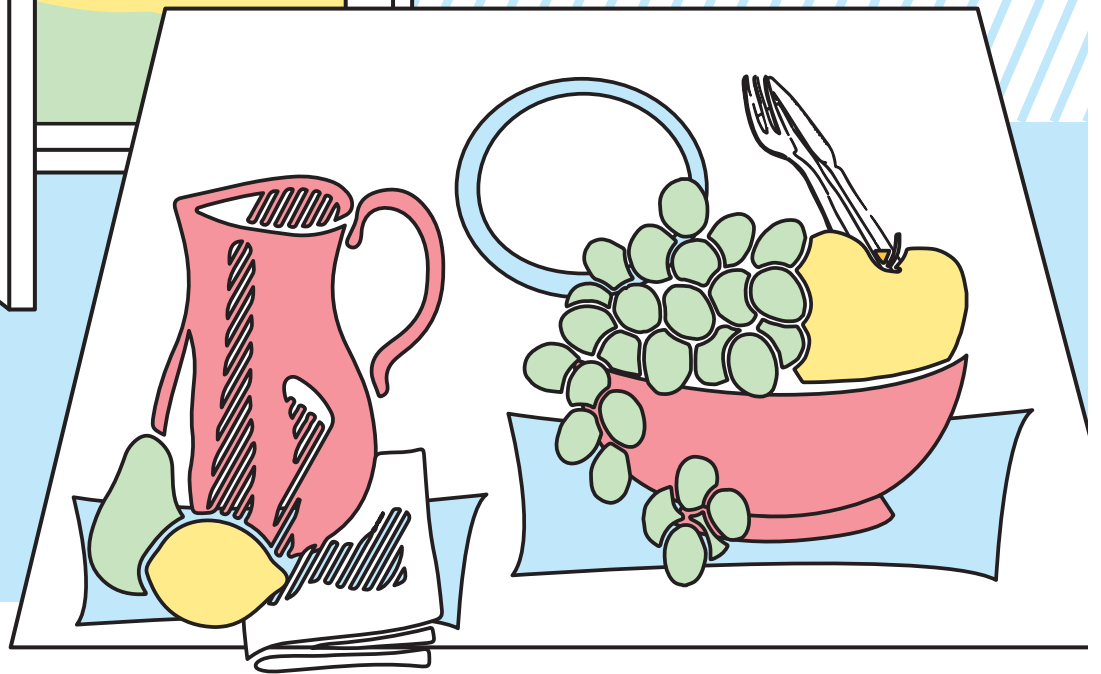


RECETAS SALUDABLES



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SANIDAD



SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



CENTRO INTEGRADO de FORMACIÓN PROFESIONAL
Mantenimiento y Servicios a la Producción

SERVICIO DE EMPLEO



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

**La nutrición óptima es comer las cosas adecuadas,
en las porciones adecuadas, en el momento adecuado.**

Siim Land

Con este trabajo pretendemos contribuir a fomentar hábitos alimenticios saludables en la ciudadanía asturiana, difundiendo los fundamentos de una dieta saludable a través de recetas de cocina basadas en la cultura culinaria de Asturias: *cocina bien para comer mejor*.

Proyecto colaboración:

- Escuela Hostelería Valnalón
- Dirección General de Planificación Sanitaria y Dirección General de Salud Pública
- Consejería de Sanidad del Principado de Asturias



“Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago”

Don Quijote de la Mancha. Capítulo XLIII.

Miguel de Cervantes

En Asturias, según la Encuesta de Salud en población adulta, de más de 16 años, un 18% de los hombres y un 14% de las mujeres presenta obesidad, una circunstancia que además aumenta con la edad. La obesidad en los niños es de un 15% y en las niñas de un 12%. Son datos fríos que nos hablan descarnadamente de una realidad: la obesidad es uno de los grandes problemas de salud que tenemos en el Principado. Una realidad que tenemos que cambiar y que queremos hacerlo contando con todos los actores.

Este recetario, en el que han participado tan generosamente la Escuela de Hostelería de Langreo y las sociedades científicas que han colaborado con nosotros, ha de ser el fundamento de nuestra dieta saludable en base a los productos asturianos de proximidad y son un magnífico ejemplo de cómo este tipo de iniciativas nos pueden ayudar a cambiar la tendencia e intentar llevar la contraria a uno de los más ilustres nutricionistas de este país.

Decía Grande Covián que es más fácil que una persona cambie de religión que de hábitos alimentarios. Tenemos la obligación de intentarlo, de hacerlo y, estos platos apetitosos y saludables, son una herramienta de gran ayuda para conseguirlo. Os invito a ello.

Francisco del Busto de Prado

Consejero de Sanidad del
Principado de Asturias



Orange horizontal bar

Green horizontal bar

Blue horizontal bar

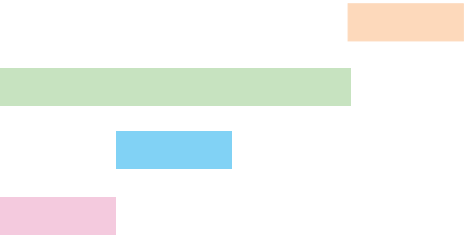
Pink horizontal bar

El Campus de la Formación Profesional de Langreo, ubicado en el polígono de Valnalón, supone una decidida apuesta de la Administración Autonómica del Principado de Asturias por las enseñanzas profesionales, al concentrar en un único centro una importante oferta de títulos de Formación Profesional del sistema educativo y de cursos de Formación para el Empleo, dirigidos a estudiantes y a personas desempleadas y ocupadas.

La Escuela de Hostelería de Valnalón forma parte del Campus de la Formación Profesional de Langreo, y responde fielmente a una de sus líneas estratégicas: colaborar con empresas, organismos e instituciones en el diseño y desarrollo de iniciativas y proyectos que den respuesta a necesidades reales de la sociedad asturiana.

El proyecto “Recetas Saludables”, es el resultado del trabajo desarrollado conjuntamente entre la Escuela de Hostelería de Valnalón y la Consejería de Sanidad del Principado de Asturias, a partir del estudio realizado por personal técnico de esta Consejería y de prestigiosas Sociedades Médicas sobre aspectos saludables relacionados con la dieta y la alimentación, y ofrece un recetario de menús de la cultura gastronómica asturiana para fomentar en la ciudadanía hábitos alimenticios saludables.

Escuela de Hostelería de Valnalón



Una alimentación saludable, es aquella que aporta la energía y nutrientes que una persona necesita para mantener su buen estado de salud.

Nuestra forma de alimentarnos hoy, es decisiva para nuestra salud futura. La elección de un tipo de alimento en lugar de otro, cómo los cocinamos, el entorno en el que comemos, y el tiempo que le dedicamos, tienen una gran trascendencia en términos de salud.

El presente recetario incluye recetas de aperitivos, entradas, segundos platos y postres, valoradas nutricionalmente, y están destinadas a personas con una dieta de alrededor de 2000 kcal. Es posible utilizar cada una de las recetas (una de cada apartado), en la comida principal del día, teniendo en cuenta el número de comensales.

