

Recetario




HACIA UNA ALIMENTACIÓN MÁS CONSCIENTE Y SOSTENIBLE





ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

.....




LA *ALIMENTACIÓN CONSCIENTE*, COMO ESTRATEGIA DE CRUZ ROJA, TIENE COMO OBJETIVO FOMENTAR UNA *RELACIÓN EQUILIBRADA Y RESPONSABLE CON LA COMIDA*, INTEGRANDO ASPECTOS QUE PERMITEN MEJORAR TANTO EL BIENESTAR PERSONAL Y COLECTIVO, COMO EL CUIDADO DEL PLANETA:

CONOCIMIENTO

SOSTENIBILIDAD

BIENESTAR Y
SALUD



NO SOLO SE CENTRA EN *LO QUE SE COME*, SINO TAMBIÉN EN *CÓMO SE COME* Y QUE EL IMPACTO DE NUESTRAS ELECCIONES ALIMENTICIAS NO SOLO IMPLIQUE UN BENEFICIO PROPIO, SINO TAMBIÉN PARA LA SOCIEDAD Y EL PLANETA EN SU CONJUNTO.





ÍNDICE

APERITIVOS, ENTRANTES, SOPAS Y CREMAS.....7

BABAGANOUH

HUMMUS DE REMOLACHA

CREMA DE BRÓCOLI CON AVELLANAS

CARPACCIO DE CALABACÍN

HUMMUS DE LENTEJAS

CREMA DE BONIATO Y CHAMPIÑONES

SOPA FRÍA DE PEPINO

SOPA DE TOMATE Y MOZZARELLA

SOPA DE CALABACÍN Y QUESO AZUL

GAZPACHO DE REMOLACHA Y FRESAS

FALAFEL

CREMA DE GUISANTES, NUECES Y MANZANA

SOPA FRÍA DE SANDÍA

ESCALIVADA

PLATOS PRINCIPALES 23

ENSALADA DE ESPINACAS CON FRUTA

ENSALADA DE LENTEJAS CON VINAGRETA DE MOSTAZA

GARBANZOS A LA CATALANA

HAMBURGUESAS DE GARBANZOS

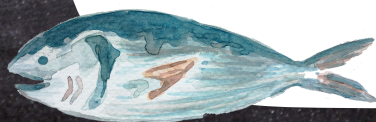
CURRY DE GARBANZOS

PASTA CON PESTO DE BRÓCOLI

ACELGAS CON TOMATE Y JAMÓN

ARROZ DE COLIFLOR CON VERDURAS

BACALAO CON COLIFLOR GRATINADO





CREP DE CALABAZA CON VERDURAS Y POLLO
RATATOUILLE

SARDINAS "ENCEBOLLADAS"

PAVO ESTOFADO

ARROZ MELOSO CON POLLO Y ESPINACAS

ALBÓNDIGAS DE BERENJENA AL HORNO

ROPA VIEJA

BASE DE PIZZA DE BRÓCOLI

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL LIMÓN

TOMATES RELLENOS

PIMIENTOS RELLENOS

LOMO DE CERDO MARINADO

LENTEJAS AL CURRY

BUDÍN SALADO DE ZANAHORIA

LASAÑA DE ESPINACAS

CROQUETAS DE PESCADO

POSTRES Y DULCES49

CHUTNEY DE CAQUI Y PERAS

BIZCOCHO DE PERA A LA TAZA

BOLITAS DE CHOCOLATE Y ZANAHORIA

BARRITA DE AVENA Y MANZANA

MAGDALENA DE AVENA Y NUECES

MERMELADA DE HIGOS

CUSCÚS DULCE

HELADO MULTICOLOR

BIZCOCHO DE CALABAZA

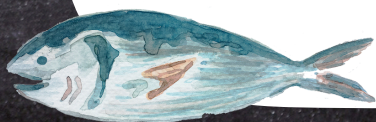
"TORTITAS" DE PLÁTANO





ABREVIACIONES UTILIZADAS

- C.S.: CUCHARADA SOPERA - EQUIVALE A UNA CANTIDAD APROXIMADA DE 15 G.
- C.P.: CUCHARADA DE POSTRE - EQUIVALE A UNA CANTIDAD APROXIMADA DE 10 G.
- C.C.: CUCHARADA DE CAFÉ - EQUIVALE A UNA CANTIDAD APROXIMADA DE 5 G.
- G: GRAMOS





APERITIVOS, ENTRANTES, SOPAS Y CREMAS





HUMMUS DE LENTEJAS

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1 BOTE DE LENTEJAS COCIDAS
- 2 C.S DE TAHINI (PASTA DE SÉSAMO)
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 C.P. DE COMINO
- ZUMO DE 1/2 LIMÓN
- 100ML DE AGUA
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- PIMENTÓN DULCE
- SAL

ELABORACIÓN:

1. ESCURRIR LAS LENTEJAS Y PONERLAS EN UN BOL.
2. AGREGAR EL TAHINI, ZUMO DE LIMÓN, COMINO, SAL, AJO, ACEITE Y EL AGUA.
3. TRITURAR HASTA OBTENER UNA TEXTURA HOMOGÉNEA. CORREGIR DE SAL.
4. SERVIR EN UN BOL Y DECORAR CON PIMENTÓN Y ACEITE.

CONSEJOS

- PUEDES HACER EL TAHINI EN CASA, USANDO LAS SEMILLAS DE SÉSAMO COMPRADAS A GRANTEL; SERÁ MÁS ECONÓMICO Y PUEDES COMPRAR LA CANTIDAD JUSTA QUE NECESITAS (ES UN INGREDIENTE OPCIONAL)
- SÍRVELO CON PAN TOSTADO O BASTONES DE ZANAHORIA, CALABACÍN O APIO PARA PICAR.

ALÉRGENOS





BABAGANOUSH

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 2 BERENJENAS GRANDES
- 2 C.S. TAHINI (PASTA DE SÉSAMO)
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 C.C. COMINO MOLIDO
- 1 C.S. ZUMO DE LIMÓN
- 2 C.S. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- PIMENTÓN, PIMIENTA Y SAL

ELABORACIÓN:

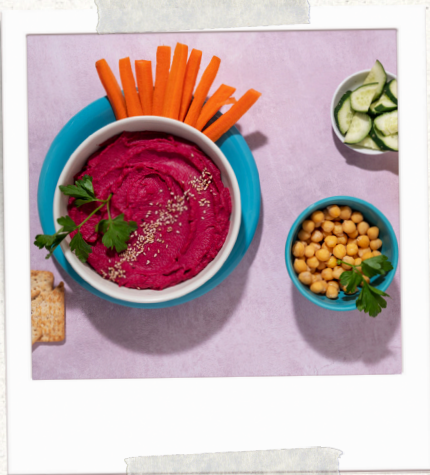
1. PRECALENTAR EL HORNO A 180°C. LAVAR Y SECAR LAS BERENJENAS Y ASARLAS EN EL HORNO DURANTE 30-40 MINUTOS A 180° C. DEJAR ENFRIAR Y PELAR.
2. PONER LA CARNE DE LA BERENJENA EN UN CUENCO. AÑADIR EL RESTO DE INGREDIENTES Y TRITURAR CON LA BATIDORA HASTA CONSEGUIR UNA TEXTURA CREMOSA.
3. PROBAR Y RECTIFICAR DE SAL, PIMIENTA, PIMENTÓN Y ACEITE SI HICIERA FALTA.
4. SE PUEDE SERVIR CON PEREJIL O CILANTRO PICADO.

CONSEJOS

- APROVECHA HACER ESTA RECETA CUANDO ENCIENDAS EL HORNO PARA COCINAR CARNE O PESCADO, ASÍ APROVECHAS EL TIEMPO Y LA ENERGÍA.
- PUEDES UTILIZAR ESTA PREPARACIÓN COMO APERTIVO CON BASTONES DE ZANAHORIA O ACOMPAÑAMIENTO DE UN PLATO PRINCIPAL.

ALÉRGENOS





HUMMUS DE REMOLACHA

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 2 REMOLACHAS CON PIEL
- 250 GR GARBANZOS COCIDOS
- 1 DIENTE DE AJO
- ½ LIMÓN
- 1 ½ C.S. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1 C.S. SEMILLAS DE SÉSAMO
- COMINO
- SAL Y PIMIENTA

ELABORACIÓN:

1. LAVAR LAS REMOLACHAS Y HERVIRLAS CON PIEL UNOS 20 MIN (PINCHAR PARA COMPROBAR QUE ESTÁN COCIDAS).
2. INTRODUCIRLAS EN UN RECIPIENTE CON AGUA FRIA UNOS 5 MIN PARA PELARLAS CON MÁS FACILIDAD.
3. COLOCARLAS EN UNA PROCESADORA O VASO DE BATIDORA Y AGREGAR LOS GARBANZOS, AJO, SEMILLAS DE SÉSAMO, ZUMO DE LIMÓN, ACEITE, COMINO, SAL Y PIMIENTA.
4. TRITURAR HASTA OBTENER UNA PASTA HOMOGÉNEA.
5. COLOCARLO EN UN BOL, CON UN POCO DE ACEITE, PIMIENTA Y SEMILLAS DE SÉSAMO PARA DECORAR.

CONSEJOS

- PUEDES ACOMPAÑARLO DE PAN TOSTADO O BASTONES DE VERDURA COMO ZANAHORIA, APIO, CALABACÍN, PEPINO.
- APROVECHA LAS HOJAS VERDES DE LA REMOLACHA! PUEDES USARLAS COMO REEMPLAZO DE ACELGAS O ESPINACAS.

ALÉRGENOS





CARPACCIO DE CALABACÍN

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1/2 CALABACÍN
- 1/4 DE TAZA DE QUESO RALLADO
- 4 TOMATES SECOS EN ACEITE
- ZUMO DE 1/2 LIMÓN
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA

ELABORACIÓN:

1. LAVAR EL CALABACÍN Y CORTARLO EN LÁMINAS MUY FINAS. COLOCARLAS SOBRE UNA FUENTE INTENTANDO QUE NO SE SUPERPONGAN.
2. AGREGAR EL QUESO RALLADO SOBRE EL CALABACÍN.
3. CORTAR LOS TOMATES EN TROZOS PEQUEÑOS Y COLOCARLOS POR ENCIMA.
4. COLOCAR EN UN BOTE EL ACEITE, SAL, PIMIENTA, ZUMO DE LIMÓN Y EMULSIONAR HASTA QUE ESTÉ BIEN INTEGRADO Y CAMBIE LA TEXTURA.
5. CONDIMENTAR EL CARPACCIO CON ESA PREPARACIÓN Y SERVIR.

