Recetario Saludable

Este recetario es el resultado del trabajo conjunto realizado por los alumnos y profesores de todos los colegios, tanto públicos como concertados de Alcázar de San Juan y Comarca, coordinados por la Nutrióloga Clínica Julia Osorio y apoyado por el Ayuntamiento de Alcázar de San Juan y sus Concejalías de Educación y Sanidad durante el Ciclo escolar 2015-2016 y dentro del **Programa de Nutrición Escolar**.

Conociendo el grave problema que representa la obesidad en nuestra población infantil y la importancia de la prevención para asegurar en su futuro calidad de vida, se desarrolló el **Programa de Nutrición Escolar** que constó de 3 etapas:

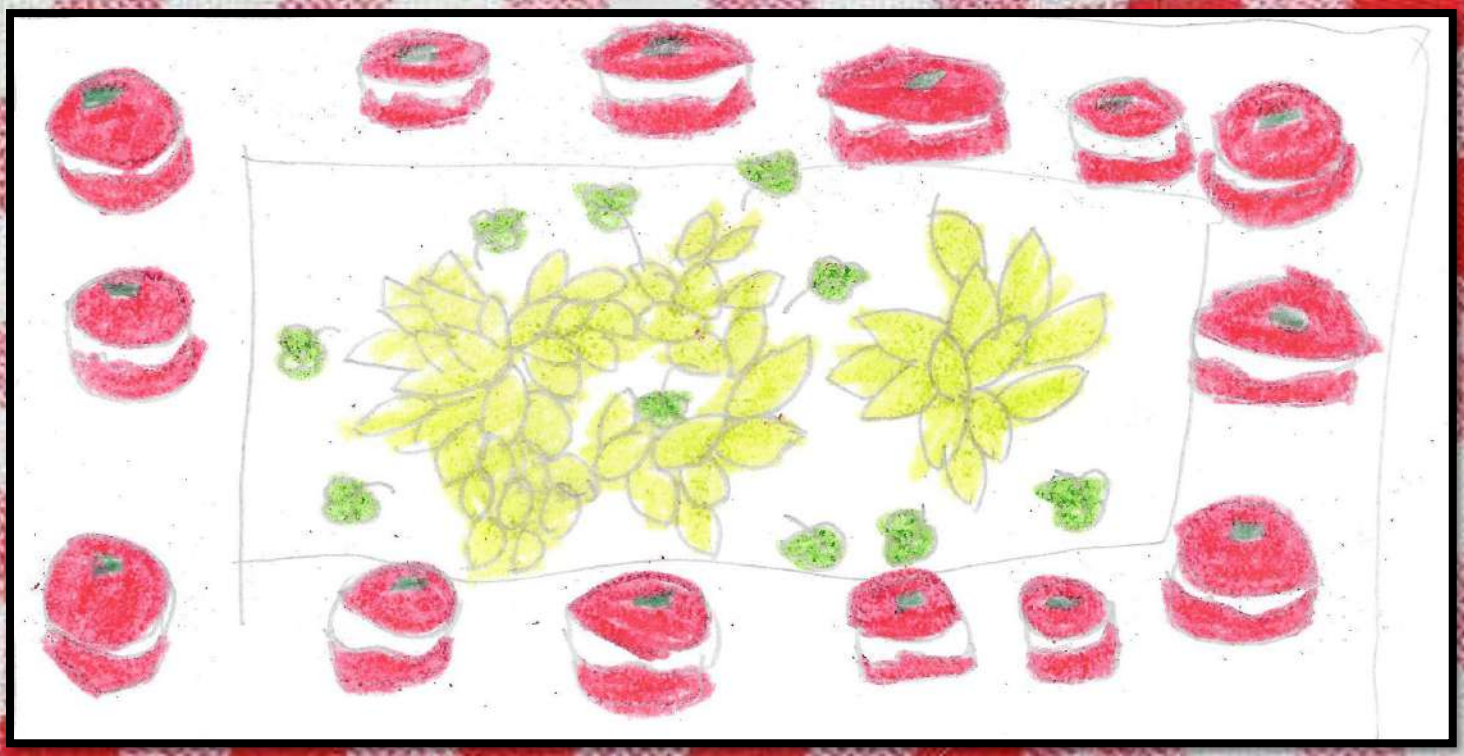
Etapa 1: Diseño de la mascota. En esta etapa buscamos fusionar la cultura con la salud y le solicitamos a los alumnos que diseñaran una mascota que, a través de un caballero de la Orden de San Juan, nos mostrara hábitos saludables, el resultado es la imagen que podemos apreciar en la portada de este Recetario Saludable.

Etapa 2. Dieta Mediterránea. En España se desconoce la Dieta Mediterránea, se le confunde con la Dieta Ibérica, la cual es responsable de la presencia de Obesidad, Cánceres, Diabetes, Hipertensión y Problemas renales entre otras patologías. Para aclarar esta confusión decidimos que la charla para la población fuera precisamente la Dieta Mediterránea. Para lo cual se impartieron más de 170 charlas a Alumnos, Profesores y Madres y Padres de Familia.

Etapa 3. Recetario Saludable. Es el que puedes apreciar, donde, a través de la información obtenida en las charlas, los alumnos diseñaron estas recetas. Recibimos casi 400 opciones divertidas y sanas que demuestran que podemos combinar tradición y salud.
Estoy muy orgullosa de haber creado y coordinado este Programa de Nutrición, el apoyo y respuesta de todos los involucrados fue gentil y generoso, de corazón deseo que este sea el inicio de una larga tradición en Alcázar de San Juan y Comarca y que el Caballero Saludable recorra los caminos de La Mancha cuidando la salud de sus pobladores y pueda compartir sus experiencias por el resto de España.

Con cariño:

Julia Osorio Hdz.
Nutrióloga Clínica, Educadora en Diabetes,
Coach nutricional, Docente formador.
www.comidayvida.com



AGRADECIMIENTOS:

A los alumnos, familias, personal docente, administrativo y AMPAS de todos los colegios públicos y concertados de Alcázar de San Juan y comarca:
C. P. Alces
C. P. Jesús Ruíz
C. P. Picasso
C. P. El Santo
C. P. Gloria Fuertes
C. P. Juan de Austria
C. P. Santa Clara
C. P. Jardín de arena
C. C. Ntra. Sra. Trinidad
C. C. Sagrada Familia
C. C Stma. Trinidad
C. P. Dulcinea del Toboso
C. P. Juan de Villanueva

A TODOS los alumn@s de los coles, porque gracias a sus dibujos, este Recetario quedó genial, gracias Chic@s!!
Al Excmo. Ayuntamiento de Alcázar de San Juan.
A la Concejalía de Educación, con especial agradecimiento a Elisa y Martha.
A la Concejalía de Sanidad.

Dieta Mediterránea

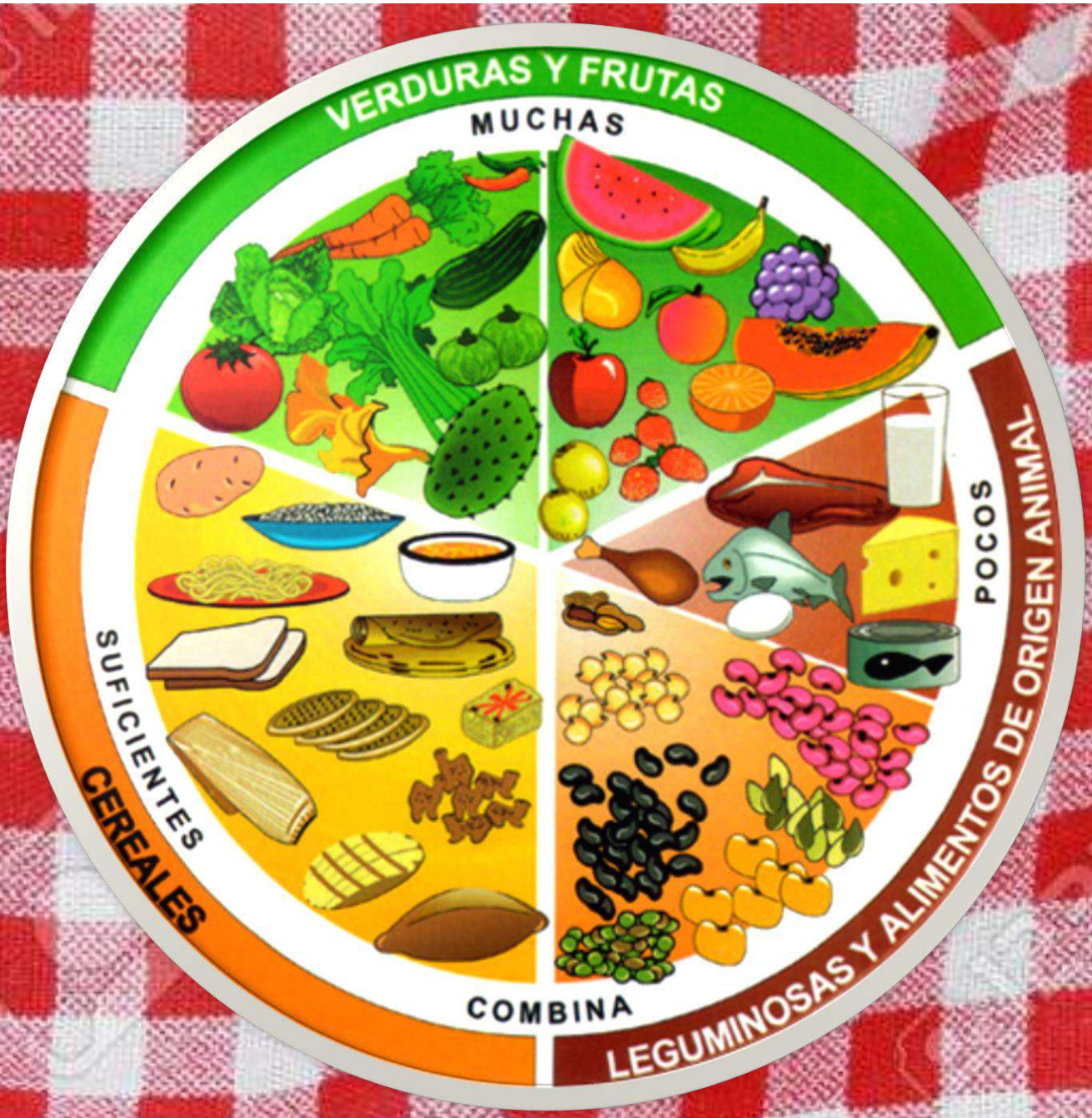
Recuerda:

- ✓ Baja en lácteos
- ✓ Baja en carnes rojas y embutidos
- ✓ Alta en pescado
- ✓ Alta en frutas y verduras frescas
- ✓ Adecuado consumo de cereales, frutos secos y aceite de oliva
- ✓ Práctica elevada de ejercicio
- ✓ Consumo elevado de agua
- ✓ Bajo consumo de vino

Plato del Bien Comer

Recuerda:

- ✓ 3 colores en tu plato:
- ✓ Amarillo aporta energía: cereales
- ✓ Verde aporta fibra y vitaminas: frutas y verduras
- ✓ Rojo aporta proteínas: lácteos, carnes, legumbres
- ✓ 3 comidas principales y dos colaciones (almuerzo y merienda)
- ✓ En cada comida principal los 3 colores en tu plato

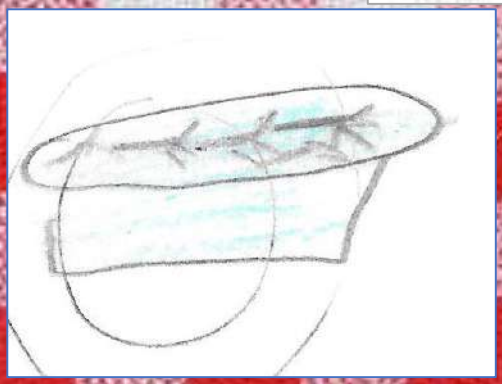


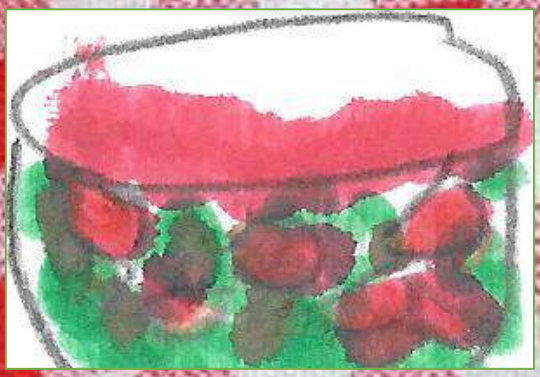
Recomendaciones generales:

- ✓ Recuerden lavar muy bien los ingredientes antes de cualquier preparación.
- ✓ Reduzcan la cantidad de aceite que utilizan.
- ✓ Aprovechen el sabor natural de los alimentos y reduzcan la sal.
- ✓ Utilicen cocciones como el vapor, sartenes de teflón y/o wok para acelerar la cocción de los alimentos y mejorar el sabor.
- ✓ Eviten freír todos los alimentos.
- ✓ Empleen frutas y verduras de temporada, son más económicas.
- ✓ Si emplean bacon o tocino aprovechen su sal y no necesitan adicionar más aceite.

BUEN PROVECHO

MENÚ
SALUDABLE

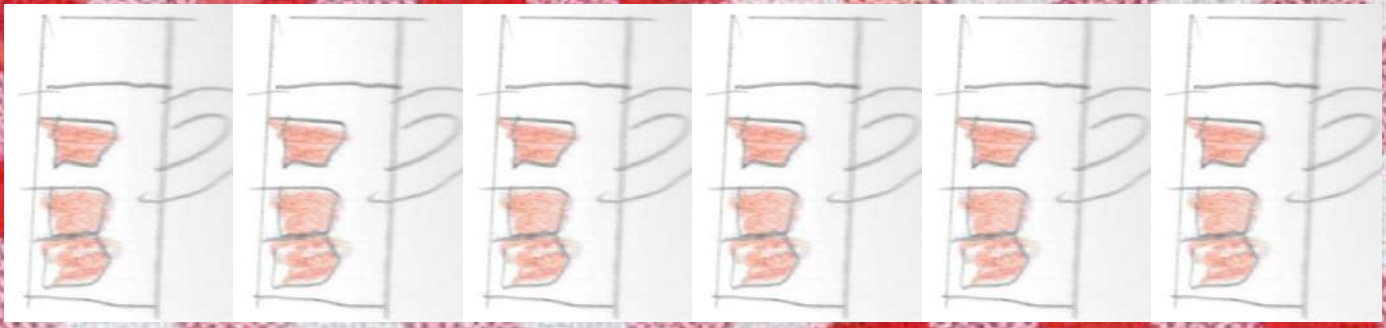




I N D I C E

D E S A Y U N O S

1. Desayuno clásico
2. Desayuno con cereales
3. Tostada de jamón con zumo de naranja
4. Super desayuno
5. Leche con tostada y fruta
6. Pan con leche y plátano
7. Smothie de kiwi
8. Pan con miel, leche y zumo
9. Yogurt con miel, sándwich mixto y macedonia
10. Silvinas
11. Pan con mermelada, leche y zumo
12. Andre
13. Desayuno saludable
14. Los molinos
15. Yogur y bizcocho sensaciona
16. Ideas maravillosas
17. Catalana
18. Tostadas saludables
19. Super desayuno
20. Bizcochada manchega
21. Ideas sanas para todos
22. Bizcocho de plátano
23. Palmeritas de jamón y queso
24. Quesada
25. Croissant manchego y zumo de naranja
26. Grandes ideas
27. Coca de calabaza
28. Higos sobre frutos secos y nueces
29. Tostifruit
30. Desayuno mediterráneo-manchego
31. Cereales, frutas y legumbres
32. Galletas maría con leche y macedonia
33. Batido saludable

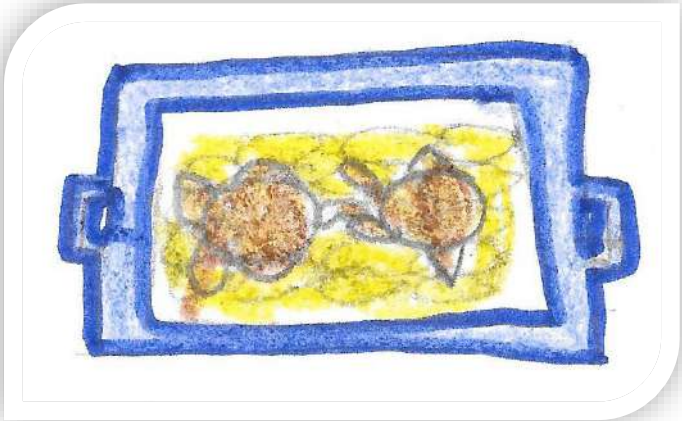


Desayuno clásico

Ingredientes:	Cantidades:
Leche	1 vaso
Pan	1 rebanada
Tomate	1 pieza
Naranja	4 piezas

Preparación:

1. Untar el tomate en el pan.
2. Exprimir las naranjas
3. Acompañar con leche



Tostada de jamón con zumo de naranja

Ingredientes:	Cantidades:
Pan	1 rebanada
Tomate	1 pieza rallada
Jamón serrano	2 rebanadas
Naranja	2 piezas

Preparación:

Pan con tomate:

1. Rebanar el tomate.
2. Colocar en la tostada las rebanadas de jamón y el tomate

Zumo de naranja:

1. Exprimir

Super desayuno

Ingredientes:	Preparación:
Leche	
Miel	Leche con miel, acompañamos con galletas y zumo de naranja
Galletas	
Zumo de naranja	

Leche con tostada y fruta

Ingredientes:	Cantidades:
Leche	1 vaso
Pan	Rebanada
Tomate	½ pieza
Aceite de oliva	Una cucharadita
Sal	Poca
Pera	1 pieza

Preparación:

1. Cogemos la rebanada de pan, la tostamos, le añadimos el aceite, rallamos el tomate sobre la tostada y le ponemos sal.
2. Partimos la pera en trocitos
3. Acompañamos con leche

Pan con leche y plátano

Ingredientes:	Cantidades:
Leche	1 vaso
Chocolate en polvo	1 cucharadita
Pan	1 rebanada
Plátano	1 pieza

Preparación:

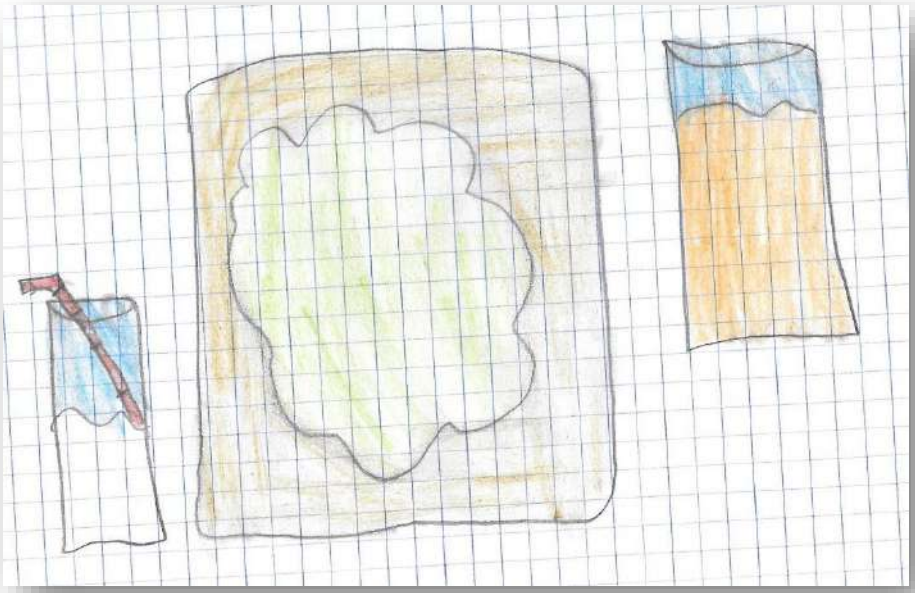
1. Mezclamos el chocolate con la leche.
2. Acompañamos con leche y plátano