Dichas recetas incluyen su nombre, el número de comensales, los ingredientes, su modo de preparación, la valoración nutricional del plato y los alérgenos presentes.

¿A qué esperas para empezar a cocinar saludable?

Judit Remacha Sanz

Responsable de Nutrición y Dietética

Servicio de Promoción de la Salud y Participación

Dirección General de Salud Pública – Consejería de Sanidad.

Principado de Asturias



Blue bar

Pink bar

Green bar

Orange bar

RECETAS COMBINADAS



APERITIVOS



4 personas



45 Minutos



Fácil

CAPUCHINO DE GUISANTES CON POLVO DE JAMÓN Y HUEVO DE CODORNIZ

INGREDIENTES

- 600 g de guisantes frescos ó según temporada (congelados)
- 2 Cebollas
- 100 g de jamón ibérico
- 200 g de leche evaporada
- 4 Huevos de codorniz



ALÉRGENOS



Huevo Leche

ENTRANTES



4 personas



120 Minutos



Fácil

FABAS ESTOFADAS

INGREDIENTES

- 240 g de faba asturiana
- ½ Cebolla
- 1 Diente de ajo
- ½ Pimiento rojo
- ½ Pimiento verde
- 1 Cuchara sopera de pimentón dulce
- Sal
- Pimienta negra
- 1 vaso de vino blanco
- 1 l de caldo de verdura



ALÉRGENOS



Sulfitos

SEGUNDOS PLATOS



6 personas



120 Minutos



Difícil

CONEJO EN ESCABECHE DE MÓDENA

INGREDIENTES

- 1 kg de conejo
- 4 Dientes de ajo
- 250 g de chalota
- 300 g de zanahoria
- ½ kg de tomate cherry
- 300 g de calabacín
- Tomillo
- Pimienta negra
- 2 Hojas de laurel
- 5 g sal gorda
- 6 Cucharadas de aceite de oliva suave
- 400 g de vinagre de Módena
- 600 g de agua



ALÉRGENOS



Sulfitos

POSTRES



4 personas



60 Minutos



Fácil

COPA DE FRUTA ASADA DE TEMPORADA CON FRUTOS SECOS

INGREDIENTES

- 1 Manzana
- 1 Melocotón
- 1 Nectarina
- 1 Plátano
- 20 Arándanos
- 20 Frambuesas
- 2 Cucharadas de estevia
- 5 g de canela en polvo
- 2 Nueces
- 2 Avellanas
- 2 Almendras
- 2 Pistachos



ALÉRGENOS



Frutos de cáscara

NOTAS

.....

.....



Realizar cinco comidas al día, tres principales y dos tentempiés. Además, coma despacio.

NOTAS

.....

.....



En todas las comidas diarias combinar siempre una proteína, un hidrato de carbono (integral, fruta o verdura) y una grasa saludable.

NOTAS

.....

.....



Ingerir pequeñas cantidades, evitar atracones.

NOTAS

.....

.....



Establecer un horario regular de comidas, no picar entre horas.

APERITIVOS



10 personas



60 Minutos



Fácil

CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 700 g de calabaza
- 200 g de patata
- 50 g de jengibre
- 1 l de caldo de verduras
- Sal
- Pimienta de Sichuan
- 2 Rebanadas de pan
- 2 Cucharadas de AOVE
- 10 g de miel



ALÉRGENOS



Cereales con gluten

ENTRANTES



6 personas



120 Minutos



Media

LOMO DE BACALAO SOBRE CREMA DE GARBANZOS

INGREDIENTES

- 200 g de garbanzos
- Zumo de un limón
- 3 Cucharadas de AOVE
- Sal
- Pimienta negra molida
- Una pizca de comino en polvo
- Una pizca de pimentón dulce de la Vera
- 1 l de caldo de verduras
- 600 g de lomos de bacalao desalado
- Cilantro



ALÉRGENOS



Pescado

SEGUNDOS PLATOS



4 personas



45 Minutos



Media

LOMO DE BONITO SOBRE PISTO DE BERENJENA

INGREDIENTES

- 1 kg de lomo de bonito del cantábrico fresco
- 200 g de salsa de soja
- 2 Dientes de ajo
- 2 Berenjenas
- Sal
- Pimienta
- 2 Cucharadas de AOVE



ALÉRGENOS



Pescado



Soja

POSTRES



4 personas



45 Minutos



Media

FRIXUELOS DE AVENA CON MANZANA SALTEADA

INGREDIENTES

- 65 g de harina de avena
- 200 ml de leche evaporada
- 1 Huevo
- Sal
- 1 g de estevia
- 50 g de almendra molida
- 50 g de uvas pasas
- 1 Cucharada de miel
- 1 Cucharada de AOVE
- 2 Manzanas

PARA EL RELLENO



ALÉRGENOS



Huevo



Leche



Frutos de cáscara

NOTAS

.....

.....



Planificar las comidas y la lista de la compra, evitar la improvisación y procurar hacer la compra una vez por semana.

NOTAS

.....

.....



Planificar anticipadamente el menú, procurar que sea variado y equilibrado según las raciones de los grupos de alimentos.

NOTAS

.....

.....



Pensar en las comidas que se harán en casa y para cuantos comensales.

NOTAS

.....

.....



Prestar atención a ofertas o listas de precios, compare precios y calidad, no elija sólo marcas.

APERITIVOS



4 personas



30 Minutos



Fácil

LOMO DE SARDINA CON SÉSAMO Y TARTAR DE TOMATE

INGREDIENTES

- 2 Sardinas grandes frescas
- 2 Cucharas de AOVE
- Sal
- 40 g de sésamo
- 2 Tomates
- 1 Rama de albahaca
- Pimienta negra molida
- ½ Cucharadita de café de aceite de sésamo
- Unas gotas de salsa Perrins



ALÉRGENOS



Pescado



Sésamo



Soja



Sulfitos

ENTRANTES



4 personas



60 Minutos



Media

REPOLLO GUISADO CON CHIPIRONES

INGREDIENTES

- 800 g de repollo
- 1 Cuchara de postre de AOVE
- ½ kg de chipirones
- ½ Pimiento rojo
- ½ Pimiento verde
- 1 Cebolla
- 3 Dientes de ajo
- Sal



ALÉRGENOS



Pescado

SEGUNDOS PLATOS



4 personas



45 Minutos



Media

LOMO DE CERDO CON PIÑA

INGREDIENTES

- 1 kg de lomo de cerdo fresco
- 200 g de piña natural
- 2 Ramas de tomillo
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharada de miel
- 1 Cebolla
- 2 Cucharadas de maicena
- 1 vaso de vino blanco semidulce
- 1 l de caldo de carne
- Sal
- Pimienta
- 2 Cucharas soperas de AOVE
- 200 g de arroz integral cocido



ALÉRGENOS



Sulfitos

POSTRES



4 personas



50 Minutos



Fácil

GELIFICADO DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 8 g de algas agar en polvo
- ½ litro de agua
- ¼ litro de zumo de piña
- 1 Melocotón
- 2 Kiwis
- 2 Plátanos
- 100 g de fresas
- 50 g de arándanos
- 2 Cucharadas de miel
- Menta fresca



ALÉRGENOS



Sulfitos

NOTAS

.....