CONSEJOS

- UTILIZA EL QUESO QUE TENGAS EN CASA; CUALQUIER QUESO DE SABOR FUERTE, IRÁ BIEN CON LA RECETA.
- ¿SABÍAS QUE EL CALABACÍN PUEDE CONSUMIRSE CRUDO TAMBIÉN?

ALÉRGICOS





CREMA DE BRÓCOLI CON AVELLANAS

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1 CEBOLLA
- 1 BRÓCOLI PEQUEÑO
- 2 PATATAS MEDIANAS
- 1 PUERRO
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 PUÑADO DE AVELLANAS
- 750 ML AGUA
- NUEZ MOSCADA
- SAL Y PIMIENTA
- 2 C.S. ACEÍTE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

ELABORACIÓN:

1. PICAR LA CEBOLLA, EL PUERRO Y AJO Y REHOGARLOS EN UNA SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE.
2. CORTAR LAS HOJAS DEL BRÓCOLI Y RESERVAR.
3. PICAR EL BRÓCOLI Y AGREGARLO A LA SARTÉN.
4. AGREGAR SAL Y NUEZ MOSCADA, MOVER Y DEJAR TAPADO COCINANDO A FUEGO LENTO.
5. PELAR LES PATATAS, CORTARLAS Y AGREGAR A LA SARTÉN REMOVIENDO DE TANTO EN TANTO.
6. AGREGAR EL AGUA Y LLEVAR A EBULLICIÓN HASTA QUE LAS PATATAS ESTÉN COCIDAS. SALPIMENTAR Y TRITURAR.
7. AGREGAR LAS HOJAS DEL BRÓCOLI Y DEJAR HERVIR UNOS 15 MIN.
8. SERVIR LA CREMA CON LAS AVELLANAS PICADAS.

CONSEJOS

- PARA ESTA CREMA APROVECHA CUALQUIER VERDURA QUE TENGAS EN CASA: RECUERDA PRIORIZAR LAS DE TEMPORADA.
- ELIGE FRUTOS SECOS AL NATURAL O TOSTADOS, TIENEN MENOS GRASAS QUE LOS FRITOS.

ALÉRGENOS





CREMA DE GUISANTES, NUECES Y MANZANA

2 RACIONES

INGREDIENTES:

- 400 G DE GUISANTES (PUEDEN SER FRESCOS SI SON DE TEMPORADA, CONGELADOS O EN CONSERVA)
- 300 ML AGUA
- ¼ MANZANA
- 6 NUECES
- 1 REBANADA DE PAN
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA

ELABORACIÓN:

1. PONER A HERVIR LOS GUISANTES EN AGUA CON UN POCO DE ACEITE. COCINAR DURANTE 10 MINUTOS (EL TIEMPO DEPENDERÁ SI SE TRATA DE GUISANTES FRESCOS, EN CONSERVA O CONGELADOS).
2. TRITURAR CON UNA BATIDORA Y RESERVAR.
3. CORTAR EL PAN Y DORARLO EN UNA SARTÉN.
4. CORTAR LA MANZANA EN DADOS Y PICAR LAS NUECES.
5. SERVIR LA CREMA EN UN BOL I REPARTIR LA MANZANA, NUECES Y CRUTONS.
6. SALPIMENTAR AL GUSTO

CONSEJOS

- SI UTILIZAS GUISANTES FRESCOS, PUEDES INCLUIR LAS VAINAS EN ESTA CREMA, O UTILIZARLAS CON OTROS RESTOS DE TALLOS (BRÓCOLI, COLIFLOR, ETC) PARA HACER CALDO.
- APROVECHA EL PAN DEL DÍA ANTERIOR PARA HACER PICATOSTES.

ALÉRGENOS





CREMA DE BONIATO Y CHAMPIÑONES

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 2 BONIATOS
- 1 PUERRO GRANDE
- 1/2 CALABAZA
- 4 DIENTES DE AJO
- 15 CHAMPIÑONES
- 800 ML CALDO DE VERDURAS
- SAL Y PIMIENTA
- COMINO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

ELABORACIÓN:

1. PICAR EL PUERRO Y LOS AJOS Y REHOGARLOS CON ACEITE EN UNA SARTÉN.
2. PELAR LOS BONIATOS Y LA CALABAZA Y TROCEARLOS EN DADOS.
3. AGREGARLOS A LAS VERDURAS CON SAL, PIMIENTA Y COMINO. COCINAR.
4. AÑADIR EL CALDO DE VERDURAS. CUANDO COMIENZE A HERVIR, BAJAR EL FUEGO Y COCINAR DURANTE 20 MIN. TRITURAR.
5. TROCEAR LOS CHAMPIÑONES Y SALTEARLOS CON UN POCO DE ACEITE.
6. SERVIR LA CREMA AGREGANDO UNA PORCIÓN DE CHAMPIÑONES POR ENCIMA.

CONSEJOS

- LA CREMA SE PUEDE CONGELAR: APROVECHA PARA HACER MÁS CANTIDAD, ASÍ DEJAS RESUELTA OTRA COMIDA.
- PARA CONVERTIRLO EN UN PLATO EQUILIBRADO, PUEDES COMBINARLO CON ALGUN ALIMENTO PROTEICO COMO HUEVOS, PESCADO, POLLO O LEGUMBRES.

ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA



SOPA FRÍA DE PEPINO

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 4 PEPINOS
- 2 YOGURES NATURALES
- 1 DIENTE DE AJO
- ½ CEBOLLETA
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- VINAGRE DE MANZANA
- MENTA O HIERBABUENA
- SAL

ELABORACIÓN:

1. LAVAR LOS PEPINOS, QUITAR LAS PUNTAS. PELAR PARCIALMENTE.
2. TROCEARLOS Y PONER EN UN VASO DE BATIDORA. AÑADIR LOS AJOS, LA CEBOLLETA, LA HIERBABUENA O MENTA, EL ACEITE, VINAGRE Y SAL. BATIR HASTA CONSEGUIR UNA TEXTURA FINA.
3. AÑADIR EL YOGUR Y BATIR.
4. AGREGAR AGUA SI SE DESEA UNA TEXTURA MÁS LÍQUIDA.
5. RESERVAR EN LA NEVERA UNAS HORAS Y SERVIR FRÍO.

CONSEJOS

- LAS PARTES DEL PEPINO QUE NO USES PUEDES PONERLAS EN TU JARRA O BOTELLA DE AGUA PARA DAR SABOR AL AGUA.
- ESTA ES UNA BUENA ALTERNATIVA A LA CLÁSICA ENSALADA O GAZPACHO.

ALÉRGENOS





SOPA DE TOMATE Y MOZZARELLA

2 RACIONES

INGREDIENTES:

- 2 TOMATES MADUROS
- 1 CEBOLLA
- ½ CALABACÍN
- 1 DIENTE DE AJO
- ¼ DE TAZA DE MOZZARELLA
- 1 TAZA DE AGUA
- ALBAHACA
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA

ELABORACIÓN:

1. PONER EL CALABACÍN, EL TOMATE Y LA CEBOLLA EN UNA OLLA A REHOGAR CON UN POCO DE ACEITE (2.C.S.).
2. CUANDO LAS VERDURAS ESTEN DORADAS, AÑADIR UN POCO DE AGUA Y DEJAR QUE SE COCINEN UN POCO MÁS.
3. TRITURAR CON BATIDORA Y AÑADIR AGUA PARA CONSEGUIR LA TEXTURA DESEADA. SALPIMENTAR.
4. SERVIR EN CUENCOS CON LA MOZZARELLA Y UNAS HOJAS DE ALBAHACA.

CONSEJOS

- PUEDES CONSERVAR LA ALBAHACA CONGELADA PARA UTILIZAR EN TODOS LOS PLATOS QUE QUIERAS.
- PARA HACER ESTE PLATO MÁS SACIANTE, PUEDES ACOMPAÑARLO DE UNA TOSTADA DE PAN INTEGRAL O DE CENTENO.

ALÉRGENOS





SOPA FRÍA DE SANDÍA

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1 SANDÍA
- 2 TOMATES MADUROS
- 1 PEPINO
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA
- VINAGRE DE MANZANA
- SALSA PICANTE (OPCIONAL)
- ALBAHACA
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

ELABORACIÓN:

1. CORTAR LA SANDÍA, LA CEBOLLA Y LOS TOMATES. TRITURAR TODO HASTA QUE QUEDE UNA TEXTURA FINA.
2. ANADIR AL GUSTO EL VINAGRE, SALSA PICANTE Y ALBAHACA. RESERVAR EN LA NEVERA.
3. CORTAR EL PEPINO EN TROZOS PEQUEÑOS Y DECORAR LA SOPA ANTES DE SERVIR.

CONSEJOS

- EL MELÓN Y LA SANDÍA SON FRUTAS DE VERANO; SON MUY JUGOSAS POR LO QUE RESULTAN UNA OPCIÓN IDEAL PARA HIDRATARNOS EN DÍAS DE CALOR.

ALÉRGENOS





SOPA DE CALABACÍN Y QUESO AZUL

2 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1 CALABACÍN GRANDE
- 1 PUERRO
- 75G QUESO AZUL
- 1 C. S. DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- PEREJIL
- PIMIENTA Y SAL

ELABORACIÓN:

1. LAVAR EL CALABACÍN Y EL PUERRO Y CÓRTALOS EN RODAJAS.
2. COLOCARLOS EN UNA OLLA CON UNA CUCHARADA DE ACEITE Y SOFRÍR 3 MIN.
3. AÑADIR SAL, CUBRIR CON UN POCO DE AGUA Y COCINAR UNOS 12 MINUTOS.
4. INCORPORAR EL QUESO AZUL Y ESPERAR 3 MIN. MÁS.
5. TRITURAR CON UNA BATIDORA HASTA OBTENER UNA CREMA. SE PUEDE ADICIONAR UN POCO MÁS DE AGUA SI LA MEZCLA HA QUEDADO MUY ESPESA.
6. ESPOLVOREAR POR ENCIMA CON PIMIENTA Y PEREJIL PICADO.

CONSEJOS

- PREPARA ESTA CREMA CON VERDURAS DE TEMPORADA. PUEDES COMPRAR MÁS CANTIDAD A UN PRECIO MÁS ECONÓMICO Y CONGELAR PARA FUTURAS RECETAS.
- PUEDES SUSTITUIR EL QUESO AZUL POR UNO DE CABRA O EL QUE MÁS TE GUSTE.

ALÉRGICOS



LÁCTEOS



GAZPACHO DE REMOLACHA Y FRESAS

5 RACIONES

INGREDIENTES:

- 2 REMOLACHAS COCIDAS
- 20 FRESAS
- 1 TOMATE
- 1 DIENTE DE AJO
- 3 C.S. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 2 C.S. DE VINAGRE
- SAL Y PIMIENTA

ELABORACIÓN:

1. LIMPIAR LAS FRESAS.
2. TRITURAR TODOS LOS INGREDIENTES CON SAL Y PIMIENTA.
3. TAMIZAR/COLAR Y AGREGAR EL ACEITE DE OLIVA.
4. RESERVAR EN NEVERA Y SERVIR BIEN FRÍO.

