Isabel Raya
NUTRICIÓN Y SALUD

7 DÍAS, 7 CREMAS

Recetario. Siete cremas, una para cada día de la semana.





HOLA, SOY ISABEL

Pocas cosas hay más reconfortantes en invierno que una crema de verduras calentita. Llegas a casa con frío, te sientas a la mesa con el cuenco entre las manos y, por un ratito, te olvidas del estrés del día.

A mí me encantan las cremas porque son una forma sencilla y deliciosa de incorporar más verduras y variedad a tu alimentación. Puedes combinar verduras de temporada, añadir especias y hierbas aromáticas, jugar con diferentes texturas y conseguir sabores completamente distintos.

Además, tienen mucho que aportar desde el punto de vista nutricional. Al triturar las verduras conservas su fibra y, si aprovechas el agua de cocción, también parte de los nutrientes que pasan a ella. Y si añades extras antiinflamatorios como especias, aceite de oliva virgen extra, hierbas frescas o semillas, las llevas al siguiente nivel.

Por eso he preparado estas siete cremas, una para cada día de la semana. Son las recetas que más me acompañan durante esta época del año, y puedes prepararlas con antelación para tener siempre algo rico y nutritivo esperando en la nevera.

Espero que alguna se convierta en un fijo de tu cocina este invierno. ¡Que las disfrutes!

Un abrazo,
Isabel



ÍNDICE

El toque maestro: Cómo hacer tus cremas irresistibles 4

Receta base: Caldo de huesos 6

Día 1	Crema de puerros y patata	7
Día 2	Crema de calabaza estilo thai	9
Día 3	Crema de zanahoria y jengibre	11
Día 4	Crema de brócoli y queso	13
Día 5	Crema de espinacas con anacardos	15
Día 6	Crema de coliflor asada	17
Día 7	Crema de setas al tomillo	19

Este material tiene carácter divulgativo y no sustituye la valoración individualizada de un profesional de la salud.

EL TOQUE MAESTRO

Cómo hacer tus cremas irresistibles

Usa caldo de huesos como base

En la página siguiente tienes mi receta para hacerlo en casa y también el concentrado que uso cuando no tengo caldo casero a mano. Si no, puedes usar caldo de pollo casero (si es comprado, **me gusta este**) y, si lo prefieres, un buen caldo de verduras.

Si buscas una crema más saciante, añádele proteína

Puedes integrarla en la propia crema o servirla por encima. Algunas opciones:

- Legumbres cocidas, como garbanzos, alubias blancas o lentejas rojas, trituradas con el resto de ingredientes.
- Tofu, también triturado con la crema.
- Un huevo duro picado o un huevo escalfado por encima.
- Pollo desmenuzado, gambas salteadas o unos taquitos de jamón crujiente.
- Queso feta desmigado, un poco de parmesano rallado o una cucharada de yogur griego.
- Una cucharada de proteína de caldo de hueso en polvo al triturarla, que se integra sin que apenas cambie el sabor (**yo uso esta**).

Asa las verduras antes

Si en lugar de cocerlas directamente las asas en el horno, se tuestan y se caramelizan por fuera, y la crema gana un sabor mucho más profundo e intenso. Funciona especialmente bien con la calabaza, la zanahoria, la coliflor o el boniato.

EL TOQUE MAESTRO

Cómo hacer tus cremas irresistibles

Un extra antiinflamatorio: especias, especias y más especias

Las especias y las hierbas aromáticas no solo transforman el sabor de una crema, también te aportan compuestos con acción antioxidante y antiinflamatoria. Algunas básicas para empezar:

Especias

Cúrcuma (con pimienta negra), jengibre, comino, canela, pimentón y nuez moscada.

Hierbas

Tomillo, romero, orégano, perejil, cilantro y albahaca.

Prueba, combina e inventa tus propias mezclas, y ve siempre de menos a más.

Dale un toque crujiente. ¡Te van a encantar!

Algunas ideas:

- Semillas de calabaza, girasol o sésamo tostadas.
- Garbanzos crujientes al horno.
- Frutos secos picados, como avellanas, nueces o almendras.
- Picatostes de pan de masa madre.
- Kale (col rizada) crujiente al horno.

Todas estas cremas se conservan 3–4 días en la nevera, en un recipiente hermético.

Importante. Esta guía no está patrocinada. Los productos que te recomiendo los he elegido únicamente porque considero que son una buena opción.

