

**VERÓNICA SÁNCHEZ**

**@OH.MAMIBLUE**



RECETAS PARA ALIMENTAR  
TUS EMOCIONES

**OBERON**

VERÓNICA SÁNCHEZ  
@OH.MAMIBLUE



RECETAS PARA ALIMENTAR  
TUS EMOCIONES

OBERON

# Índice

9 **PRÓLOGO**

13 **BIOGRAFÍA**

17 **INTRODUCCIÓN**

## 25 **APERITIVOS**

- 26 Bolitas de brócoli y queso
- 29 Croquetas de espinacas
- 30 Dumplings crujientes con papel de arroz
- 33 Empanadillas veggie de calabaza, cebolla caramelizada y queso
- 34 Gyozas
- 39 Hummus party
- 40 Muhammara (paté de pimientos)
- 43 Palomitas de coliflor
- 44 Rollitos de primavera a mi manera
- 47 Smash brócoli

## 49 **ENSALADAS**

- 50 Ceviche de mango
- 53 Ensalada de granada y quinoa
- 54 Ensalada de higos, burrata y vinagreta de albahaca y pistachos
- 57 Ensalada fatuch
- 58 Ensalada griega de sandía
- 61 Ensaladilla de quinoa y boniato
- 62 Escalivada a mi manera
- 65 Maki sushi

## 69 **CREMAS Y GUIOSOS**

- 70 Crema antiinflamatoria de cúrcuma y jengibre
- 73 Crema de calabaza y manzana
- 74 Crema de champiñones con pan y mantequilla de ajo
- 77 Crema de patata y brócoli
- 78 Pastina de estrellitas
- 81 Patatas cremosas
- 82 «Pollo» cremoso al curry

- 85 Ramen vegetariano de miso y setas
- 88 Salmorejo de nectarina
- 91 Sopa de gyozas
- 92 Sopa de pasta con kale y calabaza

## 95 **PASTAS Y ARROCES**

- 97 Canelones de calabaza
- 98 Falso risotto de orzo y champiñones
- 101 Gnocchi con salsa de gorgonzola, piñones e higos
- 102 Lasaña de espinacas con bechamel de coliflor
- 105 One pot curry pasta
- 106 Pasta con salsa de cebolla caramelizada
- 109 Pasta con pesto de aguacate y pistachos
- 110 Pasta de legumbres al horno con camembert
- 113 Pasta rellena de trufa con salsa de setas
- 114 Risotto con pesto

## 119 **SÁNDWICHES Y TOSTAS**

- 120 3 tostas con queso
- 123 Burrito estilo tex-mex
- 124 Gofres de brócoli
- 127 Hamburguesa de berenjena
- 130 Mi quesadilla favorita
- 133 Mi tostada favorita
- 134 Nuggets de boniato y queso
- 137 Quesadillas con higos y quesitos
- 138 Sándwich de boniato
- 141 Sandwich de focaccia rellena de mortadella y pesto de pistachos

- 142 Sándwich de pan de calabacín con sobrasada vegana y queso
- 145 Sándwich de pan keto en 90 segundos
- 146 Tosta de queso a la plancha

## 149 **HORNO Y AIRFRYER**

- 150 Berenjena rellena de boloñesa de lentejas
- 153 Brownie de espinacas
- 154 Calabacines rellenos de curry de garbanzos con arroz basmati
- 159 Calabaza asada con 4 quesos, miel y almendras
- 160 Gratén de patatas y calabacín
- 163 Halloumi potato scarpaccia
- 164 Hojaldre de espárragos caramelizado
- 167 Hojaldre de ricotta y acelgas con piñones
- 168 La focaccia de tus sueños
- 173 Milanesa de seitán rellena de tomate y queso cheddar
- 174 Miniquiche de queso de cabra en fajita
- 177 Muffins salados
- 178 Nidos de patata huevo y espárragos
- 181 Pastel de hojaldre con acelgas y pistachos
- 182 Pastel de queso e higos
- 185 Pasteles salados de patata rellenos
- 186 Tarta crujiente de masa filo, calabaza y queso brie
- 189 Tarta salada de miso y berenjena
- 190 Tartaletas de pera
- 193 Tatin de calabacín, queso de cabra y miel