Smothie de kiwi

Ingredientes:
1 kiwi
200 mL leche
Hojas de menta

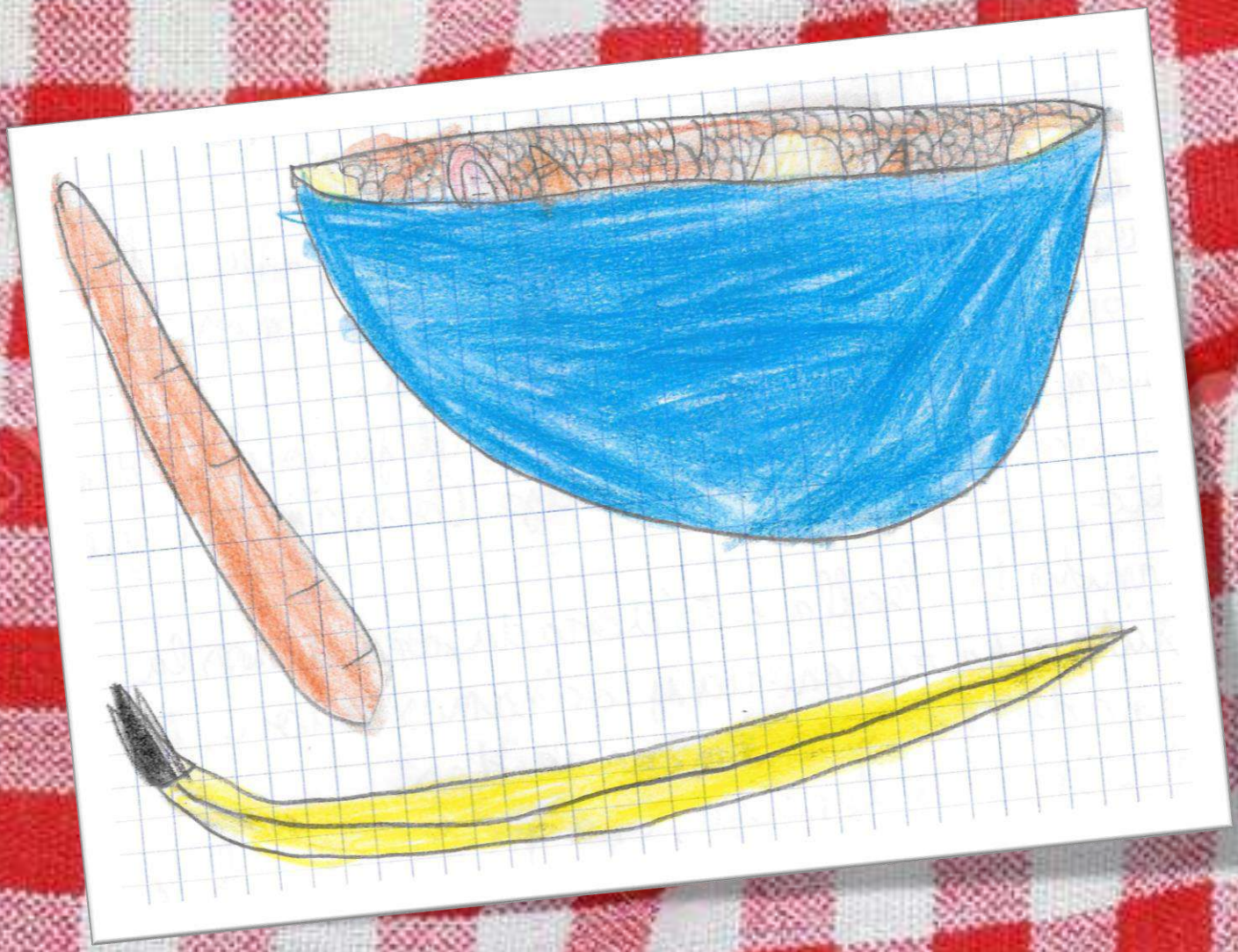
Preparación:

Moler todos los ingredientes.



Pan con miel, leche y zumo

Ingredientes:	Cantidades:
Pan	1 rebanada
Miel	1 cucharada
Leche	1 vaso
Naranjas	2 piezas



Yogurt con miel, sándwich mixto y macedonia

Ingredientes:	Cantidades:
Yogurt	1 vaso pequeño
Miel	1 cucharada
Pan	1 rebanadas
Quesito	1 pieza
Jamón	1 rebanada
Mandarina	1 pieza
Kiwi	1 pieza

Preparación:

1. Para el yogurt con miel, se coge un yogurt natural y se vuelca en un vaso con miel y removemos.
2. Para el sándwich, se cogen dos rebanadas de pan y se tuestan. Cuando ya están doradas se untan con el quesito y se agrega la loncha de jamón.
3. Para la macedonia, se pelan las frutas, se trocean y se mezclan en un bol.

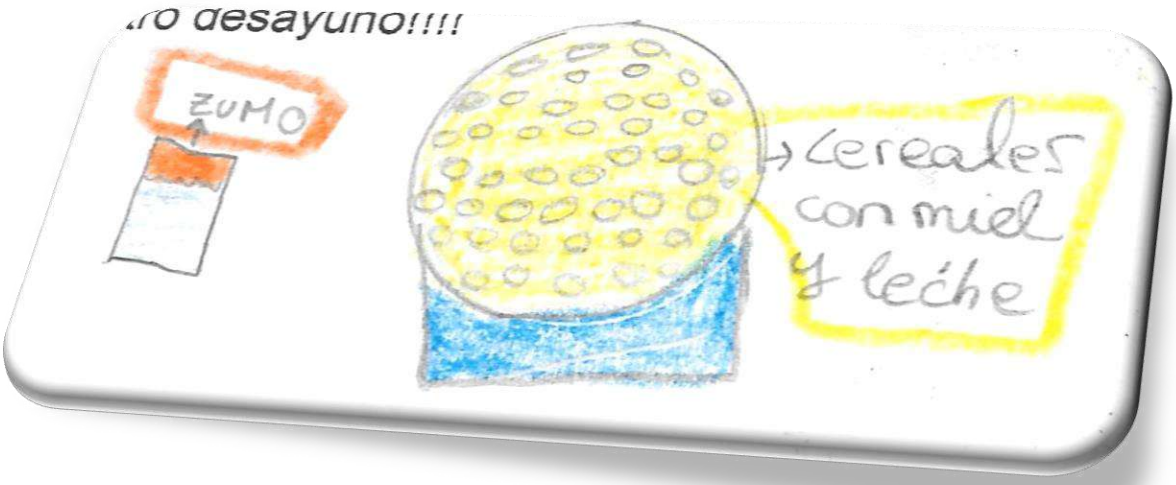
Silvinas

Ingredientes:
Naranjas
Pan
Tomate
Queso manchego semicurado
Café
Azúcar
Agua

Exprimimos las naranjas hasta llenar un vaso de zumo.
Preparamos el café con agua caliente y un poco de azúcar.
Cortamos el pan y le restregamos tomate, le añadimos aceite de oliva virgen y encima la cuña de queso manchego.

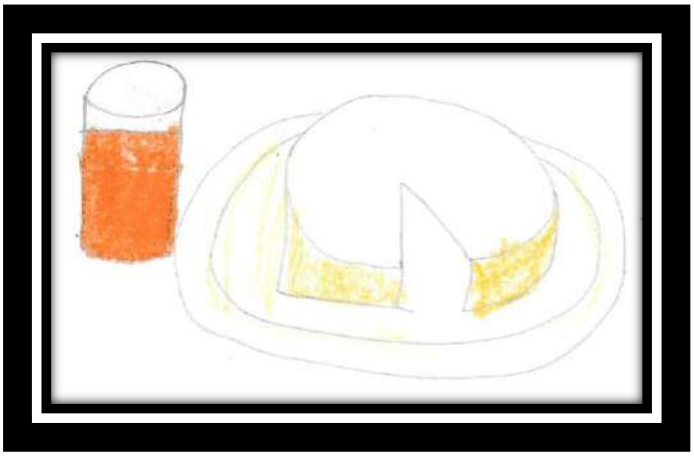
Pan con mermelada, leche y zumo

Ingredientes:	Cantidades:
Pan	1 rebanada
Miel	1 cucharada
Leche	1 vaso
Naranjas	2 piezas



Andre

Ingredientes:	Cantidades:
Tomate	Se lava el tomate y se corta en trozos.
Ajo	Se pela el ajo y se corta en trocitos
Orégano	En el vaso de la batidora se agregan el tomate, el ajo, el aceite, orégano al gusto y un poco de sal. Batir y reservar en la nevera en un recipiente cerrado hasta ser utilizado.
Sal	
Aceite de oliva	



Los molinos

Ingredientes:	Cantidades:
Pan	100 g
Aceite de oliva	1 cucharadita
Queso fresco	125 g
Naranja	1 pieza
Infusión	1 taza

Preparación:

1. Tostamos la rebanada de pan.
2. Cortamos el queso en rodajas finas las ponemos encima del pan y lo rociamos con el aceite.
3. Acompañamos con la infusión y la naranja

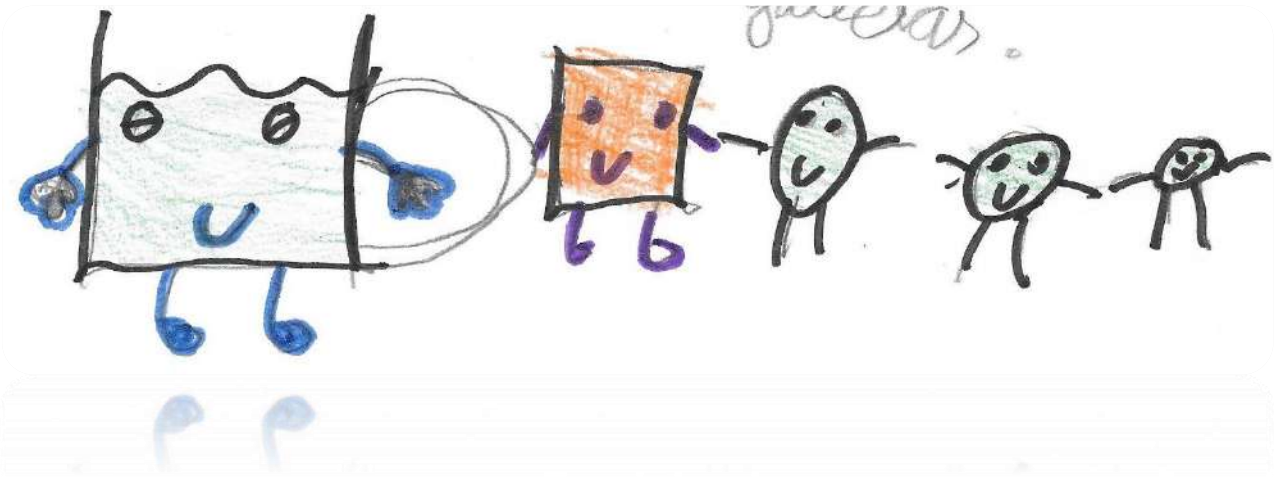
Yogur y bizcocho sensacional!

Yogur natural con fresas	Cantidades:
Yogur	1 vaso pequeño
Fresas	4 piezas picadas
Bizcocho casero de limón:	
Harina	250 g
Azúcar moreno	200 g
Levadura	1 sobre
Mantequilla a temperatura ambiente	150 g
Huevos	4 piezas
Ralladura de limón	1 limón
Leche	150 g

Preparación:

Bizcocho de limón:

1. Se baten las claras a punto de nieve y se añade el azúcar. Seguimos batiendo y añadimos la mantequilla, yemas, leche, harina y levadura.
2. Horneamos a 160º 45 minutos.



Desayuno saludable

Ingredientes:	Cantidades:
Leche	1 vaso
Cacao	1 cucharada
Biscotes	2 piezas
Mermelada	1 cucharada

Catalana

Ingredientes:
Tomates
Cebolla
Aceite
Sal
Pan

Preparación:
Rallamos los dos tomates.
Se corta la cebolla en trozos pequeños y se agrega al tomate.
Agregamos sal y aceite.
Molemos todo con el pan.

Ideas maravillosas

Yogur con cereales
Brocheta de frutas
Espagueti con pollo
Ensalada

Bizcochada manchega

Ingredientes:
4 tortas de Alcázar
Corteza de limón
Canela en rama
2 litros de leche
Azúcar
Canela molida

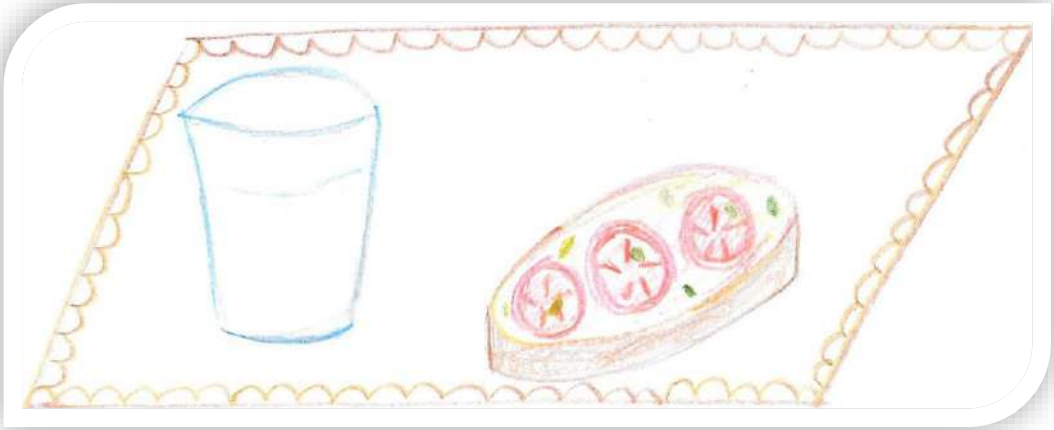
Preparación:

Calentar la leche con la canela y la corteza de limón. Añade azúcar al gusto.
Colocar la leche en un plato y poner por encima la torta y espolvorear la canela.
Acompañar con zumo de naranja o fruta

Tostadas saludables

Ingredientes:
Leche
Pan
Kiwi
Fresa

Preparación:
Rebana las frutas y colócalas sobre el pan recién tostado
Acompáñalo con leche



Super desayuno

Ingredientes:
Zanahorias peladas
Azúcar
Huevos
Aceite
Vainilla o azúcar avainillado
Harina de repostería
Bicarbonato
Canela
Levadura química
Sal
Nueces picadas gruesas
Azúcar glass
Naranjas

Preparación:

Pon las zanahorias, azúcar, huevos, aceite, vainilla y mezcla.
Añade la harina, bicarbonato, canela, levadura, sal y nueces, termina de mezclar con una espátula.

Engrasa un molde de bizcocho y vierte la preparación.

En el horno precalentado a 180º hornea 30-35 mins.

Espolvorea con azúcar glass.

Acompaña con zumo de naranja.

Ideas sanas para todos!

Bol de Frutas de temporada
Leche
Tostada con tomate
Uvas
Tostada de atún

Bizcocho de plátano

Ingredientes:	Cantidades:
Huevos	3 piezas
Plátano	1 pieza
Yogur sabor a plátano	200 mL
Harina	3 tazas
Azúcar	1 taza
Aceite de oliva	Poco
Levadura	1 sobre
Ralladura de limón	1 pieza

Preparación:

1. Batir los huevos con el azúcar y el aceite. Agregamos la harina con la levadura.
2. Añadimos el yogur, la ralladura de limón y el plátano troceado. Batir hasta que quede homogéneo.
3. En un molde cubierto con mantequilla y harina horneamos a 180º durante 40 minutos.

Acompañar con leche y manzana

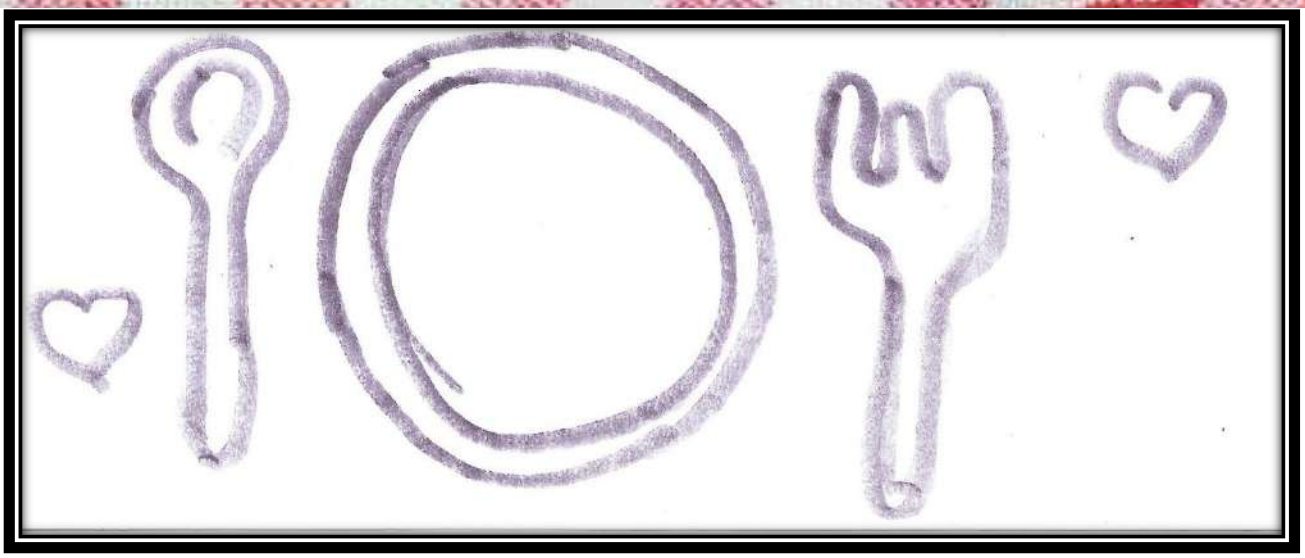
Palmeritas de jamón y queso

Ingredientes:

1 lámina de hojaldre
4 lonchas de jamón York
4 lonchas de queso
Clara de huevo para pintar

Preparación:

Encender el horno a 200º y mientras se calienta, extender la masa y colocar una capa de jamón y otra de queso. Enrollamos desde los bordes hacia el centro.
Cortamos en rodajas de ½ centímetro. Pintar con la clara.
Dorar en el horno sobre papel vegetal por 10 minutos.
Acompañar con leche y cerezas



Quesada

Ingredientes:	Cantidades:
Requesón	500 g
Harina	50 g
Huevos	3 piezas
Azúcar	100 g
Arándanos	20 piezas

Preparación:

1. En un bol, añadir todos los ingredientes, menos los arándanos.
2. Batir muy bien y verter en un molde y hornear 180º 1 hora.
3. Servir fría y adornar con los arándanos con una hojita de menta.

Acompañar con leche

Croissant manchego y zumo de naranja

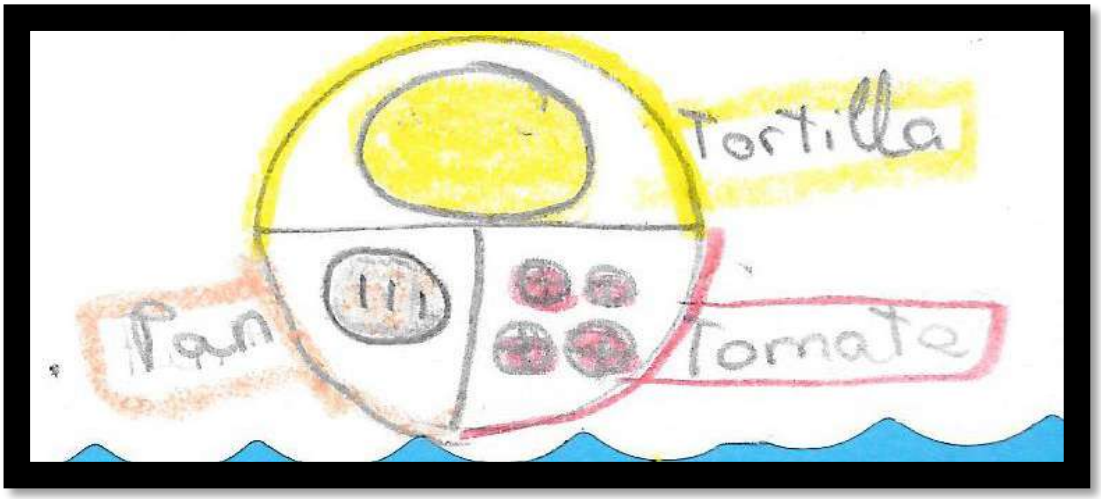
Ingredientes:	Cantidades:
Croissant	
2 rodajas de tomate	Partir el croissant, introduzca la lechuga, rodajas de tomate, atún y el queso.
1 hoja de lechuga	
1 loncha de queso	
25 g atún	Acompañar con zumo
2 naranjas	

Galletas María con leche y macedonia

Ingredientes:	Cantidades:
Galletas maría	4 piezas
Leche	200 ml
Fruta	Varias

Preparación:

1. Cogemos las galletas maría.
2. Echamos la leche.
3. Agregar 4 piezas de fruta en el cuenco.



Higos sobre frutos secos y nueces

Ingredientes:
16 higos frescos
1 tarro grande queso fresco tipo Burgos
2 cucharadas soperas de miel
60 g nueces

Preparación:
Lavar los higos y cortar en cuartos. Picamos las nueces y partimos el queso en rodajas de ½ cm.
En un plato ponemos dos porciones de queso fresco, añadimos un hilo de miel y los higos. Decorar con nueces.

