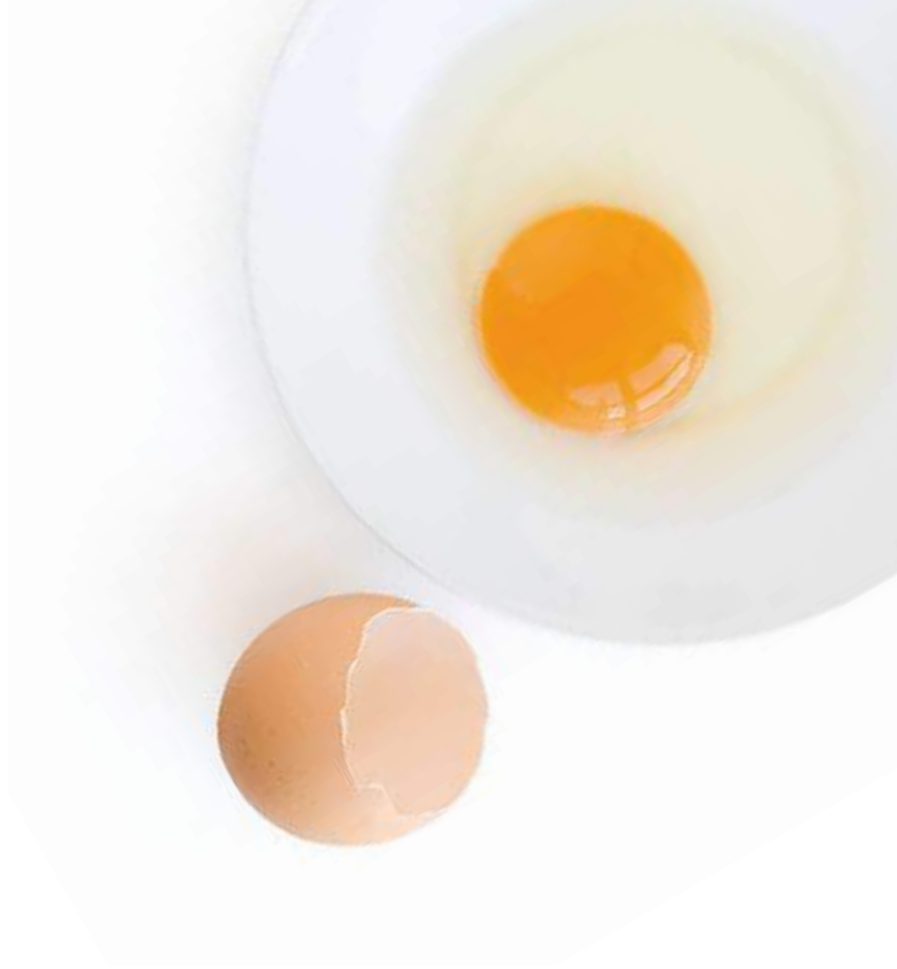




**cocina sana  
para los peques...  
y toda la familia**

Gobierno de La Rioja  
[www.larioja.org](http://www.larioja.org)





**COCINA SANA PARA LOS PEQUES...  
Y TODA LA FAMILIA**

EDITA: Consejería de Salud

RECETAS Y RECOMENDACIONES DIETÉTICAS: **Teresa Ponce de León Martínez** y **Elisa Cervera Añó**, diplomadas en Nutrición Humana y Dietética.

COORDINACIÓN TÉCNICA: Sección de Educación para la Salud

Depósito Legal: LR-449-2009

PRESENTACIÓN .....	5
RELACIÓN DE RECETAS .....	7
INTRODUCCIÓN .....	9
RECOMENDACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA PARA NIÑOS .....	10
NOCIONES SOBRE ALIMENTACIÓN .....	16
PRIMEROS PLATOS .....	33
Legumbres .....	33
Verduras/Hortalizas .....	43
Ensaladas .....	63
Pasta, Arroz, Patata .....	81
SEGUNDOS PLATOS .....	103
Pescados .....	103
Carnes .....	121
Huevos .....	133
SALSAS .....	141
POSTRES .....	159




El II Plan de Salud de Salud de La Rioja 2009-2013 establece, entre sus líneas de actuación prioritarias, la promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Siguiendo las directrices del citado documento, se ha elaborado el Plan Sectorial sobre Actividad Física y Alimentación, con el objetivo de prevenir numerosas enfermedades crónicas, tales como la diabetes, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Una alimentación sana y la actividad física practicada con regularidad son las bases sobre las que se asienta una vida sana y, en consecuencia, la posibilidad real de prevenir numerosas enfermedades.

Somos conscientes de que los estilos de vida actuales van cambiando poco a poco, y también nuestros hábitos alimentarios. En la actualidad, se abusa de la comida rápida, sobre todo de los alimentos precocinados, ricos en grasas y en carbohidratos, en detrimento de otros, como los pescados, las frutas, las verduras y las legumbres. Comer bien no tiene por qué ser demasiado complicado, ni llevarnos gran tiempo, ni ser más caro. Este manual nos puede ayudar a ello.

El libro 'Cocina sana para los peques y toda la familia' constituye una herramienta que puede ser muy útil en la elaboración de menús equilibrados. Cada receta se ha calibrado, proporcionando información sobre los principales nutrientes que nos aportan: energía, hidratos de carbono, lípidos y proteínas. Incluye, asimismo, una gran variedad de recetas fáciles de realizar. Sobre todo de verduras, ensaladas y pescados, que son los alimentos a los que mayores resistencias suelen presentar nuestros hijos.

Además, el libro proporciona recomendaciones sobre alimentación equilibrada para niños, la tabla de alimentos con las raciones recomendadas y otros aspectos tales como la higiene y la preparación de alimentos.

A decorative orange horizontal bar spans the top of the page, partially overlapping a white plate-like shape on the right side. The text is positioned below the orange bar.

Conocer las funciones que cumplen los distintos grupos de alimentos en nuestro organismo, así como la frecuencia de su consumo (diario, semanal, ocasional), constituyen, junto con el cocinado de los mismos, los tres pilares básicos en los que se fundamenta una alimentación sana y equilibrada.

Esperamos que este libro facilite a las madres y padres la elaboración de menús sanos y equilibrados y contribuya, de esta manera, a mejorar la salud de nuestros hijos y la de toda la familia.

**José Ignacio Nieto**  
*Consejero de Salud del Gobierno de La Rioja*



# RELACIÓN DE RECETAS

Las recetas, así como la calibración de las mismas, están calculadas para cuatro personas

## LEGUMBRES

Alubias blancas con calamares .....	34
Garbanzos con arroz al horno .....	35
Garbanzos con espinacas y huevo duro .....	36
Garbanzos con pimiento y huevo .....	37
Garbanzos con pisto .....	38
Lentejas con acelgas y bacalao .....	39
Lentejas con crema de verduras .....	40
Pochas con verdura .....	41

## VERDURAS

Alcachofas con jamón .....	45
Berenjenas al horno .....	46
Berenjenas rellenas de arroz integral .....	47
Borraja con patata .....	48
Cardo en conserva con refrito de ajo y perejil .....	49
Coliflor con besamel .....	50
Crema de calabacín y puerros .....	51
Crema de verduras .....	52
Espinacas con champiñón y queso .....	53
Gazpacho .....	54
Guisantes con sepia .....	55
Judías verdes con patata, jamón y tomate .....	56
Menestra de verduras .....	57
Pastel de berenjena .....	58
Pencas de acelga rellenas de jamón serrano .....	59
Pisto .....	60
Verduras al horno .....	61

## ENSALADAS

Ensalada agrídulce .....	64
Ensalada completa de garbanzos .....	65
Ensalada de aguacate .....	66
Ensalada de alubias .....	67

Ensalada de escarola con granada .....	68
Ensalada de la tierra .....	69
Ensalada de pasta vegetal .....	70
Ensalada de pepino, manzana y yogur .....	71
Ensalada de pescado .....	72
Ensalada de salmón y queso .....	73
Ensalada española .....	74
Ensalada mixta .....	75
Ensalada templada con gulas .....	76
Ensalada tropical .....	77
Ensalada variada con sardinas en aceite de oliva .....	78
Ensalada vegetal de arroz .....	79

## PASTA, ARROZ Y PATATA

Arroz con calabaza al horno .....	83
Arroz con verduras .....	84
Arroz multicolor .....	85
Arroz tres delicias .....	86
Corona de arroz con champiñones .....	87
Empanadillas al horno de José .....	88
Fajitas de pollo .....	89
Fideua de carne .....	90
Lasaña fría .....	91
Macarrones con atún y huevo duro .....	92
Mi lasaña .....	93
Panecillos rellenos .....	94
Pasta con setas y gambas .....	95
Patatas al horno .....	96
Patatas con huevo .....	97
Patatas en salsa verde .....	98
Pizza con masa de hojaldre .....	99
Pizza integral con verdura .....	100
Risotto de setas .....	101

Las recetas, así como la calibración de las mismas, están calculadas para cuatro personas

## PESCADOS

Albóndigas de merluza congelada en salsa con verduras .....	104
Bacalao al horno con patatas .....	105
Bacalao al horno con pimientos y gambas .....	106
Bonito con tomate .....	107
Calamares en su tinta .....	108
Colitas de rape con patatas y langostinos .....	109
Filetes de halibut con salsa ligera de naranja .....	110
Montado de anchoas con bonito al horno .....	111
Pastel de pescado .....	112
Perca al horno .....	113
Pimientos rellenos de pescado .....	114
Pulпитos con tomate .....	115
Salmón al microondas .....	116
Salmonetes del tío Ramón .....	117
Salpicón de marisco .....	118
Sepia con verduras y patata .....	119

## CARNES

Albóndigas de carne .....	122
Conejo estofado .....	123
Creps de pollo con espinacas .....	124
Dorado de pollo y conejo .....	125
Lomo con piña .....	126
Pastel de carne y patata .....	127
Pimientos rellenos de carne .....	128
Rollitos de pollo al horno .....	129
Solomillo relleno de frutos envuelto en hojaldre .....	130
Ternera guisada .....	131

## HUEVOS

Huevo con guisantes .....	134
Huevos rellenos de pimientos del piquillo .....	135
Revuelto de verduras .....	136

Tortilla de espinacas .....	137
Tortilla de merluza .....	138
Tortilla de setas con jamón .....	139

## SALSAS

Lactonesa .....	142
Salsa agrídulce de mostaza .....	143
Salsa bechamel .....	144
Salsa de cebolla .....	145
Salsa de frutos secos .....	146
Salsa de hortalizas y hierbas aromáticas .....	147
Salsa de la huerta .....	148
Salsa de la Tía Pepa .....	149
Salsa de piñones .....	150
Salsa de tomate .....	151
Salsa de yogur .....	152
Salsa suave de cebolla y pimiento .....	153
Salsa vinagreta completa .....	154
Salsa vinagreta con huevo duro .....	155
Salsa vinagreta de tomate .....	156
Vinagreta de fresas .....	157

## POSTRES

Arroz con leche .....	160
Bizcocho casero .....	161
Bizcocho de zanahoria y almendra .....	162
Bizcocho integral al cacao .....	163
Creps de frutas y chocolate .....	164
Flan .....	165
Gelatina con frutas .....	166
Granadas con zumo de naranja .....	167
Las naranjas de Rosa .....	168
Macedonia de frutas .....	169
Magdalenas afrutadas .....	170
Natillas con frutas .....	171
Sorbete de pera .....	172

Nuestro objetivo con este libro es el de proporcionar a los padres recetas sanas y fáciles de realizar, así como recomendaciones sobre hábitos de alimentación saludable, contribuyendo de esta manera a promover la salud y prevenir enfermedades

La creación de hábitos alimentarios sanos durante la infancia es muy importante por los siguientes motivos:

- Una alimentación equilibrada contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo del niño.
- La adopción de buenos hábitos alimentarios durante la infancia, favorecerá el mantenimiento, en la edad adulta de los mismos, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y algunos tipos de cánceres.
- Un niño que no se alimenta de forma equilibrada puede sufrir trastornos de nutrición: anemia, sobrepeso, obesidad, desnutrición y otros como caries, problemas de aprendizaje y de conducta.
- Unido a una buena alimentación es muy importante realizar actividad física.

Los niños adquieren los hábitos alimentarios, principalmente en la familia, a través de los modelos que les ofrecen sus padres, hermanos, abuelos y otros adultos significativos de su entorno, por ello es muy importante nuestro ejemplo; dichos hábitos comienzan a establecerse/ adquirirse en la niñez temprana, a partir del segundo año de vida; se consolidan antes de los 10 años y persisten, en gran parte, en la edad adulta.

**Es muy importante hacer por lo menos una comida en familia al día.**

## RECOMENDACIONES GENERALES

1. La dieta equilibrada (en energía y nutrientes) **debe contemplar 3 comidas principales** y 1-2 ligeras (merienda y recreo)
2. **La dieta cuanto más variada, más equilibrada.** Ofrecerles repetidamente los nuevos alimentos antes de concluir que no les gusta. Está demostrado que un niño necesita entre 8 a 10 exposiciones a un alimento determinado para poder observar un aumento de su aceptación (la familiaridad y la exposición repetida aumenta su consumo). Las dietas con poca variedad de alimentos pueden ser deficitarias en nutrientes. Preparar pequeñas raciones, los platos que sean atractivos a la vista (colores, formas). Ofrecer los nuevos alimentos con otros que le gusten y le sean familiares. Prepararles los alimentos con técnicas culinarias y presentaciones distintas.
3. Es muy importante **entre 1-3 años aprender a masticar correctamente:** introduciendo pequeñas cantidades de comida, **con paciencia y tiempo;** ensalivando correctamente, incluyendo de forma progresiva alimentos con texturas diferentes. La masticación **favorece también el desarrollo del aparato fonador,** con el que articulamos /producimos palabras.
4. Reducir el consumo de sal, así como el consumo de azúcar.
5. **Limitar el consumo de productos de pastelería, chucherías, bollería, patatas fritas, “ganchitos”...** por su riqueza en grasa saturada (sobre todo de coco y palma), ácidos grasos trans, colesterol y sal. Estos productos tienen mucho contenido energético y escaso valor nutritivo. Son productos de fácil acceso, muy publicitados, baratos y eso hace que sean consumidos, en exceso por la población. Además corremos el riesgo de que estos alimentos les sacien y no coman a su hora (comida, cena, merienda) lo que deben comer. Tampoco se deben utilizar como sustitutos de la merienda o “almuerzo/recreo”.
6. Evitar el consumo de bebidas blandas (refrescos, zumos comerciales), por su escaso valor nutricional y por la cantidad de azúcares que contienen. **Las bebidas recomendadas son el agua, la leche y los zumos naturales.**
7. Si su hijo come en el colegio deberá conocer su menú, para así poder complementar su dieta con el resto de comidas que realiza en su casa.

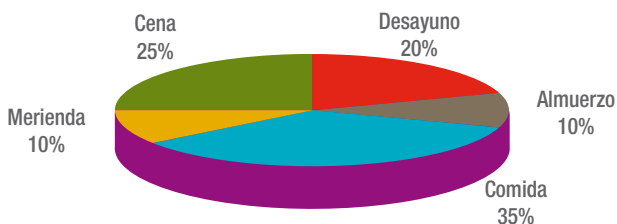
8. Se aconseja el consumo de **productos frescos y del tiempo** y cuando ello no sea posible los alimentos congelados.
9. Evite el consumo de comidas preparadas/precocinados.
10. Es recomendable estimular la práctica de la actividad física apropiada a su edad.
11. **No cometa el error de no darle a su hijo los alimentos que a usted no le gustan.**
12. **Establecer un horario regular de comidas y realizar alguna en familia;** comer despacio y sin distracciones (TV, video, juegos). La hora de la comida o cena debe ser lo más distendida y agradable posible.
13. Los niños pequeños no comen bien si están muy cansados y hay que tenerlo **en cuenta para establecer los horarios de juegos y comidas.** Tampoco comen bien si antes han comido snack, chucherías ....
14. No forzar a un niño a que coma o coma más. No se debe ser ni muy permisivo, ni muy rígido e inamovible; **no se deben utilizar los alimentos como premio o castigo.** Tampoco hay que felicitar al niño que come bien. El que el niño intente agradar a los que le rodean con el acto de comer puede desembocar en una sobrealimentación.
15. **Chucherías:** tienen muchos azúcares y grasas, sin embargo no suelen contener nutrientes esenciales. Es decir “engordan pero no alimentan” (calorías vacías). Además cuando se consumen chucherías se reduce el apetito y posiblemente la comida que se haga a continuación sea incompleta.
16. **Merienda y almuerzo (recreo):** no deben interferir negativamente en el proceso de digestión de la comida del mediodía o de la cena, por ello se aconsejan pequeñas cantidades, evitando así que pierdan el apetito. Hay que cuidar no sólo el tipo de alimentos sino la ración de los mismos. No obstante, las cantidades a ingerir dependerán de las necesidades de cada persona y de la actividad desempeñada. Se aconseja variar cada día: fruta, bocadillo pequeño, lácteos, frutos secos no fritos y sin sal ...
17. Acostúmbrelos a **lavarse las manos antes de comer** y a cepillarse los dientes después de comer.

## RECOMENDACIONES GENERALES

18. No se deje **“engañar por la publicidad”**. Los alimentos que se publicitan no siempre son los mejores desde un punto de vista nutritivo.
19. Cuando compre alimentos **lea la composición de los mismos**: evitar consumir aquellos alimentos que contengan grasas parcialmente hidrogenadas o no especifique el tipo de grasa utilizada en su elaboración. Los aceites más saludables son: aceite de oliva (preferible), girasol o maíz.
20. **Cocine sano**: reduzca los fritos e incremente los alimentos cocinados a la plancha, hervidos o asados. Acostúmbreles a los sabores naturales; evite condimentar los platos con salsas industriales, no utilice los caldos concentrados (cubitos). Evite los preparados de (purés, sopas, salsas).
21. Cuando se coma fuera de casa, evitar los sitios/lugares de “comida basura”.

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

1. Se debe realizar un reparto equilibrado de las comidas a lo largo del día: **desayuno 20%**, **almuerzo 10%**, **comida 35%**, **merienda 10%** y **cena 25%**.



2. El desayuno deberá incluir:
  - Lácteos: **leche (mejor opción)**, queso no graso, cuajada, yogur.
  - Cereales: **pan (mejor opción)**, repostería casera, cereales de desayuno (preferentemente no azucarados y mejor si son integrales).
  - Frutas: **fruta entera** (mejor opción) o zumo natural.

El pan se puede acompañar con aceite de oliva (mejor opción), mermelada, mantequilla o margarina (ambas sólo ocasionalmente).

La mayor parte de los panes de molde tienen grasas añadidas, por eso se recomienda el pan del día.

3. La leche es una fuente importante de proteínas, vitaminas y minerales, de entre los minerales el más importante es el calcio, siendo la leche y sus derivados la fuente principal del mismo.  
Cada 100 ml. contiene aproximadamente 120 mg de calcio. Una taza tiene aproximadamente 300 mg de calcio.  
Se recomienda consumir entre 2-4 raciones al día; cada ración equivale a una taza de leche ó 2 unidades de yogur ó 2-3 lonchas de queso curado ó 80-125 g de queso fresco.
4. Consumo moderado de carnes. Elegir las magras y eliminar las grasas. Variar los distintos tipos de carnes: ternera, pavo, pollo, conejo, cordero, cerdo. **Se recomienda consumir 3-4 veces a la semana, preferentemente 3.**

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

5. **Pescado: 3-4 veces a la semana, preferentemente 4.** Consumir diferentes tipos de pescado y prepararlo al horno, hervido, a la plancha.
6. Consumo **diario de frutas** (3 piezas diarias, siendo una de ellas cítrica, como por ejemplo naranja, mandarina, limón, pomelo, y si no se dispone de un cítrico consumir kiwi o fresas) y **verduras/hortalizas** (2 raciones diarias, siendo una cruda) por su aporte en fibra y vitaminas. El consumo de estos alimentos en las cantidades recomendadas **contribuirá al aporte equilibrado de fibra.** Las verduras hay que comerlas cocidas y crudas (ensaladas). Los procesos de cocción pueden reducir los niveles de vitaminas sobre todo de las hidrosolubles (vitaminas de la serie B y C), por ello hay que procurar cocerlas al vapor, con poca agua en olla a presión o con cierre hermético.
7. **Legumbres:** nos aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Se aconseja consumir 2-4 veces por semana. El consumo de legumbres cocidas asegura una dosis de hidratos de carbono de absorción lenta.
8. **Cereales:** pan, pasta, arroz, cereales. Los alimentos integrales son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados. El pan es recomendable en todas las comidas del día. La frecuencia de consumo de pan, pasta, arroz y cereales junto con las patatas, debe ser de 4-6 raciones al día.
9. **Frutos secos:** la ingesta recomendada de frutos secos es de 3 a 7 raciones por semana (una ración son 20-30 g de frutos secos, peso neto, sin cáscara), para adultos sanos sin obesidad ni sobrepeso. Se recomienda comerlos sin procesar (sin sal, azúcar o aceite).  
No son recomendables en niños menores de 2 años por el riesgo de alergias, atragantamientos y diarrea. Si los consumen hay que vigilarlos por si aparece alguno de los síntomas anteriores.
10. **Huevos:** no más de 1 al día y de 3-4 a la semana. Los huevos fritos o en tortilla deben de estar suficientemente cocinados para evitar la transmisión de salmonella. Se desaconsejan los huevos pasados por agua y a la plancha.
11. **Consumo preferente de aceite de oliva tipo virgen** para los aliños, para los guisos y frituras utilizar la variedad puro de oliva o girasol o maíz.



12. Las comidas se acompañarán de pan blanco o integral (mejor opción), de panadería. Los panes de molde tienen grasas añadidas. Además los alimentos de consistencia algo dura, hacen “trabajar” a dientes y mandíbula, favoreciendo el desarrollo de los músculos de la cara y de la masticación, también se fortalecen dientes y encías.
13. Se aconseja incluir en la dieta diaria productos integrales: pan, macarrones, arroz.

### Sugerencias:

1. La carne guisada, puede acompañarse con verduras.
2. Los purés resultan más sabrosos si se les añade leche desnatada y un poco de aceite de oliva.
3. La salsa bechamel elaborada con aceite, harina, sal y leche desnatada o semidesnatada es muy apropiada para la alimentación infantil y adecuada para mezclar con muchos alimentos: verduras, patatas, pasta, carnes, pescados.
4. Las tortillas son fáciles de masticar y preparar y resultan muy apropiadas para introducir verduras: con espinacas, calabacín...
5. Las ensaladas de arroz y de pasta pueden constituir platos únicos para la cena. Ejemplo de ensalada como plato único (todo troceado muy pequeñito): arroz cocido + huevo + pimiento + tomate + cebolla + guisantes + maíz + bonito + gambas cocidas.
6. El gazpacho es una manera adecuada de comer la ración diaria de verdura/hortalizas crudas en verano.
7. En verano, se debe continuar con el consumo de legumbres. Pueden tomarse en forma de ensalada.
8. Las frituras solo se deben consumir de vez en cuando, es decir, de forma excepcional. Procurar colocarlas en un papel absorbente después de la fritura.

# 1. LOS ALIMENTOS Y SUS NUTRIENTES

### 1.1. Hidratos de carbono o glúcidos

- Los hidratos de carbono constituyen el combustible del organismo, necesario para realizar las actividades diarias.
- Pueden ser simples o complejos y se encuentran, en su mayoría, en los alimentos de origen vegetal.
- Los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (arroz, pan, pasta, patata, cereales ...) deben ser la base de la alimentación.
- Deben aportar entre el 50-55% del total de calorías de la dieta.

### 1.2. Grasas o lípidos

- Las grasas o lípidos son el principal almacén de energía del organismo.

#### Tipos de grasas:

- 1.- **Ácidos grasos saturados:** son los que se encuentran mayoritariamente en las grasas de origen animal, por ejemplo grasas de las carnes, mantequilla, leche, manteca de cerdo. En su estado natural son sólidas. También se encuentra en gran proporción en grasas de origen vegetal, como el aceite de coco y de palma. Incrementan el colesterol en sangre. Son las menos saludables y son las grasas que debemos consumir en menor cantidad.
- 2.- **Ácidos grasos insaturados:** son los que se encuentran mayoritariamente en las grasas de alimentos vegetales, pescados y frutos secos. Se dividen en:
  - **Monoinsaturados:** se encuentran en mayor proporción en alimentos como el aceite de oliva, aguacate. El aceite de oliva es cardiosaludable, es decir tiene propiedades beneficiosas para el sistema cardiovascular.
  - **Poliinsaturadas:** se encuentran en mayor proporción en alimentos como el aceite de girasol, maíz, colza, soja y los que se encuentran en los pescados azules y frutos secos con efectos cardiosaludables.
- 3.- **Grasas trans:** las grasas trans, presentes en los alimentos, se incrementan excesivamente como resultado de modificar químicamente algunos aceites vegetales. El proceso químico se llama hidrogenación y como resultado del mismo parte de las grasas poliinsaturadas se transforman en grasas saturadas. Los aceites pasan de líquido a estado sólido y los niveles de grasas saturadas se elevan. Se

ha comprobado que incrementan los niveles de colesterol. Aumentan la concentración del LDL llamado “colesterol malo”. Pueden reducir las concentraciones de HDL o “colesterol bueno”.