CONSEJOS

- APROVECHA LAS FRESAS CUANDO SEA TEMPORADA. SI COMPRAS EN CANTIDAD, PUEDES CONGELARLAS LAVADAS Y CORTADAS PARA CONSERVARLAS Y USARLAS EN BATIDOS, SALSAS Y POSTRES.

ALÉRGENOS





FALAFEL

8-10 UNIDADES

INGREDIENTES:

- 200 G GARBANZOS COCIDOS
- 2 C.S. PEREJIL PICADO
- 2 C.S. CORIANDRO
- ½ CEBOLLA PICADA
- 1 DIENTE DE AJO
- ZUMO DE ½ LIMÓN
- 1 C.S. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1 C.C. LEVADURA QUÍMICA
- COMINO
- SAL

ELABORACIÓN:

1. PRECALENTAR EL HORNO A 190 °C.
2. ESCURRIR LOS GARBANZOS Y COLOCARLOS EN UN BOL CON EL PEREJIL, EL CORIANDRO, CEBOLLA Y AJO PICADO, ACEITE DE OLIVA, ZUMO DE LIMÓN, COMINO, SAL Y LEVADURA.
3. CHAFAR CON UN TENEDOR Y MEZCLAR BIEN HASTA FORMAR UNA PASTA QUE NO SE DESARME.
4. DIVIDIR LA MASA EN 8-10 PORCIONES Y DARLES FORMA DE BOLA.
5. COLOCARLOS EN UNA FUENTE Y COCINAR EN HORNO DURANTE 20 MINUTOS. DARLES LA VUELTA Y COCINAR OTROS 15 MIN.

CONSEJOS

- PUEDES REEMPLAZAR LOS GARBANZOS POR LENTEJAS; APROVECHA LAS LEGUMBRES QUE TENGAS EN CASA O QUE TE HAYAN SOBRADE DE OTRA COMIDA.
- ESTE PLATO PUEDE SERVIR COMO ENTRANTE O COMO PLATO PRINCIPAL SI SE ACOMPAÑA CON UNA BUENA RACIÓN DE VERDURAS, CRUDAS O COCIDAS.

ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA



ESCALIVADA

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1 BERENJENA
- 1 PIMIENTO ROJO
- 2 CEBOLLAS
- 2 TOMATES MADUROS
- 1 DIENTE DE AJO
- SAL
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

ELABORACIÓN:

1. PRECALENTAR EL HORNO A 180°C
2. LAVAR LAS VERDURAS Y COLOCARLAS EN UNA FUENTE PARA HORNO; COCINAR POR 45 MIN. APROX. GIRÁNDOLAS PARA QUE SE COCINEN DE FORMA HOMOGÉNEA (TENER EN CUENTA QUE PUEDEN TENER TIEMPOS DE COCCIÓN DIFERENTES).
3. DEJAR ENFRIAR, PELAR, TROCEAR Y COLOCARLAS EN UNA FUENTE.
4. CORTAR EL AJO EN TROZOS PEQUEÑOS Y AÑADIRLO A LAS VERDURAS CON ACEITE Y SAL.

CONSEJOS

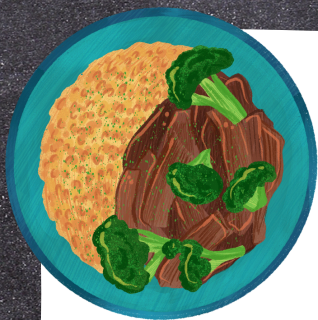
- SE PUEDE COMER CON TOSTADAS, COMO ACOMPAÑAMIENTO DE CARNES, PESCADOS, ETC. SI LA CUBRES CON ACEITE, PUEDES CONSERVARLA VARIOS DÍAS EN LA NEVERA.
- GUÁRDALA EN CONSERVA Y PODRÁS DISFRUTARLA FUERA DE TEMPORADA.

ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

NOTAS





PLATOS PRINCIPALES





ENSALADA DE ESPINACAS CON FRUTA

2 RACIONES

INGREDIENTES:

- 150 G ESPINACAS FRESCAS
- 1 TOMATE
- 1 NARANJA
- 4 FRESONES
- ½ MANZANA
- 50 G QUESO DE CABRA
- 1 PUÑADO DE NUECES
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA
- VINAGRE DE MANZANA

ELABORACIÓN:

1. LAVAR LAS ESPINACAS Y TROCEARLAS AL TAMAÑO DESEADO.
2. PELAR LA NARANJA Y TROCEARLA EN PORCIONES PEQUEÑAS.
3. LAVAR Y TROCEAR LOS FRESONES Y EL TOMATE.
4. LAVAR Y LAMINAR LA MANZANA.
5. TROCEAR EL QUESO.
6. PONER TODOS LOS INGREDIENTES EN UN CUENCO. AÑADIR LAS NUECES.
7. ALIÑAR CON VINAGRE Y ACEITE

CONSEJOS

- LA ESPINACA ES UNA IMPORTANTE FUENTE DE HIERRO, VITAMINAS, MINERALES Y ÁCIDO FÓLICO PRINCIPALMENTE CUANDO COMIDA CRUDA.
- EN TODAS LAS ESTACIONES HAY FRUTAS QUE PUEDES INCLUIR EN TUS ENSALADAS, VE VARIANDO SEGÚN LA TEMPORADA

ALÉRGENOS





ENSALADA DE LENTEJAS CON VINAGRETA DE MOSTAZA

2 RACIONES

INGREDIENTES:

- 200 G LENTEJAS COCIDAS
- 1 AGUACATE
- 1 TOMATE
- 1 ZANAHORIA
- ½ CEBOLLA
- ½ CALABACÍN

VINAGRETA

- ½ LIMÓN
- MOSTAZA DE DIJÓN
- VINAGRE DE MANZANA
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

ELABORACIÓN:

1. PELAR Y TROCEAR EL AGUACATE, EL TOMATE, LA CEBOLLA Y RALLAR LA ZANAHORIA.
2. COLOCAR LOS INGREDIENTES DE LA VINAGRETA EN UN BOL Y BATIR HASTA INTEGRAR.
3. MEZCLAR LAS LENTEJAS CON LAS VERDURAS TROCEADAS, AÑADIR VINAGRETA AL GUSTO Y REMOVER

CONSEJOS

- AÑADE UNA PEQUEÑA CANTIDAD DE NUECES U OTRO FRUTO SECO QUE MÁS TE GUSTE PARA MAYOR APORTE DE MINERALES, VITAMINAS Y PROTEÍNAS.
- RECUERDA QUE LAS SALSAS COMO LA MOSTAZA YA CONTIENEN SAL, POR LO QUE NO ES NECESARIO AÑADIR MÁS.

ALÉRGENOS





GARBANZOS A LA CATALANA

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 500 G GARBANZOS COCIDOS
- 2 CEBOLLAS
- 4 DIENTES DE AJO
- 1 LATA TOMATE TRITURADO
- 2 PUÑADOS DE ALMENDRAS
- 1 C. C. HARINA INTEGRAL
- ½ VASO DE CALDO DE VERDURAS
- PEREJIL
- 2 C. S. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL I PIMIENTA

ELABORACIÓN:

1. PICAR LA CEBOLLA Y REHOGAR CON UN POCO DE ACEITE HASTA QUE QUEDE TRANSPARENTE.
2. AÑADIR EL TOMATE TRITURADO, COCINAR 10 MIN Y AGREGAR LA HARINA; MEZCLAR BIEN Y COCINAR 5 MIN MÁS.
3. INCORPORAR EL CALDO DE VERDURAS
4. AÑADIR LOS GARBANZOS, LA SAL Y LA PIMIENTA, MEZCLAR BIEN Y DEJAR A FUEGO LENTO.
5. EN UN MORTERO, PICAR EL AJO, PEREJIL Y LAS ALMENDRAS. AÑADIR A LOS GARBANZOS.
6. DEJAR A FUEGO LENTO PARA QUE REDUZCA EL LÍQUIDO Y SERVIR.

CONSEJOS

- APROVECHA PIELES Y RESTOS DE VERDURAS PARA HACER CALDO; CONGÉLALO EN RECIPIENTES APTOS.
- NO TIRES EL LÍQUIDO DE LOS GARBANZOS EN CONSERVA! PUEDES USARLO COMO SUSTITUTO DEL HUEVO.

ALÉRGENOS





HAMBURGUESAS DE GARBANZOS

8 RACIONES

INGREDIENTES:

- 400 G DE GARBANZOS COCIDOS
- 2 C.S DE QUESO RALLADO
- 1 CEBOLLA TIERNA
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 C.S. COPOS DE AVENA
- 2 C.S. SEMILLAS DE SÉSAMO
- 1 C.C. PIMENTÓN DULCE
- 1 C. C. COMINO MOLIDO
- 1 C. C. CORIANTRIO
- 1 LIMÓN
- PEREJIL Y MENTA FRESCA
- 2 C.S. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

ELABORACIÓN:

1. CALENTAR ACEITE EN UNA SARTÉN Y COCINAR LA CEBOLLA Y EL AJO PREVIAMENTE PICADO. AÑADIR EL PIMENTÓN DULCE, EL COMINO Y EL CILANTRO.
2. EN EL VASO DE LA BATIDORA COLOCAR LOS GARBANZOS, LA MEZCLA DE LA SARTÉN, EL PEREJIL Y LA MENTA, LA RALLADURA Y ZUMO DE LIMÓN, SAL Y PIMIENTA.
3. INCLUIR EL QUESO RALLADO Y MEZCLAR. GUARDAR EN LA NEVERA DURANTE UNA HORA.
4. DIVIDIR EN PORCIONES Y MOLDEAR EN FORMATO DE HAMBURGUESAS. REBOZAR EN LOS COPOS DE AVENA Y LAS SEMILLAS DE SÉSAMO.
5. COCINAR Y DORAR CON UN POCO DE ACEITE.

CONSEJOS

- APROVECHA PARA HACER UNA BUENA CANTIDAD Y CONGELA. ACOMPAÑADAS DE UNA ENSALADA SON UNA BUENA OPCIÓN DE CENA LIGERA Y SANA.
- SI TIENES UN YOGUR NATURAL, PUEDES OPTAR POR HACER UNA SALSAS, MEZCLÁNDOLO CON PIMIENTA, SAL Y ZUMO DE LIMÓN.