Tostifruit

Ingredientes:
Leche
Pan
Aceite de oliva
Fresas

Preparación:
Leche
Tostada con aceite
Fresas

Cereales, frutas, legumbres

Ingredientes:	Cantidades:
Leche	200 ml
Granos de cereales	200 g
Manzana	1 pieza
Plátano	1 pieza
Pera	1 pieza
Huevo	1 pieza

Preparación:

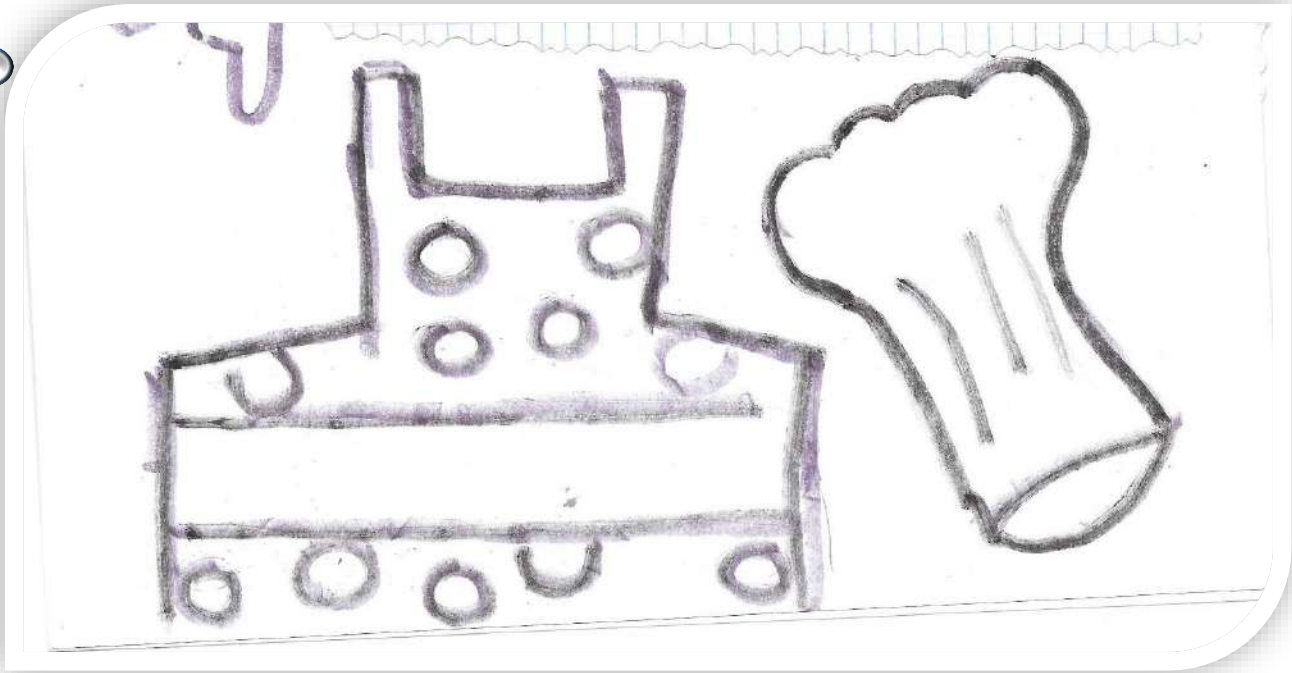
1. Vaciar los cereales en un cuenco.
2. Agregar la leche.
3. Adicionar la manzana, plátano y la pera.
4. Cocer el huevo
5. Colocarlo en un plato

Coca de calabaza

Ingredientes:	Cantidades:
Calabaza	600 g
Azúcar	400 g
Huevos	4 piezas
Semillas de girasol	280 g
Harina	400 g
Gasificantes	2 sobres
Levadura	1 sobre
Canela molida	Para espolvorear

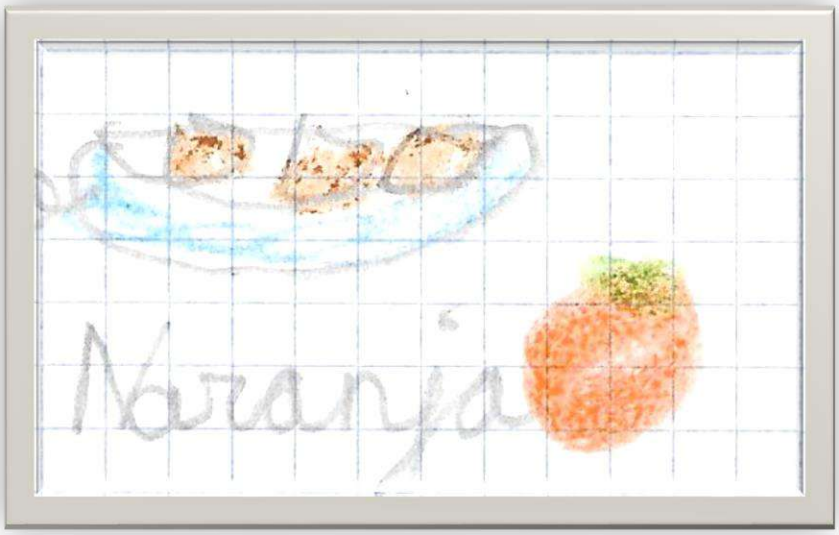
Preparación:

1. Cocer la calabaza en el microondas por 15 mins.
2. Triturar la calabaza junto con el azúcar, huevos y aceite.
3. Añadir la harina, sobres de gasificante y levadura. Mezclar bien.
4. Verter esta masa en un molde con papel vegetal.
5. Espolvorear con azúcar y canela por encima.
6. Hornear 45 minutos a 180º



Desayuno mediterráneo-manchego

Ingredientes:	Cantidades:
Pan de La Alameda	
Miel de La Alcarria	Tostada con miel y queso
Queso Manchego	Acompañar con leche y zumo de naranja



Grandes ideas

Leche con cereales
Frutos rojos

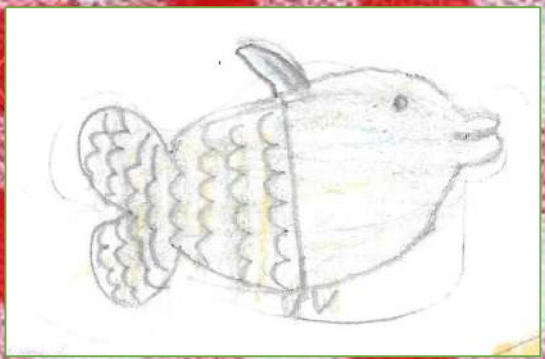
Batido de leche, frutas y avena

Batido saludable

Ingredientes:	Cantidades:
Fresas	4 piezas
Plátano	½ pieza
Galletas	3 piezas
Leche	1 vaso
Azúcar	Opcional

Preparación:

1. Batir todos los ingredientes y disfrutar!!



C O M I D A S

1. Macarrones con salchichas
2. Puré de calabacín
3. Potaje de Semana Santa
4. Lentejas
5. Sopa
6. Lubina a la sal
7. Pisto manchego
8. Pollo al limón
9. Pollo con almendras
10. Comida sana
11. Comida completa
12. Comida completa
13. Conejo con castañas
14. Mero con tomate natural
15. Ensalada, Garbanzos con espinacas y Postre kiwi
16. Arroz a la cubana, Ensalada y Fruta
17. Lubina maravillosa con patatas
18. Judías blancas
19. Croquetas de pollo con Ensalada
20. Brochetas de salmón con verduras
21. Caldereta de cordero
22. Judías blancas con perdiz
23. El mejor momento del día
24. Ensalada y lentejas con arroz
25. Guiso de carne de ternera
26. Asadillo manchego
27. Gazpacho manchego
28. Comiendo en familia
29. Comida riquísima
30. Guiso de pollo con verduras y arroz
31. Ensalada de lechuga, pepino, tomate y pistachos
32. Paletilla de cordero al horno con ensalada
33. Sopa de tomate
34. Arroz caldoso con conejo
35. Filetes en salsa de verduras
36. Pollo al chilondrón
37. Comida sana
38. Ensalada con queso y pan
39. Salmón con verduras y pasta
40. Más menús saludables
41. Ensalada de manzana y frutos secos
42. Patatas con huevo
43. Mariposa de lenguado
44. Ideas sanas
45. Migas de pastor con sardinas
46. Fideuà de carne

47. Barquitos de merluza con pimiento rojo
48. Menestra de la abuela
49. Otras ideas
50. Lomo al limón con ensalada de pimientos
51. Merluza de manzana
52. Bacalao en salsa verde
53. Potaje de garbanzos
54. Hamburguesa de pollo con espinacas
55. Fajitas de mamá
56. Galianos con mariscos
57. Marmitako
58. Albóndigas en salsa
59. Cocina para disfrutar
60. Chinitos en el mar rojo
61. Potaje
62. Comida española
63. Bacalao al horno con alioli
64. Arroz criollo con albaricoques
65. Caldillo de vendimia
66. Caballa al horno con pasas y piñones
67. Pastel de carne sin gluten
68. Cocido
69. Merluza exquisita
70. Rollos de tilapia rellenos de vegetales
71. Salsa de rape
72. Cordero manchego con aceitunas
73. Espaguetina a la marinera
74. Bacalao con tomate
75. Potaje de garbanzos con verduras asadas
76. Conejo al ajillo
77. Ideas sanas
78. Pollo chino
79. Salsa de albóndigas
80. Arroz de pollo
81. Bacalao fresco con hortalizas asadas
82. Potaje de cuaresma
83. Egg rolls
84. Merluza a la riojana
85. Delicias
86. Arroz de huerta
87. Tenemos de todo!!
88. Pollo en pepitoria
89. Mas comidas sanas
90. Flautas de pollo
91. Otras sugerencias
92. Fabes con patatas
93. Ideas divertidas
94. Calamares rellenos
95. Arroz con pollo y calamares

95. Troncos de verduras
96. Sopa de fuerza
97. Ropa vieja
98. Majete de espárragos con bacalao al horno

Macarrones con salchichas

Ingredientes:	Cantidades:
Macarrones	200 g
Salchichas	4 piezas
Orégano	Al gusto
Caldillo de tomate casero concentrado	Al gusto
Queso rallado	Al gusto
Hojas de laurel	3 hojas
Sal	Una pizca
Aceite	Una cucharada

Preparación:

1. Cortar las salchichas
2. Cocer los macarrones con aceite, sal, hojas de laurel durante 10 minutos y escurrir
3. Mezclar el tomate, orégano, salchichas y queso rallado
4. Incorporar la mezcla a la pasta

Puré de calabacín

Ingredientes:	Cantidades:
Puerro	150 g
Diente de ajo	1 diente
Aceite de oliva	1 cucharada
Mantequilla	1 cucharada
Calabacín	700 g
Sal	Una pizca
Pimienta	Al gusto
Queso fresco	200 g
Perejil	En polvo

Preparación:

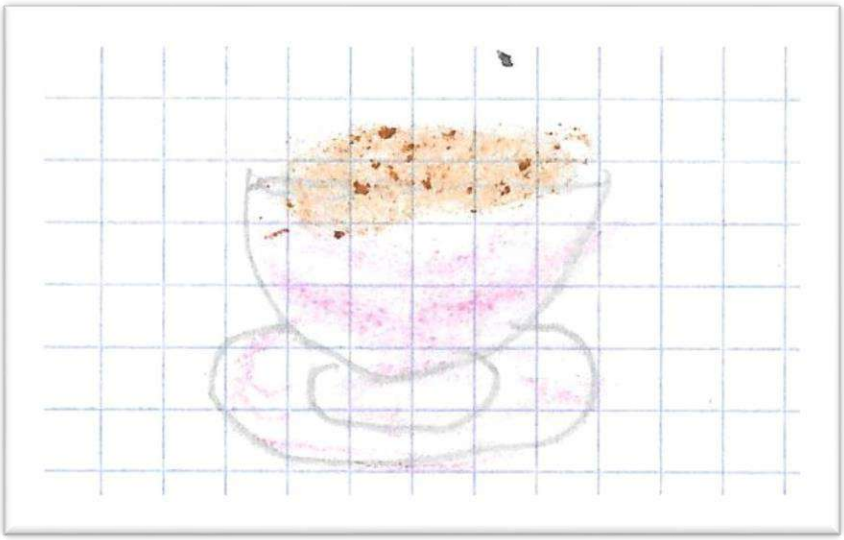
1. Cocemos en agua el puerro, diente de ajo y aceite de oliva.
2. Moler todo con el queso y pimienta.
3. Calentar la mantequilla y agregar la mezcla, dejar hervir.
4. Servir y espolvorear el perejil.

Sopa

Ingredientes:	Cantidades:
Puerro	200 g
Pollo	200 g
Zanahoria	2 piezas
Fideos	500 g
Hueso blanco	1 pieza pequeña
Agua	Suficiente
Sal	Al gusto

Preparación:

1. Poner el agua en la olla hasta que hierva.
2. Agregar el pollo, sal, puerro, zanahoria y hueso blanco.
3. Hervir durante 1 hora.
4. Añadir los fideos, dejar hervir hasta que estén cocidos y servir caliente.



Lentejas

Ingredientes:	Cantidades:
Lentejas remojadas	500 g
Patatas	4 piezas
Chorizo	200 g
Pimientos	4 piezas
Cabeza de ajo	1
Cebolla	1 pieza
Aceite	2 cucharadas
Zanahorias	2 piezas
Sal	Al gusto

Preparación:

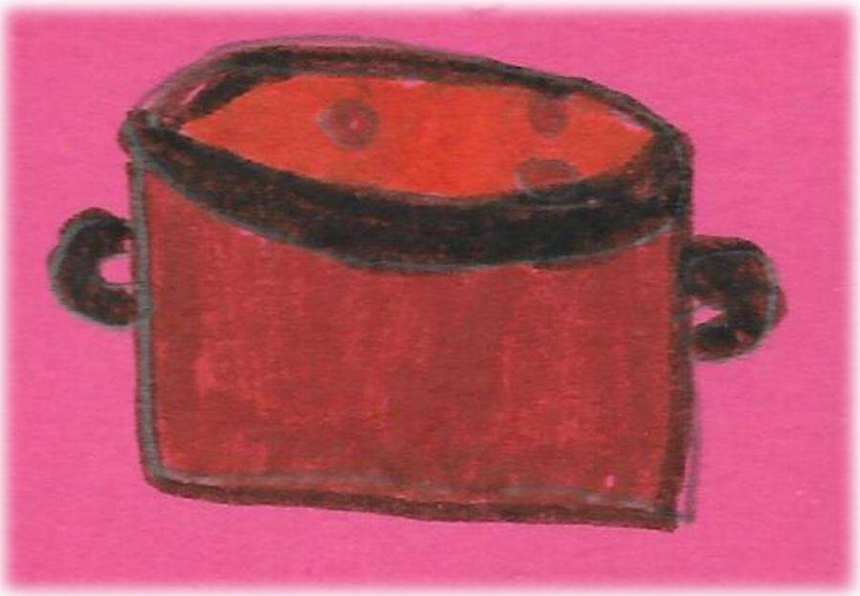
1. Poner en una olla el aceite a calentar y añadir la cabeza de ajo son pelar.
2. Trocear la cebolla, los pimientos partidos en cuadros y chorizo en rodajas, agregar a la olla e ir removiendo.
3. Cuando el agua rompa a hervir, añadir un poco de sal y las zanahorias. Dejar hervir de 20-30 minutos.
4. Añadir las patatas, después de 10 minutos agregar las lentejas y dejar hervir 20 minutos más.

Potaje de Semana Santa

Ingredientes:	Cantidades:
Garbanzos remojados	300 g
Espinacas	250 g
Bacalao salado	300 g
Cebollas medianas	2 piezas
Dientes de ajo	4 piezas
Huevo	1 pieza
Albóndigas de pan	20 piezas pequeñas
Pimentón de la vera	1 cucharada pequeña
Aceite de oliva	2 cucharadas
Hojas de laurel	2 hojas
Sal	Al gusto

Preparación:

1. En un litro de agua agregar 2 dientes de ajo, las hojas de laurel, los garbanzos y dejar hervir.
2. Picamos el diente de ajo, la cebolla y las colocamos en una sartén con el aceite caliente y sofreímos, añadimos el pimentón y reservamos.
3. Hervimos y cocemos el huevo, al que le quitaremos la cáscara y partiremos en rodajas. Reservar.
4. En una cazuela ponemos el agua de los garbanzos, lo frito en la sartén y las espinacas.
5. Tras dos minutos añadimos el bacalao desmigado.
6. Agregamos las albóndigas de pan.
7. Adornamos con el huevo.



Comida sana

Ingredientes:	Cantidades:
Puré de verduras (ver receta)	1 taza
Filete de pollo	1 pieza
Fruta	2 piezas

Lubina a la sal

Ingredientes:	Cantidades:
Lubina	1 ½ kgs
Sal gorda	1 kg
Harina	1 taza
Perejil	Para adornar
Mayonesa casera	Para acompañar

Preparación:

1. Pida en la pescadería que limpien la tripa de la lubina, haciendo la incisión muy pequeña.
2. Por esta ranura, introduzca una ramita de perejil. No es conveniente quietarle las escamas.
3. Mezcle la harina, con la sal y ponga la mitad de la mezcla en un envase, a modo de capa.
4. Coloque encima de la mezcla la lubina y cúbrala con el resto de la mezcla. Meta al horno caliente durante 40 minutos.
5. Para servir, rompa la capa de sal y despelleje con cuidado el lomo.
6. Acompañe con mayonesa.

Pisto manchego

Ingredientes:	Cantidades:
Pimiento verde	4 piezas
Ajo	10 piezas
Caldillo de tomate casero concentrado	1 taza
Aceite	2 cucharadas
Sal	Al gusto

Preparación:

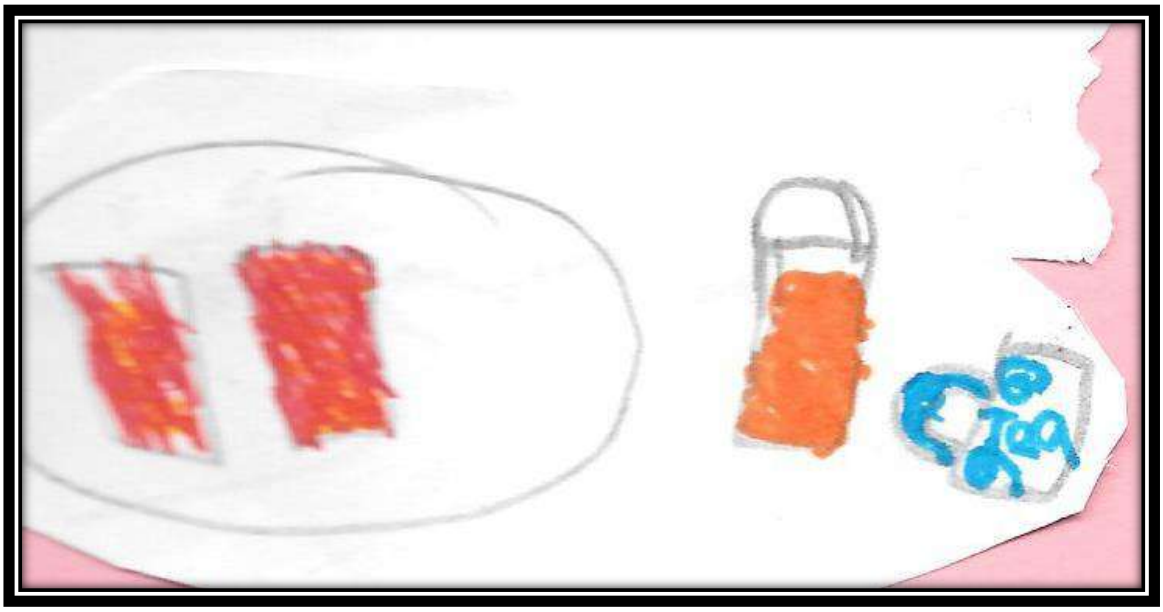
1. Se parten en trozos pequeños los pimientos y el ajo.
2. Se colocan en la sartén con aceite caliente, se agrega sal y se tapa, mantener hirviendo durante 30 minutos, moviendo de vez en cuando.
3. Cuando estén fritos los pimientos se le añade el tomate, se agrega sal y se sigue moviendo durante 10 minutos más, despacito.