Si en la etiqueta de un producto aparece en su composición “grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas” podría contener grasas trans, por lo que hay que procurar reducir su consumo. Se encuentran frecuentemente en los snacks, palomitas de microondas, helados, patatas fritas, productos precocinados, algunas galletas, margarinas y bollería industrial.

### 1.3. Proteínas

- Las proteínas son nutrientes estructurales que forman parte de los órganos y tejidos del organismo.
- Están formadas por aminoácidos, de los cuales, 9 son esenciales durante la infancia.
- La calidad o valor biológico de la proteína depende de la proporción de aminoácidos que contenga.
- Las proteínas pueden ser:
  - de origen animal, de alto valor biológico, es decir, aportan todos los aminoácidos esenciales, se encuentran en huevos, carnes, pescados y mariscos.
  - de origen vegetal, deficitarias en algunos aminoácidos esenciales, son las legumbres: lentejas, garbanzos, alubias, soja, guisantes y habas secas. Para compensar este déficit es conveniente combinar las legumbres con arroz o fideos.
- Deben aportar entre un 12-15% del total de calorías de la dieta.

### 1.4. Minerales

Los minerales son compuestos inorgánicos y como las vitaminas son esenciales para la vida, necesitándose un aporte pequeño a través de la dieta. De la misma forma que las vitaminas no hay ningún alimento que contenga todos los minerales. Tienen funciones plásticas y reguladoras y no aportan energía. Una dieta variada y equilibrada cubre las necesidades diarias de vitaminas y minerales.

#### MACROMINERALES

Son sustancias inorgánicas pertenecientes al grupo de los minerales. Se encuentran en los alimentos, tanto vegetales como animales. Sus necesidades son mayores de 100 mg/día.

## 1. LOS ALIMENTOS Y SUS NUTRIENTES

A continuación se enumeran con sus principales funciones y fuentes alimentarias:

### • Calcio:

- Forma y refuerza los huesos y dientes
- Participa en la contracción muscular
- Interviene en la coagulación sanguínea.
- Es necesario para la transmisión del impulso nervioso.

Se encuentran sobre todo en los productos lácteos, también en frutos secos, sardinas, brécol, espinacas y sésamo.

### • Magnesio:

- Tiene una función primordial en la contracción y relajación muscular y en el correcto funcionamiento del sistema nervioso.
- Interviene en la transmisión neuromuscular.
- Interviene en el metabolismo del calcio y del fósforo.
- Es estructura mineral del hueso

Se encuentra en frutos secos, cereales integrales, legumbres y cacao.

### • Potasio:

- Tiene un papel importantísimo en el mantenimiento del equilibrio hídrico y salino (de los líquidos corporales) y ácido base.
- Es necesario para la formación y transmisión del impulso nervioso.
- Contribuye a una buena actividad muscular

Se encuentra en todas las frutas, legumbres y verduras, pero los alimentos más ricos en potasio son la patata, todos los frutos secos, todas las legumbres, el plátano, naranja, melón, setas y champiñones, calabacín, espinacas...

### • Fósforo:

- Es constituyente de huesos y dientes
- Tiene un papel importante en el almacenamiento y utilización de energía.
- Es necesario en la actividad de nervios y músculos
- Forma parte del material genético (ADN y ARN) y de algunos hidratos de carbono, lípidos y proteínas.
- Concentraciones altas de fósforo pueden reducir los niveles de calcio.

Se encuentra en más cantidad en carnes, pescados, huevos y lácteos. También está presente en frutos secos, cereales integrales y legumbres.

### • Sodio:

- Al igual que el potasio, mantiene el equilibrio hídrico y salino (de los líquidos corporales) y ácido base. El sodio y el potasio son los dos minerales responsables de que no suframos deshidratación ni tampoco retención de líquidos. Mientras que el sodio retiene líquidos, el potasio tiene efecto diurético. Por este motivo las ingestas tienen que ser equilibradas.
- Se recomienda consumir poca sal ya que todos los alimentos tienen sodio. El exceso de sodio se relaciona directamente con el aumento de la presión arterial (hipertensión).

El alimento más rico en sodio es la sal, también contienen un alto contenido en sodio los alimentos salados, ahumados y aperitivos, la mayoría de precocinados, embutidos...

### • Azufre:

- Interviene en la coagulación sanguínea.
- Tiene función antioxidante
- Forma parte de aminoácidos azufrados, por lo que es constituyente de algunas proteínas.

Se encuentra en carnes, pescados, huevos, coles, sulfatos y sulfitos.

## MICROMINERALES

Los microminerales, también llamados oligoelementos, son sustancias químicas que se encuentran en pequeñas cantidades en el organismo para intervenir en su metabolismo. Sus necesidades son inferiores a 100 mg/día.

A continuación se enumeran estos minerales con sus principales funciones y fuentes alimentarias:

### • Cinc:

- Interviene en el desarrollo y crecimiento de los órganos sexuales
- Es necesario para el buen funcionamiento del gusto y del olfato.
- Favorece la cicatrización de las heridas.
- Funcionamiento adecuado del sistema inmune.

Se encuentra en legumbres, mariscos y frutos secos. Y en menos cantidad en carnes y huevos.

## 1. LOS ALIMENTOS Y SUS NUTRIENTES

### • **Cobalto:**

- Forma parte de la vitamina B12.
- Es esencial para la maduración de los glóbulos rojos y para un buen funcionamiento de las células

Está presente, en general, en alimentos proteicos como carnes, pescados y lácteos.

### • **Cobre:**

- Interviene en la formación de hemoglobina
- Favorece la asimilación correcta del hierro.

Se encuentra en cereales integrales y legumbres

### • **Flúor:**

- Fortifica los huesos
- Forma el esmalte dental, por lo cual previene las caries.

Se encuentra en el agua, té, marisco y pescado.

### • **Hierro:**

- Es fundamental en el funcionamiento del cerebro y sistema nervioso.
- Es imprescindible para la formación de hemoglobina.
- Importante en el transporte del oxígeno y del CO<sub>2</sub>

Se encuentra en hígado, carnes y pescados.

### • **Manganeso:**

- Es componente de numerosos enzimas.
- Participa en el aprovechamiento de algunas vitaminas como la vitamina E.
- Es importante en la producción de hormonas sexuales.

Se encuentra en frutos secos, legumbres y cereales integrales, té y café.

### • **Selenio:**

- Es antioxidante celular (anti envejecimiento).
- Está relacionado con mecanismos de inmunidad.

Se encuentra en carnes, pescados, cereales integrales, ajo, cebolla y germen de trigo.

### • **Yodo:**

- Es parte integral de las hormonas tiroideas.

Se encuentra en alimentos marinos y en la sal yodada.

- **Cromo:**

- Su función principal es la de potenciar la actividad de la insulina, por lo que interviene en el metabolismo de la glucosa.

Se encuentra en mayor cantidad en la levadura de cerveza desecada, pero también en las grasas y aceites vegetales, cereales integrales, mosto, lácteos, setas y nueces.

- **Molibdeno:**

- Constituyente de varias enzimas

Se encuentra en el germen de trigo, legumbres, cereales integrales, lácteos y vegetales de hojas verde oscura.

### 1.5. Vitaminas

Las vitaminas son componentes orgánicos que contienen carbono, hidrógeno y, en algunos casos, oxígeno, nitrógeno y azufre. La mayor parte de las vitaminas son nutrientes esenciales que no pueden ser sintetizados por el organismo, debiendo por tanto, ser aportados por la dieta. No tienen función estructural ni aportan energía pero sí tienen función reguladora. No hay ningún alimento que contenga todas las vitaminas y se encuentran tanto en alimentos animales como vegetales. Una dieta variada y equilibrada cubre las necesidades diarias de vitaminas.

Las vitaminas se clasifican en:

**VITAMINAS LIPOSOLUBLES:** se almacenan en el organismo, por lo que si se consumen diariamente y en exceso, existe el riesgo de toxicidad. Vitaminas liposolubles A y E, D y K. Se disuelven en la grasa.

- **Vitamina A:**

- Mantiene y repara los tejidos corporales,
- Favorece la resistencia a infecciones.
- Es necesaria para el correcto desarrollo del sistema nervioso.
- Interviene en el crecimiento óseo
- Es necesaria para la visión nocturna.

Esta vitamina puede estar presente en los alimentos de dos formas: como retinol (vitamina A preformada) o como caroteno (se puede convertir en retinol en el organismo).

## 1. LOS ALIMENTOS Y SUS NUTRIENTES

Alimentos ricos en retinol: leche entera y sus derivados, yema de huevo, hígado, mantequilla, carnes, pescado azul y aceite de hígado de bacalao.

Alimentos ricos en carotenos: zanahoria, calabaza, tomate, coles de Bruselas, espinacas, mandarina, níspero, albaricoque, melocotón, melón...

### • Vitamina E:

- Su principal función es que protege las membranas celulares por su acción antioxidante.
- Efecto protector ante la destrucción de los glóbulos rojos o hematíes, es decir ante la hemólisis.

Se encuentra sobre todo en los aceites de oliva, girasol, maíz, soja y de germen de trigo, también está presente en los cereales integrales.

### • Vitamina D:

- Interviene en la absorción y utilización del calcio y fósforo para la mineralización de los huesos y de los dientes.
- Regula las concentraciones del calcio sanguíneo.

Se encuentra en pescados azules (sardinias, boquerones, atún y bonito frescos), leche entera y sus derivados (quesos curados y semicurados), mantequilla, yema de huevo y aceites de hígado de pescado.

### • Vitamina K:

- Necesaria para la síntesis de protrombina y otros factores de la coagulación. Es decir, es necesaria para que la coagulación de la sangre sea normal.

Se encuentra en mayor cantidad en las hojas de vegetales verdes (coles de Bruselas, nabos, brócoli, espinacas, acelga, lechuga...).

**VITAMINAS HIDROSOLUBLES:** Se deben consumir diariamente porque no se almacenan en el organismo, a excepción de la vitamina B12 y ácido fólico (vitamina B9) y su exceso se elimina por la orina. Se disuelven en agua y son las siguientes:

### • Vitamina B12:

- Interviene en la maduración de los glóbulos rojos.
- Interviene en el metabolismo celular.
- Favorece la absorción del hierro.
- Interviene en el mantenimiento de la función neuronal.



- Interviene en la formación de mielina.
- Interviene en la formación de ADN y ARN.

Se encuentra sólo en alimentos de origen animal: carnes, pescados, huevos y lácteos.

### • Vitamina B9 (ácido fólico):

- Interviene en la formación y maduración de glóbulos rojos y blancos.
- Interviene en la formación de ADN y ARN.

Se encuentra en verduras de hojas verdes (acelgas, espinacas, escarola, legumbres, hígado, frutos secos, levadura, germen de trigo, y en menor cantidad en algunas frutas (fresas, naranja...), cereales integrales, patata, carnes y algún marisco (mejillones)

### • Vitamina B1:

- Interviene en el funcionamiento normal de las neuronas.

Se encuentra en mayor cantidad en carnes (en particular carne de cerdo), hígado, cereales integrales y legumbres. Pero también se puede encontrar en frutos secos, pescados, lácteos, huevos, algunas verduras y frutas.

### • Vitamina B2:

- Interviene en la formación de anticuerpos y glóbulos rojos.
- Importante en la producción de energía.
- Interviene en el mantenimiento del tejido epitelial y de las mucosas.
- Necesaria para el normal funcionamiento de la visión.

Se encuentra en lácteos, vegetales de hoja verde, hígado, huevos, carnes, pescados, frutos secos y levadura de cerveza.

### • Vitamina B6:

- Interviene en la formación de anticuerpos y hemoglobina.
- Interviene en la síntesis de ADN y ARN.
- Necesaria para el equilibrio de electrolitos.
- Interviene en el funcionamiento de las neuronas.
- Interviene en la conversión de triptófano en niacina.

Se encuentra en cereales integrales, carnes, legumbres, frutos secos y levadura de cerveza. En menor cantidad en ciertas frutas como el plátano.

### • Niacina o Vitamina B3:

- Interviene en la producción de hormonas sexuales
- Interviene en la síntesis del glucógeno.

## 1. LOS ALIMENTOS Y SUS NUTRIENTES

Se encuentra en carnes, pescados, vísceras, queso, cereales integrales, levaduras y legumbres. No olvidar que los alimentos ricos en triptófano como los huevos y la leche también contribuyen a asegurar la ingesta de niacina.

### • **Ácido pantoténico:**

- Interviene en la formación de anticuerpos.
- Interviene en la producción de corticoides.
- Interviene en la síntesis del colesterol.
- Estimula el crecimiento.

Se encuentra en muchos alimentos: legumbres, hígado, riñones, carnes, pescados, lácteos, huevos, levadura de cerveza y cereales integrales.

### • **Vitamina C:**

- Formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos.
- Favorece la absorción del hierro.
- Es antioxidante.
- Síntesis de corticoides

Se encuentra en cítricos (naranja, limón, mandarina y pomelo), fresas y kiwi, pimientos rojo y verde, coles de Bruselas, brócoli, tomate y patatas.

## 1.6. Agua

El agua constituye un nutriente básico y esencial en nuestra dieta. Adquiere una trascendencia más importante en las personas mayores. El contenido de agua en el organismo representa unos 2/3 del peso corporal total, y varía con la edad y sexo, siendo menor a medida que aumenta la edad y en la mujer.

Las necesidades de agua son individuales para cada persona, en función de una serie de factores entre los que cabe destacar: edad, actividad física que se lleve a cabo, problemas de salud, condiciones ambientales (temperatura), tipo de alimentación y hábitos tóxicos (consumo de alcohol), consumo de fármacos, etc.

Una persona de complexión normal, de un peso medio entre 60 y 70 kilos deberá consumir unos 2.000 – 2.500 mg al día (de 2 a 2,5 l de agua).

### Decálogo de la hidratación saludable:

1. Ingerir líquidos en cada comida y entre las mismas.
2. Elegir el agua preferentemente al resto de bebidas, y a ser posible agua con un adecuado contenido en sales minerales.
3. Aumentar el consumo de frutas, verduras y ensaladas.
4. No esperar a tener sensación de sed para beber. Disponer de agua u otro líquido a mano.
5. Mantener las bebidas a temperatura moderada, pues si están muy frías o muy calientes se suele beber menos. Niños y ancianos son colectivos que presentan mayor riesgo de deshidratación.
6. Niños y ancianos son colectivos que presentan mayor riesgo de deshidratación.
7. Elegir las bebidas de acuerdo con el nivel de actividad física, necesidades de salud y estilo de vida.
8. Aumentar la ingesta de líquidos en ambientes calurosos y antes, durante y después del ejercicio.
9. Si está vigilando la ingesta calórica o el peso, consuma siempre agua y bebidas bajas en calorías.
10. Diez raciones de líquidos al día es una buena referencia para una correcta hidratación (una ración equivale a 200-250 ml).

Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2008.

### 1.7. Fibra

- La fibra no es un nutriente en sentido estricto, aunque tiene efectos beneficiosos para la salud.
- Provoca saciedad, regula el tránsito intestinal, retrasa la absorción de glucosa, disminuye la absorción de colesterol y ayuda a reducir el riesgo de cáncer de colon.
- Se encuentran en frutas, verduras y legumbres.

## 2. HIGIENE Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

La Organización Mundial de la Salud ha desarrollado las 5 claves a aplicar para evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos y son:

- Mantener la higiene personal.
  - Separar alimentos crudos y cocinados.
  - Cocinar completamente los alimentos.
  - Mantener los alimentos a las temperaturas seguras.
  - Usar agua potable y materias primas seguras.
- Lavarse las manos frecuentemente empleando agua potable, sobre todo antes de comenzar a manipular los alimentos.
  - Después de preparar cada alimento y antes de comenzar con el siguiente, lavar bien las tablas de cortar/ picar / preparar, los platos, utensilios y superficies de las mesas con agua caliente y detergente, eliminándolo después mediante el aclarado.
  - Los alimentos deben refrigerarse o congelarse tan pronto como sea posible, ya que las temperaturas frías impiden que las bacterias crezcan y se multipliquen. Por lo tanto, se dispondrán de frigoríficos donde la temperatura oscile entre 0° C y los 4° C, y congelador donde la temperatura será inferior a los –18° C.
  - Los productos perecederos y los alimentos preparados deben refrigerarse o congelarse dentro de las dos horas posteriores a su elaboración como máximo.
  - Nunca se podrán descongelar los alimentos a temperatura ambiente. La descongelación de los alimentos habrá de ser a temperatura de refrigeración o bajo el chorro circulante de agua fría o en el horno microondas.
  - No congelar alimentos previamente descongelados
  - Los alimentos en adobo deben colocarse, durante el tiempo de maceración, en refrigeración.
  - No colocar una excesiva cantidad de alimentos en las cámaras. El aire frío debe circular libremente para mantener el buen estado de los alimentos.
  - No se deben preparar alimentos con demasiada antelación. No conviene mantenerlos a temperatura de riesgo después del cocinado, por lo que se deben conservar en el frigorífico lo antes posible.

## 3. TECNOLOGÍA CULINARIA

### TÉCNICAS CULINARIAS:

#### AL AGUA:

**Escaldado:** sumergir en agua hirviendo manteniendo poco tiempo, para su posterior utilización.

**Hervido:** cocción total por inversión en un líquido en ebullición.

**Cocción en blanco:** técnica de cocción que permite mantener el color de las hortalizas sensibles a la oxidación, alcachofas, cardos, champiñones...; consiste en poner en el agua de hervir un poco de harina o zumo de limón.

**Cocción a la inglesa:** cocer con abundante agua hirviendo salada y luego refrescarlas (escurrir y pasarlas por agua fría)

**Cocción al baño María:** consiste en introducir la cazuela en un recipiente mayor con agua, que será la que al calentarse, transmita su calor a la cazuela. Su principal ventaja es que se puede controlar mejor la temperatura, así la cocción es más lenta, suave y uniforme.

#### A PRESIÓN:

Hervido en una olla a presión con poca agua ya que la evaporación es prácticamente nula y reduce su tiempo de cocción.

#### COCCIÓN AL VAPOR:

Utilizar una olla con agua hirviendo y una rejilla sobre ella, colocar el alimento en la rejilla y dejar cocer el tiempo necesario para cada uno de ellos.

#### REHOGADO:

Se realiza con el fuego lento y el recipiente tapado, los alimentos se hacen en su propio jugo.

#### SALTEADO:

Cocinar total o parcialmente la verdura con poca cantidad de grasa, a fuego vivo para que no pierda su jugo. El alimento queda dorado.

### 3. TECNOLOGÍA CULINARIA

#### **GRATINADO:**

La técnica consiste en exponer la capa externa del alimento a una temperatura alta para que se ponga crujiente y dorado, al horno o microondas con grill

#### **FRITO:**

Inmersión del alimento natural, empanado o rebozado en abundante aceite muy caliente. La grasa más recomendable para hacer frituras es el aceite de oliva, procurando que no llegue a humear. Es conveniente colocar los fritos en un papel absorbente.

#### **MICROONDAS:**

Permite cocinar los alimentos en poco tiempo; descongelar en unos minutos alimentos congelados o recalentar un plato ya cocinado.

Es perfecto para cocinar verduras y pescados en su propio jugo, sin grasas, conservando todo su sabor.

No se deben introducir recipientes metálicos o de barro, ya que el metal refracta las ondas y puede estropear el microondas.

Los microondas emiten ondas electromagnéticas dentro del aparato y actúan sobre las moléculas de agua que contienen los alimentos, por eso se cocinan mejor los alimentos ricos en agua. Es recomendable pincharlos con un tenedor o hacerles unos cortes a los alimentos que se cocinan enteros. El calor se propaga a todo el alimento rápidamente por conducción. Para que las ondas se repartan mejor, es preferible que tenga un plato giratorio.

#### **PAPILLOTE:**

Poner el alimento entero, si es pequeño, o troceado limpio si es más grande, a ser posible sin piel, ni espinas, ni huesos, más bien poco grueso. Existe papel especial para cocinar al horno. Se coloca el alimento en el papel y se cierra a modo de sobre. Hornear a 180-200° dependiendo del alimento. Cuando el sobre está totalmente hinchado indica que se ha alcanzado el punto de cocción.

#### **ESTOFADO:**

Consiste en guisar una serie de alimentos, casi siempre carne, con aceite, vinagre y/o vino, junto con diferentes hortalizas y/o patatas.

Se pone todo en crudo en una olla para que se cocinen a fuego lento sin que pierda vapor, de esta forma las pérdidas de vitaminas se reducen al mínimo, y como el alimento se hace en su propio jugo se produce una concentración de minerales que se conservan en su totalidad.

#### **ASADO:**

Consiste en cocinar un alimento crudo que se expone a la acción de las brasas del fuego o del aire caliente, por ejemplo en un horno. Se le puede añadir alguna grasa, siendo la mejor opción el aceite de oliva virgen, también se puede añadir zumo de limón, caldo vegetal, agua, cerveza o vino.

El método más frecuente es el de la parrilla, en la que se colocan las carnes para que se cocinen con las brasas.

El asado favorece la conservación de los nutrientes al formar una costra protectora que concentra los minerales y que afecta muy poco al contenido de vitaminas.

A la carne asada en el horno o parrilla, se le añade la sal al final, ya que la sal hace fluir los jugos del asado hacia fuera y la reseca.

#### **PLANCHA:**

Consiste en poner directamente el alimento en una plancha o placa de metal que se pone directamente encima del fuego. No requiere incorporar apenas grasa o aceite, por lo que es muy adecuada para la confección de platos bajos en calorías.

#### **COCCIÓN DE LA PASTA:**

Es conveniente cocinarla “al dente”, es decir, dejarla cocida pero sin sobrepasar el tiempo de cocción. Se pone la pasta a cocer en el momento de máxima ebullición del agua, cocerla los minutos que indique cada tipo de pasta a fuego medio y luego pasarla por agua fría justo cuando termine la cocción.

#### **COCCIÓN DE LEGUMBRE:**

**Remojo:** Primero, lavar y escurrir. Las alubias y las lentejas se cubren con agua fría en la proporción de tres veces su volumen. Los garbanzos se cubren con agua caliente y un poco de sal. Es preferible no sobrepasar las 12 horas de remojo, ya que pasado ese tiempo no se suavizan más y pierden sabor. Si hay que dejarlas más tiempo, cambiar el agua a las 12 horas.

### 3. TECNOLOGÍA CULINARIA

**Cocción:** Alubias y lentejas; se ponen en una olla y se cubren de agua fría sin sal, se pueden añadir condimentos, pero no sal porque se endurecen e impide que cuezan bien. Resultarán más tiernas si roto el 1º hervor se cambia el agua por otra fría o bien se asustan rompiéndolo hasta 3 veces con agua fría. La cocción debe efectuarse a fuego lento y continuo para que no se rompa el hollejo y se despellejen.

Los garbanzos se ponen a cocer en agua caliente con un pellizco de sal y si se necesita añadir más agua, siempre caliente para no romper el hervor y que no se queden duros.



## 4. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS POR GAMAS

### **Alimentos de primera gama**

- Son los alimentos crudos.

### **Alimentos de segunda gama**

- Son los alimentos en conserva.

### **Alimentos de tercera gama**

- Son los productos congelados no cocinados.

### **Alimentos de cuarta gama**

- Productos limpios, lavados, troceados, envasados, por ejemplo: ensaladas, algunos precocinados y de consumo casi inmediato.

### **Alimentos de quinta gama**

- Productos totalmente preparados y cocinados al vacío. Son productos de caducidad corta, listos para consumir y que se comercializan refrigerados. El alimento se envasa al vacío, antes de recibir el tratamiento térmico de pasteurización. A continuación, se almacenan y distribuyen en condiciones adecuadas de refrigeración para mantener las características organolépticas.

## TABLA DE ALIMENTOS: RACIONES RECOMENDADAS

Grupo de alimentos	Frecuencia Recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pasta, cereales (preferiblemente integrales)	4-6 raciones al día	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande ó 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas o zumos de fruta natural	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas ..., 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados (preferiblemente bajos en grasa)	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados y mariscos	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras y aves	3-4 raciones de cada a la semana Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de Pollo o conejo...
Huevos	3-4 a la semana	60-70 g	No más de 1 al día
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual (20/30 g)
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks y refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

Fuente: SENC, 2004



# 8 recetas de legumbres



## PRIMEROS PLATOS Legumbres



Son alimentos básicos en nuestra dieta. Tienen un alto contenido en hidratos de carbono complejos (de absorción lenta), el más importante es el almidón, y también en fibra dietética.

Su riqueza en proteínas es la más elevada dentro de los vegetales. Tienen un bajo contenido en grasa, excepto la soja y el cacahuete y está ausente el colesterol.