ALÉRGICOS





CURRY DE GARBANZOS

2 RACIONES

INGREDIENTES:

- 350 G GARBANZOS COCIDOS
- 1/2 CEBOLLA
- 1 TOMATE
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 C.C. RAÍZ DE JENGIBRE
- 1 C.C. CURRY EN POLVO
- 1 C.C. COMINO EN POLVO
- 1/2 C.C. CÚRCUMA EN POLVO
- 1/4 C.C. PIMIENTA MOLIDA
- 1 LATA DE LECHE DE COCO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

ELABORACIÓN:

1. CORTAR LA CEBOLLA EN TROZOS PEQUEÑOS. REHOGAR EN UNA SARTÉN.
2. AÑADIR EL JENGIBRE Y LOS AJOS PICADOS. REHOGAR HASTA QUE TODO ESTÉ DORADO.
3. AÑADIR LAS ESPECIAS, REMOVER Y COCINAR UN PAR DE MINUTOS.
4. RALLAR EL TOMATE, AÑADIR A LA SARTÉN, COCINAR 2 MINUTOS.
5. AÑADIR LOS GARBANZOS, LA LECHE DE COCO Y LA SAL. COCINAR 10 MIN.
6. SERVIR ACOMPAÑADO CON ARROZ.

CONSEJOS

- PUEDES APROVECHAR CUALQUIER ESPECIA O VERDURAS QUE TENGAS EN CASA, ES UNA RECETA MUY VERSÁTIL.
- SI NO TIENES GARBANZOS, PUEDES REEMPLAZARLOS POR LENTEJAS.

ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA



PASTA CON PESTO DE BRÓCOLI

2 RACIONES

INGREDIENTES:

- 300 G PASTA (MEJOR INTEGRAL)
- 1 BRÓCOLI
- 3 PUÑADOS DE ALMENDRAS TOSTADAS
- 3 C.S. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- ½ TAZA DE QUESO RALLADO
- ALBAHACA FRESCA
- SAL Y PIMIENTA

ELABORACIÓN:

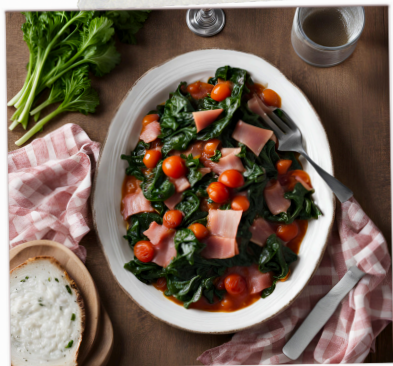
1. CORTAR EL BRÓCOLI Y COCERLO AL VAPOR Y PICARLO EN TROZOS PEQUEÑOS.
2. AÑADIR LAS ALMENDRAS, ACEITE, SAL, PIMIENTA Y LA ALBAHACA Y TRITURAR HASTA QUE QUEDA UNA MEZCLA HOMOGÉNEA. AÑADIR ACEITE HASTA TENER LA CONSISTENCIA DESEADA.
3. COCINAR LA PASTA EL TIEMPO NECESARIO Y SERVIRLA CON UN POCO DE SALSA Y ESPOLVOREAR QUESO AL GUSTO.

CONSEJOS

- PUEDES INCLUIR EL TALLO DEL BRÓCOLI, O APROVECHARLO EN UN CALDO O CREMA DE VERDURAS.
- PUEDES USAR EL FRUTO SECO QUE DESEES, PERO ELIGE AQUELLOS AL NATURAL O TOSTADOS, PARA EVITAR EL APOORTE DE GRASA EXTRA.

ALÉRGENOS





ACELGAS CON TOMATE Y JAMÓN

2 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1 MANOJO DE ACELGAS
- 200 G TOMATE NATURAL EN CONSERVA
- 100 G DE JAMÓN
- 2 DIENTES DE AJO
- 2 C.S. ALMENDRA CRUDA PICADA
- 2 HUEVOS COCIDOS
- 1 HOJA DE LAUREL
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL

ELABORACIÓN:

1. LAVAR Y HERVIR LAS ACELGAS EN UNA OLLA O DURANTE 10 MINUTOS.
2. PELAR Y PICAR LOS AJOS. SOFREIR EN UNA SARTÉN CON 1 CUCHARADA DE ACEITE.
3. AÑADIR A LA SARTÉN EL TOMATE, SAL Y EL LAUREL. SOFREIR DURANTE 5 MINUTOS.
4. ESCURRIR LAS ACELGAS Y AÑADIR AL SOFRITO. INCORPORAR EL JAMÓN.
5. REMOVER PARA INTEGRAR. DEJAR AL FUEGO 2 MINUTOS.
6. SERVIR CON LAS ALMENDRAS PICADAS Y EL HUEVO COCIDO A TROZOS

CONSEJOS

- SI NO ES ÉPOCA DE ACELGAS, PUEDES USAR OTROS VEGETALES DE HOJA VERDE COMO ESPINACAS, COL, HOJAS DE REMOLACHA.
- PARA COCINAR LAS ACELGAS, MEJOR HACERLO AL VAPOR, ASÍ SE CONSERVARÁN MEJOR LOS NUTRIENTES.

ALÉRGENOS





ARROZ DE COLIFLOR CON VERDURAS

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1 COLIFLOR
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 ZANAHORIA
- 1 PUERRO
- 1 PIMIENTO
- 1 LATA DE MAIZ DULCE
- 100 G GUISANTES CONGELADOS
- PEREJIL O CILANTRO PICADO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SALSA DE SOJA

ELABORACIÓN:

1. COLOCAR LA COLIFLOR EN UNA PROCESADORA HASTA CONSEGUIR UNA TEXTURA ARENOSA.
2. CALENTAR ACEITE EN UNA SARTÉN CON EL AJO.
3. PICAR LAS VERDURAS. AÑADIR PRIMERO LA ZANAHORIA Y 2 MINUTOS DESPUÉS, AÑADIR EL RESTO DE LOS INGREDIENTES. AÑADIR UN POCO DE SALSA DE SOJA, AL GUSTO. COCINAR UN POCO MÁS.
4. SERVIR LA MEZCLA EN UN PLATO Y ESPOLVOREAR CON PEREJIL O CILANTRO POR ENCIMA.

CONSEJOS

- EN ESTA RECETA PUEDES UTILIZAR TODAS LAS PARTES DE LA COLIFLOR (TALLO Y HOJAS).
- SI SOBRA, PUEDES CONGELAR EN PORCIONES INDIVIDUALES
- PARA HACER ESTE PLATO MÁS COMPLETO, PUEDES INCLUIR UN HUEVO DURO O A LA PLANCHA.

ALÉRGENOS





BACALAO CON COLIFLOR GRATINADO

3 RACIONES

INGREDIENTES:

- 2 PATATAS
- ½ COLIFLOR
- 1 1/3 TAZA DE LECHE
- 300 G. LLOMOS DE BACALAO
- 1 C.S. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1 C.S. DE MANTEQUILLA
- 1 CEBOLLA TIERNA PEQUEÑA
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1 C.S. DE HARINA
- NUEZ MOSCADA Y QUESO RALLADO

ELABORACIÓN:

1. PELAR Y CORTAR LAS PATATAS Y LA COLIFLOR Y Hervir durante 15/20 minutos.
2. EN UNA OLLA PEQUEÑA, CALENTAR LA LECHE A FUEGO LENTO. COLOCAR EL BACALAO Y COCINAR UNOS 5 MIN. ESCURRIRLO Y RESERVAR EL LÍQUIDO DE COCCIÓN.
3. SOFREIR LA CEBOLLA Y EL AJO EN ACEITE Y MANTEQUILLA REMOVIENDO DURANTE 5 MIN. INCORPORAR LA HARINA Y REMOVER HASTA FORMAR UNA PASTA. AGREGAR EL LÍQUIDO DE COCCIÓN DEL BACALAO Y HACER UNA BECHAMEL. AGREGAR NUEZ MOSCADA.
6. EN UNA FUENTE PARA HORNO COLOCAR UNA BASE DE BECHAMEL ALTERNANDO CON CAPAS DE PATATA, COLIFLOR Y BACALAO DESMIGADO. ACABAR CON UNA CAPA DE BECHAMEL Y QUESO RALLADO Y GRATINAR EN HORNO A 200°C 10MIN.

CONSEJOS

- PUEDES APROVECHAR CUALQUIER PESCADO QUE TE HAYA SOBROADO DE OTRA COMIDA.
- PARA DISMINUIR LAS CALORÍAS, PUEDES REEMPLAZAR LAS PATATAS POR VEGETALES Y LA NATA POR LECHE EVAPORADA.

ALÉRGENOS





CREP DE CALABAZA CON VERDURAS Y POLLO

4 RACIONES

INGREDIENTES:

CREPS

- 1/2 CALABAZA
- 1 HUEVO
- 1 TAZA DE HARINA INTEGRAL
- 1 TAZA LECHE
- SAL

RELLENO

- 2 O 3 PECHUGAS DE POLLO
- 2 CEBOLLAS
- 1 PUERRO
- 1 PIMIENTO VERDE GRANDE
- SAL, PIMIENTA, ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.

ELABORACIÓN:

CREP:

1. COCINAR LA CALABAZA
2. TRITURARLA CON LA LECHE Y EL HUEVO Y MEZCLAR CON LA HARINA HASTA FORMAR LA MASA DEL CREP.
3. ELABORAR LOS CREPES EN UNA SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE COCINANDO POR AMBOS LADOS.

RELLENO:

1. SOFREIR LA CEBOLLA Y EL PUERRO PICADOS CON 2 CUCHARADAS DE ACEITE. AL CABO DE 10 MIN. INCORPORAR EL PIMIENTO EN DADOS PEQUEÑOS Y COCINAR 5 MIN. MÁS.
2. CORTAR EL POLLO EN TIRAS, SALPIMENTAR E INCORPORAR AL SOFRITO DE VERDURAS HASTA COMPLETAR LA COCCIÓN. RELLENAR LOS CREPES Y DISFRUTAR!

CONSEJOS

- PUEDES UTILIZAR LA HARINA QUE PREFIERAS, TRATANDO QUE SEA INTEGRAL.
- PARA UNA VERSIÓN VEGETARIANA, PUEDES SUSTITUIR EL POLLO POR QUESO, TOFU O HUMMUS.
- PARA EL RELLENO, APROVECHA LOS VEGETALES QUE TENGAS!