.....



Repasar la despensa y confeccionar una lista de lo que se necesita.

NOTAS

.....

.....



Leer bien la información del etiquetado, y verificar la fecha de consumo preferente e información nutricional y condiciones adecuadas del envase.

NOTAS

.....

.....



Primero cogeremos los alimentos no perecederos, segundo los frescos y por último los refrigerados o congelados.

NOTAS

.....

.....



Esforzarte para llevar una nutrición adecuada, es la mejor inversión para tu cuerpo y mente que puedes hacer.

APERITIVOS



4 personas



30 Minutos



Fácil

MEJILLONES CON VINAGRETA

INGREDIENTES

- 1 kg de mejillones
- 1/2 Pimiento verde
- 1/2 Pimiento rojo
- 1/2 Cebolleta tierna
- 1/2 Diente de ajo
- 1 Huevo duro
- 10 ml de vino blanco
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- 4 ml de vinagre de vino
- Zumo de medio limón



ALÉRGENOS



Huevo



Moluscos



Sulfitos

ENTRANTES



4 personas



60 Minutos



Media

SALTEADO DE FRÉJOLES CON JAMÓN Y SALSAS DE TOMATE

INGREDIENTES

- 1/2 kg de fréjoles redondos
- 2 Patatas pequeñas (150g)
- 2 Dientes de ajo
- 3 Cucharadas de salsa de tomate casera
- 60 g de tacos de jamón serrano
- 3 Cucharadas de aceite de AOVE
- Sal



ALÉRGENOS

No tiene

SEGUNDOS PLATOS



8 personas



25 Minutos



Fácil

LUBINA EN PAPILLOTE

INGREDIENTES

- 1 kg de lomo de lubina
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 1 Cebolleta
- 1 Puerro
- 2 Cucharadas de AOVE
- Sal
- Pimienta



ALÉRGENOS



Pescado

POSTRES



4 personas



20 Minutos



Fácil

MOUSSE DE CHOCOLATE Y AGUACATE

INGREDIENTES

- 2 Aguacates
- 4 Cucharadas de cacao en polvo (sin azúcar)
- 2 Cucharadas de sirope de miel
- 1 Cucharada de leche de almendras (sin azúcar)
- Esencia de vainilla (al gusto)



ALÉRGENOS



Frutos de cáscara

NOTAS

.....

.....



La comida que comes puede ser la más poderosa forma de medicina o la forma más lenta de veneno. Ann Wigmore

NOTAS

.....

.....



Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida. Hipócrates

NOTAS

.....

.....



Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo. Adelle Davis

NOTAS

.....

.....



Dime lo que comes y te diré quién eres. Anthelme Brillat-Savarín

APERITIVOS



4 personas



120 Minutos



Fácil

SALPICÓN DE FABES CON LANGOSTINOS

INGREDIENTES

- 320 gr de fabes verdes
- 200 gr de gambas peladas
- ½ Pimiento rojo
- ½ Pimiento verde
- ½ Manzana verde
- ¼ de cebolla
- ½ Huevo duro
- 4 Langostinos para decoración
- 1 Cuchara sopera de aceite de oliva virgen
- 1 Cuchara sopera vinagre de manzana
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



ENTRANTES



6 personas



60 Minutos



Media

TOMATES RELLENOS DE POLLO

INGREDIENTES

- 6 Tomates medianos
 - ½ Cebolla
 - 150 g de jamón serrano
 - 1 Diente de ajo
 - Sal
 - Pimienta
 - 1 Pechuga de pollo
- PARA LA SALSAS
- 1 Cebolla
 - ½ l de caldo de carne
 - 25 g de maicena
 - 10 g de AOVE



ALÉRGENOS



SEGUNDOS PLATOS



8 personas



45 Minutos



Media

MERLUZA CON LECHUGA DE MAR SOBRE LENTEJA CAVIAR

INGREDIENTES

- 1 kg de lomos de merluza
- 300 g de lechuga de mar
- 250 g de lenteja caviar
- 1 Cuchara sopera de huevas de salmón
- 10 ml de AOVE
- Sal
- 2 Dientes de ajo
- Pimienta



ALÉRGENOS



POSTRES



8 personas



30 Minutos + Reposo



Fácil

PASTEL DE ZANAHORIA CON PIÑA Y NUECES

INGREDIENTES

- 120 g miel
- 125 g yogur natural desnatado
- 350 g zanahoria limpia
- 100 ml zumo de zanahoria
- 500 g leche evaporada
- 8 Hojas de gelatina (16 g)
- 2 g de canela en polvo
- 6 Nueces en polvo



ALÉRGENOS



NOTAS

.....

.....



La única manera de conservar la salud es comer lo que no quieres, beber lo que no te gusta, y hacer lo que preferirías no hacer. Mark Twain

NOTAS

.....

.....



El glotón es el sujeto menos estimable de la gastronomía, porque ignora su principio elemental: ¡el arte de masticar!. Honoré de Balzac

NOTAS

.....

.....



Come tu comida lentamente y mastica cada porción completamente. Lo ideal es que mastiques entre 20 y 30 veces para que facilites la digestión. Mark Sisson

NOTAS

.....

.....



Eres lo que comes. ¿Qué te gustaría ser?. Julie Murphy

APERITIVOS



4 personas



20 Minutos



Fácil

TOSTA DE PAN DE CENTENO CON AGUACATE Y SALMÓN AHUMADO

INGREDIENTES

- 4 Rebanadas de pan de centeno con semillas
- 2 Aguacates
- Zumo de 1 limón
- 4 Lonchas de salmón ahumado
- Sal
- Eneldo



ALÉRGENOS



Cereales con gluten



Pescado

ENTRANTES



6 personas



140 Minutos



Media

VERDINAS CON PULPO

INGREDIENTES

- 200 g de verdinas
- 1 Cuchara sopera de pimentón dulce
- 1 Vaso de vino blanco
- ½ Cebolla
- Sal
- 1 l de caldo de pescado
- 1 Diente de ajo
- Pimienta negra
- ½ Pimiento rojo
- 400 g de tentáculos de pulpo
- ½ Pimiento verde



ALÉRGENOS



Moluscos



Pescado



Sulfitos

SEGUNDOS PLATOS



4 personas



65 Minutos



Media

RAPE CON CREMA DE CALABAZA Y SETAS CONFITADAS

INGREDIENTES

- 8 Medallones de 75 g cada uno (600 g total)
- Sal
- Aceite de oliva
- 200 g de setas de temporada
- Ajo

CREMA DE CALABAZA

- 200 g de calabaza
- 1/2 puerro
- Sal
- Aceite
- 250 g de caldo de pescado
- Azafrán
- 50 g de patata



ALÉRGENOS



Pescado

POSTRES



4 personas



60 Minutos



Fácil

PUDDING DE MANGO

INGREDIENTES

- 1 Mango bien maduro
- 75 g de pasas de Corinto
- 2 Huevos
- 1 Cucharadita de sirope de agave
- 3 Cucharadas de harina de avena



ALÉRGENOS



Huevo



Sulfitos

NOTAS

.....