Su contenido en vitaminas del grupo B es elevado pero su aprovechamiento es bajo porque con el calor se destruyen.

Su contenido en minerales también es elevado sobre todo en potasio, calcio, fósforo, zinc y magnesio. El hierro que contienen las legumbres es similar o mayor en cantidad que el de las carnes pero la absorción es más baja.

Las proteínas de las legumbres son deficitarias en un aminoácido esencial, este aminoácido se encuentra en los cereales, por ello la combinación de ambos aumenta la calidad de las proteínas siendo equivalentes a las de origen animal, por ejemplo lentejas con arroz, garbanzos con fideos o arroz. Es recomendable consumir entre 2-4 raciones a la semana. La ración es de 60-80 g en crudo. Las legumbres después de cocer duplican su peso.

**Nota:** Las recetas, así como la calibración de las mismas, están calculadas para 4 personas.

# Alubias blancas con calamares

## Ingredientes:

- 1 bote de alubias blancas cocidas (400 g)
- 4 calamares medianos (600 g)
- 1 pimiento verde mediano (180 g)
- ½ pimiento rojo pequeño (90 g)
- 2 tomates maduros (300 g)
- 1 cebolla mediana (150 g)
- 3 ajos (15 g)
- 1 vasito de vino blanco (125 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)
- 3 ramitas de perejil (3 g)
- Sal y laurel



## Elaboración:

En una sartén con aceite caliente se hacen los calamares limpios y cortados en anillas, cuando estén absorbiendo el líquido que sueltan se sazonan y se añade 1 ajo (se guarda uno para después) y el perejil bien picados. Se vierte el vino blanco y se deja reducir para que se evapore el alcohol.

Lavar, limpiar y trocear el tomate, la cebolla y el pimiento. Se sofríen en una cazuela con 2 ajos. Cuando estén blandas las verduras se incorporan los calamares, se deja cocer todo junto para unificar sabores durante unos 5 minutos y por último se añaden las judías con un poco de su propio caldo. Cocinar todo junto más o menos 10 minutos.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.476 Kcal	146 g	38,6 g	109 g

# Garbanzos con arroz al horno

## Ingredientes:

2 tazas pequeñas de garbanzos (120 g)

4 tazas pequeñas de arroz (240 g)

3 tomates medianos (450 g)

1 patata mediana (170 g)

1 cabeza de ajos (50 g)

½ pimiento rojo (100 g)

8 tazas pequeñas del caldo de los garbanzos

4 cucharadas soperas de aceite de oliva (40 g)

½ cucharada de postre de pimentón picante, dulce o mezclado a gusto (2 g)

Sal, laurel y azafrán



## Elaboración:

Poner los garbanzos en remojo la noche anterior y cocerlos en abundante agua con sal y la cabeza de ajos hasta que estén tiernos, escurrir y reservar los ajos, los garbanzos y su caldo.

Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas.

Lavar los tomates y hacer rodajas gruesas. Reservar.

Se limpian los pimientos, se cortan haciendo tiras finas y se reservan también.

En una cazuela de barro se pone el aceite, el arroz, los garbanzos, el pimentón, el azafrán pulverizado, el laurel, 8 tazas pequeñas del caldo de los garbanzos, mezclando todo. Por encima se pone las rodajas de patata, de tomate y las tiras de pimiento. En el centro se coloca la cabeza de ajos.

Introducir en el horno previamente calentado a 180° y dejar cocer aproximadamente 30 minutos.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.969 Kcal	329 g	49,6 g	51,3 g

# Garbanzos con espinacas y huevo duro

## Ingredientes:

- 4 tazas pequeñas de garbanzos (240 g)
- 2 bolsas de espinacas frescas (600 g)
- 1 puñado de arroz (30 g)
- 2 huevos medianos (140 g)
- 2 ajos (10 g)
- 3 cucharadas soperas de tomate triturado natural (45 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)
- Sal y pimentón (dulce o picante al gusto)



## Elaboración:

Se ponen los garbanzos a remojo la noche anterior. Se cuecen en una cazuela, con un poco de aceite, agua y sal. El tiempo de cocción en cazuela será aproximadamente de 40 minutos, en olla expres, 20 minutos. A la mitad de la cocción se incorpora el arroz y las espinacas.

Cocer los huevos siguiendo las explicaciones del apartado de huevos. Pelarlos y trocearlos en rodajas.

Hacer un sofrito con el aceite de oliva, el ajo, el tomate, al que se le añadirá el pimentón justo antes de echarlo a los garbanzos. Dejar hervir todo junto unos minutos para unificar sabores y adornar con las rodajas de huevo cocido.

**Nota:** Puede ser plato único con una ensalada.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.586 Kcal	167 g	67,6 g	77,7 g



# Garbanzos con pimientos y huevo

## Ingredientes:

2 botes de garbanzos cocidos (800 g)

1 tarro de pimientos rojos asados en tiras (600 g)

2 ajos (2 g)

1 cebolla grande (270 g)

4 huevos medianos (240 g)

3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)

Sal y pimienta



## Elaboración:

Cocer los huevos como se indica en la receta de huevos rellenos de pimientos del piquillo. Cuando estén cocidos cortarlos en cuatro trozos cada uno y reservar.

Poner en una cazuela con el aceite caliente el ajo y la cebolla, previamente limpios y troceados finamente, cuando la cebolla esté transparente añadir los pimientos, rehogar unos minutos todo junto y poner el huevo cocido, remover otro par de minutos y finalmente se incorporan los garbanzos y se deja cocer todo a fuego lento unos minutos para unificar sabores.

**Nota:** También se puede hacer una receta igual de sencilla con alubias cocidas, salsa de tomate y atún y/o huevo duro. Puede ser plato único con una ensalada.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.585 Kcal	166 g	66,7 g	79,8 g

# Garbanzos con pisto

## Ingredientes:

2 botes de garbanzos cocidos (800 g)

1 calabacín mediano (150 g)

1 berenjena pequeña (150 g)

1 cebolla mediana (150 g)

1 pimiento verde pequeño (100 g)

½ pimiento rojo grande (140 g)

2 ajos (10 g)

6 cucharadas soperas de tomate triturado natural (90 g)

2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (20 g)

Sal



## Elaboración:

Para hacer el pisto mirar la receta en el apartado de verduras.

Cuando el pisto ya esté cocinado añadir en la cazuela los garbanzos cocidos bien escurridos y dejar cocer a fuego lento unos minutos para unificar sabores.

**Nota:** Puede ser plato único con una ensalada.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.293 Kcal	182 g	35,3 g	61,5 g

# Lentejas con acelgas y bacalao

## Ingredientes:

4 trozos de bacalao fresco o desalado (600 g)

4 tazas pequeñas de café de lentejas (200 g)

4 hojas grandes de acelga sin penca (600 g)

2 zanahorias grandes (200 g)

1 cebolla mediana (150 g)

3 ajos (15 g)

4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)

Sal, laurel y pimentón.



## Elaboración:

Cocer las lentejas con la cebolla, la zanahoria y el ajo junto con la hoja de laurel. Añadir la acelga troceada cuando falten 10 minutos para terminar la cocción.

Si se utilizan lentejas pequeñas, tipo pardina, no es necesario ponerlas a remojo. Si suponemos, según la clase, que van a quedar duras, lo mejor será ponerlas a remojo entre 8 y 12 horas antes de la elaboración. No es necesario cocer en olla presión, pero si se utiliza, el tiempo de elaboración se reduce bastante según el tipo de olla. En cazuela las pequeñas, tipo pardina, se hacen en media hora.

A la vez se hacen los lomos de bacalao al horno microondas unos 6 – 8 minutos dependiendo del horno y del grosor del bacalao. Con el aceite correspondiente hacer un sofrito con los ajos y el pimentón, que se añade a las lentejas.

Por último se echan las lentejas encima de los lomos de bacalao. Seguidamente servir.

**Nota:** Puede ser plato único con una ensalada.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.577 Kcal	148 g	47,4 g	140 g

# Lentejas con crema de verduras

4 tazas de café de lentejas (240 g)  
1 cebolla pequeña (100 g)  
1 zanahoria mediana (80 g)  
1 hoja pequeña de acelga (75 g)  
4 judías verdes (70 g)  
1 puerro mediano (75 g)  
1 pimiento verde pequeño (70 g)  
4 cucharadas soperas de tomate triturado natural (60 g)  
3 ajos (15 g)  
4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)  
Sal y pimentón



## Elaboración:

Se ponen las lentejas en una cazuela, cubriéndolas con agua fría, sin sal ya que si no se endurecen y se impide que cuezan bien. Resultarán más tiernas si roto el primer hervor se cambia el agua por otra fría o bien se asustan rompiéndolo hasta 3 veces con agua fría. La cocción debe efectuarse a fuego lento y continuo para que no se rompa el hollejo y se despellejen. El tiempo de cocción se explica en la receta de lentejas, acelga y bacalao.

En otra cazuela se pone parte del aceite y cuando se calienta se ponen las verduras a rehogar hasta que queden blandas. Incorporar el tomate y dejar cocer todo junto para unificar sabores. En una sartén se pone el resto del aceite en el que se doran los ajos y cuando están dorados, sin quemar, se les pone una cucharadita de pimentón y se echa a las verduras antes de que se arrebate, es decir, antes de que se queme dando mal sabor. Finalmente se tritura la mezcla hasta que quede una crema fina que se añadirá a las lentejas, ya cocidas, dejando hervir unos minutos para que se mezclen los sabores.

**Nota:** Se puede añadir a las lentejas un puñado de arroz para poder considerarlo como plato único. La combinación de lentejas con arroz otorga al plato un alto valor proteico equiparable a los que aportan los alimentos de origen animal, por lo que se puede considerar plato único acompañado de ensalada y fruta.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.280 Kcal	154 g	45,2 g	64,2 g

# Pochas con verduras

## Ingredientes:

- 4 tazas de pochas frescas (600 g)
- 1 tomate mediano (150 g)
- 1 rodaja pequeña de calabaza (150 g)
- ½ pimiento rojo mediano (90 g)
- 1 pimiento verde pequeño (100 g)
- 1 cebolla pequeña (100 g)
- 4 dientes de ajo (20 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)
- 1 cucharada de postre de pimentón



## Elaboración:

Lavar, limpiar y cortar en cuadraditos la calabaza, los pimientos, la cebolla y el tomate. El ajo se pela y se pica muy menudito. Reservar.

Poner en una cazuela las pochas frescas con todas las hortalizas excepto el ajo. Cubrir todo de agua y dejar cocer durante unos 45 minutos (cazuela) o 10 minutos en olla rápida.

Hacer un sofrito con el aceite de oliva y el ajo, añadir el pimentón e inmediatamente para que no se queme y dé mal sabor añadir este sofrito a la cazuela con las pochas y las verduras, dejar cocer todo junto para unificar sabores (5 minutos).

**Nota:** Esta receta también se puede hacer con pochas congeladas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.242 Kcal	171 g	35,4 g	59,5 g



PRIMEROS PLATOS

verduras



**17** recetas  
**de verduras**







## PRIMEROS PLATOS Verduras/Hortalizas

Cada hortaliza tiene distintas propiedades, todo el conjunto se caracteriza por tener vitaminas, minerales agua y fibra. **No existe ninguna que contenga todas las vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo, por ello es importante no comer siempre las mismas e ir variando.**

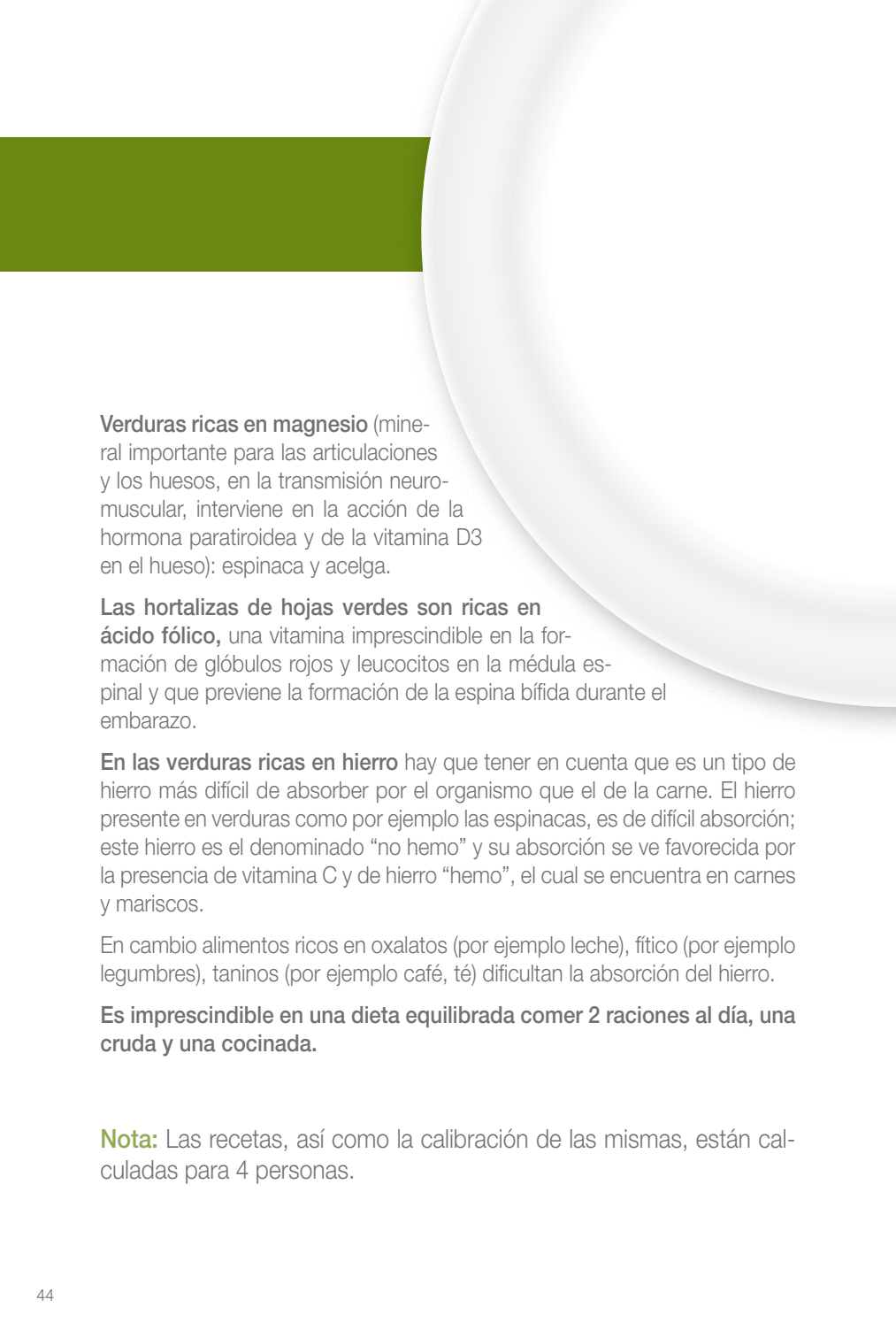
Existen diferentes tipos de hortalizas: tallos (espárragos y puerros), hojas (espinacas y acelgas), pencas o pecíolos (cardo, borraja y penca de acelga), semillas (guisantes y habas), frutos (alcachofas y coles), raíces (zanahoria y remolacha), bulbos (ajo y cebolla)...

Por la fibra que tienen, tanto soluble como insoluble, ayudan a producir sensación de saciedad, prevenir el estreñimiento, aterosclerosis, divertículos y a reducir el riesgo de cáncer de colon.

Todas las verduras son **ricas en potasio**, mineral importante en la regulación del agua de nuestro organismo, influye en la tensión arterial, regula el ritmo cardiaco y favorece la contracción muscular. Las que contienen más cantidad de potasio son: **calabacín, setas, champiñones, alcachofas, guisantes y tomate.**

Otras son **ricas en antioxidantes**, sustancias que ayudan a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, envejecimiento celular, cáncer. Se encuentran sobre todo en: **tomate, aguacate, zanahoria y brécol.**

Hay algunas **ricas en calcio**, mineral que interviene en la formación de huesos y dientes, en la contracción de los músculos, en la transmisión del impulso nervioso y en la coagulación de la sangre: **acelga, espinaca.**



**Verduras ricas en magnesio** (mineral importante para las articulaciones y los huesos, en la transmisión neuromuscular, interviene en la acción de la hormona paratiroidea y de la vitamina D3 en el hueso): espinaca y acelga.

**Las hortalizas de hojas verdes son ricas en ácido fólico**, una vitamina imprescindible en la formación de glóbulos rojos y leucocitos en la médula espinal y que previene la formación de la espina bífida durante el embarazo.

**En las verduras ricas en hierro** hay que tener en cuenta que es un tipo de hierro más difícil de absorber por el organismo que el de la carne. El hierro presente en verduras como por ejemplo las espinacas, es de difícil absorción; este hierro es el denominado “no hemo” y su absorción se ve favorecida por la presencia de vitamina C y de hierro “hemo”, el cual se encuentra en carnes y mariscos.

En cambio alimentos ricos en oxalatos (por ejemplo leche), fitico (por ejemplo legumbres), taninos (por ejemplo café, té) dificultan la absorción del hierro.

**Es imprescindible en una dieta equilibrada comer 2 raciones al día, una cruda y una cocinada.**

**Nota:** Las recetas, así como la calibración de las mismas, están calculadas para 4 personas.

# Alcachofas con jamón

## Ingredientes:

2 docenas de alcachofas naturales  
(800 g después de limpias)

4 lonchas grandes de jamón serrano  
(120 g)

3 cucharadas soperas de aceite  
de oliva virgen (40 g)

1 cucharada soper colmada  
de harina (17 g)

3 ajos (15 g)

Sal



*No apto para celíacos*

## Elaboración:

Cocer las alcachofas en agua hirviendo con poca sal (se puede añadir limón o harina para que no se queden negras, opcional) hasta que estén tiernas. El tiempo de cocción dependerá de tamaño de las alcachofas que oscilará entre 20-30 minutos en cazuela y menos tiempo si se utiliza olla a presión, que dependerá del tipo de olla. Escurrir, ponerlas en una fuente y reservar un poco del líquido.

En una sartén calentar el aceite de oliva y rehogar un poco el ajo y añadir el jamón serrano finamente troceado y la harina, remover bien y añadir un poco del líquido de las alcachofas, dejar hacer un poco sin dejar de mover y echarlo encima de las alcachofas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
981 Kcal	81 g	46,7 g	59,3 g

# Berenjenas al horno

## Ingredientes:

- 2 berenjenas medianas (500 g)
- 4 lonchas grandes de jamón serrano (125 g)
- 1 bolsa pequeña de queso rallado (80 g)
- 2 vasos grandes de leche desnatada o semidesnatada (500 g)
- 2 cucharadas soperas de harina (35 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)
- Sal y nuez moscada



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Lavar las berenjenas y meterlas enteras al microondas durante aproximadamente 7 minutos por cada lado. Reservar. Cuando estén frías partirlas a lo largo y extraer una parte de la pulpa dejando 1 centímetro pegado a la piel. Colocarlas en una bandeja con sal y rociar la berenjena con un poco de aceite e introducirlas en el horno a 175°C.

Mientras, en una sartén poner el aceite y añadir el jamón serrano bien picado, las 2 cucharadas de harina y rehogar. Cuando esté todo rehogado se añade la pulpa de la berenjena troceada y seguidamente se incorpora la leche poco a poco removiendo bien hasta hacer una salsa tipo besamel.

Sacar las berenjenas del horno y rellenar con la salsa besamel, espolvorear con el queso rallado y gratinar.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.528 Kcal	68,4 g	94,1 g	102 g

# Berenjenas rellenas de arroz integral

## Ingredientes:

- 4 berenjenas pequeñas (800gr)
- 1 bandeja de champiñones (250gr)
- 1 cebolla mediana (150gr)
- 5 nueces grandes peladas (60gr)
- 3 tazas pequeñas de arroz integral (200gr)
- 1 bolsa pequeña de queso rallado (80gr)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40gr)
- Sal y pimienta



*No apto para intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Se pone a hervir el arroz integral con el doble y un poco más de volumen de agua durante unos 45-60 minutos. Después se escurre y se reserva.

Se lavan a continuación las berenjenas y se meten en el microondas durante 7 minutos por cada lado. Cuando estén templadas o frías, se cortan por la mitad a lo largo y se vacían con la ayuda de una cuchara, dejando un centímetro de pulpa pegada a la piel. La pulpa extraída guardarla para el sofrito.

Pelar, limpiar y trocear la cebolla y los champiñones. En una sartén con el aceite caliente añadimos la cebolla y cuando esté transparente echamos los champiñones y la pulpa de la berenjena reservada. Pasados unos minutos se añaden las nueces troceadas y el arroz integral hervido, remover los ingredientes, salpimentar y ligar todo añadiendo la mayor parte del queso rallado.

Rellenar las mitades de las berenjenas con la mezcla anterior y se cubre con el resto del queso rallado. Colocarlas en una bandeja de horno untada con un poco de aceite y se hornea durante unos 10-15 minutos hasta que el queso rallado se dore.

**Nota:** Un truco para que el arroz integral no tarde tanto tiempo en cocer es dejarlo a remojo unas horas

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.787 Kcal	188 g	84,4 g	68,5 g

# Borraja con patata

## Ingredientes:

1 manojo grande de borraja (500 g)

2 patatas grandes (500 g)

3 cucharadas soperas  
de aceite de oliva virgen (30 g)

1 ajo (5 g)

Sal



## Elaboración:

Limpiar la borraja y pelar las patatas.

Se trocean y se cuecen en agua hirviendo en la cazuela durante 20-30 minutos. Si se utiliza la olla a presión el tiempo se reduce bastante dependiendo del tipo de olla.

Se escurren y se apañan con el aceite crudo o con el aceite refrito con ajo.

**Nota:** De esta forma se pueden preparar las siguientes verduras: acelga, judía verde, brócoli... con patatas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
659 Kcal	77 g	31,8 g	16,3 g

# Cardo en conserva con refrito de ajo y perejil

## Ingredientes:

2 tarros de cardo en conserva (800 g)

2 dientes de ajo (10 g)

1 ramita de perejil (2 g)

1 cucharada sopera colmada de harina (15 g)

4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)



*No apto para celíacos*

## Elaboración:

Calentamos el cardo en conserva con su agua, retiramos parte de la misma y reservamos.

En una sartén calentamos el ajo cortado en láminas con el aceite y cuando empiece a dorarse añadimos el perejil picado e inmediatamente la harina, removemos el sofrito y añadimos un poco del agua que hemos reservado.

Añadimos este sofrito al cardo previamente calentado y dejamos que la mezcla hierva durante 5-10 minutos.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
423 Kcal	43,4 g	21,8 g	13,2 g

# Coliflor con besamel

## Ingredientes:

- 1 coliflor (600 g)
- 2 cucharadas soperas colmadas de harina (30 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)
- 2 vasos grandes de leche desnatada o semidesnatada (500 g)
- Sal y pimienta



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Se limpia la coliflor y se corta en ramitos grandes.

En una cazuela se pone agua y sal a hervir y se cuece la coliflor unos 15 minutos; escurrir y reservar.

Preparar salsa besamel según apartado salsas página ...

Colocar la coliflor en una fuente para horno, cubrir con la besamel y poner a gratinar durante 5-10 minutos.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
819 Kcal	63,9 g	49,3 g	29,9 g



# Crema de calabacín y puerros

## Ingredientes:

6 puerros medianos (500 g)

2 calabacines grandes (400 g)

1 cebolla mediana (150 g)

2 quesitos

½ vaso de agua (100 g)

3 cucharadas soperas de aceite  
de oliva virgen (30 g)

Sal y pimienta



*No apto para intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Lavar, limpiar y trocear los calabacines, la cebolla y los puerros.

Se sofríe en el aceite caliente la cebolla picada, los puerros y los calabacines troceados. Se añade posteriormente ½ vasito de agua y se cuecen. El tiempo de cocción si se realiza en cazuela será de unos 20 – 30 minutos y si es en olla a presión el tiempo se reducirá bastante según el tipo de olla.

Se añaden los quesitos y se pasa por la batidora; salpimentar.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
608 Kcal	39,6 g	42,2 g	17,6 g

# Crema de verduras

## Ingredientes:

- 1 hoja mediana de acelga (100 g)
- ½ docena de judías verdes (100 g)
- 2 zanahorias medianas (150 g)
- 1 cebolla pequeña (100 g)
- 1 puerro mediano (75 g)
- 1 patata mediana (200 g)
- 1 rodaja de calabaza (100 g)
- ½ bolsa de espinacas frescas (150 g)
- 3 ajos (15 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)



## Elaboración:

Limpiar pelar y trocear todas las verduras. En un recipiente con agua ponemos las patatas y cuando hierva añadimos poco a poco todas las verduras para que se cuezan durante 25-30 minutos o 5 minutos en una olla rápida.

