereza el salmón con una pizca de zumo de lima y dale un golpe de pimienta negra al conjunto.



4



SOPA FRÍA DE REMOLACHA



Tiempo de elaboración
15 min



Tiempo de cocción
15 min



Dificultad:
Fácil

Ingredientes

Remolacha cocida 350 g	Pepinillos en vinagre 4 ud
Patatas cortadas en cuartos 150 g	Cebolleta 0,5
Caldo de pollo 450 ml	BioSalt
Aceite de sésamo 5 ml	Pimienta negra
Arenque en salazón 1 ud	

Preparación

1. Hervimos la patata en abundante agua con BioSalt y una vez tierna, la retiramos del agua, la escurrimos y la dejamos enfriar. Después, la pelamos y la introducimos en el vaso batidora junto con la remolacha cocida, el caldo de pollo y una cucharadita de aceite de sésamo. Salpimentamos al gusto y trituramos hasta obtener una crema homogénea y sin grumos.
2. Escurrimos los pepinillos y los picamos finamente, en brunoise. Pelamos una cebolleta, la cortamos en cuartos y picamos uno de ellos también en brunoise. Reservamos los pepinillos junto con la cebolleta.
3. Limpiamos el arenque y, para ello, comenzamos retirando la cabeza. A continuación, cortamos a lo largo por el lado inferior y evisceramos. Para finalizar, separamos los lomos de la espina central. Los cortamos en tiras y, después en dados. Reservamos.
4. Finalmente, servimos la sopa fría de remolacha y sobre ella esparcimos la cebolleta y el pepinillo en brunoise. Esparcimos dados de arenque sobre la sopa y, ¡listo!



6



AGUACATE AL HORNO



Tiempo de elaboración
10 min



Tiempo de cocción
10 min



Dificultad:
Fácil

Ingredientes

Aguacate maduro | 2 uds
Salmón ahumado | 50 g
Huevo | 4 ud
BioSalt

Pimienta negra molida
Pimentón dulce
Eneldo fresco

Preparación

1. Partimos los aguacates por la mitad, a lo largo, con cuidado de no cortarnos. Separamos ambas mitades y retiramos el hueso. Colocamos las cuatro mitades en una fuente apta para horno, separadas entre sí.
2. Cortamos el salmón ahumado en trozos del tamaño adecuado para cubrir los huecos que deja el hueso y los colocamos en su sitio.
3. Separamos las claras de las yemas y nos quedamos con estas últimas para colocarlas sobre el salmón. Después salpimentamos con BioSalt y cocemos el huevo al horno precalentado a 180°C durante 10 minutos. Finalmente espolvoreamos con el pimentón y decoramos con eneldo fresco para servir.



4



COLIRROZ CON SETAS



Tiempo de elaboración
20 min



Tiempo de cocción
20 min



Dificultad:
Fácil

Ingredientes

Coliflor pequeña | 1 ud

Setas shiitake deshidratadas | 40 g

Dientes de ajo | 1 ud

Cebolleta | 1 ud

Uvas pasas

Hierbas provenzales

Vinagre de Jerez

Ralladura de un limón

Semillas de lino o chía

Queso rallado | 20 g

Pimienta negra

BioSalt

Aceite de oliva virgen extra

Preparación

1. Ponemos a remojo las setas cubiertas de agua caliente.
2. Cortamos la coliflor retirando el tronco central y sacando los floretes.
3. Lavamos los ramilletes cortados, los secamos y los trituramos.
4. Laminamos ajo y picamos la cebolleta fina.
5. Escurrimos las setas bien y las picamos.
6. Calentamos un poco de aceite en una sartén amplia y doramos el ajo y la cebolleta hasta que comience a transparentarse. Después añadimos las setas, salpimentamos con BioSalt y salteamos a fuego vivo por 5 minutos.
7. Añadimos las pasas y la coliflor, y aderezamos con las hierbas provenzales, un poco de BioSalt y vinagre. Removemos y seguimos salteando a fuego medio durante unos 5 - 10 minutos.
8. Al final añadimos unas semillas, el queso rallado y la ralladura de un limón.