.....



El amor es tan importante como la comida. Pero no alimenta. Gabriel García Márquez

NOTAS

.....

.....



No conviertas tu estómago en una bolsa de basura.

NOTAS

.....

.....



No dejes que tu estómago gobierne tu mente.

NOTAS

.....

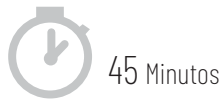
.....



Solo tienes un cuerpo; aliméntalo bien y te devolverá el favor.

RECETAS INDIVIDUALES

CAPUCHINO DE GUISANTES CON POLVO DE JAMÓN Y HUEVO DE CODORNIZ



Pochar la cebolla cortada en brunoise.

Cuando esté lista añadir los guisantes frescos, cubrir de agua y cocer unos 15 minutos. Triturar y montar con la batidora.

Picar el jamón en brunoise y tostar en una sartén. Dejar enfriar y triturar.

Cocer los huevos a 65°C. durante 5 minutos.

Para montar el plato, coger unas copas y colocar primero la crema montada, dentro de ésta el huevo pelado con cuidado, ya que estará tierno, encima poner la leche evaporada aireada al momento con un batidor y espolvorear con el polvo de jamón.

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de guisantes frescos ó según temporada, congelados
- ✓ 2 Cebollas
- ✓ 100 g de jamón ibérico
- ✓ 200 g de leche evaporada
- ✓ 4 Huevos de codorniz

ALÉRGENOS



Huevo



Leche

NOTAS

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	194	16,5	14,4	7,7	3,4	6,3



CREMA DE CALABAZA



10 personas



60 Minutos



Fácil

INGREDIENTES

- ✓ 700 g de calabaza
- ✓ 200 g de patata
- ✓ 50 g de jengibre
- ✓ 1 l de caldo de verduras
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta de Sichuan
- ✓ 2 Rebanadas de pan
- ✓ 2 Cucharadas de AOVE
- ✓ 10 g de miel

ALÉRGENOS



Cereales con gluten

Pelar y hacer en cubos la calabaza, el jengibre y la patata. Cocer con el caldo de verduras hasta que la calabaza y la patata estén tiernas.

Sacar y triturar a la vez que vamos regando con un poco de caldo de cocción y dejar una crema fina.

Agregar el AOVE y salpimentar.

Cortar en cubos medianos las rebanadas de pan y poner a calentar dos cucharas de AOVE en una sartén.

Agregamos el pan y vamos tostándolo poco a poco hasta que esté dorado. Agregar a hilo la miel mientras salteamos el pan y dejar caramelizar unos minutos a fuego bajo.

Sacar y reservar.

Emplatar la crema en un plato hondo o un cuenco y decorar con el pan.

NOTAS

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	177,5	13,1	19,7	4,97	1,8	2,2

LOMO DE SARDINA CON SÉSAMO Y TARTAR DE TOMATE



Lavar bien los tomates y hacerlos en cuartos. Sacar las semillas y cortar en dados muy finos.

Picar la albahaca muy fina y mezclar con el tomate, la sal, la pimienta negra, el aceite de sésamo y la salsa Perrins.

Dejar media hora de reposo en nevera.

Limpiar y desescamar las sardinas y hacerlas en lomos.

Salpimentar los lomos de sardina y pasar por el sésamo ligeramente tostado.

Freír en una sartén con dos cucharadas de AOVE durante un minuto por cada lado, sin tocarlo demasiado para que el sésamo no se despegue del lomo.

Poner en un plato el lomo de sardina y colocar encima el tartar de tomate. Decorar con unas escamas de sal y unos brotes.

INGREDIENTES

- ✓ 2 Sardinas grandes frescas
- ✓ 2 Cuchara de AOVE
- ✓ Sal
- ✓ 40 g de sésamo
- ✓ 2 Tomates
- ✓ 1 Rama de albahaca
- ✓ Pimienta negra molida
- ✓ ½ Cucharadita de café de aceite de sésamo
- ✓ Unas gotas de salsa Perrins

ALÉRGENOS



NOTAS

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	159,9	7,9	3,6	12,7	2,2	1,9



MEJILLONES CON VINAGRETA



4 personas



30 Minutos



Fácil

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de mejillones
- ✓ ½ Pimiento verde
- ✓ ½ Pimiento rojo
- ✓ ½ Cebolleta tierna
- ✓ ½ Diente de ajo
- ✓ 1 Huevo duro
- ✓ 10 ml de vino blanco
- ✓ 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 4 ml de vinagre de vino
- ✓ Zumo de medio limón

Dar un hervor al vino blanco para que evapore el alcohol.

Añadir los mejillones limpios y tapar.

Cocer hasta que se abran los mejillones.

Sacar y retirar una parte de la cáscara.

Picar la verdura muy fina en cubos y mezclar con el huevo duro también cortado muy fino.

Mezclar el vinagre, el aceite y el zumo de limón, emulsionar bien y juntar con la verdura picada.

Salsear los mejillones con la vinagreta y servir.

ALÉRGENOS



Huevos



Moluscos



Sulfitos

NOTAS

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	109,5	8,2	5,7	5,8	1,3	1,4

SALPICÓN DE FABAS CON LANGOSTINOS



Cocer las fabas en un caldo aromatizado con verduras y refrescar.

Cocer las gambas en agua con sal durante tres minutos.

Enfriar y cortar en trozos.

Hacer una vinagreta con el resto de ingredientes picados en brunoise fina y aliñar con el aceite y vinagre. Rectificar de sal y pimienta.

Colocar en un cuenco las fabas junto con los langostinos y cubrir con la vinagreta.

INGREDIENTES

- ✓ 320 g de fabas verdes
- ✓ 200 g de gambas peladas
- ✓ ½ Pimiento rojo
- ✓ ½ Pimiento verde
- ✓ ½ Manzana verde
- ✓ ¼ de cebolla
- ✓ ½ Huevo duro
- ✓ 4 Langostinos para decoración
- ✓ 1 Cuchara sopera de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 1 Cuchara sopera de vinagre de manzana
- ✓ Sal y pimienta

NOTAS

.....

.....

.....

ALÉRGENOS



Crustáceos



Huevo



Sulfitos

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	158,2	15,9	13,4	4,5	0,9	5,1



TOSTA DE PAN DE CENTENO CON AGUACATE Y SALMÓN AHUMADO



4 personas



20 Minutos



Fácil

INGREDIENTES

- ✓ 4 Rebanadas de pan de centeno con semillas
- ✓ 4 Lonchas de salmón ahumado
- ✓ 2 Aguacates
- ✓ Zumo de 1 limón
- ✓ Sal
- ✓ Eneldo

Tostar el pan en el horno hasta dejarlo crujiente.

Abrir los aguacates y sacarles la pulpa. Mezclar con el zumo de limón y un poco de sal.

Triturar con la batidora hasta dejar una crema fina.

Colocar generosamente la crema de aguacate encima de las tostas de pan de centeno y cubrir con la loncha de salmón ahumado.

Decorar con el eneldo y servir.