RECETA BASE

CALDO DE HUESOS

Ingredientes

- Huesos de ternera, cerdo o combinados
- Carcasas, alitas o patas de pollo (opcional, pero recomendadas)
- Tocino (opcional)
- Verduras: zanahoria, apio, puerro, cebolla, ajo, nabo, etc.
- Pimienta en grano
- Romero o tomillo fresco
- 1–2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- Agua
- Sal al gusto

Preparación

1. Coloca los huesos en una olla y cúbrelos con las verduras, hierbas y especias.
2. Añade agua suficiente para cubrir todo y agrega el vinagre.
3. Cocina según el tipo de olla: en olla a presión, 3 horas; en olla lenta o normal, 24 horas o más a fuego bajo.
4. Cuela el caldo, ajusta la sal y guarda en la nevera o congela en porciones pequeñas.
5. Disfrútalo solo, en taza, o úsalo como base para tus cremas favoritas.

Notas

Siempre que puedas, elige huesos de calidad, a ser posible de animales criados en pasto.

El vinagre de sidra de manzana se añade tradicionalmente para ayudar a extraer los minerales de los huesos.

Si quieres un caldo con un sabor más profundo y un color más intenso, asa los huesos antes de prepararlo. Colócalos en una bandeja y hornéalos a 200–220 °C durante 25–30 minutos, dándoles la vuelta a mitad del tiempo.

Y para tener a mano una alternativa saludable a las pastillas de caldo, te recomiendo mucho este concentrado de caldo de huesos (**yo uso este**): solo tienes que disolver una cucharadita en agua caliente. Dura mucho y yo lo añado a mis cremas y guisos para un plus de nutrición cuando no tengo caldo de huesos casero a mano.

Vídeo de la receta: **Ver en Instagram**

DÍA 1

CREMA DE PUERROS Y PATATA



Ingredientes

- 60 g de mantequilla o ghee
- 8 puerros (solo la parte blanca)
- 2 patatas medianas
- 1 litro de caldo de huesos o de pollo (**yo uso este**)
- 4 tallos de cebollino fresco
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

¿Qué te aporta esta crema?

El puerro es un gran aliado de la microbiota, porque contiene fructanos, un tipo de fibra prebiótica que sirve de alimento a las bacterias beneficiosas, y además aporta kaempferol, un flavonoide con acción antioxidante y antiinflamatoria, que se estudia por su papel en la salud cardiovascular. Y si se prepara con antelación, la patata, al enfriarse en la nevera, forma almidón resistente, un tipo de fibra que también alimenta a la microbiota.



DÍA 1

CREMA DE PUERROS Y PATATA

Preparación

1. Lava bien los puerros y córtalos en rodajas finas. Pela las patatas y córtalas en dados pequeños.
2. Derrite la mantequilla o el ghee en una cazuela a fuego medio-bajo. Añade los puerros y cocínalos durante 5 minutos, sin dejar que se doren.
3. Incorpora las patatas y rehoga durante 1–2 minutos, removiendo.
4. Añade el caldo, lleva a ebullición y baja el fuego. Cocina suavemente durante unos 35 minutos, hasta que los puerros y las patatas estén muy tiernos.
5. Tritura hasta conseguir una crema fina y homogénea. Si queda muy espesa, añade un poco más de caldo.
6. Añade la nuez moscada y ajusta de sal y pimienta.
7. Sirve caliente, con cebollino fresco picado y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Notas

También puedes hacerla con aceite de oliva virgen extra, aunque en esta receta yo prefiero mantener la mantequilla o el ghee, como en la original, porque le dan un punto de sabor que encaja muy bien con el puerro.

Inspiración: Anthony Bourdain (Les Halles Cookbook)

DÍA 2

CREMA DE CALABAZA ESTILO THAI



Ingredientes

- 1,2 kg de calabaza, pelada y sin semillas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ½ cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 850 ml de caldo de huesos o de pollo (**yo uso este**)
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 180 ml de leche de coco (**mi favorita es esta**)
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- Una pizca de cayena molida (opcional)

¿Qué te aporta esta crema?

La calabaza es una de las mejores fuentes de betacaroteno, el pigmento que le da su color naranja y que el cuerpo transforma en vitamina A, importante para la vista, la piel y el sistema inmunitario. Como se absorbe mejor junto con algo de grasa, el AOVE y la leche de coco ayudan a aprovecharlo. Las especias le dan, además, un extra antioxidante: el jengibre aporta gingeroles, y la cúrcuma del curry, curcumina, que se absorbe mucho mejor gracias a la pimienta negra.



