

COME VARIADO

Gana Salud 



**Gobierno
de La Rioja**

www.larioja.org



/HabitoSanos



@HabitoSanos

COME VARIADO

Gana Salud 

La elección de los alimentos, el tamaño de las raciones, el número de comidas, el entorno en el que comemos y el tiempo que dedicamos son muy importantes para nuestra salud.

Una alimentación saludable es:

Equilibrada: en nutrientes y en energía. Incluye todos los grupos de alimentos (cereales, patatas, arroz, frutas, verduras, lácteos, carnes, pescados, legumbres, aceite de oliva, frutos secos...).

Variada: diversifica los alimentos, las recetas y las técnicas culinarias.

Segura: exenta de tóxicos o contaminantes.

Más información en
<http://cocinasana.riojasalud.es>



Recomendaciones

1

Reducir el consumo de sal y azúcares.



2

Cocinar sano: al vapor, a la plancha, cocido, hervido, asado. Reducir las frituras.



3

Utilizar, preferentemente, aceite de oliva virgen.



4

Verduras y hortalizas: 2 raciones cada día, de temporada, una de ellas en crudo. Nos aportan vitaminas, minerales, fibra y agua.



Recomendaciones

5

Legumbres: 2-4 raciones a la semana, contienen hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y proteínas.



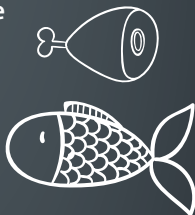
6

Pan, cereales, arroz, patatas: 4-6 raciones al día. Se recomienda consumirlas en su variedad integral. Aportan hidratos de carbono y fibra.



7

Pescados y carnes: 3-4 raciones a la semana de carne y las mismas de pescado. Aportan proteínas, vitaminas y minerales. Alternar pescados blancos y azules y consumir principalmente carnes blancas.



8

Huevos: no más de 1 al día y de 3-4 a la semana. Aportan proteínas.



Recomendaciones

9

Frutas: 3 piezas al día, una de ellas rica en vitamina C (naranja, mandarina, kiwi, limón, pomelo, fresa...).
Aportan vitaminas, minerales, fibra y agua.



10

Frutos secos: 3-7 raciones a la semana, naturales (ni fritos ni salados ni azucarados). Aportan proteínas, minerales y fibra.



11

Lácteos: 2-4 raciones al día de leche, yogur o queso.
Aportan proteínas y calcio.



12

El agua debe ser la bebida habitual, tomar entre 5 y 8 vasos al día (1,5 a 2 litros).



Recuerda...

1

Realizar 5 comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.



2

Iniciar el día con un desayuno completo.



3

Reducir el consumo de sal, azúcares y grasas saturadas.



4

Consumir alimentos frescos, locales y de temporada.



5

Tomar en contadas ocasiones alimentos procesados.



6

Aumentar el aporte de fibra.



Recuerda...

7

Planificar los menús
semanalmente.



8

Leer la información nutricional y
los ingredientes del etiquetado.



9

Analizar la publicidad, los
alimentos que se anuncian no
siempre son los mejores.



10

Comer despacio y cuando se
pueda, acompañado.



11

Realizar, al menos, 30 minutos de
actividad física todos los días.



12

Reducir las actividades sedentarias.



ENSALADAS

VERDURAS

LEGUMBRES

PASTA, ARROZ , PATATAS

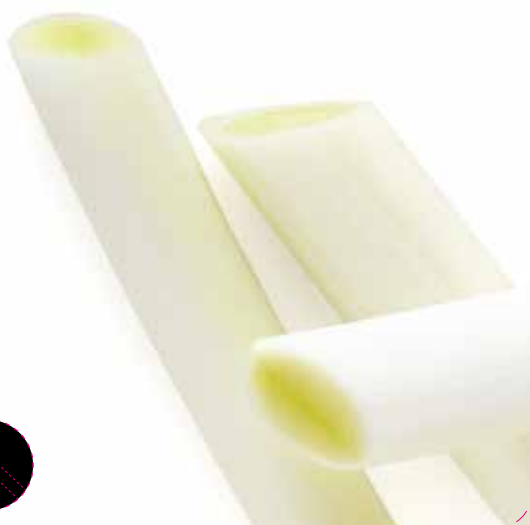
PESCADOS

CARNES

HUEVOS

SALSAS

POSTRES



ENSALADAS



ENSALADAS

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 sopera de miel (40 g)
- 1 cucharada sopera vinagre de sidra (10 g)
- 1 cucharada sopera 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



PRIMEROS PLATOS

ENSALADAS

ENSALADA DE AGUACATE



INGREDIENTES

- Quesos variados: cabra, mozzarella, brie... (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

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.

