



**RECETAS PARA UNA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**



La importancia de mantener una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para nuestra salud. En este recetario encontrarás recetas equilibradas, variadas y económicas, con platos de sencilla elaboración de pescado, carne, cereales, legumbres y postres.

Os invitamos a conocerlas, ponerlas en práctica y... ¡a disfrutar!

VERDURAS	4
CEREALES	7
LEGUMBRES	11
CARNES	15
HUEVOS	19
PESCADOS	23
CONSERVAS	26
POSTRES	30

ABREVIATURAS:

- C.S.** (Cucharada Sopera / 15 g)
- C.C.** (Cucharada Café / 3 g)
- C.P.** (Cucharada Postre / 5 g)



VERDURAS

QUICHE DE VEGETALES



TIEMPO
85 MINUTOS



SERVICIO
8 PERSONAS

INGREDIENTES

- Masa quebrada
- 1 taza de champiñones rebanados
- 1 taza de berenjena rebanada
- 2 cebollas en rebanadas finas
- 5 huevos
- 160 ml de leche
- ½ taza de queso Cottage
- 1 c.s. de aceite virgen extra



ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 190 °C.
2. Cubrir un sartén acanalado para quiche con base suelta con la masa quebrada. Recortar los bordes y agujerear la base con un tenedor.
3. Colocar una hoja de papel para hornear encima de la pasta.
4. Calentar el aceite en un sartén antiadherente a temperatura media-alta; agregar los champiñones y saltearlos durante 5 minutos.
5. Agregar la berenjena y la cebolla y cocinar durante 3 minutos.
6. Retirar del calor y dejar reposar un poco para enfriar.
7. Mientras tanto, batir los huevos y agregar sal y pimienta.
8. Espesear la mezcla enfriada de vegetales sobre la pasta.
9. Espolvorear con queso y añade la mezcla.
10. Disminuir la temperatura del horno a 150 °C y hornear 30 minutos más.
11. Dejarlo reposar durante 10 minutos antes de cortar y servir.

VERDURAS

CAPA DE VERDURAS ASADAS



TIEMPO
60 MINUTOS



SERVICIO
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 patatas grandes
- 2 berenjenas
- 1 calabacín grande
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos
- 3 tomates grandes y pequeños
- 1 c.s.de aceite extra virgen
- Sal y pimienta
- 400 g de azúcar
- 1 litros de agua



ELABORACIÓN

1. Lavar todas las verduras y cortarlas en rodajas gruesas.
2. Untarlas con aceite de oliva y colócalas en una fuente de horno.
3. Precalentar el horno a 225 °C y asar las verduras durante 30 minutos.
4. Mientras tanto, confitar los tomates más pequeños reservados, introduciéndolos en una cazuela con un litro de agua y 400 g de azúcar.
5. Cocinar durante unos minutos y por último triturar o cortar en trozos pequeños.
6. Finalmente, salpimentar al gusto las verduras y montar los trozos por capas, colocando una rodaja grande de patata en primer lugar para que actúe como base e intercalando el resto de las verduras a gusto.
7. Terminar las capas rociando con tomate confitado y servimos.