DÍA 2

CREMA DE CALABAZA ESTILO THAI

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C. Corta la calabaza en dados, colócala sobre una bandeja y añade un poco del AOVE. Hornea durante 30–40 minutos, hasta que esté tierna y ligeramente dorada.
2. Mientras tanto, calienta el resto del AOVE en una cazuela y cocina la cebolla picada durante 5–7 minutos, hasta que esté transparente.
3. Añade el ajo picado, el curry, el jengibre, la sal y la pimienta. Cocina durante 1–2 minutos, removiendo para que las especias no se quemen.
4. Incorpora la calabaza asada y el caldo. Cocina a fuego suave durante 10 minutos.
5. Incorpora la leche de coco y, si te gusta el picante, la cayena. Cocina durante 3–5 minutos más.
6. Tritura hasta conseguir una crema fina y homogénea. Sirve caliente.

Notas

Para servirla, añade unas semillas de calabaza tostadas o un poco de leche de coco por encima.

DÍA 3

CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ½ cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 500 g de zanahorias
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 750 ml de caldo de huesos o de pollo (**yo uso este**)
- Ralladura fina de ½ naranja
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto
- 4 cucharadas de yogur griego natural
- Unas semillas de sésamo tostado y cebollino fresco picado para decorar

¿Qué te aporta esta crema?

La zanahoria es rica en betacaroteno, que el cuerpo transforma en vitamina A, y el AOVE ayuda a absorberlo. El jengibre aporta gingeroles, unos compuestos con acción antioxidante y antiinflamatoria.



DÍA 3

CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE

Preparación

1. Pela las zanahorias y córtalas en rodajas. Pica la cebolla y los dientes de ajo.
2. Calienta el AOVE en una cazuela a fuego medio. Añade la cebolla y la sal y cocina durante 5–7 minutos, hasta que esté tierna.
3. Incorpora el ajo y las zanahorias y cocina durante 5 minutos más, removiendo de vez en cuando.
4. Añade el jengibre rallado, el vinagre de manzana y el caldo.
5. Lleva a ebullición, baja el fuego y cocina durante 25–30 minutos, hasta que las zanahorias estén muy tiernas.
6. Tritura hasta conseguir una crema fina y homogénea. Ajusta de sal y pimienta.
7. Añade la ralladura de naranja y mezcla bien.
8. Sirve caliente, con una cucharada de yogur griego por encima, unas semillas de sésamo tostado y un poco de cebollino picado.

Notas

Al rallar la naranja, quédate solo con la parte de color, porque la blanca amarga.

Inspiración: Love and Lemons

DÍA 4

CREMA DE BRÓCOLI Y QUESO



Ingredientes

- 30 g de mantequilla sin sal o ghee
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- 600 g de brócoli fresco, incluidos los tallos
- 250 g de patata pelada
- 1 litro de caldo de huesos o de pollo (**yo uso este**)
- 75–150 g de queso cheddar curado, al gusto (**yo uso este**)
- Una pizca de mostaza en polvo o semillas de mostaza sin tostar, recién molidas (opcional; **yo uso estas**)
- Una pizca de cayena molida (opcional)
- Sal y pimienta negra al gusto
- Cebollino fresco para decorar (opcional)

¿Qué te aporta esta crema?

El brócoli es una de las verduras más estudiadas, y no es casualidad: contiene glucorafanina, un compuesto que se transforma en sulforafano, que ayuda a activar los mecanismos de defensa y protección de las células. Además, el cheddar aporta proteínas de alto valor biológico y calcio, importante para el mantenimiento de los huesos.