ALÉRGENOS



Cereales con gluten



Pescado

NOTAS

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	196,8	6,8	14,2	10,6	1,3	6,7

FABAS ESTOFADAS



Dejar la faba una noche a remojo en agua.

Cocer las fabas con caldo de verdura durante una hora y media a fuego medio.

Hacer un sofrito con la verdura muy fina cortada y cuando esté bien pochada añadir el pimentón dulce y el vino blanco.

Dejar reducir y agregar a las fabas. Ir regando el guiso con caldo de verduras.

Dejar cocer hasta que estén tiernas y rectificar de sal.

NOTAS

.....
.....

INGREDIENTES

- ✓ 240 g de faba asturiana
- ✓ ½ Cebolla
- ✓ 1 Diente de ajo
- ✓ ½ Pimiento rojo
- ✓ ½ Pimiento verde
- ✓ 1 Cuchara sopera de pimentón dulce
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta negra
- ✓ 1 Vaso de vino blanco
- ✓ 1 l de caldo de verdura

ALÉRGENOS



Sulfitos

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	137,8	5,4	13,7	5,7	2	6,8



LOMO DE BACALAO SOBRE CREMA DE GARBANZOS



6 personas



120 Minutos



Media

INGREDIENTES

- ✓ 200 g de garbanzos
- ✓ Zumo de un limón
- ✓ 3 Cucharadas soperas de AOVE
- ✓ Sal
- ✓ Una pizca de pimienta negra molida
- ✓ Una pizca de comino en polvo
- ✓ Una pizca de pimentón dulce de la Vera
- ✓ 1 l de caldo de verduras
- ✓ 600 g de lomos de bacalao desalado
- ✓ Cilantro

ALÉRGENOS



Pescado

Poner los garbanzos a remojo el día anterior.

Cocerlos en un caldo de verduras hasta que estén tiernos, sacar del caldo de cocción y reservar.

Hacer una picada con el AOVE, sal, pimienta, comino, pimentón y el zumo de limón. Agregar los garbanzos y triturar todo junto.

Hacer en una sartén el bacalao con un poco de AOVE y cuando esté dorado pasarlo a una bandeja de horno y hornear 4 minutos a 180°C.

En un plato llano colocar la crema de garbanzos y encima el lomo de bacalao con la piel para arriba.

Decorar con un chorro de AOVE y unas hojas de cilantro fresco.

NOTAS

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	219,5	22,1	17,8	6,3	0,8	5,5

REPOLLO GUISADO CON CHIPIRONES



Cocer el repollo con agua, sal y el AOVE.

Pochar la verdura muy fina picada en una cacerola con un poco de AOVE.

Cuando esté toda la verdura pochada, añadir los chipirones limpios cortados en rodajas y removemos para que el chipirón suelte el agua y se guise hasta que esté tierno. Reducir el caldo que suelta el chipirón y añadir el repollo cocido y escurrido.

Dejar hacerse todo junto veinte minutos y rectificar de sal.

Servir.

INGREDIENTES

- ✓ 800 g de repollo
- ✓ 1 Cuchara de postre de AOVE
- ✓ ½ kg de chipirones
- ✓ ½ Pimiento rojo
- ✓ ½ Pimiento verde
- ✓ 1 Cebolla
- ✓ 3 Dientes de ajo
- ✓ Sal

ALÉRGENOS



Pescado

NOTAS

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	194,6	25,2	13,3	4,2	1	7,3



SALTEADO DE FRÉJOLAS CON JAMÓN Y SALSA DE TOMATE



4 personas



60 Minutos



Media

INGREDIENTES

- ✓ ½ kg de frejoles redondos
- ✓ 2 Patatas pequeñas (150g)
- ✓ 2 Dientes de ajo
- ✓ 3 Cucharadas de salsa de tomate casera
- ✓ 60 g de tacos de jamón serrano
- ✓ 3 Cucharadas de AOVE
- ✓ Sal

Cocer los fréjoles en agua con sal y una cucharada de AOVE durante 10 minutos, agregar la patata en cascots y dejar cocer hasta que la patata esté tierna.

Ecurrir y reservar.

En una sartén sofreír el ajo picado fino, agregar los tacos de jamón, dejar hacerse unos minutos y agregar los fréjoles con la patata. Mezclar bien y dejar tres minutos en el fuego y agregar la salsa de tomate casera.

Mezclar bien y dejar hacerse unos minutos. Rectificar de sal y servir.

ALÉRGENOS

No tiene

NOTAS

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	188,3	8,2	11,7	12	2,4	4,3

TOMATES RELLENOS DE POLLO



Cortar la parte de arriba de los tomates y vaciar.

Reservar la carne.

Picar la cebolla y el ajo en brunoise y pochar. Añadir el jamón y la pechuga en juliana y salpimentar.

Dejar hacerse todo un poco y añadir la carne de tomate.

Dejar reducir y rellenar los tomates.

Napar con una bechamel de 25 g de maicena, 25 g de AOVE y ¼ litro de leche semi desnatada y 15 g de queso rallado.

Hornear durante 10 minutos a 180°C.

Pochar la cebolla en brunoise con el AOVE.

Agregar la maicena y mezclar bien, verter el caldo de carne caliente y dejar espesar.

Dejar cocer unos minutos y triturar.

Colar y verter en la bandeja de los tomates.

Hornear 5 minutos a 180°C.

NOTAS

.....

INGREDIENTES

- ✓ 6 Tomates medianos
- ✓ ½ Cebolla
- ✓ 150 g de jamón serrano
- ✓ 1 Diente de ajo
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ 1 Pechuga de pollo

PARA LA SALSA

- ✓ 1 Cebolla
- ✓ ½ l de caldo de carne
- ✓ 25 g de maicena
- ✓ 10 g de AOVE

ALÉRGENOS



Leche

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	208,1	13	12,9	11,6	3,2	2,3



VERDINAS CON PULPO



6 personas



140 Minutos



Media

INGREDIENTES

- ✓ 200 g de verdinas
- ✓ ½ Cebolla
- ✓ 1 Diente de ajo
- ✓ ½ Pimiento rojo
- ✓ ½ Pimiento verde
- ✓ 1 Cuchara sopera de pimentón dulce
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta negra
- ✓ 400 g de tentáculos de pulpo
- ✓ 1 Vaso de vino blanco
- ✓ 1 l de caldo de pescado

Dejar las verdinas una noche a remojo en agua.

Cocer las verdinas con caldo de pescado durante una hora.

Hacer un sofrito con la verdura muy fina cortada y cuando esté bien pochada añadir el pimentón dulce, pimienta negra y el vino blanco.

Dejar reducir y agregar a las verdinas. Ir regando el guiso con caldo de pescado.

Hacer en la plancha los tentáculos de pulpo cocidos y cuando estén dorados, cortar en trozos y agregar a las verdinas.

Dejar cocer hasta que estén tiernas y rectificar de sal.

ALÉRGENOS



Moluscos



Pescado



Sulfitos

NOTAS

.....

.....

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	188,6	17,6	22,1	2,4	0,5	9,1

CONEJO EN ESCABECHE DE MÓDENA



Pelar los ajos, las chalotas, las zanahorias y los tomates cherry previamente escaldados. Cortar en láminas finas el calabacín con piel y escaldar.