VERDURAS

LASAÑA DE ESPINACAS



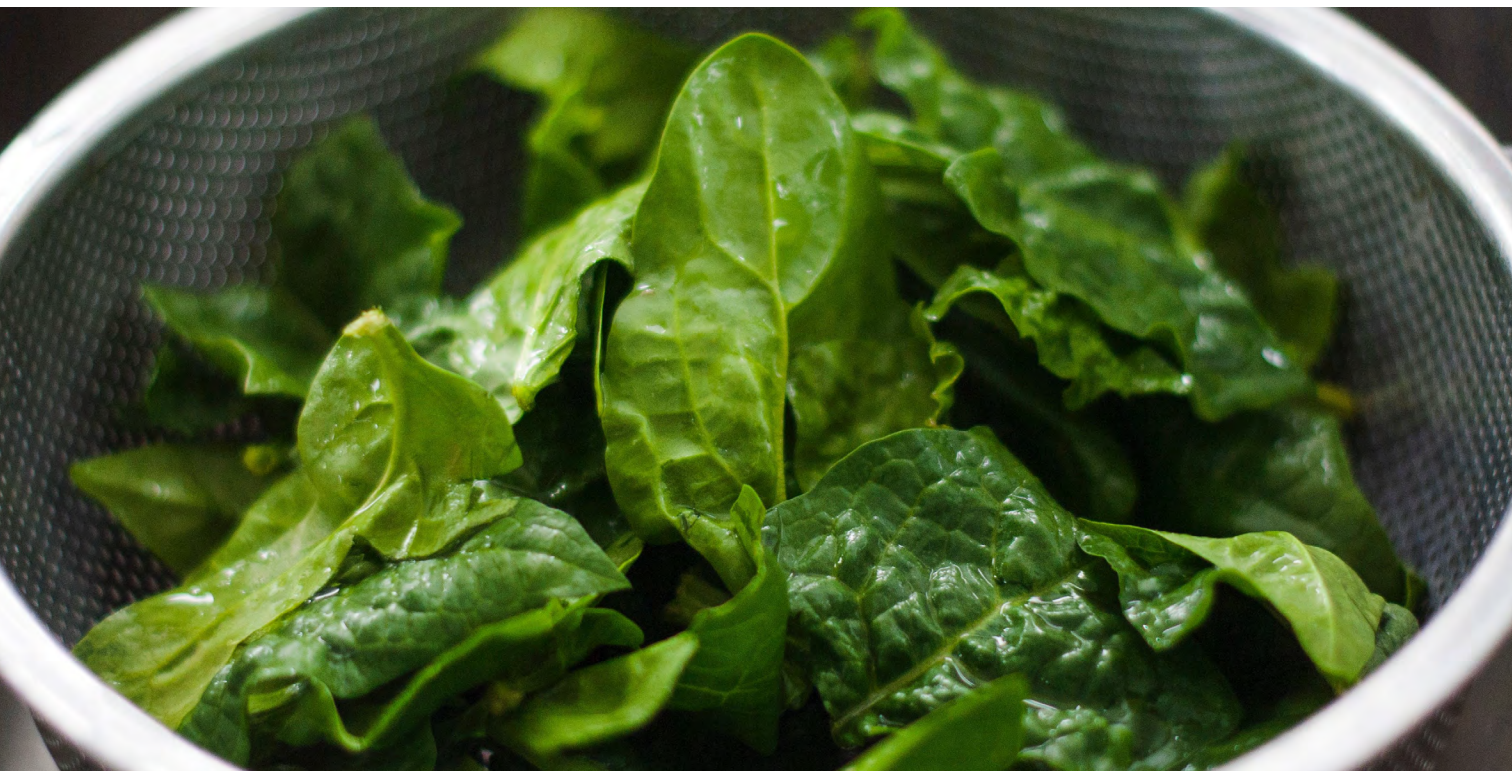
TIEMPO
60 MINUTOS



SERVICIO
4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 paquete de láminas de lasaña
- 300g de espinacas
- 150g de ricota
- 100g de queso rallado
- 1 cebolla
- Salsa de tomate en la cantidad necesaria
- Queso rallado al gusto
- 2 c.s.de harina fécula de maíz (20 g)
- ½ litro de leche
- 1 c.s. de mantequilla (20 g)
- Sal y Pimienta
- Nuez moscada



ELABORACIÓN

1. Para empezar, lavar las espinacas, saltearlas con un poco de aceite, escurrirlas y reservarlas.
2. En una cazuela, rehogar la cebolla cortada bien fina, incorporar las espinacas ya cortadas, la sal y pimienta al gusto.
3. Dejar que se cocine 5 minutos, apagar el fuego y reservar.
4. Cuando se haya enfriado, añadir la ricota y el queso rallado.
5. A continuación, cocinar las placas de lasaña como indican las instrucciones del paquete.
6. Para hacer la salsa bechamel, poner en un cazo harina, sal, pimienta y nuez moscada, verter poco a poco la mezcla de agua y leche sin dejar de remover, para que no se formen grumos. Cuando haya empezado a espesar, echar la mantequilla.
7. A continuación, en una fuente, poner una primera capa con láminas de lasaña, a continuación esparcir una parte de la mezcla de espinacas, una cucharada de salsa; otra capa de láminas de lasaña y otra de espinacas, así de manera sucesiva.
8. Por último, encima de la salsa, colocar la bechamel y espolvorear con queso rallado.
9. Hornear durante unos 15 minutos para que esté bien caliente y el queso gratinado.

CEREALES

TOMATES RELLENOS DE CUSCÚS AL HORNO



TIEMPO
55 MINUTOS



SERVICIO
4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 4 tomates maduros
- 1 chalota
- 60 ml yogur natural
- 1 diente de ajo
- 1 c.s. de aceite virgen extra
- 5g Harissa
- 55g cuscús
- Orégano seco
- Sal
- Pimienta negra molida

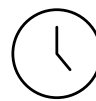


ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200 °C y engrasar una fuente pequeña donde se puedan encajar los tomates bien apretados entre sí.
2. Lavar bien y secar con suavidad los tomates. Cortar la parte superior y desechar. Vaciar con un sacabolos o una cucharilla la carne interior, reservándola en un cuenco, con cuidado de no dañar las paredes de los tomates.
3. Picar la cebolla y el diente de ajo. Mezclar en un recipiente con el yogur, la harissa, un poco de sal, el cuscús y las hierbas aromáticas.
4. Añadir unas cucharadas del jugo desprendido de los tomates reservados, hasta conseguir una textura cremosa y espesa, no demasiado líquida.
5. Colocar los tomates en la fuente. Rellenarlos casi hasta arriba, salpimentar y rociar con un poco de aceite de oliva.
6. Hornear durante unos 40 minutos, hasta que el cuscús se haya cocido y los tomates estén bien asados.
7. Decorar con albahaca fresca picada y un poco más de aceite, si se desea.

CEREALES

QUINOA CON POLLO



TIEMPO
25 MINUTOS



SERVICIO
4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa cocida
- 500 g de lomo de pollo
- ½ cebolla roja
- 2 jalapeños
- 1 taza de maíz
- 1 c.s. de aceite virgen extra
- Sal
- Pimienta

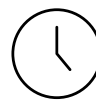


ELABORACIÓN

1. Antes de cocinar la quinoa, limpiarla con agua, cambiar el agua tantas veces como haga falta hasta que el agua sea transparente.
2. Para hervir la quinoa tener en cuenta que por cada taza de quinoa corresponden 3 tazas de agua. Hervirla con un poco de sal y con el fuego bajo. Cuando la quinoa haya absorbido todo el agua, retirarla del fuego.
3. Calentar el aceite en una sartén. Cortar la cebolla, los jalapeños en daditos y añadir junto con el maíz en el fuego.
4. Cortar el pollo a daditos y salpimentarlo, seguidamente ponerlo en la sartén junto con las verduras.
5. Una vez esté bien dorado, mezclarlo con la quinoa.

CEREALES

ARROZ CALDOSO MARINERO



TIEMPO
60 MINUTOS



SERVICIO
4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 200 g de arroz
- 750 g de caldo de pescado y marisco
- 15 mejillones en su concha
- 1 calamar
- 250 g de gambas arroceras crudas
- 5 c.s. de tomate concentrado
- 1/2 pimiento rojo
- 50 ml de vino blanco
- 2 c.s. de aceite virgen extra
- Sal



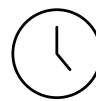
ELABORACIÓN

1. Limpiar los mejillones eliminando, aunque sea someramente, las incrustaciones de las conchas y cocer en una cazuela con tapa y con un poco de aceite o vino, hasta que se abran.
2. Una vez se hayan abierto, destapar la cazuela y sacar con una paleta los mejillones a un plato, dejando en la misma cazuela los jugos que colaremos o decantaremos para eliminar la posible tierra.
3. En la cazuela, donde se reserva el jugo de mejillón decantado, echar el caldo de pescado y marisco y cocerlo.
4. Poner 2 c.s. de aceite de oliva en una cazuela honda y cuando esté caliente saltear las gambas crudas. Bajar al mínimo el fuego y, en ese mismo aceite, rehogar el pimiento y el tomate cortado en trocitos.
5. Trocear el calamar y añadirlo a la cazuela.
6. Dejar que se haga bien, echar el vino, esperar a que se evapore el alcohol y echar el arroz.
7. Añadir el caldo y cuando hierva bajar el fuego y dejar que se haga poco a poco.
8. Cuando el arroz esté en su punto echar los mejillones y listo.