En una sartén echamos el aceite y cuando esté caliente rehogamos los ajos y los echamos sobre la mezcla anterior. Pasar todo por la batidora hasta dejar una crema fina.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
689 Kcal	52,7 g	41,8 g	15,5 g

# Espinacas con champiñón y queso

## Ingredientes:

- 1 bandeja de champiñones (400 g)
- 1 bolsa de espinacas frescas (300 g)
- 1 bolsa pequeña de queso rallado (50 g)
- 1 cucharada sopera colmada de harina (15 g)
- ½ vaso de leche desnatada o semidesnatada (100 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)
- 1 diente de ajo (5 g)
- 1 ramita de perejil (2 g)
- Sal y pimienta



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Cocer las espinacas unos 10 minutos, escurrir y reservar.

En una sartén con el aceite caliente se dora el ajo al que le añadimos el perejil y los champiñones troceados. Hacerlos lentamente y reservar.

En un recipiente se dora la harina con el resto del aceite, se añaden las espinacas, los champiñones y la leche y se remueve de 5 a 8 minutos, se añade el queso y se sigue removiendo hasta que la mezcla quede suave.

**Nota:** Esta receta se puede realizar también con espinacas congeladas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
837 Kcal	32,7 g	57,8 g	46,3 g

# Gazpacho

## Ingredientes:

4 tomates grandes maduros (1 kg)  
1 cebolla pequeña (100 g)  
1 pepino mediano (125 g)  
1 pimiento verde pequeño (100 g)  
2 dientes de ajo (10 g)  
4 cucharadas soperas de  
aceite de oliva virgen (40 g)  
2 cucharadas soperas de vinagre  
de vino (14g)  
La miga de 2 rebanadas de pan (50 g)  
Sal



*No apto para celíacos*

## Elaboración:

Se lavan bien todas las hortalizas. Se trocean eliminando las pepitas.

Se pone a remojo el pan con agua y cuando esté blando se mezcla con las hortalizas, la sal y se tritura todo hasta que quede una masa fina. Si no se queda suficientemente líquido se puede añadir un poco de agua.

Se puede colar para eliminar los restos que puedan quedar de las pieles del pepino y del tomate.

Incorporar el aceite y el vinagre y volver a triturar para emulsionar el aceite y que se forme una crema fina.

Se guarda en el frigorífico y se sirve frío.

**Nota:** Se puede acompañar, si se come con cuchara, con trozos de las hortalizas y con pan duro troceado y/o jamón serrano en tiras y huevo duro picado.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
734 Kcal	72,9 g	41,9 g	16,4 g

# Guisantes con sepia

## Ingredientes:

1 bolsa y media de guisantes congelados (700 g)

1 sepia mediana (600 g)

1 cebolla o cebolleta pequeña (100 g)

2 ajos (10 g)

10 cucharadas soperas de tomate triturado natural (150 g)

4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)



## Elaboración:

En una sartén con el aceite caliente se pone la cebolla y los ajos muy picados. Cuando comiencen a dorarse añadir la sepia cortada en cuadrados, rehogar. Seguidamente añadimos el tomate y se deja hacer removiendo de vez en cuando hasta que el tomate esté cocinado, añadimos los guisantes, un poco de agua y dejamos hervir durante unos 10 minutos.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.390 Kcal	80,7 g	66,5 g	117 g

# Judías verdes con patata, jamón y tomate

## Ingredientes:

2 docenas de judías verdes grandes  
(400 g)  
2 patatas medianas (350 g)  
10 cucharadas soperas de tomate triturado  
natural (150 g)  
3 lonchas grandes de jamón serrano  
(90 g)  
4 cucharas soperas de aceite  
de oliva virgen (40 g)  
2 ajos (10 g)  
Sal



## Elaboración:

Pelar, limpiar y trocear las judías verdes y las patatas.

En un recipiente se ponen las patatas con un poco de agua y cuando empiece a hervir se añaden las judías verdes. Dejar cocer durante 20-25 minutos o 5 minutos si es olla rápida. Reservar.

En una sartén ponemos el aceite y hacemos un poco el ajo, añadimos el jamón finamente picado y cuando esté todo rehogado añadimos el tomate y lo dejamos hacer dando vueltas. Cuando esté hecho echamos la mezcla sobre las judías verdes con patata y dejamos hervir todo junto unos minutos para unificar sabores. Servir.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
938 Kcal	68,5 g	53,3 g	46 g

# Menestra de verduras

## Ingredientes:

- 1 penca de una hoja grande de acelga (100 g)
- 4 alcachofas (150 g después de limpias)
- ½ docena de judías verdes grandes (100 g)
- 1 zanahoria mediana (80 g)
- 1 vaso pequeño de guisantes (75 g)
- 1 vaso pequeño de habitas (75 g)
- 1 patata mediana (170 g)
- 4 coles de Bruselas (100 g)
- 2 lonchas grandes de jamón serrano (60 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)
- 1 cucharada soper colmada de harina (17 g)
- 3 ajos (15 g)

Sal



*No apto para celíacos*

## Elaboración:

Lavar, limpiar y trocear todas las verduras. Cocer cada una de ellas por separado y reservar. Mezclar un poco de cada caldo y se guarda. Colocar en una cazuela ancha y baja todas las verduras. En una sartén con el aceite caliente rehogamos los ajos muy picados y el jamón finamente cortado, damos unas vueltas y añadimos la harina, la rehogamos y añadimos el caldo reservado anteriormente, cuando empiece a hervir se echa sobre las verduras y se deja cocer todo junto para unificar sabores. Comprobar punto de sal.

Se pueden utilizar verduras de bote bajas en sal.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
964 Kcal	84,4 g	50,8 g	42,3 g

# Pastel de berenjena

## Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes (700 g)
- 8 lonchas de jamón cocido (240 g)
- 12 lonchas de queso (240 g)
- 4 cucharadas soperas de tomate frito (60 g)
- 2 huevos (120 g)
- Sal y pimienta



*No apto para intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Lavar las berenjenas, partirlas en rodajas de ½ cm. Ablandarlas en el microondas hasta que estén un poco tiernas.

En una fuente de horno se pone una capa de tomate frito, otra de berenjena seguida de una capa de jamón y finalmente una de queso. Repetir este proceso dos veces, la última capa del pastel será de berenjena.

Batir los huevos, salpimentar y echarlos por encima del pastel.

Introducir en el horno a 170°-180° durante 15-20 minutos. Observar antes de sacar del horno que el pastel esté cuajado introduciendo una aguja que debe salir limpia.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.726 Kcal	35,1 g	115 g	135 g



# Penca de acelga rellenas de jamón serrano

## Ingredientes:

8 hojas grandes de acelga enteras  
(1 kg)

5 lonchas grandes de jamón serrano  
(150 g)

2 huevos pequeños (110 g)

4 cucharadas soperas rasas  
de harina (40 g)

4 cucharadas soperas  
de aceite de oliva (40 g)

Sal y pimienta



*No apto para celíacos*

## Elaboración:

Se limpian las hojas de acelga, reservando lo verde para hacer una crema para adornar, se limpian las brinzas, se cortan en trozos de unos 7cm y se cuecen en una cazuela durante unos 30 minutos o en olla a presión durante 10-15 minutos, o menos según el tipo de olla; se escurren y se dejan enfriar.

Entre penca y penca se pone una loncha de jamón serrano, se pasan por harina, huevo batido y se fríen en el aceite y cuando estén doradas se sacan a un papel absorbente para escurrir bien el aceite sobrante.

La parte verde de las acelgas se cuece con un poco de sal y pimienta y se hace una crema con la batidora. Se coloca en una fuente y encima ponemos las pencas rellenas.

**Nota:** Esta receta presenta otras posibilidades, como cambiar el jamón serrano por queso o poner ambas cosas juntas. También se puede cambiar el jamón serrano por jamón york.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.672 Kcal	58,7 g	125 g	77,7 g

# Pisto

## Ingredientes:

- 1 calabacín mediano (150 g)
- 1 berenjena pequeña (150 g)
- 1 cebolla mediana (150 g)
- 1 pimiento verde pequeño (100 g)
- ½ pimiento rojo grande (140 g)
- 2 ajos (10 g)
- 6 cucharadas soperas de tomate triturado natural (90 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (20 g)
- Sal



## Elaboración:

Pelar la cebolla y los ajos, lavar todas las verduras y trocearlas en cuadraditos de aproximadamente 1cm de grosor, la cebolla y los ajos se pueden dejar en láminas finas.

En una sartén con el aceite caliente rehogar la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Añadir el resto de verduras y saltear a fuego medio hasta que se queden blandas, aproximadamente 10 minutos. Incorporar el tomate triturado natural y dejar cocer todo junto unos 20 minutos.

Esta receta sirve como primer plato y también como acompañamiento de carnes y pescados. Otra opción es servirla con un huevo escalfado encima.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
426 Kcal	28,7 g	31,3 g	7,3 g

# Verduras al horno

## Ingredientes:

- 1 cebolla mediana (150 g)
- 1 tomate maduro mediano (150 g)
- 1 calabacín mediano (150 g)
- 1 berenjena pequeña (200 g)
- 1 bandeja de champiñones o setas (200 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)
- Sal, pimienta y orégano opcional



## Elaboración:

Limpia bien todas las verduras y cortar en lonchas de  $\frac{1}{2}$  cm. de grosor, en una fuente de horno disponer las verduras por capas, añadir el aceite, salpimentar y meter al horno a  $175^{\circ}$  durante 45-60 minutos.

Comprobar con un tenedor el punto de cocción.

También se pueden poner las verduras en papillote, es decir, envueltas en papel de horno.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
516 Kcal	27,6 g	41,2 g	8,8 g



PRIMEROS PLATOS

ensaladas



**16** recetas de  
ensaladas



## PRIMEROS PLATOS

### Ensaladas



El consumo de hortalizas tiene grandes beneficios para la salud, por su contenido en vitaminas y minerales, en agua y en fibra.

Las ensaladas constituyen la forma más común de consumir **la ración de hortalizas crudas que hay que tomar diariamente** para proporcionarles a nuestro organismo las vitaminas y minerales suficientes. Se deben tomar al día 5 raciones entre frutas y verduras u hortalizas, **tres de frutas y dos de hortalizas y una de estas dos debe ser cruda.**

Hay un amplio abanico de recetas de ensaladas. Se pueden consumir como guarnición, como primer plato, entrante o incluso dependiendo de los alimentos que lleve puede constituir plato único.

Hay que lavar muy bien las hortalizas frescas que se vayan a consumir crudas, incluso es conveniente añadir, previamente, en el agua del lavado unas gotas de lejía apta para consumo humano. Es mejor ponerlas a remojo enteras y trocearlas después. También es recomendable que no pase demasiado tiempo entre la compra y su utilización. En su conservación en nevera es mejor hacerlo sin limpiarlas previamente y sobre todo sin cortarlas. Siempre es mejor elegir las hortalizas de temporada.

**Nota:** Las recetas, así como la calibración de las mismas, están calculadas para 4 personas.

# Ensalada agridulce

## Ingredientes:

- ¼ de escarola (400 g)
- 2 cucharadas soperas de arroz (60 g)
- 1 pimiento verde pequeño (150 g)
- 1 tomate de ensalada mediano (150 g)
- 1 manzana golden mediana (200 g)
- 1 naranja pequeña (150 g)
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (50 g)
- 1 cucharada soperas de miel (40 g)
- 1 cucharada soperas de vinagre de sidra (10 g)
- 1 cucharada soperas de zumo de limón (15 g)

Sal



## Elaboración:

Se cuece el arroz con sal durante aproximadamente 20 minutos. Cuando esté cocido se escurre en un colador pasándolo por agua fría. Reservar después de ponerle un poco de aceite para que no se pegue.

Limpiar y lavar bien la escarola después se trocea. Reservar.

Limpiamos, lavamos y troceamos el pimiento, la manzana, la naranja, después de pelar, y el tomate. Mezclamos con el arroz y la escarola. Seguidamente se aliña todo con una mezcla formada con el aceite, el zumo de limón, el vinagre, la miel y la sal. Servir.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.033 Kcal	130 g	51,7 g	12,2 g



# Ensalada completa de garbanzos

## Ingredientes:

1 tarro de garbanzos cocidos (400 g)  
½ pimiento rojo mediano (90 g)  
1 pimiento verde pequeño (100 g)  
½ lata de maíz (70 g)  
12 tomates tipo cherry (120 g)  
½ cebolla mediana (75 g)  
2 cucharadas soperas de pepinillos (30 g)  
1 zanahoria mediana (80 g)  
9 aceitunas sin hueso (25 g)  
2 latas de atún al natural en aceite de oliva (120 g)  
2 huevos pequeños (100 g)  
2 lonchas finas de jamón cocido (40 g)  
2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (20 g)  
2 cucharadas soperas de vinagre de módena (20 g)  
Sal y orégano  
Vinagre (opcional)



## Elaboración:

Cocer los huevos durante 12 minutos como indica en el apartado de los huevos, quitarles la cáscara y partírlas en taquitos.

Lavar, limpiar y picar en cuadraditos pequeños los pimientos, la zanahoria y la cebolla.

Partir por la mitad los tomates tipo cherry, pepinillos y las aceitunas.

Cortar en cuadraditos el jamón cocido.

Poner en un bol los garbanzos cocidos y añadirles todos los ingredientes anteriores, el maíz y el atún desmenuzado.

Salpimentar y añadir el orégano

Aliñar la ensalada con aceite de oliva y vinagre (a gusto) se puede servir sin vinagre o elegir entre zumo de limón, vinagre balsámico de módena, vinagre de manzana o vinagre de vino. Utilizar también el aceite del atún si es en aceite de oliva.

**Nota:** Esta receta puede ser plato único.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.512 Kcal	117 g	78 g	85,1 g

# Ensalada de aguacate

## Ingredientes:

Quesos variados: cabra, mozzarella, briet... (200 g)

2 tomates grandes (500 g)

1 aguacate grande (300 g)

1 tacita de nueces (40 g)

3 cucharadas de aceite de oliva virgen (30 g)

2 cucharadas soperas de vinagre (14 g)

Sal y orégano



*No apto para intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Limpiar, pelar y hacer rodajas el tomate y el aguacate. Poner en una fuente una capa de tomate y por encima se van poniendo los distintos quesos. Para finalizar se colocan por encima las rodajas de aguacate. Espolvorear con las nueces picadas, el orégano, añadir la sal y aliñar.

**Notas:** si no se ponen los quesos se puede aliñar esta ensalada con la salsa de yogur. El aguacate tiene un valor calórico más elevado que otras frutas, ya que además de agua, vitaminas, minerales y fibra contiene una proporción de grasas, mayoritariamente monoinsaturadas (las mismas que contiene en mayor porcentaje el aceite de oliva). Es muy rico en vitamina E, antioxidante importante para la salud (ayuda a mantener saludable el sistema cardiovascular), retrasa el proceso de envejecimiento celular en el organismo y ayuda en la formación de glóbulos rojos.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.477 Kcal	32 g	126 g	53,2 g

# Ensalada de alubias

## Ingredientes:

- 1 bote de alubias cocidas (400 g)
- 1 tomate grande (250 g)
- 1 cebolla mediana ensalada (150 g)
- 1 pimiento verde pequeño (100 g)
- 3 ramitas de menta fresca (3 g)
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (60 g)
- 1 cucharita postre de comino en polvo
- Sal y pimienta
- Vinagre (opcional)



## Elaboración:

Limpiar, lavar y partir en trozos pequeños el tomate, el pimiento, la cebolla y la menta; se mezcla todo con las alubias cocidas. Añadimos el comino y el aceite de oliva virgen. Mezclar bien todo y servir.

**Nota:** Se puede añadir lechuga.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.142 Kcal	123 g	53,2 g	43 g

# Ensalada de escarola con granadas

## Ingredientes:

1 escarola grande: 500 g

1 granada grande: 350 g

2 dientes de ajo: 10 g

5 cucharadas de aceite de oliva virgen: 50 g

1 ½ cucharadas soperas de vinagre: 15 g

Comino y sal



## Elaboración:

Limpiar y lavar bien la escarola. Se trocea y se reserva.

Partir la granada y sacar los granos dando golpes secos con una cuchara o con una mano de almirez. En un recipiente, se mezclan bien la escarola y los granos de la granada.

Se aliña la mezcla con la vinagreta formada por el aceite, el vinagre, los ajos machacados y el comino. Servir.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
566 Kcal	20,6 g	51,1 g	6,1 g

# Ensalada de la tierra

## Ingredientes:

- 1 docena de judías verdes (200 g)
- 1 vaso pequeño de alubias blancas secas (70 g)
- 1 Patata grande (250 g)
- 1 vaso pequeño de guisantes congelados (75 g)
- 1 tomate mediano en rodajas (150 g)
- 1 cebolla pequeña en rodajas (75 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (60 g)
- 3 cucharadas soperas grandes de vinagre (21 g)
- 2 cucharadas de postre de mostaza (20 g)
- Sal y pimienta



## Elaboración:

Poner a remojo las alubias blancas la noche anterior y después cocer hasta que estén blandas. Escurrir, dejar enfriar y reservar.

Cocer por separado las judías, los guisantes, y la patata; después escurrir, enfriar y trocear.

Lavar, limpiar y hacer rodajas el tomate y la cebolla colocándolos en una fuente formando una capa sobre la que se echan los demás componentes.

Hacer una vinagreta con el vinagre, el aceite y la mostaza y añadir a la ensalada. Servir.

**Nota:** Las alubias blancas secas pueden ser de bote (175 g).

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
923 Kcal	103 g	43,1 g	30,4 g

# Ensalada de pasta vegetal

## Ingredientes:

¼ bolsa de pasta de verdura de colores (120 g)

1 manojo de rabanitos (200 g)

4 zanahorias pequeñas (160 g)

1 vaso pequeño de guisantes (100 g)

½ lata pequeña de maíz (60 g)

4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)

2 cucharadas soperas de vinagre (14 g)

Sal y pimienta



*No apto para celiacos*

## Elaboración:

Se cuece la pasta con agua y sal durante unos 10 minutos. Se escurre y se reserva.

En este tiempo limpiar y trocear los rabanitos, lo mismo se hace con la zanahoria, pero en vez de trocearla, se hacen tiras.

En otro recipiente con agua y sal se cuecen los guisantes durante unos 10 minutos aproximadamente. Cuando estén tiernos se enfrían en agua con hielo para que se queden con un color verde intenso.

Colocar todo en una fuente de forma ordenada, aliñar y servir.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
985 Kcal	125 g	43,6 g	24,6 g

# Ensalada de pepino, manzana y yogur

## Ingredientes:

- 2 manzanas medianas (400 g)
- 2 pepinos medianos (250 g)
- 2 yogures desnatados naturales (250 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (20 g)
- 1 cucharada soperas de zumo de limón (15 g)
- Sal y pimienta
- Orégano, albahaca o perejil al gusto



*No apto para intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Lavar, pelar y cortar en rodajas finas la manzana y el pepino. Reservar en un bol.

Para la salsa de yogur: mezclar el yogur con el aceite de oliva, el zumo de limón, la sal y la pimienta hasta que quede una mezcla homogénea, incorporar albahaca, perejil u orégano al gusto. Añadir esta salsa al bol de la ensalada. Servir fría.

**Nota:** Se puede añadir pechuga de pavo.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
483 Kcal	60 g	21,2 g	13,2 g

# Ensalada de pescados

## Ingredientes:

- 1 bolsa de ensaladas variadas (250 g)
- 1 cogollo de Tudela grande (150 g)
- 1 ½ docena de mejillones (100 g sin cáscara)
- Gambas peladas (150 g)
- Pulpo cocido (150 g)
- 7 palitos de cangrejo (150 g)
- Rape (150 g)
- 1 Pimiento rojo o verde pequeño (100 g)
- 6 cebolletas encurtidas (60 g)
- 6 pepinillos encurtidos (50 g)
- 6 cucharas soperas de aceite de oliva virgen (60 g)
- 2 cucharas soperas de vinagre (20 g)



## Elaboración:

Cocer los mejillones al vapor, separar de la concha y reservar.

Cocer por separado las gambas y el rape, dejar enfriar y reservar.

Cortar en trozos las lechugas, el cogollo, las cebolletas, el pimiento, los pepinillos y los palitos de cangrejo.

Trocear el pulpo y el rape. Juntar en un recipiente de ensalada todo lo anterior y aliñar con la vinagreta.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
927 Kcal	14,9 g	67,5 g	64,9 g



# Ensalada de salmón y queso

## Ingredientes:

- 6 lonchas de salmón ahumado (120 g)
- 1 bolsa de lechuga variada (350 g)
- 4 quesos en porciones (80 g)
- 5 cucharadas soperas de piñones (55 g)
- 4 cucharadas soperas de oliva virgen (40 g)
- 2 cucharas de vinagre (20 g)
- Sal y pimienta
- Cebollino (opcional)



*No apto para intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Se corta la lechuga variada y se le añade el salmón y los quesos troceados en pequeños dados. Colocar todo en una fuente de ensalada, añadiendo los piñones, mezclar bien y añadir la vinagreta y la sal. Finalmente se espolvorea con cebollino. Servir.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.196 Kcal	8 g	104 g	56,6 g

# Ensalada española

## Ingredientes:

Lechuga (400 g)

2 pepinos medianos (250 g)

1 tomate grande (250 g)

1 cebolla de ensalada mediana (150 g)

Aceitunas verdes deshuesadas (100 g)

4 cucharas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)

1 ½ cucharadas soperas de vinagre (15 g)

Sal y hierbabuena opcional



## Elaboración:

Limpiar, lavar bien la lechuga, el tomate, el pepino y la cebolla. Trocearlo y reservar.

En vez de reservar se puede ir echando todo a una ensaladera y finalmente se mezcla todo bien y se aliña con la vinagreta que se hará mezclando bien el aceite, el vinagre y la sal. Mezclar todo bien.

Si se quiere se espolvorea la hierbabuena. Finalmente se añaden las aceitunas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
691 Kcal	23,6 g	61,5 g	10,8 g

# Ensalada mixta

## Ingredientes:

- 1 lechuga (400 g)
- 1 tomate grande (250 g)
- 1 lata pequeña de maíz (140 g)
- 1 lata pequeña de aceitunas sin hueso (40 g)
- 2 lata de atún (110 g)
- 4 espárragos (80 g)
- 2 zanahorias medianas (160 g)
- 2 huevos cocidos (120 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (60 g)
- 2 cucharadas soperas de vinagre (14 g)

Sal



## Elaboración:

Limpia, lava y trocea la lechuga; colocar en una fuente. Lavar el tomate, pelarlo y trocearlo. Lavar y rallar la zanahoria, añadirla a la fuente junto con el tomate.

Cocemos los huevos en agua hirviendo durante 10-12 minutos, según el tamaño; el tiempo se empieza a contar desde el momento que empieza a hervir. No dejarlos más de 10-12 minutos ya que sino se ponen verdes; los tonos verdosos, que aparecen en el huevo cocido durante mucho tiempo, no son más que sulfuro de hierro precipitado por una excesiva cocción de las proteínas de la clara. Una vez cocidos, los enfiamos en agua fría, los pelamos y los cortamos en rodajas. Reservar.

Echamos a la lechuga y el tomate, el maíz, las aceitunas, el atún y los espárragos y encima de todo ello las rodajas de huevo duro.

Le ponemos la sal y aliñamos. Servir.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.043 Kcal	40,3 g	75,4 g	50,9 g

# Ensalada templada de gulas

## Ingredientes:

1 bolsa grande de lechugas variadas (300 g)

4 pimientos asados (80 g)

½ bandeja de setas (100 g)

300 g de gulas

½ paquete de gambas peladas congeladas (100 g)

2 dientes de ajo (10 g)

4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)

2 cucharadas soperas de vinagre de módena (20 g)

Sal



## Elaboración:

Poner en una bandeja las lechugas variadas.

Cortar los pimientos asados en tiras y añadirlos a las lechugas.

En una sartén con 2 cucharadas soperas de aceite de oliva caliente rehogar los ajos limpios y cortados en láminas, añadir las setas y cuando estén casi hechas incorporar las gulas y las gambas descongeladas y saltear todo junto. Cuando esté todo cocinado ponerlo en la bandeja.

Sazonar y aliñar con 2 cucharadas de aceite y con el vinagre de Módena.

**Nota:** Siempre es mejor utilizar las gambas frescas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
700 Kcal	12,3 g	49,3 g	51,7 g

# Ensalada tropical

## Ingredientes:

- 1 bolsa de lechugas variadas (350 g)
- 2 filetes de pechuga de pollo (150 g)
- ½ paquete de gambas congeladas (100 g)
- 3 palitos de chaca (60 g)
- 2 zanahorias medianas (160 g)
- 1 lata pequeña de maíz (145 g)
- 8 rodajas de remolacha en conserva (50 g)
- ½ manzana grande (125 g)
- 1 rodaja pequeña de piña (150 g)



## Elaboración:

Hacer la pechuga de pollo y las gambas descongeladas a la plancha. Cortar la pechuga de pollo en tiras.