No apto para intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.477 Kcal	32 g	126 g	53,2 g

ENSALADAS

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



PRIMEROS PLATOS

ENSALADAS

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

ENSALADAS

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

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.

No apto para celíacos.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
985 Kcal	125 g	43,6 g	24,6 g



PRIMEROS PLATOS

ENSALADAS

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 sopera de zumo de limón (15 g)
- Sal y pimienta
- Orégano, albahaca o perejil al gusto

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.

No apto para intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
483 Kcal	60 g	21,2 g	13,2 g



PRIMEROS PLATOS

ENSALADAS

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 latas 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

Limpiar, lavar y trocear 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 enfriamos 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

ENSALADAS

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



PRIMEROS PLATOS

ENSALADAS

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



PRIMEROS PLATOS

ENSALADAS

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

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
1.206 Kcal	78,9 g	71,9 g	60,7 g



PRIMEROS PLATOS

ENSALADAS

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

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.

No apto para intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.619 Kcal	135 g	91,5 g	63,6 g

PRIMEROS PLATOS

ENSALADAS

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	14,9g	67,5 g	64,9 g



SEGUNDOS PLATOS

VERDURAS



VERDURAS

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

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.

No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.528 Kcal	68,4 g	94,1 g	102 g

PRIMEROS PLATOS

VERDURAS

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



PRIMEROS PLATOS

VERDURAS

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

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.

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

No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
819 Kcal	63,9 g	49,3 g	29,9 g



PRIMEROS PLATOS

VERDURAS

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



PRIMEROS PLATOS

VERDURAS

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

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.

No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
837 Kcal	32,7 g	57,8 g	46,3 g



PRIMEROS PLATOS

VERDURAS

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

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.

No apto para celíacos.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
734 Kcal	72,9 g	41,9 g	16,4 g

VERDURAS

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



PRIMEROS PLATOS

VERDURAS

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



PRIMEROS PLATOS

VERDURAS

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 sopera colmada de harina (17 g)
- 3 ajos (15 g)
- Sal

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.

No apto para celíacos.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
964 Kcal	84,4 g	50,8 g	42,3 g



PRIMEROS PLATOS

VERDURAS

PENCAS 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

ELABORACIÓN

Se limpian las hojas de acelga, reservando lo verde para hacer una crema para adornar, se limpian las briznas, 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.

No apto para celíacos.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.672 Kcal	58,7 g	125 g	77,7 g

PRIMEROS PLATOS



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 1 cm 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

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

Limpiar bien todas las verduras y cortar en lonchas de ½ cm. de grosor, en una fuente de horno disponer las verduras por capas, añadir el aceite, salpimentar y meter al horno a 175° 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

LEGUMBRES



LEGUMBRES

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



PRIMEROS PLATOS

LEGUMBRES

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 cuchara 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 lava el pimiento, se corta haciendo tiras finas y se reserva.

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

PRIMEROS PLATOS

LEGUMBRES

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 exprés, 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

LEGUMBRES

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.

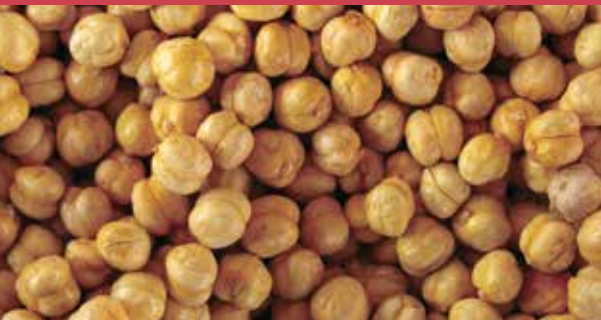
ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.585 Kcal	166 g	66,7 g	79,8 g



PRIMEROS PLATOS

LEGUMBRES

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.

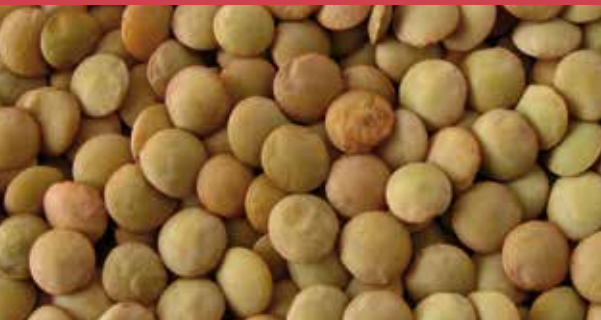
ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.293 Kcal	182 g	35,3 g	61,5 g



PRIMEROS PLATOS

LEGUMBRES

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



PRIMEROS PLATOS

LEGUMBRES

LENTEJAS CON CREMA DE VERDURAS



INGREDIENTES

- 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 arbate, 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



PRIMEROS PLATOS

LEGUMBRES

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).