CEREALES

PASTA

CON SALMÓN



TIEMPO
40 MINUTOS



SERVICIO
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 200 g de pasta
- 1 vaso de leche evaporada
- 50 g queso rallado
- 200 g de salmón ahumado
- Nuez moscada
- 1 cebolla pequeña
- 2 c.s. de aceite virgen extra
- Sal
- Pimienta negra

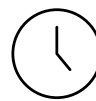


ELABORACIÓN

1. Poner a cocer la pasta en una olla durante el tiempo que indique la bolsa del fabricante. Dejar la pasta al dente para que quede perfecta.
2. Mientras se cuece la pasta, poner en una sartén dos c.s. de aceite de oliva y añadir la cebolla muy picadita.
3. Cuando la cebolla esté casi transparente, bajar el fuego y agregar la leche evaporada y el queso rallado, remover bien todo para que los ingredientes se mezclen.
4. Añadir la nuez moscada y la pimienta, y para que al final la salsa tenga consistencia, agregar el salmón ahumado en daditos y removerlo todo a fuego muy lento.
5. Refreshar la pasta y escurrirla. Después echarla en la sartén con todos los ingredientes.
6. Remover unos minutos para que adquiera todo el sabor y servir bien calentita.

LEGUMBRES

GARBANZOS CON ESPINACAS



TIEMPO
120 MINUTOS



SERVICIO
4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 800 g de garbanzos
- 300 g de espinacas
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo grandes
- Una pizca de comino
- 1 c.s. de pimentón
- 2 hojas de laurel
- 3 c.s. de aceite virgen extra
- Sal
- Pimienta

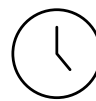


ELABORACIÓN

1. Primero que todo, dejar los garbanzos la noche anterior en remojo. Ponerlos en una olla con abundante agua y una pizca de sal. A la mañana siguiente retirar el agua y lavar los garbanzos.
2. Ponerlos en una olla, echarles agua hasta que queden cubiertos y poner el fuego alto. Cuando rompa a hervir, bajar el fuego a más de la mitad, agregarle 2 hojas de laurel y tapar.
3. Mientras tanto, picar la cebolla, dientes de ajo y tomates bien pequeños.
4. Poner en una sartén grande 3 c.s. de aceite de oliva, el ajo, la cebolla y el tomate a fuego medio.
5. Echar a esta fritura un poco de sal, pimienta, comino y el pimentón. Mezclar bien y dejar cocinar otro par de minutos.
6. Mientras tanto, cuando el grano del garbanzo empiece a ablandarse, echar la fritura de la cebolla, ajo, tomate y mezclar bien.
7. Dejar que se cocine otra media hora más.
8. Llenar otra olla con agua y poner a fuego alto. Cuando comience a hervir echar las espinacas y revolver por no más de 1 minuto. Retirarlas del fuego y colarlas.
9. Mezclar las espinacas, escurridas, con los garbanzos.
10. Revolver bien y dejar cocinar todo junto unos 5 minutos más.

LEGUMBRES

HABAS Y GUISANTES CON CONEJO



TIEMPO
180 MINUTOS



SERVICIO
6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 conejo
- 1 cebolleta
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 200 g de habas
- 200 g de guisantes
- 500 ml de caldo de ave
- Sal
- Pimienta
- 2 c.s. de aceite virgen extra

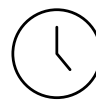


ELABORACIÓN

1. Lo primero es cocer las habas y los guisantes con un poco de sal.
2. Trocear la zanahoria, la cebolla y el pimiento.
3. Calentar aceite de oliva en una cazuela y añadir los vegetales troceados.
4. Salpimentar el conejo y en otra cazuela dorarlo.
5. Agregar a las verduras pochadas el conejo dorado, las habas y los guisantes cocidos.
6. Cubrir con el caldo y dejar que se cueza el conejo unos 15 minutos y estará listo.

LEGUMBRES

SOPA DE FRIJOLES OJO NEGRO Y COL RIZADA



TIEMPO
40 MINUTOS



SERVICIO
6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 taza de col rizada
- 2 latas de frijoles ojo negro
- 4 onzas jamón cortado
- 2 c.s. de vinagre de manzana
- 1 c.s. de aceite virgen extra
- 1 cebolla
- 1 c.p. de ajo en polvo
- ½ taza agua
- Sal
- Pimienta negra

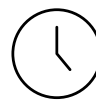


ELABORACIÓN

1. Lavar y picar la col rizada.
2. Escurrir y enjuagar los frijoles ojo negro.
3. Reunir, picar, cortar y medir todos los ingredientes.
4. Colocar el aceite, la cebolla, el ajo y el jamón cortado en dados en una cacerola grande con tapa sobre fuego mediano. Revolver unos 3 a 5 minutos.
5. Incorporar a la cacerola la col y el caldo.
6. Cubrir y cocinar a fuego lento durante 20 minutos hasta que la col esté tierna.
7. Colocar la mitad de los frijoles ojo negro en un bol pequeño y pisar con un tenedor. Volcar los frijoles pisados y enteros en la sopa.
8. Agregar ½ taza de agua. Si se desea una sopa más ligera, agregar ½ taza más de agua. Cocinar a fuego lento durante 5 minutos más.
9. Verter el vinagre minutos antes de servir.
10. Probar y agregar una pequeña cantidad de sal y pimienta negra si es necesario.

