



#RegalateSalud

---

# RECETAS SALUDABLES

La receta del día



Regálate Salud

Cuida de ti.

Aprende a comer y disfruta haciéndolo





## ¿Qué es la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk?

Es una fundación que contribuye al desarrollo de la sanidad española y la salud pública mediante la generación y divulgación de conocimiento al servicio de los ciudadanos y concretamente a los que padecen diabetes.

La Fundación para la Diabetes Novo Nordisk es una entidad de carácter privado, constituida al amparo de la Ley 50/2002 del 26 de diciembre, como una organización de naturaleza fundacional sin ánimo de lucro y de interés general, cuyo ámbito de actuación es todo el territorio español.

Trabajamos para mejorar la vida de las personas con diabetes a través de una mejor educación para la salud y el desarrollo de una sociedad más saludable, siendo nuestros valores la responsabilidad, integridad y transparencia al abordar temas novedosos de marcada actualidad.

Contamos para ello con la colaboración de expertos nacionales e internacionales de reconocido prestigio en los ámbitos sanitario, científico e investigador correspondientes y siempre con el aval del Consejo Científico Asesor de la Fundación.

Contamos con un canal dentro de nuestra web, el canal Saber Comer, que se creó con el objetivo de educar a las personas con diabetes y concienciar al resto de la población sobre la importancia de tener una dieta variada y adecuada a las características de cada persona.



## La Receta del Día

Este proyecto se inicia con un compromiso, el compromiso de un grupo de médicos y nutricionistas que querían aportar su granito de arena ante la situación que empezamos a vivir en Marzo 2020.

Sabíamos que iba a ser más difícil hacer el menú para la familia, que muchas veces nos íbamos a quedar sin ideas y sobre todo, que todos aquellos que tenían que cuidar su salud, no lo iban a tener fácil, así que empezamos a subir una receta al día, una receta hecha con cariño, por personas que no somos profesionales de la cocina, por lo que puede que haya formas de preparar que no sean perfectas, pero están hechas con la idea de utilizar poco tiempo y que sean sencillas y saludables.

En la receta del día puedes encontrar desayunos para toda la familia, primeros platos, segundos platos, tentempiés saludables y platos completos siguiendo la filosofía de nuestra dieta Mediterránea y del plato saludable.

Blog “Doctor no como para lo que peso” La Obesidad a Raya.

El Blog del Dr. Esteban Jodar y compañeras.

<https://estebanjodar.wordpress.com>

## Que queremos conseguir

Para nosotros la alimentación es un pilar clave en el control de la diabetes y la prevención de otras enfermedades. Lo primero que hay que remarcar es que la alimentación de las personas con diabetes no es sustancialmente diferente a la alimentación de la población en general. Con este libro queremos:

- Educar a las personas con diabetes sobre la importancia de tener una dieta variada y adecuada a las características de cada persona.
- Concienciar al resto de la población de la relevancia de tener unos buenos hábitos alimenticios.
- Promover una alimentación saludable.
- Enseñar a planificar las comidas, ya que supone aprender a comer las cantidades adecuadas y elegir bien los alimentos.
- Enseñar la importancia de una dieta sana a la par que equilibrada, la dieta mediterránea es la más recomendada por sus más que conocidos beneficios cardiovasculares.
- Es muy importante siempre, consultar y seguir las recomendaciones de nuestros médicos.
- Debemos perseguir 3 objetivos con nuestro plan de alimentación:
  - Mantener un peso corporal adecuado
  - Prevenir las posibles complicaciones a largo plazo
  - Mantener los niveles adecuados de colesterol, triglicéridos, glucosa en sangre...

## Un plato saludable debe estar compuesto por

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para la salud.

El Plato Saludable, es también conocido como “Plato de Harvard”, este ha sido creado como una guía que sirva de base para el reparto de nutrientes durante el día y en las comidas principales.

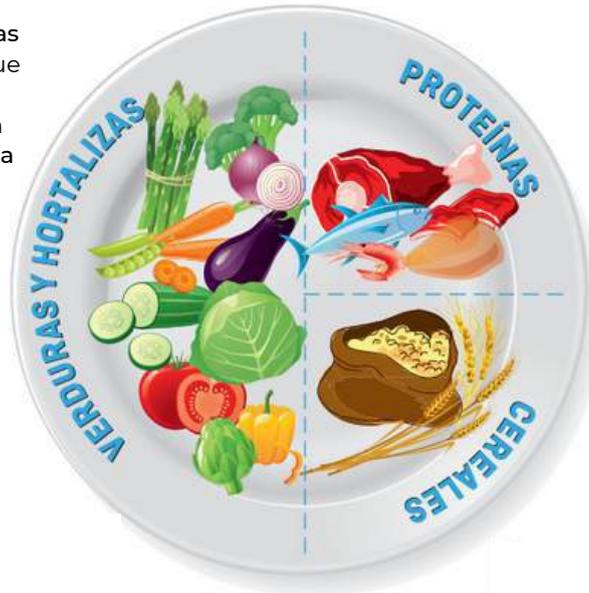
Su representación en forma de plato ilustra el tamaño real de las raciones lo que simplifica su puesta en práctica. El plato se divide en cuadrantes ligeramente desiguales, que representan los cuatro grupos de alimentos.

En esta guía se le otorga un papel principal a las frutas, hortalizas y verduras.

La mitad del plato deben ser vegetales y frutas. Incorporar variedades y colores distintos ya que cada uno aporta nutrientes diferentes. Los vegetales son los alimentos que proporcionan mayor cantidad de nutrientes y fibra. **La patata** no se incluye en este cuadrante debido al efecto negativo que produce en el azúcar en sangre.

### Otras recomendaciones

- Opta por aceites vegetales saludables como el de oliva, el de maíz, el de girasol, etc.
- El **agua** ha de ser la bebida de referencia en cualquier dieta sana.
- **Elimina** las **bebidas azucaradas**. Puedes sustituirla por alguna infusión o café.
- **Elimina** los alimentos **ultraprocesados**.
- **Limita** el consumo de **leche** y de productos lácteos a una o dos raciones al día.
- Es recomendable **reducir** el consumo de **sal**.



Un cuarto del plato será para la proteína.

Apuesta por fuentes saludables y versátiles como las legumbres, el pescado, las carnes magras o frutos secos. Limita el consumo de carnes rojas y evita las carnes procesadas como los embutidos, las salchichas o el bacon.

Un cuarto del plato debe estar compuesto por granos o cereales integrales. Es importante que sean integrales por su efecto más moderado con respecto al azúcar en sangre. Ocasionalmente, también podrías incluir en esta porción los tubérculos (patata, boniato...)



Muy importante estar activos física .



# ÍNDICE

## *Desayunos y Meriendas*

- Desayuno antioxidante
- Tostada de tomate y semillas
- Bocaditos de manzana
- Tostada de plátano a la canela
- Tortitas de avena y plátano
- Granola
- Bizcocho sin remordimientos
- Desayuno vitaminado
- Desayuno a la cúrcuma
- Tostada de paté de berenjenas
- Bol de albaricoque, fresas y pistachos
- Desayuno con energía
- Tostada de pavo, tomate y rabanitos con pistachos
- Mandarina a la hiervabuena
- Bizcocho de plátano
- Tostada de tomate, hummus y zanahoria
- Desayuno de mango
- Helado de plátano, coco y chispas de chocolate
- Tostadas de germinados de lentejas y avellanas
- Desayuno digestivo
- Tostada verde
- Bol de copos de teff y arándanos
- Té helado con naranja y canela
- Bol de batidos de fresas, muesli y pistachos

## *Aperitivos*

- Tentempié antioxidante
- Brochetas de sandía y mozzarella
- Paté de berenjena
- Colines caseros
- Snacks de verduras
- Aperitivo de pepino, queso, rabanitos y mujol

## *Cremas*

- Crema de Espárragos
- Crema de champiñón y berenjena
- Crema de coliflor e hinojo
- Sopa de verduras cromosa al curry
- Lentejas al curry con manzana
- Verdinas con gambas y calamares
- Crema de Hinojo
- Crema de Brócoli
- Lenteja roja con rúcula al curri y curcuma fresca
- Crema de puerro y manzana al Garam Masala



## ÍNDICE

### *Principales*

- Ensalada de Hinojo
- Fiorina al Vapor con Pimentón
- Azukis con Calabaza y Curcuma.
- Flores de Calabacin.
- Noodles de arroz con Berenjena y Shitake.
- Hamburguesa de Alubias.
- Colirroz con Tomate.
- Verduras Asadas/Garbanzos Especiados.
- Coliflor a la Italiana.
- Poke Bowl de Salmon.
- Frittata de Calabaza y Espárragos.
- Flores de Alcachofa a la Curcuma.
- Berenjenas rellenas de garbanzos
- Salmón con Calabacin y Naranja.
- Hamburguesa de ternera y verdura.
- Espaguetis con espinacas y tomate.
- Ensalada de quinoa y vegetales con Nueces.
- Pizzetas de Berenjena
- Mejillones con Vinagreta de Mango.
- Boniato relleno.
- Fiambre de pollo casero
- Calabacines rellenos de arroz al estilo Sirio.
- Lasaña de romescu y tomate
- Fajitas de pollo.
- Ensalada de tomate rosa y encurtidos
- Tartar de Dorada.
- Pollo relleno de verduras.
- Ensalada de rúcula, Apio y uvas.
- Ensalada de Patata y sardina marinada.
- Espaguetis de trufa con alcachofa y jamón.
- Batchcooking de Verduras de Temporada.
- Escalivada de albahaca
- Patatas Rellenas de arroz.
- Pisto de verduras.
- Ensalada de Rúcula y mango
- Arroz de Habas, espárragos y marisco.
- Broccoli con queso fresco
- Ensalada de kale, fresas y mujol.
- Frittata jugosa de calabacín, pimiento y berenjena.
- La Receta del día: Crema de Brocoli.
- Mejillones en salsa de tomate y zanahoria.
- Rollitos de arroz y verduras.
- Tomate al horno, relleno de setas, piñones y queso.
- Repollo con taquitos de pavo y patata.
- Guarnición de verduras al pimentón.
- Salsa de Tomate a la albahaca.
- Rodaballo con verduras.
- Pimiento Verde relleno de Guisantes.

## ÍNDICE

- Salmon al eneldo con guarnición de Trigueros.
- Boniatos rellenos de garbanzos y Portobello.
- Deliensalada.
- Jarretes de Cordero con Ensalada de rucula.
- Super Green Salad.
- Trigueros y Verduras a la vinagreta de mostaza.

### *Ejemplos de menús*

- Menú para Guerreros
- Menú para Guerreros 2
- Menú semanal en tiempos de confinamiento

# Desayunos y meriendas

## Desayuno antioxidante



### *Ingredientes*

- Media naranja
- Una fresa grande
- Media tarrina de queso fresco
- Una cucharadita de cacao
- Media cucharadita de polen
- Tres avellanas naturales

### *Elaboración*

- Pela y corta la naranja.
- Lava y corta en laminas la fresa
- Corta el queso en trocitos, dados o laminas.

### *Presentación*

- Ponla en tu plato de desayuno la naranja.
- Pon las fresas a continuación.
- Por encima de la naranja ponemos la cucharadita de polen
- Ponemos el queso en trozos
- Espolvoreamos el cacao por encima.
- Añadimos las avellanas

## Desayuno antioxidante



15 minutos



1 persona

### Ingredientes

- Media naranja
- Una fresa grande
- Media tarrina de queso fresco
- Una cucharadita de cacao
- Media cucharadita de polen
- Tres avellanas naturales

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	203	Grasas (g)	
Hidratos de carbono (g)	15,6	Saturadas (g)	3,7
Ración de hidratos	1,5	Monoinsaturadas (g)	4,2
Proteínas (g)	10,5	Poliinsaturadas (g)	0,6
Fibra (g)	3,8	Colesterol (mg)	5,8
Sodio (mg)	487,5	Valores calculados sin sal añadida	

## Tostada de Tomate y Semillas



### *Elaboración*

- Tuesta el pan.
- Lava los tomates
- Los cortamos en rodajitas.
- Untamos el queso
- colocamos las rodajitas de tomate
- Añadimos el AOVE.
- Espolvoreamos con las semillas.

### *Ingredientes*

- Rebanada de pan de centeno y arándanos
- 3 tomates cherry
- Media cucharadita pequeña de pipas de calabaza
- Semillas de sesamo.
- Queso para untar
- Media cucharadita de AOVE

Con una buena infusión, café, leche...  
¡tienes un desayuno super rico!

## Tostada de Tomate y Semillas



15 minutos



1 persona

### Ingredientes

- Rebanada de pan de centeno y arándanos
- 3 tomates cherry
- Media cucharadita pequeña de pipas de calabaza
- Semillas de sesamo.
- Queso para untar
- Media cucharadita de AOVE

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	237,9	Grasas (g)	14,9
Hidratos de carbono (g)	20,5	Saturadas (g)	2,3
Ración de hidratos	2	Monoinsaturadas (g)	8
Proteínas (g)	6,4	Poliinsaturadas (g)	2,8
Fibra (g)	3,4	Colesterol (mg)	9,3
Sodio (mg)	308,2	Valores calculados sin sal añadida	

## Bocaditos de Manzana



### *Elaboración*

- Corta la manzana con una mandolina
- Corta la fresa en laminas
- Corta el albaricoque en trocitos.
- Monta la fruta en capas con el tahini entre medias.
- Decora con la chía.

### *Ingredientes*

- Media manzana
- Una fresa
- Una cucharadita de tahini
- Un albaricoque desecado
- Media cucharadita de chía



## Bocaditos de Manzana



20 minutos



1 persona

### Ingredientes

- Media manzana
- Una fresa
- Una cucharadita de tahini
- Un albaricoque desecado
- Media cucharadita de chía

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	188,2	Grasas (g)	8,3
Hidratos de carbono (g)	24,8	Saturadas (g)	1,2
Ración de hidratos	2,5	Monoinsaturadas (g)	0,1
Proteínas (g)	4	Poliinsaturadas (g)	1
Fibra (g)	5,4	Colesterol (mg)	--
Sodio (mg)	8,4	Valores calculados sin sal añadida	

## Tostada de platano a la canela



### *Ingredientes*

- Medio platano maduro
- Una rebanada de pan
- Media cucharadita de chía.
- Una pizca de canela
- Media cucharadita de nibs de raw cacao
- Dos avellanas.

### *Elaboración*

- Tuesta la rebanada de pan.
- Aplasta con un tenedor el platano.
- Sobre la tostada pon el platano
- Añade media cucharadita de chía,
- Por encima los nibs de cacao
- Incorpora las avellanas partidas por la mitad.
- Por último espolvorea la canela

## Tostada de platano a la canela



20 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	188,2	Grasas (g)	8,3
Hidratos de carbono (g)	24,8	Saturadas (g)	1,2
Ración de hidratos	2,5	Monoinsaturadas (g)	0,1
Proteínas (g)	4	Poliinsaturadas (g)	1
Fibra (g)	5,4	Colesterol (mg)	--
Sodio (mg)	8,4	Valores calculados sin sal añadida	

## Tortitas de avena y plátano



### *Ingredientes*

- 1 huevo campero,
- 1 plátano tamaño medio
- 3 cucharadas de copos de avena.

### *Elaboración*

Triturar en un recipiente los ingredientes

- Añadir canela, vainilla... al gusto.
- divide la masa en dos partes
- Cocinar en una sartén antiadherente con un chorrito de aceite

### *Presentación*

- Servir las tortitas en un plato
- Podemos añadir fruta troceada.