ALÉRGENOS





RATATOUILLE

4 RACIONES




INGREDIENTES:



- 2 BERENJENAS
- 1 CALABACÍN
- 3 TOMATES
- 2 CEBOLLAS
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 C.S ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- HIERBAS PROVENZALES
- SAL Y PIMIENTA

ELABORACIÓN:





1. LAVAR LAS VERDURAS.
2. CORTAR LA BERENJENA EN RODAJAS DE 1/2CM Y DEJARLA EN UN COLADOR CON SAL PARA QUE PIERDA UN POCO DE AGUA.
3. CORTAR EL CALABACÍN Y TOMATE EN RODAJAS DE 1/2 CM.
4. EN UNA FUENTE REDONDA U OVALADA, PREVIAMENTE ACEITADA, COLOCAR LAS RODAJAS EN VERTICAL ALTERNANDO LOS COLORES FORMANDO CÍRCULOS.
5. PICAR EL AJO Y MEZCLARLO CON UN POCO DE SAL, PIMIENTA Y HIERBAS PROVENZALES. REPARTIR LA MEZCLA SOBRE LAS VERDURAS.
6. COLOCAR EN EL HORNO Y COCINAR A 180°C DURANTE 40 MIN O HASTA QUE LAS VERDURAS ESTÉN COCIDAS.

CONSEJOS

- ESTA RECETA SE PUEDE UTILIZAR COMO ACOMPAÑAMIENTO DE UN PLATO DE CARNE O PESCADO, LEGUMBRES O COMO PRIMER PLATO.
- EL SABOR QUE APORTA EL USO DE HIERBAS PROVENZALES Y ESPECIAS AYUDA A QUE SE UTILICE MENOS SAL.

ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA





SARDINAS “ENCEBOLLADAS”

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1 KG SARDINAS
- 3 CEBOLLAS
- 3 DIENTES DE AJO
- PIMENTÓN DULCE
- 1 VASO DE CALDO DE VERDURAS
- PEREJIL, SAL Y PIMIENTA
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

ELABORACIÓN:

1. LAMINAR LOS AJOS Y CORTAR LAS CEBOLLAS EN JULIANA.
2. COLOCAR UN POCO DE ACEITE EN UNA SARTÉN Y DORAR EL AJO Y LAS CEBOLLAS.
3. MIENTRAS SE COCINAN LOS VEGETALES, LIMPIAR BIEN LAS SARDINAS. RESERVAR.
4. AÑADIR EL CALDO A LA SARTÉN Y DEJAR QUE SE CONSUMA DURANTE UNOS 3-4 MINUTOS.
5. INCORPORAR LAS SARDINAS CON EL PIMENTÓN, SAL, PIMIENTA, TAPAR Y DEJAR COCINAR UNO 5-7 MINUTOS.
6. SERVIR ESPOLVOREANDO UN POCO DE PEREJIL POR ENCIMA.

CONSEJOS

- PARA EVITAR QUE LOS AJOS SE ESTROPEEN, PUEDES PELARLOS Y COLOCARLOS DENTRO DE UN FRASCO EN LA NEVERA. TE DURARÁN MÁS TIEMPO.
- SI NO ES TEMPORADA DE SARDINAS, PUEDES OPTAR POR ALGÚN OTRO PESCADO, O UTILIZAR SARDINAS EN CONSERVA.

ALÉRGENOS





PAVO ESTOFADO

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 2 PECHUGAS DE PAVO
- 2 PUÑADOS DE ALMENDRAS CRUDAS
- 5 CIRUELAS SECAS
- 1 CEBOLLA
- 2 ZANAHORIAS
- 1 LITRO DE CALDO DE POLLO
- 1 C.S. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- PEREJIL
- SAL Y PIMIENTA

ELABORACIÓN:

1. CORTAR LA CEBOLLA MUY FINA Y SALTEARLA CON UNA PIZCA DE SAL Y ACEITE.
2. CUANDO LA CEBOLLA ESTÉ LISTA, AGREGAR LAS ALMENDRAS Y REMOVER PARA QUE SE TUESTEN. CORTAR LAS PECHUGAS EN TACOS E INCORPORARLAS DEJANDO QUE SE DOREN.
3. AGREGAR A LA PREPARACIÓN EL CALDO DE POLLO Y LAS ZANAHORIAS EN RODAJAS Y COCINAR A FUEGO LENTO PARA QUE LA CARNÉ SE COCINE, PERO SIN SECARSE.
4. DESPUÉS DE UNS 40 MINUTOS AL FUEGO, AGREGAR LAS CIRUELAS Y REMOVER.
5. DEJAR QUE LA Salsa ESPESE A MÁXIMA POTENCIA Y SERVIR.

CONSEJOS

- PUEDES COMPLETAR EL PLATO CON UNA RACIÓN DE ENSALADA O DE ARROZ CON VEGETALES.
- LAS SOBROS DE ESTA RECETA SON UNA OPCIÓN PARA HACER CROQUETAS O CANELONES.

ALÉRGENOS





ARROZ MELOSO CON POLLO Y ESPINACAS

6 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1 ½ TAZA ARROZ
- 3 PECHUGAS DE POLLO
- 1 MANOJO DE ESPINACAS
- 2 CEBOLLAS
- 2 TOMATES RALLADOS
- 2 DIENTES DE AJO
- 500 ML CALDO DE VERDURA
- 1 C. C. PIMENTÓN DULCE
- 1 C.S. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA

ELABORACIÓN:

1. CORTAR EL POLLO EN TROZOS (PUEDES HACERLO CON PECHUGA O CON TROZOS DE POLLO CON HUESO).
2. SOFREÍRLO CON LA CEBOLLA HASTA QUE ESTÉN DORADOS, AGREGAR EL AJO Y DEJAR COCER.
3. CUANDO EMPIECE A TOMAR COLOR EL AJO, RETIRAR EL POLLO, AGREGAR EL PIMENTÓN DULCE Y AÑADIR EL TOMATE RALLADO, SALPIMENTAR Y REMOVER.
4. AGREGAR LAS ACELGAS CORTADAS, AÑADIR EL CALDO Y LLEVAR A EBULLICIÓN.
5. TRITURAR Y LLEVARLO A EBULLICIÓN NUEVAMENTE.
6. INCORPORAR EL ARROZ Y EL POLLO Y COCINAR DURANTE UNOS 18 MIN. REMOVIENDO CONSTANTEMENTE.

CONSEJOS

- NO DUDES Y CONGELA LO QUE SOBRE O PREPARA MÁS CANTIDAD PARA OTRO DÍA.
- SI NO TIENES ACELGA, PUEDES REEMPLAZARLA POR OTRAS VERDURAS DE HOJA VERDE COMO ESPINACAS, HOJAS DE LA REMOLACHA, COL, ETC.

ALÉRGENOS

ESTA RECETA
NO CONTIENE
ALÉRGENOS DE
DECLARACIÓN
OBLIGATORIA



ALBÓNDIGAS DE BERENJENAS AL HORNO

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 2 BERENJENAS GRANDES
- 1 HUEVO
- 2 C.S. DE PAN RALLADO
- ¼ DE TAZA DE AVENA
- 2 C.S. DE QUESO RALLADO
- PEREJIL FRESCO
- PIMIENTA
- AJO EN POLVO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

ELABORACIÓN:

1. CORTAR EN CUBOS LA BERENJENA Y SOFREIRLA EN UNA SARTÉN CON ACEITE HASTA QUE ESTÉ COCIDA. RETIRAR DEL FUEGO.
2. AÑADIR LOS INGREDIENTES RESTANTES, EL HUEVO PREVIAMENTE BATIDO, EL PEREJIL PICADO Y REMOVER BIEN. DEJAR ENFRIAR LA MEZCLA.
3. MOLDEAR LA MASA EN FORMA DE BOLAS Y COLOCARLAS EN UNA BANDEJA DE HORNO. COCINAR DURANTE 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADAS.
4. LAS PUEDES ACOMPAÑAR CON ENSALADA Y SALSA DE YOGUR

CONSEJOS

- SI TE SOBRA BERENJENA DE ESTA RECETA, PUEDE USARLA PARA HACER BABA GANOUSH.
- LA BERENJENA ES UN VEGETAL MUY VERSÁTIL, QUE PUEDE HACERSE AL HORNO, EN ESTOFADOS, FRITA, ETC.

ALÉRGENOS





ROPA VIEJA

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1 ½ TAZA DE SOBRAS DE CARNE
- 1 TAZA DE GARBANZOS COCIDOS
- 2 PATATAS
- 1 CEBOLLA MEDIANA
- 3 TOMATES MADUROS
- 1 PIMIENTO MEDIANO
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 HOJA DE LAUREL
- 1 C.P DE TOMILLO
- 1 C.P. DE PIMIENTÓN DULCE
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, SAL
- ½ VASO DE CALDO DE CARNE

ELABORACIÓN:

1. DESMENUZAR LA CARNE Y RESERVAR.
2. PELAR LOS AJOS Y CEBOLLA, TROCEARLO. CORTAR EL PIMIENTO A TIRAS Y LOS TOMATES.
3. EN UNA OLLA CON ACEITE, REHOGAR LOS AJOS Y CEBOLLA Y CUANDO ESTÉ DORADO, AÑADIR EL PIMIENTO Y DEJAR COCINAR UNOS MINUTOS. AÑADIR LOS TOMATES Y COCINAR AL GUSTO.
4. AGREGAR EL PIMENTÓN Y LA CARNE, DEJAR COCER UNOS MINUTOS. AÑADIR LOS GARBANZOS, EL TOMILLO Y EL LAUREL.
5. INCORPORAR EL CALDO, TAPAR Y DEJAR COCINAR A FUEGO MEDIO ENTRE 5 Y 10 MINUTOS.
6. PONER AGUA A HERVIR, COCER LAS PATATAS CORTADAS EN DADOS Y CUANDO ESTEN COCIDAS, AÑADIRLAS AL ESTOFADO.

CONSEJOS

- APROVECHA LAS SOBRAS QUE TENGAS EN LA NEVERA PARA HACER ESTA RECETA. Y SI TE SOBRA, PUEDES HACER UNAS CROQUETAS O CANELONES.
- SI NO ES TEMPORADA DE TOMATES, PUEDES USAR TOMATE ENLATADO ENTERO O TROCEADO AL NATURAL.

ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA



BASE DE PIZZA DE BRÓCOLI

2 UNIDADES

INGREDIENTES:

- 1 BRÓCOLI
- 1 C.S. DE PEREJIL
- 1 C.P. DE ORÉGANO
- ¼ DE TAZA DE MOZZARELLA
- 1 HUEVO
- 2 C.S. DE HARINA DE MAÍZ

ELABORACIÓN:

1. PRECALENTAR EL HORNO A 180°C.
2. LAVAR EL BRÓCOLI, TROCEARLO Y TRITURARLO HASTA QUE TENGA TAMAÑO DE GRANO DE ARROZ O CUSCÚS.
3. MEZCLAR BIEN EL BRÓCOLI CON EL PEREJIL, ORÉGANO, EL QUESO Y EL HUEVO.
4. DIVIDIR LA MEZCLA EN 2 PORCIONES.
5. PONER CADA PORCIÓN EN PAPEL VEGETAL ESPOLVOREADO CON LA HARINA DE MAÍZ.
6. APLASTAR HASTA OBTENER 2 DISCOS DE 1 CM DE GROSOR.
7. COCINAR EN EL HORNO DURANTE 20 MINUTOS.
8. AUMENTAR LA TEMPERATURA A 200 °C Y COCINAR 10 MINUTOS MÁS.