Pollo al limón

Ingredientes:	Cantidades:
Pollos	2
Limones	2 piezas
Chalotas	2 piezas
Cebolla	1 pieza grande
Vino blanco	2 vasitos
Mantequilla	60 g
Pimentón	Al gusto
Perejil	Al gusto
Sal	Al gusto
Salvia	Al gusto
Romero	Al gusto
Tomillo	Al gusto
Jamón ibérico	2 rebanadas

Preparación:

1. Condimentar cada pieza de pollo con un poco de sal, abundante pimentón, untar aceite, espolvorear con salvia, romero y tomillo.
2. Envolver cada pieza con una loncha de jamón.
3. Cubrir el pollo en papel aluminio.
4. Colocar en una fuente, tapar e introducir en el horno y dejarlo calentar a fuego suave durante 2 ½ horas, apagar el horno y dejar 15 minutos más.
5. Servir en la misma fuente.
6. Acompañar con ensalada.



Pollo con almendras

Ingredientes:	Cantidades:
Pollo	1
Almendras	100 g
Cebolla	1 pieza
Aceite	Al gusto
Salsa de soja	Al gusto

Preparación:

1. Se corta la cebolla en juliana, se agrega a una sartén con aceite caliente.
2. Se agrega el pollo en la olla con el aceite y la cebolla.
3. Cuando esté dorado agregar las almendras y la salsa de soja.
4. Se acompaña con arroz blanco y cuscús.

Comida balanceada

Ingredientes:	Cantidades:
Crema de calabaza	½ calabaza
	2 patatas
	1 puerro
	2 zanahorias
	50 g judías
	100 g queso
Atún a la plancha	1 rebanada
	Sal al gusto
	Aceite al gusto

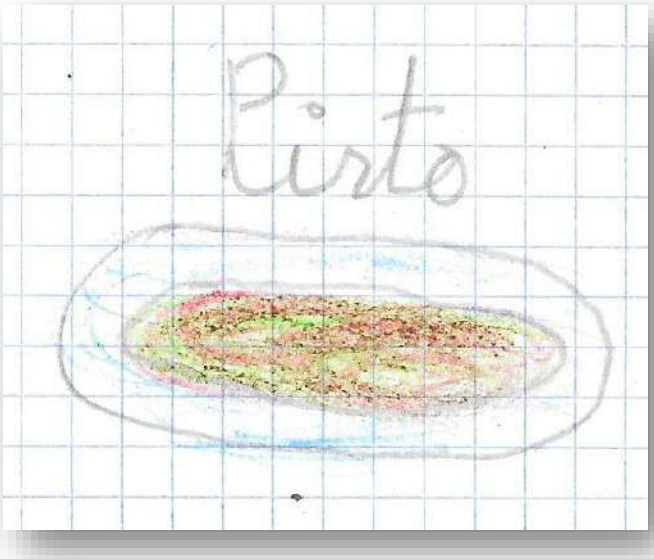
Preparación:

Crema de calabaza:

1. Cocer todos los ingredientes sin los quesitos con poca agua.
2. Después, se añaden los quesitos cuando esté caliente.
3. Moler todo.

Atún:

1. Calentar en la plancha y sazonar con sal.



Comida completa

Ingredientes:	Cantidades:
Ensalada	Lechuga 100 g
	Maíz 2 piezas desgranadas
	Tomates 2 piezas
Filete a la plancha	1 filete
	Aceite 1 cucharada
	Sal al gusto
Postres	Pera 1 pieza
	Mandarina 1 pieza

Preparación:

Ensalada:

1. Lavamos la lechuga y los tomates, los cortamos en trozos y los colocamos en una ensaladera junto con el maíz. Aliñamos con aceite de oliva (poco) y sal.

Filetes a la plancha:

1. En una sartén agregamos un poquito de aceite y lo calentamos, cocer el filete y agregamos sal.

Mero con tomate natural

Ingredientes:	Cantidades:
Mero	1 filete
Aceite	1 cucharada
Sal	Al gusto
Tomate	2 piezas
Pan	1 rebanada

Preparación:

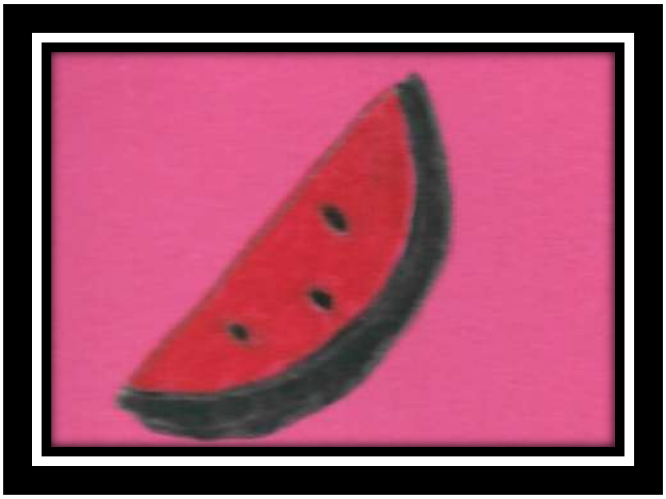
1. Cocer el mero con un poco de aceite y sal.
2. Rebanar el tomate.
3. Servir el mero con el tomate y acompañar con pan.

Conejo con castañas

Ingredientes:	Cantidades:
Conejo	1
Castañas	100 g
Cebollas	2 piezas
Caldo de pollo	½ litro
Zanahoria	1 pieza
Vino blanco	1 taza
Pimienta negra	Al gusto
Laurel	4 hojas
Perejil	En polvo
Tomillo	2 ramas
Aceite de oliva	Al gusto
Sal	Al gusto

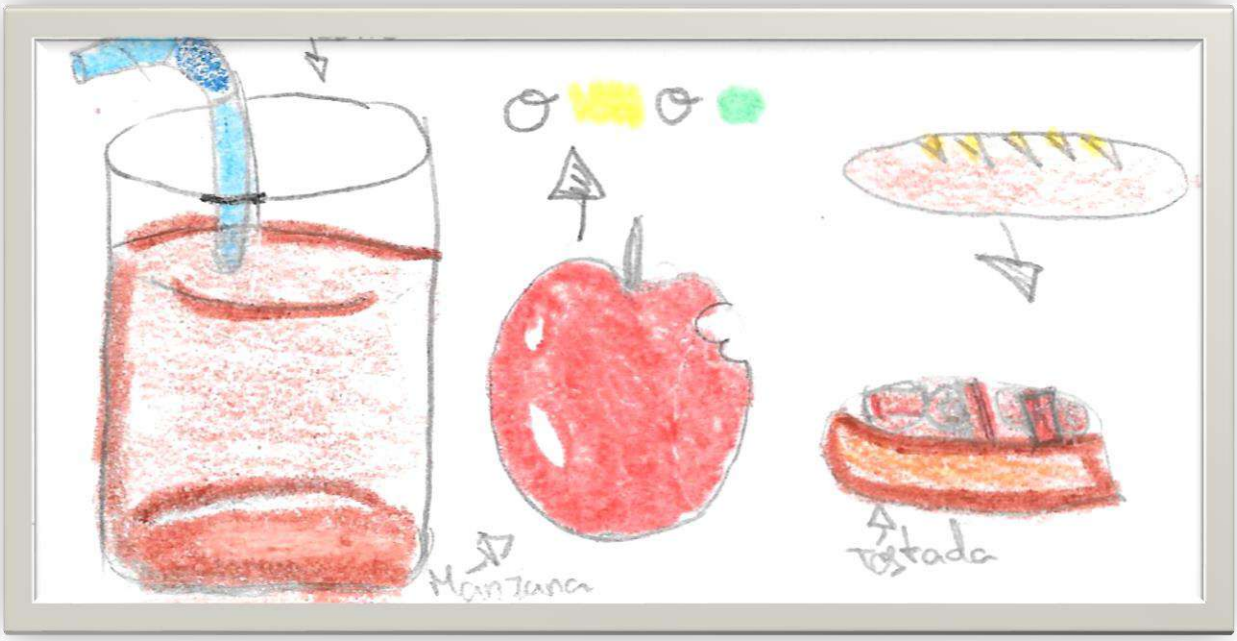
Preparación:

1. Preparar el adobo con: la zanahoria, cebolla, laurel, tomillo, perejil, pimienta negra y el vino.
2. Se corta el conejo en trozos pequeños, se sala y se mete en el adobo.
3. Cocer las castañas en una olla con agua durante 10 mins. y pelarlas.
4. Se escurre el conejo y se sofríe en poco aceite con cebolla, cuando esté dorado se le añade el caldo y se deja durante 30 mins. a fuego lento y se le añaden las castañas.
5. Acompañar con ensalada.



Arroz a la cubana, Ensalada y Fruta

Ingredientes:	Cantidades:
Arroz a la cubana con huevo	1 taza con 2 cucharadas de tomate casero y un huevo estrellado
Ensalada de setas	Setas con cebolla
Postre Mandarinas	2 piezas



Lubina maravillosa con patatas

Ingredientes:	Cantidades:
Lubina	3 piezas
Patatas	3 piezas
Limón	2 piezas
Fresas	10 piezas
Leche	½ vaso
Perejil	Al gusto
Aceite	Poco
Sal	Al gusto

Preparación:

1. Trocear las fresas y mojarlas en la leche. Dejar reposar.
2. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas.
3. Colocar en una bandeja: patatas, aceite, sal y perejil.
4. Meter al horno 30 mins.
5. Quitamos las patatas y cortamos la lubina y agregamos unos trozos de limón.
6. Regresar al horno 10 a 15 mins.
7. Emplatar la lubina con las patatas y agregar las fresas en leche.

Croquetas de pollo con Ensalada

Ingredientes:

Croquetas:

Bechamel

Cebolla

Pimiento

Pollo cocido

Leche

Nuez moscada

Pan molido

Mezclar los ingredientes y formar las croquetas, freir con poco aceite y acompañar con ensalada.

Judías blancas

Ingredientes:	Cantidades:
Judías blancas remojadas	200 g
Tocino	2 rebanadas
Pimiento rojo	1 pieza
Ajo	2 dientes
Zanahoria	1 pieza
Patata	1 pieza
Sal	Al gusto

Preparación:

1. Cocer las judías blancas en agua.
2. Partir en trozos pequeños el tocino, pimiento rojo, ajo, zanahoria y patata (sin cáscara), sofreír ayudándonos de la grasa del tocino y no hace falta sal porque la aportará el tocino también.
3. Cuando las alubias estén cocidas incorporar todo y dejar hervir, revisar sal y disfrutar.

Ensalada, Garbanzos con espinacas y Postre kiwi

Ingredientes:	Cantidades:
Ensalada:	
Lechuga	2 hojas
Alcaparras	4 piezas
Tomate	1 pieza
Pepino	1 pieza
Rábanos	2 piezas
Zanahoria	1 pieza
Mayonesa	1 cucharada
Garbanzos con espinacas:	
Espinacas	1 taza
Garbanzos cocidos	1 taza
Chorizo	50 g
Postre:	
Kiwi	1 pieza

Preparación:

Ensalada:

1. Partir la verdura y mezclar con la mayonesa.

Garbanzos con espinacas:

1. Asar el chorizo y con su grasa agregar los garbanzos y espinacas.
2. Mezclar bien los ingredientes.

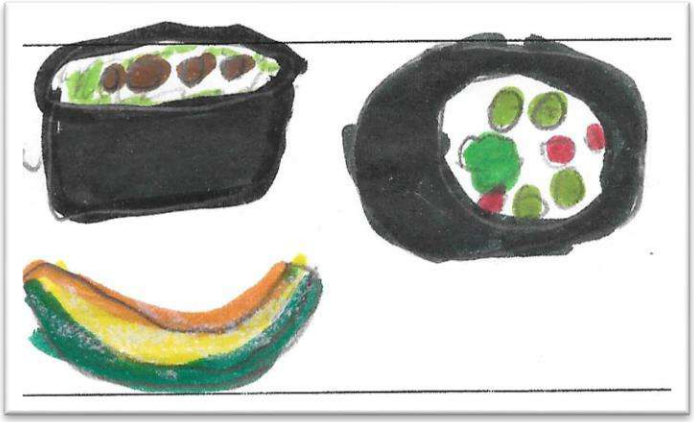
Postre: Kiwi

Brochetas de salmón con verduras

Ingredientes:	Cantidades:
Salmón	500 g
Champiñones frescos	150 g
Pimientos verdes	2 piezas
Tomates	2 piezas
Ajo	2 dientes
Comino	Al gusto
Orégano	Al gusto
Limones	2 piezas
Aceite	3 cucharadas
Sal	Al gusto
Pimienta	Al gusto
Palitos de brocheta	Suficientes

Preparación:

1. Quitar la piel al salmón y córtalas en cubos de tamaño uniforme, colócalos en un tazón.
2. Mezcla el zumo de los limones, el ajo machacado, comino, orégano, sal y pimienta. Marina los cubos de salmón durante 2 horas.
3. Lava las verduras y córtalas en trozos.
4. Ensarta las verduras alternado con los cubos de salmón en los palitos de brochetas.
5. En una sartén caliente, coloca las brochetas y esparce aceite sobre ellas.
6. Servir con ensalada y rodajas de limón.

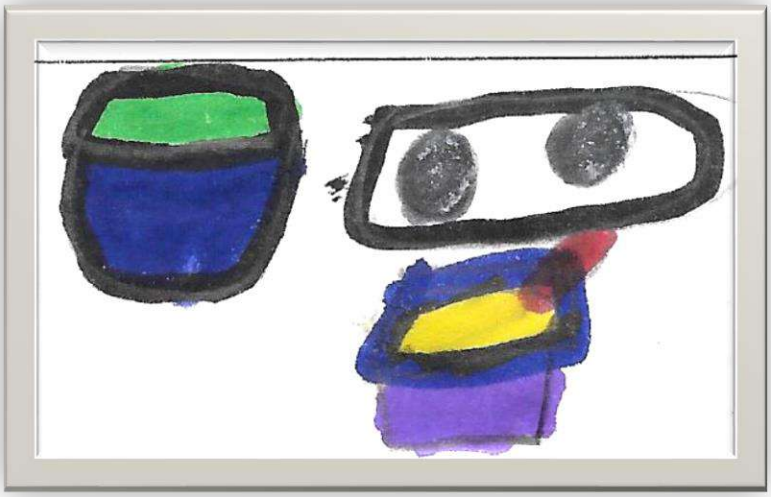


Caldereta de cordero

Ingredientes:	Cantidades:
Pala de cordero	1 kg
Tomate	1 pieza
Ajos	3 dientes
Pimentón	Al gusto
Aceite de oliva	Poco
Pimienta/Sal	Al gusto

Preparación:

Cocer todos los ingredientes y dejar que se concentre.



El mejor momento del día
Arroz integral con verduras
Pescado asado

Judías blancas con perdiz

Ingredientes:	Cantidades:
Judías blancas remojo previo	500 g
Perdiz	1
Cebolla	1 pieza
Zanahoria	1 pieza
Puerro	1 pieza
Ajo	1 diente
Pimentón	1 cucharadita
Laurel	1 hoja
Aceite	2 cucharaditas
Sal	Al gusto

Preparación:

1. Escurrir el agua de remojo de las judías y poner en una olla con el laurel, ajo, cebolla, pimentón, cubrir con agua a fuego lento 2 ½ horas. Remover de vez en cuando.
2. Limpiar la perdiz. Lavar y pelar los puerros y zanahorias, las colocamos en una olla con la perdiz, cubrir con agua y dejar hervir durante 30 minutos.
3. Escurrir y deshuesar la perdiz, agregar a las judías cuando falten 20 minutos y dejar secar.
4. Servir.

Comiendo en familia

Ensalada	Lentejas
Merluza a la nata	Ensalada
Manzana	Sandía

Ensalada y lentejas con arroz

Ingredientes:	Cantidades:
Ensalada:	
Tomate	1 pieza
Pepino	1 pieza
Lechuga	10 hojas
Cebolla	1 pieza
Aceitunas	10 piezas
Sal	Al gusto
Aceite	Poco
Lentejas con arroz:	
Lentejas remojo previo	200 g
Arroz	100 g
Cebolla	1 pieza grande
Pimiento verde	1 pieza
Tomate	1 pieza
Ajos	1 cabeza
Pimentón	1 cucharadita
Laurel	1 hoja
Aceite	Poco
Sal	Al gusto
Postre:	
Naranja	1 pieza
Fresas	10 piezas

Preparación:

Ensalada:

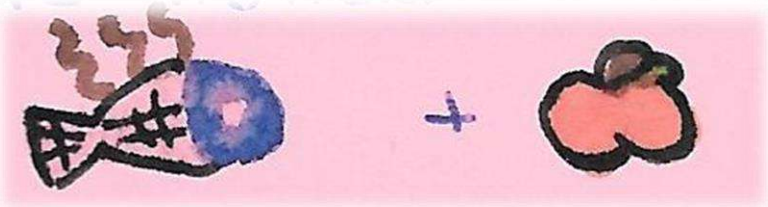
1. Pelamos el pepino, y troceamos el resto de los ingredientes.
2. Añadimos las aceitunas, aceite y la sal.
3. Revolvemos todo y ya está lista para comer.

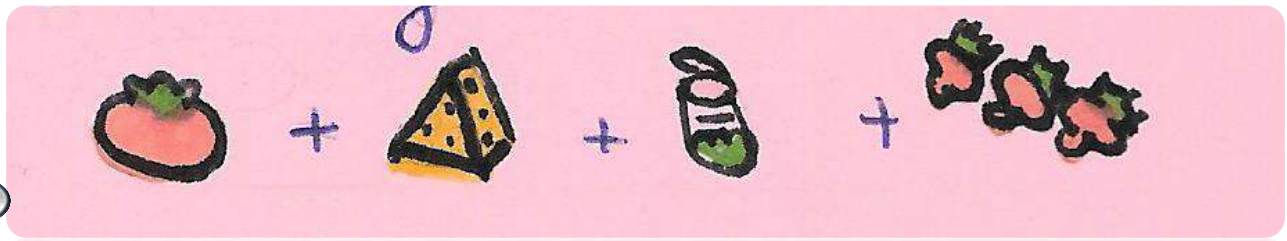
Lentejas con arroz:

1. Cocemos el arroz 15 minutos en un caso con agua y sal.
2. En una olla ponemos la cebolla, los ajos, el pimiento verde, el tomate, pimentón, un poco de aceite de oliva, sal y cubrimos con agua. Ponemos a fuego medio-alto y dejamos hervir durante 40 minutos.
3. Pasado ese tiempo, bajamos el fuego sacamos todos los ingredientes y agregamos las lentejas. Dejamos a fuego lento durante media hora.
4. Antes de retirarlo del fuego agregamos el arroz que cocinamos al principio, Dejamos 5 minutos para que se mezcle bien.