Lavar, limpiar y rallar la zanahoria.

Cortar la chaca en rodajas o deshilarla.

Pelar la manzana y la piña y cortarlas en cuadraditos.

Poner en una fuente las lechugas variadas e ir añadiendo todos los ingredientes.

Preparar la salsa como se indica en el apartado de salsas (de yogur) y adornar con ella la ensalada. Servir fría.

Se puede dejar para el final hacer la pechuga y las gambas a la plancha, añadir las lo último y así hacer una ensalada templada.

Otra opción de salsa es la vinagreta de fresas.

**Nota:** Siempre es mejor utilizar las gambas frescas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
817 Kcal	62,2 g	30,2 g	74 g

# Ensalada variada con sardinas en aceite de oliva

## Ingredientes:

- 2 tomates medianos (300 g)
- 2 patatas pequeñas (400 g)
- 1 lechuga (400 g)
- 10 sardinas grandes en conserva bajas en sal (200 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite (40 g)
- 3 cucharadas soperas de vinagre (21 g)
- Sal y pimienta



## Elaboración:

Lavar las patatas y cocerlas con la piel aproximadamente 45 minutos. Para asegurarse de que ya están cocidas, solo hay que pinchar con un tenedor y no encontrar resistencia. Pelarlas, hacer rodajas y reservar.

Limpiar, pelar el tomate y cortarlo en rodajas, del mismo grosor que el de las patatas y reservar.

La lechuga se limpia y se hacen tiras y se colocan como base en una fuente. Después se colocan, sobre la lechuga, haciendo capas las patatas y el tomate. Para finalizar se cubre todo con las sardinas cortadas en trozos y se aliña.

**Nota:** La sardina es un pescado azul rico en ácidos grasos omega 3, en vitaminas del grupo B, vitaminas liposolubles como la A, D y E, y tiene un elevado contenido en proteínas de buena calidad. En minerales es rica en fósforo, calcio, magnesio, selenio, yodo y hierro. Su consumo es beneficioso para disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.206 Kcal	78,9 g	71,9 g	60,7 g

# Ensalada vegetal de arroz

## Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de arroz (120 g)
- 1 taza pequeña de guisantes congelados (75 g)
- 1 zanahoria grande (100 g)
- 5 lonchas finas de jamón cocido (100 g)
- 1 manzana pequeña (150 g)
- 3 lonchas de queso (60 g)
- 10 hojas de lechuga (100 g)
- 2 huevos (120 g)
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (50 g)
- Sal y pimienta



*No apto para intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Cocer el arroz durante 15-20 minutos, cuando esté cocido se escurre en un colador pasándolo por agua fría y reservar. Cocer los guisantes y la zanahoria troceada, escurrir y reservar.

Hacer con los huevos una tortilla y trocear. El resto de los ingredientes, es decir, el jamón cocido, el queso y la manzana se parten en trozos pequeños y reservar.

Mezclar todo y aliñar con el aceite de oliva virgen. Salpimentar y servir.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.619 Kcal	135 g	91,5 g	63,6 g





PRIMEROS PLATOS



pasta, arroz,  
patata

# 19 recetas de pasta, arroz, patata



## PRIMEROS PLATOS

### Pasta, arroz, patata



Los cereales son un alimento básico en una dieta equilibrada.

Las diferencias entre cereales integrales o los refinados no están en las calorías, ya que ambos tienen parecida cantidad. Está en la cantidad de fibra, en el contenido nutritivo y en la velocidad de absorción de los hidratos de carbono y como afectan a los niveles de glucosa en sangre.


**Los cereales integrales están menos procesados y mantiene más minerales, más cantidad de fibra y su índice glucémico es más bajo.** Es decir que son más nutritivos, producen más sensación de saciedad y reparan más la energía que aportan, que se va absorbiendo más despacio por lo que se controlan más los niveles de azúcar en sangre.

Existen muchos tipos de pasta, la más conocida es la seca elaborada con sémola de trigo duro, también existe la fresca que requiere menos tiempo de cocción y que hay que conservarla en el frigorífico, normalmente lleva harina de trigo y huevos. También existen otras las enriquecidas con otros alimentos como verduras, carnes ...

También existe la pasta sin gluten que suele ser de harina de maíz o de arroz.

La pasta es rica en hidratos de carbono, también contiene un porcentaje de proteínas y es baja en grasa.

Es importante cocerla "al dente" para que los niveles de glucosa no se eleven en sangre de una forma rápida.



Una ración de pasta suele ser unos 70 g, estos tienen unas 252 Kcal. Es decir, que el mito de que la pasta engorda mucho viene más de los acompañamientos que de la propia pasta, por ejemplo: 125 g de nata (1 vasito pequeño) y dos lonchas de bacón (50 g) contienen 850 Kcal.

Siempre es más saludable la opción integral.

Se aconseja consumir pasta o arroz 2-3 veces por semana. El pan es recomendable en todas las comidas del día.

**Nota:** Las recetas, así como la calibración de las mismas, están calculadas para 4 personas.

# Arroz con calabaza al horno

## Ingredientes:

- 4 tacitas de café de arroz (250 g)
- 2 tomates grandes (500 g)
- 8 dientes de ajos (40 g)
- 1 rodaja grande de calabaza (300 g)
- 4 vasos de caldo de pollo (1 litro)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)
- Sal y azafrán



## Elaboración:

Poner en una cazuela de barro el aceite de oliva y el azafrán o colorante, echar el arroz y remover bien. Se añade la calabaza previamente cortada en tacos, cuadraditos de 1 cm. de grosor más o menos, el caldo de pollo y verduras caliente. Se une todo y por último se ponen los tomates partidos por la mitad por los bordes y los ajos en el centro, se puede poner una cabeza de ajos entera.

Meter la cazuela en el horno previamente calentado a 200º, más o menos ½ hora, hasta que el arroz se haya embebido todo el caldo.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.394 Kcal	243 g	34,8 g	27,4 g

# Arroz con verduras

## Ingredientes:

4 tacitas de arroz integral (240 g) (opcional)

1 cebolla mediana (150 g)

1 tomate mediano (150 g)

1 pimiento verde (100 g)

½ pimiento rojo (100 g)

1 calabacín pequeño (100 g)

½ docena de judías verdes (100 g)

1 bandeja de champiñones (200 g)

6 cucharadas soperas de  
aceite de oliva virgen (60 g)

Sal y laurel



## Elaboración:

Se rehoga primero en el aceite caliente el pimiento verde, rojo, la zanahoria y la judía verde, todo en trozos pequeños. Seguidamente añadimos la cebolla y cuando esté transparente se pone el calabacín troceado en cuadrados y por último se echan los champiñones laminados. Cocinar unos minutos todo junto para unificar sabores, ponemos el arroz y lo rehogamos todo junto. Finalmente añadimos caldo vegetal y dejamos que cueza todo junto 20 minutos.

**Nota:** Si el arroz es integral se necesita más tiempo de cocción y más caldo.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.564 Kcal	211 g	66,8 g	30,4 g

# Arroz multicolor

## Ingredientes:

7 cucharadas soperas colmadas de arroz (210 g)  
1 calabacín mediano (150 g)  
2 zanahorias medianas (160 g)  
½ bolsa pequeña de guisantes congelados (150 g)  
1 pimiento rojo mediano (180 g)  
4 cucharadas soperas de tomate triturado natural (60 g)  
½ pechuga de pollo (350 g)  
½ bolsa pequeña de gambas congeladas (100 g)  
2 huevos medianos (120 g)  
4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)

Sal



## Elaboración:

Se cuece el arroz con abundante agua y sal durante 15-20 minutos. Cuando esté cocido se escurre en un colador pasándolo por agua fría. Reservar después de ponerle un poco de aceite para que no se pegue.

Poner un poco de aceite en una sartén grande; cuando esté caliente rehogar las zanahorias, el calabacín y el pimiento troceados muy pequeños. Añadir el tomate triturado natural y dejar hacer todo junto unos minutos dando vueltas. Incorporar las gambas y rehogar bien, añadir el pollo cortado en trozos pequeños, cocinar todo junto para unificar sabores.

Hervir los guisantes unos 10 minutos, escurrirlos y reservar.

Se baten los huevos, se añaden los guisantes y se hace una tortilla. Se corta en cuadrados y se añade junto con el arroz a toda la mezcla anterior en la sartén. Se rehoga todo junto y servir caliente.

**Nota:** Siempre es mejor utilizar las gambas frescas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
2.017 Kcal	218 g	66,6 g	136 g

# Arroz tres delicias

## Ingredientes:

- 4 tacitas pequeñas de arroz (200 g)
- 8 lonchas finas de jamón york (160 g)
- 1 puñado de gambas (100 g)
- 1 cebolla mediana (150 g)
- 2 huevos (120 g)
- ½ bolsa pequeña de guisantes congelados (225 g)
- 2 zanahorias medianas (160 g)
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (60 g)
- Sal, pimienta y laurel



## Elaboración:

Poner a cocer el arroz con el laurel durante 20 minutos. Cuando esté cocido, si se queda caldoso, escurrir.

Sofreír la cebolla en el aceite. Cuando esté dorada añadir las gambas y dejar que se hagan un poco, seguidamente se echa el jamón cocido troceado. Saltear todo junto y reservar.

Mientras se cuecen los guisantes en poca agua, se baten los huevos, se hace la tortilla francesa y se trocea.

Juntar el arroz con la tortilla troceada y el sofrito de gambas y jamón cocido, salpimentar.

Adornar con zanahoria rallada. También se puede cocer la zanahoria, cortada muy pequeña, con los guisantes.

**Nota:** Se puede acompañar de salsa de soja o agridulce.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
2.072 Kcal	213 g	94,1 g	93,5 g



# Corona de arroz con champiñones

## Ingredientes:

- 4 tacitas de arroz (240 g)
- 2 bandejas de champiñones (400 g)
- 2 lonchas grandes de jamón serrano magro (60 g)
- 10 cucharadas soperas de salsa de tomate (150 g)
- 2 ajos (10 g)
- 2 ramitas de perejil (2 g)
- 2 huevos medianos (120 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)
- Sal y pimienta



## Elaboración:

Se cuece el arroz con abundante agua y sal durante 15-20 minutos. Cuando esté cocido se escurre en un colador pasándolo por agua fría. Reservar después de ponerle un poco de aceite para que no se pegue.

En una sartén se pone el aceite y cuando esté caliente se rehogan los ajos finamente picados; se añaden los champiñones limpios y troceados, salpimentar y añadir el perejil, dejar hacer hasta que se reduzca el caldo que sueltan los champiñones, se echa el jamón en trocitos pequeños. Cocinar todo junto unos minutos y reservar.

Se cuecen los huevos como se explica en el apartado de los huevos.

Se hace la salsa de tomate como se indica en el apartado de salsas.

En una fuente se pone el arroz haciendo forma de corona, dejando hueco en el medio para poner los champiñones cocinados. Se adorna el arroz con la salsa de tomate y el huevo cocido en rodajas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.636 Kcal	226 g	56,4 g	56 g

# Empanadillas al horno de José

## Ingredientes:

12 masas para empanadillas  
para horno (180 g)

20 cucharadas soperas de  
salsa de tomate (300 g)

6 latas de atún al natural (360 g)

4 huevos medianos (240 g)

1 cucharada de postre de  
aceite de oliva virgen (5 g)



*No apto para celíacos*

## Elaboración:

Poner en un bol la salsa de tomate, cocinada con la receta del apartado de salsas, el atún y el huevo cocido troceado y hacer una masa. Reservar.

Untar la bandeja de horno con el aceite de oliva. Colocar las masas para empanadillas y rellenar solo el centro de la mitad de cada una con la masa. Doblar la otra mitad y juntar los bordes.

Hornear durante 15-20 minutos aproximadamente a 200° con el horno previamente calentado. Están hechas cuando se quedan doradas.

**Nota:** Se pueden hacer con una variedad grande de ingredientes, como por ejemplo: carne picada con tomate, carne con guisantes y zanahoria cocidos, pisto y huevo cocido...

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.609 Kcal.	55,5 g	100 g	122 g

# Fajitas de pollo

## Ingredientes:

4 fajitas de trigo integrales (240 g)

3 filetes de pollo finos (200 g)

1 cebolla pequeña (100 g)

½ pimiento rojo grande (140 g)

1 pimiento verde mediano (100 g)

4 cucharadas soperas de tomate triturado natural (60 g)

½ paquete mediano de queso rallado (75 g)

4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)

Sal y orégano a gusto



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Hacer las pechugas de pollo a la plancha y cuando estén hechas cortarlas en tiras. Reservar.

Lavar, limpiar y cortar en tiras los pimientos y la cebolla. Ponerlos en una sartén con el aceite caliente y saltearlos hasta que estén blandos. Añadir el tomate triturado natural y dejar cocer a fuego lento unos minutos e incorporar la pechuga de pollo. Dejar unos minutos todo junto para unificar sabores.

Pasar las fajitas por una sartén antiadherente vuelta y vuelta, lo justo para calentarlas.

Rellenar menos de la mitad de cada fajita con la mezcla anterior y añadir un poco de queso rallado, enrollarlas y servir.

**Nota:** Se pueden hacer las fajitas en frío, con la pechuga de pollo a la plancha, lechuga picada finita, tomate cortado en cuadraditos, zanahoria rallada, maíz, cebolla, aceitunas... se pone todo en boles diferentes en el centro de la mesa y cada uno se rellena la fajita al gusto.

Las fajitas originales son de trigo o maíz, con carne de pollo y/o ternera con pimiento y cebolla y se pone en la mesa un bol con arroz, otro con salsa de aguacate, otro con "frijoles" (alubias rojas) y otro con queso y cada persona hace su fajita juntando los ingredientes como prefiera.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.470 Kcal	122 g	65, 2 g	98,9 g

# Fideua de carne

## Ingredientes:

- ¾ de un paquete de ½ kg de fideos gruesos (375 g)
- 8 costillas pequeñas de cerdo (500 g)
- 1 cebolla mediana (150 g)
- 8 cucharadas soperas de tomate triturado natural (120 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)
- Sal, azafrán y pimienta



*No apto para celíacos*

## Elaboración:

Pelar, limpiar y picar la cebolla, Reservar.

Rehogar en una cazuela con el aceite caliente la costilla previamente salpimentada, cuando está dorada por todos sus lados se añade la cebolla picada y cuando esté ya casi transparente se incorpora el tomate. Se remueve todo junto y se vierten 2 vasos de agua, la sal y el azafrán.

Cocer todo junto durante unos 10 minutos y añadir los fideos, poner a fuego alto para que hierva fuerte unos 2 minutos, se baja el fuego y se deja cocer durante casi 10 minutos más hasta que ya no queda agua.

Dejar reposar tapado unos minutos antes de servir.

**Nota:** Puede ser plato único con una ensalada.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
2.908 Kcal	301 g	142 g	107 g

# Lasaña fría

## Ingredientes:

12 placas de lasaña precocida (135 g)  
2 tomates medianos (300 g)  
¼ de pimiento rojo pequeño (45 g)  
1 zanahoria pequeña (40 g)  
2 hojas de lechuga (20 g)  
1 cucharada sopera de pepinillos (30 g)  
1 cucharada sopera de cebolletas (30 g)  
2 lonchas de jamón cocido (60 g)  
1 tarrina grande de queso fresco (250 g)  
4 latas de atún en aceite  
de oliva (240 g)  
Orégano



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Poner a remojo en agua caliente las placas de lasaña, moviéndolas de vez en cuando para que no se peguen entre ellas, durante 20 minutos.

Lavar, limpiar y picar muy menudito ½ tomate, el pimiento, la zanahoria, la lechuga. Cortar los pepinillos y las cebolletas. Juntar todo en un bol con el atún desmenuzado, hacer una mezcla.

Cortar en láminas el queso fresco y el tomate en rodajas. Reservar.

Montar la lasaña. Poner en una bandeja de cristal para servir 4 placas de lasaña que se cubren con la mezcla de hortalizas y atún, encima se colocan otras 4 placas de lasaña y sobre ellas las lonchas de jamón cocido y las láminas de queso fresco, se ponen las últimas placas de lasaña y se adorna por último con el tomate en rodajas y orégano espolvoreado por encima.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.888 Kcal	129 g	96,1 g	127 g

# Macarrones con atún y huevo duro

## Ingredientes:

½ bolsa pequeña de macarrones (250 g)

2 huevos (120 g)

4 latas pequeñas de atún (220 g)

## Salsa de tomate:

1 bote de tomate triturado natural (400 g)

1 cebolla pequeña (100 g)

1 diente de ajo (5 g)

½ cucharada de postre de azúcar (2 g)

2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (20 g)

Sal

Orégano o perejil (opcional)



*No apto para celíacos*

## Elaboración:

Se pone a hervir agua y cuando esté hirviendo se añade la sal. No es necesario añadir aceite para la cocción de los macarrones, para no incrementar la cantidad de calorías y además si se remueve la pasta no se pega. Se echan los macarrones y se dejan cocer durante 10 minutos aproximadamente según la pasta, hasta que estén “al dente”. Escurrir y reservar.

Hacer la salsa de tomate como se indica en las recetas de salsas.

Cocer los huevos como se explica en el apartado de los huevos.

Juntar los macarrones con la salsa de tomate, añadir las latas de atún desmenuzadas y adornar con los huevos cocidos en rodajas o rallados.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
2.044 Kcal	202 g	91,7 g	103 g

# Mi lasaña

## Ingredientes:

- 12 placas de lasaña precocida (135 g)
- 1 cebolla pequeña (100 g)
- ½ kg de carne picada de vacuno
- 2 porciones individuales de espinacas congeladas (400 g)
- 3 lonchas de jamón cocido (75 g)
- 4 lonchas de queso (80 g)
- 13 cucharadas soperas de salsa de tomate (200 g)
- 1 paquete pequeño de queso rallado (125 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)
- 1 vaso de leche desnatada o semidesnatada (240 g)
- 1 cucharada soperas de maicena
- Sal, pimienta y orégano



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Dejar a remojo en agua caliente las placas de lasaña, moviéndolas de vez en cuando para que no se peguen entre ellas, durante 10-15 minutos. Se dejan escurrir en un trapo o en papel de cocina absorbente y se reservan. Pelar, limpiar y picar la cebolla.

En una sartén con una o dos cucharadas soperas de aceite caliente se pone la cebolla, se hace unos minutos hasta que esté casi transparente y se añade la carne picada, salpimentar y rehogar todo junto hasta que la carne esté hecha. Incorporar 6 cucharadas soperas de salsa de tomate o tomate frito y el orégano, mezclar todo bien y reservar.

En una cazuela se rehogan las espinacas previamente descongeladas con una cucharada soperas de aceite durante unos minutos. En un vaso con leche fría se disuelve la maicena y se va añadiendo esta mezcla a las espinacas poco a poco, removiendo a fuego lento hasta que se forma una ligera bechamel. Reservar.

Se espolvorea con unas gotas de aceite de oliva una bandeja de horno que sea alta, se ponen 4 placas de lasaña, una capa de carne, otra vez 4 placas de lasaña, el jamón cocido y encima de éste el queso en lonchas, las espinacas, otras 4 placas de lasaña que se cubre con una fina capa de salsa de tomate y el queso rallado.

Hornear durante 10 minutos por arriba y por abajo y poner unos minutos a gratinar.

**Nota:** Existen muchas formas de hacer una lasaña caliente. Se puede hacer sencilla sólo con la capa de carne picada. Cambiar la capa de espinacas por otras verduras como calabacín, berenjena, zanahoria y pimientos sin bechamel, o hacer una bechamel con una mezcla de setas... Se puede hacer solo de verduras sin la capa de carne... depende de gustos. La carne puede ser de ternera o de pollo y pavo si se quiere más ligera o incluso mezclando varias carnes.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
2.738 Kcal	140 g	140 g	229 g

# Panecillos rellenos

## Ingredientes:

- 4 bollos de pan hueco (240 g)
- 2 patatas medianas (340 g)
- 1 bandeja de champiñones (200 g)
- 2 huevos medianos (120 g)
- ½ paquete de gambas congeladas (100 g)
- 2 pimientos del piquillo (40 g)
- ½ paquete pequeño de queso rallado (50 g)
- 1 taza pequeña de leche desnatada o semidesnatada (125 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)
- 2 ramitas de perejil (2 g)
- 2 ajos (10 g)
- Sal y pimienta



*No apto para celíacos*

## Elaboración:

A cada bollo de pan se le quita, con cuidado, una tapa y se vacía la miga dejándolo hueco para poder rellenarlo.

Lavar, pelar y cocer las patatas. Seguidamente se machacan bien con un tenedor añadiendo la leche y una cucharada de aceite, hasta que quede un fino puré. Reservar

En una sartén ponemos el aceite y cuando esté caliente ponemos el ajo finamente picado. Cuando se empiece a dorar el ajo se añaden los champiñones limpios y laminados; se saltean un poco dando unas vueltas. Seguidamente echamos las gambas y los pimientos troceados; se deja hacer todo junto hasta que se reduzca. Salpimentar.

Rellenar la base de los panecillos con el puré, encima se coloca la mezcla anterior. Seguidamente se batan los huevos y se añaden repartiéndolos en los cuatro panecillos. Se adornan con un poco de queso rallado e introducir al horno previamente calentado a 180° durante aproximadamente 5 minutos para que se cuaje el huevo y se dore el queso. Servir caliente.

**Nota:** Acompañar con una ensalada. También se puede hacer cambiando las gambas por jamón serrano o jamón cocido. Siempre es mejor utilizar las gambas frescas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.681 Kcal	189 g	63,1 g	89 g



# Pasta con setas y gambas

## Ingredientes:

- ½ paquete largo de pasta (280 g)
- ½ bolsa de setas congeladas (225 g)
- 1 paquete pequeño de gambas peladas congeladas (200 g)
- 4 ajos (20 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)
- 3 ramitas de perejil (3 g)
- Sal y orégano



*No apto para celíacos*

## Elaboración:

Se cuece la pasta al dente con una pizca de sal durante 15 minutos. No es necesario añadir aceite si se va dando vueltas frecuentemente. Cuando esté cocida se escurre y se coloca en una cazuela. Reservar.

En una sartén con aceite caliente se incorpora el ajo muy picadito y cuando comienza a dorarse se añaden las setas, previamente descongeladas, y se deja rehogar unos minutos. Seguidamente se echan las gambas también descongeladas y el perejil finamente picado y se deja que se cocine todo junto durante unos minutos.

Finalmente se añade esta mezcla a la pasta, se da unas vueltas para mezclarlo, calentando unos minutos para unificar sabores.

**Nota:** Siempre es mejor utilizar las gambas frescas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.640 Kcal	223 g	48,4 g	77,9 g

# Patatas al horno

## Ingredientes:

4 patatas medianas (800 g)

8 cucharadas de postre  
de aceite de oliva virgen (40 g)

Sal y pimentón dulce  
o picante



## Elaboración:

Lavar, limpiar y pelar las patatas. Partirlas por la mitad y hacer unos cortes sin llegar al fondo, haciendo rombos. Se colocan en una fuente de horno, se espolvorean con el pimentón, la sal y finalmente se echa por encima de cada una de ellas con una cucharada de postre el aceite de oliva.

Poner la bandeja al horno previamente calentado a 180° durante 30-40 minutos aproximadamente hasta que se doren.

Utilizar de acompañamiento o si se consume como primer plato, usar patatas más grandes.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
963 Kcal	130 g	41,4 g	18 g

# Patatas con huevos

## Ingredientes:

2 patatas grandes (500 g)

4 huevos medianos (240 g)

½ taza de leche desnatada  
o semidesnatada (120 g)

2 cucharadas soperas de aceite  
de oliva virgen (20 g)

Sal, orégano, tomillo, perejil  
y romero al gusto



*No apto para intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Lavar bien las patatas. Precalentar el horno a 180° y asar las patatas enteras con piel durante 1 hora más o menos, se pueden envolver en papel de aluminio o papel de horno para que queden más jugosas.

Se parten por la mitad a lo ancho; se vacía el centro de la patata.

La patata extraída se coloca en un recipiente, se aplasta bien y se suaviza añadiendo la leche y el aceite hasta que quede un fino puré al que se añaden las hierbas aromáticas al gusto y la sal.

Rellenar las patatas huecas con el puré, dejando hueco para colocar un huevo en el centro de cada patata.

Introducir las patatas con el huevo al horno caliente a 180° durante 5 minutos aproximadamente. Servir caliente.