2



BERENJENAS RELLENAS



Tiempo de elaboración
1h y 15 min



Tiempo de cocción
20 min



Dificultad:
Fácil

Ingredientes

Berenjenas | 4 ud

Cebolleta | 2 ud

Dientes de ajo | 1 ud

Pimiento verde grande | 2 uds

Calabacín grande | 1 ud

Tomate entero en conserva | 800 g

Tomillo

Queso parmesano

BioSalt

Aceite de oliva virgen extra

Preparación

1. Lavamos y secamos bien todas las verduras. Pelamos el diente de ajo y lo picamos junto con las cebolletas. También cortamos los pimientos en cubos pequeños, así como el calabacín.

2. Calentamos un par de cucharadas de aceite en una sartén amplia y pochamos a fuego suave la cebolleta con el ajo y una pizca de BioSalt. Una vez que comience a transparentar, añadimos el pimiento, removemos y cocinamos durante unos 15 minutos. Agregamos el calabacín, salpimentamos y salteamos durante 10 minutos antes de añadir el tomate y el tomillo.

3. Machacamos el tomate con una cuchara y removemos para ayudar a integrarlo. Mantenemos la cocción a fuego medio - bajo durante unos 40 minutos hasta que el líquido del tomate se evapore y las verduras se encuentren en el punto deseado. En este momento corregimos de sal si es necesario.

4. Mientras, cortamos las berenjenas por la mitad longitudinalmente. Cortamos las puntas y hacemos unos cortes en la pulpa con forma de diamante. Pintamos con aceite y lo colocamos en un recipiente apto para microondas. Calentamos a máxima potencia durante 8 - 12 minutos hasta que esté bien tierna. Dejamos enfriar.

5. Cuando no quememos, sacamos con cuidado la pulpa con una cuchara, sin romper la piel. Si es necesario, la picamos y la incorporamos al pisto.

6. Después, rellenamos las berenjenas generosamente con el pisto y le añadimos un poco de tomillo y queso rallado.

7. Finalmente, las gratinamos en el horno por unos minutos con la función grill o precalentado a 200°C hasta que estén al punto deseado y las servimos calientes o templadas.



2



SALTEADO DE COLES DE BRUSELAS



Tiempo de elaboración
25 min



Tiempo de cocción
10 min



Dificultad:
Fácil

Ingredientes

Coles de bruselas | 500 g

Aceite de oliva virgen extra | 15 ml

Pimienta negra molida

BioSalt

Nueces peladas | 50 g

Ralladura de limón

Preparación

1. Retiramos las hojas feas y dañadas, les cortamos la base y parte del tronco central. Separa las hojas hasta llegar al corazón y este córtalo en juliana fina. Lava y escurre bien todas las hojas.

2. Por otro lado tostaremos levemente las nueces en una sartén sin aceite y después las picaremos con un cuchillo. También habrá que lavar el limón.

3. Calentamos una cucharada de aceite en una sartén y salteamos las coles a temperatura media-alta sin dejar de remover durante unos 4 minutos o hasta que se empiecen a tostar estando aún brillantes. Es posible que haya demasiada cantidad por lo que puedes cocinar las coles en tandas.

4. Una vez cocinadas, salpimentamos con BioSalt y las colocamos en una fuente. Añadimos la ralladura de la piel de un limón y además exprimimos el limón por encima. Después agregamos las nueces, aliñamos un poco con el aceite de oliva virgen extra y le damos un golpe de pimienta.



2



CURRY DE LENTEJAS



Tiempo de elaboración:

10 min



Tiempo de cocción

60 min



Dificultad:

Fácil

Ingredientes

Lentejas cocidas | 400 g

Arroz | 400 g

Cebolla | 1 ud

Ajo | 2 dientes

Leche | 250 ml

Yogur griego natural | 250 ml

Polvo de curry | 3 cdas

Agua | 125 ml

Aceite de oliva vírgen extra | 50 g

BioSalt | ½ cda

Pimienta | ½ cda

Preparación

1. Corta el ajo y la cebolla en láminas finas y reserva.
2. Por otro lado cuece el arroz junto con 2 tazas de agua. Pon a fuego alto hasta que hierva y en ese momento, baja el fuego al mínimo y cubre la olla. A partir de ese momento cocina por 16 minutos más y retira del fuego. Deja reposar por 5 minutos y listo.
3. Para la salsa de curry calienta un sartén con suficiente aceite. Agrega el ajo y la cebolla y sofríe por 3 minutos, hasta que tengan un color dorado brillante. Luego agrega yogurt, leche, polvo de curry, pimienta y BioSalt e incorpora muy bien los ingredientes en la salsa.
4. Tras obtener la salsa, agrega las lentejas y mezcla todo. Cocina por 5 minutos más, prueba su sabor y reserva.
5. En un plato sirva una porción de arroz blanco al vapor, otra de curry de lentejas y acomoda a tu gusto.



4



ENSALADA FRESCA DE MELÓN Y QUESO



Tiempo de elaboración:
15 min



Tiempo de cocción
15 min



Dificultad:
Fácil

Ingredientes

Mezcla de lechugas | 200 g

Melón | 600 g

Queso gorgonzola | 100 g

Aceite de oliva virgen extra | 80 ml

Vinagre de manzana | 30 ml

Pimienta negra molida

BioSalt

Preparación

1. Lo primero será lavar y centrifugar la lechuga para dejarla limpia y seca.
2. Después pelaremos el melón y lo cortaremos en dados o en bolitas, al igual que el queso, el cual deberá estar frío para que los cortes sean más limpios y no se nos desmenuce.
3. Repartiremos la lechuga en boles individuales y por encima añadiremos la fruta y el queso.
4. En otro bol, mezclamos el aceite de oliva virgen extra y el vinagre de manzana, le añadimos BioSalt y pimienta y mezclamos con un tenedor.
5. Finalmente, aliñamos la ensalada con la vinagreta.



4



ENDIVIAS AL MICROONDAS



Tiempo de elaboración:

10 min



Tiempo de cocción

60 min



Dificultad:

Fácil

Ingredientes

Endivia | 3 uds

Yogur natural desnatado | 150 g

Lima | 1 ud

Ajo | ½ diente

Cebolla en polvo

Perejil fresco | 1 manojo

Fruto seco a elegir

Aceite de oliva virgen extra | 30 ml

Pimienta negra molida | 1 pizca

BioSalt | 1 pizca

Preparación

1. Retiramos las hojas externas de las endivias si estas estuvieran feas. También cortaremos la parte más gruesa del tronco. Las lavamos suavemente y las cortamos por la mitad con cuidado de no separar las hojas.

2. Pintamos con aceite una sartén, calentamos y doramos las endivias boca abajo a fuego medio alto. Las cocinamos de esta forma hasta que se caramelicen, durante unos 5-8 minutos. Añadimos una pizca de BioSalt.

3. Las colocamos boca arriba sobre un plato y las calentamos en un microondas a potencia máxima durante 5 minutos. Probamos el punto al que se encuentran y las cocemos durante 2-5 minutos más según el tamaño y nuestro gusto de ternura.

4. Mientras, preparamos la salsa de yogur batiendo este con perejil picadito, el zumo de media lima y su ralladura, además de los demás aderezos al gusto, probando y rectificando.

5. Servimos las endivias calientes o frías con salsa, frutos secos picados y un poco más de perejil u otro tipo de hierba.



4



ATÚN ENCEBOLLADO



Tiempo de elaboración:
10 min



Tiempo de cocción
25 min



Dificultad:
Fácil

Ingredientes

Atún fresco | 800 g
Cebollas medianas | 3 ud
Dientes de ajo | 2 ud
Aceite de oliva | 10 cdas
Vinagre de jerez | 1 cda
Agua | ½ vaso

Pimentón dulce | ½ cda pequeña
Orégano seco | ½ cda pequeña
Laurel | 1 hoja
BioSalt
Pimienta negra