CONSEJOS

- EL TALLO DEL BRÓCOLI O DE LA COLIFLOR SON BUENAS OPCIONES PARA HACER BASE DE PIZZA, CREMA DE VERDURAS O SOPA

ALÉRGENOS





ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL LIMÓN

3 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1/2 KG DE FILETES DE MERLUZA SIN PIEL
- 1/4 TAZA DE ARROZ
- 3 TOMATES
- 1 LIMÓN
- 2 DIENTES DE AJO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1/4 DE TAZA DE OLIVAS VERDES
- 1 VASO DE AGUA
- SAL I ESPECIAS: CÚRCUMA, JENGIBRE, PIMENTÓN, COMINO, PEREJIL

ELABORACIÓN:

1. COCINAR EL ARROZ DURANTE 7 MIN. ESCURRIR Y RESERVAR EL AGUA DE COCCIÓN.
2. TRITURAR LA MERLUZA Y MEZCLARLA CON EL ARROZ COCIDO, UN DIENTE DE AJO PICADO, ZUMO DE 1/2 LIMÓN Y LAS ESPECIAS.
3. MEZCLAR LOS INGREDIENTES HASTA OBTENER UNA MASA HOMOGÉNEA Y HACER LAS ALBÓNDIGAS.
4. EN UNA CACEROLA A FUEGO MEDIO, SELLAR LAS ALBÓNDIGAS UNOS 2 MIN. RETIRAR DEL FUEGO Y RESERVAR.
5. EN LA MISMA CACEROLA, AGREGAR LOS TOMATES TRITURADOS, SAL, PIMENTÓN Y DEMÁS ESPECIAS. DEJAR COCINAR 5 MIN. Y CUANDO COMIENZE A HERVIR INCORPORAR LAS ALBÓNDIGAS, UN VASO DEL AGUA DE COCCIÓN DEL ARROZ Y MEDIO LIMÓN CORTADO EN RODAJAS. TAPAR I DEJAR COCINAR 20 MIN.
6. PASADO EL TIEMPO, DESTAPAR, AGREGAR LAS OLIVAS Y DEJAR REDUCIR LA SALSA.

CONSEJOS

- SUELE SER MÁS ECONÓMICO EL PESCADO ENTERO: APROVECHA LA CABEZA Y ESPINAS PARA HACER UNA CALDO.

ALÉRGENOS





TOMATES RELLENOS

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 4 TOMATES GRANDES
- 1 LATA DE BERBERECHOS AL NATURAL
- 2 C.S. ALCAPARRAS
- 1 LATA DE ANCHOAS
- 1 LATA DE CABALLA O ATÚN AL NATURAL
- PEREJIL
- PIMIENTA

ELABORACIÓN:

1. LAVAR LOS TOMATES Y PARTIRLOS POR LA MITAD.
2. VACIAR EL INTERIOR Y SALARLOS LIGERAMENTE. RESERVAR EL CONTENIDO EN UN RECIPIENTE.
3. MEZCLAR LA PARTE INTERIOR DE LOS TOMATES CON LAS ALCAPARRAS, LOS BERBERECHOS, LAS ANCHOAS PICADAS Y LA CABALLA. ALIÑAR CON EL ACEITE DE LAS ANCHOAS, UN POCO DE PIMIENTA Y MEZCLAR BIEN.
4. RELLENAR LOS TOMATES.
5. ESPOLVOREAR PEREJIL PICADO Y SERVIR.

CONSEJOS

- NO GUARDES EN LA NEVERA UNA LATA DE CONSERVA ABIERTA, GUARDARLO SIEMPRE EN OTRO RECIPIENTE CERRADO.
- LAS OPCIONES MÁS SALUDABLES DE CONSERVAS SON AL NATURAL O EN ACEITE DE OLIVA.

ALÉRGENOS





PIMIENTOS RELLENOS

6 RACIONES

INGREDIENTES:

- 6 PIMIENTOS ROJOS
- 1 ZANAHORIA
- 2 PATATAS
- 1 TAZA DE GUISANTES
- 1 CEBOLLA
- 2 LATAS DE ATÚN
- 3 DIENTES DE AJO
- 1/4 TAZA DE ACEITUNAS NEGRAS SIN HUESO
- 3 C.S. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1 C.S. SAL
- ORÉGANO SECO
- PEREJIL PICADO

ELABORACIÓN:

1. CORTAR LA PARTE DE ARRIBA DE LOS PIMIENTOS A MODO DE TAPA Y QUITAR LAS SEMILLAS. RESERVAR.
2. PONER A HERVIR AGUA CON LA SAL. AÑADIR LOS GUISANTES, LA PATATA PELADA Y LA ZANAHORIA CORTADAS A CUBOS. UNA VEZ COCIDAS, COLOCAR LAS VERDURAS EN AGUA FRÍA.
3. CORTAR LA CEBOLLA EN TROCITOS PEQUEÑOS. PICAR LOS AJOS. LAMINAR LA MITAD DE LAS OLIVAS Y JUNTAR CON LAS VERDURAS HERVIDAS.
4. AÑADIR EL ATÚN, ORÉGANO Y UN POCO DE ACEITE. MEZCLAR Y RELLENAR LOS PIMIENTOS
5. PONER LA TAPA A LOS PIMIENTOS Y COCINAR EN EL HORNO DURANTE 10-15 MIN. A 180°C.
6. PICAR EL RESTO DE ACEITUNAS Y MEZCLAR CON 2 CUCHARADAS DE ACEITE, PEREJIL Y ORÉGANO Y ADEREZAR LOS PIMIENTOS COCIDOS.

CONSEJOS

- PARA EL RELLENO PUEDES APROVECHAR CUALQUIER VEGETAL QUE TENGAS EN CASA Y ASÍ EVITAS EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS.

ALÉRGENOS





LOMO DE CERDO MARINADO

6 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1 KG DE LOMO DE CERDO
- 2 PATATAS GRANDES
- 1 CEBOLLA GRANDE
- ¼ DE TAZA DE PAN RALLADO
- 4 C.S. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1/3 TAZA DE VINO BLANCO
- 1/3 TAZA DE CALDO DE CARNE
- 1 RAMA DE TOMILLO
- 2 RAMAS DE ROMERO
- 1 HOJA DE LAUREL
- SAL Y PIMIENTA

ELABORACIÓN:

1. SALPIMENTAR EL LOMO Y COLOCARLO EN UN RECIPIENTE JUNTO CON LA CEBOLLA CORTADA, LAS HIERBAS AROMÁTICAS, EL ACEITE Y VINO. CERRARLO Y DEJAR MARINAR 12H EN NEVERA.
2. COLOCAR TODO EL CONTENIDO DEL RECIPIENTE EN UNA BANDEJA PARA HORNO. COCINAR 45 MIN. A 180°C. DURANTE LA COCCIÓN, ROCIARLO VARIAS VECES CON LOS JUGOS.
3. HERVIR LAS PATATAS Y CUANDO ESTÉN LISTAS CORTARLAS POR LA MITAD Y CUBRIRLAS CON UNA MEZCLA DE HIERBAS AROMÁTICAS, PAN RALLADO, ACEITE, SAL Y PIMIENTA. COCINAR AL HORNO 10 MIN.
4. SACAR LA CARNE DEL HORNO, COLAR EL JUGO Y DEJARLO REDUCIR HASTA ESPESAR.
5. FILETEAR LA CARNE Y SERVIRLA CON LAS PATATAS Y SALSA.

CONSEJOS

- UTILIZA LAS SOBRAS DE CARNE PARA HACER CROQUETAS, CANELONES O ROPA VIEJA.
- PARA HACER LA RECETA SIN GLUTEN, REEMPLAZAR EL PAN RALLADO POR HARINA DE MAÍZ.

ALÉRGICOS





LENTEJAS AL CURRY

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1 TAZA DE LENTEJAS
- 1 TAZA DE ARROZ
- 2 DIENTES DE AJO
- ½ CEBOLLA
- 1 C.S. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1 LATA DE TOMATE TRITURADO
- ⅔ TAZA LECHE EVAPORADA
- ½ C.C. AJO EN POLVO
- ½ C.C. JENGIBRE EN POLVO
- ½ C.C. CÚRCUMA
- 2 C.C. CURRY

ELABORACIÓN:

1. EN UNA SARTÉN SOFREIR LA CEBOLLA Y AJOS PICADOS. AÑADIR EL TOMATE, LA LECHE EVAPORADA Y LAS ESPECIAS. COCINAR 5 MIN.
2. INCORPORAR LAS LETENJAS ESCURRIDAS, REVOLVER Y COCINAR 15-20 MIN. A FUEGO MEDIO (CUANTO MÁS TIEMPO DE COCINE, MÁS SABOR TENDRÁ).
3. HIERVE EL ARROZ DURANTE 12 MIN.
4. SERVIR EL ARROZ EN UN PLATO Y EL CURRY DE LENTEJAS POR ENCIMA.

CONSEJOS

- APROVECHA LAS VERDURAS QUE TENGAS EN CASA: CALABACÍN, PUERRO, BRÓCOLI... TODO ENCAJA EN ESTA RECETA!
- SI NO TIENES LENTEJAS, PUEDES USAR GARBANZOS O ALUBIAS.

ALÉRGICOS





BUDÍN SALADO DE ZANAHORIA

3 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1 ZANAHORIA GRANDE
- 1 PATATA
- ¼ DE TAZA DE QUESO RALLADO
- ¼ DE TAZA DE PAN RALLADO
- ½ PIMIENTO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- ORÉGANO Y PEREJIL

ELABORACIÓN:

1. EN UNA SARTÉN CON ACEITE SOFREÍR LA ZANAHORIA RALLADA, EL PIMIENTO PICADO Y EL ORÉGANO. COCINAR HASTA QUE LAS VERDURAS ESTÉN COCIDAS.
2. RETIRAR DEL FUEGO Y AÑADIR LA PATATA RALLADA, LA MITAD DEL QUESO RALLADO, EL PEREJIL Y SAL.
3. VOLCAR LA MEZCLA EN UNA FUENTE PARA HORNO PREVIAMENTE ACEITADA Y CUBIERTA CON PAN RALLADO. ESPOLVOREAR CON QUESO RALLADO.
4. COCINAR EN EL HORNO DURANTE 40 MIN. A 180°C.
5. RETIRAR DEL HORNO Y DECORAR CON PEREJIL.