## Tortitas de avena y plátano



20 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	359,4	Grasas (g)	10,1
Hidratos de carbono (g)	53,3	Saturadas (g)	2,5
Ración de hidratos	5,5	Monoinsaturadas (g)	3,7
Proteínas (g)	15,7	Poliinsaturadas (g)	2,2
Fibra (g)	7,6	Colesterol (mg)	227,3
Sodio (mg)	80,2	Valores calculados sin sal añadida	

## Granola



### *Ingredientes*

- Copos de avena
- Espelta hinchada
- Pipas de calabaza,
- Anacardos
- Crema de almendras
- Aceite de coco

- Clara de huevo
- Canela
- Vainilla
- Coco deshidratado..

### *Elaboración*

- Mezclamos en un recipiente los ingredientes secos, excepto el coco.
- Calentamos en un cazo a fuego suave una cucharada de aceite de coco y una cucharada de crema de almendras
- Agregamos los ingredientes secos
- Añadimos una clara de huevo batida.
- Introducimos en el horno precalentado a 160 grados durante 15/20 minutos.
- A mitad de cocción removemos con una espátula. 3 minutos antes de sacar añadimos el coco.

## Granola



40 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	459,7	Grasas (g)	26,9
Hidratos de carbono (g)	36,5	Saturadas (g)	15,3
Ración de hidratos	4	Monoinsaturadas (g)	5,9
Proteínas (g)	16,2	Poliinsaturadas (g)	3,6
Fibra (g)	6,6	Colesterol (mg)	--
Sodio (mg)	63	Valores calculados sin sal añadida	

## Bizcocho sin remordientos



### *Ingredientes*

- 200 gr zanahoria
- 1 yogur desnatado natural
- 120 gr de azúcar moreno
- 2 cucharadas de canela
- 60 gr de leche desnatada o vegetal
- 200 gr de harina integral

2 huevos

- 20 gr de nueces
- Aceite de oliva
- Una cucharada de sal

### *Elaboración*

- Precalentamos el horno 180°
- Pincelamos de aceite el molde
- Trituramos la zanahoria
- Le añadimos el yogur, el azúcar, los huevos y la leche
- Mezclamos hasta tener una masa homogénea
- Añadimos poco a poco la harina
- Incorporamos la sal y las dos cucharadas de canela
- Ponemos las nueces troceadas
- Vertimos en el molde
- Horneamos durante 45 min.
- Dejar enfriar



## Bizcocho sin remordientos



45 minutos



4 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	256	Grasas (g)	17,3
Hidratos de carbono (g)	21,5	Saturadas (g)	12,3
Ración de hidratos		Monoinsaturadas (g)	2
Proteínas (g)	3,6	Poliinsaturadas (g)	2,6
Fibra (g)	3,3	Colesterol (mg)	33,3
Sodio (mg)	605	Valores calculados sin sal añadida	

## Desayuno Vitaminado



### *Ingredientes*

- 6 fresas grandes
- 4 moras
- un puñado de chips de coco deshidratado
- Una cucharada de semillas de chía
- Dos cucharadas de acai en polvo.
- Un vaso grande de kefir.

### *Elaboración*

- Trituramos 5 fresas junto con las moras y el Kéfir.
- Partimos en rodajas el resón que nos queda.

### *Presentación*

- Vertimos la mezcla en una taza o cuenco
- Decoramos con el fresón partido
- Añadimos los chips de coco
- Terminamos de decorar con las semillas de chía

## Desayuno Vitaminado



20 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	256	Grasas (g)	17,3
Hidratos de carbono (g)	21,5	Saturadas (g)	12,3
Ración de hidratos		Monoinsaturadas (g)	2
Proteínas (g)	3,6	Poliinsaturadas (g)	2,6
Fibra (g)	3,3	Colesterol (mg)	33,3
Sodio (mg)	605	Valores calculados sin sal añadida	

## Desayuno a la cúrcuma



### *Ingredientes*

- Una rebanada de pan
- Tres bolitas de mozzarella
- Una cucharada de chips de coco
- Miel
- Canela
- Cúrcuma
- Unas moras.

### *Elaboración*

- Tostar la rebanada de pan.
- Cortar las bolitas de mozzarella
- Las ponemos sobre el pan.
- Mezclamos la miel con la cúrcuma y la canela
- Ponemos la mezcla sobre la mozzarella
- Añadimos los chips de coco.
- Acompañar con unas moras

## Desayuno a la cúrcuma



20 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	114	Grasas (g)	6,6
Hidratos de carbono (g)	24,7	Saturadas (g)	0,8
Ración de hidratos	2,5	Monoinsaturadas (g)	0,2
Proteínas (g)	4,4	Poliinsaturadas (g)	4,8
Fibra (g)	2,6	Colesterol (mg)	9,4
Sodio (mg)	149,9	Valores calculados sin sal añadida	

## Tostada de paté de berenjenas



### *Elaboración*

- Tuesta el pan.
- Reparte el pate de berenjena
- Corta la mozzarella y colocada sobre el paté
- Decora con la hierba de trigo,
- Añadr unas gotas de AOVE
- Espolvorea el pimentón

### *Ingredientes*

- Una rebanada de pan de espelta
- Bolitas de mozzarella
- Dos cucharaditas de pate de berenjenas
- Media cucharadita de pimenton
- Unas gotas de AOVE
- Hierba de trigo

## Tostada de paté de berenjenas



20 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	450,8	Grasas (g)	35,5
Hidratos de carbono (g)	23,7	Saturadas (g)	21,2
Ración de hidratos	2,5	Monoinsaturadas (g)	7,1
Proteínas (g)	9,2	Poliinsaturadas (g)	5,8
Fibra (g)	5,3	Colesterol (mg)	9,4
Sodio (mg)	310,9	Valores calculados sin sal añadida	

## **Bol de Albaricoque, Fresas y pistachos.**



### *Elaboración*

- En un bol pon medio yogurt.
- Corta la fruta en rodajas
- Coloca en líneas de cada fruta.
- Pon en línea una cucharadita de chía.
- Pon los cuatro pistachos.

### *Ingredientes*

- Un yogurt de frambuesa
- Un albaricoque
- Dos fresas grandes
- 8 pistachos
- Dos cucharaditas de semillas de chía.



## Bol de Albaricoque, Fresas y pistachos.



20 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	113,4	Grasas (g)	6,4
Hidratos de carbono (g)	9,6	Saturadas (g)	2,1
Ración de hidratos	1	Monoinsaturadas (g)	2,1
Proteínas (g)	4,3	Poliinsaturadas (g)	2
Fibra (g)	3	Colesterol (mg)	8,1
Sodio (mg)	31,1	Valores calculados sin sal añadida	

## Desayuno con energía



### *Elaboración*

- En un bol pon la bebida de avena
- Disponemos el resto de ingredientes
- Hacemos una hilera con los copos de teff
- Una hilera de Copos
- La fila de plátano
- Otra de arándanos
- Añadimos las avellanas

### *Ingredientes*

- Un vaso de bebida vegetal de avena
- Dos cucharadas de copos de teff
- Una cucharada de copos bio
- Medio plátano
- Una cucharada de arándanos frescos
- Dos avellanas

## Desayuno con energia



20 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	317,16	Grasas (g)	9,3
Hidratos de carbono (g)	54,905	Saturadas (g)	8,7
Ración de hidratos	5,5	Monoinsaturadas (g)	7
Proteínas (g)	8,4	Poliinsaturadas (g)	3,6
Fibra (g)	8,1	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	1,9	Valores calculados sin sal añadida	

## Tostada de pavo, tomate y rabanitos con pistachos



### *Ingredientes*

- Una rebanada de pan integral
- Una loncha de pavo ahumado
- Medio tomate
- Medio rabanito
- Dos pistachos

- Un poco de hierba de trigo (o cualquier brote).
- Unas gotas de AOVE
- Sal pimienta al gusto.
- Sésamo

### *Elaboración*

- En un bol pon la bebida de avena
- Disponemos el resto de ingredientes
- Hacemos una hilera con los copos de teff
- Una hilera de Copos
- La fila de plátano
- Otra de arándanos
- Añadimos las avellanas

## Tostada de pavo, tomate y rabanitos con pistachos



20 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	164	Grasas (g)	8,8
Hidratos de carbono (g)	15,1	Saturadas (g)	5,5
Ración de hidratos	1,5	Monoinsaturadas (g)	1.5
Proteínas (g)	6,4	Poliinsaturadas (g)	1,5
Fibra (g)	2,9	Colesterol (mg)	11,4
Sodio (mg)	301,3	Valores calculados sin sal añadida	

## Mandarina a la hierbabuena



### *Elaboración*

- Corta una de las hojas de hierbabuena
- Ponla en el plato.
- Pela la mandarina
- Cortala en rodajas finitas.
- Coloca las rodajas de mandarina
- Decora con la otra hoja.

### *Ingredientes*

- Una mandarina
- Hojas de hierbabuena

## Mandarina a la hierbabuena



10 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	46	Grasas (g)	Tr
Hidratos de carbono (g)	10,3	Saturadas (g)	0,04
Ración de hidratos	1	Monoinsaturadas (g)	0,04
Proteínas (g)	0,9	Poliinsaturadas (g)	0,02
Fibra (g)	2,2	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	2,3	Valores calculados sin sal añadida	

## Bizcocho de platano



### *Ingredientes*

- 50 grs de harina de espelta
- 50 grs de azucares morena
- 50 grs de mantequilla
- Un huevo
- Un platano
- Una cucharadita de levadura
- Una pizca de sal
- 30 ml de leche.

### *Elaboración*

- Mezclamos los ingredientes secos en un bol
- Añadimos el plátano
- Incorporamos la mantequilla y el huevo
- Mezclamos hasta tener una masa fina.
- Repartimos la masa en 6 vasitos individuales.
- Los ponemos en el horno a 180°C 20 minutos vigilando.



## Bizcocho de platano



30 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	470,2	Grasas (g)	26,1
Hidratos de carbono (g)	49,65	Saturadas (g)	7,3
Ración de hidratos	5	Monoinsaturadas (g)	2
Proteínas (g)	8,7	Poliinsaturadas (g)	15,4
Fibra (g)	4,2	Colesterol (mg)	162,1
Sodio (mg)	280	Valores calculados sin sal añadida	

## Tostada de tomate, hummus y zanahoria



### *Elaboración*

- Tuesta el pan
- Pon encima el hummus
- Corta el tomate en rodajas
- Lo colocamos encima
- Corta la zanahoria en tiras
- Ponlas encima del tomate,
- Salpimenta
- Añade el AOVE

### *Ingredientes*

- Una rebanada de pan integral
- Medio tomate
- Media zanahoria
- Una cucharada de humus.
- Sal y pimienta al gusto
- Unas gotas de AOVE

## Tostada de tomate, hummus y zanahoria



10 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	85	Grasas (g)	2,75
Hidratos de carbono (g)	12,2	Saturadas (g)	1,8
Ración de hidratos	1	Monoinsaturadas (g)	0,5
Proteínas (g)	2,4	Poliinsaturadas (g)	0,4
Fibra (g)	2,6	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	132,4	Valores calculados sin sal añadida	

## Desayuno de Mango



### *Elaboración*

- Corta el mango a ambos lados del hueso.
- Haz cortes en forma de rombo.
- Lava las cerezas
- Ponlas en el plato junto al mango.
- Pon las nueces.

### *Ingredientes*

- Un mango
- 8 cerezas
- 2 nueces.

## Desayuno de Mango



10 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	160,7	Grasas (g)	3,1
Hidratos de carbono (g)	31	Saturadas (g)	0,6
Ración de hidratos	3	Monoinsaturadas (g)	1,8
Proteínas (g)	2	Poliinsaturadas (g)	0,4
Fibra (g)	5,5	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	4,7	Valores calculados sin sal añadida	

## Helado de Platano, Coco y chispas de chocolate



### *Elaboración*

- Aplasta los plátanos
- Los mezclamos con el yogurt.
- Añadimos los chips, no añadas muchos,.
- Pon la mezcla en los moldes a tu gusto.
- Deja en el congelador al menos 4 horas.
- Al sacarlos de los moldes, puedes espolvorear un poco de cacao, coco o canela al gusto.

### *Ingredientes*

- Una tarina de yogur desnatado cremoso de 250 grs.
- 2 plátanos maduros
- Chips de chocolate
- Chips de coco

## Helado de Platano, Coco y chispas de chocolate



20 minutos



6-8 polos

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	107,4	Grasas (g)	0,4
Hidratos de carbono (g)	22,52	Saturadas (g)	0,1
Ración de hidratos	2	Monoinsaturadas (g)	0,09
Proteínas (g)	3	Poliinsaturadas (g)	0,1
Fibra (g)	3,4	Colesterol (mg)	0,4
Sodio (mg)	23,8	Valores calculados sin sal añadida	

## Tostada de Germinados de lenteja y Avellanas



### *Elaboración*

- Tuesta el pan
- Pon por encima el queso de untar.
- Espolvorea los germinados
- Pon las avellanas por encima
- Completa el desayuno con un albaricoque.

### *Ingredientes*

- Una rebanada de pan de masa madre.
- Un puñado de germinados
- Queso de untar
- Dos avellanas
- Un albaricoque.



## Tostada de Germinados de lenteja y Avellanas



20 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	209,3	Grasas (g)	9
Hidratos de carbono (g)	29,2	Saturadas (g)	4,4
Ración de hidratos	3	Monoinsaturadas (g)	0,6
Proteínas (g)	7,6	Poliinsaturadas (g)	3,4
Fibra (g)	3,3	Colesterol (mg)	14,1
Sodio (mg)	464,6	Valores calculados sin sal añadida	

## Desayuno digestivo



### *Elaboración*

- Corta la paraguaya en trocitos
- Coloca en un bol el yogurt
- en líneas vamos colocando los ingredientes:
  - Copos de teff
  - Pipas de Girasol
  - Los trocitos de paraguaya
  - Semillas de Chía
  - Pipas de Girasol

### *Ingredientes*

- Un yogurt de vainilla
- Dos cucharaditas de copos de teff
- Media cucharadita de pipas de girasol naturales
- Media cucharadita de chía
- Una paraguaya.

## Desayuno digestivo



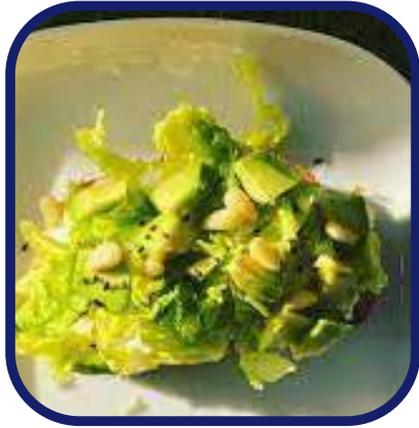
20 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	383	Grasas (g)	19,9
Hidratos de carbono (g)	37,2	Saturadas (g)	4,2
Ración de hidratos	3,5	Monoinsaturadas (g)	5,1
Proteínas (g)	14,3	Poliinsaturadas (g)	9,3
Fibra (g)	8,4	Colesterol (mg)	0,7
Sodio (mg)	137,6	Valores calculados sin sal añadida	

## Tostada Verde



### *Elaboración*

- Tuesta el pan
- Extiende el queso de untar.
- Lava las hojas de lechuga, cortadas y colocalas encima
- Corta el aguacate
- Ponlo encima.
- Añade los piñones
- Espolvorea con Nigella

### *Ingredientes*

- Una rebanada de pan de masa madre
- Dos hojas de lechuga
- Un cuarto de aguacate
- Queso de untar
- Media cucharadita de piñones
- Nigella.