DÍA 4

CREMA DE BRÓCOLI Y QUESO

Preparación

1. Separa los ramilletes del brócoli de los tallos. Pela los tallos si tienen la piel dura, córtalos en trozos y reparte los ramilletes en dos montones iguales.
2. Funde la mantequilla o el ghee en una cazuela a fuego suave y pocha la cebolla troceada, los ajos y la cayena con una pizca de sal y pimienta. Con la tapa puesta, en unos 8–10 minutos estarán tiernos.
3. Añade los tallos, la patata en dados y el caldo. Cuando hierva, baja el fuego y deja cocer tapado unos 20–25 minutos, hasta que la patata esté muy tierna.
4. Echa el primer montón de ramilletes y, en cuanto cojan un verde intenso (3–5 minutos), retira del fuego y tritura hasta que quede una crema fina.
5. Vuelve a poner la crema al fuego con el segundo montón de ramilletes, picados pequeños, y cuécelos 4–7 minutos, para que la crema tenga tropezones.
6. Con el fuego al mínimo, incorpora 75 g de cheddar recién rallado y remueve sin que llegue a hervir, para que no se separe. Si te gusta más intenso, añade más queso.
7. Ajusta de sal y pimienta y retira del fuego. Cuando la crema se haya templado un poco, añade la mostaza, mezcla y sirve con cebollino picado.

Notas

Para formar sulforafano, el brócoli necesita una enzima llamada mirosinasa, cuya actividad disminuye con el calor. La mostaza en polvo o las semillas recién molidas, sin tostar, pueden aportar esta enzima y favorecer la formación de sulforafano.

Mejor no compres el cheddar ya rallado, porque suele llevar aditivos antiapelmazantes que hacen que no se funda tan bien. Rállalo tú en casa justo antes de usarlo.

Si no tienes cheddar, puedes sustituirlo por otro queso que funda bien, como gouda o mozzarella rallada.

Inspiración: Cookie and Kate

DÍA 5

CREMA DE ESPINACAS CON ANACARDOS



Ingredientes

- 500 g de espinacas frescas
- 400 g de patata pelada
- 1 cebolla mediana
- 1 puerro
- 3 dientes de ajo
- 60 g de anacardos crudos, sin sal
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de cayena molida (opcional)
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- Sal y pimienta negra al gusto

¿Qué te aporta esta crema?

Las espinacas son ricas en folatos (vitamina B9), que contribuyen a disminuir el cansancio y la fatiga, y en luteína y zeaxantina, dos antioxidantes que se acumulan en los ojos y ayudan a cuidar la vista. Los anacardos, por su parte, aportan grasas saludables y minerales como el magnesio.



DÍA 5

CREMA DE ESPINACAS CON ANACARDOS

Preparación

1. Coloca los anacardos en un recipiente, cúbrelos con agua caliente y déjalos en remojo durante 20–30 minutos. Después, escúrrelos.
2. Lava bien las espinacas y el puerro. Pela las patatas y córtalas en dados. Pica la cebolla, el puerro y los ajos.
3. Calienta el AOVE en una cazuela a fuego medio. Añade la cebolla y la cayena y sofríe durante 5–7 minutos, hasta que la cebolla esté transparente.
4. Incorpora el puerro y el ajo y cocina durante 2 minutos más.
5. Añade las patatas y el caldo de verduras. Lleva a ebullición, baja el fuego y cocina tapado durante 20–25 minutos, hasta que las patatas estén tiernas.
6. Incorpora las espinacas poco a poco, removiendo hasta que pierdan volumen. Cocina durante 1–2 minutos más y retira del fuego, para que conserven su color verde.
7. Tritura la crema hasta conseguir una textura homogénea. Añade los anacardos escurridos y vuelve a triturar hasta obtener una crema fina y sedosa.
8. Incorpora la nuez moscada, ajusta de sal y pimienta y sirve caliente.

Notas

Esta era mi crema favorita de niña, pero mi madre la hacía con bechamel. Aquí te propongo una versión sin lácteos, y te va a sorprender lo cremosa que queda con los anacardos remojados y triturados. De hecho, puedes usar este truco en cualquier crema o salsa en la que quieras sustituir la nata.

DÍA 6

CREMA DE COLIFLOR ASADA



Ingredientes

- 1 coliflor grande (aproximadamente 900 g)
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla morada mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de huesos o de pollo (**yo uso este**)
- 30 g de mantequilla sin sal o ghee
- 1 cucharada de zumo de limón
- Una pizca de nuez moscada
- Sal al gusto
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra para servir

¿Qué te aporta esta crema?

Esta crema es una forma excelente y facilísima de incorporar más crucíferas a la alimentación. Como el brócoli, la coliflor contiene glucosinolatos, unos compuestos que ayudan a proteger las células. Aporta también folatos (vitamina B9), importantes para la formación de nuevas células, y una fibra que alimenta a las bacterias beneficiosas de la microbiota y favorece el tránsito intestinal.