Postre:

Naranja y fresas





Guiso de carne de ternera

Ingredientes:

Guiso de carne de ternera con patatas, zanahorias y guisantes

Pan

Manzana

Preparación:

1. A la hora de comprar la carne pedidle al carnicero que os la corte a trozos regulares para guiso y que os la limpie, que le quite la grasa sobrante. Os quedarán trozos de 20 g más o menos.
2. Preparamos la carne. Salpimentamos, añadimos las especias y pasamos por harina. Reservamos.
3. Pelamos los ajos y picamos muy finamente.
4. Calentamos el aceite de oliva virgen extra en una cazuela, añadimos el ajo y acto seguido echamos la carne. Marcamos los trozos de morcillo hasta que queden dorados, la carne empezará a soltar parte de su jugo. Retiramos la carne y reservamos.
5. Picamos las cebollas. Sofreimos la cebolla en el mismo aceite donde doramos la carne durante unos 10 minutos a fuego lento.
6. Pelamos las patatas, las zanahorias y los tomates. Cortamos las patatas en dados rompiéndolas para que suelten todo su almidón, las zanahorias en rodajas lo más finas posibles y los tomates en cuartos. Añadimos estos ingredientes al sofrito de cebolla y removemos todo bien con una cuchara de madera mezclando los sabores.
7. Cuando el sofrito esté bien dorado añadimos los trozos de morcillo con el ajo l echamos el vaso de vino blanco. Añadimos las hojas de laurel y rectificamos sal y pimienta. Dejamos que reduzca un poco, aproximadamente unos 10-15 minutos a fuego medio.
8. Cubrimos todo con el caldo de carne (que hemos calentado previamente) y el vaso de agua. Guisamos a fuego lento hasta que reduzca el líquido y la carne esté tierna, aproximadamente unas 2 horas. Es importante que remováis de vez en cuando para que no se pegue al fondo de la cazuela. Si lo preparáis el día antes lo mejor para calentarlo es usar la misma cazuela a fuego muy lento y moviendo de vez en cuando.
9. Servimos bien caliente y con un poco de pan, la salsa de esta receta es grandiosa.

Ensalada de lechuga, pepino, tomate y pistachos

Ingredientes:

Tomate
Lechuga
Atún
Apio
Ajo
Pepino
Cebolla
Pistachos

Preparación:

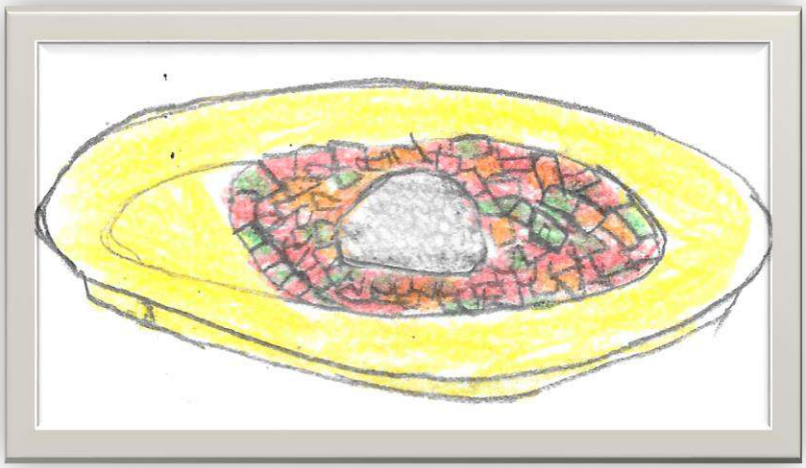
Agregar al bol todos los ingredientes troceados y aliñar con aceite, sal y vinagre.

Asadillo manchego

Ingredientes:	Cantidades:
Pimientos rojos	4 piezas
Tomates	5 piezas
Ajo	½ pieza
Huevo	1 pieza
Comino	Al gusto
Sal	Al gusto
Aceite de oliva	2 cucharadas

Preparación:

1. Limpiar bien el pimiento rojo, untar con el aceite de oliva y sal, envolver en papel aluminio y llevar al horno a 180 ºC durante 25-30 minutos.
2. Escaldar los tomates para retirarles la piel. Para ello pondremos agua a calentar y cuando comience a hervir añadiremos los tomates a los cuales previamente habremos hecho un pequeño corte en cruz en la parte contraria al tallo. En el momento en el que la piel comience a separarse apartaremos del fuego y refrescaremos con agua fría. Una vez frío el tomate, ya podremos retirarle la piel. Una vez pelado retirarle las pepitas del corazón y cortar finamente.
3. Mientras se asa el pimiento, cocinar el ajo picado finamente con el resto del aceite de oliva y antes de que empiece a dorar añadir el tomate que ya teníamos picado. Cocinar el tomate junto al ajo a fuego lento y removiendo de vez en cuando.
4. Una vez asado el pimiento rojo sacar del horno, quitar el papel aluminio y dejas atemperar, para después quitarle la piel y las pepitas. Cortar el pimiento en tiras, añadir el tomate y cocinar a fuego lento aproximadamente unos 15-20 minutos. Una vez este tiempo poner a punto de sal y comino y reservar.
5. Cocer el huevo en agua hirviendo por espacio de 12 minutos, pasado este tiempo parar la cocción del huevo introduciéndolo en un vaso con agua fría.
6. Dorar una rebanada de pan en el horno a 150 grados 10 minutos aproximadamente y reservar.
7. Servir el asadillo acompañado del pan tostado y del huevo duro picado.



Gazpacho manchego

Ingredientes:	Cantidades:
Torta para gazpacho	4 piezas
Conejo	½ pieza
Jamoncitos de pollo	3 piezas
Champiñones	200 g
Pimienta negra	6 granos
Romero	Al gusto
Tomillo	Al gusto
Cebolla	1 pieza
Ajo	2 dientes
Tomates triturados	4 piezas
Sal	Al gusto
Colorante alimentario	Al gusto

Preparación:

1. Picar la cebolla y apartar un cuarto más o menos para hacer con la carne.
2. Echar la carne a la olla con un poco de aceite, el ajo y la cebolla y sofreír todo hasta que la cebolla se vuelva transparente.
3. Añadir unos 2 litros de agua caliente, la pimienta, sal, el tomillo y el romero y dejar hervir a fuego medio hasta que la carne esté totalmente cocinada.
4. Sacar la carne y dejarla enfriar, reservar el caldo.
5. Mientras se enfría la carne, poner en una sartén a freír la cebolla restante, los champiñones y, una vez hechos, añadir el tomate y freír durante 5 minutos.
6. Desmenuzar la carne, dejarla bien limpia de huesos, grasa y piel y volver a echarla al caldo junto con el tomate frito.
7. Cuando el caldo ya esté caliente, añadir el colorante y las tortas y cocer según el tiempo que indica la bolsa.
8. Tiene que quedar meloso, la torta absorbe casi todo el caldo.
9. Cuando se está haciendo la carne, se puede añadir una pastilla de caldo de carne para que quede más sabroso.
10. Se suelen hacer meloso, pero la cantidad de caldo va a gustos, yo, cuando ya está casi hecho, le meto caña al fuego porque me gustan más bien sequitos.

Comida riquísima

Ingredientes:	Cantidades:
Magro de cerdo	200 g
Costillejas	200 g
Caracoles o serranas	250 g
Pimiento rojo	1 pieza
Tomate	1 pieza
Arroz	400 g
Ajo	4 dientes
Salmorreta	1 cucharadita
Garbanzos	Un puñado
Aceite de oliva	Poco

Preparación:

1. En una paellera de un diámetro mayor que el número de comensales para que salga fina, pues así la hacemos los manchegos.
2. Ponemos aceite de oliva, sal y sofreímos el magro cortado en trozos y las costillejas.
3. A fuego no demasiado fuerte sofreímos.
4. Unos 5 minutos o hasta que nos queden dorados.
5. Cocemos la carne, garbanzos con las especias y los caracoles.
6. Sofreímos el pimiento en tiras en la paella.
7. Integramos todos los ingredientes y listo.

Paletilla de cordero al horno con ensalada

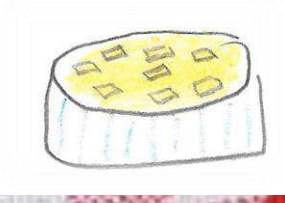
Ingredientes:	Preparación:
Paletilla de cordero lechal	En un horno calentado previamente, introduce la paletilla en una cazuela de barro con un chorreo de aceite, limón y sal.
Aceite	
Limón	
Ensalada de lechuga	Acompañar con ensalada.

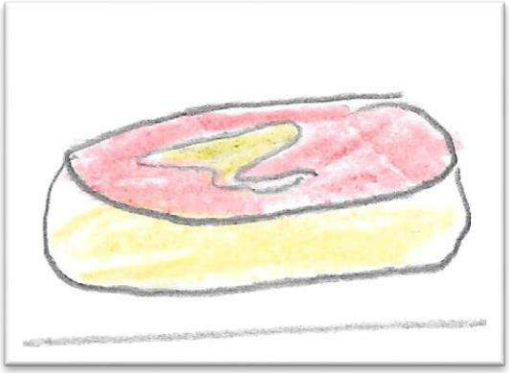
Guiso de pollo con verduras y arroz

Ingredientes:	Cantidades:
Arroz redondo	300 g
Cebolla	1 pieza grande
Ajo	2 dientes
Pimiento rojo	1 pieza
Pimiento verde	½ pieza
Judías planas	150 g
Calabacín	½ pieza
Alitas de pollo	200 g
Sal	Al gusto
Pimienta	Al gusto
Azafrán	¼ paquete
Caldo de pollo	½ litro
Agua	¼ litro
Aceite de oliva virgen extra	4 cucharadas
Zanahoria	1 pieza
Tomates pelados	2 piezas

Preparación:

1. Pelamos los dientes de ajo y picamos. Reservamos. Picamos las cebollas, el calabacín, las zanahorias y los pimientos (verde y rojo) muy muy finos para que se deshagan en la cocción.
2. Escaldamos los tomates, quitamos la piel y los troceamos en pequeños trozos. Reservamos para después.
3. Añadimos el aceite a la cazuela. Cuando el aceite esté caliente sofreímos las cebollas, el calabacín, los pimientos y las zanahorias, este proceso lleva unos 10 minutos a fuego fuerte, removiendo siempre cuidadosamente.
4. Echamos el tomate muy troceado, esto tenemos que hacerlo cuando la verdura anterior ya está pochada para que no se quemen los anteriores ingredientes. Añadimos las judías verdes y removemos.
5. Cortamos las alitas en 2 trozos y salpimentamos, con sal, pimienta y los dientes de ajo muy picados.
6. Agregamos las alitas a la cazuela y las pasamos (unos 10 minutos a temperatura media) con la verdura.
7. Introducimos el arroz y removemos todo con suavidad para que se impregne bien el guiso y absorba el sabor. Dejamos durante 5 minutos más a fuego medio. Para el arroz, las medidas exactas son 2 partes y media de caldo para cada una de arroz.
8. Mezclamos en parte del caldo de azafrán y una vez que el arroz haya absorbido todo el sabor del guiso añadimos el caldo de pollo en la cazuela. Subimos la temperatura al máximo hasta que empiece a hervir y acto seguido lo bajamos a la mitad y que se haga poco a poco (este proceso dura unos 15 minutos para arroz caldoso). Podemos añadir una o dos hojas de laurel al caldo.
9. Apartamos del fuego y dejamos reposar 10 minutos.





Sopa de tomate

Ingredientes:
Tomate
Ajo
Pimiento rojo
Zanahoria
Azúcar
Laurel
Menta
Sal
Pimienta
Aceite de oliva

Preparación:
Picamos en trozos toda la verdura menos los tomates, echamos aceite de en una olla y sofreímos la verdura.
Hervir los tomates y agregarlos al sofrito, sal pimentar, agregar agua y después del hervor batirlo todo.

Arroz caldoso con conejo

Ingredientes:
Arroz
Conejo troceado
Tomate triturado
Caldo de pollo
Cebolla grande
Pimiento verde
Vino tinto
Azafrán
Aceite
Sal

Preparación:
Trocear la verdura y echar aceite en una olla y freír el conejo cuando esté listo agregar las verduras picadas, adicionar sal, vino, azafrán y el arroz cubrir con agua, tapar, dejar hervir por 18 minutos, apagar y dejar reposar.

Filetes en salsa de verduras

Ingredientes:
Filetes de ternera
Zanahoria
Guisantes
Pan
Yogur

Preparación:
Sofreír los filetes, agregar la verdura, sal y agua, dejar concentrar.

Pollo al chilondrón

Ingredientes:	Cantidades:
Pollo	1
Tomates	4 piezas
Pimientos	2 piezas
Cebolla	1 pieza
Ajo	1 diente
Jamón serrano	120 g
Vino blanco	Medio vasito
Aceite	Poco
Sal	Al gusto
Pimienta	Al gusto

Preparación:

1. Pone la sartén al fuego con aceite y se dora el pollo troceado.
2. Se sofríen los ajos picados y la cebolla, se añaden el jamón serrano cortado en taquitos y los pimientos cortados en tiras, al cabo de 10 minutos se añade el tomate cortado en dados y el medio vasito de vino.
3. Se añade el pollo, se deja a fuego lento para que los sabores se mezclen aproximadamente 15 minutos.

Postre: Mandarinas

Comida sana

Ensalada	Espaguetis con tomate
Paella	Muslitos de pollo con ensalada
Postre: Fruta	Piña
Berenjenas rellenas de carne picada	Calabacín y sepia a la plancha con ajo y perejil
Ensalada	Yogur

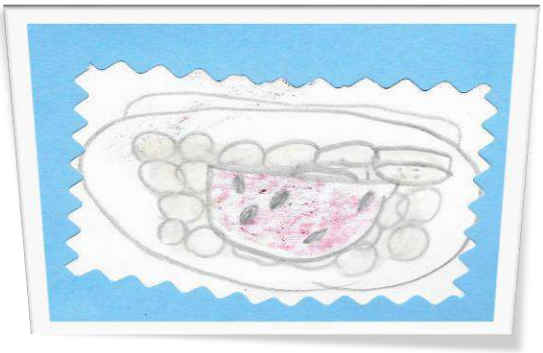
Ensalada con queso y pan

Ingredientes:

Lechuga
Zanahoria
Tomate
Queso
Pan

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y acompañar con pan.



Salmón con verduras y pasta

Ingredientes:	Cantidades:
Espaguetis	250 g
Calabacín	1 pieza
Pimiento verde	1 pieza
Pimiento rojo	1 pieza
Cebolla	1 pieza
Salmón	1
Nata	200 mL
Aceite	2 cucharadas
Sal	Poca
Orégano	Pizca

Preparación:

1. Se lava la verdura y se corta en trocitos pequeños. Se llena una cacerola de agua y se le echa sal.
2. Cuando el agua esté hirviendo se le añaden los espaguetis durante 6 minutos, después se escurren y se les echa agua fría.
3. En una sartén echamos el aceite y cuando esté caliente añadimos toda la verdura hasta que se poche, a continuación, le echamos el salmón troceado en daditos.
4. Por último, añadimos la nata y el orégano.

Ensalada de manzana y frutos secos

Ingredientes:	Cantidades:
Lechuga	I pieza
Tomates	2 piezas
Manzana	1 pieza
Nueces	10 piezas
Atún	1 lata
Vinagre balsámico	Al gusto
Aceite	Poco

Preparación:

1. Lavar la lechuga, tomates y manzana, después trocear.
2. Pelar las nueces
3. Mezclar todo y aliñar con poco aceite y vinagre.

Más menús saludables

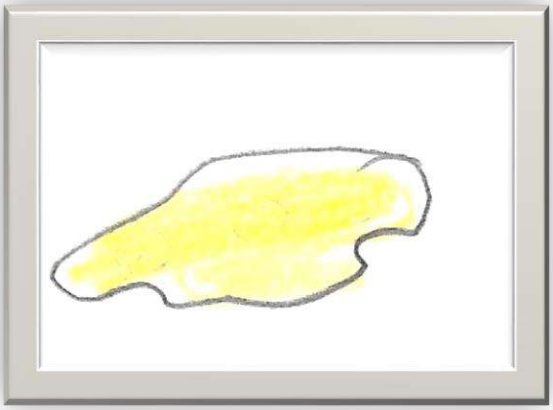
Puré de verduras	Ensalada
Pollo asado	Pechuga de pollo asada
Plátano	Fruta

Mariposa de lenguado

Ingredientes:	Cantidades:
Lenguado	1 grande o 2 medianos
Patatas	4 piezas
Cebolleta	1 pieza
Guisantes	500 g
Harina	Suficiente
Huevo	1 pieza
Tomates	4 piezas
Aceite de oliva	Poco
Vinagre	Poco
Sal	Al gusto

Preparación:

1. Hervimos las patatas con sal durante 25-30 minutos. Truco Pinchad con un palito las patatas para saber si están tiernas.
2. Picamos la cebolleta y la sofreímos en una sartén con un poquito de aceite, cuando esté pochada agregamos los guisantes, los cubrimos con agua y una pizca de sal. Esperar a que se evapore todo el líquido.
3. Pela las patatas y machácalas con un tenedor, agrega sal y aceite hasta que quede con textura de puré.
4. Retiramos la piel del lenguado y sacamos los lomos.
5. Los salamos antes de rebozarlos con harina y huevo y se doran en una sartén.



Patatas con huevo

Ingredientes:

Patatas
Huevos
Sal
Aceite

Preparación:

En una sartén con aceite caliente agregamos las patatas con sal durante 5 a 10 minutos.

Ideas sanas

Arroz con verduras
Emperador al ajillo
Fruta
Lentejas con arroz y verduras
Filete de pollo

Migas de pastor con sardinas

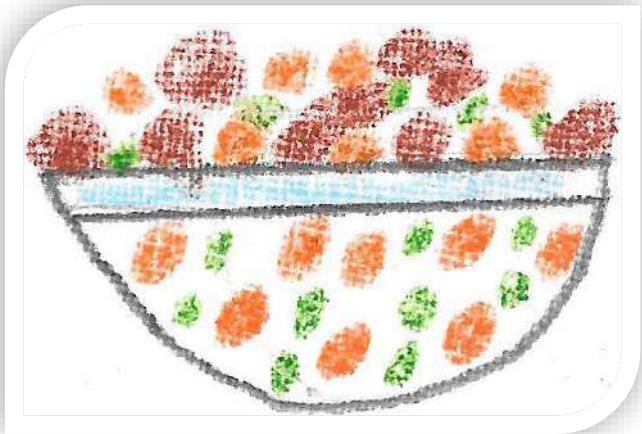
Ingredientes:
Pan blanco
Ajos
Sardinas
Limón
Sal
Aceite
Uvas para acompañar

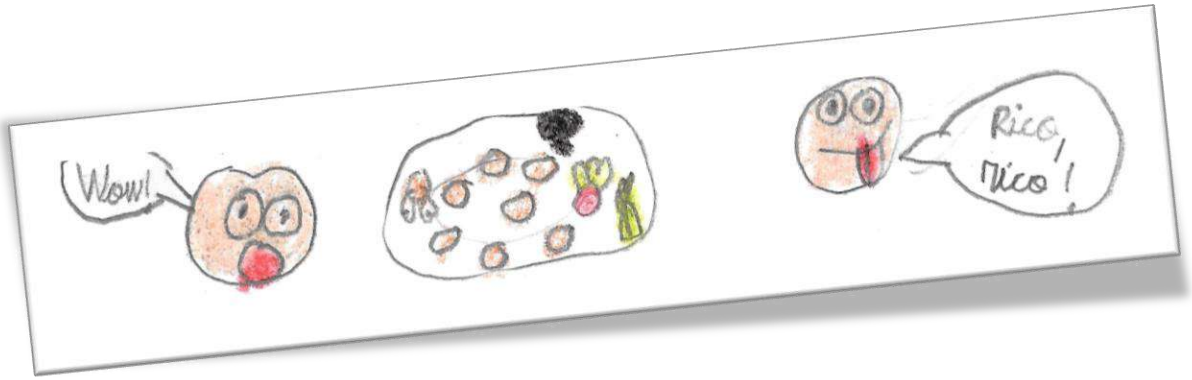
Preparación:
Se trocea el pan frito, se humedece con agua, mientras se sofríen los ajos con el aceite. Se añade el pan con una pizca de sal y se mezcla todo.
Precalentar el horno a 180º y sobre papel aluminio, cocer las sardinas con rodajas de limón, sal y aceite durante 15-20 mins.

Fideuà de carne

Ingredientes:
Fideuà
Ajo
Zanahoria
Calabacín
Berenjena
Pimento dulce
Azafrán
Chorizos
Alitas de pollo
Sal
Aceite de oliva

Preparación:
Hacemos el caldo de verduras: troceamos y freímos la verdura a fuego lento. Añadir agua y dejar hervir durante 15 min y se tritura.
Sofreímos toda la carne la carne hasta que dore, se sofríe el fideuà, añadimos fuera del fuego el pimentón y azafrán, mezclar. Añadimos el caldo de verduras y cocemos a fuego medio, agregar sal y dejar hervir entre 12-15 mins.