## Tostada Verde



20 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	232,7	Grasas (g)	14
Hidratos de carbono (g)	24,6	Saturadas (g)	5,4
Ración de hidratos	2,5	Monoinsaturadas (g)	3,8
Proteínas (g)	8,2	Poliinsaturadas (g)	4,1
Fibra (g)	4,3	Colesterol (mg)	14,1
Sodio (mg)	465,1	Valores calculados sin sal añadida	

## Bol de copos de teff y arándanos



### *Elaboración*

- Coloca en un bol el yogurt
- En líneas vamos colocando los ingredientes:
  - Copos de teff
  - Los piñones
  - Coco bio
  - Arándanos

### *Ingredientes*

- Un yogurt de vainilla
- Dos cucharaditas de copos de teff
- Arándanos
- Media cucharadita de piñones
- Coco bio desecado

## Bol de copos de teff y arándanos



20 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	345	Grasas (g)	22,8
Hidratos de carbono (g)	22,8	Saturadas (g)	5
Ración de hidratos	2,5	Monoinsaturadas (g)	3,6
Proteínas (g)	12,4	Poliinsaturadas (g)	12,7
Fibra (g)	5,5	Colesterol (mg)	0,7
Sodio (mg)	92,3	Valores calculados sin sal añadida	

## Té Helado con Naranja y Canela



### *Elaboración*

- Pon a infundonar tu té.
- En un vaso bonito o copa, pon el zumo de la media naranja
- Añade la cascara, para que aromaticice tu infusión.
- Pon la canela
- Añade la infusión de té.
- Pon hielo a tu gusto.

### *Ingredientes*

- Una bolsita de té o cualquier té o infusión a tu gusto.
- Media naranja
- Un palito de canela
- Hielo.



## Té Helado con Naranja y Canela



20 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	19	Grasas (g)	tr
Hidratos de carbono (g)	4,3	Saturadas (g)	0,025
Ración de hidratos	0,5	Monoinsaturadas (g)	0,04
Proteínas (g)	0,4	Poliinsaturadas (g)	0,01
Fibra (g)	1	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	1,5	Valores calculados sin sal añadida	

## Bol de Batido de Fresas, muesli y pistachos



### *Elaboración*

- Limpia las fresas y cortadas
- Bate las fresas con el yogur natural
- En cada bol pon el batido
- Dispone encima del batido en lineas los ingredientes:
  - la chía
  - el muesli
  - los pistachos.

### *Ingredientes*

- 250 grs de fresas o fresnos (yo utilice las mas maduras)
- 200 ml de yogur natural
- Cuatro cucharadas soperas de muesli de espelta
- 14 pistachos.
- Dos cucharadas soperas de chía

## Bol de Batido de Fresas, muesli y pistachos



20 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	377	Grasas (g)	18,7
Hidratos de carbono (g)	46,6	Saturadas (g)	5,3
Ración de hidratos	4,5	Monoinsaturadas (g)	6,2
Proteínas (g)	12	Poliinsaturadas (g)	4,3
Fibra (g)	11,2	Colesterol (mg)	13
Sodio (mg)	113,1	Valores calculados sin sal añadida	

Aperitivos

## Tentempié antioxidante



### *Elaboración*

- Lava las hojas
- Coloca una encima de otra.
- Corta el tomate y colocado encima de la endibia.
- Corta finito el queso y colocado sobre el tomate.
- Aliña con el AOVE de albahaca.

### *Ingredientes*

- 2 hojas de endibia
- 2 rodajas de tomate
- 2 trocitos de queso
- Una cucharadita de AOVE de albahaca.

## Tentempié antioxidante



20 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	265,6	Grasas (g)	25,3
Hidratos de carbono (g)	2,4	Saturadas (g)	15,8
Ración de hidratos	0	Monoinsaturadas (g)	1,6
Proteínas (g)	7,4	Poliinsaturadas (g)	7,8
Fibra (g)	0,7	Colesterol (mg)	37,6
Sodio (mg)	381,3	Valores calculados sin sal añadida	

## Brochetas de Sandía y Mozzarella



### *Elaboración*

- Corta en bolitas la rodaja de sandia
- Coloca en las brochetas la sandia
- En medio coloca la mozzarella.
- Espolvorea con la chía y el Cacao

### *Ingredientes*

- Una rodaja de sandia
- 4 bolitas de mozzarella mini
- Media cucharadita de chía
- Media cucharadita de Cacao puro
- 4 brochetas

## Brochetas de Sandia y Mozzarella



20 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	110	Grasas (g)	3,4
Hidratos de carbono (g)	15,5	Saturadas (g)	0,7
Ración de hidratos	1,5	Monoinsaturadas (g)	0,8
Proteínas (g)	5	Poliinsaturadas (g)	2
Fibra (g)	3	Colesterol (mg)	12,4
Sodio (mg)	72,4	Valores calculados sin sal añadida	



## Paté de Berenjena



### *Ingredientes*

- 2 berenjenas grandes
- 1 diente de ajo.
- El zumo de 1/2 limón.
- 1 cucharada de tahini
- Semillas de sésamo

- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce.
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal.

### *Elaboración*

- Corta las berenjenas por la mitad longitudinalmente
- Hazle unos cortes en la carne en un sentido y en el contrario
- Las asamos
- Sacamos la carne de las berenjenas
- Ponemos la carne y el resto de ingredientes una batidora y trituramos.

### *Presentación*

- Ponla en un recipiente
- Cuando esté fría tápalo
- Déjala en la nevera al menos una hora.
- Decora con las semillas de sesamo por encima,

## Paté de Berenjena



50 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	300	Grasas (g)	31,6
Hidratos de carbono (g)	0,7	Saturadas (g)	20
Ración de hidratos	0,5	Monoinsaturadas (g)	6,6
Proteínas (g)	3,7	Poliinsaturadas (g)	4,5
Fibra (g)	2	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	4,6	Valores calculados sin sal añadida	

## Colines caseros



### *Ingredientes*

- 100 grs de harina integral
- 52 ml de agua
- Una cucharadita de levadura
- 3 cucharadas de AVOE
- Sal
- Pimienta al gusto.

### *Elaboración*

- Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa elástica.
- Estira la masa un poco y dobla por la mitad.
- Deja durante 45 minutos en un bol tapado con un paño.
- Pon un poco de harina en la encimara y pon la masa.
- Estírala un poco y dobla las puntas hacia la mitad,
- Déjala tapada por una hora y media.
- Corta la masa en tiras
- Estírala con los dedos en forma de colin.
- Pon en la bandeja de horno los colines (180°C 20-30 minutos)

## Colines caseros



50 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	347	Grasas (g)	30,5
Hidratos de carbono (g)	15,65	Saturadas (g)	23,5
Ración de hidratos	1,5	Monoinsaturadas (g)	2,5
Proteínas (g)	2,8	Poliinsaturadas (g)	4,3
Fibra (g)	2,25	Colesterol (mg)	15,65
Sodio (mg)	1	Valores calculados sin sal añadida	

## Snacks de verduras



### *Elaboración*

- Con un pela patatas corta a verdura en tiras muy finas
- Salpimenta al gusto
- En una fuente de horno, pon papel vegetal
- Pincela con el AOVE.
- Pon las tiras encima
- Pon el horno a 180°C y vigila el tiempo, porque al ser muy finas tienen que quedar crujientes.
- En algunas pon el pimentón para tener diferentes sabores,

### *Ingredientes*

- Una zanahoria
- Medio calabacín
- Un trozo de calabaza.
- Sal y pimienta al gusto
- Una cucharadita de AOVE
- Pimentón de la vera.

## Snacks de verduras



40 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	177,2	Grasas (g)	8,5
Hidratos de carbono (g)	20,2	Saturadas (g)	7,2
Ración de hidratos	2	Monoinsaturadas (g)	0,7
Proteínas (g)	5	Poliinsaturadas (g)	1,6
Fibra (g)	8,4	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	75	Valores calculados sin sal añadida	

## Aperitivo de pepino, queso, rabanitos y mujol.



### *Elaboración*

- Lava y corta el pepino a la larga en tiras.
- Pon encima el queso de untar
- Corta fino el rabanito
- Ponlo encima.
- Pon las huevas del mujol
- Pica las hojas de albahaca y espolvorea,

### *Ingredientes*

- Un pepino
- Un rabanito
- Queso de untar
- Huevas de mujol
- Hojas de albahaca

## Aperitivo de pepino, queso, rabanitos y mujol.



40 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	223,35	Grasas (g)	11,6
Hidratos de carbono (g)	6,2	Saturadas (g)	3,1
Ración de hidratos	6	Monoinsaturadas (g)	2,8
Proteínas (g)	26	Poliinsaturadas (g)	4,4
Fibra (g)	1,8	Colesterol (mg)	388,1
Sodio (mg)	242	Valores calculados sin sal añadida	



Creimas

## Crema de Espárragos



### *Ingredientes*

- Un manojo de espárragos blancos
- Agua o caldo
- Escamas de sal
- Unas gotas de AOVE
- Unas laminas de alga Nori
- Pimiento rojo
- Ajo negro.

### *Elaboración*

- Lavar bien los espárragos
- Pela los espárragos con un pela patatas
- Corta un trocico de la base.
- Corta más o menos desde la mitad hasta el final.
- Para cocerlos debemos colocarlos en vertical.
- Echa una buena cantidad de agua junto con la sal
- Cuando hierva añade el manojo de espárragos;
- Cuando vuelva a hervir comenzamos a contar el tiempo, 10 minutos para que los espárragos más finos estén y 20 para los más gruesos,
- IL pasamos por la batidora, añadiendo agua de la cocción o caldo.
- Hacemos a la plancha las puntas a modo de guarnición
- Salpimentamos

## Crema de Espárragos



### *Presentación*

- Sirve en cada plato
- Decora con las puntas a la plancha
- Añadimos las algas cortadas
- Un poco de pimiento rojo
- Ponemos el ajo negro
- Unas gotas de AOVE.

## Crema de Espárragos



40 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	254	Grasas (g)	8,4
Hidratos de carbono (g)	28,4	Saturadas (g)	1,4
Ración de hidratos	3	Monoinsaturadas (g)	5,25
Proteínas (g)	16	Poliinsaturadas (g)	1,4
Fibra (g)	9,3	Colesterol (mg)	--
Sodio (mg)	1839,55	Valores calculados sin sal añadida	

## Crema de Champiñones y Berenjena.



### *Ingredientes*

- 1 cebolla tipo chalota
- 10- 12 Champiñones
- 1 Berenjena
- Vaso vino blanco
- Vaso caldo de verduras.

### *Elaboración*

- Precalentar el horno a 180°
- Asamos la berenjena durante unos 30min.
- Rehogamos en una cacerola con AOVE las chalotas
- Añadimos los champiñones lavados y cortados
- Ponemos un chorrito de vino blanco
- Mezclamos el sofrito de cebolla y los champiñones con la carne de la berenjena
- Añadimos el caldo de verduras.
- Cuando haya dado un hervor trituramos.

### *Presentación*

- Servimos en el plato
- Decoramos con champiñón plancha

## Crema de Champiñones y Berenjena.



55 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	124,35	Grasas (g)	7,5
Hidratos de carbono (g)	9,35	Saturadas (g)	1,2
Ración de hidratos	1	Monoinsaturadas (g)	5,15
Proteínas (g)	3,15	Poliinsaturadas (g)	0,95
Fibra (g)	3,05	Colesterol (mg)	--
Sodio (mg)	24,95	Valores calculados sin sal añadida	

## Crema de coliflor e hinojo



### *Ingredientes*

- Una taza de coliflor
- Medio hinojo
- Una rama de apio
- Una patata pequeña
- Un ajo
- Una cucharadita de AOVE

- Medio vaso de leche
- Sal pimienta al gusto
- Una cucharadita de pipas de calabaza
- Nuez moscada.

### *Elaboración*

- Pon al vapor o cuece la coliflor
- Añadimos el apio, la patata, el ajo y el hinojo
- Salpimentarse al gusto.
- Ponemos las verduras, el AOVE y la leche
- Lo procesamos

### *Presentación*

- En un plato hondo pon la ración de crema
- Raya un poco de nuez moscada
- Añade las pipas de calabaza.
- Decoramos con unas flores de coliflor

## Crema de coliflor e hinojo.



45 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	174,4	Grasas (g)	8,2
Hidratos de carbono (g)	19,4	Saturadas (g)	2,2
Ración de hidratos	2	Monoinsaturadas (g)	4,2
Proteínas (g)	6,35	Poliinsaturadas (g)	1,5
Fibra (g)	5	Colesterol (mg)	7
Sodio (mg)	100,15	Valores calculados sin sal añadida	



## Sopa de Verduras Cremosa al Curry.



### *Ingredientes*

- Dos zanahorias
- Medio nabo
- Un puerro
- Dos ramas de apio
- Una patata mediana
- Una cebolla.
- Media taza de maíz dulce

- Una cucharadita de curry
- Una cucharada de AOVE
- Sal y pimienta al gusto
- Una cucharadita de harina de coco
- Media cucharadita de sésamo para decorar.

### *Elaboración*

- Corta toda la verdura menuda.
- En una olla pon agua (como dos litros aproximadamente)
- Añadimos el curry, el AOVE, el maíz y las verduras.
- Salpimentamos y ponemos a cocer 15-20 minutos
- Añadimos la harina

### *Presentación*

- En un plato hondo pon la ración de crema
- Decoramos con las semillas de sésamo

## Sopa de Verduras Cremosa al Curry.



45 minutos



4 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	159,3	Grasas (g)	4,35
Hidratos de carbono (g)	26,65	Saturadas (g)	2,08
Ración de hidratos	3	Monoinsaturadas (g)	0,18
Proteínas (g)	4,33	Poliinsaturadas (g)	0,18
Fibra (g)	7,53	Colesterol (mg)	--
Sodio (mg)	59,08	Valores calculados sin sal añadida	

## Lentejas al curry con manzana



### *Ingredientes*

- 100g de lentejas
- 1 cebolla
- 1 clavo de olor
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel,
- 1 manzana golden

- Cucharadas de AVOE
- 1 pizca de tomillo
- 1 cucharadita de curry
- Sal

### *Elaboración*

- Escurrimos las lentejas y las echamos en una olla.
- Pelamos la cebolla, la partimos por la mitad
- Pinchamos los clavos de olor y la metemos en la olla
- Incorporamos el diente de ajo, la hoja de laurel y un poco de sal.
- Cubrimos con agua y cocemos durante 40 minutos
- En una sartén calentamos el aceite de oliva
- Freímos la otra media cebolla picada muy fina con un poco de sal
- Agregamos la manzana pelada y cortada en dados, y pochamos
- Incorporamos el tomillo y el curry y rehogamos
- Echamos la cebolla con manzana en la olla con las lentejas, removemos y dejamos al fuego durante 5 minutos.

## Lentejas al curry con manzana



45 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	380	Grasas (g)	15,6
Hidratos de carbono (g)	45,2	Saturadas (g)	12
Ración de hidratos	4,5	Monoinsaturadas (g)	1,5
Proteínas (g)	14,3	Poliinsaturadas (g)	2,4
Fibra (g)	8,4	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	898,4	Valores calculados sin sal añadida	

## Verdinas con Gambas y Calamares



### *Ingredientes*

- 80 gramos de verdinas.
- Un calamar pequeño
- 12 gambas
- Una cebolla mediana
- Dos ajos
- Sal y pimienta al gusto
- Una cucharada de AOVE
- Perejil.