CONSEJOS

- PUEDES APROVECHAR PAN SECO DE DÍAS ANTERIORES PARA RALLARLO.
- YA QUE TIENES EL HORNO ENCENDIDO, PREPARA UNAS VERDURAS ASADAS COMO GUARNICIÓN PARA OTRA COMIDA.

ALÉRGENOS





LASAÑA DE ESPINACAS

4 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1 PAQUETE DE MASA PARA LASAÑA
- 1 BOLSA GRANDE DE ESPINACAS
- ½ TAZA DE RICOTA O MATÓ
- ½ TAZA DE QUESO RALLADO
- 1 CEBOLLA
- TOMATE TRITURAT
- 500 ML DE LECHE
- 2 C.S. DE HARINA INTEGRAL
- 1 C.S. DE MANTEQUILLA
- NUEZ MOSCADA
- SAL Y PIMIENTA

ELABORACIÓN:

1. SOFREIR LA CEBOLLA CORTADA E INCORPORAR LAS ESPINACAS LIMPIAS. SALPIMENTAR, COCINAR POR 5 MIN Y DEJAR ENFRIAR.
2. AGREGAR LA RICOTA Y EL QUESO RALLADO.
3. COCINAR LA MASA DE LASAÑA COMO SE INDIQUE EN EL ENVASE.
4. HACER UNA BECHAMEL: EN UNA OLLA DERRETIR LA MANTEQUILLA. AGREGAR LA HARINA, REMOVER HASTA INTEGRAR Y COCINAR UNOS MINUTOS. POCO A POCO AÑADIR LA LECHE REMOVIENDO CONSTANTEMENTE PARA EVITAR QUE SE FORMEN GRUMOS. CONDIMENTAR AL GUSTO.
5. EN UNA FUENTE PARA HORNO, COLOCAR UNA CAPA DE MASA, CUBRIR CON LAS ESPINACAS Y UNAS CUCHARADAS DE TOMATE TRITURADO. REPETIR EL PROCESO HASTA LLENAR LA FUENTE.
6. CUBRIR LA ÚLTIMA CAPA DE LASAÑA CON LA BECHAMEL Y QUESO RALLADO. COCINAR 15 MIN Y GRATINAR AL HORNO.

CONSEJOS

- LA LASAÑA, EMPANADILLAS, CANELONES Y CROQUETAS SON BUENAS OPCIONES PARA APROVECHAR SOBRAS DE OTRAS RECETAS.

ALÉRGENOS





CROQUETAS DE PESCADO

2 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1 TAZA DE SOBRAS DE PESCADO COCINADO (BACALAO, MERLUZA, SALMÓN, ETC.)
- 2 C.S. DE PAN RALLADO
- 2 HUEVOS
- ½ PUERRO
- ZUMO DE LIMÓN
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- MAYONESA
- PIMENTÓN
- SAL Y PIMIENTA

ELABORACIÓN:

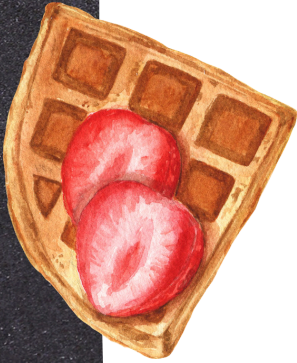
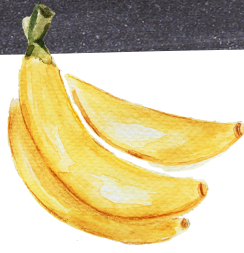
1. PONER EN UN RECIPIENTE EL PESCADO, EL PAN RALLADO, LOS HUEVOS, EL PUERRO CORTADO FINO, UN POCO DE ZUMO DE LIMÓN, EL PIMENTÓN, SAL Y PIMIENTA. MEZCLAR HASTA QUE ESTÉ TODO DESMENUZADO E INTEGRADO.
2. RESERVAR EN LA NEVERA UNOS 10 MINUTOS.
3. HACER PORCIONES CON UNA CUCHARA Y DARLE LA FORMA DESEADA.
4. FREIR EN ACEITE HASTA QUE ESTÉ DORADO POR TODAS LOS LADOS.

CONSEJOS

- ESTA RECETA SE PUEDE HACER TAMBIÉN CON RESTOS DE CARNE O VERDURAS.
- SÍRVELAS COMO APERITIVO O COMO PLATO PRINCIPAL ACOMPAÑADAS DE ENSALADA.

ALÉRGENOS





POSTRES Y DULCES





BIZCOCHO DE PERA A LA TAZA

1 RACIÓN

INGREDIENTES:

- 5 C.S. DE HARINA DE AVENA
- 1 PERA MADURA
- 1 HUEVO
- 1 YOGUR NATURAL
- 1 C.P. POLVO DE HORNEAR
- 1 C.S. DE MIEL
- CANELA EN POLVO

ELABORACIÓN:

1. EN UNA TAZA DE CAFÉ AÑADE HARINA, POLVO DE HORNEAR Y CANELA A GUSTO.
2. AGREGAR EL YOGUR, EL HUEVO, LA MIEL Y MEZCLAR HASTA OBTENER UNA MASA HOMOGÉNEA.
3. CORTAR LA PERA EN TROZOS Y AGREGARLOS A LA TAZA.
4. COCINAR AL MICROONDAS DURANTE 2 MIN.
5. DEJAR ENFRIAR Y DECORAR CON CANELA POR ENCIMA.

CONSEJOS

- ESTA RECETA ES UNA PROPUESTA PARA UTILIZAR ESA PERA QUE LLEVA UN TIEMPO EN LA NEVERA.
- LAS PERAS PUEDEN UTILIZARSE PARA HACER PURÉS QUE ACOMPAÑEN PLATOS DE CARNE O PESCADO Y COMO MERIENDA O POSTRE.

ALÉRGENOS





BOLITAS DE CHOCOLATE Y ZANAHORIA

24 UNIDADES

INGREDIENTES:

- 1 ZANAHORIA
- ½ TAZA DE AVELLANAS
- 10 DÁTILES
- 2 C.P DE CACAO EN POLVO O COCO RALLADO
- 1 C.P. DE CANELA

ELABORACIÓN:

1. PONER LOS DÁTILES EN REMOJO DURANTE 10 A 15 MINUTOS EN AGUA CALIENTE. RETIRAR EL HUESO. TRITURAR LA PULPA CON UN POCO DE AGUA.
2. PELAR Y RALLAR LAS ZANAHORIAS.
3. PICAR LAS AVELLANAS.
4. MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES ANTERIORES JUNTO CON LA CANELA EN POLVO HASTA FORMAR UNA PASTA.
5. HACER BOLITAS Y PASARLAS POR EL CACAO EN POLVO O COCO RALLADO
6. RESERVAR EN NEVERA ANTES DE CONSUMIR.

CONSEJOS

- SI LAVAS BIEN LAS ZANAHORIAS, NO ES NECESARIO PELARLAS
- LOS DÁTILES SON UNA FORMA NATURAL DE ENDULZAR PREPARACIONES. AÚN ASÍ, DEBEN CONSUMIRSE CON MODERACIÓN.

ALÉRGENOS





BARRITA DE AVENA Y MANZANA

12 UNIDADES

INGREDIENTES:

- 1/2 TAZA DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL
- 1 TAZA DE COPOS DE AVENA
- COMPOTA DE 2 MANZANAS
- 3 C.S. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 2 C.S. MIEL
- C.S. CANELA MOLIDA
- 2 C.C. POLVO DE HORNEAR
- SAL

ELABORACIÓN:

1. EN UN BOL MEZCLAR LA HARINA, COPOS DE AVENA, MIEL, POLVO DE HORNEAR, CANELA Y UNA PIZCA DE SAL.
2. AÑADIR EL ACEITE Y MEZCLAR HASTA OBTENER UNA MASA HOMOGÉNEA.
3. DIVIDIR LA MASA EN DOS PARTES.
4. EN UN MOLDE FORRADO CON PAPEL DE HORNEAR, COLOCAR UNA PARTE DE LA MASA EXTENDIDA.
5. ENCIMA PONER LA COMPOTA Y COLOCAR POR ENCIMA EL RESTO DE LA MASA, ALISANDO CON UNA ESPÁTULA.
6. HORNEAR A 180 °C CON CALOR ARRIBA Y ABAJO DURANTE UNOS 25 MINUTOS.
7. SACAR DEL MOLDE, DEJAR ENFRIAR Y CORTAR LAS BARRITAS.

CONSEJOS

- PARA HACER LA COMPOTA, APROVECHA FRUTAS DE TEMPORADA COMO PERAS, CIRUELAS, FRESAS, ETC.
- SI TE APETECE PUEDES INCLUIR TROZOS DE FRUTOS SECOS O FRUTA DESHIDRATADA COMO PASAS.
- APROVECHA EL HORNO CALIENTE PARA COCINAR OTROS ALIMENTOS, AHORRANDO TIEMPO Y ENERGÍA.

ALÉRGENOS





MAGDALENAS DE AVENA Y NUECES

12 UNIDADES

INGREDIENTES:

- 1 TAZA DE COPOS DE AVENA
- ¾ TAZA YOGUR NATURAL
- 1 ½ TAZA DE HARINA
- ½ TAZA NUECES PICADAS
- 1 HUEVO
- 1 C. C. CANELA EN POLVO
- 2 ½ C. C. LEVADURA QUIMICA
- ½ C.C BICARBONATO
- 3 C.S. MIEL
- 1 C.S. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL

ELABORACIÓN:

1. MEZCLAR LOS COPOS DE AVENA CON EL YOGUR.
2. EN OTRO BOL, MEZCLAR LA HARINA TAMIZADA CON LA CANELA, BICARBONATO, LEVADURA Y NUECES PICADAS.
3. INCORPORAR EL HUEVO BATIDO A LA MEZCLA DE YOGUR Y AVENA. AGREGAR LA MIEL, EL ACEITE Y UNA PIZCA DE SAL.
5. MEZCLAR LAS 2 PREPARACIONES Y DISTRIBUIR LA MEZCLA EN MOLDES O CÁPSULAS PARA MADALENAS.
7. COLOCAR EN UNA BANDEJA PARA HORNO A MEDIA ALTURA. HORNEAR A 180 °C. DURANTE 25 MIN. APROX.
8. COMPROBAR LA COCCIÓN PINCHANDO EN EL CENTRO CON UN PALILLO; SI SALE LIMPIO, RETIRAR Y DEJAR ENFRIAR.