Elaboración del escabeche:

Quitar la cabeza (desechar) y sacar riñones e hígado (reservar). Separar de la canal las piernas delanteras y traseras (deshuesar todo), por último deshuesar los dos lomos con la falda (enrollar y bridar por separado). Freírlo en el aceite hasta que adquiera un tono dorado, sacar del aceite y reservar. En ese mismo aceite meter el ajo y la zanahoria, dejar confitando 5 minutos y añadir el vinagre de Módena, el agua (o fondo de conejo), sal, tomillo, los granos de pimienta negra y el laurel. Dejar hervir todo junto tapado 5 minutos más, pasado ese tiempo incorporar el conejo al escabeche y dejar cocinar tapado 30 minutos. Dejar reposar 24 horas antes de servir.

Montaje:

Cortar cada lomo en seis rodajas, las patas en tres trozos cada una y las paletillas enteras. Colocar a un lado del plato tres trozos de conejo y en el otro las verduritas (la cebollita, un diente de ajo, un tomatito y una lámina de calabacín, etc.). Salsear y decorar con el escabeche emulsionado, una ramita de tomillo, laurel y los granos de pimienta negra.

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de conejo
- ✓ 4 Dientes de ajo
- ✓ 250 g de chalota
- ✓ 300 g de zanahoria
- ✓ ½ kg de tomate cherry
- ✓ 300 g de calabacín
- ✓ Ramita de tomillo
- ✓ Pimienta negra en grano
- ✓ 2 Hojas de laurel
- ✓ 5 g de sal gorda
- ✓ 6 Cucharadas de aceite de oliva suave
- ✓ 400 g de vinagre de módena
- ✓ 600 g de agua

ALÉRGENOS



Sulfitos

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (GR.)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	233,6	12,8	13,7	15,2	31	3,7



LOMO DE BONITO SOBRE PISTO DE BERENJENA



INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de lomo de bonito del Cantábrico fresco
- ✓ 200 g de salsa de soja
- ✓ 2 Dientes de ajo
- ✓ 2 Berenjenas
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ 2 Cucharadas de AOVE

ALÉRGENOS



Pescado



Soja

NOTAS

.....

.....

Limpiar bien el lomo de bonito y dejar macerar durante tres horas con la salsa de soja.

Mientras preparamos el pisto de berenjena.

Cortar la berenjena en discos y salar por ambos lados para que sude y suelte el amargor durante 10 minutos. Pasado el tiempo lavar y secar con papel.

Machacamos los dientes de ajo y dorar con el AOVE. Añadimos la berenjena cortada en cubos pequeños y salpimentamos.

Dejamos hacerse hasta que la berenjena esté blanda.

Dejar terminar de hacerse y retirar del fuego.

Pasado el tiempo de maceración del lomo, sacar y secar un poco.

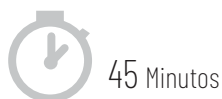
Hacer en una sartén con muy poco aceite por todos los lados.

Colocar en un plato el pisto de berenjena y colocar el lomo de bonito en lonchas finas encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	104,7	80,3	8,7	6,3	3,7	3,8

LOMO DE CERDO CON PIÑA



Cortar en trozos el lomo de cerdo y adobar con el ajo, sal y pimienta.

Pasar el lomo por la maicena y dorar en una sartén con un poco de AOVE y reservar.

Pochar la cebolla cortada muy fina en la sartén de dorar el lomo, rectificar de sal y agregar la piña en trozos. Dejar unos minutos que todo se haga y agregar el vino blanco semidulce.

Incorporar el lomo y regar con el caldo de carne.

A media cocción agregar la miel y el tomillo.

Dejar hacerse 10 minutos y servir.

Como acompañamiento ponemos arroz integral.

NOTAS

.....

.....

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de lomo de cerdo fresco
- ✓ 200 g de piña natural
- ✓ 2 Ramas de tomillo
- ✓ 2 Dientes de ajo
- ✓ 1 Cucharada de miel
- ✓ 1 Cebolla
- ✓ 2 Cucharadas de maicena
- ✓ 1 Vaso de vino blanco semidulce
- ✓ 1 l de caldo de carne
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ 2 Cucharadas soperas de AOVE
- ✓ 200 g de arroz integral cocido

ALÉRGICOS



Sulfitos

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	182,8	86,6	39,7	73,3	31,8	2,8



LUBINA EN PAPILOTE



8 personas



25 Minutos



Fácil

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de lomo de lubina
- ✓ 1 Pimiento rojo
- ✓ 1 Pimiento verde
- ✓ 1 Cebolleta
- ✓ 1 Puerro
- ✓ 2 Cucharadas de AOVE
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta

ALÉRGENOS



Pescado

Limpiar la lubina.

Untar con el AOVE y salpimentar por ambos lados.

Marcar los lomos de lubina durante unos segundos en plancha muy caliente por ambos lados.

Cortar la verdura en juliana fina y saltear unos segundos en sartén muy caliente con una cucharada de aceite de oliva.

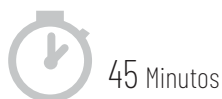
Colocar las verduras en un papel de horno y encima el lomo de lubina.

Cerrar bien hermético para evitar que salga el vapor y hornear a 180°C. durante 10 minutos o dependiendo del grosor de la lubina.

NOTAS

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	151,9	23,8	3,4	4,6	0,9	1,7

MERLUZA CON LECHUGA DE MAR SOBRE LENTEJA CAVIAR



Cocer las lentejas caviar en un caldo de verduras durante 20 minutos aproximadamente. Retirar del fuego y dejar templar en el caldo de cocción.

Hacer en supremas el lomo de merluza y salpimentar.

Envolver en la lechuga de mar y marcar en una sartén por todos los lados hasta que la lechuga se quede crujiente.

Colocar en un plato las lentejas caviar y aliñar con un chorro de aceite de oliva virgen, encima la suprema de merluza con la lechuga de mar y decorar con huevas de salmón y germinados.

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de lomos de merluza
- ✓ 300 g de lechuga de mar
- ✓ 250 g de lenteja caviar
- ✓ 1 Cuchara sopera de huevas de salmón
- ✓ 10 ml de AOVE
- ✓ Sal
- ✓ 2 Dientes de ajo
- ✓ Pimienta

ALÉRGENOS



Pescado

NOTAS

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
PARA 4 PAX	185,6	23,1	16,1	2,8	0,5	3,6



RAPE CON CREMA DE CALABAZA Y SETAS CONFITADAS



4 personas



65 Minutos



Media

INGREDIENTES

- ✓ 8 Medallones de 75 g cada uno (600 g total)
- ✓ Sal
- ✓ 10 ml de AOVE
- ✓ 200 g de setas de temporada
- ✓ Ajo

CREMA DE CALABAZA

- ✓ 200 g de calabaza
- ✓ 1/2 puerro
- ✓ Sal
- ✓ Aceite
- ✓ 250 g de caldo de pescado
- ✓ Azafrán
- ✓ 50 g de patata

ALÉRGENOS



Pescado

Limpiar bien el rape y confitar lentamente con sal y aceite de oliva.