Barquitos de merluza con pimiento rojo

Ingredientes:	Cantidades:
Merluza en aceite de oliva	1 lata
Pimientos rojos asados	1 pieza
Tomate	1 pieza
Pan	1 rebanada
Galleta salada	1 pieza
Queso para untar	1 cucharada
Orégano	Al gusto

Preparación:

1. Tuesta la rebanada de pan. Este será nuestro barquito.
2. Unta con el queso y coloca el tomate rebanado
3. Coloca el barquito sobre un plato añade la merluza y una tira de pimiento asado.
4. A modo de vela coloca la galleta salada y espolvorea orégano.
5. A navegar!

Menestra de la abuela

Ingredientes:

Zanahoria
Judías verdes
Alcachofas
Acelgas
Coles de Bruselas
Nabo
Rábano
Guisantes
Patata
Puerro
Calabaza
Ternera en trozos
Chorizo en trozos
Jamón en trozos
Aceite de oliva
Sal

Preparación:

En aceite caliente sofreír la carne, agregamos la verdura cortada en trozos pequeños menos las alcachofas y las patatas.
Cubrir con agua y hervir por 15 min.
Agregar la alcachofa, la patata, chorizo y jamón troceados en cuadritos pequeños.
Servir caliente!

Otras ideas

Guiso de boda: Prepara albóndigas, trozos de pollo y se baña en una salsa. Acompaña con una ensalada, pan y fruta

Lomo al limón con ensalada de pimientos

Ingredientes:	Cantidades:
Lomo:	
Filetes de lomo	150 g
Limón	Zumo
Aceite	Poco
Sal	Poca
Pimienta	Al gusto
Ensalada:	
Pimiento rojo	½ pieza
Pimiento verde	½ pieza
Pimiento amarillo	½ pieza
Aceite	Poco
Sal	Poca

Preparación:

Lomo:

1. Sofreír con poco aceite por ambos lados.

Ensalada:

1. Cortamos los pimientos en cuadrados, aliñamos con sal y aceite
2. Mezclar.

Merluza de manzana

Ingredientes:
Lomos de merluza
Manzana
Cebollas
Aceite de oliva
Romero
Vinagre de Módena
Canela
Nuez moscada
Sal

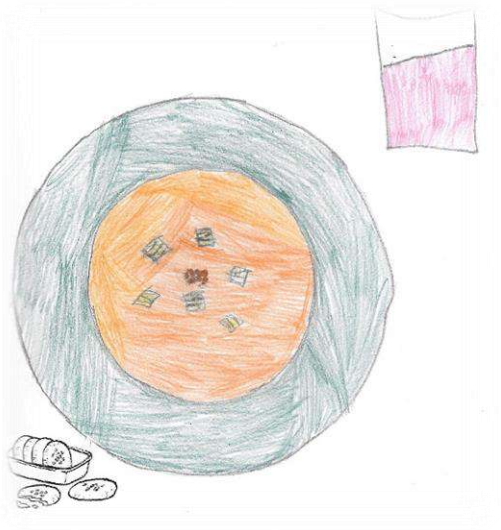
Preparación:
Pela la manzana y corta en cuadritos. Parte la cebolla en juliana y rehógala en poco aceite 5 minutos. Agrega la manzana y condimenta con sal, nuez moscada y canela. Tapa y deja cocer a fuego medio durante 20 mins. Retira y tritura.
Cuece la merluza en una cesta al vapor espolvoreada con un poco de sal y hojas de romero.
Dispón la merluza en la base del plato y coloca la merluza y decora con canela, romero y reducción de vinagre.

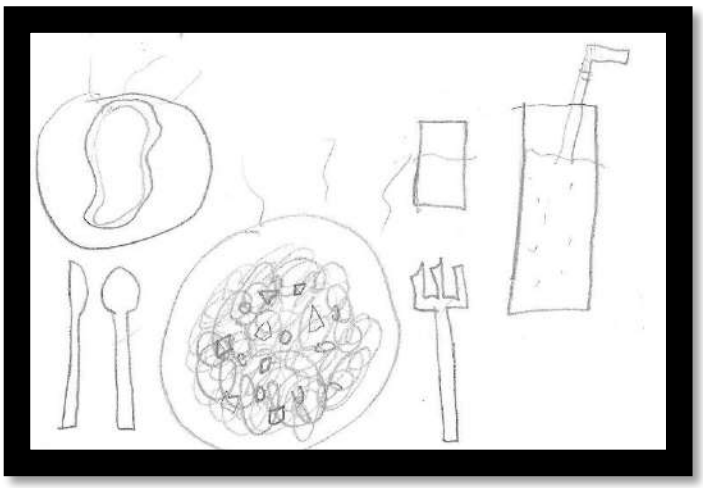
Bacalao en salsa verde

Ingredientes:	Cantidades:
Bacalao	2 lomos
Guisantes	100 g
Aceite de oliva	Poco
Ajo	2 dientes
Caldo de pescado	200 mL
Perejil picado	2 cucharadas
Sal	Poca

Preparación:

1. Se desala el pescado cubriendo con abundante agua fría durante 36 minutos.
2. Se pelan los guisantes con agua y sal. Si son tiernos con un par de minutos es suficiente. Se enfrían con un par de minutos en agua con hielo y se escurren.
3. En una cazuela se pone aceite, ajo y a fuego suave cuando el ajo esté dorado se introducen los lomos de bacalao, se cocen y se agrega el caldo de pescado y los guisantes.
4. Pasados 10 mins. agrega el perejil.





Potaje de garbanzos

Ingredientes:	Cantidades:
Garbanzos remojados	250 g
Zanahorias	3 piezas
Espinacas	200 g
Arroz	100 g
Huevos	2 piezas
Patatas	2 piezas
Cabeza de ajo	1 pieza
Cebolla	1 pieza
Tomate triturado	2 piezas
Pimentón	½ cucharadita
Hojas de laurel	2 hojas
Perejil	1 cucharada
Aceite	Poco
Sal	Poca

Preparación:

1. Cocer en una olla los garbanzos, zanahorias troceadas, ajos y laurel.
2. En una sartén sofríe la cebolla rebanada, el tomate y el pimentón.
3. Batir los huevos, añadir perejil, ajo picado, arroz y mezcla.
4. Freír poco a poco esta masa hasta que queden doradas.
5. Añadimos sobre ella el sofrito de cebolla.
6. Cuando estén cocidos los garbanzos añadimos los buñuelos y las patatas peladas y cortadas en trozos.
7. Cuando todo este cocido agregamos las espinacas troceadas cocidas previamente.
8. Rectificar la sal y servir caliente.

Acompañar con Sandía

Hamburguesa de pollo con espinacas

Ingredientes:	Cantidades:
Pan rallado	90 g
Ajo	2 dientes
Leche	60 mL
Perejil fresco	1 cucharada
Espinacas frescas	150 g
Pechuga de pollo	500 g
Pan	2 rebanadas
Tomate	1 pieza
Lechuga	100 g
Sal	Poca
Pimienta	Al gusto
Ajo en polvo	Poco

Preparación:

1. Picar los ajos y el perejil, añadir a la pechuga y triturarla. Reservar en un bol.
2. Agregarle el huevo, pan rallado, leche, sal, pimienta y ajo en polvo. Mezclar.
3. Añadir las espinacas bien picadas y revolver.
4. Hacer bolas con esta mezcla y espolvorear un poco de harina y formar las hamburguesas.
5. Precalentar el horno a 20º y hornear durante 10 mins.

Acompañar con La ensalada y Melón

Galianos con mariscos

Ingredientes:

Pollo
Sal
Pimienta
Aceite de oliva
Ajo
Pimiento verde
Pimentón o azafrán
Calamares
Gambas
Tomate triturado.

Preparación:

Trocear el pollo y lar verduras.
Calentar dos cucharadas de aceite, sofreír el ajo y agregar el pollo y la verdura, cuando estén poco hechos añadir el pimentón fuera del fuego.
Añadir el marisco, tomate triturado y caldo de pollo o agua hasta cubrir, dejar hervir 10 minutos.
Acompañar con pan y Uvas

Fajitas de mamá

Ingredientes:	Preparación:
Pimiento rojo	
Pimiento verde	Lavar las verduras y trocearlas pequeñita.
Calabacín	Trocear la pechuga y cinta de lomo.
Cebolla	Rehogar con poco aceite las verduras y un poco de sal.
Tomate	Agregar la carne y listo.
Pechuga de pollo	Servir en una tortilla.
Cinta de lomo	Postre: naranjas

Marmitako

Ingredientes:	Cantidades:
Aceite	2 cucharadas
Pimiento	2 piezas
Cebolla	2 piezas
Tomate	2 piezas
Ajo	2 dientes
Agua	Suficiente
Pimentón	2 cucharaditas
Patatas	800 g
Sal	Poca
Atún	300 g
Perejil	2 cucharadas

Preparación:

1. Trocear el pimiento, cebolla, tomate y ajo. Sofreír con poco aceite e incorporar el pimentón.
2. Añadir las patatas, incorporar el agua, sal y dejarlo 20 minutos a temperatura media.
3. Añadir el atún y dejarlo 10 mins. más.
4. Añadir el perejil y dejar reposar 5 minutos.

Acompañar con: Pan y manzana.

Albóndigas en salsa

Ingredientes:	Cantidades:
Carne picada	300 g
Ajo picado	1 diente
Perejil picado	1 cucharada
Pan rallado	1 taza
Huevo	1 pieza
Zanahoria	2 piezas
Calabacín	½ pieza
Cebolla	½ pieza
Caldo de pollo	2 vasos
Sal	Poca
Pimienta	Al gusto
Tomate triturado	1 taza

Preparación:

1. Mezclar la carne picada, huevo, pan rallado, perejil, ajo, sal y pimienta.
2. Formar pelotas pequeñas.
3. Sofreír la cebolla, zanahoria y cebolla picadas fino. Adicionar el tomate y el caldo.
4. Triturar el sofrito.
5. Poner en una olla las albóndigas, añadir lo molido y agregar agua.
6. Dejar hervir 15 minutos y listo!

Cocina para disfrutar

Sopa de cocido	Ensalada mixta
Mero con arroz	Caballa en escabeche
Fresas	Mandarina

Chinitos en el mar rojo

Ingredientes:
6 piezas huevos duros cortados
300 mL tomate en caldillo
6 piezas aceitunas
2 Pimientos rojos asados
Aceitunas
Sal
Aceite
Azúcar
Palillos

Preparación:

Ponemos en una fuente el tomate.
Con los palillos, pinchar la aceituna y colocarla sobre el huevo a modo de sombrero.
Colocar sobre el tomate de la fuente.

Acompañar con pan y melón.

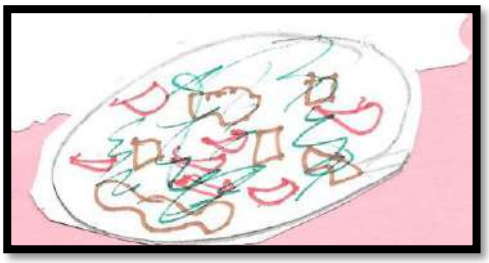
Potaje

Ingredientes:	Cantidades:
Garbanzos remojados	½ kg
Bacalao	200 g
Espinacas	200 g
Aceite	3 cucharadas
Cebolla	½ pieza
Huevos	2 piezas
Migas de pan	200 g
Ajo	2 dientes
Tomate	½ pieza

Preparación:

1. Cocer los garbanzos con el bacalao.
2. Aparte cocer las espinacas.
3. Freímos la cebolla y el tomate y agregamos los garbanzos con el bacalao.
4. Con el pan, ajo y huevos crear albóndigas y freírlas en poco aceite. Añadir las espinacas y garbanzos.
5. Cocer por 5 minutos.

Postre: Mandarinas



Bacalao al horno con alioli

Ingredientes:
1 kg bacalao
Sal
2 cebollas
1 cucharada de perejil picado
Alioli, al gusto

Preparación:
Meter al horno el bacalao 180º durante 15 mins. Cubrirlo con cebolla, alioli y dejar 10 mins. más.

Acompañar con ensalada y naranjas

Comida española

Ensalada mixta	Estofado de legumbres y verduras
Pollo en pepitoria	Pollo asado
Mandarinas	Melón

Arroz criollo con albaricoques

Ingredientes:	Cantidades:
Aceite de oliva	3 cucharadas
Arroz	200 g
Caldo vegetal	400 mL
Pimienta recién molida	Al gusto
Albaricoques	10 piezas
Cebolletas	1 manojo
Aceitunas negras	5 piezas
Aceitunas verdes	5 piezas
Salsa de soja	Al gusto
Canela molida	Al gusto
Anacardos	10 piezas

Preparación:

1. Caliente en una cacerola una cucharada de aceite y sofría el arroz hasta que esté transparente. Agregue el caldo y la pimienta. Deje hervir a fuego lento 45 mins.
2. Lave los albaricoques y corte en gajos.
3. Precaliente el horno a 250º, engrase la placa del horno con aceite de oliva.
4. Corte las cebolletas tiernas en anillos finos, corte las aceitunas por la mitad.
5. Condimente el arroz con un poco de salsa de soja y canela, mezcle con los albaricoques, cebolletas, anacardos y aceitunas.
6. Rocíe con el resto del aceite de oliva y hornee por 10 minutos.

Caballa al horno con pasas y piñones

Ingredientes:	Cantidades:
Aceite	3 cucharadas
Cebolla	1 pieza
Pan rallado	100 g
Pasas	50 g
Piñones	100 g
Eneldo	1 cucharada
Perejil picado	2 cucharadas
Huevo batido	1 pieza
Caballas	4 piezas
Limón	Ralladura de una pieza y zumo

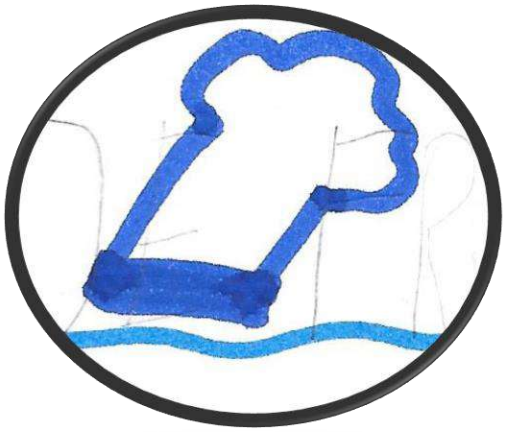
Preparación:

1. Para hacer el relleno, caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén y sofría la cebolla 5 minutos. Retire.
2. Mezcle en un cuenco el pan rallado, pasas, piñones, ralladura de limón, eneldo, perejil, sal, pimienta, cebolla, el huevo batido, zumo de limón y el aceite restante.
3. Rellenar las caballas y colocarlas en una fuente engrasada lo suficientemente grande para que quepan en una capa.
4. Con un cuchillo haga unos cortes diagonales a cada pescado, rocíelos con el zumo de limón y aceite.
5. Ase el pescado en el horno a 190º de 30-45 mins. Adorne con gajos de limón.

Pastel de carne sin gluten

Ingredientes:	Cantidades:
Masa de hojaldre sin gluten	Extender la masa de hojaldre.
2 huevos cocidos	Agregar sal y pimienta a los filetes.
Solomillo de cerdo en filetes	Poner los huevos y los filetes sobre la pasta de hojaldre.
	Enrollar y meter al horno a 180º por 20 mins.
	Acompañe con ensalada

Cocido	
Ingredientes: Garbanzos Ternera Pollo Jamón Espinazo de cerdo Tocino Zanahoria Puerro Patata Apio Nabo Sal Agua	Preparación: Hervir todos los ingredientes a la olla, agregamos sal y cubrimos con agua. Despumar y bajamos el fuego, dejando hervir por 2-3 horas. Sacamos el caldo, agregamos los fideos. La verdura y la carne la presentamos en otra fuente.



Merluza exquisita

Ingredientes:	Cantidades:
Rodajas de merluza	4 piezas
Avellanas tostadas	100 g
Yemas de huevos duros	2 piezas
Ajo picado	Una puntita

Preparación:

1. Limpiar el pescado.
2. Hervir la merluza en agua con sal por 5 minutos.
3. Majar en el mortero las avellanas, yemas de huevo duro y el ajo. Añadir un poco de caldo.
4. Escurrir el pescado y agregar por encima la salsa de avellana.

Rollos de tilapia rellenos de vegetales

Ingredientes:

4 Filetes de tilapia
1 ½ piezas de pimiento rojo
½ zanahoria
9 ramitas de cebollín
9 palillos
4 tazas de puré de tomate
4 cebollas
4 cucharadas de aceite
1 pimiento

Preparación:

Estira los filetes de pescado y resérvalos.
Corta los vegetales y resérvalos.
Coloca las verduras sobre la tilapia, enrollando cada filete con ayuda de los palillos.
En una olla calienta el puré de tomate, agrega los rollos de pescado y hierve durante 7 minutos.

Cordero manchego con aceitunas

Ingredientes:	Cantidades:
Pata de cordero deshuesado	150 g
Aceite de oliva	3 cucharadas
Ajo chafado	2 dientes de ajo
Cebolla	1 pieza
Guindilla	1 pieza
Vino blanco	175 mL

Preparación:

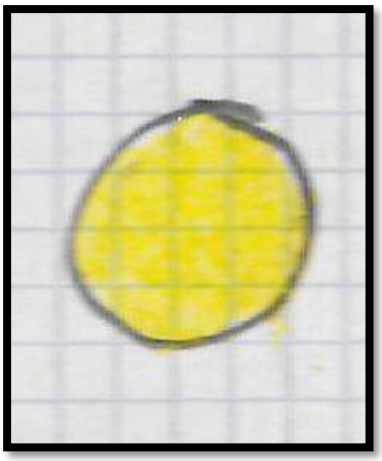
1. Freír la cebolla y el ajo por 5 minutos. Añadir la carne y el vino y cocer por 5 mins.
2. Incorporar las aceitunas y vaciar todo en una fuente para hornear.
3. Calentar el horno a 180º meter la carne por 1 ½ horas. Decorar con una ramita de perejil.
4. Acompañar con ensalada.

Salsa de rape

Ingredientes:	Cantidades:
Rape	1 kg
Gambas	150 g
Almejas	200 g
Pimiento verde	1 pieza
Cebolla	1 pieza
Ajo	2 dientes
Tomate triturado	3 cucharadas
Aceite	Poco
Sal	Poca
Azafrán	Hilos
Agua	Suficiente

Preparación:

1. Enharinar el rape y freír en aceite caliente.
2. En el mismo aceite freír la cebolla picada, agregar las gambas y almejas.
3. Cuando se abren las almejas agregar el tomate, sofreír, agregar agua y dejar hervir por 10 mins.
4. Agregar sal y vaciar en la sartén con el rape.
5. En un mortero poner los hilos de azafrán, se machacan con agua y se vacían a la mezcla.
6. Dejar hervir 5 minutos más.



Espaguetina a la marinera

Ingredientes:

500 g espaguetis
200 g almejas
1 cebolla
4 dientes de ajo
200 g gambas peladas
1 kg tomate triturado
Aceite de oliva
Sal
Pimienta

Preparación:

En un cazo con agua se cuecen los espaguetis y escurrir.

En una sartén con aceite caliente freír la cebolla, ajo, gambas, almejas y tomate.

Cuando esté a media cocción, rehogar y añadir harina, sal y pimienta.

Agregar a la sartén los espaguetis y servir.

Bacalao con tomate

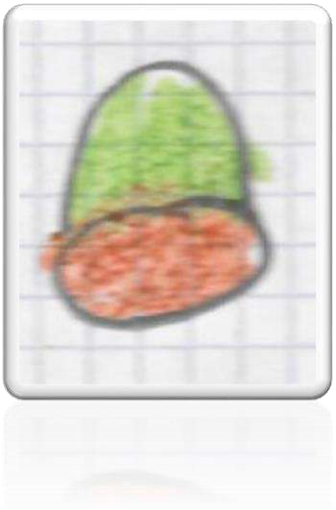
Ingredientes:
500 g lomo de bacalao
500 g tomate triturado
1 cebolla
Aceite de oliva

Preparación:
Freír los trozos de bacalao.
Aparte sofreír la cebolla, añadir el tomate y dejar cocer 10 mins.
Añadir el bacalao y dejar cocer 5 mins.