LEGUMBRES

JUDIAS CON MEJILLONES



TIEMPO
180 MINUTOS



SERVICIO
4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 350 g judías
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 5 cebollas con 8/10 clavos
- 2 ramas de perejil
- 500 g mejillones
- 100 g cebolla
- 250 g tomates maduros
- 1 c.s. vino blanco
- 20 g harina
- 2 c.s. aceite virgen extra
- 6 ramas de perejil
- 1 trozo de guindilla
- 10 hebras de azafrán
- 250 ml agua



ELABORACIÓN

1. Pelar los tomates y triturarlos. Lavar el perejil, retirar los tallos y picar las hojas muy menuditas. Poner las judías en remojo en abundante agua fría. Limpiar los mejillones y lavarlos. Machacar en el mortero el azafrán con un poco de sal.
2. Poner las judías a cocer cubiertas de agua. Cuando rompan a hervir, espumar y añadir la cebolla claveteada, los ajos, el laurel y el perejil. Cocer a fuego lento para que no se rompan hasta que estén tiernas.
3. Rehogar el ajo en el aceite y, una vez rehogado, añadir la cebolla. Seguir rehogando a fuego lento durante 15 minutos aproximadamente.
4. Incorporar los mejillones, añadir la harina y rehogar un poco. Agregar el vino y la guindilla. Rehogar 1 minuto. Echar el tomate y cocer 5 minutos más.
5. Añadir el agua, el laurel, la sal, el azafrán, el perejil picado y dar un hervor con el recipiente tapado hasta ver los mejillones abiertos. Dejar los mejillones en su concha.
6. Unir los mejillones con las judías y cocer todo durante 5 minutos.
7. Servir en plato hondo o cazuela de barro decorándolo con los mejillones.

CARNES

POLLO AL ROMERO



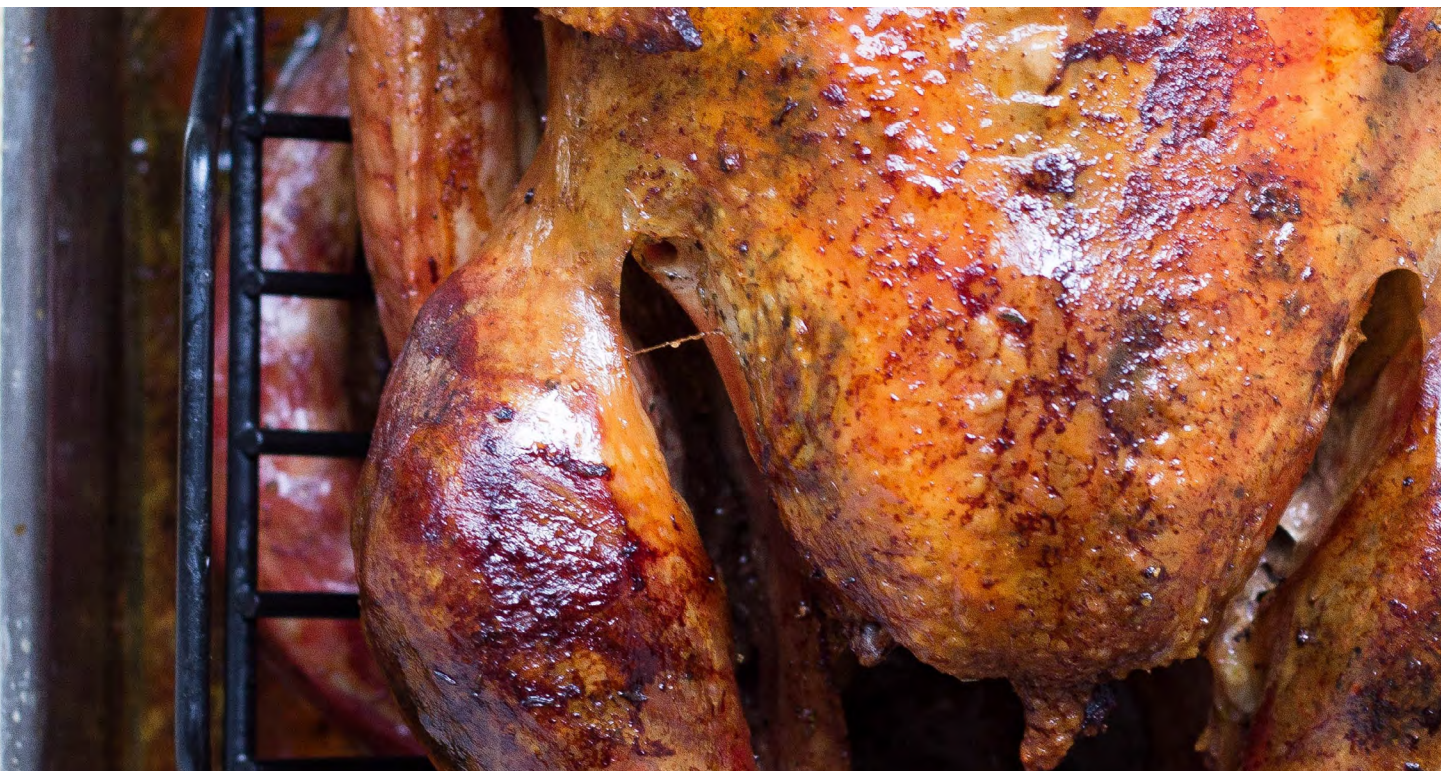
TIEMPO
90 MINUTOS



SERVICIO
4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 pollo de 1,5 kg
- 10 ml vino blanco seco
- 1 limón
- 2 c.s. de aceite virgen extra
- 1 ramita de romero fresco
- Pimienta

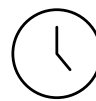


ELABORACIÓN

1. Limpiar el pollo, lavarlo y secarlo bien.
2. Salpimentarlo por dentro y por fuera. Lavar muy bien el limón, secarlo e introducirlo en el interior del pollo.
3. Disponer el pollo en una fuente de hornear con cucharadas de aceite de oliva.
4. Espolvorearlo con el romero picado, introducirlo en el horno precalentado a 180 °C y hornearlo durante 1 hora y 10 minutos. Darle la vuelta a media cocción.
5. Retirar el pollo del horno y recuperar los jugos de la cocción.
6. Calentar el vino en un cacito y dejarlo hervir durante 2 minutos para que se reduzca un poco. Luego, añadir los jugos de la cocción y retirar esta salsa del fuego.
7. Servir el pollo de inmediato con la salsa obtenida en una salsera aparte.

CARNES

PAVO ESTOFADO



TIEMPO
65 MINUTOS



SERVICIO
4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 500 g de pechuga de pavo
- 100 g de almendras
- 50 g de ciruelas pasas
- 1 cebolla
- Perejil
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 c.s. de aceite virgen extra
- Sal
- Pimienta negra

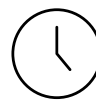


ELABORACIÓN

1. Cortar la cebolla muy fina. Poner una olla al fuego y agregar aceite de oliva para pochar la cebolla, con una pizca de sal.
2. Cuando esté la cebolla pochada, agregar las almendras y remover para que se doren. Incorporar la carne de pavo y dejar que coja un poco de color dorado.
3. Añadir al pavo guisado el caldo de pollo y poner a fuego lento para que la carne de pavo se cocine, pero teniendo cuidado de que no quede muy seca.
4. Después de que el pavo guisado lleve 40 minutos al fuego, agregar las ciruelas pasas a la olla. Remover todo bien y añadir una pizca más de sal.
5. Dejar que la salsa espese a máxima potencia y servir bien caliente.