### *Elaboración*

- Ponemos las verdinas a remojar el día anterior.
- Las cocinamos a fuego lento
- Pica el ajo y la cebolla, finito.
- Limpia y corta en trozos el calamar.
- Pon a pochar la cebolla, en el AOVE
- Añade el ajo
- Cuando este cambiando de color añade el calamar.
- Añade las gambas.
- Salpimenta.
- Cuando las verdinas estén tiernas, añade las gamba y el calamar
- Damos un hervor a fuego lento.

### *Presentación*

- Servir en el plato hondo
- Decorar con el perejil picado.

## Verdinas con Gambas y Calamares



45 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	372	Grasas (g)	10,1
Hidratos de carbono (g)	31,7	Saturadas (g)	6,2
Ración de hidratos	3	Monoinsaturadas (g)	1,7
Proteínas (g)	34	Poliinsaturadas (g)	1,8
Fibra (g)	9,7	Colesterol (mg)	274
Sodio (mg)	216	Valores calculados sin sal añadida	

## Crema de Hinojo.



### *Ingredientes*

- Interior de una patata asada
- el hinojo al horno.
- Un ajo asado
- Un trocito de jengibre
- Media cucharada de AOVE.

- Medio vaso de leche o bebida vegetal.
- Una taza grande de caldo de verduras.
- Unos pistachos y/o sésamo para decorar

### *Elaboración*

- Asamos una patata y nos quedamos con su interior
- Asamos un hinojo y un ajo
- Tritura todos los ingredientes y déjalos al punto de cremosidad que te guste.
- Si quieres mas liquido añade algo mas de leche.

### *Presentación*

- En un plato hondo pon la ración de crema
- Decoramos con las semillas de sésamo o los pistachos
- La puedes consumir caliente o fría.

## Crema de Hinojo



45 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	303,3	Grasas (g)	8,7
Hidratos de carbono (g)	36,2	Saturadas (g)	4,8
Ración de hidratos	3,5	Monoinsaturadas (g)	0,48
Proteínas (g)	19	Poliinsaturadas (g)	3,2
Fibra (g)	7	Colesterol (mg)	7
Sodio (mg)	382,5	Valores calculados sin sal añadida	



## Crema de Brocoli



### *Elaboración*

- Lava y cuece el brocoli al vapor cortado en ramilletes.
- Reserva un par de ramilletes para decorar
- En el vaso del robot o batidora añade el brocoli, el caldo
- Incorporamos la media cucharada de las pipas de girasol.
- Rectifica de sal
- Añade la pimienta al gusto
- Puedes añadir mas o menos caldo,

### *Ingredientes*

- Un ramillete de brocoli
- 1/2 litro de caldo de verduras
- Una cucharada de pipas de girasol
- Unas gotas de AOVE
- Especies chimichurri
- Sal y pimienta al gusto.

### *Presentación*

- Sirve en plato o bol con unas pipas por encima,
- Ponemos las gota de AOVE
- Añadimos las especias de chimichurri.

## Crema de Brocoli



45 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	119	Grasas (g)	6,5
Hidratos de carbono (g)	6,5	Saturadas (g)	2,7
Ración de hidratos	0,5	Monoinsaturadas (g)	2,3
Proteínas (g)	8,1	Poliinsaturadas (g)	0,9
Fibra (g)	5,1	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	132,6	Valores calculados sin sal añadida	

## Lenteja roja con rucula al curry con cúrcuma fresca



### *Ingredientes*

- 80 grs de lenteja roja
- Medio calabacín
- Una taza de rucula
- Medio pimiento
- Media cebolla
- 6 setas shitake
- Una cucharada de curry de madras

- Cúrcuma fresca
- Unas hojas de cilantro.
- Una cucharada de AOVE
- Sal y pimienta al gusto
- Dos cucharadas de yogur casero.

### *Elaboración*

- Corta la cebolla y pochala en la cucharada de aove.
- Corta toda la verdura y añádela.
- Añade la cucharada d curry
- Añade las lentejas y la rucula y cubre con agua.
- Cuando este todo tierno sacamos del fuego.

### *Presentación*

- Sirve en un bol cada ración.
- Ralla por encima la cúrcuma fresca
- Pica unas hojas de cilantro
- Añade la cucharada de yogurt

## Lenteja roja con rucula al curry con cúrcuma fresca



45 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	190,7	Grasas (g)	9,1
Hidratos de carbono (g)	33,3	Saturadas (g)	5,8
Ración de hidratos	3,5	Monoinsaturadas (g)	1,2
Proteínas (g)	16	Poliinsaturadas (g)	1,6
Fibra (g)	15,4	Colesterol (mg)	1,9
Sodio (mg)	128,2	Valores calculados sin sal añadida	

## Crema de puerro y manzana al Garam Masala



### *Ingredientes*

- Dos puerros
- Una manzana pequeña
- Medio litro de caldo de verduras
- Sal
- Una cucharada de semillas de sésamo negra
- Garam masala.

### *Elaboración*

- Lava y corta el puerro
- Pela la manzana
- Ponlos a cocer con el caldo de verduras.
- Sala al gusto.
- Tras cocer entre 10-20 minutos
- Tritura todo

### *Presentación*

- Sirve en un cuenco cada ración.
- Usa las semillas de sésamo negro para decorar

## Crema de puerro y manzana al Garam Masala



45 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	321,5	Grasas (g)	6,3
Hidratos de carbono (g)	34,85	Saturadas (g)	2,9
Ración de hidratos	3,5	Monoinsaturadas (g)	0,3
Proteínas (g)	30,1	Poliinsaturadas (g)	3,4
Fibra (g)	4,2	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	708,4	Valores calculados sin sal añadida	

Principales

## Ensalada de Hinojo



### *Ingredientes*

- Un hinojo grande
- Dos naranjas
- Una cebolleta pequeña.
- Tomates cherry
- 10 nueces pecanas
- Dos cucharadas soperas AVOE
- Zumo de medio limón
- Escamas de sal al gusto

### *Elaboración*

- Lava todo antes de empezar.
- Corta el hinojo muy finito, podemos usar la mandolina,
- Corta la naranja también finito.
- Partimos los cherrys en cuatro.
- Cortamos la cebolleta en aros y los cortamos por la mitad.
- Troceamos las nueces.

### *Presentación*

- Colocamos el hinojo en la fuente que vamos a utilizar
- Colocamos a continuación la naranja.
- Ponemos los cherrys entre el hinojo y la naranja
- Ponemos la cebolleta por encima de la naranja.
- Ponemos por encima las nueces troceadas
- Repartimos las escamas de sal y las cucharadas de AOVE.



## Ensalada de Hinojo



45 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	125,23	Grasas (g)	5,55
Hidratos de carbono (g)	16,15	Saturadas (g)	0,05
Ración de hidratos	2	Monoinsaturadas (g)	2,3
Proteínas (g)	2,95	Poliinsaturadas (g)	2,95
Fibra (g)	5,68	Colesterol (mg)	--
Sodio (mg)	42,28	Valores calculados sin sal añadida	

## Fiorina al vapor con Pimentón



### *Elaboración*

- Lavamos bien la Fiorina y la separamos en ramilletes.
- En una vaporera ponemos los ramilletes
- Tapamos y dejamos cocinar al vapor entre 10-15 minutos,
- En una tacita mezclamos las dos cucharadas de AVOE con el pimentón de la Vera.

### *Ingredientes*

- Una Fiorina mediana
- Dos cucharadas AVOE
- Una cucharadita de pimentón de la vera.

### *Presentación*

- Servimos en una fuente
- Salamos
- añadimos nuestro aliño por encima

La Fiorina es la flor de la coliflor es muy suave, pero esta receta se puede hacer con coliflor, brócoli o romescu.

Además de al vapor podemos prepararla en el Lekue o usando la olla a presión.

## Fiorina al vapor con Pimentón



30 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	154,7	Grasas (g)	14,35
Hidratos de carbono (g)	3,7	Saturadas (g)	2,25
Ración de hidratos	1	Monoinsaturadas (g)	10,35
Proteínas (g)	5,3	Poliinsaturadas (g)	1,6
Fibra (g)	2,5	Colesterol (mg)	--
Sodio (mg)	16,8	Valores calculados sin sal añadida	

## Azukis con Calabaza y Curcuma



### *Ingredientes*

- Una taza de azukis
- Una rodaja de calabaza
- Media cebolla pequeña
- dos dientes de ajo
- Medio pimiento rojo
- Una zanahoria pequeña
- Dos patatas pequeñas
- Un trozo de apiorabano
- Un pack choy

- Un par de trozos de tomate seco.
- Apio
- Un trocito de curcuma
- Una cucharadita de curry
- Un par de cucharadas soperas de kefir
- Una pizca de sal
- Dos cucharadas de AVOE
- Perejil.

### *Elaboración*

- Ponemos a remojar los azukis la noche anterior.
- Cuece los azukis recuerda que necesitan menos tiempo.
- Cortamos toda la verdura en trozos pequeños.
- Pochamos la cebolla y el ajo.
- Cuando este transparente, añade toda la verdura cortada para rehogarla.
- Añade el curry, y ralla un poco de jengibre.
- Corta la lechuga en tiras

## Azukis con Calabaza y Curcuma



### *Presentación*

- Reparte la verdura en los platos
- Añade los azukis
- Añade la lechuga
- Ponemos la cucharada de kefir.
- Decora con el perejil picado.

## Azukis con Calabaza y Curcuma



45- 50 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	446	Grasas (g)	16,35
Hidratos de carbono (g)	59,85	Saturadas (g)	2,8
Ración de hidratos	6	Monoinsaturadas (g)	10,9
Proteínas (g)	16,65	Poliinsaturadas (g)	2
Fibra (g)	19,25	Colesterol (mg)	2,1
Sodio (mg)	105,8	Valores calculados sin sal añadida	

## Flores de Calabacín



### *Ingredientes*

- Un calabacín mediano
- Un puñado de tomates cherrys
- 7-8 setas shitake
- Una cucharadita de AOVE
- Escamas de sal.
- Media cucharadita de nigella

### *Elaboración*

- Lava la verdura.
- Corta el calabacín con una mandolina
- Corta los tomates y las setas en trocitos o laminas.
- Pincela la fuente para el horno con AOVE
- Ponemos las rodajas de calabacín en forma de flor.
- Pincelamos las flores con el AOVE
- Salamos al gusto.
- Ponemos encima el tomate y pincelamos
- Por último colocamos encima las setas.
- Pon por encima la nigella
- Metemos al horno durante 10 minutos.

## Flores de Calabacin



30 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	142,15	Grasas (g)	10,65
Hidratos de carbono (g)	8,1	Saturadas (g)	1,55
Ración de hidratos	1	Monoinsaturadas (g)	6,1
Proteínas (g)	4,05	Poliinsaturadas (g)	2,15
Fibra (g)	3,45	Colesterol (mg)	--
Sodio (mg)	19	Valores calculados sin sal añadida	



## Noodles de arroz con Berenjena y Shitake



### *Ingredientes*

- Dos raciones de Noodles de arroz
- Una berenjena pequeña
- 10 setas
- Media cebolleta mediana
- Una cucharada de AVOE
- Cuatro cucharadas de salsa de tomate casero

- Orégano
- Una aceituna
- Sal y pimienta
- Lentejas

### *Elaboración*

- Corta la cebolleta menuda y rehoga con el AOVE.
- Corta la berenjena y las setas
- Añadimos a la cebolleta cuando este transparente.
- Salpimentamos y reservamos
- Ponemos los noodles a cocer (2 minutos)

### *Presentación*

- Colocamos la pasta
- Encima ponemos el rehogado de berenjena
- Añadimos la salsa de tomate
- Terminamos con el orégano

## Noodles de arroz con Berenjena y Shitake



25 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	222,5	Grasas (g)	7,85
Hidratos de carbono (g)	33,75	Saturadas (g)	1,2
Ración de hidratos	3,5	Monoinsaturadas (g)	5,3
Proteínas (g)	4,2	Poliinsaturadas (g)	1
Fibra (g)	4,35	Colesterol (mg)	--
Sodio (mg)	85	Valores calculados sin sal añadida	

## Hamburguesa de Alubias



### *Ingredientes*

#### *Hamburguesa de Alubias*

- 1 bote de alubias blancas cocidas
- ½ vaso de copos de avena o harina integral
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo

#### *Salsa Tzatziki*

- 1 yogur natural entero
- 1/2 pepino,
- Zumo de 1/2 limón
- 1/2 diente de ajo,
- Sal, pimienta negra y AOVE.

#### *Elaboración*

- Tritura en un procesador de alimentos o batidora los copos de avena
- Añade el diente de ajo, la cebolla y la sal y vuelve a triturar.
- Lava bien los champiñones y córtalos en cuartos.
- Saltéalos en una sartén con un chorrito de AOVE.
- Mezcla en un bol las alubias (lavadas y escurridas), el huevo y los champiñones
- Machacamos con un tenedor.
- Coge la mezcla dales forma de hamburguesa.
- Cocinar en el horno unos 20-30 minutos a 180°.

#### *Preparamos la salsa*

- Mezclamos el yogur con el pepino cortado en tacos, el 1/2 dientes de ajo picado un poco de sal, pimienta negra y un chorro de AOVE.

## Hamburguesa de Alubias



45 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	453,1	Grasas (g)	22,05
Hidratos de carbono (g)	46,3	Saturadas (g)	4,95
Ración de hidratos	5	Monoinsaturadas (g)	12,85
Proteínas (g)	19,7	Poliinsaturadas (g)	3,05
Fibra (g)	10,65	Colesterol (mg)	121,8
Sodio (mg)	94,95	Valores calculados sin sal añadida	

## Colirroz con Tomate



### *Ingredientes*

- 1 coliflor,
- AOVE
- salsa de tomate.

### *Elaboración*

- Quitamos las partes oscuras de la coliflor con el cuchillo
- Corta la coliflor en floretes, quitando todo el tallo
- Colocamos las piezas de coliflor en un procesador y pulsa hasta que tenga consistencia de “arroz”.
- Si no tienes procesador puedes rallar la coliflor con un rallador a mano.
- Calienta el aceite de oliva en un sartén,
- Agregamos la coliflor y cocinamos a fuego medio durante 2 minutos
- Baja el fuego, tapa y cocina durante 8 minutos.

### *Presentación*

- Servimos en una fuente
- Ponemos nuestra salsa de tomate
- Terminamos con un poco de orégano

## Colirroz con Tomate



20 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	453,1	Grasas (g)	22,05
Hidratos de carbono (g)	46,3	Saturadas (g)	4,95
Ración de hidratos	5	Monoinsaturadas (g)	12,85
Proteínas (g)	19,7	Poliinsaturadas (g)	3,05
Fibra (g)	10,65	Colesterol (mg)	121,8
Sodio (mg)	94,95	Valores calculados sin sal añadida	

## Verduras asadas / Garbanzos Especiadados



### *Ingredientes*

- Escoger verduras al gusto
- Especies al gusto
- AOVE

### *Elaboración*

- Precalentar el horno a 200°.
- Lavar y cortar las verduras.
- Colocar las verduras en la bandeja del horno.
- Mezclar en un recipiente pequeño AOVE y las especias
- Pintar las verduras con la mezcla de AOVE y especias.
- Cocinar durante 30 min.

Esta receta también se puede hacer con garbanzos.