## 197 **AGRADECIMIENTOS**



# Prólogo

Hay una pregunta que tiene algo de mantra y algo de misterio, una frase que parece inocente pero que esconde todo un mundo detrás: ¿Qué cenamos hoy? La hemos escuchado mil veces y la hemos dicho otras tantas. A veces la decimos con hambre, otras con cansancio, y muchas con la esperanza de que alguien nos lo resuelva. Porque no siempre es fácil: llegar al final del día, con el cuerpo agotado, la mente saturada, los niños demandando, las mochilas abiertas y el lavavajillas aún sin recoger... y entonces: ¿qué cenamos hoy?

A mí, que me encanta cocinar, que fluyo, reconozco que alguna vez, al escuchar la pregunta, me pesa. Y solo pienso, ¡Y yo qué sé! Pero lo cierto es que cenar, hay que cenar y que la pregunta necesita una respuesta. El libro de Vero no solo responde a esa pregunta, sino que la abraza.

Mi preciosa Vero no se ha limitado a recopilar recetas saludables y sabrosas, aunque las hay, y muchas. Ha tejido algo mucho más profundo: una forma de cuidarnos cuando más lo necesitamos. Porque cuando el día termina, la cena se convierte en ese pequeño refugio en el que podemos reconectar con quienes somos, con quienes queremos, y con lo que sentimos. Y eso, desde la familia, tiene un valor incalculable. Una cena que se disfruta es la puerta abierta a conversaciones, risas, compartir emociones, momentos del día... a darle valor a lo que hemos vivido y fijar recuerdos. Porque eso es lo que nos queda al final del día, recuerdos. Una cena bonita y disfrutada es un recuerdo emocional para la familia o para ti, que vives a gusto contigo. Porque no es lo mismo comer que alimentarse. Y no es lo mismo alimentarse que nutrirse emocionalmente.

La cocina de este libro no va de exigencias ni de perfección. Va de ternura, de realismo, de amor por lo sencillo. No busca que pases horas entre fogones ni que transformes tu cocina en un plató. Al contrario: está pensada para ese momento del día en que ya no te quedan demasiadas energías, pero sí el deseo de hacer algo bonito por ti y por los tuyos. Ese deseo silencioso que dice: «Quiero cenar rico, pero también sentirme bien». Yo entiendo cocinar para mi familia como un acto de amor. Porque cuando veo sus caras de disfrute y escuche, «qué rico, mamá», sé que les hago felices y a mí me hacen feliz.

Cada receta es una invitación a bajar el ritmo, a poner música, a disfrutar del gesto humilde de cortar una verdura o mezclar una salsa. Porque cocinar puede ser un ancla, una forma de volver al presente cuando la cabeza aún está en las reuniones del día o en los deberes de los niños. Puede ser también una manera de enseñar a los pequeños de casa que alimentarse no es solo meter cosas al cuerpo, sino también cuidar los vínculos, compartir el día, y crear rituales de amor.

Desde la psicología sabemos que el entorno emocional en el que comemos es tan importante como lo que comemos. Cenar con pantallas, con prisas o

con tensión, nos desconecta del alimento y del momento. En cambio, cuando hacemos de la cena un espacio amable, previsible y reconfortante, no solo cuidamos la nutrición: también cultivamos la calma, el vínculo, la seguridad emocional y el placer. Comer con presencia es una forma de estar en el mundo.

Y aquí hay algo que me emociona especialmente: cada receta viene con una canción. Porque no hay cocina sin ritmo, ni cena sin banda sonora. En casa solemos cenar a diario con velas y con una música de jazz o chill-out de fondo. La música abre caminos emocionales que la palabra no siempre alcanza. Nos permite relajarnos, bailar mientras cortamos cebolla o cantar mientras removemos. Una canción puede cambiar el ánimo de una casa entera, y este libro lo sabe. Por eso, leerlo es también dejarse guiar por una playlist pensada con mimo, que te acompaña en el proceso y convierte la cocina en un pequeño festival de conexión.