CARNES

CARNE DE CERDO AL WOK CON VERDURAS



TIEMPO
35 MINUTOS



SERVICIO
4 PERSONAS

INGREDIENTES

- Carne de cerdo
- 2 cebollas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 1 puñado de brotes de soja
- 1 c.s. de aceite virgen extra
- 1 taza de salsa de soja bajo en sal
- Pimienta

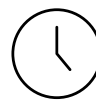


ELABORACIÓN

1. Desgrasar la carne de cerdo, cortarla en cubos o tiras grandes.
2. Colocar en una cacerola una c.s. de aceite de oliva, agregar la carne en cubos o tiras, dejar dorar.
3. Cortar las verduras en tiritas o en cuadrados.
4. Una vez hecha la carne, retirar y dejar en un cuenco reposando.
5. En la misma cacerola, agregar toda la verdura, tapar y dejar que se cocine hasta que esté blanda, revolviéndola de vez en cuando.
6. Una vez hechas las verduras, agregar la carne.
7. Agregar pimienta al gusto.
8. Agregar la taza soja y dejar cocinar unos 10 minutos.

CARNES

BROCHETAS DE CARNE



TIEMPO

3 HORAS 45 MINUTOS



SERVICIO

4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 500 g de carne (pavo, cerdo, ternera)
- 1 c.s. de condimento o mezcla de especias
- 2 cebollas grandes
- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín grande
- 200 g de tomates cherry
- 1 c.s. de aceite extra virgen
- Sal
- Palillos para brochetas



ELABORACIÓN

1. Trocear la carne en cubos de 4 centímetros. Introducir la carne dentro de un bol e incorporar el condimento junto con el aceite de oliva y un poco de sal.
2. Mezclar y dejar reposar durante al menos 3 horas, para que la carne se impregne de los ingredientes.
3. Mientras tanto, cortar todas las verduras en trozos de tamaño semejante a los que se hicieron con la carne.
4. Una vez estén preparados todos los ingredientes se deberán insertar en los palillos para brochetas, alternando trozos de carne y de verdura, y finalizando con un tomate cherry en la punta.
5. Echar un poco de aceite de oliva sobre una plancha y esperar a que se caliente. A continuación, colocar las brochetas de carne y verdura sobre la misma.
6. Estas brochetas deberán dejarse cocinar durante 6 minutos por cada lado, aproximadamente.
7. Una vez estén cocidas a la perfección por cada lado, se podrán servir.

HUEVOS

PASTELITOS SALADOS DE HUEVO



TIEMPO
20 MINUTOS



SERVICIO
4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 50 ml de leche evaporada
- 50 g de queso rallado
- Pimiento
- Cebolla
- Calabacín
- 1 c.s. de aceite virgen extra

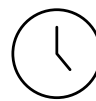


ELABORACIÓN

1. Engrasar con aceite de oliva un molde de muffins.
2. Batir en un bol 4 huevos y 50 ml de nata o leche evaporada.
3. Repartir la mezcla en los moldes.
4. Añadir un poco de queso rallado y verduras troceadas en cada uno.
5. Hornear los pastelitos unos 10 minutos y, tras retirarlos del horno, espolvorearlos con un poco más de queso rallado.
6. Volver a hornearlos 3-5 minutos hasta que se derrita el queso.