- Lavamos y escurrimos los garbanzos.
- Los secamos bien con un trapo de cocina limpio
- Añadimos la mezcla de AOVE y especias
- Introducimos en el horno a precalentado a 180° durante 10 minutos.
- Movemos con una cuchara y dejamos otros 10 minutos más.

## Verduras asadas / Garbanzos Especiados



45 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	239,35	Grasas (g)	9,35
Hidratos de carbono (g)	30,85	Saturadas (g)	1,45
Ración de hidratos	3	Monoinsaturadas (g)	5,65
Proteínas (g)	9,35	Poliinsaturadas (g)	1,95
Fibra (g)	10,7	Colesterol (mg)	--
Sodio (mg)	20,55	Valores calculados sin sal añadida	



## Base pizza coliflor.



### *Ingredientes pizza mediana*

- 400g de coliflor
- 1huevo
- 100g de queso mozzarella rallado
- 1 pizca de sal.

### *Elaboración*

- Retiramos el tronco central de la coliflor y trocea en árboles.
- Rallamos o trituramos hasta que quede menudo.
- Vertimos en un cuenco amplio y cocina en el microondas a máxima potencia durante 8-10 minutos.
- Eliminamos todo el agua que suelte la coliflor.
- Añadimos un huevo, el queso mozzarella y un poquito de sal y mezclamos bien.
- Estiramos sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal.
- Cocinamos en el horno precalentado a 180°C con calor arriba y abajo con aire durante 15-20 minutos.
- Cuando la masa esté dorada, saca y pon los ingredientes que quieras añadir a la pizza y termina de preparar en el horno.

## Base pizza coliflor.



45 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	312	Grasas (g)	24,7
Hidratos de carbono (g)	4,5	Saturadas (g)	11,55
Ración de hidratos	1	Monoinsaturadas (g)	10,8
Proteínas (g)	18,5	Poliinsaturadas (g)	1,65
Fibra (g)	2,95	Colesterol (mg)	142,55
Sodio (mg)	490,6	Valores calculados sin sal añadida	

## Poké bowl de Salmón



### *Ingredientes*

- salmón
- aguacate
- cebolla
- mango
- edamame
- semillas de sésamo,
- salsa de soja original
- arroz integral o quinoa.

### *Elaboración*

- Descongelamos los lomos de salmón
- Los troceamos en taquitos
- Dejamos macerar durante 30 minutos en salsa de soja
- Añadimos los trocitos de cebolla roja o cebolleta (también se puede añadir jengibre si se desea).
- Cocemos la quinoa o el arroz integral.
- Cocemos los Edamames

### *Presentación*

- Combinamos todos los ingredientes sirviendo:
  - 1/2 vegetales: cebolla, edamame, mango,
  - 1/4 salmón
  - 1/4 arroz integral o quinoa.
- Sino tenemos salmón fresco/ congelado podemos sustituirlo por una lata de salmón al natural.

## Poké bowl de Salmón



45 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	611,25	Grasas (g)	28,15
Hidratos de carbono (g)	51,65	Saturadas (g)	4,85
Ración de hidratos	5,5	Monoinsaturadas (g)	9,7
Proteínas (g)	39,85	Poliinsaturadas (g)	6,25
Fibra (g)	5,6	Colesterol (mg)	79
Sodio (mg)	947,55	Valores calculados sin sal añadida	

## Fritata de Calabaza y Espárragos



### *Ingredientes*

- 4 huevos
- Una rodaja de calabaza gruesa asada
- 5-6 espárragos verdes
- queso fresco
- Escamas de sal
- Una cucharadita de Aove.
- Especias al gusto.

### *Elaboración*

- Bate los huevos
- Salpimentamos
- Corta la calabaza en trocitos,
- Parmitos los espárragos crudos en laminas
- Añadimos a los huevos.
- En una sartén o fuente de horno pon la mezcla de los huevos
- Añadimos unos trocitos de queso
- Ponemos las especias al gusto
- Lo metemos al horno o en una sartén hasta que se cuaje,

## Fritata de Calabaza y Espárragos



45 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	330,15	Grasas (g)	25
Hidratos de carbono (g)	5,35	Saturadas (g)	7,1
Ración de hidratos	1	Monoinsaturadas (g)	11,75
Proteínas (g)	20,95	Poliinsaturadas (g)	3
Fibra (g)	1,3	Colesterol (mg)	463,65
Sodio (mg)	607,7	Valores calculados sin sal añadida	

## Flores de Alcachofa a la Cúrcuma



### *Elaboración*

- Lava y corta las hojas mas duras de las alcachofas y sus puntas.
- Cuece las alcachofas en agua con un poco de sal
- En una fuente de horno pon la cucharadita de AOVE
- Coloca cada alcachofa abriéndola como si fuera una flor.
- Salpimenta.
- Ralla la cúrcuma por encima.
- Introdúcelas unos minutos al horno

### *Ingredientes*

- 2 o 3 alcachofas por persona.
- Una cucharadita de AOVE
- Escamas de sal
- Cúrcuma fresca

## Flores de Alcachofa a la Cúrcuma



45 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	189	Grasas (g)	14,4
Hidratos de carbono (g)	6,7	Saturadas (g)	2,3
Ración de hidratos	1	Monoinsaturadas (g)	10,3
Proteínas (g)	8,2	Poliinsaturadas (g)	1,6
Fibra (g)	13,5	Colesterol (mg)	--
Sodio (mg)	234,6	Valores calculados sin sal añadida	



## Berenjenas rellenas de garbanzos



### *Ingredientes*

- 2 berenjenas pequeñas
- una taza de garbanzos cocidos.
- medio pimiento rojo.
- media cebolla
- 6 espárragos verdes
- un trozo de queso feta

- una cucharada de AOVE
- Sal y pimienta al gusto
- Orégano.

### *Elaboración*

- Corta las berenjenas por la mitad y márcalas en forma de rombo
- Cuécelas al vapor (3-4 minutos)
- Salpimentamos y con media cucharadita de AOVE.
- Déjalas enfriar y vacíalas.
- Corta la cebolla
- Parte el pimiento y los espárragos
- Rehogamos con la otra media cucharada de AOVE.
- Añade la pulpa de la berenjena cocida y los garbanzos.
- Rectifica de sal.
- En una fuente de horno pon las berenjenas, rellenas con la mezcla y pon por encima el queso feta
- Espolvorea con el orégano
- Las llevamos al horno para que se doren un poco

## Berenjenas rellenas de garbanzos



35 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	230	Grasas (g)	5,2
Hidratos de carbono (g)	33,25	Saturadas (g)	1,8
Ración de hidratos	3,5	Monoinsaturadas (g)	1,15
Proteínas (g)	14	Poliinsaturadas (g)	1,6
Fibra (g)	13,7	Colesterol (mg)	8,9
Sodio (mg)	135,3	Valores calculados sin sal añadida	

## Salmón con Calabacín y Naranja



### *Ingredientes*

- Dos lomillos de salmón.
- Media naranja
- Medio calabacín
- Una patata pequeña
- Un par de ajos.
- Una cucharada de AOVE
- Sal y pimienta al gusto.

### *Elaboración*

- Pela y corta la patata en laminas como para tortilla.
- Pela y corta el ajo.
- En un recipiente para vapor, pon la patata y el ajo con una cucharada de agua y el AOVE durante 2 minutos.
- Corta el calabacín y añádelo al recipiente.
- Salpimenta y ponlo medio minuto más.
- Corta la naranja en rodajas.
- Pon el salmón en el recipiente con las rodajas de naranja.
- En 1-2 minutos lo tienes listo para disfrutar.

## Salmón con Calabacín y Naranja



35 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	444,1	Grasas (g)	26,3
Hidratos de carbono (g)	17,3	Saturadas (g)	4,65
Ración de hidratos	2	Monoinsaturadas (g)	13,3
Proteínas (g)	34,55	Poliinsaturadas (g)	6,25
Fibra (g)	3,1	Colesterol (mg)	79
Sodio (mg)	81,4	Valores calculados sin sal añadida	

## Hamburguesa de ternera y verduras



### *Ingredientes*

- Un trozo de ternera asada
- Un huevo grande
- Media taza de verdura (yo usé media taza de colirroz)
- Una rebanada de pan duro
- Media cebolla grande

- Una cucharada de chía
- Un poco de leche
- Una cucharada de pipas de calabaza
- Una cucharada de harina de espelta
- Una cucharadita de AOVE
- Sal y pimienta al gusto.

### *Elaboración*

- Pon la rebanada de pan duro en la leche.
- Corta la carne muy finita.
- Bate el huevo y añade la carne, el pan deshecho, la verdura y las pipas de calabaza.
- Corta la cebolla en cuadraditos
- Añádela a la mezcla de carne y huevo.
- Añade la cucharada de chía y salpimentarse todo.
- Ahora añade la harina
- Pinta una fuente de horno forrada con papel vegetal con el aceite y ves poniendo la mezcla en montoncitos.
- Hornea de 10-15 minutos en función del horno.

## Hamburguesa de ternera y verduras



35 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	273,95	Grasas (g)	13,9
Hidratos de carbono (g)	24,7	Saturadas (g)	2,95
Ración de hidratos	2,5	Monoinsaturadas (g)	7,4
Proteínas (g)	14,1	Poliinsaturadas (g)	2,25
Fibra (g)	3,3	Colesterol (mg)	132,05
Sodio (mg)	225,45	Valores calculados sin sal añadida	

## Espaguetis con espinacas y tomate



### *Ingredientes*

- 2 raciones de spaguettis
- Una cucharadita de AOVE
- 12 tomates cherrys
- Un manojo de espinacas
- 2 aceitunas
- Media tarrina de queso fresco
- Orégano
- sal y pimienta al gusto

### *Elaboración*

- Corta los tomates en porciones y salpimenta.
- Cuece la pasta al dente,
- Corta la cocción
- Pon los spaguettis en cada plato
- Pon el tomate,
- Añade as espinacas
- El queso
- La aceituna en rodajas
- Espolvorea el orégano
- Reparte el AOVE.

## Espaguetis con espinacas y tomate



40 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	367,6	Grasas (g)	11,1
Hidratos de carbono (g)	56,25	Saturadas (g)	2,55
Ración de hidratos	6	Monoinsaturadas (g)	6,1
Proteínas (g)	13,9	Poliinsaturadas (g)	1,55
Fibra (g)	5,7	Colesterol (mg)	2,9
Sodio (mg)	341,15	Valores calculados sin sal añadida	



## Ensalada de quinoa y vegetales con Nueces



### *Elaboración*

- Lava las hojas de lechuga y sécalas.
- Córdalas en trozos
- Corta el resto de los ingredientes
- Cocemos la quinoa

### *Ingredientes*

- Tres hojas de lechuga
- 6 tomates cherrys
- Una ración de quinoa
- Una zanahoria pequeña
- Media taza de vegetales al gusto
- 2 nueces
- Una cucharadita de AOVE.
- Sal y pimienta al gusto

### *Presentación*

- Mezcla todo,
- Corta los tomates por la mitad,
- Añade el AOVE
- Salpimentamos al gusto
- Añadimos las nueces

## Ensalada de quinoa y vegetales con Nueces



35 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	252,2	Grasas (g)	21,5
Hidratos de carbono (g)	10,5	Saturadas (g)	2,9
Ración de hidratos	1	Monoinsaturadas (g)	11,6
Proteínas (g)	4,1	Poliinsaturadas (g)	6,5
Fibra (g)	5,6	Colesterol (mg)	--
Sodio (mg)	43,8	Valores calculados sin sal añadida	

## Pizzetas de Berenjena



### *Ingredientes*

- Una berenjena mediana
- Una cebolla
- 5 aceitunas
- Tomate frito casero
- Tres lonchas de queso
- Sal y pimienta al gusto
- Orégano

### *Elaboración*

- Corta la berenjena
- Corta la cebolla fina
- Colaca la berenjena en la bandeja de horno
- Ponemos encima una cucharadita de tomate
- Añadimos el queso
- Ponemos encima la cebolla
- Terminamos con unos aros de aceituna.
- Salpimenta
- Añadimos el oregano.
- Ponemos el horno y gratinamos las pizzetas.

## Pizzetas de Berenjena



35 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	175,9	Grasas (g)	6,95
Hidratos de carbono (g)	16,15	Saturadas (g)	0,3
Ración de hidratos	2	Monoinsaturadas (g)	0,6
Proteínas (g)	13,55	Poliinsaturadas (g)	0,2
Fibra (g)	3,55	Colesterol (mg)	--
Sodio (mg)	325	Valores calculados sin sal añadida	

## Mejillones con Vinagreta de Mango



### *Ingredientes*

- Medio kilo de mejillones
- Un tomate
- Media cebolla
- 4 hojas de lechuga
- Medio mango

- Vinagre
- Dos cucharadas de AOVE
- Sal y pimienta
- Perejil

### *Elaboración*

- Limpiamos los mejillones muy bien de barbas y suciedad.
- En una cazuela baja ponemos agua que cubra el fondo y la hoja de laural.
- Dejamos que hierva,
- Colocamos los mejillones y los abrimos al vapor.
- Esperamos a que se enfríen.
- Corta finito la lechuga, el tomate, la cebolla y el mango
- Añade el vinagre y el AOVE,
- Salpimentamos
- Ponemos el perejil por encima.

## Mejillones con Vinagreta de Mango



40 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	246,2	Grasas (g)	15,85
Hidratos de carbono (g)	18,35	Saturadas (g)	2,55
Ración de hidratos	2	Monoinsaturadas (g)	10,6
Proteínas (g)	8,5	Poliinsaturadas (g)	2
Fibra (g)	2,7	Colesterol (mg)	62,5
Sodio (mg)	147,2	Valores calculados sin sal añadida	

## Ensalada de quinoa y vegetales con Nueces



### *Ingredientes*

- Tres hojas de lechuga
- 6 tomates cherrys
- Una ración de quinoa
- Una zanahoria pequeña
- Media taza de vegetales al gusto
- 2 nueces
- Una cucharadita de AOVE.
- Sal y pimienta al gusto

### *Elaboración*

- Lava las hojas de lechuga y sécalas.
- Córtalas en trozos
- Corta el resto de los ingredientes
- Cocemos la quinoa

### *Presentación*

- Mezcla todo,
- Corta los tomates por la mitad,
- Añade el AOVE
- Salpimentamos al gusto
- Añadimos las nueces

## Ensalada de quinoa y vegetales con Nueces



35 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	252,2	Grasas (g)	21,5
Hidratos de carbono (g)	10,5	Saturadas (g)	2,9
Ración de hidratos	1	Monoinsaturadas (g)	11,6
Proteínas (g)	4,1	Poliinsaturadas (g)	6,5
Fibra (g)	5,6	Colesterol (mg)	--
Sodio (mg)	43,8	Valores calculados sin sal añadida	



## Boniato relleno



### *Ingredientes*

- 1 boniato mediano
- 1 zanahoria pequeña
- Tomate
- Carne de ternera magra picada

### *Elaboración*

- Cortamos el boniato en 2 longitudinalmente y
- Lo metemos en el horno precalentado a 180° durante unos 45 minutos.
- Lavamos y cortamos la zanahoria en trozos pequeños
- Cocinamos en la sartén a fuego medio con un chorrito de AOVE.
- Posteriormente añadimos el tomate cortado en trozos pequeñitos
- Añadimos la carne picada hasta que esté en su punto.
- Sacamos el boniato del horno, lo vaciamos con una cuchara, lo aplastamos con ayuda de un tenedor
- Mezclamos el puré de boniato con el sofrito, rellenamos el boniato,
- Ponemos queso por encima y gratinamos en el horno durante unos minutos.