CONSEJOS

- SI TIENES FRUTA MADURA COMO PLÁTANOS, MANZANAS O PERAS, LAS PUEDES APROVECHAR PARA APORTAR DULZOR Y REDUCIR/SUSTITUIR LA CANTIDAD DE MIEL.
- PUEDES USAR LA AVENA EN COPOS O EN FORMA DE HARINA. RECUERDA QUE ES RICA EN FIBRA, APORTANDO MAYOR SACIEDAD.

ALÉRGENOS





MERMELADA DE HIGOS

INGREDIENTES:

- 1KG DE HIGOS MADUROS
- ZUMO DE 1/2 LIMÓN
- 1 TAZA DE AGUA

ELABORACIÓN:

1. PARA CONSERVAR LA MERMELADA, ESTERILIZAR BOTES DE VIDRIO EN AGUA HIRVIENDO
2. PELAR LOS HIGOS (OPCIONAL) Y CORTARLOS EN CUARTOS.
3. COLOCARLOS EN UNA OLLA CON AGUA Y EL ZUMO DE LIMÓN. COCINAR A FUEGO MEDIO - ALTO.
4. CUANDO COMINENCE A HERVIR, BAJAR EL FUEGO Y REVOLVER CONSTANTEMENTE, MIENTRAS LOS HIGOS SE VAYAN DESHACIENDO.
5. COCINAR HASTA QUE TENGA TEXTURA DE MERMELADA.
6. SI SE QUIERE UNA TEXTURA MÁS FINA, TRITURAR.
7. COLOCAR LA MERMELADA CALIENTES EN LOS BOTES, TAPARLOS Y DEJARLOS ENFRIAR CON LA TAPA HACIA ABAJO PARA LOGRAR EL EFECTO VACÍO.

CONSEJOS

- APROVECHA CUALQUIER FRUTA DE TEMPORADA: MANZANAS, PERAS, FRESAS, ALBARICOQUES, MELOCOTÓN, ETC.
- SI SE PREFERE MÁS DULCE, SE PUEDE AGREGAR UNA CUCHARADA DE MIEL DURANTE LA COCCIÓN.
- SE PUEDE AGREGAR UN TROZO DE PIEL DE NARANJA O JENGIBRE PARA DARLE UN GUSTO DIFERENTE.

ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA



CHUTNEY DE CAQUI Y PERAS

2 RACIONES

INGREDIENTES:

- 1 PERA MADURA
- 1 CAQUI
- ½ CEBOLLA
- 3 LIMONES
- 1 VAINA DE VAINILLA
- 1 C.P. DE CANELA EN POLVO
- UN TROZO PEQUEÑO DE JENGIBRE
- ¼ DE TAZA DE AZÚCAR
- ½ C.P DE CHILE EN POLVO

ELABORACIÓN:

1. PELAR LA PERA Y EL CAQUI, CORTAR EN CUADRADITOS Y PONER EN UNA OLLA.
2. PICAR LA CEBOLLA Y AÑADIR A LA OLLA.
3. AÑADIR EL ZUMO DE LOS LIMONES, LA VAINA DE VAINILLA (CON UN CORTE LONGITUDINAL), CANELA, JENGIBRE, AZÚCAR, SAL Y CHILE AL GUSTO.
4. COCINAR A FUEGO MEDIO, REMOVIENDO, HASTA QUE EMPIECE A HERVIR. BAJAR EL FUEGO Y DEJAR COCINAR DURANTE UNA HORA, REMOVIENDO DE VEZ EN CUANDO, HASTA QUE TENGA CONSISTENCIA DE MERMELADA.

CONSEJOS

- PREPARA CONSERVAS EN BOTES DE CRISTAL PEQUEÑOS, PARA QUE DUREN MÁS TIEMPO.
- SÍRVELO CON TOSTADAS, COMO ACOMPAÑAMIENTO DE CARNES; ES IDEAL PARA GENERAR CONTRASTE SALADO/AGRIDULCE.

ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA



CUSCÚS DULCE

2 RACIONES

INGREDIENTES:

- ½ TAZA DE CUSCÚS
- 100 ML DE AGUA
- 1 PUÑADO DE PASAS
- 20 ALMENDRAS
- 5 NUECES
- 4 ALBARICOQUES (OREJONES)
- 1 C.S. CANELA
- 2 C.S. MIEL
- HOJAS DE MENTA

ELABORACIÓN:

1. HIDRATAR LAS UVAS PASAS Y LOS ALBARICOQUES SECOS DURANTE 4 HORAS.
2. PONER EL AGUA A HERVIR CON LA MIEL PARA QUE SE DISUELVA Y APAGAR EL FUEGO.
3. INCORPORAR EL CUSCÚS, TAPAR LA OLLA DURANTE 5 MINUTOS.
4. REMOVER EL CUSCÚS CON UN TENEDOR PARA QUE SE QUEDE SUELTO.
5. PONERLO EN UN CUENCO, AÑADIR LA CANELA, LAS NUECES Y LAS ALMENDRAS EN TROZOS.
6. CORTAR LOS ALBARICOQUES Y LAS HOJAS DE MENTA, Y AÑADIRLOS JUNTO CON LAS UVAS PASAS PREVIAMENTE ESCURRIDAS AL CUSCÚS.

CONSEJOS

- ESTA PREPARACIÓN PUEDE SER UNA OPCIÓN DE DESAYUNO O MERIENDA, AGREGÁNDOLE UNA PIEZA DE FRUTA FRESCA.
- SI ES POSIBLE, COMPRA LOS FRUTOS SECOS Y LA FRUTA DESHIDRATADA A GRANEL, ASÍ REDUCIRÁS LOS RESIDUOS GENERADOS EN EL ENVASADO: A DEMÁS, PUEDES COMPRAR LA CANTIDAD JUSTA QUE NECESITES PARA LA RECETA.

ALÉRGENOS





HELADO MULTICOLOR

8 UNIDADES

INGREDIENTES:

- 1 KIWI
- 15 FRESAS
- 1 PLÁTANO
- 1 NARANJA
- 3 YOGURES GRIEGO
- 5 C.C. DE MIEL
- MOLDES DE HELADO

ELABORACIÓN:

1. CONGELAR LAS FRUTAS QUE ESTÉN MUY MADURAS ANTES QUE SE ECHEN A PERDER.
2. COLOCAR EL KIWI, MEDIO YOGUR Y UNA CUCHARADA DE MIEL EN UNA LICUADORA. BATIR HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGÉNEA Y COLOCAR UNA CAPA DE ESTA MEZCLA EN LOS MOLDES PARA HELADO. LLEVAR AL CONGELADOR.
3. REPETIR EL PROCESO CON EL RESTO DE FRUTAS Y HACER CAPAS FINAS INTERCALANDO LOS SABORES/COLORES.
4. CONGELAR DURANTE 2-3H. A DISFRUTARLO!

CONSEJOS

- CONGELA LA FRUTA MADURA; APROVECHA Y ADAPTA LA RECETA SEGÚN LO QUE TENGAS EN CASA.
- COMPRA FRUTAS DE PRODUCTORES LOCALES, DE ESTA MANERA CONTRIBUYES CON LA ECONOMÍA LOCAL Y AYUDAS A REDUCIR LA CONTAMINACIÓN POR EL TRANSPORTE.
- CONSUME FRUTAS Y VERDURAS "FEAS", LO IMPORTANTE ESTÁ EN EL INTERIOR.

ALÉRGENOS





BIZCOCHO DE CALABAZA

12 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 1/2 CALABAZA PEQUEÑA
- 1 1/2 TAZA HARINA INTEGRAL
- 1 YOGUR NATURAL
- 3 HUEVOS
- 1/2 TAZA DE AZÚCAR
- 3/4 TAZA ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 3 C.C. LEVADURA SECA
- 1 C.C ESENCIA DE VAINILLA
- 2 C. C. CANELA
- SAL

ELABORACIÓN:

1. BATIR LOS HUEVOS CON EL AZÚCAR HASTA CONSEGUIR UNA TEXTURA CREMOSA. AGREGAR EL ACEITE Y LA ESENCIA DE VAINILLA Y BATIR UN POCO MÁS.
2. RALLAR LA CALABAZA O PICARLA MUY FINA EN UNA PROCESADORA Y AGREGAR AL BOL CON EL YOGUR E INCORPORAR.
3. TAMIZAR LA HARINA JUNTO CON LA LEVADURA, SAL Y CANELA. MEZCLAR TODO HASTA QUE QUEDA UNA MASA HOMOGÉNEA.
4. VOLCAR LA MEZCLA EN UN MOLDE ACEITADO Y HORNEAR A 160 °C DURANTE 50 MIN. APROX., COMPROBANDO QUE ESTÉ BIEN COCIDO.
5. SACAR DEL HORNO Y ESPERAR UNOS MINUTOS PARA DESMOLDAR Y DEJAR ENFRIAR.

CONSEJOS

- PUEDES INCORPORAR FRUTA MADURA (PERA, MANZANA, PLÁTANO) PARA HACERLA MÁS HÚMEDA Y UTILIZAR MENOS AZÚCAR.
- LAS SEMILLAS DE CALABAZA LES PUEDES TOSTAR EN UNA SARTÉN Y UTILIZARLAS COMO TOPPING EN CREAMAS DE VERURAS O ENSALADA.

ALÉRGENOS





"TORTITAS" DE PLÁTANO

1 RACIÓN

INGREDIENTES:

- 1 PLÁTANO
- 2 HUEVOS
- 1 C.C. CANELA MOLIDA
- 1 C.C. CACAO PURO EN POLVO
- UNAS GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA

ELABORACIÓN:

1. PELAR EL PLÁTANO Y CHAFARLO HASTA OBTENER UN PURÉ.
2. AGREGAR LOS HUEVOS Y BATIR HASTA CONSEGUIR UNA MASA HOMOGÉNEA Y ESPESA. AGREGAR ESPECIAS O AROMAS PARA ADARLE OTRO PUNTO DE SABOR.
3. COLOCAR UNAS GOTITAS DE ACEITE EN UNA SARTÉN Y CALENTAR A FUEGO MEDIO.
4. CON LA AYUDA DE UNA CUCHARA, AGREGAR UNA PORCIÓN DE LA MEZCLA Y COCINAR UNOS 4-5 MIN. HASTA QUE SALGAN BURBUJAS.
5. DARLE LA VUELTA CON UNA ESPÁTULA Y TERMINAR DE COCINAR DEL OTRO LADO.

CONSEJOS

- APROVECHA LOS PLÁTANOS QUE ESTÉN MUY MADUROS: APORTAN UN SABOR EXTRA DULCE A LA RECETA.
- PUEDES REALIZAR MÁS CANTIDAD PARA CONGELAR, ASÍ AHORRAS TIEMPO.
- ACOMPAÑADAS DE FRUTA FRESCA Y YOGUR SON UNA MUY BUENA OPCIÓN DE DESAYUNO.

ALÉRGENOS