HUEVOS

PATATAS RELLENAS CON HUEVO



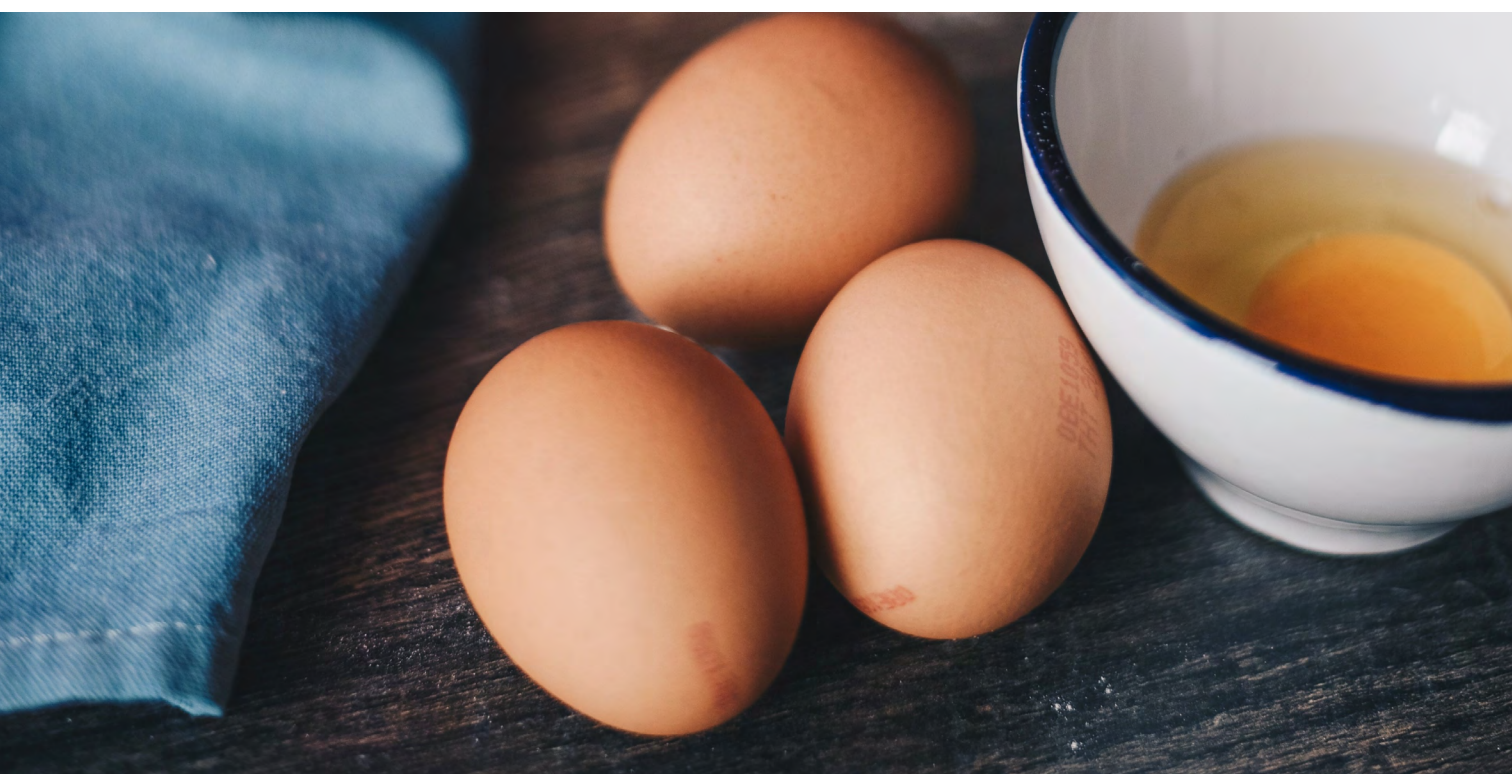
TIEMPO
50 MINUTOS



SERVICIO
4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 patatas grandes
- 4 huevos
- 100 g de queso emmental rallado
- Hojas de cilantro para decorar

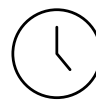


ELABORACIÓN

1. Envolver las patatas en papel aluminio y cocinarlas en el horno durante 1 hora a 200 °C.
2. Sacar las patatas del horno, dejar que se enfríen, cortarlas a la mitad y colocarlas en una fuente.
3. Con una cuchara retirar la parte del centro de la patata y en el hueco colocar una 1 cucharada de queso, verter 1 huevo y, por último, echar más queso por encima para que se gratine.
4. Volver a introducirlas en el horno durante 8 minutos a una temperatura de 160 °C.
5. Colocar cilantro por encima y servir.

HUEVOS

CAZUELA DE HUEVOS CON TOMATE



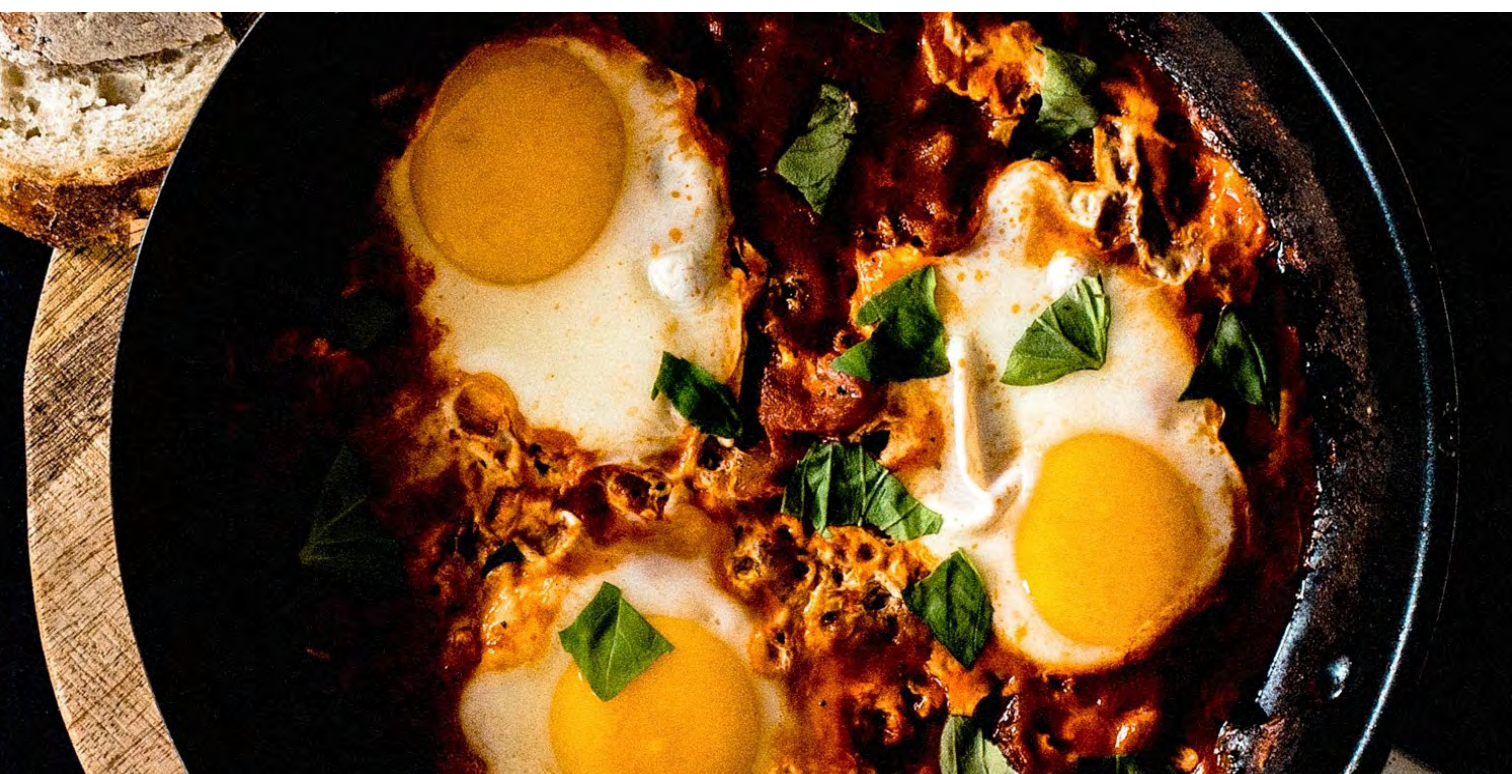
TIEMPO
40 MINUTOS



SERVICIO
4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 8 tomates medianos maduros
- 6 huevos
- 6 dientes de ajo picados
- 1 c.s. de tomate concentrado
- 1 jalapeño
- Comino
- Pimentón
- 1 c.s. de aceite virgen extra
- Perejil fresco
- Sal

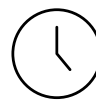


ELABORACIÓN

1. Poner una sartén al fuego con un chorrito de aceite de oliva y, una vez caliente, añadir 6 dientes de ajo picados y 1 jalapeño sin semillas cortado en rodajas.
2. Cuando el ajo esté ligeramente dorado, añadir 8 tomates medianos maduros cortados en cubos, una pizca de comino, un poco de pimentón, sal y una cucharada de tomate concentrado. Llevarlo a ebullición, y después bajarlo a fuego lento y cocinarlo durante unos 20-30 minutos.
3. Romper los 6 huevos sobre la salsa de tomate, cocinarlo durante otros 5-8 minutos aproximadamente.
4. Tapar la sartén y mantenerla al fuego unos 5 minutos más para que se cuajen ligeramente las yemas.
5. Retirar la sartén del fuego y espolvorear los huevos con una pizca de sal, pimienta y perejil fresco picado.