No es casual que este libro nazca de una casa donde reina el amor, libertad y respeto. Donde se mezclan risas, platos compartidos y conversaciones a medias. Y todo con la intención de cuidar. Y eso, en tiempos de inmediatez y ruido, es un acto revolucionario.

A veces pensamos que para cuidarnos necesitamos grandes gestos. Irnos un fin de semana, hacernos un masaje, o ponernos retos deportivos motivadores. Pero en realidad, el auténtico autocuidado empieza en lo cotidiano: en cómo nos hablamos, en cómo nos alimentamos, en cómo terminamos el día. Y si ese final viene acompañado de una crema caliente, un hummus con pan de pita, o una ensalada con buena música... entonces estamos haciendo mucho más que cenar. Estamos tejiendo bienestar.

Este libro no te juzga. No te pide que seas perfecta ni que sigas cada receta al pie de la letra. Este libro te acompaña. Te propone, te inspira, te recuerda que tú también mereces una cena rica, saludable, hecha con cariño y con música de fondo. Porque cuando nos tratamos con amor, el cuerpo y la mente lo notan. Y si además lo compartimos con quienes queremos, el efecto se multiplica.

Así que abre estas páginas con hambre. No solo de comida, sino de momentos. De conexión. De paz. De juego. De pausa.

Porque lo que aquí encontrarás no son solo cenas. Son formas de estar contigo, con tu familia, con tu vida.

Y sí, también te responde con cariño a esa pregunta que, cada noche, vuelve a sonar: ¿Qué cenamos hoy?

***Patri Psicóloga***



# Biografía



Verónica Sánchez es directora de cocina y fotógrafa, dos pasiones que ha unido con sensibilidad y autenticidad en su proyecto personal: OhMamiBlue. A través de su cuenta de Instagram (@oh.mamiblu), inspira cada día a más de 600.000 personas con recetas sencillas, imágenes cuidadas y una manera de entender la cocina que pone el foco en el amor, la familia y las emociones cotidianas.

Formada en dirección de cocina y especializada en fotografía, Verónica ha construido una identidad propia en el universo digital, donde lo estético se encuentra con lo íntimo y lo real. Su estilo combina lo vintage, la música y la belleza de lo simple.

Cada receta que comparte está pensada para ser accesible, honesta y emocional — porque cocinar, especialmente al final del día, también es una forma profunda de cuidar y de decir «te quiero».

En este libro reúne por primera vez una selección de cenas familiares que nacen desde ese lugar: el amor al hogar, el respeto por el alimento y la necesidad de crear belleza, incluso en los momentos más cansados del día.



# *Introducción*

Este no es solo un libro de cenas. Es una colección de recetas pensadas para alimentar mucho más que el cuerpo: están aquí para nutrir tus emociones, acompañarte en los días largos, celebrar los pequeños momentos, reconectar con lo esencial.

Porque todos sabemos que hay platos que curan. Que un caldo caliente puede abrazarte desde dentro cuando el día ha sido difícil. Que un quiche compartido puede convertirse en una fiesta sin importar el día de la semana. Que una crema suave, una ensalada colorida o unas tostadas crujientes pueden decir «te quiero», «te cuido» o «estoy contigo» sin pronunciar palabra.

La comida tiene ese poder: calma, anima, reconforta, celebra. Y estas recetas están pensadas para eso. Para ayudarte a cerrar el día con un gesto sencillo y lleno de amor. Todas son vegetarianas, accesibles, sabrosas y familiares. No hace falta complicarse para comer rico y con sentido. Solo hace falta querer ponerle corazón.

Cada cena viene acompañada de una canción. Porque la música también alimenta y, cuando cocina y melodía se encuentran, nace algo más profundo: un instante de conexión, de pausa, de presencia. Quiero que este libro sea eso para ti: un refugio pequeño, una guía diaria y un espacio para reconectar contigo y con los tuyos.

Detrás de cada receta estoy yo, Verónica Sánchez, creadora de OhMamiBlue. He reunido aquí una selección de cenas que hablan desde el alma, que se cocinan con calma, y que están pensadas para tocar el corazón.