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.242 Kcal	171 g	35,4 g	59,5 g



PRIMEROS PLATOS

LEGUMBRES

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 partarlos 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.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.512 Kcal	117 g	78 g	85,1 g

LEGUMBRES

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



PRIMEROS PLATOS

COME VARIADO

Gana Salud 



**Gobierno
de La Rioja**

www.larioja.org



/HabitoSanos



@HabitoSanos



PASTA, ARROZ, PATATAS



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



PASTA, ARROZ, PATATAS

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



PASTA, ARROZ, PATATAS

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)

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...

No apto para celíacos.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.609 Kcal	55,5 g	100 g	122 g



PASTA, ARROZ, PATATAS

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

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.

No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.888 Kcal	129 g	96,1 g	127 g



PASTA, ARROZ, PATATAS

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)

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.

No apto para celíacos.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
2.044 Kcal	202 g	91,7 g	103 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



PASTA, ARROZ, PATATAS

PIZZA INTEGRAL CON VERDURA



INGREDIENTES

- Masa para una pizza:
- 180 gramos de harina integral (12 cucharadas soperas)
- 1 taza pequeña de agua templada
- 1 cucharada 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

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.

No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.331 Kcal	142 g	54,7 g	67,5 g

PRIMEROS PLATOS



PESCADOS



PESCADOS

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

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.

No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa.

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 vispera (según el grosor) el bacalao, cambiándole el agua varias veces. Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en rodajas de $\frac{1}{2}$ 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 baten los huevos como para tortilla y se vierten por encima, moviendo 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



PESCADOS

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 sopera 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)

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.

No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.221 Kcal	99,7 g	32,9 g	132 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)

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.

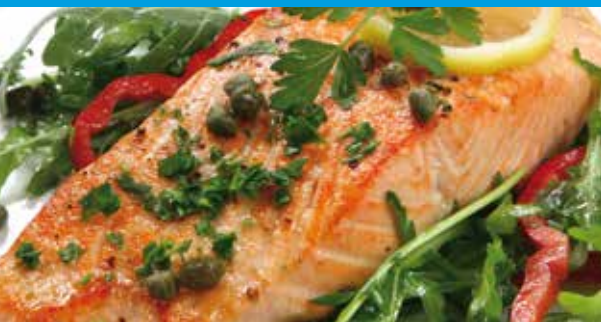
Salsa besamel: • 2 vasos de leche desnatada o semidesnatada (400 g) • 3 cucharadas soperas de harina (51 g) • 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (50 g) • 2 ajos (10 g) • 4 ramitas de perejil (4 g) • Sal, pimienta y nuez moscada.

No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.316 Kcal	90,7 g	64,8 g	92,5 g



SALMÓN 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.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
845 Kcal	21,4 g	49,4 g	78,8 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. 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.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
924 Kcal	21,1 g	60,5 g	73,9 g



CARNES



CARNES

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

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.

No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.225 Kcal	61,7 g	51,9 g	128 g



CARNES

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



CARNES

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

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.

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.

Nota: Puede ser plato único con una ensalada.

No apto para intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.846 Kcal	155 g	75,1 g	138 g



CARNES

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)

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.

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.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.528 Kcal	90,7 g	82,4 g	106 g



CARNES

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

SEGUNDOS PLATOS



HUEVOS



HUEVOS

HUEVOS 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

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



HUEVOS

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 ablanden 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



HUEVOS

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

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.

No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa.

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



SALSAS

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

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 linolénico. 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.

No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
672 Kcal	47,2 g	42,4 g	25,6 g



SALSAS

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



SALSAS

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



SALSAS

SALSA DE YOGUR



INGREDIENTES

- 1 yogur desnatado natural (12 5g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (20 g)
- 1 cucharada sopera de zumo de limón (15 g)
- Sal y pimienta
- Orégano, albahaca o perejil al gusto

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.

No apto para intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
238 Kcal	8,1 g	20,4 g	5,5 g



SALSAS

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 sobera rasa de harina (10 g)
- 2 cucharadas soberas de aceite de oliva virgen (20 g)
- 2 ramitas de perejil (2 g)
- Sal

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.

No apto para celíacos.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
279 Kcal	20 g	20,5 g	3,6 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



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

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.

No apto para intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.298 Kcal	202 g	36,9 g	39,5 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)

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.

No apto para celíacos e intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.298 Kcal	202 g	36,9 g	39,5 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



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)

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.

No apto para intolerantes a la lactosa.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
1.066 Kcal	123 g	45,7 g	40,8 g



MAGDALENAS AFRUTADAS



INGREDIENTES

- 5 fresas medianas (70 g)
- 1/4 manzana pequeña (50 g)
- ½ 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)

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 no subirán bien las magdalenas.

No apto para celíacos.

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
2.861 Kcal	484 g	78,6 g	54,2 g



POSTRES

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