## Boniato relleno



55 minutos



2 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	351,4	Grasas (g)	9,55
Hidratos de carbono (g)	38,35	Saturadas (g)	2,65
Ración de hidratos	4	Monoinsaturadas (g)	5,2
Proteínas (g)	23,75	Poliinsaturadas (g)	0,75
Fibra (g)	6,1	Colesterol (mg)	59
Sodio (mg)	102,05	Valores calculados sin sal añadida	

## Fiambre de pollo casero



### *Elaboración*

- Especiar la pechuga
- Envolverla en papel film al menos 3 capas.
- Sellar bien los extremos para evitar que entre agua
- Poner en una cazuela en agua fría hasta que rompa a hervir
- Cocer durante 20 minutos.
- Cortar en lonchas o en taquitos
- Añadir a la ensalada, pasta, verduras.

### *Ingredientes*

- 1 pechuga de pollo o pavo entera,
- Especias al gusto
- Sugerencias:
  - jengibre
  - pimienta
  - orégano
  - curry
  - cúrcuma
  - sal.

## Fiambre de pollo casero



45 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	210	Grasas (g)	2,4
Hidratos de carbono (g)	0	Saturadas (g)	0,6
Ración de hidratos	0	Monoinsaturadas (g)	0,56
Proteínas (g)	46,2	Poliinsaturadas (g)	0,66
Fibra (g)	0	Colesterol (mg)	116
Sodio (mg)	130	Valores calculados sin sal añadida	

## Calabacines rellenos de arroz al estilo Sirio



### *Ingredientes*

- Dos calabacines redondos
- Una taza de arroz
- Media cebolla dulce
- Una cucharadita de cominos
- Dos lonchas de jamón

- Media cucharadita de granos de mostaza
- Una cucharadita de pimentón de la vera
- Sal y pimienta
- Media cucharada de mantequilla

### *Elaboración*

- Vacía los calabacines en crudo con una cuchara,
- Pon a remojar el arroz, para que pierda el almidón, enjuaga y reserva.
- Corta la cebolla y el jamón en trocitos.
- Añade la cebolla y el jamón al arroz
- Añade las especias y la mantequilla y mezclalo.
- Rellena los calabacines dejando dos dedos si rellenar
- En una olla pon los calabacines a cocer en agua o caldo de verduras.
- Aprovecha el caldo y pon el relleno del calabacín.
- Necesitaras aproximadamente 20-25 minutos para que se haga.
- Saca los calabacines
- Puedes ponerlos a gratinar en el horno o servirlos así.

## Calabacines rellenos de arroz al estilo Sirio



45 minutos



12 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	482	Grasas (g)	8,5
Hidratos de carbono (g)	78,3	Saturadas (g)	3,2
Ración de hidratos	8	Monoinsaturadas (g)	1,4
Proteínas (g)	14,2	Poliinsaturadas (g)	3,6
Fibra (g)	5	Colesterol (mg)	19
Sodio (mg)	361	Valores calculados sin sal añadida	

## Lasaña de romesco y tomate



### *Ingredientes*

- 3 laminas de lasaña
- Un romesco mediano
- Salsa de tomate casera
- Una cebolla pequeña.
- Una cucharadita de AOVE
- 1 cucharada de harina de espelta
- Medio vaso de leche o
- Una loncha de queso

### *Elaboración*

- Pon en remojo las laminas de lasaña.
- Pon al vapor el romesco.
- Corta la cebolla finita
- Pincela la superficie de un molde para horno con AOVE.
- Pon una lamina de lasaña y encima pon el romesco en ramitas, la cebolla y un par de cucharadas de salsa de tomate.
- Dispon otra lamina de lasaña y vuelve a poner el romesco, la cebolla y la salsa de tomate.
- Termina con una lamina de lasaña.
- En una sartén, tuesta la harina y añade poco a poco la leche (mejor caliente) para hacer una bésamelo ligera.
- Pon la bésamelo encima de la lasaña y encima pon el queso.
- Gratinamos en el horno

## Lasaña de romesco y tomate



55 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	413	Grasas (g)	9,1
Hidratos de carbono (g)	56	Saturadas (g)	4
Ración de hidratos	5,5	Monoinsaturadas (g)	1,5
Proteínas (g)	25	Poliinsaturadas (g)	3,6
Fibra (g)	20	Colesterol (mg)	15,7
Sodio (mg)	223	Valores calculados sin sal añadida	



## Fajitas Pollo



### *Ingredientes*

- 150 gr de cebolla
- 150 gr de pimiento rojo
- 150 gr de pimiento verde
- 150 gr de pimiento amarillo
- 400 gr pechuga de pollo

- Cayena
- AVEO
- Pimienta
- Sal

### *Elaboración*

- Cortamos la verdura a tiras
- Ponemos en una sartén las tiras de pollo con un poco de aceite
- Retiramos y reservamos
- En la misma sartén añadimos las verduras
- Añadimos el pollo y mezclamos a fuego lento
- Añadir cayena al gusto y salpimentar.

## Fajitas Pollo



35 minutos



4 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	247,8	Grasas (g)	16,2
Hidratos de carbono (g)	6,2	Saturadas (g)	12
Ración de hidratos	0,5	Monoinsaturadas (g)	1,4
Proteínas (g)	19,8	Poliinsaturadas (g)	2,5
Fibra (g)	1,9	Colesterol (mg)	46,4
Sodio (mg)	58,2	Valores calculados sin sal añadida	

## Ensalada de tomate rosa y encurtidos



### *Elaboración*

- Lava bien el tomate
- Lo cortamos en rodajas o cuadraditos
- Cortamos el pepinillo y la cebolleta
- Mezclar todo en un bol o plato hondo
- Añadir las alcaparras
- Mezclamos al gusto
- Aliñamos

### *Ingredientes*

- 1 tomate rosa (300-400gr)
- 150 gr pepinillos en vinagre
- 150 gr cebolletas rojas
- 150 gr de alcaparres
- AVOE
- Vinagre de Modena
- Sal

## Ensalada de tomate rosa y encurtidos



35 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	177,3	Grasas (g)	15,4
Hidratos de carbono (g)	7,2	Saturadas (g)	11,7
Ración de hidratos	1	Monoinsaturadas (g)	1,3
Proteínas (g)	1,8	Poliinsaturadas (g)	2,2
Fibra (g)	2,8	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	1491	Valores calculados sin sal añadida	

## Tartar de Dorada



### *Ingredientes*

- Un filete de dorada al vapor
- Medio aguacate grande
- Media cebolla dulce
- Un tomate mediano.
- sal y pimienta al gusto
- El zumo de medio limón
- Rabanitos para decorar.
- AVOE

### *Elaboración*

- Corta el tomate y la cebolla en trocitos pequeños
- Salpimentamos
- Coloca en el molde lo primero.
- Corta el aguacate y colocado encima del tomate
- Presionamos un poco para que guarde la forma.
- Corta el pescado en trocitos y colócalo encima.
- Lamina el rabanito y ponlo de decoración.
- Retira el molde con cuidado
- Reparte el AOVE.

## Tartar de Dorada



40 minutos



1 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	375	Grasas (g)	34
Hidratos de carbono (g)	5,3	Saturadas (g)	21,5
Ración de hidratos	0,5	Monoinsaturadas (g)	4,7
Proteínas (g)	20	Poliinsaturadas (g)	4,7
Fibra (g)	10,7	Colesterol (mg)	67
Sodio (mg)	197,2	Valores calculados sin sal añadida	

## Pollo relleno de verduras



### *Ingredientes*

- 2 pechugas de pollo
- Medio calabacín.
- 3 setas/champiñones
- Medio pimiento
- Un par de cucharadas de salsa de tomate casero.

- Una cucharadita de pimentón de la Vera
- Sal y pimienta al gusto
- Una cucharada de AOVE.

### *Elaboración*

- Lava la verdura.
- Corta el calabacín en tiras finitas y a lo largo
- Corta el pimiento en tiras finas.
- Corta las setas.
- Dispón el filete de pechuga de pollo y salpimenta al gusto.
- Coloca encima las tiras de calabacín
- Encima la salsa de tomate
- Añadimos el pimiento y las setas.
- Enrolla el filete.
- En una placa de horno, pincela con el AOVE
- Coloca las pechugas de pollo con cuidado
- Podemos aprovechar a poner una patata en trozos.
- Añade el pimentón y ponlo a 180°C unos 10 minutos.

## Pollo relleno de verduras



35 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	635,05	Grasas (g)	13,9
Hidratos de carbono (g)	10,6	Saturadas (g)	7,4
Ración de hidratos	1	Monoinsaturadas (g)	2
Proteínas (g)	117,9	Poliinsaturadas (g)	2,8
Fibra (g)	1,9	Colesterol (mg)	290
Sodio (mg)	332,5	Valores calculados sin sal añadida	



## Ensalada de rúcula, apio y uvas



### *Elaboración*

- Lava la rúcula y escurre el agua.
- Corta los tomates cherry en cuatro
- Corta las uvas en laminas
- Corta la rama de apio en laminas finitas.

### *Ingredientes*

- Un manojo grande de rúcula
- 12 tomates cherrys
- Una rama de apio
- 12 uvas
- Sal y pimienta al gusto
- Una cucharada de AOVE
- El zumo de medio limón.

### *Presentación*

- Elegimosn una ensaladera
- Colocamos todos los ingredientes,
- Salpimentarse al gusto
- Añadmis el AOVE

## Ensalada de rúcula, apio y uvas



35 minutos



1 persona

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	118,4	Grasas (g)	7,7
Hidratos de carbono (g)	29,6	Saturadas (g)	5,9
Ración de hidratos	3	Monoinsaturadas (g)	0,7
Proteínas (g)	1,5	Poliinsaturadas (g)	1,1
Fibra (g)	1,5	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	22,3	Valores calculados sin sal añadida	

## Ensalada de Patata y sardina marinada



### *Ingredientes*

- Una endibia grande
- 12 tomates cherrys
- Medio aguacate
- 4 sardinas marinadas
- Un rabanito
- 2 patatas asadas pequeñas
- Una cucharada de AOVE
- Una cucharada de vinagre

### *Elaboración*

- Lava y corta la endibia en trozos.
- Corta los tomates.
- Corta el aguacate en cuadraditos,
- Corta el rabanillo en laminas.
- Corta las patatas.

### *Presentación*

- En una fuente añade los ingredientes
- Salpimentamos
- Aliñamos la ensalada con el AOVE y el vinagre.
- Añadimos las sardinas.

## Ensalada de Patata y sardina marinada



35 minutos



1 persona

## Espaguetis de trufa con alcachofa y jamón.



### *Elaboración*

- Cuece la pasta siguiendo las indicaciones del fabricante para dejarla al dente.
- En una sartén pon la cucharada de AOVE y dora el ajo en laminas.
- Corta el jamón, resrrva unos trocitos para decorar.
- Añádeselo a las alcachofas.
- Salpimenta.

### *Ingredientes*

- Dos nidos de espaguetis integrales
- 250 grs de alcachofas al vapor
- 100 grs de jamon serrano
- Un ajo
- Una cucharadita de perejil
- Sal y pimienta al gusto
- Una cucharada de AOVE.

### *Presentación*

- Servmos los espaguetis en forma de nido
- Colocamos las alcachofas
- Decoramos con los trocitos de jamón
- Por último espolvoreamos el perejil.

## Espaguetis de trufa con alcachofa y jamón.



40 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	454,75	Grasas (g)	21,1
Hidratos de carbono (g)	43,2	Saturadas (g)	11,5
Ración de hidratos	4,5	Monoinsaturadas (g)	2,3
Proteínas (g)	25,1	Poliinsaturadas (g)	5,1
Fibra (g)	14,5	Colesterol (mg)	105
Sodio (mg)	1090,1	Valores calculados sin sal añadida	

## Habitas al Curry



### *Ingredientes*

- Medio kilo de habitas
- 2 cucharadas de leche de coco
- 1 cucharadita de curry
- Cúrcuma fresca
- Cilantro fresco

- 2 cucharadas de kefir
- 1 cucharadita de nigella
- 1 cucharada de AOVE
- Media cebolla.

### *Elaboración*

- Corta y pica la cebolla.
- En una olla pon el AOVE y la cebolla.
- Añade las habitas, el curry y agua o caldo para que se cocinen.
- Añade las dos cucharadas de leche de coco .
- Ralla un poco de cúrcuma fresca por encima.
- Cuando quede cremoso apaga el fuego.
- Para la salsa mezcla el kefir, cilantro picado y la nigella.

### *Presentación*

- Sirve en un plato las habitas estofadas
- Pon una cucharada la salsa.
- Decora con una hoja de perejil

## Habitas al Curry



40 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	246,3	Grasas (g)	10,5
Hidratos de carbono (g)	25,1	Saturadas (g)	6,2
Ración de hidratos	2,5	Monoinsaturadas (g)	1,1
Proteínas (g)	12,7	Poliinsaturadas (g)	28,2
Fibra (g)	11,4	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	309,3	Valores calculados sin sal añadida	



## Batchcooking de Verduras



### *Ingredientes*

- Una berenjena grande
- 2 cebollas grandes
- Media cabeza de ajos
- Un hinojo grande
- Un pimiento rojo grande
- Dos tomates

- Medio calabacín.
- Una patata grande
- Una cucharada de AOVE
- Sal y pimienta
- Especias al gusto.

### *Elaboración*

- En una bandeja de horno, pon papel vegetal.
- Pincela con el AOVE.
- Pon las verduras
- Salpimentamos
- Ponemos el horno a 180°C durante 20-30 minutos

## Batchcooking de Verduras



55 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	415	Grasas (g)	8,6
Hidratos de carbono (g)	67,05	Saturadas (g)	5,9
Ración de hidratos	6,5	Monoinsaturadas (g)	1,5
Proteínas (g)	14,4	Poliinsaturadas (g)	1,3
Fibra (g)	21,6	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	367,8	Valores calculados sin sal añadida	

## Escalibada de albahaca



### *Ingredientes*

- Un tomate
- Media berenjena
- Media cebolla roja
- Media dulce
- Medio pimiento rojo

- Una cucharada de AOVE de albahaca
- Una cucharada de vinagre
- Albahaca

### *Elaboración*

- Precalentar el horno a 200°C.
- Introducimos las verduras para asarlas
- Dejaremos los pimientos reposar para que nos facilite el proceso de retirar la piel.
- Cortamos toda la verdura en tiras
- Aliñamos con el AOVE y el vinagre
- Terminamos con la albahaca por encima

## Escalibada de albahaca



65 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	156,6	Grasas (g)	8,2
Hidratos de carbono (g)	16,8	Saturadas (g)	5,9
Ración de hidratos	1,5	Monoinsaturadas (g)	0,9
Proteínas (g)	3,3	Poliinsaturadas (g)	1,2
Fibra (g)	6,7	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	24,7	Valores calculados sin sal añadida	

## Patatas Rellenas de arroz



### *Elaboración*

- Lavamos la patata
- La ponemos a cocer en agua entre 25 y 35 minutos.
- Retiramos las patatas y las dejamos enfriar
- Cocemos el arroz (puedes hacerlo con verduras)
- Pincelamos el interior de cada patata con un poco de AOVE
- Rellenamos con el arroz
- Ponemos encima la loncha de queso.
- Gratinamos en el horno.

### *Ingredientes*

- Una patata grande
- Media taza de arroz integral
- Media cucharadita de AOVE
- Una loncha de queso ligero.