Este es un libro de cenas.

Pero, sobre todo,  
es un libro  
de emociones.



# LAS *verduras*

## *Primavera* (de marzo a mayo)



Acelga



Ajo



Alcachofa



Apio



Berenjena



Brócoli



Calabacín



Calabaza



Cebolla



Col Lombarda



Coliflor



Endibia



Escarola



Espinaca



Espárrago  
verde



Guisante



Haba



Judía verde



Lechuga



Nabo



Pepino



Pimiento



Puerro



Remolacha



Repollo



Rábano



Tomate



Zanahoria

## *Verano*

(de junio a agosto)



Acelga



Ajo



Brócoli



Calabacín



Calabaza



Cebolla



Coliflor



Espinaca



Judía verde



Lechuga



Nabo



Pepino



Pimiento



Puerro



Remolacha



Repollo



Rábano



Tomate



Zanahoria

# DE TEMPORADA

## Otoño

(de septiembre a noviembre)



Acelga



Ajo



Alcachofa



Apio



Berenjena



Brócoli



Calabacín



Haba



Judía verde



Lechuga



Nabo



Pepino



Pimiento



Puerro



Calabaza



Cardo



Cebolla



Col Lombarda



Coliflor



Endibia



Escarola



Espinaca



Remolacha



Repollo



Rábano



Tomate



Zanahoria

## Invierno

(de diciembre a febrero)



Acelga



Ajo



Alcachofa



Apio



Berenjena



Brócoli



Calabacín



Guisante



Haba



Judía verde



Lechuga



Nabo



Pepino



Pimiento



Calabaza



Cardo



Cebolla



Col Lombarda



Coliflor



Endibia



Escarola



Espinaca



Puerro



Remolacha



Repollo



Rábano



Tomate



Zanahoria

*Aquí y ahora*



**«LA MESA ES ALTAR,  
LA CENA ES RITUAL,  
Y EL AMOR...  
EL INGREDIENTE PRINCIPAL.»**

@oh.mamiblue



*Aperitivos*

# BOLITAS de brócoli y queso

*Las bolitas de brócoli y queso son una deliciosa opción para disfrutar como aperitivo o como acompañamiento. Su combinación de sabores y texturas hará que todos queden encantados. Además, son fáciles de preparar y una excelente manera de incorporar verduras en nuestra dieta.*



*La raíz (Valeria Castro)*

## INGREDIENTES

- 1 brócoli
- 2 huevos
- 4 cdas. de pan rallado integral
- 100 g de queso rallado
- ½ cebolla blanca troceada en trozos muy pequeños
- AOVE
- Especias al gusto

## ELABORACIONES

- 1 Cuece los arbolitos del brócoli al vapor (yo lo hago en el micro en mi estuche de vapor, 5-8 minutos y listo).
- 2 Una vez cocido el brócoli, ponlo en un bol, pocha la cebolla hasta que quede transparente, añade el resto de ingredientes y mezcla bien con las manos hasta formar una masa.
- 3 Haz bolitas del tamaño de una pelota de golf y colócalas en una bandeja de horno sobre papel vegetal.
- 4 Cocina a 180 °C unos 15-18 minutos aproximadamente hasta que las veas doraditas.
- 5 Sirve y disfruta con salsa de tomate casera, salsa de yogur o sin salsa.





Si le preguntas a cualquier persona cuál es la comida del día que más pereza le da cocinar, seguramente te dirá que la cena.

Este libro pretende no solo que te enamores de sus recetas, si no que disfrutes del momento de la cena, que no te quedes sin ideas, que sea tu guía cuando te falle la energía pero se active tu apetito, y sobre todo conectarte con los colores, con los alimentos de cada temporada y con sus sabores, pero sobre todo contigo y con tu TRIBU.

En este libro encontrarás recetas sencillas, atrevidas, sorprendentes, para celebrar una cena especial, y para transformar cualquier día de tu rutina en un momento que recordar.

Cada receta está pensada para ser accesible, honesta y emocional porque cocinar, especialmente al final del día, también es una forma profunda de cuidar y de decir «te quiero».