**Nota:** Se puede presentar con una base de puré de verduras o de salsa de tomate.  
Acompañar con una ensalada.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
952 Kcal	87 g	48,6 g	41,6 g

# Patatas en salsa verde

## Ingredientes:

- 4 patatas medianas (720 g)
- 1 bolsa pequeña de guisantes congelados (300 g)
- 1 cebolla grande (270 g)
- 2 ajos (2 g)
- 2 vasos de caldo de verduras (500 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (20 g)
- 4 ramitas de perejil (4 g)
- Sal



## Elaboración:

Limpiar, pelar y trocear finamente el ajo y la cebolla. Ponerlos en una cazuela u olla con el aceite de oliva caliente y rehogarlos a fuego lento hasta que la cebolla esté transparente. Añadir el perejil muy picadito y las patatas previamente cortadas en rodajas muy finas, verter el caldo y dejar cocer durante 30 minutos aproximadamente en cazuela y 10-15 minutos en olla expres, cuando se ve que las patatas están más blandas, casi cocidas, se añaden los guisantes y se deja cocer a fuego lento unos 10 minutos más. Sazonar. Servir caliente.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
987 Kcal	160 g	22,6 g	35,8 g

# Pizza con masa de hojaldre

## Ingredientes:

- 1 lámina de hojaldre (250 g)
- 6 cucharadas soperas de tomate frito (90 g)
- 1 bolsa de queso rallado mediana (150 g)
- 1/2 bandeja de champiñones fileteados (150 g)
- 2 lonchas de jamón cocido (60 g)
- 18 aceitunas negras (50 g)



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Si la lámina de hojaldre es congelada, descongelarla.

Cortar el jamón cocido en cuadraditos, las aceitunas por la mitad y reservar.

Estirar la masa amasando con un rodillo o con un vaso liso, hasta que se quede fina.

Pinchar la masa con un tenedor haciendo agujeritos por toda la masa.

Poner el tomate, cubriendo toda la masa. Espolvorear el orégano. Añadir el queso rallado y encima colocar todos los ingredientes.

Introducir al horno previamente calentado a 210° durante unos 12-15 minutos por arriba y abajo. Poner a gratinar durante unos minutos (máximo 5 minutos) y dejar enfriar unos minutos antes de cortar para servir.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.893 Kcal	102 g	122 g	88,8 g

# Pizza integral con verdura

## Ingredientes:

Masa para una pizza:

180 gramos de harina integral

(12 cucharadas soperas)

1 taza pequeña de agua templada

1 cucharadas de aceite de oliva

Levadura (15 g)

1 pizca de sal

Relleno:

1 calabacín pequeño (80 g)

10 aceitunas negras sin hueso (30 g)

4 pimientos asados del piquillo (60 g)

4 alcachofas cocidas (120 g)

6 cucharadas soperas de

salsa de tomate (90 g)

1 paquete de queso

rallado pequeño (100 g)

Orégano y sal



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Mezclar el agua templada con la levadura y el aceite.

En un bol se pone la harina con la sal y se añade poco a poco el agua con la levadura y el aceite hasta formar una masa que no se pegue.

Se deja reposar tapada con un trapo húmedo hasta que su tamaño aproximadamente se duplique. Se amasa de nuevo y se coloca sobre la bandeja de horno donde se vaya a hacer la pizza estirándola bien, dejando una masa fina y uniforme donde se incorporaran el resto de ingredientes.

Primero se pone la base de salsa de tomate y seguidamente se van colocando las verduras cocidas: el calabacín y las aceitunas en rodajas, las alcachofas fileteadas, y los pimientos asados en tiras. Por último se cubre con el queso rallado y se espolvorea el orégano.

Introducir al horno previamente calentado a 200° durante unos 20 minutos en la parte baja del horno.

**Nota:** Se puede hacer la pizza casera con los ingredientes al gusto, como por ejemplo jamón cocido, atún, carne picada, salsa bechamel. También se puede hacer masa para varias veces y congelarla.

La masa de pizza se puede hacer con harina blanca utilizando las mismas cantidades.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.331 Kcal	142 g	54,7 g	67,5 g

# Risotto de setas

## Ingredientes:

- 4 tacitas de café de arroz (250 g)
- 1 cebolla mediana (150 g)
- 1 bolsa de setas variadas congeladas (450 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (20 g)
- 1 vaso de vino blanco (200 g)
- 4 vasos de caldo de pollo (1 litro)
- 1 paquete pequeño de queso rallado (100 g)



*No apto para intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

En una cazuela o paella grande se pone el aceite de oliva y se rehoga la cebolla previamente pelada y cortada finamente. Cuando la cebolla esté casi transparente añadir las setas descongeladas, remover todo junto unos minutos, incorporar el arroz mezclando todo.

Echar el vino, dejar evaporar y cubrir con parte del caldo de pollo caliente, remover durante unos minutos a fuego medio. Cuando el caldo se reduzca se va cubriendo el arroz con más caldo caliente, seguir removiendo y añadiendo caldo hasta que esté cocido, durante unos 20 minutos más o menos.

Por último se pone el queso y se mezcla todo bien. Dejar reposar durante 5 minutos y servir caliente.

**Nota:** Se propone utilizar una bolsa de setas congeladas variadas, porque es difícil encontrar en el mercado esta variedad de setas frescas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.679 Kcal	236 g	52,2 g	65,8 g





SEGUNDOS PLATOS



# 16 recetas de pescados

pescados



## SEGUNDOS PLATOS

### Pescados



El pescado tiene una composición parecida a la carne, pero contiene más agua.

Es fuente importante de proteínas y son de alto valor biológico. El pescado tiene menos cantidad de grasa y esta grasa es en mayor proporción poliinsaturada, de la familia de los omega 3, sobre todo en los pescados azules. Este tipo de ácidos insaturados tiene efectos beneficiosos para el organismo, sobre todo a nivel cardiovascular. El porcentaje graso en los pescados blancos es bajo y además se digiere más fácilmente por lo que su poder saciante es menor.

Los pescados son fuente de vitaminas entre las que predominan la vitamina E y A, sobre todo en las vísceras. También son fuente de vitamina del grupo B (B1, B2, B12) importantes en la formación de los glóbulos rojos y del sistema nervioso.

También aportan minerales sobre todo yodo, fósforo y calcio. El calcio se encuentra en las espinas, cuando el pescado es pequeño tipo anchoas y sardinas, es conveniente consumirlas enteras.

Junto con los lácteos, los pescados son el alimento que más cantidad de vitaminas A y D aportan.

El pescado congelado, siempre que se mantenga la cadena de frío mantiene las mismas propiedades nutritivas que el fresco.

Se recomienda consumir 3-4 raciones de pescados a la semana, preferentemente 4.

**Nota:** Las recetas, así como la calibración de las mismas, están calculadas para 4 personas.

# Albóndigas de merluza congelada en salsa con verduras

## Ingredientes:

- 1 bolsa de merluza congelada (600 g)
- ½ cebolla mediana (75 g)
- ½ pimiento verde pequeño (50 g)
- 1/4 de pimiento rojo mediano (45 g)
- 1 diente de ajo (5 g)
- 1 huevo grande (70 g)
- 7 cucharadas soperas de pan rallado (84 g)
- 1 vaso pequeño de leche desnatada o semidesnatada (125 g)
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva (50 g)
- 1 cucharada sopera colmada de harina (17 g)
- 3 ramitas de perejil picado (3 g)
- Sal y pimienta



## Salsa de verduras:

- 1 hoja pequeña de acelga (100 g)
- ½ docena de judías verdes (100 g)
- 1 taza pequeña de guisantes (100 g)
- ½ cebolla mediana (75 g)
- ½ pimiento verde pequeño (50 g)
- 1/4 de pimiento rojo mediano (45 g)
- 3 ramitas de perejil picado (3 g)
- 1 diente de ajo (5 g)

*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Descongelamos la merluza y la desmenuzamos finamente eliminando la piel y las espinas.

En una sartén calentamos el aceite y le añadimos la cebolla, el pimiento verde, el pimiento rojo y el ajo, todo picado finamente. Rehogamos la mezcla y cuando esté cocinada la echamos sobre el pescado desmenuzado mezclándolo bien. Seguidamente añadimos el pan rallado, el huevo batido, el perejil picado, la leche, la sal y la pimienta. Cuando esté todo bien unido hacemos albóndigas y las pasamos ligeramente por un poco de harina.

Se fríen en el aceite y cuando estén doradas se escurren bien. Se reservan en una cazuela. Para hacer la salsa cortamos en tiras el pimiento, la cebolla y lo salteamos en una sartén con aceite hasta que esté blando. Añadimos las hojas de acelga, las judías y agua y dejamos cocer unos 10 minutos.

Mientras se hace la salsa cocemos los guisantes y los juntamos con las albóndigas. Cuando esté cocida la verdura, la pasamos por la batidora y la añadimos a la cazuela con las albóndigas. Dejar cocer unos minutos para unificar sabores, rectificar de sal y servir.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.408 Kcal	77,8 g	76,6 g	102 g

# Bacalao al horno con patatas

## Ingredientes:

4 trozos de bacalao medianos  
(600 g)

4 patatas medianas (800 g)

4 cebollas medianas (600 g)

3 huevos (180 g)

4 cucharadas soperas  
de aceite (40 g)

Sal y pimienta



## Elaboración:

Poner a remojo la víspera (según el grosor) el bacalao, cambiándole el agua varias veces. Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en rodajas de ½ cm de grosor. Pelar y cortar la cebolla en rodajas muy finas.

En una sartén poner el aceite a calentar y freír las patatas por tandas y reservarlas en un plato. Freír después las cebollas y reservarlas también en otro plato. Por último freír el bacalao.

En una fuente de barro o de cristal resistente al horno se pone un poco de aceite para que cubra el fondo (3 ó 4 cucharadas soperas) y se colocan la mitad de las patatas, así como la mitad de la cebollas. Sobre esta capa de patatas y cebollas se coloca todo el bacalao y después se cubre con el resto con lo que queda de las cebollas y de las patatas.

Se batan los huevos como para tortilla y se vierten por encima, sacudiendo la fuente para que penetren bien.

Se mete al horno, previamente calentado, unos 10 – 15 minutos a 180° para que se dore y se sirve enseguida.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.994 Kcal	156 g	62,6 g	202 g

# Bacalao al horno con pimientos y gambas

## Ingredientes:

4 filetes de bacalao fresco o desalado (400 g)

10 pimientos del piquillo (200 g)

1 bolsa pequeña de gambas congeladas (250 g)

2 cucharadas soperas rasas de harina (20 g)

1 taza grande de leche desnatada o semidesnatada (240 g)

3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)

Sal, pimienta y nuez moscada al gusto



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

En una cazuela rehogar las gambas troceadas y reservar, en una fuente de horno colocar una base con los pimientos del piquillo, poner el bacalao encima de los mismos y añadir la salsa bechamel e introducir en el horno, previamente calentado, a 175° C durante 20-25 minutos.

### Salsa bechamel:

Calentar el aceite en una cazuela, después incorporar 2 cucharadas rasas de harina, añadir las gambas, remover y añadir la leche, la sal, la pimienta o nuez moscada, sin dejar de dar vueltas para que no se formen grumos.

**Nota:** Siempre es mejor utilizar las gambas frescas.  
Puede ser plato único con una ensalada.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.010 Kcal	38,4 g	44,2 g	115 g

# Bonito con tomate

## Ingredientes:

1 rodaje grande de bonito fresco (700 g)

16 cucharadas soperas de salsa de tomate (240 g)

2 cucharadas soperas de aceite de oliva (20 g)



## Elaboración:

Hacer la salsa de tomate casera como indica en el apartado de salsas.

Hacer en una sartén con el aceite caliente el bonito unos segundos por cada lado para que se dore. Añadir la salsa de tomate y dejar hacer todo junto a fuego medio durante unos 10-15 minutos.

**Nota:** Se puede añadir a la salsa de tomate unos pimientos del piquillo, triturar y hacer el bonito u otro pescado en esta salsa.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.077 Kcal.	7,9 g	53,6 g	141 g

# Calamares en su tinta

## Ingredientes:

- 18 calamares rellenos (1 kg)
- 2 bolsitas de tinta
- 1 cebolla mediana (150 g)
- 4 cucharadas soperas de tomate triturado natural (60 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)
- 1 cucharada soperas de harina (17 g)
- 1 diente de ajo (5 g)
- 1 ramita de perejil (1 g)

Sal



*No apto para celíacos*

## Elaboración:

Los calamares están rellenos de su propia carne. La tinta la diluimos en agua y la reservamos.

Rehogar la cebolla en el aceite hasta que esté dorada; incorporar el tomate, el perejil y el ajo y dejar hacer unos minutos más. Añadir la harina y removemos la salsa para que se rehogue sin que se queme. Incorporamos la tinta a esta salsa y echamos los calamares dejando cocer a fuego muy suave durante una hora. Comprobar de vez en cuando el punto de cocción ya que el tiempo dependerá de lo tiernos que sean los calamares, aproximadamente 1 hora a fuego lento.

Normalmente no necesitan sal después de una cocción prolongada. Comprobar y rectificar, si es necesario, antes de servir.

**Nota:** Se pueden acompañar con un poco de arroz cocido.  
También se puede hacer arroz negro con la salsa.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.060 Kcal	23 g	52,8 g	123 g



# Colitas de rape con patatas y langostinos

## Ingredientes:

- 4 colitas de rape (800 g)
- 12 langostinos pequeños (240 g)
- 2 patatas medianas (300 g)
- 2 dientes de ajos (10 g)
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva (40 g)
- 1 ramita de perejil (2 g)
- Sal y pimienta



## Elaboración:

En una cazuela con el aceite se fríen los ajos previamente picados, se retiran y se reservan. En el aceite poner las patatas no muy gruesas cortadas en rodajas de 1/2cm, y se dejan a fuego medio durante 10 minutos. Seguidamente se incorpora el rape troceado, dejándolo hacer a fuego lento unos 15-20 minutos meneando la cazuela. A continuación se incorporan los langostinos se dejan 10 minutos y se sirve.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.215 Kcal	50,4 g	63,4 g	111 g

# Filetes de halibut con salsa ligera de naranja

## Ingredientes:

4 filetes de halibut o fletán de ración (600 g)

1 cebolleta fresca (150 g)

1 diente de ajo (5 g)

1 vaso pequeño de vino blanco (100 g)

½ litro de zumo de naranja (500 g)

4 cucharadas soperas  
de aceite de oliva (40 g)

1 cucharada pequeña  
de maicena colmada (6 g)

1 cucharada pequeña de perejil picado (2 g)

Sal y pimienta



## Elaboración:

Rehogar el ajo y la cebolla y pasados unos minutos se añade el vino, dejando reducir. Después de reducir se añade el zumo de naranja y la leche. Se tritura todo si se desea.

Colocamos los filetes de halibut salpimentados en una cazuela baja y los cubrimos con la salsa anterior, cocinándolos unos minutos. Finalmente se añade la maicena disuelta en agua fría y se deja hervir para que espese.

Se sirve adornando con perejil picado y rodajas finas de naranja.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.181 Kcal	63 g	48 g	105 g

# Montado de anchoas con bonito al horno

## Ingredientes:

- ½ kg de anchoas frescas
- 1 lata de bonito en escabeche (80 g peso escurrido)
- 3 huevos medianos (180 g)
- 8 cucharadas soperas de tomate frito (120 g)
- 2 pimientos del piquillo asados (40 g)
- 1 lata pequeña de guisantes (150 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (20 g)



## Elaboración:

Limpiamos las anchoas dejándolas en filetes sin espinas. Se cuecen dos huevos y cuando estén fríos se pican y se mezclan con el bonito, los pimientos troceados, los guisantes y el tomate frito.

En una fuente de horno, untada con una cucharada soperas de aceite, se colocan las anchoas cubriendo la base. Las cubrimos con el relleno y ponemos otra capa de anchoas. Batimos el huevo que queda, echar por encima y meter al horno previamente calentado a 180° unos 10 minutos.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.161 Kcal	28,5 g	74,6 g	93,8 g

# Pastel de pescado

## Ingredientes:

- 1 bolsa de merluza congelada (600 g)
- 1 diente de ajo (5 g)
- 1 huevo grande (70 g)
- 7 cucharadas soperas colmadas de pan rallado (84 g)
- 1 vaso pequeño de leche desnatada o semidesnatada (125 g)
- 3 ramitas de perejil picado (3 g)
- Sal y pimienta
- 2 zanahorias medianas (160 g)
- 1 rodaja de calabaza (200 g)
- 1 docena de judías verdes (200 g)
- ½ bolsa pequeña de guisantes congelados (200 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen (3 g)
- 4 cucharadas soperas de tomate frito (60 g)



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Limpiar, lavar y trocear las hortalizas y cocer en poco agua por separado; las zanahorias y la calabaza se pueden cocer juntas, los guisantes y las judías por separado. Reservar.

Descongelar la merluza y desmenuzar eliminando cualquier resto de espinas. Se añade el ajo y el perejil, muy picados; seguidamente el huevo batido, mezclando todo bien. A continuación se echa el pan rallado y la leche haciendo una masa esponjosa.

Se unta una bandeja de horno rectangular y honda con el aceite. A continuación se van colocando de forma alterna capas de la masa de pescado con capas de las verduras.

Cada capa de verduras será de un color diferente, es decir, una de color naranja con la calabaza y las zanahorias y la otra capa será de color verde con los guisantes y las judías verdes. Acabar con una capa de la masa de pescado.

Introducir en el horno previamente calentado a 180° hasta que cuaje, comprobando con una aguja hasta que ésta salga limpia.

Desmoldar y adornar con el tomate frito.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.221 Kcal	99,7 g	32,9 g	132 g

# Perca al horno

## Ingredientes:

- 4 filetes de perca (600 g)
- ½ vaso pequeño de zumo de limón (60 g)
- 1 cebolla mediana (150 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)
- 1 taza de caldo de pescado natural
- 1 cucharadita de perejil picado (1 g)
- Sal y pimienta blanca molida



## Elaboración:

Lavar el pescado, salpimentarlos y regarlo con el zumo de limón. Calentar el horno a 200° C y poner la cebolla fileteada finamente en una bandeja y hacerla 10 minutos al horno. A continuación poner la perca encima de la cebolla, rociarla con el aceite e introducirla al horno durante 10 minutos. Agregar el caldo de pescado y hornear 10 minutos más.

Sacar el pescado y servirlo.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
587 Kcal	7,5 g	35,8 g	58,7 g

# Pimientos rellenos de pescado

## Ingredientes:

- 18 pimientos del piquillo (360 g)
- ½ bolsa de merluza congelada (300 g)
- ½ bolsa pequeña de gambas congeladas (100 g)
- 1 cebolla mediana (150 g)
- 4 cucharadas soperas de tomate triturado natural (60 g)
- 3 cucharadas soperas de tomate frito (45 g)



## Salsa besamel:

- 2 vasos de leche desnatada o semidesnatada (400 g)
- 3 cucharadas soperas de harina (51 g)
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (50 g)
- 2 ajos (10 g)
- 4 ramitas de perejil (4 g)
- Sal, pimienta y nuez moscada

*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Descongelar el pescado y las gambas. Se desmenuza el pescado y las gambas, se trocean. Reservar.

En una cazuela con el aceite caliente se pone el pescado desmenuzado y las gambas. Se les añade el ajo y el perejil muy picaditos. Rehogar todo junto para unificar sabores.

Incorporar la harina removiendo todo bien para que se rehogue. Incorporar la leche fría poco a poco sin dejar de dar vueltas hasta formar una suave masa a la que le añadiremos el tomate frito. Salpimentar y añadir nuez moscada y pimienta al gusto. Se deja enfriar en una fuente y cuando la masa esté más compacta y fría se rellenan los pimientos.

En una sartén con aceite caliente añadimos cebolla, ajo y perejil, todo bien picadito. Se rehoga un poco dando vueltas y se incorpora el tomate triturado natural junto con dos pimientos pequeños. Dejar hacer durante 5 minutos. Finalmente se añade un poco de agua dejando cocer todo junto durante 10-15 minutos más. Triturar todo hasta conseguir una fina salsa que se incorporará a los pimientos.

Cocer todo junto a fuego lento moviendo la cazuela para que no se peguen durante 10 minutos aproximadamente.

**Nota:** Se puede utilizar cualquier tipo de pescado blanco, es muy adecuado para esta receta el bacalao y siempre es mejor utilizar las gambas frescas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.316 Kcal	90,7 g	64,8 g	92,5 g

# Pulпитos con tomate

## Ingredientes:

Pulпитos frescos o congelados (600 g)

8 cucharadas soperas de salsa de tomate (120 g)

2 ajos (10 g)

1 vasito de vino blanco (125 g)

3 ramitas de perejil

2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (20 g)

Sal, romero y pimienta



## Elaboración:

Lavar los pulпитos con agua fría.

Poner aceite en una cazuela de barro, cuando esté caliente añadir los ajos previamente limpios y troceados finamente y el perejil, cuando estén casi dorados poner los pulпитos y rehogar todo junto unos 10 minutos, incorporar el vino blanco y dejar unos minutos que reduzca para que se evapore el alcohol y por último se añade la salsa de tomate cocinada como indica en la receta de salsas. Dejar cocer todo junto aproximadamente 1 hora a fuego lento.

Salpimentar y servir caliente.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
714 Kcal	7,2 g	33,4 g	68,8 g

# Salmon al microondas

## Ingredientes:

4 rodajas de salmón (600 g)

1 berenjena grande (350 g)

8 pimientos del piquillo  
asados (160 g)

Sal, orégano, perejil, tomillo,  
ajo en polvo al gusto  
y vinagre de vino



## Elaboración:

Lavar la berenjena y cortarla en rodajas finas, se ponen en una bandeja para el microondas y se espolvorean al gusto las hierbas aromáticas y la sal. Añadir un chorrito de vinagre de vino e introducir en el microondas 4 minutos.

Poner el salmón en la bandeja de la berenjena con sal y las hierbas aromáticas al gusto. Meter al microondas durante unos 4 minutos más aproximadamente dependiendo del tipo de microondas. Finalmente añadimos los pimientos asados y lo dejamos hacer todo junto durante un minuto.

**Nota:** Se puede hacer el salmón solo al microondas (durante 5 minutos) y se puede acompañar con verduras al vapor o con una ensalada.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
845 Kcal	21,4 g	49,4 g	78,8 g



# Salmonetes del tío Ramón

## Ingredientes:

10 salmonetes pequeños limpios  
o en filetes (1. 250 g)

2 ajos (10 g)

3 cucharadas soperas de  
aceite de oliva virgen (30 g)

1 cucharada soperas rasa  
de pimentón (10 g)

Sal



## Elaboración:

Sofreír los ajos finamente picados en una cazuela con el aceite de oliva caliente. Cuando el ajo esté dorado añadir el pimentón, dulce o picante, y rápidamente se añade un vaso de agua para que no se arrebate, es decir se queme. Sazonar e incorporar los salmonetes limpios.

Tapar la cazuela y dejar que se hagan poco a poco durante 10 minutos.

**Nota:** Esta receta se puede hacer con cualquier pescado (sale mejor con un pescado azul) en filetes limpios si no se quiere hacer con los salmonetes por las espinas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.140 Kcal	5,2 g	65,5 g	132 g

# Salpicón de marisco

## Ingredientes:

6 pulpitos congelados o pulpo cocido (300 g)  
½ paquete de gambas congeladas peladas (100 g)  
5 barritas de chaca (100 g)  
16 mejillones congelados o frescos (120 g sin cáscara)  
1 tomate mediano (150 g)  
½ pimiento rojo grande (140 g)  
1 pimiento verde pequeño (100 g)  
2 cucharadas soperas de pepinillos (30 g)  
2 cucharadas soperas de cebolletas en vinagre (30 g)  
16 aceitunas sin hueso (50 g)  
4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)  
2 cucharadas soperas de vinagre de vino (14 g)  
4 ramitas de perejil  
Sal



## Elaboración:

Descongelar las gambas, pulpitos y mejillones, si están congelados. Si los mejillones son frescos, limpiarlos bien frotándolos con un cepillo o estropajo eliminando las sustancias pegadas a la concha, ponerlos a cocer en una cazuela con agua hirviendo y un vasito de vino hasta que se abran. En caso de utilizar mejillones frescos, reservar un par de cucharadas soperas del caldo de cocerlos para añadir a la vinagreta. Trocear la chaca en rodajas y los pulpitos o pulpo. Los mejillones y gambas se pueden poner enteros.

Lavar, limpiar y trocear en cuadraditos el tomate y los pimientos. Trocear también los pepinillos. Las cebolletas y aceitunas se pueden partir en dos o ponerlas enteras, al gusto.

Picar muy fino el perejil e incorporarlo a un recipiente pequeño con tapa junto con el aceite y el vinagre, tapar el recipiente y agitar. Reservar.

Poner en un recipiente todos los ingredientes juntos y agregar la vinagreta de perejil. Servir frío.

**Nota:** Se puede añadir a este salpicón patata cocida y se convierte en una ensalada más completa y muy rica. Dependiendo de gusto también se pueden añadir maíz o zanahoria cruda, incluso lechuga. Los mejillones también pueden ser en conserva al natural y siempre es mejor utilizar las gambas frescas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
924 Kcal	21,1 g	60,5 g	73,9 g

# Sepia con verduras y patata

## Ingredientes:

- 1 sepia grande limpia (600 g)
- 2 patatas medianas (340 g)
- 2 cebollas medianas (300 g)
- 2 zanahorias medianas (160 g)
- ½ docena de judías verdes grandes (100 g)
- 6 cucharadas soperas de tomate triturado natural (90 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (20 g)
- 2 ramitas de perejil (2 g)
- 1 cucharada soperas rasa de pimentón dulce o picante al gusto (10 g)

Sal



## Elaboración:

Pelar, limpiar y trocear la cebolla, patata, zanahoria y judías verdes. Trocear todo junto con la sepia en trozos de tamaño parecido, no muy grandes.