HUEVOS

CALABACINES CON HUEVO AL HORNO



TIEMPO
55 MINUTOS



SERVICIO
4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 500 g de calabacines
- 250 g de puerros
- 6 huevos
- 1 diente de ajo
- 1 c.s. de aceite virgen extra
- Sal



ELABORACIÓN

1. Encender el horno a 180 °C para precalentar. Lavar y cortar los puerros y los calabacines en rodajas muy finas. Pelar y picar el ajo. Batir los huevos con un poco de sal y reservar.
2. Cuando el ajo esté ligeramente dorado, añadir 8 tomates medianos maduros cortados en cubos, una pizca de comino, un poco de pimentón, sal y una cucharada de tomate concentrado. Llevarlo a ebullición, y después bajarlo a fuego lento y cocinarlo durante unos 20-30 minutos.
3. Romper los 6 huevos sobre la salsa de tomate, cocinarlo durante otros 5-8 minutos aproximadamente.
4. Tapar la sartén y mantenerla al fuego unos 5 minutos más para que se cuajen ligeramente las yemas.
5. Retirar la sartén del fuego y espolvorear los huevos con una pizca de sal, pimienta y perejil fresco picado.

PESCADOS

TARTAR DE ATÚN ROJO Y AGUACATE



TIEMPO
60 MINUTOS



SERVICIO
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 300 g de atún rojo fresco
- 2 aguacates
- 1/2 cebolleta
- 1/2 lima
- 3 c.s. de salsa de soja baja en sal
- 1 c.s. de aceite de sésamo
- 1 c.c. de wasabi
- 1 c.p. de aceite virgen extra
- Jengibre
- Semillas de sésamo
- Sal

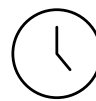


ELABORACIÓN

1. Picar la cebolleta muy fina y reservar.
2. Cortar el atún en pequeños daditos.
3. En un bol mezclar la salsa de soja, el aceite de sésamo, wasabi al gusto, el jengibre y un poquito de sal.
4. Incorporar al bol la cebolleta y el atún, y revolver bien con la marinada, que se impregne por completo. Dejar que repose al menos media hora.
5. Cortar el aguacate en cubitos pequeños y ponerlos en otro bol.
6. Rociarlos por encima con el zumo de lima, un poco de sal y 1 c.p. de aceite de oliva y revolver bien.
7. Para emplatar, se puede utilizar un molde, con una capa de aguacate y por encima el atún.
Espolvorear semillas de sésamo y listo.

PESCADOS

MERLUZA CON GAMBAS



TIEMPO
65 MINUTOS



SERVICIO
4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 250 g de merluza en rodajas
- 8 gambas
- 2 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 3 dientes de ajo
- 125 ml de vino blanco
- 1 c.s. de almidón de maíz
- 4 c.s. de aceite virgen extra
- Perejil fresco
- 2 hojas de laurel
- 1 l de agua
- Pimienta negra
- Sal

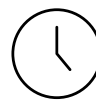


ELABORACIÓN

1. Para preparar el caldo se pone a calentar 2 c.s. de aceite de oliva en una olla mediana, descabezar las gambas y quitarles la piel. Cuando el aceite esté caliente, añadir las pieles y cabezas a la olla y freír durante 5 minutos.
2. Pelar la zanahoria y la cebolla, y limpiar el puerro. Cortar todo en trozos grandes e incorporar a la olla. Remover y freír durante 5 minutos.
3. Añadir el agua y llevar el caldo a ebullición. Cuando rompa a hervir, cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
4. Pasado el tiempo de cocción, retirar todos los ingredientes sólidos y colar el caldo. Reservar.
5. En una sartén, poner 2 c.s. de aceite de oliva a calentar y añadir 1 cebolla y los dientes de ajo picados. Añadir a la sartén y pochar hasta que se ablanden.
6. Añadir las gambas a la sartén y freír ligeramente.
7. Echar la merluza, el vino blanco y el caldo. Cocer la merluza un par de minutos por ambos lados.
8. Retirar de la sartén las gambas y la merluza. Disolver el almidón de maíz en un poco del caldo de la sartén y añadir a la sartén una vez disuelto hasta que la salsa espese.
9. Poner la merluza y las gambas en un plato, regar con el caldo y espolvorear un poco de perejil fresco picado por encima.

PESCADOS

CALAMARES RELLENOS ENCEBOLLADOS



TIEMPO
50 MINUTOS



SERVICIO
4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 500 g de calamares
- 8 setas grandes
- 250 g de gambas peladas y crudas
- 2 cebollas grandes
- 1 huevo
- 1 vaso de vino blanco
- 2 c.s. de aceite extra virgen
- Sal

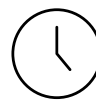


ELABORACIÓN

1. Limpiar los calamares, dándoles la vuelta para limpiarlos bien por dentro.
2. Para hacer el relleno, sofreír en un poco de aceite de oliva extra virgen, la cebolla picada, las gambas, las setas troceadas, las aletas, los tentáculos de los calamares. Se deja cocer a fuego lento.
3. Se añade 1 huevo crudo para amalgamar la mezcla. Se deja enfriar.
4. Una vez frío se rellenan los calamares con esta mezcla.
5. Añadir 2 c.s. de aceite de oliva en una sartén, los calamares rellenos y un par de cebollas en juliana.
6. Echar 1 vaso de vino blanco y dejar cocer unos 20 minutos hasta que el líquido se reduzca y los calamares estén tiernos.