## Patatas Rellenas de arroz



65 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	248,4	Grasas (g)	6,3
Hidratos de carbono (g)	40,6	Saturadas (g)	3,1
Ración de hidratos	4	Monoinsaturadas (g)	0,7
Proteínas (g)	6,35	Poliinsaturadas (g)	2
Fibra (g)	1,5	Colesterol (mg)	7
Sodio (mg)	70	Valores calculados sin sal añadida	

## Pisto de verduras



### *Elaboración*

- Cortamos todas las verduras en trozos pequeños
- Asamos las verduras
- Una vez asadas las mezclamos con la salsa de tomate
- Dejamos que se convienen los sabores
- Espolvoreamos el orégano al gusto

### *Ingredientes*

- Medio calabacín
- Media berenjena
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 ajo
- Salsa de tomate casera.
- Orégano

## Pisto de verduras



50 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	176	Grasas (g)	0,7
Hidratos de carbono (g)	33,2	Saturadas (g)	0,016
Ración de hidratos	3	Monoinsaturadas (g)	0,6
Proteínas (g)	7,5	Poliinsaturadas (g)	0,03
Fibra (g)	10,4	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	97,5	Valores calculados sin sal añadida	



## Ensalada de rúcula y mango



### *Ingredientes*

- Un puñado de hojas de rucula
- Una endibia mediana
- 12 tomates cherrys
- Una cucharada de alcaparras
- Un rabanito
- Medio mango

- Una cucharada de AOVE de albahaca
- El zumo de una lima
- Especias al gusto
- Escamas de sal de limón

### *Elaboración*

- Lava todas las hortalizas.
- En una fuente pon la rucula y la endibia cortada
- Añade los tomates cherrys cortados en cuatro.
- Lamina el rabanillo y disponlo en la fuente.
- Sala a tu gusto.
- Corta el mango en cuadrados.
- Pon las alcaparras y el mango por encima
- Añádelas especias
- Aliña con el zumo de limón y el AOVE de albahaca.

## Ensalada de rúcula y mango



25 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	135,7	Grasas (g)	8,2
Hidratos de carbono (g)	31,1	Saturadas (g)	5,9
Ración de hidratos	3	Monoinsaturadas (g)	0,8
Proteínas (g)	3	Poliinsaturadas (g)	1,1
Fibra (g)	4,6	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	326,3	Valores calculados sin sal añadida	

## Arroz de Habas, espárragos y marisco



### *Ingredientes*

- 75 grs de arroz integral
- 750 mililitros de caldo de pollo
- 7 habas frescas con vaina
- 5 espárragos verdes
- Media cebolla
- Un diente de ajo

- Dos cucharadas de salsa de tomate casera
- 8 gambas
- 4 rodajas de calamar.
- Una cucharadita de aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta al gusto.

### *Elaboración*

- Corta la cebolla y el ajo en trocitos pequeños.
- En una olla o cacerola calienta la cucharadita de aceite y dora la cebolla y el ajo.
- Lava y corta las habas y los espárragos.
- Corta el marisco en trocitos.
- Añade a la cebolla y el ajo pochado, las habas y los espárragos.
- Salpimenta
- Añade el marisco.
- Añade la salsa de tomate.
- Añade el arroz integral
- Pon el caldo y baja el fuego.
- Cuando el caldo esta casi reducido y el arroz esta al dente, apaga el fuego y pon un paño por encima.

## Arroz de Habas, espárragos y marisco



45 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	485	Grasas (g)	7,9
Hidratos de carbono (g)	38,2	Saturadas (g)	2,7
Ración de hidratos	3,5	Monoinsaturadas (g)	1,8
Proteínas (g)	65,2	Poliinsaturadas (g)	1,4
Fibra (g)	3,7	Colesterol (mg)	578,7
Sodio (mg)	1001	Valores calculados sin sal añadida	

## Brócoli con queso fresco



### *Ingredientes*

- Un ramillete de brocoli
- Una cucharada de salsa de tomate casero
- Una tarrina de queso fresco (250 grs)
- Una cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto.

### *Elaboración*

- Lava y corta el broccoli en ramilletes pequeños.
- Hacemos al vapor el brócoli
- Añadimos la cucharada de salsa de tomate.
- Corta el queso en daditos pequeños.

### *Presentación*

- Coloca en cada plato la mitad del brócoli,
- Salpimentamos
- Añade los cuadraditos de queso
- Aliña con el AOVE

## Brócoli con queso fresco



25 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	354,5	Grasas (g)	27,3
Hidratos de carbono (g)	19,3	Saturadas (g)	11,2
Ración de hidratos	2	Monoinsaturadas (g)	1,8
Proteínas (g)	20	Poliinsaturadas (g)	13
Fibra (g)	4,5	Colesterol (mg)	18,1
Sodio (mg)	373,8	Valores calculados sin sal añadida	

## Ensalada de kale, fresas y mujol



### *Ingredientes*

- Dos hojas de kale grandes
- Tres fresas
- Medio pepino
- Una zanahoria
- Un tomate
- Dos cucharadas de mujol

- Una cucharada de AOVE
- Sal y pimienta al gusto
- Una cucharada de vinagre
- Media cucharadita de sal gorda para el kale.

### *Elaboración*

- Lava las hojas de kale y cortalas en trocitos
- En un bol pon los trozos de kale con la media cucharadita de sal gorda
- Amasa los trozos hasta que cambie su textura
- En una ensaladera coloca el kale.
- Corta la zanahoria en tiras y ponla encima
- Corta el tomate en cuadraditos y añádelo ,
- Salpimentamos un poco,
- Corta las fresas y el pepino en rodajas y colocado.
- Aliña con el vinagre y el AOVE y decora con el mujol.

## Ensalada de kale, fresas y mujol



25 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	133,2	Grasas (g)	9
Hidratos de carbono (g)	6,6	Saturadas (g)	6,1
Ración de hidratos	6,5	Monoinsaturadas (g)	1,2
Proteínas (g)	4,4	Poliinsaturadas (g)	1,3
Fibra (g)	3,1	Colesterol (mg)	56,1
Sodio (mg)		Valores calculados sin sal añadida	



## Frittata jugosa de calabacín, pimiento y berenjena.



### *Ingredientes*

- Un huevo ecologico
- Dos cucharaditas de leche
- Media cucharadita de levadura
- Verduras al horno (calabacín, pimiento, berenjena, tomate y cebolla)
- Sal y pimienta al gusto

### *Elaboración*

- Precalentamos el horno a 180°
- Ponemos las verduras en la bandeja del horno unos 40 mins
- Bate el huevo con la leche
- Añadimos la levadura.
- Salpimenta.
- En una fuente redonda para horno añade los huevos batidos y pon la verdura por encima
- Horneamos hasta que veamos que cuaja

## Frittata jugosa de calabacín, pimiento y berenjena.



35 minutos



2 personas

## Mejillones en salsa de tomate y zanahoria



### *Elaboración*

- Corta la cebolla en cuadraditos
- Pon en una sartén el AOVE
- Pocha la cebolla
- Salpimenta al gusto.
- Corta la zanahoria y agregala a la cebolla.
- Añade la salsa de tomate casera y déjala unos minutos
- Abre los mejillones y deja solo una valva.
- Añádelos a la salsa y deja un minuto.

### *Ingredientes*

- Medio kilo de mejillones
- Salsa de tomate casera
- Dos zanahorias
- Media cebolla
- Una cucharada de AOVE

## Mejillones en salsa de tomate y zanahoria



35 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	327	Grasas (g)	13,3
Hidratos de carbono (g)	19,6	Saturadas (g)	7,1
Ración de hidratos	2	Monoinsaturadas (g)	2,4
Proteínas (g)	31,4	Poliinsaturadas (g)	2,2
Fibra (g)	6,4	Colesterol (mg)	145
Sodio (mg)	633,2	Valores calculados sin sal añadida	

## Potaje de Garbanzos y verdura con cebolla negra



### *Ingredientes*

- 80 grs de garbanzos
- Medio litro de caldo de pollo
- Un trozo de calabaza
- Un cuarto de repollo
- Una zanahoria
- Medio calabacín

- Una hoja de laurel.
- Una cucharada de salsa de tomate casera.
- Sal y pimienta al gusto
- Media cebolla negra.

### *Elaboración*

- Corta la verdura
- Pon la verdura a cocer con los garbanzos en el caldo de pollo
- Salpimenta al gusto.
- Cuando este todo blandito retira la hoja de laurel

### *Presentación*

- Sirve en cada plato.
- Corta la cebolla negra en trocitos y reparte en cada plato
- Añade una cucharada de salsa de tomate casero.

## Potaje de Garbanzos y verdura con cebolla negra



40 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	315,8	Grasas (g)	5,7
Hidratos de carbono (g)	49,35	Saturadas (g)	0,9
Ración de hidratos	5	Monoinsaturadas (g)	2,1
Proteínas (g)	15,8	Poliinsaturadas (g)	1,25
Fibra (g)	18,9	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	471	Valores calculados sin sal añadida	

## Rollitos de arroz y verduras



### Ingredientes

- Cuatro obleas de arroz
- Cuatro espárragos verdes
- Una zanahoria
- 80 grs de fideos de arroz
- Una hoja de repollo o lombarda
- Media manzana.
- Sal y pimienta al gusto
- Un par de cucharadas de yogur
- Eneldo

### Elaboración

- Pelar los espárragos si hace falta y escaldarlos en agua hirviendo.
- Mezclar el yogur con el eneldo.
- Poner a cocer los fideos de arroz y dejarlos al punto.
- Cortar la zanahoria, la hoja de repollo y la manzana en tiras finas.
- Salpimentar y reservar.
- Ecurrir y mezclar las tiras con el yogur con eneldo.
- Pon un recipiente con agua e introduce las obleas de arroz hasta que ablanden
- Pon la oblea en el centro los espárragos
- Encima un puñadito de los fideos de arroz
- Por encima la mezcla de verduras con la salsa de yogur.
- Cierra la oblea de arroz primero la parte de abajo y lo demás enrollado.
- Sirve cortados por la mitad.

## Rollitos de arroz y verduras



50 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	300	Grasas (g)	1,2
Hidratos de carbono (g)	67	Saturadas (g)	0,3
Ración de hidratos	6,5	Monoinsaturadas (g)	0,8
Proteínas (g)	6,2	Poliinsaturadas (g)	0,8
Fibra (g)	5,5	Colesterol (mg)	0,45
Sodio (mg)	48,4	Valores calculados sin sal añadida	



## Tomate al horno, relleno de setas, piñones y queso



### Ingredientes

- Dos tomates grandes
- Cuatro setas portobello
- Una cucharada sopera de piñones
- Una tarrina de queso fresco de 60 grs.
- Un colín
- Sal y pimienta al gusto.
- Ajo
- Perejil
- Una cucharada de AOVE.

### Elaboración

- Lava y corta la parte superior de los tomate,
- Vacía los tomates con cuidado.
- Corta el interior y ponlo en un bol.
- Añade en el bol el ajo y perejil cortado finito.
- Corta la mitad de los portobelo en cuadraditos y la otra en laminas.
- Pon en el bol los portobelo cortados.
- Corta el queso en cuadraditos también y añádelo al bol.
- Hidrata el colin y desmenúzalo con la mezcla del bol.
- Añade los piñones.
- Con la mezcla del bol rellena los dos tomates.
- Pincela con el AOVE una fuente de horno
- Pon las laminas de Portobelo.
- Horno 180°C 20 minutos.
- Sírvelos con el portobelo en laminas y una guarnición verde.

## Tomate al horno, relleno de setas, piñones y queso



50 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	301	Grasas (g)	17,9
Hidratos de carbono (g)	25,6	Saturadas (g)	8,3
Ración de hidratos	2,5	Monoinsaturadas (g)	4,3
Proteínas (g)	8,8	Poliinsaturadas (g)	4,2
Fibra (g)	7,4	Colesterol (mg)	4,35
Sodio (mg)	211	Valores calculados sin sal añadida	

## Repollo con taquitos de pavo y patata



### *Ingredientes*

- Un plato de repollo rehogado
- Una zanahoria
- Una cucharadita de AOVE
- Unas hojas de perejil fresco
- Un diente de ajo.
- Un filete de pavo
- Una patata al horno.

### *Elaboración*

- Pela y corta en laminas el ajo
- Lo rehogamos en el AOVE.
- Corta la zanahoria
- Añádela al ajo.
- Mezcla el plato de repollo.
- Corta el pavo en taquitos.
- Pon la patata cortada en forma ondulada.
- Coloca en el plato el repollo, los taquitos de pavo
- Añadimos la patata
- Y por último el perejil picadito

## Repollo con taquitos de pavo y patata



50 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	281	Grasas (g)	15,05
Hidratos de carbono (g)	16,65	Saturadas (g)	7,9
Ración de hidratos	1,5	Monoinsaturadas (g)	3,9
Proteínas (g)	20,3	Poliinsaturadas (g)	3
Fibra (g)	6,8	Colesterol (mg)	59,2
Sodio (mg)	117	Valores calculados sin sal añadida	

## Guarnición de Verduras



### *Ingredientes*

- Dos zanahorias
- 10 calabacines mini (sino puedes usar un calabacín grande en trozos)
- 10 pimientos mini de colores (sino pimientos a tu gusto)
- Un hinojo
- Una cucharadita de pimentón de la Vera
- Una cucharadita de AOVE.

### *Elaboración*

- Lava la verdura.
- Corta la verdura
- Coge una fuente de horno pincela con el AOVE
- Coloca la verdura
- Salpimentamos
- Ponemos el horno a 180°C
- Horneamos durabte 20-30 minutos,
- Añadimos el pimentón.

## Guarnición de Verduras



40 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	165	Grasas (g)	8,5
Hidratos de carbono (g)	16,75	Saturadas (g)	5,58
Ración de hidratos	1,5	Monoinsaturadas (g)	1,17
Proteínas (g)	5,45	Poliinsaturadas (g)	1,31
Fibra (g)	6,8	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	83,5	Valores calculados sin sal añadida	

## Guarnición de Verduras



### *Ingredientes*

- Dos zanahorias
- 10 calabacines mini (sino puedes usar un calabacín grande en trozos)
- 10 pimientos mini de colores (sino pimientos a tu gusto)
- Un hinojo
- Una cucharadita de pimentón de la Vera
- Una cucharadita de AOVE.

### *Elaboración*

- Lava la verdura.
- Corta la verdura
- Coge una fuente de horno pincela con el AOVE
- Coloca la verdura
- Salpimentamos
- Ponemos el horno a 180°C
- Horneamos durabte 20-30 minutos,
- Añadimos el pimentón.

## Guarnición de Verduras



40 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	165	Grasas (g)	8,5
Hidratos de carbono (g)	16,75	Saturadas (g)	5,58
Ración de hidratos	1,5	Monoinsaturadas (g)	1,17
Proteínas (g)	5,45	Poliinsaturadas (g)	1,31
Fibra (g)	6,8	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	83,5	Valores calculados sin sal añadida	



## Salsa de Tomate a la albahaca



### *Ingredientes*

- Cuatro tomates grandes maduros
- Dos zanahorias medianas
- Un manojo de hojas de albahaca
- Media cebolla
- Una cucharadita de AOVE
- Escamas de sal.