Potaje de garbanzos con verduras asadas

Ingredientes:
250 g garbanzos cocidos
1 calabacín
½ cebolla
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
1 patata
1 cucharadita de pimentón
Aceite
Laurel
Sal

Preparación:
Cortar todas las verduras en cuadritos pequeños, hornear por 20 mins a 180º.
En una olla con 3 cucharadas de aceite sofreír el pimentón, añadir los garbanzos, las verduras y sofreír.
Cubrir con agua y dejar cocer por 30 minutos.



Merluza a la riojana

Ingredientes:	Cantidades:
Patatas	3 kg
Filetes de merluza	1 kg
Cebolla	1 pieza
Ajo	1 diente
Caldo de pescado	Suficiente
Aceite de oliva	Poco

Preparación:

1. Se sofríen las cebollas, patatas y ajos.
2. Poner encima la merluza, agrega sal y caldo de pescado por encima.
3. Hornea a 180º por 15 mins.

Ideas sanas

Guiso de ternera y alcachofas
Kiwi

Bacalao con ensalada
Arroz

Pollo chino

Ingredientes:
1 kg pollo en trocitos
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
1 cebolla
2 cucharadas de aceite
10 cucharadas de salsa de soja
10 cucharadas de salsa de tomate
5 cucharadas de tomate triturado
5 cucharadas de azúcar
5 cucharadas de vinagre
1 vaso de agua
1 pastilla de caldo de pollo

Preparación:

Cortar en trocitos la verdura y sofreír. Incorporar el pollo y el resto de ingredientes y guisar durante 30 mins.
Acompañar con arroz.

Postre: Mandarinas.

Conejo al ajillo

Ingredientes:	Cantidades:
Conejo	1
Cabeza de ajo	1 pieza
Cebolla	½ pieza
Vino blanco	1 vaso
Tomillo	Al gusto
Aceite	Poco
Sal	Poca
Guindilla	1 pieza

Preparación:

1. Freír en una sartén el conejo partido en trozos pequeños.
2. Picar dos ajos muy finos y la cabeza de ajos por la mitad. Picar la cebolla.
3. Con el aceite sobrante del conejo sofreír lo picado.
4. Incorporar el conejo y agregar sal, tomillo y guindilla, el vino y dejamos cocer a fuego lento por 20 minutos más.

Postre: Fruta de temporada

Delicias

Crema de verduras
Salmón a la plancha
Sandía

Pescado al horno con verduras
Macedonia

Potaje de cuaresma

Ingredientes:

400 g garbanzos remojados
3 patatas
100 g espinacas
250 g bacalao
1 diente de ajo
½ cebolla
1 hoja de laurel
Una taza de tomate molido
1 cucharada de harina
Aceite
Sal

Preparación:

En una olla de agua se cocen los garbanzos con el diente de ajo y la hoja de laurel.
Freír con poco aceite el tomate, harina y cebolla. Agregar a los garbanzos.
Lavar las espinacas y adicionar al resto. Cocer por 30 mins.
Sofríe el bacalao y 5 minutos antes de que termine la cocción agrega el bacalao.

Tenemos de todo!!

Lasaña de calabacín
Puré de patata y filete
Pera

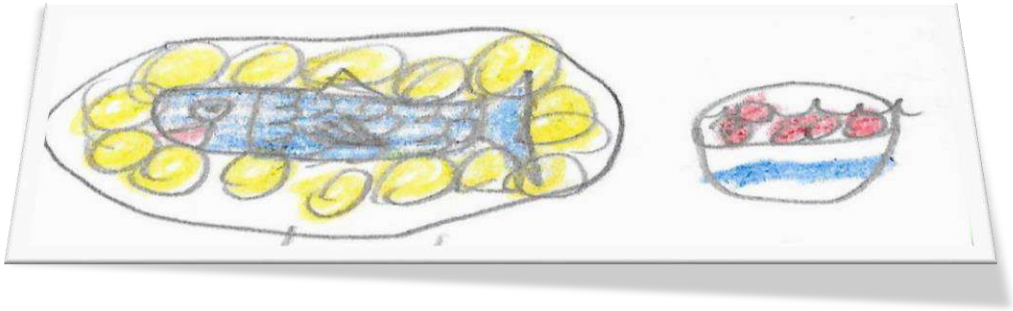
Ensalada de pasta
Atascaburras

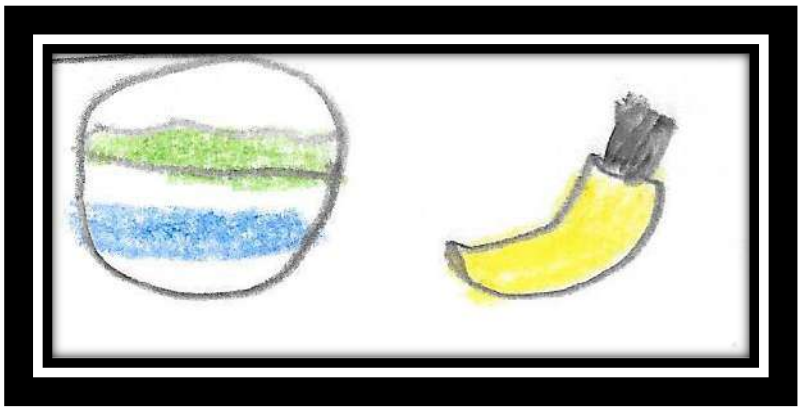
Bacalao fresco con hortalizas asadas

Ingredientes:	Cantidades:
Bacalao fresco	1 kg
Espárragos verdes	16 piezas
Ajos	17 dientes
Calabacín	1 pieza
Pimiento rojo	1 pieza
Tomates	3 piezas
Pan rallado chico (panko)	100 g
Aceite de oliva	Poco
Sal	Poca
Azúcar	Poca
Pimienta	Al gusto
Perejil	Picado

Preparación:

1. Pela un diente de ajo y pícalo, cúbrelo con sal gorda y aplástalo con la hoja de un cuchillo cebollero. Mezcla el panko con el ajo y un chorrito de aceite. Extiende la mezcla en una bandeja de horno. Tuéstalo por 7 minutos a 150º. Reserva
2. Retira la parte inferior de los espárragos y pela los ajos frescos. Córtalos en trozos alargados. Lave el calabacín y córtalo en rodajas alargados. Pela el pimiento y córtalo en trozos grandes. Ponlos en una fuente para el horno, sazona, rocía con aceite y ásalos a 190º durante 20 mins.
3. Lava los tomates, rállalos y escúrrelos bien. Pon un poco de aceite en una sartén grande, agrega el tomate, una pizca de sal y otra de azúcar, cocina a fuego fuerte por 20 mins.
4. Corta el bacalao en tajadas y salpiméntalo.
5. Cocínalo a la plancha. Sirva el pescado en el centro del plato y coloca a un lado la salsa de tomate y al otro, las hortalizas asadas.





Arroz de huerta

Ingredientes:	Cantidades:
Arroz	400 g
Judías verdes	¼ kg
Pimiento verde	1 pieza
Pimiento rojo	1 pieza
Guisantes	¼ kg
Alcachofas	4 piezas
Tomates	¼ kg
Ajo	2 dientes
Perejil picado	
Aceite	
Agua	
Sal	

Preparación:

1. Cortar todas las verduras y sofreír con aceite de oliva.
2. Añadir el ajo picado y el tomate rallado y sofreír 10 minutos más.
3. Añadir sal, perejil y agua caliente.
4. Cuando rompa a hervir, agregar el arroz y cocer por 18 mins.
5. Apartar del fuego y dejar reposar 10 mins.

Pollo en pepitoria

Ingredientes:

Pollo en trozos grandes
Aceite de oliva
Sal
Pimienta recién molida
Nuez moscada
Cebolla
5 dientes de ajo
Tomate
Vino blanco
Almendras

Preparación:

Poner en la cacerola el aceite y el pollo con sal, pimienta molida rallada, cebolla partida y los ajos en trozos pequeños.

Rallamos un tomate y lo echamos a la cacerola con un vaso de vino blanco.

Se pone a hervir, no lleva agua, 1 hora después le echamos las almendras machacadas, después de otro hervor, servir.

Egg rolls

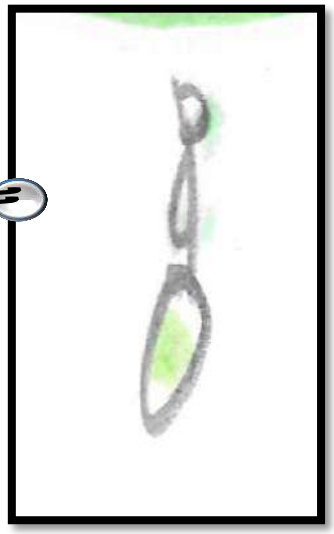
Ingredientes:	Cantidades:
Carne molida de pollo sin grasa	150 g
Aceite de oliva	1 cucharadita
Cebolla picada	½ pieza
Zanahoria rallada	1 pieza
Col rallada	¼ pieza
Ajo finamente picado	1 diente
Salsa de ostras	1 cucharada
Jengibre en polvo	½ cucharadita
Egg rolls	12 envolturas
Opcional: Cilantro fresco picado	1 cucharadita

Preparación:

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén mediana. Agrega el pollo, cebolla y ajo, cocina por 3-5 minutos hasta que se empiece a dorar.
2. Agrega la col y zanahoria, cocina por 3-5 minutos más hasta que se empiece a suavizar. Vierte y mezcla la salsa de otras, salsa de soya y jengibre y cocina por 2-3 minutos para que se combinen los sabores. Asegúrate de que el pollo esté completamente cocido.
3. Deja que la mezcla se enfríe un poco. Opcional: Mezcla con el cilantro.
4. Para armar los rollos, pon 1/3 de taza de la mezcla en el centro de cada envoltura. Dobla como indiquen las instrucciones del paquete (básicamente jala una esquina sobre el relleno, dobla los lados hacia adentro y enrolla). Moja la esquina con agua y sella el rollo.
5. Precalienta el horno a 400º. Hornea los rollos por 15-15 minutos hasta que se empiece a dorar, voltéalos una vez para que queden más crujientes, ponlos bajo la parrilla por 1-2 minutos de cada lado.
6. Calienta una cucharada de aceite sobre fuego medio. Agrega 4-5 rollos a la vez y fríe. Voltéalos con pinzas cuando sea necesario. Ten cuidado porque se cocinan muy rápido y se pueden quemar fácilmente. Voltéalos en cuanto se empieza a dorar y a tener burbujas son de 2 puntos cada uno, o 7 por 3 si los fríes.

Mas comidas sanas

Lasaña de carne y zanahoria	Mejillones a la vinagreta
Ensalada	Pan
Pera	Ensalada
	Manzana



Salsa de albóndigas

Ingredientes:

250 g carne picada de cerdo
250 g carne de pollo picada
2 huevos
2 ajos
Perejil
Miga de pan mojado en leche
Sal
Aceite
1 cebolla
Pan rallado
Agua
Aceite
Harina

Preparación:

Mezclar las carnes en el bol.
Batir los huevos e incorporar a la carne, agregar el perejil, la miga de pan, sal y amasar.
Hacer bolitas y rebozar con pan molido y freír.
En el mismo aceite freír cebolla picada, 2 ajos picados, sal, medio vasito de vino y medio de agua.
Agregar las albóndigas y dejar cocer.

Flautas de pollo

Ingredientes:	Cantidades:
Tortillas	2 piezas
Pechuga de pollo cocida	½ pieza
Aceite de maíz o girasol	1 cucharadita
Palillos	

Preparación:

1. Deshebrar la pechuga
2. Rellenar las tortillas con el pollo, enrollar y mantener enrollados con los palillos.
3. Freír en una sartén caliente las tortillas y escurrir en papel absorbente.

Acompañar con lechuga rebanada y Postre: Mango

Fabes con patatas

Ingredientes:

400 g alubias blancas "fabes"
3 piezas de patatas
10 espárragos
50 g chorizo
50 g morcilla
50 g tocino
Agua
Sal

Preparación:

Hervir todos los ingredientes con abundante agua durante 2 horas.

Servir caliente.

Otras sugerencias

Migas del pastor
Uvas y melón
Ensalada de pasta
Macedonia

Calamares rellenos

Ingredientes:

800 g calamares
30 g mantequilla
3 alcachofas
2 cucharadas de aceite
50 g champiñones
2 dientes de ajo
1 zanahoria
2 cebollas
2 ramas de apio
1 huevo
50 g pan rallado
4 anchoas
450 g tomate pelado
2 cebollas
Perejil
Caldo
Sal
Pimienta

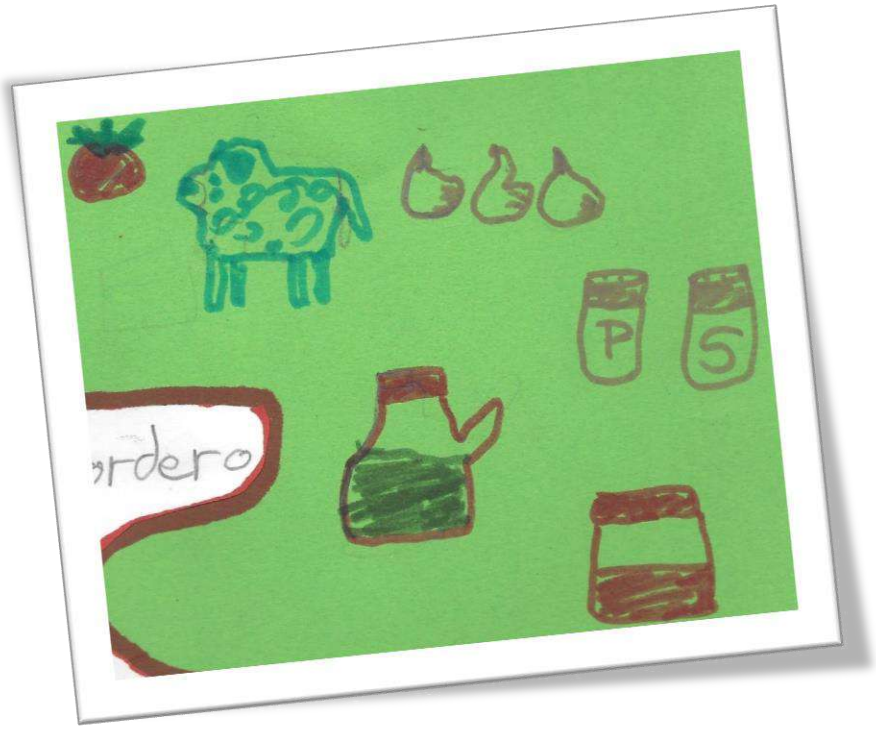
Preparación:

Limpia las alcachofas y corta en tozos, cocer por 15 minutos en una cacerola con 30 gramos de mantequilla a fuego lento.
Limpia los calamares separando los tentáculos lavándolos bajo el chorro de agua.

Pica finos los tentáculos junto con las anchoas y la alcachofa.
Añade a estos el perejil picado, el huevo batido, pan rallado y rellena con esto los calamares, ciérralos con un palillo.

Fría las cebollas, ajo, zanahorias y apio en una cazuela de barro, cuando se ablanden agregar los calamares y dorarlos.

Añade el tomate rallado y los champiñones troceados, dejar cocer una hora a fuego medio con el recipiente tapado, agregar caldo si es necesario.



Ideas divertidas

Arroz
Gallo muerto
Macedonia
Tallarines de colores
Atún con ensalada
Mango

Troncos de verduras

Ingredientes:	Cantidades:
Espinacas	2 manojos
Champiñones	2 tazas
Calabacitas italianas	3 piezas
Coliflor	1 mediano
Pimientos rojos	2 piezas
Zanahorias	3 piezas
Aceite de oliva	Poco
Sal	Poca
Pimienta	Al gusto

Preparación:

1. Pon a cocer las espinacas en agua y sal. Cuando estén listas enjuágalas con agua fría y resérvalas.
2. En una sartén con un poco de aceite de oliva sofríe los champiñones y retíralos.
3. En la misma sartén cuece las zanahorias y calabazas cortadas en tiras y la coliflor en brotes pequeños.
4. En un molde alargado coloca las hojas de espinacas de forma que sobresalgan de los lados para después envolver las verduras.
5. Sobre las espinacas coloca los champiñones y sazonar con sal y pimienta.
6. Coloca las capas del resto de las verduras y tira los pimientos. Sazona entre cada capa con sal y pimienta.
7. Cubre con las espinacas que dejaste colgando y presiona.
8. Cubre con plástico de cocina y coloca algo de peso encima. Refrigerar durante 1 hora antes de servir.

Ropa vieja

Ingredientes:

Sobras del cocido (garbanzos, patatas y carne)
1 pieza de cebolla
Aceite
2 dientes de Ajo
Sal
Huevos

Preparación:

Trocea la carne y mezcla con los demás ingredientes.
En una sartén con aceite sofreír el ajo y la cebolla picados.
Agregar el cocido y freír por 15 minutos más, agregar los huevos y revolver.

Arroz de pollo

Ingredientes:

300 g pollo
1 tomate
300 g arroz cocido
2 pimientos
4 zanahorias
100 g champiñones
4 cucharadas de aceite
1 L agua y sal

Preparación:

Freír el pollo con las verduras.
Machaca los dientes de ajo y agregar a las verduras.
Agregar el arroz y el tomate rallado.
Cubrir con agua, agregar sal y dejar hervir por 15 mins.

Arroz con pollo y calamares

Ingredientes:	Cantidades:
Pechuga de pollo	2 filetes
Anillos de calamar	150 g
Ajo	1 diente
Limón	1 pieza
Hojas de laurel	4 hojas
Pastilla de caldo de pollo	1 pieza
Colorante	Suficiente
Aceite	Poco
Sal	Poca
Agua	

Preparación:

1. Troceamos el pollo y los calamares.
2. En una sartén ponemos el aceite caliente a fuego medio. Cuando esté caliente añadimos el ajo troceado muy fino y las hojas de laurel.
3. Cuando el ajo coja color añadimos el pollo y los calamares. Y doramos.
4. Añadimos la pastilla de caldo junto con el agua y una pizca de sal.
5. Agregamos el colorante cuando empiece a hervir.
6. A 5 minutos de terminar de cocerse el arroz probamos sal, sazonamos y agregar el zumo de limón.
7. Cuando esté listo apartamos y dejamos tapado, servir caliente.

Sopa de fuerza

Ingredientes:	Cantidades:
Zanahoria	3 piezas
Tomate	1 pieza
Judías verdes	500 g
Calabacín	1 pieza
Coliflor	½ pieza
Puerro	1 pieza
Taquitos de jamón	100 g
Aceite	Poco
Sal	Poca
Agua	2 litros

Preparación:

1. Se rehogan todas las verduras con el jamón y poco aceite, sal y abundante agua.
2. Cocer a fuego bajo por 60 minutos.
3. Dejar reposar y servir caliente.

Majete de espárragos con bacalao al horno

Ingredientes:	Cantidades:
Harina	½ cucharada
Espárragos	½ kg
Cebolla	3 piezas
Ajo	1 diente
Huevo	1 pieza
Pimentón	1 cucharadita
Sal	Pizca
Bacalao	1 kg
Nata	1 bote
Mahonesa	2 cucharadas

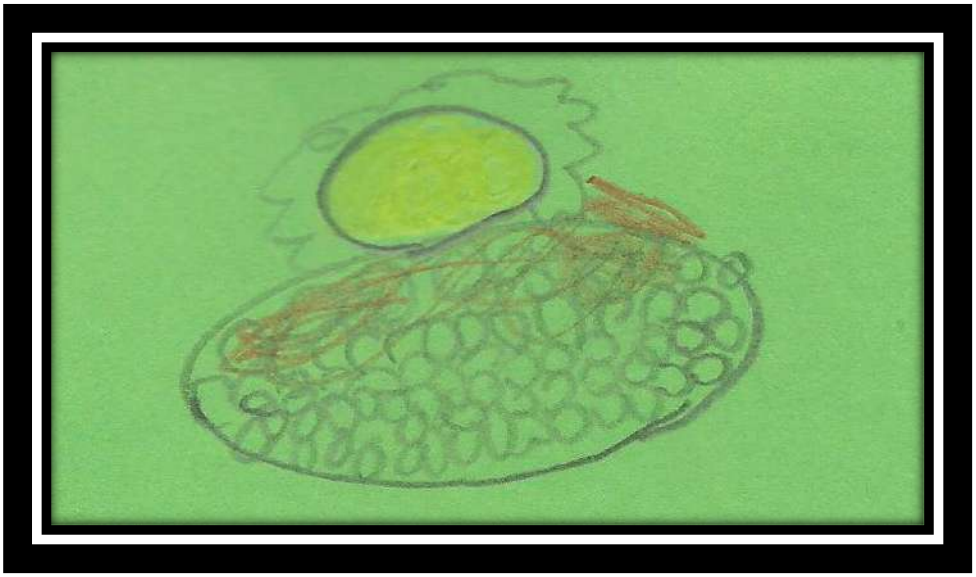
Preparación:

Para los Espárragos:

1. Trocear los espárragos.
2. Corta la cebolla y ajo y sofríe con poco aceite. A los 5 minutos se añaden los espárragos, adiciona sal y mantén por 5 minutos más.
3. Agrega la harina y mezcla hasta tostar.
4. Añade agua hasta cubrir. Prueba la sal y cocer por 15 minutos, añade el huevo y apaga cuando cuaje.