Durante 15 minutos hornear a 70°C. Sacar y secar.

Limpiar y hacer en trozos la calabaza, el puerro y la patata. Poner a sudar con un poco de sal y pimienta. Agregar el azafrán. Rehogar y regar con el caldo de pescado.

Poner a cocer 30 minutos.

Cuando esté cocida retirar parte del caldo de cocción y triturar.

Rectificar de sal y pimienta.

Colar y dar un hervor.

Para las setas:

Saltear unas setas variadas (200 g) según temporada con aceite de oliva y un diente de ajo.

Colocar un poco de la crema de calabaza en el centro del plato y el rape encima.

Disponer las setas alrededor.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	200,7	27,2	5,5	7,1	1,4	4

COPA DE FRUTA ASADA DE TEMPORADA CON FRUTOS SECOS



Lavar bien la fruta, cortar la manzana, el melocotón, la nectarina y el plátano en trozos grandes y colocar en una bandeja de horno.

Hornear a 180°C. con la canela y la estevia durante 15 minutos.

Añadir las frambuesas y los arándanos y hornear 10 minutos más.

Sacar y mezclar bien.

Servir templado en copas de cóctel.

Decorar con los frutos secos picados.

NOTAS

.....

.....

.....

INGREDIENTES

- ✓ 1 Manzana
- ✓ 1 Melocotón
- ✓ 1 Nectarina
- ✓ 1 Plátano
- ✓ 20 Arándanos
- ✓ 20 Frambuesas
- ✓ 2 Cucharadas de estevia
- ✓ 5 g de canela en polvo
- ✓ 2 Nueces
- ✓ 2 Avellanas
- ✓ 2 Almendras
- ✓ 2 Pistachos

ALÉRGENOS



Frutos de cáscara

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	169,3	3,1	23,7	5,4	0,6	6,6



FRIXUELOS DE AVENA CON MANZANA SALTEADA



4 personas



45 Minutos



Media

INGREDIENTES

- ✓ 65 g de harina de avena
- ✓ 200 ml de leche evaporada
- ✓ 1 Huevo
- ✓ Sal
- ✓ 1 g de estevia

PARA EL RELLENO

- ✓ 50 g de almendra molida
- ✓ 50 g de uvas pasas
- ✓ 1 Cucharada de miel
- ✓ 1 Cucharada de AOVE
- ✓ 2 Manzanas

ALÉRGENOS



Frutos de cáscara



Huevo



Leche

Mezclar bien todos los ingredientes y dejar reposar dos horas.

Cubrir el fondo de una sartén caliente con una capa muy fina de la masa y dejar que cuaje. Dar la vuelta y dejar unos segundos.

Sacar y apilar en un plato.

Pelar la manzana y hacerla en dados pequeños.

Saltear en una sartén con la cucharada de AOVE y agregar la almendra y las pasas.

Dejar hacerse unos minutos hasta que la manzana esté tierna.

Terminar con la cucharada de miel y dejar que se integre todo.

Rellenar los frixuelos con la manzana y enrollar.

NOTAS

.....

.....

.....

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	178	5,8	19,4	2,7	2,4	2,7

GELIFICADO DE FRUTAS



Pelar y trocear la fruta. Mezclarla bien y colocarla en un molde hasta el borde.

Hervir el agua con el agar-agar durante un minuto. Añadir la miel y mezclar. Retirar y cuando temple, añadir el zumo de piña.

Verter encima de las frutas y mover para que el líquido penetre por todo el molde. Meter en nevera y esperar a que espese.

Desmoldar y decorar con un poco de menta fresca.

NOTAS

.....

.....

INGREDIENTES

- ✓ 8 g de algas agar-agar en polvo
- ✓ ½ litro de agua
- ✓ ¼ litro de zumo de piña
- ✓ 1 Melocotón
- ✓ 2 Kiwis
- ✓ 2 Plátanos
- ✓ 100 g de fresas
- ✓ 50 g de arándanos
- ✓ 2 Cucharadas de miel
- ✓ Menta fresca

ALÉRGENOS



Sulfitos

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	168,2	2,1	35,8	0,9	0,3	4,4



MOUSSE DE CHOCOLATE Y AGUACATE



4 personas



20 Minutos



Fácil

INGREDIENTES

- ✓ 2 Aguacates
- ✓ 4 Cucharadas de cacao en polvo (sin azúcar)
- ✓ 2 Cucharadas de sirope de miel
- ✓ 1 Cucharada de leche de almendras (sin azúcar)
- ✓ Esencia de vainilla (al gusto)

ALÉRGENOS



Frutos de cáscara

Cortar el aguacate a la mitad y poner la pulpa en un vaso de batidora.

Emulsionar para dejar una crema fina e ir agregando el resto de ingredientes.

Batir enérgicamente hasta conseguir una crema aireada.

Echar en copas y dejar enfriar bien antes de servir.

NOTAS

.....

.....

.....

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	183,6	2,9	16	9,9	1,3	5,7

PASTEL DE ZANAHORIA CON PIÑA Y NUECES



Guardar un molde de tartas antiadherente en la nevera para que esté frío.

Poner a hidratar las hojas de gelatina en agua fría y mientras calentar el zumo de zanahoria un minuto en el microondas y triturar las zanahorias con ayuda de un robot de cocina. Reservar. Pasado el tiempo, escurrir muy bien las gelatinas, incorporar en el zumo de zanahoria caliente hasta que queden disueltas. Mezclamos bien junto con el yogur y la miel hasta conseguir una mezcla uniforme. Reservar.

Batir un poco la leche evaporada e ir incorporando poco a poco la mezcla de zanahoria. Sacar el molde de la nevera, incorporar la masa y guardar tapado con film en nevera hasta que solidifique. Mínimo 4 horas.

Servir espolvoreando con canela y polvo de nueces.

INGREDIENTES

- ✓ 120 g de miel
- ✓ 125 g de yogur natural desnatado
- ✓ 350 g de zanahoria limpia
- ✓ 100 ml de zumo de zanahoria
- ✓ 500 g de leche evaporada
- ✓ 8 Hojas de gelatina (16 g)
- ✓ 2 g de canela en polvo
- ✓ 6 Nueces en polvo

ALÉRGENOS



Frutos de cáscara



Leche

NOTAS

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	187,8	7,6	20,5	8,1	3,9	1,5



PUDDING DE MANGO



4 personas



60 Minutos



Fácil

INGREDIENTES

- ✓ 1 Mango bien maduro
- ✓ 2 Huevos
- ✓ 3 Cucharadas de harina de avena
- ✓ 75 g de pasas de Corinto
- ✓ 1 Cucharadita de sirope de agave

ALÉRGENOS



Huevos



Sulfitos

Pelar los mangos y hacer en trozos.

Triturar junto con los huevos, el mango, el sirope de agave y la harina de avena.

Triturar bien y sacar a un bol. Incorporar las pasas de Corinto y mezclar hasta que queden repartidas por la masa.

Verter en un molde rectangular de silicona.

Hornear a 190°C. hasta que esté cuajado.