### *Elaboración*

- Pelamos las zanahorias
- Partimos los tomates en cuatro
- Cortamos la cebolla
- Batimos todos los ingredientes en un procesador
- En una cacerola ponemos una cucharadita de AOVE.
- Añade la preparación
- Cocinamos a fuego lento.
- Envasa

## Salsa de Tomate a la albahaca



40 minutos



1 bote pequeño

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	123	Grasas (g)	0,7
Hidratos de carbono (g)	23,6	Saturadas (g)	0,02
Ración de hidratos	2,5	Monoinsaturadas (g)	0,56
Proteínas (g)	5	Poliinsaturadas (g)	0,05
Fibra (g)	7,9	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	143,5	Valores calculados sin sal añadida	

## Rodaballo con verduras



### *Ingredientes*

- Dos rodajas de rodaballo
- Medio calabacín
- Dos tomates
- Medio pimiento
- Una patata
- 4 ajos
- Una cucharada de AOVE.
- Sal y pimienta al gusto.

### *Elaboración*

- En una fuente de horno, pon media cucharada de AOVE
- Corta la patata y ponla en la fuente
- Ponla en el horno unos minutos.
- Cortamos el calabacín, el tomate y el pimiento
- Lo colocamos encima de las patatas.
- Vuelve a meterlo en el horno unos 10 minutos.
- Corta los ajos.
- Saltea los ajos.
- Coloca en la fuente las rodajas de rodaballos
- Salpimentamos y ponemos los ajos por encima.
- Deja unos dos minutos al horno

## Rodaballo con verduras



40 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	338,3	Grasas (g)	13,7
Hidratos de carbono (g)	23,4	Saturadas (g)	7,2
Ración de hidratos	2,5	Monoinsaturadas (g)	2,7
Proteínas (g)	28,6	Poliinsaturadas (g)	2,9
Fibra (g)	4,6	Colesterol (mg)	37,5
Sodio (mg)	209,05	Valores calculados sin sal añadida	

## Pimiento Verde relleno de Guisantes



### *Ingredientes*

- Dos pimientos medianos.
- Una taza de guisantes al vapor.
- Media cebolla
- Dos cucharadas de salsa de tomate casera
- Dos huevos eco.
- Queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto

### *Para la guarnición*

- Tomatitos cherry
- Pepinillos
- Germinados

### *Elaboración*

- Corta los sombreros de los pimientos
- Vacía de pepitas y nervaduras.
- Corta la cebolla
- En un bol bate los huevos.
- Salpimenta.
- Añade al bol la cebolla, los guisantes y un poco de parmesano.
- Pon los pimientos en una fuente de horno.
- Rellenalos con la mezcla.
- Ralla otro poco de parmesano por encima.
- Pon 180°C unos 20 minutos.
- Sírvelo con la guarnición de los cherrys, germinados y pepinillo
- Añade una cucharada de salsa de tomate por encima.

## Pimiento Verde relleno de Guisantes



45 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	332,9	Grasas (g)	76
Hidratos de carbono (g)	20,6	Saturadas (g)	4,8
Ración de hidratos	2	Monoinsaturadas (g)	2
Proteínas (g)	27,3	Poliinsaturadas (g)	1,6
Fibra (g)	13,4	Colesterol (mg)	256,05
Sodio (mg)	640,3	Valores calculados sin sal añadida	

## Salmon al eneldo con guarnición de Trigueros



### Ingredientes

- Dos rodajas de salmon
- Un manojo de espárragos trigueros
- Dos cucharadas de vinagreta
- Bolitas de mostaza
- Pimiento rojo
- Eneldo fresco
- sal y pimienta al gusto

### Elaboración

- Lava y corta las partes duras de los espárragos
- Puedes hacerlos al vapor o a la plancha.
- Salpimenta el salmón
- Ponlo en una sartén antiadherente. Tiene que quedar jugoso.
- Corta el pimiento en aros.

### Presentación

- En un plato pon la rodaja de salmón
- Coloca los aros de pimiento y los espárragos trigueros.
- Pon el eneldo sobre el salmón.
- Añade una cucharada de vinagreta sobre los espárragos
- Espolvorea con las bolitas de mostaza recién molidas.

## Salmon al eneldo con guarnición de Trigueros



45 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	439	Grasas (g)	25,65
Hidratos de carbono (g)	9,25	Saturadas (g)	11
Ración de hidratos	1	Monoinsaturadas (g)	6,8
Proteínas (g)	42,4	Poliinsaturadas (g)	4,7
Fibra (g)	4,8	Colesterol (mg)	100
Sodio (mg)	208,75	Valores calculados sin sal añadida	



## Boniatos rellenos de garbanzos y Portobello



### *Ingredientes*

- Un boniato grande
- Cuatro setas portobello
- 80 grs de garbanzos cocidos.
- Media cebolla
- Una cucharadita de AOVE
- Cilantro
- Dos cucharadas de yogurt natural
- Queso rallado.

### *Elaboración*

- Corta el boniato por la mitad,
- Hazle unos cortes en forma de rombo y ponlo a asar.
- Cuando este asado vacía el centro y reserva la pulpa.
- Corta la cebolla
- Saltéala con el AOVE.
- Corta las setas Portobello en trozos y añádeselo a la cebolla. -
- Cuando este hecho, añade los garbanzos cocidos
- Incorpora la pulpa del boniato en trocitos.
- Salpimenta.
- En una fuente de horno pon los boniatos
- Rellena con la mezcla.
- Pon el queso rallado
- Ponlo a 180°C durante 15-20 minutos.

### *Presentación*

- Sirve con el yogurt por encima
- Decora con las hojas de cilantro.

## Boniatos rellenos de garbanzos y Portobello



45 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	510,7	Grasas (g)	25,2
Hidratos de carbono (g)	50,3	Saturadas (g)	10,4
Ración de hidratos	5	Monoinsaturadas (g)	2,1
Proteínas (g)	22,4	Poliinsaturadas (g)	2,5
Fibra (g)	12,3	Colesterol (mg)	7,1
Sodio (mg)	279,8	Valores calculados sin sal añadida	

## **Delisalsada**



### *Ingredientes*

- Un cogollo de lechuga
- Un tomate grande
- 2 rodajas de salmon al vapor
- 4 cucharadas soperas de arroz integral al vapor
- Un rabanito
- Un cuarto de aguacate.

- Perejil
- Sal y pimienta
- AOVE
- Zumo de limon o vinagre

### *Elaboración*

- Lava el cogollo
- Separa la hojas.
- Cocemos el arroz integral
- Corta el tomate y el rabanito.
- Corta el aguacate en trozos.

### *Presentación*

- En una ensaladera coloca todos los ingredientes cada uno en una zona.
- Salpimentamos
- Aliña con el AOVE y el zumo de limón.
- Pon los trocitos de perejil para decorar.

## Delisalsada



35 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	690,7	Grasas (g)	37,1
Hidratos de carbono (g)	47,3	Saturadas (g)	19,4
Ración de hidratos	4,5	Monoinsaturadas (g)	8,2
Proteínas (g)	44,4	Poliinsaturadas (g)	6,2
Fibra (g)	7,8	Colesterol (mg)	100
Sodio (mg)	489,4	Valores calculados sin sal añadida	

## Jarretes de Cordero con Ensalada de rúcula



### *Ingredientes*

- Dos jarretes de cordero
- Un manojo de rucula
- 60 grs de edamame
- Un tomate
- Una cucharada de AOVE de albahaca
- Sal y pimienta al gusto.

### *Elaboración*

- Pon a asar los jarretes hasta que estén tiernos.
- Salpimenta.
- Cuece los edamame
- Prepara la ensalada de rucula y tomate
- Aliñada con el AOVE de albahaca.

### *Presentación*

- En un plato pon el jarrete
- Coloca los edamames y la ensalada

## Jarretes de Cordero con Ensalada de rúcula



55 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	610,85	Grasas (g)	42,2
Hidratos de carbono (g)	12,3	Saturadas (g)	15,2
Ración de hidratos	1	Monoinsaturadas (g)	2,4
Proteínas (g)	43,1	Poliinsaturadas (g)	11,7
Fibra (g)	9,2	Colesterol (mg)	96,7
Sodio (mg)	465,1	Valores calculados sin sal añadida	

## Super Green Salad



### *Ingredientes*

- 80 grs de verdinas
- Un pepino
- 400 grs de rúcula
- 6 pepinillos
- Medio aguacate.
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de AOVE
- Unas hojas de albahaca fresca.

### *Elaboración*

- Poner a remojar el día anterior las verdinas
- Cocinar a fuego lento.
- Reservar.
- En una fuente poner la rúcula recién lavada y escurrida.
- Cortar el aguacate, el pepino y los pepinillos.
- Colocar sobre la rúcula.
- Salpimentar al gusto

### *Presentación*

- Colocar la verdinas.
- Picar las hojas de albahaca
- Mezclar con el AOVE.
- Dejar reposar unos minutos y aliñar nuestra ensalada.

## Super Green Salad



45 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	535,1	Grasas (g)	35,1
Hidratos de carbono (g)	28,8	Saturadas (g)	25,4
Ración de hidratos	3	Monoinsaturadas (g)	3,6
Proteínas (g)	17,8	Poliinsaturadas (g)	4,5
Fibra (g)	22,2	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	164,5	Valores calculados sin sal añadida	



## Trigueros y Verduras a la vinagreta de mostaza



### *Ingredientes*

- Un manojo de espárragos trigueros
- Medio calabacín
- Dos zanahorias
- Media Cebolla
- Un trozo de calabaza (100 grs).
- Tres cucharadas soperas de vinagreta de mostaza

### *Elaboración*

- Lava y corta la parte dura de los espárragos
- Ponlos a cocinar al vapor.
- Con una mandolina corta toda la verdura
- Ponla en una fuente de horno.
- Salpimenta.
- Tiene que quedar blandita.

### *Presentación*

- En un plato reparte los espárragos
- Añade la verdura al horno.
- Aliña con la vinagreta de mostaza.

## Trigueros y Verduras a la vinagreta de mostaza



45 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	84,15	Grasas (g)	1,1
Hidratos de carbono (g)	12,62	Saturadas (g)	0,03
Ración de hidratos	1,5	Monoinsaturadas (g)	0,2
Proteínas (g)	5,78	Poliinsaturadas (g)	0,07
Fibra (g)	5,9	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	76,4	Valores calculados sin sal añadida	

# Espaguetis de calabacín con setas portobello, pimientos de colores y cebollita



## Ingredientes

- Un calabacín grande
- 8 setas portobello
- Media cebolla
- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento verde
- Medio pimiento amarillo.
- Dos cucharadas soperas de AOVE
- Media cucharadita de orégano.

## Elaboración

- Lava toda la verdura.
- Corta los pimientos en trozos pequeños.
- Corta las setas portobello.
- Con un sacapuntas de espaguetis haz los espaguetis de calabacín.
- Corta la cebolla en cuadraditos
- Rehogala con el AOVE.
- Añade los pimientos y las setas.
- Rehoga 4-5 minutos.
- Añade los espaguetis de calabacín, dale unas vueltas.

## Presentación

- Sirve en cada plato con el picadillo de la verdura por encima.
- Puedes añadir un poco de orégano a tu gusto.

## Espaguetis de calabacín con setas portobello, pimientos de colores y cebollita



45 minutos



2 personas

Info. Nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal)	143,4	Grasas (g)	6,1
Hidratos de carbono (g)	24,2	Saturadas (g)	2,8
Ración de hidratos	2,5	Monoinsaturadas (g)	2,3
Proteínas (g)	4,22	Poliinsaturadas (g)	0,7
Fibra (g)	6,1	Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	262,6	Valores calculados sin sal añadida	



## Menú para Guerreros

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Café con Leche Tostada con tomate y jamón	Ensalada de quinoa y vegetales con nueces	Fruta de temporada. Tostada con pavo	Crema de Calabacín. Tortilla de gambas
MARTES	Café con Leche Cereales integrales Fruta	Spaguettis con salsa de tomate, calabacín, setas y jamón	Yogur con chocolate y frambuesas	Ensalada de atún y pipas de calabaza
MIÉRCOLES	Café con Leche Tostada con tomate y queso fresco	Berenjena rellena de garbanzos, espárragos y tomate	Fruta de temporada Tortitas de arroz	Calabaza a la plancha Huevos revueltos
JUEVES	Café con Leche Tortitas de plátano y avena	Ensalada de tomate, rucula, queso fresco, avellanas y albahaca	Yogur Tostada con tomate	Crema de Calabacín Pescado en papillote
VIERNES	Café con Leche Tostada con manzana y queso	Calabaza asada con zanahoria, arroz basmati y	Fruta de temporada. Galletas sencillas	Ensalada variada Pollo a la plancha

## Menú para Guerreros 2

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Café con leche Tortitas de avena y plátano	Ensalada de espinacas, tomate, zanahoria y garbanzos	Yogur natural con onza de chocolate negro y dátiles	Corazones de alcachofas con anchoas
MARTES	Café con leche Tostada integral con aguacate y queso feta	Parrillada de verduras Lomo a la plancha con arroz integral	Macedonia de frutas variadas	Ensalada de tomate Boquerones en vinagre
MIÉRCOLES	Súper Bowl: yogur natural entero con granola y fresas	Ensalada Boniato relleno	Smoothie de fresas y plátano	Wok de pollo con verduras
JUEVES	Café con leche Tostada integral con huevo revuelto y salmón ahumado	Ensalada de tomate Lentejas al curry con manzana	Hummus con crudités de zanahoria	Revuelto de setas y ajetes tiernos
VIERNES	Café con leche Tostada integral fiambre de pollo casero	Trigueros a la plancha Salmón al papillote con patata	Manzana + nueces	Crema de calabacín Pavo al horno

## Menú semanal en tiempos de confinamiento

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café con leche (desnatada, semidesnatada o vegetal) ó infusión. Tostada (40gr) de pan integral con aceite, tomate, queso fresco denatado y una loncha de pavo o jamón serrano ó porridge de avena con leche desnatada, semillas de sésamo y canela Pieza de fruta						
MEDIA MAÑANA	Pieza de fruta y 2 ó 3 nueces naturales Café con leche desnatada ó infusión relajante						
COMIDA	Judías verdes con cebollita. Filetes de ternera a la plancha. Una pieza de fruta	Espinacas rehogadas con ajitos. Filete de pollo a la plancha. Pieza de fruta	Pisto casero. Pescado Blanco a la plancha. Una pieza de fruta	Consomé con fideos integrales. Hamburguesa casera de pollo a la plancha. Pieza de fruta	Brócoli con ajitos. Salmón al horno con eneldo y limón. Una pieza de fruta	Lentejas con verduras. Filete de pollo a la plancha. Pieza de fruta	Parrillada de verduras a la plancha. Lubina al horno con patata pequeña asada. Pieza de fruta
MEDIA TARDE	Fiambre de pavo o jamón de york con queso fresco ó yogur desnatado con 2-3 fresas y semillas de lino molido o de chía. Infusión						
CENA	Crema de calabaza. Rodaballo al horno con cama de cebolla.	Ensalada de tomate rosa y encurtidos. Tortilla francesa con lata de atún al natural.	Crema de calabacín y puerro. Pechuga de pollo al horno con un chorrito de limón	Alcachofas rehogadas con jamón. Tosta de 20gr de pan integral con tomate y sardina asada o de lata	Ensalada variada. Fajitas	Sopa de verduras. Revuelto de huevos con setas y gambas.	Ensalada variada. Hamburguesa casera de ternera con cebolla a la plancha
RECENA	Yogur desnatado ó gelatina desnatada con semillas de chía y una infusión relajante						



## AGRADECIMIENTOS

Esteban Jódar  
Elena Pérez-Montero  
Asier Martinez  
Izan Rodríguez  
Natalia Gil  
Mari Luz Gisbert



#RegalateSalud

---