DÍA 6

CREMA DE COLIFLOR ASADA

Preparación

1. Precalienta el horno a 220 °C. Corta la coliflor en ramilletes pequeños, mézclalos en una bandeja con 2 cucharadas de AOVE y una pizca de sal, y extiéndelos sin amontonar.
2. Ásala durante 25–35 minutos, dándole la vuelta a mitad, hasta que esté tierna y con los bordes dorados. Reserva unos cuantos ramilletes para decorar.
3. Mientras tanto, pocha la cebolla morada picada en una cazuela con el resto del AOVE y un poco de sal durante 5–7 minutos. Añade el ajo picado y, en cuanto empiece a oler (unos 30 segundos), vierte el caldo.
4. Incorpora el resto de la coliflor asada, lleva a ebullición y deja cocer a fuego suave 20 minutos para que se mezclen bien los sabores.
5. Deja templar unos minutos y tritura con la mantequilla o el ghee hasta conseguir una crema fina.
6. Termina con el zumo de limón, la nuez moscada y sal al gusto, y sírvela con los ramilletes reservados, un chorrito de AOVE y una pizca más de nuez moscada por encima.

DÍA 7

CREMA DE SETAS AL TOMILLO



Ingredientes

- 750 g de champiñones
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 30 g de mantequilla sin sal o ghee
- 750 ml de caldo de huesos o de pollo (**yo uso este**)
- 1–2 cucharadas de miso blanco (**yo uso este**)
- 1 cucharada de hojas de tomillo fresco
- 120 ml de nata fresca (crème fraîche) (**yo uso esta**)
- Sal y pimienta negra al gusto
- Unas semillas de calabaza o girasol tostadas y unas hojas de tomillo para decorar

¿Qué te aporta esta crema?

Las setas son un auténtico tesoro nutricional y unas grandes aliadas del sistema inmunitario. Contienen betaglucanos, un tipo de fibra que se estudia por su papel en la respuesta inmunitaria, y son una de las mejores fuentes de ergotioneína, un antioxidante que ayuda a proteger las células. Además, aportan vitaminas del grupo B, que ayudan al cuerpo a obtener energía de los alimentos. Y el miso, un fermentado tradicional de soja, es una forma sencilla de cuidar la microbiota.



DÍA 7

CREMA DE SETAS AL TOMILLO

Preparación

1. Limpia los champiñones y córtalos en láminas. Pela y pica la cebolla y los ajos.
2. Calienta el AOVE y la mantequilla o el ghee en una cazuela amplia a fuego medio. Incorpora la cebolla y sofríe durante 2 minutos.
3. Añade la mitad de las setas y cocina durante unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que empiecen a dorarse. Incorpora el resto y cocina otros 5 minutos. Es importante dejar que pierdan parte de su agua y adquieran un ligero color dorado. Reserva unas cuantas láminas para decorar y mantenlas aparte hasta el momento de servir, para que no se ablanden.
4. Agrega el ajo y remueve durante unos segundos. Vierte un chorrito del caldo y raspa el fondo de la cazuela para despegar lo que se haya quedado pegado. Añade el resto del caldo y el tomillo fresco.
5. Tapa la cazuela y cocina a fuego suave durante 15 minutos.
6. Retira del fuego y deja templar unos minutos. Tritura aproximadamente dos tercios de la preparación hasta obtener una crema fina y vuelve a incorporarla a la cazuela. Así quedarán pequeños trozos de setas. Si la prefieres completamente fina, tritúrala toda.
7. Disuelve una cucharada de miso en un poco de crema caliente y añádela a la cazuela junto con la nata fresca. Calienta suavemente durante 2 minutos, removiendo para integrarlo todo, sin dejar que hierva. Prueba y, si lo necesitas, añade la segunda cucharada de miso.
8. Ajusta de sal y pimienta al final. Sirve caliente con las láminas de setas reservadas, unas semillas tostadas, unas hojas de tomillo y, si te apetece, un hilo de AOVE.

Notas

Saltea bien las setas en dos tandas para que suelten su agua y cojan color, porque ahí está gran parte del sabor de esta crema.

Como el miso ya lleva sal, empieza por una cucharada y prueba antes de añadir más.

"El hábito más poderoso para transformar tu alimentación es cocinar TÚ. El resto apenas importa".

ISABEL RAYA

Isabel Raya
NUTRICIÓN Y SALUD

© 2026 Isabel Raya. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción, distribución o comunicación pública, total o parcial, de esta obra sin autorización expresa de la autora.