En una cazuela con el aceite caliente se rehoga la sepia, la cebolla, la patata, zanahoria y las judías verdes. Añadir el perejil y rehogar todo junto unos minutos hasta que todo empiece a estar en una textura más blanda, incorporar el tomate y dar unas vueltas, poner el pimentón e incorporar el agua hasta cubrir todo, salar al gusto y dejar cocer todo junto, durante aproximadamente 35 minutos, a fuego lento.

Servir caliente.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
958 Kcal	87,9 g	25,9 g	93,4 g



SEGUNDOS PLATOS



# 10 recetas con carnes

carnes



## SEGUNDOS PLATOS

### Carnes



Las carnes son fuentes importantes de proteínas, tanto en cantidad como en calidad. Son de calidad por el alto contenido en aminoácidos esenciales aunque en menor proporción que los lácteos y huevos.

El contenido en grasa es variable según el tipo de carne y puede variar desde un 5% hasta un 45%. La grasa es mayoritariamente saturada contribuyendo a la formación de colesterol en el organismo.

Además de ser fuente importante de proteínas también proporcionan vitaminas sobre todo vitamina B12, B6 y vitamina A.

En cuanto a los minerales las carnes aportan el hierro y el zinc. Con respecto al hierro su composición no es muy elevada pero es de fácil absorción, mejor que la absorción del hierro de los vegetales.

Se aconseja consumir 3-4 raciones a la semana, preferentemente 3.

**Nota:** Las recetas, así como la calibración de las mismas, están calculadas para 4 personas.

# Albóndigas de carne

## Ingredientes:

- 250 g de cerdo picado
- 250 g de ternera picada
- 1 cebolla pequeña (100 g)
- 1 huevo grande (70 g)
- 1 vaso pequeño de leche desnatada o semidesnatada (100 g)
- 1 cucharadita de perejil picado (5 g)
- 2 ajos (10 g)
- Sal y pimienta
- 4 cucharadas rasas de pan rallado



## Para el rebozado:

- 3 cucharadas soperas de harina
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen

## Para la salsa:

- 1 tomate maduro mediano (150 g)
- 1 zanahoria mediana (80 g)
- 1 cebolla mediana (150 g)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Pelar y picar la cebolla y el ajo mezclándolo con la carne y el perejil. Añadir el huevo y sazonar con sal y pimienta. Se añade la leche y el pan rallado. Se deja adobar una hora y preparar la salsa. Pasada la hora se hacen bolas, con la medida de una cucharada soperas, se pasan por harina y se fríen en aceite caliente, escurriéndolas antes de añadirlas a la salsa.

Para la salsa se rehoga el ajo, la cebolla, y la zanahoria. Se añade el tomate, salpimentando la mezcla, y se deja sofreír lentamente.

Después de mezclar las albóndigas con la salsa se dejan hacer durante 10-15 minutos.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.482 Kcal	11,2 g	118 g	93,9 g



# Conejo estofado

## Ingredientes:

1 conejo pequeño entero troceado, limpio y sin cabeza (800 g)

1 tomate grande (250 g)

Cebolla mediana (150 g)

2 zanahorias medianas (160 g)

6 ciruelas pasas sin hueso (60 g)

1 cabeza de ajos (50 g)

2 hojas de laurel

1 vasito de vino blanco (125 g)

3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)



## Elaboración:

Se ponen en una olla o cazuela todos los ingredientes en crudo, primero el conejo y encima la zanahoria, cebolla, tomate, las ciruelas pasas y la cabeza de ajo entera. Salpimentar. Añadir el aceite de oliva, el vino blanco y el laurel.

Cocinar a fuego medio removiendo de vez en cuando durante unos 30 minutos si es en cazuela. Si es en olla, tapar la olla y dejar cocer dependiendo el tiempo de cocción de cada olla.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.348 Kcal	58,5 g	54,5 g	128 g

# Crepes de pollo con espinacas

## Ingredientes:

### 4-6 crepes:

1 huevo mediano (60 g)  
1 vaso de leche desnatada o semidesnatada (200 g)

½ vaso de harina (60 g)

Una pizca de sal

1 bolsa de espinacas frescas (150 g)

1 pechuga grande de un pollo, finamente fileteada (400 g)

1 bolsa pequeña de queso rallado (45 g)

1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

4 cucharadas soperas de tomate frito (60 g)

Sal y pimienta



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Batir el huevo e ir añadiendo la leche y la harina hasta que quede una mezcla fina (sin grumos). Reservar en la nevera durante ½ hora más o menos para que repose.

Se engrasa una sartén antiadherente con un poco de aceite. Cuando la sartén esté caliente se echa una cucharada grande de la masa preparada y se mueve la sartén para cubrir el fondo. Se deja dorar y se da la vuelta para dorar por el otro lado. Cada vez que se haga un crep se unta la sartén con un poco de aceite.

Cocer las espinacas en un poco de agua, escurrir y reservar. Cortar la pechuga de pollo en trozos y hacerlos a la plancha con el aceite. Añadir las espinacas y el queso, para que se derrita, y se mezclen sabores.

Rellenar cada crep con la mezcla anterior y servir adornando con una cucharada sopera de tomate frito.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.225 Kcal	61,7 g	51,9 g	128 g

# Dorado de pollo y conejo

## Ingredientes:

- 4 muslos traseros de conejo (400 g)
- 4 muslos de pollo (500 g)
- 1 cebolla grande (270 g)
- 1 tomate grande (250 g)
- 4 dientes de ajo (20 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)
- Sal y pimienta
- Pimentón rojo dulce
- 1 vaso pequeño de vino blanco (100 g)



## Elaboración:

En una cazuela calentamos el aceite y se doran las zancas de pollo y conejo. Añadir la cebolla y el tomate troceados, los ajos enteros, un poco de pimentón rojo dulce y el vaso de vino. Dejar unos minutos a fuego fuerte para que se evapore el alcohol del vino; bajar el fuego y dejar que se cueza durante 25-30 minutos.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.416 Kcal	24,5 g	76,2 g	136 g

# Lomo con piña

## Ingredientes:

1 lomo de cerdo (600 g)

4 rodajas de piña de bote al natural o en su jugo (150 g)

1 vasito del jugo de la piña (150 g)

Sal y pimienta



## Elaboración:

Hacer unos cortes en el lomo, como si fuese un librillo, pero sin llegar abajo para introducir la piña. Salpimentar.

Partir las rodajas de piña por la mitad y poner cada mitad dentro de cada corte. Ponerlo todo en una bandeja para horno y lo bañamos con el jugo de la piña. Poner al horno previamente calentado a 190° hasta que se vea hecho, unos 30-40 minutos.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
774 Kcal	36,5 g	16,1 g	121 g

# Pastel de carne y patata

## Ingredientes:

½ kg. de carne picada de ternera  
1 diente de ajo (5 g)  
1 ramita de perejil (2 g)  
6 cucharadas soperas de tomate triturado natural (90 g)  
1 cebolla mediana (75 g)  
½ pimiento verde pequeño (100 g)  
½ pimiento rojo pequeño (100 g)  
1 huevo pequeño (60 g)  
2 cucharadas soperas de aceite (20 g)  
Sal y pimienta



## Puré de patatas:

4 patatas grandes (800 g)  
1 vasito de leche desnatada o semidesnatada (150 g)  
2 cucharadas soperas de aceite de oliva (20 g)  
Sal y pimienta  
4 cucharadas rasas de pan rallado

*No apto para intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Se rehoga la cebolla y el ajo finamente picados en el aceite, añadimos los pimientos troceados, pasados unos minutos echamos el tomate triturado natural. Una vez sofrita la mezcla se pone la carne picada y se deja que se cocine todo junto para mezclar los sabores.

Se lavan las patatas y se cuecen en poco agua. Se pelan y se pasan por el pasapurés, añadiendo la leche hasta hacer un fino puré.

En una fuente de horno se pone 1º una capa de puré, encima la carne picada y finalmente lo cubrimos con el resto del puré. Batimos el huevo y se echa sobre el pastel. Metemos al horno previamente calentado a 180º de 10 a 15 minutos, hasta que se cuaje el huevo.

**Nota:** Puede ser plato único con una ensalada.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.846 Kcal	155 g	75,1 g	138 g

# Pimientos rellenos de carne

## Ingredientes:

18 pimientos del piquillo (360 g)

Carne picada (400 g)

1 cebolla mediana (150 g)

4 cucharadas soperas de tomate triturado natural (60 g)

3 cucharadas soperas de tomate frito (45 g)



## Salsa besamel:

2 vasos de leche desnatada o semidesnatada (400 g)

3 cucharadas soperas de harina (51 g)

5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (50 g)

2 ajos (10 g)

4 ramitas de perejil (4 g)

Sal, pimienta y nuez moscada

*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

En un recipiente antiadherente con el aceite caliente se echa la carne picada con el ajo y el perejil muy picadito. Se da vueltas hasta que se rehogue un poco la carne. Se añade la harina y se remueve todo bien para que se mezcle y se vaya haciendo. Seguidamente se incorpora la leche fría poco a poco sin dejar de dar vueltas hasta formar una suave masa a la que le añadiremos el tomate frito. Salpimentar y añadir nuez moscada al gusto. Se deja enfriar en una fuente.

Cuando la masa esté fría rellenar los pimientos colocándolos en una cazuela baja y amplia. Reservar.

En una sartén con aceite caliente añadimos cebolla, ajo y perejil, todo bien picadito. Se rehoga un poco dando vueltas y se le incorpora tomate triturado natural, dos pimientos pequeños, se deja hacer durante 5 minutos. Finalmente se añade un poco de agua dejando cocer todo junto durante 15 minutos. Se tritura todo hasta conseguir una fina salsa que se incorporará a los pimientos.

Cocer todo junto a fuego lento moviendo la cazuela para que no se peguen durante 10 minutos aproximadamente.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.528 Kcal	90,7 g	82,4 g	106 g

# Rollitos de pollo al horno

## Ingredientes:

1 pechuga grande de un pollo, finamente fileteada (400 g)  
4 lonchas grandes y finas de jamón serrano (100 g)  
4 pimientos asados (80 g)  
1 cebolla grande (270 g)  
1 bandeja de setas (200 g)  
1 vaso pequeño de zumo limón (100 g)  
1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)  
Una pizca de orégano  
1 ajo  
Sal y pimienta



## Elaboración:

Cortamos la cebolla muy fina y la colocamos en una fuente de horno.

Si se coloca mucha cebolla o no está cortada muy fina, es conveniente ponerla al horno antes de colocar los rollitos para que se vaya cocinando.

En cada filete de pollo se coloca una tira de jamón serrano y encima otra tira de pimiento asado, se enrollan y se unen con un palillo. Salpimentar y espolvorear con orégano. Se colocan en la bandeja encima de la cebolla.

Machacar un ajo en el mortero y se añade el zumo de limón. Añadir esta mezcla a la bandeja ya preparada e introducir al horno previamente calentado a 180°. Cuando se vean las pechugas doradas se sacan del horno.

Se sirven los rollitos acompañados de las setas a la plancha.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
889 Kcal	19,5 g	34,9 g	124 g

# Solomillo relleno de frutas envuelto en hojaldre

## Ingredientes:

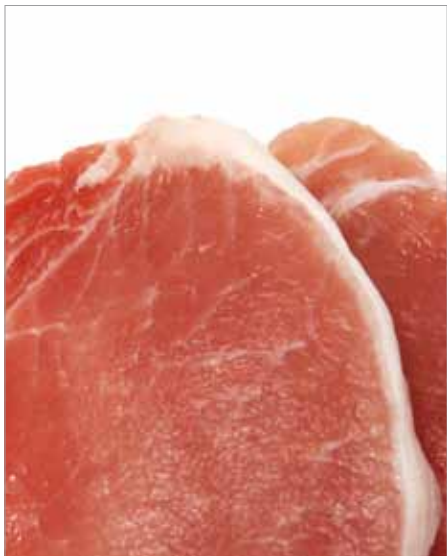
2 solomillos pequeños de cerdo (600 g)

1 rodaja mediana de piña (150 g)

1 manzana mediana (200 g)

1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Una lamina de hojaldre (250 g)



*No apto para celíacos*

## Elaboración:

Limpiar las frutas, pelarlas y trocearlas.

Untamos los dos solomillos en aceite de oliva y los doramos en una sartén. Los abrimos como un libro y salpimentamos. Se introducen las frutas picadas y se envuelve todo en la masa de hojaldre y se mete al horno, calentado previamente a 180° aproximadamente 20 minutos.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
2.821 Kcal	122 g	208 g	115 g



# Ternera guisada

## Ingredientes:

- ½ pieza de ternera nerviosa (500 g)
- 1 bandeja de champiñones (200 g)
- ½ bolsa pequeña de guisantes congelados (200 g)
- 1 zanahoria mediana (80 g)
- 1 cebolla pequeña (100 g)
- 1 ajo (5 g)
- 2 ramitas de perejil
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)
- Sal y pimienta



## Elaboración:

Limpiar, partir y trocear las verduras. Es muy importante lavar bien los champiñones y reservarlos en agua con limón para que no se queden negros. Reservar.

Se añade la ternera troceada en una olla con el aceite caliente y se da vueltas para que se dore. A continuación se añade el ajo, la cebolla, la zanahoria y el perejil, todo muy picado, rehogando todo junto. Echar un poco de agua, cerrar la olla y dejar cocer. Si es olla Express tener en cuenta el tiempo dependiendo de lo que especifique cada olla, si es cazuela normal dejarlo cocer durante aproximadamente 45 minutos-1 hora, dependiendo del tipo de ternera. Finalizada la cocción de la carne se añaden los champiñones y los guisantes y se deja cocer todo junto 10 minutos para unificar sabores.

No olvidar salpimentar.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.706 Kcal	36,5 g	131 g	94,9 g



SEGUNDOS PLATOS



# 6 recetas de huevos

huevos





## SEGUNDOS PLATOS

### Huevos

El huevo es un alimento muy completo, nutricionalmente hablando.

**La clara contiene las proteínas más completas de todos los alimentos** y la yema está compuesta no sólo por grasas, en las que predominan las mono y poliinsaturadas sobre las saturadas, y colesterol sino también por vitaminas liposolubles, como la **vitamina D** imprescindible para la absorción del calcio, y la **vitamina A**, importante antioxidante.

También tiene hierro, pero es hierro no hemo, como el de los alimentos vegetales, que no es de fácil absorción. Y **vitaminas del grupo B como la B12, B1, B2 y niacina**.

Por la cantidad de colesterol que contiene, es mejor tomar solo una unidad cada vez que se consuma este alimento, aunque los últimos estudios científicos nos indican que el contenido en fosfolípidos o lecitina en el huevo hace que este colesterol no se fije en las arterias (siempre que se realice actividad física) y que influye más en los niveles colesterol sanguíneo el consumo de grasas saturadas que el del colesterol del huevo.

Respecto a los huevos, uno de los alimentos que más habitualmente se relaciona con la salmonela, deben adquirirse siempre con la cáscara intacta, nunca rota, agrietada o manchada con restos de heces. Es importante no lavar los huevos ya que su cáscara es porosa y podrían entrar microorganismos en el interior. Sólo se debe lavar el huevo al elaborar con él alguna receta que no se va a cocinar antes de consumirla, como por ejemplo la mayonesa, y nunca se debe romper el huevo en el recipiente en el que se va a elaborar dicha receta.

Se recomienda consumir no más de 1 huevo al día y de 3-4 a la semana.

**Nota:** Las recetas, así como la calibración de las mismas, están calculadas para 4 personas.

# Huevo con guisantes

## Ingredientes:

½ bolsa grande de guisantes congelados (500 g)

1 cebolla pequeña (100 g)

1 zanahoria mediana (80 g)

4 cucharadas soperas de tomate triturado natural (60 g)

2 ajos (10 g)

1 patata mediana (170 g)

4 huevos medianos (240 g)

3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)

2 ramitas de perejil (2 g)

Sal



## Elaboración:

En una cazuela baja y amplia con aceite caliente añadimos la cebolla, la zanahoria y los ajos todo limpio y muy troceado. Se rehoga unos minutos y se añaden las patatas cortadas en cuadrados pequeños. Se sigue dando vueltas y se incorpora el tomate triturado natural dejando hacer todo junto un par de minutos. Finalmente se añaden los guisantes y se cubre, lo justo, con agua. Sazonar y dejar cocer todo junto unos 10 minutos aproximadamente hasta que esté todo cocinado.

Se incorporan los 4 huevos, bien repartidos dejando cuajar a fuego lento.

Adornar espolvoreando el perejil muy picadito.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.102 Kcal	89,9 g	56 g	59,6 g

# Huevos rellenos de pimientos del piquillo

## Ingredientes:

- 4 huevos medianos (240 g)
- 1 bote de ½ kg de tomate triturado natural
- 4 pimientos del piquillo asados (80 g)
- 1 cebolla mediana (150 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)
- Sal y pimienta



## Elaboración:

Cocemos los huevos en agua hirviendo durante 10-12 minutos, según el tamaño; el tiempo se empieza a contar desde el momento que empieza a hervir. No dejarlos más de 10-12 minutos ya que sino se ponen verdes, síntoma de que nos hemos pasado. Los tonos verdosos, que aparecen en el huevo cocido mucho tiempo, no son más que sulfuro de hierro precipitado por una excesiva cocción de las proteínas de la clara.

Se parten por la mitad los huevos cocidos y se retiran las yemas; reservar.

Se rehoga la cebolla y cuando esté transparente se añaden los pimientos y el tomate. Se cocina todo junto hasta que reduzca un poco la mezcla. Se tritura toda la mezcla para elaborar la salsa.

Se mezclan las yemas (menos una que reservamos para adornar) con parte de la salsa hasta obtener una mezcla suave con la que rellenaremos los huevos que colocaremos en una fuente.

Adornar con la salsa restante y la yema espolvoreada por encima.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
829 Kcal	22,2 g	66,2 g	36,1 g

# Revuelto de verduras

## Ingredientes:

- 4 huevos (240 g)
- 2 pimientos del piquillo asados (40 g)
- ½ bandeja de champiñones (100 g)
- 2 cucharadas soperas de guisantes (50 g)
- 4 cucharadas soperas de tomate triturado natural (60 g)
- 1 zanahoria pequeña (60 g)
- ½ cebolla pequeña (50 g)
- 1 calabacín pequeño (100 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
- 1 ajo (5 g)
- Sal y pimienta



## Elaboración:

Se cuecen los guisantes unos 10 minutos y se reservan.

Se rehoga la cebolla y la zanahoria y se añaden los champiñones y el calabacín. Cuando se ablandan las verduras se echa el tomate triturado natural. Finalmente añadimos los guisantes y los pimientos troceados.

Pasados unos minutos se ponen los huevos removiéndolos hasta que cuaje la mezcla.

Salpimentar. Opcionalmente se puede añadir leche para suavizar el revuelto. También se puede añadir taquitos de jamón york.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
730 Kcal	20,4 g	56,3 g	35,4 g



# Tortilla de espinacas

## Ingredientes:

- 4 huevos medianos (240 g)
- 1 bolsa grande de espinacas frescas o 2 piezas de espinacas congeladas (400 g)
- ½ bolsa pequeña de gambas congeladas (100 g)
- 1 diente de ajo (5 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (20 g)
- 2 cucharadas soperas de tomate frito
- Sal y pimienta



## Elaboración:

Cocer las espinacas, escurrirlas y reservar.

En una sartén, con aceite caliente, freír el ajo picado y las gambas e incorporar las espinacas y rehogar. Batir los huevos e incorporar todo mezclando bien.

En una sartén se calienta el aceite y se hace bien la tortilla.

Finalmente se ponen 2 cucharadas soperas de tomate frito para adornar.

**Nota:** el tomate frito puede sustituirse por rodajas de tomate crudo, coronando la tortilla. Siempre es mejor utilizar gambas frescas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
713 Kcal	6,7 g	49,8 g	59,6 g

# Tortilla de merluza

## Ingredientes:

- 4 huevos medianos (240 g)
- 2 filetes pequeños de merluza hervida (200 g)
- Miga de cuatro rebanadas de pan (60 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen (10 g)
- 2 cucharadas soperas de tomate frito (30 g)
- 1 vaso pequeño de leche desnatada o semidesnatada (100 g)
- Sal y pimienta



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Desmenuzar cuidadosamente el pescado previamente hervido, vigilando que no queden espinas. Poner a remojo la miga de pan con leche, batir los huevos y añadir la miga de pan bien escurrida, el pescado desmenuzado; salpimentar y mezclar.

En una sartén amplia se calienta el aceite y se hace la tortilla, hasta que se cuaje bien.

Añadir el tomate frito para adornar.

**Nota:** también se puede hacer con bacalao u otro pescado blanco congelado o fresco.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
804 Kcal	39,8 g	44,1 g	62 g

# Tortilla de setas con jamón

## Ingredientes:

4 huevos medianos (240 g)

4 lonchas grandes de jamón serrano (120 g)

1 bandeja de setas (200 g)

3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)

Sal y pimienta



## Elaboración:

Lavar las setas y trocearlas. Saltearlas en una sartén con parte del aceite, añadir el jamón troceado y dejar hacer a fuego lento hasta que las setas estén tiernas.

Batir los huevos y salpimentar al gusto. Agregar las setas con el jamón y mezclar bien.

En una sartén con el resto del aceite hacer bien la tortilla.

**Nota:** Acompañar con un poco de ensalada.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
970 Kcal	6,4 g	73,4 g	70,9 g



SALSAS



# 16 recetas de salsas



## SALSAS



Las salsas sirven para resaltar o contrarrestar el sabor original de los alimentos.

Sirven muchas veces para darle el toque particular a nuestras preparaciones e incluso darle un sabor diferente.

Son muy adecuadas para combinar con alimentos como pastas, carnes, pescados, verduras, etc. e incluso para decorar los platos.

**Nota:** Las recetas, así como la calibración de las mismas, están calculadas para 4 personas.

# Lactonesa

## Ingredientes:

½ vaso grande de leche desnatada o semidesnatada (125 g)

15 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (150 g)

1 cucharada soperas de zumo de limón (15 g)

Una pizca de sal



*No apto para intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Poner en la batidora la leche, el zumo de limón y la sal y batir, seguidamente ir añadiendo el aceite sin dejar de batir hasta que se quede una salsa cremosa.

Si la salsa queda muy espesa se puede añadir agua o más zumo de limón. Se puede cambiar el zumo de limón por vinagre, dependiendo de gustos.

**Nota:** En esta salsa se sustituye el huevo por leche, pero hay que tener en cuenta que la cantidad de aceite es parecida por lo cual las calorías no son mucho más bajas que las de la mayonesa común. Una de las ventajas es que se puede calentar sin ningún problema y que aguanta más tiempo cocinada que la mayonesa sin estropearse. Existe menos riesgo de intoxicación alimentaria.

Si da la impresión de que se ha cortado, añadir más aceite y más leche y seguir batiendo.

Se puede dar otro toque a la salsa añadiendo ajo.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.404 Kcal	5,7 g	152 g	3,7 g



# Salsa agridulce de mostaza

## Ingredientes:

4 cucharadas soperas de  
aceite de oliva virgen (40 g)

1 cucharada soperas de miel (40 g)

2 cucharadas de postre  
de mostaza (20 g)

2 cucharadas soperas de  
vinagre de manzana (15 g)

Sal y pimienta



## Elaboración:

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente y batir con una varilla hasta obtener una fina emulsión.

Utilizar para: carnes (conejo, pavo, pollo) y pescados rebozados.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
503 Kcal	32,6 g	40,8 g	1,2 g

# Salsa besamel

## Ingredientes:

6 cucharadas soperas rasas  
de harina (60 g)

4 tazas de leche desnatada o  
semidesnatada (1 litro)

5 cucharadas soperas de aceite  
de oliva virgen (30 g)

Sal y una pizca de nuez moscada



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Poner en una cazuela antiadherente a calentar el aceite. Cuando esté caliente echar la harina y dorarla. Se añade poco a poco la leche fría removiendo con una cuchara de madera para que no se formen grumos. Añadir la sal y la nuez moscada según gustos. Dejar cocer a fuego lento durante unos 10 minutos.

Si la leche está caliente se puede añadir de una vez, igualmente sin dejar de remover con una cuchara de madera o unas varillas para que no se formen grumos.

La besamel estará hecha cuando deje de tener sabor a harina.

Utilizar para: verduras, rebozados, pasta (lasaña y canelones).