CONSERVAS

TOMATES RELLENOS DE PESCADO DE CONSERVA



TIEMPO
20 MINUTOS



SERVICIO
4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 4 tomates rojos grandes
- 1 lata de mejillones en escabeche
- 1 bote de alcaparras pequeñas en vinagre
- 1 lata de anchoas en aceite de oliva
- 1 lata de caballa en aceite de oliva
- Perejil
- Sal



ELABORACIÓN

1. Lavar los tomates y partarlos por la mitad.
2. Vaciar el interior y salarlos ligeramente. Reservar el contenido en un recipiente.
3. Mezclar las alcaparras, los mejillones, las anchoas picadas y la caballa. Aliñar con los aceites de la caballa, las anchoas y el escabeche de los mejillones, y mezclar bien.
4. Rellenar los tomates.
5. Espolvorear perejil picado y servir.

CONSERVAS

PATÉ DE SARDINILLAS



TIEMPO
15 MINUTOS



SERVICIO
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 lata de sardinillas en aceite de oliva
- 3 c.s. de queso de untar
- 3 yemas de huevo duro
- 1 c.s. de salsa de tomate
- Cebolleta picada
- Zanahoria
- Apio
- Pepino

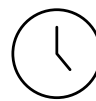


ELABORACIÓN

1. Hervir los huevos durante 10 minutos y reservar las yemas.
2. En el vaso de la batidora colocar las sardinillas, el queso, las yemas de huevo, la cebolla, una c.s. de la salsa de tomate y una c.s. del aceite de las sardinillas y batir.
3. Servir acompañado de palitos de verdura cruda en juliana (zanahoria, apio, pepino).

CONSERVAS

ESPÁRRAGOS CON HUEVAS DE MARUCA



TIEMPO
10 MINUTOS



SERVICIO
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 8 espárragos en conserva
- 50 g de huevas de maruca
- 12 almendras crudas
- Flores de cebollino
- Cebollino
- Sal
- 2 c.s. de aceite virgen extra

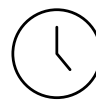


ELABORACIÓN

1. Colocar los espárragos en una fuente.
2. Cortar las huevas de maruca en finas lonchas con un cuchillo bien afilado. Cortar las almendras por la mitad.
3. Picar el cebollino y separar las pequeñas flores de cebollino.
4. Para emplatar, coloca los espárragos, repartiéndolos en toda la extensión del plato, las huevas de maruca, las flores de cebollino, el cebollino picado, una pizca de sal y las almendras.
5. Termina regando con el aceite de oliva virgen extra.

CONSERVAS

CORAZONES DE ALCACHOFA CON QUESO DE CABRA



TIEMPO
10 MINUTOS



SERVICIO
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- Corazones de alcachofa en conserva
- 80 g de pimientos del piquillo
- 1 dientes de ajo
- 1 anchoa
- 150 g de queso rulo de cabra
- 1 c.s. de aceite virgen extra
- Cebollino

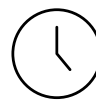


ELABORACIÓN

1. Poner en el vaso de la batidora los pimientos del piquillo, el ajo, la anchoa, un poco de cebollino fresco y 1 c.s. de aceite de oliva. Triturar y reservar.
2. Cortar el queso rulo de cabra en rodajas.
3. Emplatar el queso con los corazones de alcachofa y por encima la salsa de piquillos.

POSTRES

PUDIN DE PLÁTANO Y ANACARDOS



TIEMPO
10 MINUTOS



SERVICIO
4 RACIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de anacardos
- 1/2 de taza de bebida vegetal de almendras
- 4 plátanos
- Fruta fresca variada
- 6 dátiles

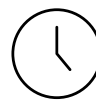


ELABORACIÓN

1. Congelar 2 plátanos en el refrigerador el día anterior y dejar en remojo los anacardos durante la noche.
2. En una batidora añadir todos los ingredientes excepto las frutas y batir hasta obtener una consistencia cremosa.
3. Servir el pudin en tacitas y decorar con trozos de fruta fresca y nueces
4. Dejar enfriar en la nevera.

POSTRES

TARTA DE FRUTAS



TIEMPO
50 MINUTOS



SERVICIO
8 PERSONAS

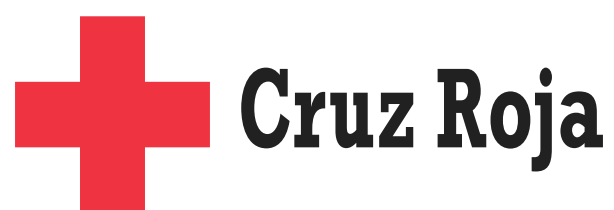
INGREDIENTES

- 1 masa de hojaldre
- 6 c.s. de leche condensada desnatada
- 750 g de fruta variada (fresones, kiwi y plátanos)
- 1 limón
- 2 c.p. de harina de maíz
- 2 yemas de huevo
- 80 g de confitura de albaricoque



ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Calentar en un cazo al fuego la leche condensada, 1/4 l de agua, y la piel del limón. Colar la leche, añadir las yemas y la harina de maíz disuelta en un poco de agua fría y cocerlo al baño maría, removiendo continuamente hasta que la crema espese.
3. Dejarla enfriar y darle vueltas de vez en cuando hasta que esté bien fría.
4. Forrar con la masa de hojaldre un molde de tarta redondo, pinchar el fondo varias veces con un tenedor y cubrirla con papel vegetal. Cocer la tarta en el horno, durante 15 minutos; retirar el papel y cocerla 5 minutos más hasta quedar dorada.
5. Limpiar los fresones y partirlos por la mitad, pelar los kiwis y cortarlos en rodajas y pelar los plátanos y cortarlos en rodajas. Rociarlos con un poco de zumo de limón para que no se oxiden.
6. Repartir la crema fría sobre la base de tarta con ayuda de una cuchara y colocar las frutas en redondo sobre la tarta, alternando los colores.
7. Fundir la confitura a fuego suave y pintar las frutas para abrillantarlas.



900 104 971
www.cruzroja.es

Sigue nuestra acción, día a día, en:



facebook.com/CruzRoja.es



twitter.com/CruzRojaEsp



youtube.com/CruzRojaes



[@cruzrojaesp](https://instagram.com/@cruzrojaesp)