Preparación

1. Cortar el atún en tacos y reservar.
2. Pelamos los dientes de ajo y los cortamos en rodajas finas.
3. Pelamos las cebollas y las cortamos en juliana.
4. En una sartén, calentar el aceite de oliva.
5. Añadir la cebolla, el laurel y el ajo. Sofreír a fuego lento de 15 a 20 minutos, hasta que las cebollas estén muy tiernas. Remover de vez en cuando para evitar que se queme la cebolla.
6. Retirar del fuego y espolvorear con orégano y pimentón si se desea. Después remueve.
7. Añadir una pizca de BioSalt, e incorporar el vinagre y cuece un par de minutos. Después añade un poco de agua.
8. Sazona con BioSalt los trozos de atún y mételos en la sartén. Cúbrelos con la cebolla, tapa la olla y déjalo cocer a fuego lento medio - bajo de 5 a 7 minutos dependiendo del tamaño de los tacos. Posteriormente, tras los 3 primeros minutos, dale la vuelta y deja que se termine de hacer y una vez listo, sívelo enseguida.



4



COGOLLOS AL ROQUEFORT Y ANCHOAS



Tiempo de elaboración:

10 min



Tiempo de cocción

5 min



Dificultad:

Fácil

Ingredientes

Cogollos de lechuga

Anchoas del cantábrico en conserva

Queso roquefort | 280 g

Nata para cocinar | 750 ml

BioSalt

Preparación

1. Empezamos derritiendo el queso roquefort y cuando veamos que se está convirtiendo en una crema, añadimos la nata para que quede una salsa ligada y fina.
2. Lavamos y escurrimos los cogollos para luego partarlos por la mitad.
3. A continuación, ponemos los cogollos en una bandeja y les echamos salsa roquefort por encima.
4. Finalmente, adornamos los cogollos con las anchoas por encima y finalizamos con una pizca de BioSalt.



4



GALLETAS DE AVENA Y YOGURT



Tiempo de elaboración:
20 min



Tiempo de cocción
15 min



Dificultad:
Fácil

Ingredientes

Huevos medianos | 4 ud

Esencia de vainilla | 5 ml

Yogurt griego natural | 45 g

Aceite de oliva virgen extra | 5 g

Copos de avena finos | 200 g

BioSalt | 1 g

Semillas de chía | 5 g

Canela molida | 2 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C y prepara un par de bandejas con papel de hornear.
2. Pon en un recipiente mediano los huevos con la vainilla y bate con unas varillas. Añade el yogurt bien escurrido, el aceite y la BioSalt, y bate un poco más.
3. Añade los copos de avena y mezcla bien. Incorpora la canela molida y las semillas de chía. Combínalo bien hasta conseguir una masa homogénea, húmeda pero maleable.
4. Forma las galletas tomando porciones y con las manos humedecidas. Cuanto más finas las dejemos, más crujientes quedarán.
5. Hornea durante 15-20 minutos hasta que se hayan dorado y empiecen a tostarse un poco con cuidado de que no se quemen.
6. Finalmente, deja enfriar sobre una rejilla.



10



BARRITAS DE CHOCOLATE



Tiempo de elaboración:
10 min



Tiempo de cocción
10 min



Dificultad:
Fácil

Ingredientes

Dátiles | 180 g
Crema de cacahuete | 2 cdtas
BioSalt | 1 pizca
Albaricoque | 8 uds
Chocolate negro 85% | 120 g

Preparación

1. Los albaricoques que empleamos son albaricoques secos u orejones. ¡No frescos!
2. Deja en remojo los dátiles durante varios minutos habiéndose quitado previamente el hueso.
3. En tu procesador o batidora vierte los ingredientes con BioSalt y tritura bien.
4. Coloca la mezcla en un molde y con film transparente aplana con una espátula. Quita el papel y vierte sobre la mezcla el chocolate derretido a intervalos.
5. Mete en la nevera hasta que esté sólido el chocolate. Luego sácalo y córtalo en forma de barras.



4

GRACIAS

Estamos felices de que ya formes parte de la familia de BioSalt.

¡Muy atent@!

Este e-book se irá ampliando con más y más recetas que podrás ir descubriendo en compras posteriores.

Síguenos en redes sociales y no te pierdas nada:

@biosalt