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.015 Kcal	98 g	51,7 g	39,6 g

# Salsa de cebolla

## Ingredientes:

- 1 cebolla grande (270 g)
- 1 taza pequeña de leche desnatada o semidesnatada (125 g)
- 2 cucharadas soperas colmadas de harina (34 g)
- 1 taza grande de caldo de cebolla (250 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (20 g)
- Sal y nuez moscada



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Cocer la cebolla durante 20 minutos, aproximadamente, después de pelarla y cortarla. Cuando esté cocida se reserva el caldo y la cebolla se tritura.

En una sartén se pone el aceite y cuando esté caliente se pone y se dora la harina, a la que se le añade el caldo frío de la cebolla poco a poco dando vueltas para que no se formen grumos o se puede añadir todo el caldo de golpe pero en caliente.

Juntar la cebolla, la leche, sal y la nuez moscada con la mezcla anterior. Dejar cocer todo junto a fuego lento dando vueltas durante unos 10-15 minutos.

Utilizar para: solomillo, verduras y pescado azul.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
408 Kcal	45,2 g	20,5 g	10,6 g

# Salsa de frutos secos

## Ingredientes:

1 taza pequeña de frutos secos:  
almendras, nueces o avellanas (40 g)  
2 cucharadas soperas de harina (30 g)  
2 vasos de leche desnatada  
o semidesnatada (400 g)  
2 cucharadas soperas de aceite  
de oliva virgen (20 g)  
Sal



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

En una sartén se pone aceite y cuando esté caliente se añade la harina y se dora. Seguidamente se echa la leche fría poco a poco y se remueve para que no se formen grumos dejando cocer sin dejar de dar vueltas durante 10-15 minutos hasta que desaparezca el sabor a harina.

Finalmente añadir la sal y los frutos secos molidos, se dan vueltas durante unos minutos y se retira del fuego.

Utilizar para: solomillo, espinacas y otras verduras.

**Nota:** Los frutos secos tienen muchas calorías, aproximadamente unas 600 Kcal/100 g, pero a la vez contienen nutrientes imprescindibles para el organismo. Son ricos en potasio, fósforo, calcio y magnesio. Las grasas que poseen en mayor proporción son los ácidos grasos poliinsaturados, en concreto ácidos grasos esenciales, ácido linoleico y linolenico. Estos ácidos grasos son esenciales porque el organismo humano es incapaz de sintetizar y son vitales para la formación de las membranas celulares, particularmente de las células nerviosas.

Se aconseja consumirlos al natural, sin salar ni freír.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
672 Kcal	47,2 g	42,4 g	25,6 g

# Salsa de hortalizas y hierbas aromáticas

## Ingredientes:

- 2 cucharadas soperas de harina (30 g)
- 1 taza de caldo de verduras (240 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (20 g)
- 1 zanahoria grande (100 g)
- ½ rama de apio (100 g)
- 5 ramitas de perejil (5 g)
- Sal, tomillo y laurel



*No apto para celiacos*

## Elaboración:

Lavar y cortar finamente la zanahoria, el apio, el perejil y el tomillo. Reservar.

En una sartén se pone el aceite y cuando esté caliente se echa la harina y se dora. Seguidamente se añade el caldo de verduras frío poco a poco y sin dejar de remover para que no se formen grumos. Se pone una hoja de laurel y sin dejar de dar vueltas, cocer unos minutos hasta que la salsa deje de tener sabor a harina.

Se añaden la zanahoria, el apio, el perejil y el tomillo picados. Cocer todo junto unos 20 minutos, aproximadamente, tapándolo.

Finalmente triturar la mezcla hasta que quede un fino puré.

Utilizar para: carne, redondo, rosbif, pescados.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
366 Kcal	34,2 g	22,3 g	7,1 g

# Salsa de la huerta

## Ingredientes:

- 1 patata mediana (170 g)
- 2 zanahorias medianas (160g)
- 1 diente de ajo (5 g)
- 3 cucharadas soperas de zumo de limón (45 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)
- 4 ramitas de perejil (4 g)
- Sal



## Elaboración:

Lavar, pelar y partir la patata y la zanahoria. Cocerlas en un recipiente con agua y sal durante 20 minutos aproximadamente, dependiendo de la olla. Cuando estén cocidas se mezclan con el resto de ingredientes en un recipiente de batidora y se tritura todo hasta conseguir una fina crema.

Utilizar para: carnes y caza.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
543 Kcal	38,9 g	40,6 g	5,5 g

# Salsa de la tía Pepa

## Ingredientes:

4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)

2 tomates medianos maduros (300 g)

1 cucharada soperas de alcaparras (10 g)

1 cucharada soperas de pepinillos (15 g)

¼ de pimiento rojo mediano (45 g)

½ pimiento verde pequeño (50 g)

1 ajo (5 g)

Sal



## Elaboración:

Lavar el tomate y quitar la piel y las pepitas. Trocear y reservar.

Limpia y trocea los pimientos y el ajo. Mezcla con el tomate, las alcaparras y los pepinillos. Añade el aceite y la sal y tritura todo hasta conseguir una fina salsa. Servir frío.

Utilizar para: patatas cocidas, fritas y ensaladas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
445 Kcal	15,7 g	40,6 g	4,3 g

# Salsa de piñones para pescados

## Ingredientes:

- 1 puñado de piñones (30 g)
- 2 ajos (10 g)
- 4 ramitas de perejil (4 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)
- 3 cucharadas de zumo de limón (45 g)



## Elaboración:

Tostar los piñones en una sartén e incorporarlos a un mortero junto con los ajos y el perejil y una pizca de sal. Se machaca todo bien y poco a poco se le va incorporando el aceite de oliva sin dejar de mover. Finalmente se añade el limón hasta que quede unida la mezcla.

Es adecuada para cualquier tipo de pescado a la plancha, pero es más adecuada para el emperador o pez espada.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
580 Kcal	3,8 g	60,6 g	4,9 g



# Salsa de tomate

## Ingredientes:

1 kg de tomate natural  
maduro)

1 cebolla pequeña (100 g)

1 diente de ajo (5 g)

½ cucharada de postre  
de azúcar (2 g)

2 cucharadas soperas de aceite  
de oliva virgen (20 g)

Sal

Orégano o perejil (opcional)



## Elaboración:

En una cazuela con el aceite caliente se añade la cebolla y el ajo finamente picados. Dejamos que se rehogue durante unos minutos hasta que la cebolla se quede transparente. Se añade el tomate triturado natural, se deja cocer un poco dando vueltas y seguidamente añadir el azúcar, para quitar la acidez del tomate, y la sal. Dejar hacer hasta que observemos que sobrenada el aceite, lo que indica que la salsa de tomate está hecha, aproximadamente son unos 20 minutos.

Utilizar para: pasta, huevos, base para hacer otras salsas más elaboradas.

Calibración (porción comestible: 500 g)

**Nota:** El tomate puede ser también de conserva.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
276 Kcal	16,4 g	20,8 g	5,8 g

# Salsa de yogur

## Ingredientes:

1 yogur desnatado natural (12 5g)

2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (20 g)

1 cucharada soperas de zumo de limón (15 g)

Sal y pimienta

Orégano, albahaca o perejil al gusto



*No apto para intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Mezclar el yogur con el aceite de oliva, el zumo de limón, la sal y la pimienta hasta que quede una mezcla homogénea.

**Nota:** Esta salsa puede tener muchas variaciones:

- **Salsa de yogur tártara:** se añade a la salsa de yogur pepinillos, alcaparras y perejil y se tritura todo.
- **Salsa de yogur con jamón:** se hace la salsa de yogur y se le añade el jamón cocido o serrano finamente picado y mezclar todo bien.
- **Utilizar para:** ensaladas o carnes a la plancha o verduras.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
238 Kcal	8,1 g	20,4 g	5,5 g

# Salsa suave de cebolla y pimiento

## Ingredientes:

- 1 cebolla pequeña (100 g)
- ½ pimiento verde pequeño (50 g)
- 1/4 pimiento rojo mediano (50 g)
- 1 diente de ajo (5 g)
- 1 cucharada soperas rasa de harina (10 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (20 g)
- 2 ramitas de perejil (2 g)
- Sal



*No apto para celíacos*

## Elaboración:

Limpiar, lavar y trocear muy menudito la cebolla, el pimiento, el ajo y el perejil.

En una sartén con aceite caliente se añaden todos los ingredientes y se rehogan hasta que se queden blandos. Añadir seguidamente la harina, rehogarla dando vueltas y añadir una vaso de agua (la cantidad de agua depende de lo clara que se quiera la salsa). Sazonar.

Cocer unos 10 minutos a fuego lento y triturar todo.

Utilizar para: carnes y pescado a la plancha.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
279 kcal	20 g	20,5 g	3,6 g

# Salsa vinagreta completa

## Ingredientes:

- 1 zanahoria pequeña (40 g)
- ¼ pimiento rojo (80 g)
- 1 pimiento verde pequeño (100 g)
- 1 cebolla pequeña (100 g)
- 1 puñadito de pasas (40 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (40 g)
- 2 cucharadas soperas de vinagre balsámico de módena (14 g)
- Sal
- Pimienta, perejil y orégano opcional



## Elaboración:

Dejar las pasas en remojo.

Lavar, limpiar y cortar en trozos muy pequeños el resto de ingredientes.

Batir el aceite y el vinagre hasta emulsionarlo y añadirlo al resto de los ingredientes troceados junto con las pasas. Mezclar todo bien.

Utilizar para: salpicón, mariscos, pescados cocidos, puerros y espárragos y cualquier ensalada de lechuga.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
541 Kcal	40,4 g	40,6 g	3,5 g

# Salsa vinagreta con huevo duro

## Ingredientes:

4 cucharadas soperas de  
aceite de oliva virgen (40 g)

2 cucharadas soperas  
de vinagre (14 g)

2 cucharadas soperas  
de pepinillos (30 g)

1 tomate mediano (150 g)

1 huevo mediano (60 g)

2 ramitas de perejil (2 g)

Sal



## Elaboración:

Cocer el huevo como se explica en el apartado de huevos.

Picar los pepinillos, el tomate, el perejil y el huevo duro muy menuditos.

Batir bien el aceite y el vinagre hasta conseguir una emulsión homogénea, a la que se le añaden todos los ingredientes anteriores. Servir fría.

Utilizar para: espárragos templados, salpicón de pescado, ensaladas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
474 Kcal	6,4 g	46 g	8,6 g

# Salsa vinagreta de tomate

## Ingredientes:

7 cucharadas soperas  
de tomate triturado natural (105 g)

2 cucharadas soperas  
de aceite de oliva virgen (20 g)

1 cucharada soperas  
de vinagre de manzana (10 g)

Sal y orégano



## Elaboración:

Triturar todos los ingredientes para que se quede una crema líquida.

Utilizar para pan y ensaladas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
196 Kcal	2,5 g	20,2 g	1,2 g

# Vinagreta de fresas

## Ingredientes:

8 fresas medianas (160 g)

1 cucharada de postre  
colmada de azúcar (8 g)

2 cucharadas soperas de vinagre  
balsámico de módena (15 g)

1 cucharadas soperas  
de aceite de oliva virgen (10 g)

Sal



## Elaboración:

Se trituran las fresas y el azúcar y se pasan por el pasapurés para que quede más fino. Se añade el vinagre balsámico de módena, la sal y el aceite y se mezcla todo.

Utilizar para: ensaladas de frutas, ensaladas tropicales, pescados blancos cocidos al vapor o a la plancha.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
176 Kcal	18,7 g	10,8 g	1,1 g





POSTRES



# 13 recetas de postres



## POSTRES



La opción de postre más saludable en una dieta equilibrada es siempre la fruta, excepto si durante todo el día ya se han consumido o se van a consumir las tres piezas de fruta, entonces se puede incorporar un postre lácteo (siempre mejor desnatado/semidesnatado).

La fruta tiene las mismas calorías antes que después de comer, por lo cual no engorda ni más ni menos porque se tome de postre o en el almuerzo o merienda.

Siempre es mejor si se elige la fruta de temporada.

Ocasionalmente se pueden comer otro tipo de postres más elaborados, para que estos sean especiales y al mismo tiempo saludables están las recetas incorporadas en este apartado.

**Nota:** Las recetas, así como la calibración de las mismas, están calculadas para 4 personas.

# Arroz con leche

## Ingredientes:

4 vasos de leche desnatada o semidesnatada (1 litro)

3 cucharadas soperas colmadas de arroz (90 g)

3 cucharadas colmadas de azúcar (75 g)

1 rama de canela

Canela en polvo

Corteza de limón



*No apto para intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Poner en un recipiente el arroz, el azúcar, la leche, la corteza de limón y la rama de canela. Dejar hervir a fuego lento dando vueltas frecuentemente con una cucharada de madera durante más o menos una hora (hasta que se vea el arroz cocido). Servir en recipientes individuales y espolvorear por encima la canela en polvo.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.298 Kcal	202 g	36,9 g	39,5 g

# Bizcocho casero

## Ingredientes:

5 huevos (300 g)

9 cucharadas soperas colmadas de harina (150 g)

8 cucharadas soperas colmadas de azúcar (200 g)

½ vaso pequeño de agua (50 g)

½ sobre de levadura (8 g)



*No apto para celíacos*

## Elaboración:

Separar las yemas de las claras. En el recipiente de las yemas añadimos el azúcar y el agua. Se bate muy bien. Montar las claras a punto de nieve hasta que al dar la vuelta al recipiente no se caigan.

Se mezclan primero sin batir la mezcla de las yemas con la harina y la levadura y a esta masa se añaden las claras poco a poco mezclando bien procurando no batir.

Se unta un recipiente de horno con un poco de aceite y se pone en la base papel de horno y se echa la mezcla. Introducir en el horno previamente calentado a 180° durante unos 30-45 minutos, hasta que al introducir una aguja ésta salga limpia.

Este bizcocho se puede comer solo o poner capas con mermelada, crema pastelera, chocolate...

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.769 Kcal	324 g	31,1 g	47,7 g

# Bizcocho de zanahoria y almendra

## Ingredientes:

2 huevos grandes (140 g)

5 cucharadas soperas  
de almendra molida (100 g)

4 cucharadas soperas  
colmadas de azúcar (100 g)

4 zanahorias grandes (400g)

3 cucharadas soperas  
de harina de trigo (30 g)

1 sobre de levadura

1 cucharada sopera  
de zumo de limón 10g)

Ralladura de 1 limón



*No apto para celíacos*

## Elaboración:

En una batidora montar los huevos con el azúcar. Añadir la almendra molida, la zanahoria rallada, la ralladura de limón y la cucharada de zumo; mezclar de forma homogénea. Incorporar la harina y la levadura. Colocar en un molde untado con un poco de mantequilla y espolvoreado de harina. Hornear a 160° durante 45 minutos.

Una vez hecho espolvorear por encima con azúcar glas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.412 Kcal	157 g	68,2 g	42 g

# Bizcocho integral al cacao

## Ingredientes:

- 1 yogur desnatado natural (125 g)
- 1 sobre de levadura (16 g)
- 2 huevos pequeños (100 g)
- 1 medida del yogur de azúcar moreno
- 1 medida del yogur de harina integral
- 1 medida del yogur de cacao en polvo
- 1/3 de la medida del yogur de aceite de oliva (20 g)



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Separar las claras de las yemas. Montar las claras a punto de nieve. Añadir el azúcar poco a poco en las claras mientras seguimos batiendo, añadir las yemas y vamos incorporando el resto de ingredientes sin dejar de mezclar todo.

Colocarla en una bandeja de horno previamente engrasada y enharinada, colocarlo a horno medio, previamente calentado a 180° C, durante 45 minutos aproximadamente.

Espolvorear con azúcar glas para adornar.

**Nota:** Para hacer el bizcocho grande duplicar todas las cantidades. Se puede cubrir con chocolate fundido y adornar con fideos o virutas de chocolate.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.298 Kcal	202 g	36,9 g	39,5 g

# Crepes de frutas y chocolate

## Ingredientes:

4-6 crepes:

1 huevo mediano (60 g)

1 vaso de leche desnatada o semidesnatada (200 g)

½ vaso de harina (60 g)

Una pizca de sal

1 plátano mediano (160 g)

1 rodaja de piña (150 g)

1 manzana mediana (200 g)

1 pera (140 g)

1 kiwi (100 g)

6 fresas (120 g)

12 onzas de chocolate puro (150 g)

1 cucharada de café de

aceite de oliva virgen (5 g)



*No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Batir el huevo e ir añadiendo la leche y la harina hasta que quede una mezcla fina (sin grumos). Reservar en la nevera durante ½ hora más o menos para que repose.

Limpiar, pelar y trocear las frutas. Se mezclan y se guardan para el relleno.

Se engrasa una sartén antiadherente con un poco de aceite. Cuando la sartén esté caliente se echa una cucharada grande de la masa preparada y se mueve la sartén para cubrir el fondo. Se deja dorar y se da la vuelta para dorar por el otro lado. Cada vez que se haga un crep se unta la sartén con un poco de aceite.

Rellenar cada crep con la mezcla de frutas troceadas y regar con el chocolate previamente fundido al baño María.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.666 Kcal	232 g	66,1 g	35,9 g



# Flan

## Ingredientes:

2 tazas grandes de leche desnatada o semidesnatada (500 g)

3 huevos grandes (210 g)

6 cucharadas soperas de azúcar (150 g)



*No apto para intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

En una flanera se echa 3 cucharadas soperas de azúcar y se pone a fuego mediano que se vaya caramelizando.

En un bol se echan todos los ingredientes y se baten, se vierte en la flanera ya caramelizada y se tapa y se introduce en la olla que previamente se ha puesto al fuego con un  $\frac{1}{4}$  de l de agua.

Cocción 5 minutos en la olla expres.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.009 Kcal	174 g	24,3 g	23,5 g

# Gelatina con frutas

## Ingredientes:

Un sobre de gelatina de limón

9 fresas (150 g)

2 rodajas de piña natural (300 g)

2 plátanos medianos (320 g)



## Elaboración:

Limpiar, pelar y trocear todas las frutas. Reservar.

Disolver el contenido del sobre en  $\frac{1}{4}$  litro e agua hirviendo, remover bien hasta que esté totalmente disuelto. Seguidamente añadir  $\frac{1}{4}$  de litro de agua fría, agitar bien. Añadir las frutas troceadas a la disolución anterior y se echa a un molde grande o moldes individuales. Enfriar y cuando ya esté formada la gelatina servir.

**Nota:** Se pueden variar las frutas, siempre es mejor elegir las de temporada.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
953 Kcal	222 g	1,4 g	12,9 g

# Granadas con zumo de naranja

## Ingredientes:

2 granadas grandes (350 g)

6 naranjas de zumo (500 g): 2 vasos llenos de zumo de naranja natural



## Elaboración:

Se parten las granadas por la mitad en forma horizontal; cada mitad se ablanda con la mano y posteriormente con una cuchara se golpea para que salgan fácilmente los granos y los reservamos.

Hacemos el zumo de naranja natural y lo mezclamos con los granos de granada. Consumir inmediatamente para que no de tiempo a que se destruya la vitamina C.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
293 Kcal	69,2 g	0,12 g	4,5 g

# Las naranjas de Rosa

## Ingredientes:

- 2 naranjas grandes (700 g)
- 1 envase grande de queso fresco (175 g)
- 6 nueces (40 g)
- 4 cucharadas de postre de miel
- 1 granada mediana (275 g)



*No apto para intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

Pelar las naranjas y hacer cuatro rodajas de la parte central de un grosor aproximado de un dedo. El resto se trocea y se reserva para decorar. La granada la pelamos y sacamos los granos y reservamos junto con los trozos de naranja.

Sobre cada rodaja colocamos otra de queso fresco; espolvoreamos nueces molidas y por último lo regamos con un chorrito de miel. Finalmente adornamos con la naranja troceada y los granos de granada.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.066 Kcal	123 g	45,7 g	40,8 g

# Macedonia de frutas

## Ingredientes:

- 1 vaso grande de zumo de naranja natural (250 ml)
- 2 kiwis medianos (200 g)
- 1 manzana mediana (200 g)
- 1 pera pequeña (150 g)
- 1 plátano mediano (160 g)
- 1 granada pequeña (200 g)
- 1 rodaja de piña grande (160 g)



## Elaboración:

Pelar y trocear todas las frutas, desgranar la granada. Juntar todo en un recipiente y se le añade en el momento de servir el zumo de naranja natural

Nota: Se aconseja utilizar las frutas de temporada.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
495 Kcal	114 g	1,3 g	6,6 g

# Magdalenas afrutadas

## Ingredientes:

- 5 fresas medianas (70 g)
- 1/4 manzana pequeña (50 g)
- 1/2 plátano pequeño (50 g)
- Un puñado de pasas pequeñas (40 g)
- 2 tazas de harina integral (280 g)
- 10 cucharadas soperas de azúcar moreno (250 g)
- 2 huevos medianos (120 g)
- 1 sobre de levadura (16 g)
- 4 cucharadas soperas de piñones (44 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)



*No apto para celíacos*

## Elaboración:

Pelar la manzana y el plátano, limpiar las fresas. Cortar las cantidades correspondientes en cuadraditos pequeños, reservar. Se separan las claras de las yemas. Las claras se montan a punto de nieve y se les va añadiendo el azúcar sin parar de batir. Se añade la harina y la levadura, se bate todo y por último se incorporan las yemas y el aceite mezclando todo bien hasta que quede una mezcla homogénea. A esta mezcla se añade la fruta troceada y las pasas y se rellenan los moldes de magdalenas hasta la mitad y se cubren con unos pocos piñones. Hornear a 175° durante 15-20 minutos.

**Nota:** No abusar de cantidad de fruta porque si no no subirán bien las magdalenas.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
2.861 Kcal	484 g	78,6 g	54,2 g

# Natillas con frutas

## Ingredientes:

6 fresas medianas (100 g)  
1 plátano mediano (225 g)  
1 kiwi grande (150 g)

## Natillas:

4 yemas de huevo  
2 tazas de leche (½ litro)  
4 cucharadas soperas colmadas  
de azúcar (100 g)  
2 cucharadas soperas rasas  
de harina de maíz (20 g)  
1 rama de canela  
La corteza de 1 limón



*No apto para intolerantes a la lactosa*

## Elaboración:

En un recipiente se ponen las yemas, el azúcar, la harina y se mezcla bien. A esta mezcla se le añade la leche previamente hervida con la corteza de limón y la canela en rama (también se puede añadir vainilla).

Se coloca a fuego lento removiendo hasta que espese sin que hierva. Dejar que enfríe y reservar.

Se pelan y se trocean las frutas, colocándolas en copas de cristal. Se cubren con las natillas y para adornar ponemos en el centro una finita capa de kiwi, una rodajita de plátano y ½ fresa.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
1.290 Kcal	190 g	43,9 g	33,6 g

# Sorbete de pera

## Ingredientes:

- 3 peras medianas (500 g)
- 1 naranja mediana (250 g)
- 5 cucharadas soperas colmadas de azúcar (125 g)
- 1 vaso de agua (240 ml)
- 1 limón grande (150 g)
- 2 claras de huevo pequeño (70 g)



## Elaboración:

Se mezcla en un recipiente el azúcar y el agua y se pone a hervir a fuego lento durante 10 minutos para formar el almíbar. Dejar enfriar.

Se pelan las peras y la naranja y se pasa por la batidora. Se mezcla con el almíbar y el zumo del limón; batir bien.

Ponerlo en un bol al congelador y después de 1 hora se saca y se bate otra vez la mezcla. Se realiza varias veces este proceso hasta que quede cremoso.

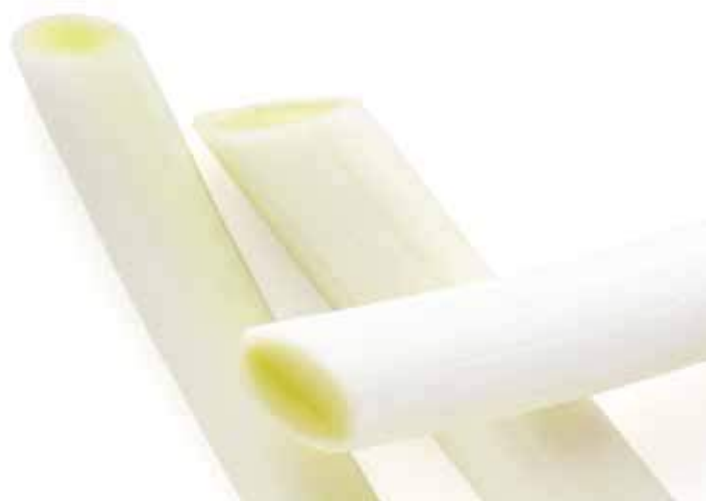
Batir las claras a punto de nieve y se incorporan a la crema formada, se bate varias veces hasta que cuaje.

Servir en recipientes individuales y adornar con 1 hoja de menta o la cáscara del limón y de la naranja.

**Nota:** Se pueden variar las frutas, siempre es mejor elegir las de temporada.

Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
834 Kcal	196 g	0,52 g	11,6 g







Gobierno de La Rioja  
[www.larioja.org](http://www.larioja.org)



Más información en [www.riojasalud.es](http://www.riojasalud.es)