Sacar y dejar enfriar para desmoldar.

Servir frío o templado.

NOTAS

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	180,2	6,1	28,6	4,3	1,2	3,7



DIETA SALUDABLE

DISTRIBUYA SU DÍA EN 5 TOMAS

Desayuno y media mañana
(20% de la ingesta del día)

Almuerzo (10%)

Comida (35%)

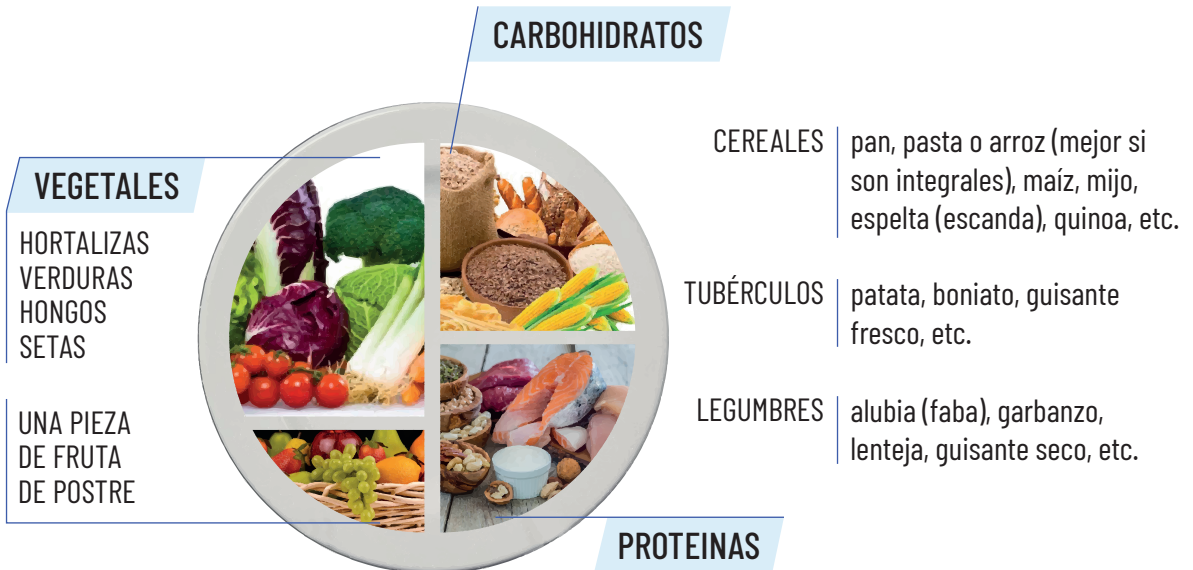
Merienda (10%)

Cena (25%)

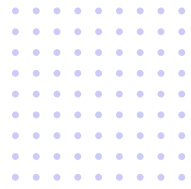
ORGANICE SU PLATO DE MANERA SALUDABLE

Los vegetales (verduras y hortalizas) y la fruta son la base de una alimentación sana y deben constituir la mitad de nuestro menú

¡Varíe lo más posible el tipo de alimento dentro de cada grupo aprovechando su disponibilidad según la estación del año!



limitar las carnes rojas, quesos que no sean frescos o desnatados, carnes procesadas (hamburguesas, bacon) y embutidos



RECOMENDACIONES GENERALES

Apuesta por una dieta equilibrada

Se recomienda que el consumo calórico esté ajustado al gasto energético (actividad física) para conseguir y mantener un peso saludable (índice de masa corporal: 20-25).

Apuesta por una dieta sin exceso de sal (< 5 g de sal día)

Evite los alimentos procesados (el 80% de la sal que se ingiere procede de alimentos procesados como los platos precocinados). No abuse de la sal en la preparación y la condimentación de los alimentos.

Lea el etiquetado de los alimentos

Intente sustituir las grasas no saludables:

✘ GRASAS SATURADAS

Grasas de origen animal, leche entera y derivados no desnatados, aceite de palma y coco.

✘ GRASAS TRANS

Margarinas hidrogenadas, bollería industrial, alimentos fritos como aperitivos, etc.

Por Grasas más Saludables:

✔ GRASAS POLI O MONOINSATURADAS

Como las de los frutos secos al natural, pescado, aceite de oliva, semillas (maíz, girasol, soja).

Apuesta por preparar adecuadamente los alimentos

Evite las frituras. Cocine los alimentos al vapor, hervidos, asados, guisados, plancha.

Cuando prepare carne

Seleccione carnes magras y retire toda la grasa visible y la piel de las aves antes de cocinarlas.

APUESTA POR UNA DIETA MEDITERRÁNEA

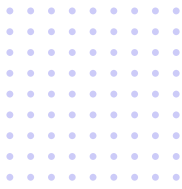
— Consuma alimentos vegetales en abundancia: frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos al natural (por ejemplo: 30 g de nueces / día).

— Utilice aceite de oliva virgen extra como grasa de elección para cocinar y aliñar las comidas.

— Consuma cereales no refinados: pan integral, pasta integral, arroz integral.

— Consuma pescado regularmente (pescado azul 2 veces semana) y huevos con moderación (3 - 4 semana).

— Evite los alimentos procesados. Utilice alimentos frescos.



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Comer frutos secos pero al natural sin salar, freír o tostar

Reservar los dulces y postres para días especiales. Si le apetece algo dulce: tome fruta fresca y de temporada

- Leche entera, yogur no desnatado, nata, crema y flanes, batidos, leche condensada y quesos curados.
- Embutidos, hamburguesas, beicon, vísceras y patés.
- Manteca de cerdo, tocino y aceites de coco o palma.
- Frutos secos salados, fritos o tostados.
- Refrescos.
- Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales.
- Bollería y repostería en general. Chocolate con menos del 75% de cacao.
- Galletas, aperitivos tipo ganchitos, cortezas, etc.
- Alimentos procesados como sopas de sobre, empanadillas, croquetas, fritos de pescado, empanados de pollo, pizzas, etc.

Recordar que una dieta adecuada, como parte de un estilo de vida saludable (actividad física regular, abandono del consumo de tabaco, control del peso), le podría evitar un 80% de las enfermedades cardiovasculares y hasta un 40% de los cánceres.

— Consuma diariamente una cantidad moderada de productos lácteos (mejor si son desnatados, salvo en mayores de 75 años donde sería más aconsejable la toma de lácteos semidesnatados).

— Consuma ocasionalmente carnes rojas y, a ser posible formando parte de platos a base de verduras y cereales.

— Utilice fruta fresca como postre habitual.

— El agua es la bebida de elección de una dieta cardiosaludable.

**¡Elija más salud,
aprenda a cocinar de manera saludable!**

AUTORES:

- Escuela Hostelería Valnalón
- Dirección General de Planificación Sanitaria y Dirección General de Salud Pública
- Consejería de Sanidad del Principado de Asturias

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

www.llanapublicidad.com

IMPRIME:

Cáprica Digital

DEPÓSITO LEGAL:

01997-2019

Este libro se terminó de imprimir el 23 de mayo de 2019

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin permiso escrito del autor



RECETAS SALUDABLES

