

RECETAS  
PARA VOLVER  
A MI

UNA GUIA PARA VOLVER A HABITARTE UNA  
RECETA A LA VEZ

---

SOLEDAD ECHEVERRIA

---

IG COMOYSANOBYSOL

# INDICE

Recetas para volver a mí, una guía para sanar el cuerpo,  
las emociones y la historia a través de la cocina.

|                                                                |       |
|----------------------------------------------------------------|-------|
| Prologo                                                        | 3     |
| Sobre la autora                                                | 4     |
| 1. Volver a habitarme                                          | 5     |
| • Sopa criolla suave de calabaza y maíz                        | 6     |
| • Pan casero integral tipo “bizcochito”                        | 7     |
| • Compota tibia de manzana y membrillo                         | 8     |
| 2. Comer es un acto de amor propio                             | 9     |
| • Tortilla de papas y zapallito al horno                       | 10    |
| • Polenta cremosa con vegetales                                | 11    |
| • Peras al vino tinto especiado                                | 12    |
| 3. El cuerpo me lo estaba diciendo                             | 13    |
| • Arroz con zapallo cremoso y laurel                           | 14    |
| • Pan de campo sin amasado                                     | 15    |
| • Infusión digestiva de manzanilla, menta y naranja            | 16    |
| 4. Herencia emocional — cocinar para sanar lo que me enseñaron | 17    |
| • Pastel de carne y vegetales con puré rústico                 | 18    |
| • Guiso de lentejas criollo suave                              | 19    |
| • Panqueques integrales con dulce de frutas casero             | 20    |
| 5. Elegirme                                                    | 21    |
| • Tarta sin masa de espinaca y cebolla caramelizada            | 22    |
| • Empanadas integrales de carne cortada a cuchillo             | 23    |
| • Flan casero sin azúcar blanca                                | 24    |
| 6. Maternarme — el arte de cuidarme como necesito              | 25    |
| • Cazuela de pollo con arroz, zapallo y perejil                | 26    |
| • Pastelitos de membrillo al horno                             | 27    |
| • Leche dorada suave con avena y canela                        | 28    |
| 7. Mi mesa como altar                                          | 29    |
| • Ensalada templada de vegetales, arroz y huevo poché          | 30    |
| • Sopa crema de cebolla y puerro                               | 31    |
| • Budín húmedo de naranja y almendras                          | 32    |
| 8. Organizarme para no abandonarme                             | 33    |
| • Base de lentejas condimentadas                               | 34    |
| • Muffins salados de avena y vegetales                         | 35    |
| • Salsa criolla liviana                                        | 36    |
| 9. Mis rituales de reconexión                                  | 37    |
| • Tostón integral con palta y limón                            | 38    |
| • Galletitas de avena y coco                                   | 39    |
| • Infusión de canela, cítrico y jengibre                       | 40    |
| 10. El fuego propio                                            | 41    |
| • Ñoquis de papa con boloñesa con panceta                      | 42    |
| • Pastel de lentejas y calabaza                                | 43    |
| • Alfajores de maicena como se hacen de verdad                 | 44    |
| Mis alimentos preferidos para sanar cuerpo y alma              | 45-47 |
| Mi ritual de cuidado para reconectar con la piel               | 48-49 |
| Saludo final                                                   | 50    |

# PROLOGO

---

## VOLVER A MI FUE UNA DECISION CLARA. NO VINO DESDE EL CAOS, SINO DESDE LA CONCIENCIA DE QUE ALGO TENIA QUE CAMBIAR.

Este libro no nació de una moda, ni de una dieta, ni de un plan perfecto. Nació de un cuerpo que dijo basta. De una garganta cerrada, de un nudo en el estómago, de una mujer que corría todo el día y que comía lo que podía, como podía... hasta que entendió que eso no alcanzaba.

Nació de haberme perdido. Y de haber decidido, un día, volver a mí. No de golpe, sino paso a paso. Bocado a bocado.

Volver a mí fue dejar de exigirme. Dejar de comer con culpa. Dejar de sostener a todos menos a mí. Y empezar a preguntarme:

¿Qué necesito? ¿Qué me calma de verdad? ¿Qué me nutre sin castigarme? ¿Cómo puedo cocinar con amor e incorporar alimentos reales?

Este no es un libro de cocina convencional. Es una guía. Un cuaderno de viaje. Un mapa para mujeres reales que quieren sanar su relación con la comida, con su cuerpo y consigo mismas. Sin extremos. Sin mística. Sin exigencias ridículas. Con palabras que acompañan. Con hábitos que ordenan. Con recetas que sostienen. Las que están acá son recetas que me salvaron más de una vez. Que me dieron energía cuando no podía más, que me ayudaron a bajar el fuego del reflujo gástrico, que me hicieron sentir presente en medio del caos. Que me ayudaron sanar...

Y si estás leyendo esto, es porque quizás también estés buscando el camino de vuelta a vos. Bienvenida. Esta cocina es tuya también.

## ACERCA DE LA AUTORA



Me llamo Soledad Echeverría Fernández, soy cocinera, mamá, esposa, y creadora de Sol Nandez Gastronomía. Me formé en el Instituto Gato Dumas y trabajo como tallerista, compartiendo lo que amo: la cocina.

Este libro nació del deseo de hacer una pausa. De escucharme. De simplificar. No es un recetario tradicional, ni una guía de autoayuda. Es un camino personal, real, donde se mezclan emociones, sabores y decisiones cotidianas.

Cada receta está ahí porque me sostuvo, me reconectó o me ayudó a elegir algo mejor para mí. Cocinar fue y es una forma de cuidarme.

Ojalá este libro te inspire a hacer lo mismo: elegirte, sin exigencias ni perfección. Solo con ganas de estar mejor.  
Sole

## CAPÍTULO 1 : VOLVER A HABITARME

---

# CUANDO ENTENDÍ QUE MI CUERPO NO ME ESTABA FALLANDO, ME ESTABA PIDIENDO QUE VUELVA.

No fue un día. Fue un montón de días.

Me fui de mí misma sin darme cuenta: entre las corridas, el miedo, las exigencias, los mandatos. Me olvidé de desayunar con calma.

Me dejé para después. Me tragué el enojo, la culpa, las lágrimas. Y el cuerpo empezó a hablar. Primero con un nudo en la garganta, después con el reflujo, y más tarde con esa sensación de estar desbordada sin saber por qué.

Me sentía mal y encima me culpaba por no poder sostener todo. Hasta que me frené. Ya no podía más. Y ahí entendí: no era debilidad, era saturación.

Volver a habitarme fue elegir hacerme lugar. Sin culpas. Sin tener que demostrar nada. Volver fue empezar a cocinar distinto, hablarme con menos juicio, descansar sin sentir que perdía el tiempo.

No fue un cambio mágico. Fue una decisión cotidiana. Me preparé una sopa tibia en vez de un te con galletitas ultraprocesadas.

Puse música bajito. Me senté y comí tranquila. Por un instante, me sentí conmigo.

Este capítulo es para ese momento. El día que decidís escuchar lo que tu cuerpo viene diciendo hace rato. El día que empezás, sin apuro, a volver.