Para el bacalao:

1. Sofríe la cebolla rebanada y cuando esté dorada coloca en una fuente de horno.
2. En el mismo aceite sofríe el bacalao y colócalo sobre la cebolla.
3. Monta la nata y la mahonesa con la batidora, acompaña con esta salsa el pescado.



Gambas al pil-pil

Ingredientes:
500 g gambas peladas crudas
6 dientes de ajo
Pimentón picante
1 guindilla
Sal
Aceite

Preparación:

Poner al fuego una cazuela de barro con aceite, agregar las gambas, ajos picados muy menudos, la guindilla. Después de 5 minutos agrega la sal, guindilla y pimentón.

SAL
PIMI
ENTA
ACEI

C E N A S

1. Cena completa
2. Tortilla de espinacas
3. Cenamos en familia
4. Dorada con judías
5. Comida especial
6. Cena fácil
7. Cena completa
8. Tostada de sardinas escabechadas con gazpacho manchego
9. Ensaladas divertidas
10. Verdurita con arroz y queso
11. Brochetas de sepia y pulpo y macedonia
12. Sano y divertido
13. Ensalada verde y Manzana
14. Puré de guisantes
15. Más ideas
16. Sopa de ajo
17. Puré de verduras con judías
18. Ensalada de naranja
19. Pipirrana
20. Tortilla francesa y fruta
21. Cenas mediterráneas
22. Cena saludable
23. Ensalada mediterránea
24. Sardinas al espeto con verdura y pan
25. Pipirrana
26. Pan con queso
27. Dorada
28. Sopa de ajos
29. Sopa de fideo, merluza y postre manzana
30. Aprendiendo a comer sano
31. Atascaburras
32. Gachas manchegas
33. Cena deliciosa
34. Cena saludable
35. Huevos revueltos de corral
36. Fresas con leche y galletas
37. Patatas rellenas
38. Caldillo de patatas manchego
39. Lasaña al horno
40. Tortilla francesa con gambas y unos piquitos de pan
41. Lenguado a la plancha con espinacas
42. Cena especial
43. Ensalada de pasta
44. Sólo platos sanos
45. Macarrones
46. Más ideas
47. Ensalada con jamón y queso

48. Empanadilla de jamón y queso
49. Tortilla francesa de atún con queso
50. Superensalada
51. Muchas ideas sanas
52. Judías verdes con jamón
53. Más sugerencias
54. Ensalada con garbanzos y pimentón
55. Guisado de ternera a la manchega
56. Cena manchega
57. Mejillones a la vinagreta
58. Ensalada de canónigos
59. Ensalada de limón
60. Pastel de carne con espinacas
61. Ensalada templada de bacalao
62. Champiñones con jamón
63. Tortilla francesa con brócoli
64. Mini pizza de berenjena
65. Crepes rellenas de ensalada y lenguado a la plancha
66. Comemos sano...
67. Ensalada de endivias con dátiles
68. Macarrones de la yaya
69. Tortitas
70. Pirámide deliciosa
71. A cenar....
72. Crepe de plátano
73. Quiché de pollo con champiñones
74. Ensalada California
75. Crema de patatas a las finas hierbas
76. Pizza china
77. Libritos manchegos
78. Para todos los gustos
79. Lasaña de calabacín
80. Y nos sugieren:
81. Cuscús en Árabe
82. Patatas rellenas
83. Ajo de calabaza
84. Ideas maravillosas
85. Berenjenas rellenas de pisto manchego
86. Cenas sanas
87. Trenza de jamón y queso
88. Super cena
89. Pollo al perejil
90. Sugerencias deliciosas
91. Merluza en salsa española
92. Lomo de salmón con costra de pistacho
93. Comer y disfrutar
94. Potaje de buñuelos de arroz
95. ¿Cenamos?
96. Cena roja

97. Tortilla de patatas
98. Pasta perfumada a la menta
99. Huevo pasado por agua y sepia
100. Menestra y pechuga a la plancha
101. Berenjenas en escabeche
102. Berenjenas con miel
103. Gambas al pil-pil
104. Lasaña de coliflor

Cena completa

Ingredientes:	Cantidades:
Ensalada	2 porciones
Salmón a la plancha	1 pieza
Fruta de estación	1 pieza

Tortilla de espinacas

Ingredientes:	Cantidades:
Espinacas	1 manojo
Patatas	2 piezas
Huevos	6 piezas
Ajos	2 dientes
Aceite	Al gusto

Preparación:

1. Picar el ajo y sofreír con las espinacas.
2. Batir los huevos y agregar las patatas partidas en cuadros para que cuajen.
3. Agregar los huevos, las patatas y las espinacas en una sartén.

Ensaladas divertidas

Ensalada de lechuga, manzana	Ensalada de endivias con dátiles
Tortilla francesa con perejil	Arroz
Mango	Fresas

Dorada con judías

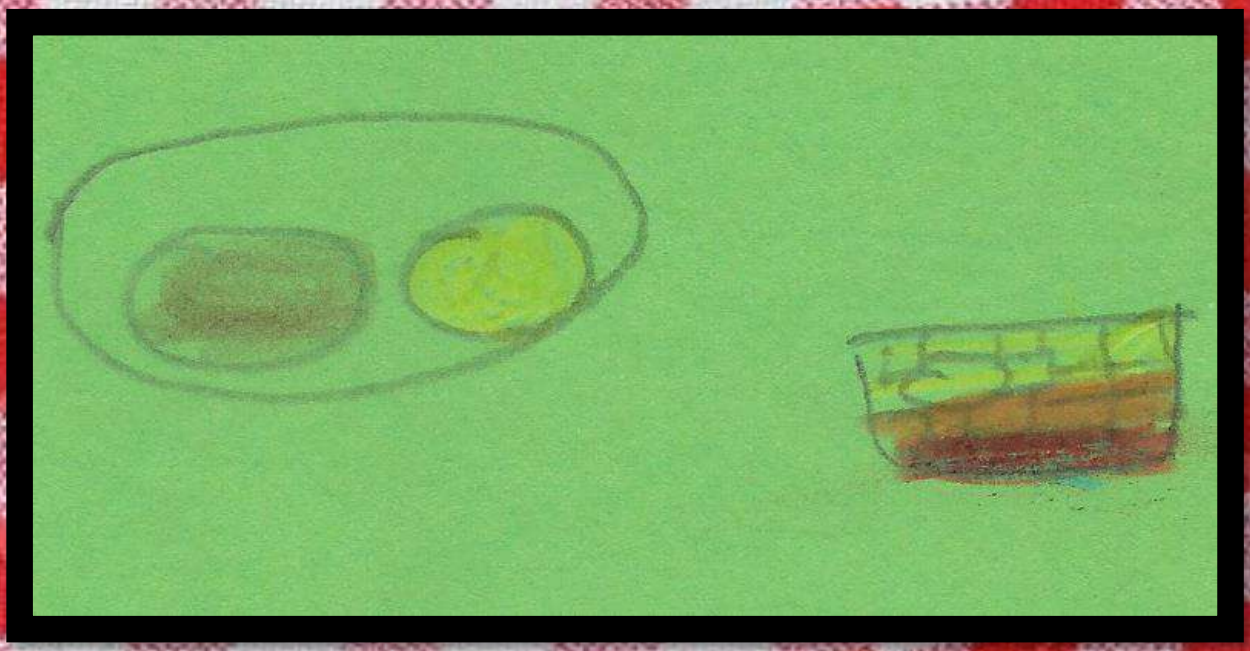
Ingredientes:	Cantidades:
Patatas	2 piezas
Judías verdes	60 g
Dorada	1 pieza
Yogur	Un poquito
Sal gorda	Al gusto
Sal	Al gusto
Aceite	1 cucharada

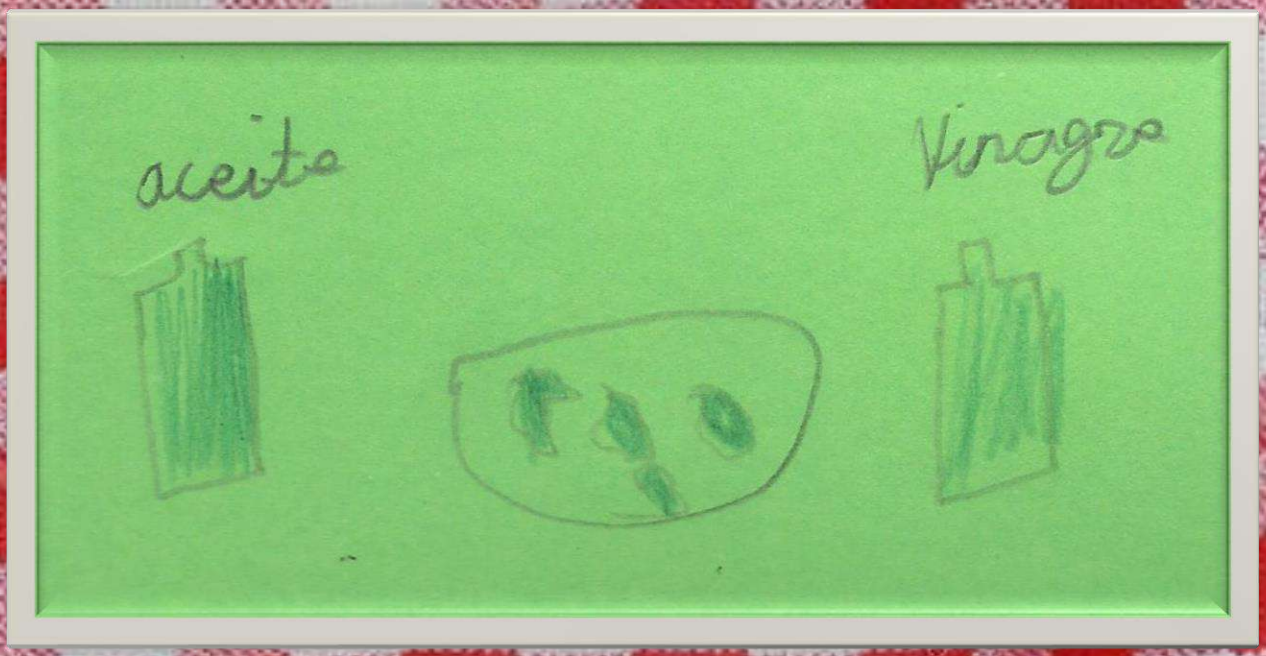
Preparación:

1. Encendemos el horno para que se vaya calentando a 220ºC.
2. Ponemos en una olla, agua y cuando esté hirviendo agregamos las patatas peladas y partidas y las judías verdes partidas durante 30 mins.
3. En una fuente para horno colocamos la dorada cubierta con sal gorda durante 30 mins.
4. Escurrimos la verdura y la aliñamos con poco aceite y sal.
5. Sacamos la dorada del horno y le quitamos la sal.

Cenamos en familia

Cazuela de rape, gambas y setas	Muslos de pollo a la miel
Pan	Ensalada de pimientos
Plátano	Mandarina





Comida especial

Ingredientes:	Cantidades:
Lentejas con chorizo:	
Lentejas remojadas	500 g
Chorizo	200 g
Cebolla	1 pieza
Ajo	2 dientes
Agua	1 litro
Sal	Al gusto
Filete de ternera a la plancha:	
Filete de ternera	1 filete
Sal	Al gusto
Postre:	
Plátano	1 pieza

Preparación:

Lentejas con chorizo:

1. Cocer en una olla las lentejas.
2. Sofreír el chorizo y con su aceite sofreír la cebolla en rebanadas y el ajo.
3. Agregar a las lentejas.

Filete:

1. En una sartén caliente asar la carne y agregar sal.

Cena fácil

Bocadillo de bacon	Salmón
Ensalada	Pan
	Zumo de naranja

Cena completa

Ingredientes:	Cantidades:
Ensalada mixta:	
Tomate	1 pieza
Lechuga	4 hojas
Remolacha	¼ pieza
Zanahoria	1 pieza
Aceite	1 cucharada pequeña
Sal	Al gusto
Tortilla francesa con queso:	
Huevo	2 piezas
Queso	100 g
Aceite	1 cucharada
Sal	Al gusto

Preparación:

Ensalada mixta:

1. Pique en trozos grandes todos los ingredientes y mezcle, agregue un poco de aceite y sal

Tortilla francesa:

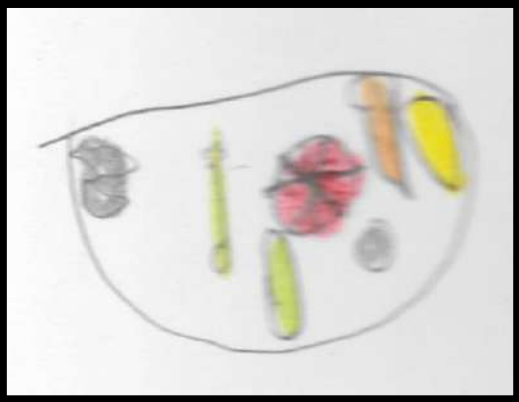
1. Batir el huevo y añadir el queso.
2. En una sartén calentar el aceite y agregar el huevo con el queso.

Tostada de sardinas escabechadas con gazpacho manchego

Ingredientes:	Cantidades:
Sardinas frescas	½ kg
Laurel	3 hojas
Pimienta negra	Al gusto
Tomillo	3 ramas
Ajos morados	4 dientes
Tomates	2 piezas
Ajo	1 diente
Vinagre	125 mL
Harina	1 taza
Aceite de oliva	Al gusto
Agua	125 mL
Sal	Al gusto
Pan en forma de tostada	1 rebanada
Cogollos de lechuga	2 piezas

Preparación:

1. Limpiar las sardinas, salarlas y se cubren con harina.
2. Se fríen y se colocan en papel absorbente.
3. Sofreír el ajo con el laurel, tomillo y pimienta. Añadir harina, vinagre y agua y cocer 10 mins.
4. Verter el preparado sobre las sardinas y dejar reposar 12 horas.
5. Quitar de las sardinas la harina y las hierbas.
6. Preparar el gazpacho con los tomates pelados, ajos, aceite, sal y agua y se trituran.
7. Tostar el pan y colocamos dos cucharadas de gazpacho, la lechuga y las sardinas.



Verdurita con arroz y queso

Ingredientes:	Cantidades:
Brócoli	1 taza
Queso blanco	150 g
Arroz	½ taza
Aceite	1 cucharada
Ajo	1 diente
Sal	Al gusto

Preparación:

1. Cocer el brócoli en poca agua hirviendo durante 2 minutos.
2. Sofreír el arroz con el aceite, el ajo y cuando esté dorado, agregar sal y una taza de agua, dejar hervir 15 mins y tapar.
3. Servir el arroz con el brócoli y el queso en tiras.

Sano y divertido

Canelones con espinacas	Ensalada
Ensalada	Salmón
Pera	Plátano

Brochetas de sepia y pulpo y con macedonia

Ingredientes:	Cantidades:
Brocheta:	
Sepia	100 g
Pulpo	100 g
Pimiento	½ pieza
Cebolla	¼ pieza
Limón	1 pieza
Aceite	1 cucharada
Sal	Sal
Palo de brocheta	3 piezas
Macedonia:	
Pera	1 pieza
Kiwi	1 pieza
Manzana	1 pieza

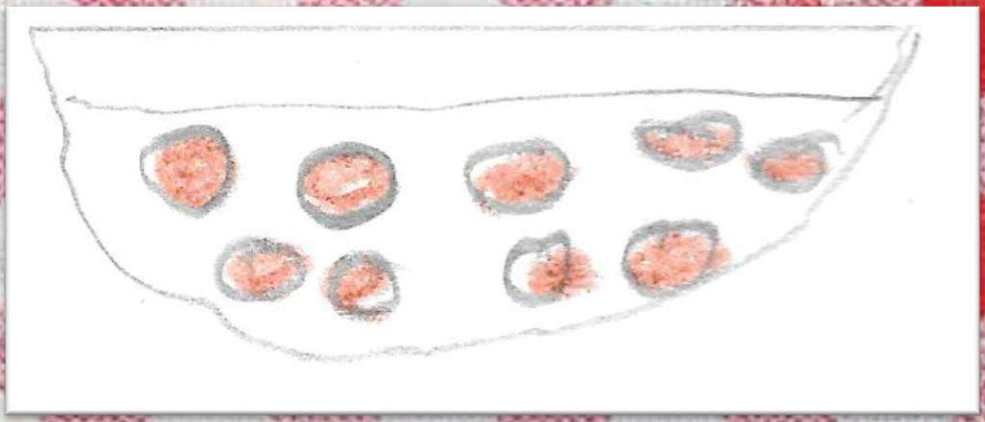
Preparación:

Brocheta:

1. Colocar en cada palo de brocheta un trozo de sepia, de pulpo, cebolla y pimiento.
2. Asar en una sartén y bañar con un poco de aceite, sal y limón.

Macedonia:

1. Partir en trozos la fruta y mezclar.



Sano y divertido

Canelones con espinacas	Ensalada
Ensalada	Salmón
Pera	Plátano

Ensalada verde y Manzana

Ingredientes:	Cantidades:
Lechuga	4 hojas
Pepino	1 pieza
Limón	Zumo de 1 pieza
Sal	Al gusto
Queso blanco	200 g
Pan	1 pieza

Preparación:

1. Trocear las lechugas
2. Quitar la cáscara de los pepinos y rebanar
3. Mezclar los ingredientes, agregar el zumo de limón y un poco de sal
4. Acompañar con el queso y pan

Puré de guisantes

Ingredientes:	Cantidades:
Plátano	2 piezas
Pan	1 rebanada
Guisantes	250 g
Cebolla	1 pieza
Puerro	1 pieza
Aceite de oliva	Poco
Sal	Al gusto

Preparación:

1. Pochar la cebolla y el puerro.
2. Hervir los guisantes. Escurrir y agregar la cebolla con el puerro.
3. Sofreír todo con un poco de aceite, agregar agua y sal.
4. Acompañar con pan.
5. Postre: plátano

Más ideas

Sopa de verduras
Pollo a la pimienta
Galletas

Crema de calabaza
Salmón
Ensalada
Pera

Sopa de ajo

Ingredientes:	Cantidades:
Pan	6 rebanadas finas
Ajo	4 dientes
Huevos	4 piezas
Pimentón	1 cucharadita
Aceite de oliva	3 cucharaditas
Sal	Al gusto

Preparación:

1. Se pone en una cazuela el aceite de oliva, añadir los ajos partidos.
2. Añadir el pan tostado, se agrega agua caliente y el pimentón.
3. Dejar hervir unos minutos y se rompen los huevos. Servir caliente.

Puré de verduras con judías

Ingredientes:
Zanahoria
Patata
Calabacín
Judías verdes
Sal
Aceite

Preparación:
Añadiremos todos los ingredientes en agua, dejamos cocer con poca agua.
Moler y agregar sal.

Ensalada de naranja

Ingredientes:	Cantidades:
Naranjas	2 piezas en gajos
Cebolla tierna	1 pieza pequeña rebanada fina
Sal	Al gusto
Aceite	Poco

Preparación:

Mezclar los ingredientes.

Pipirrana

Ingredientes:	Cantidades:
Tomate	2 piezas
Cebolla	1 pieza
Atún al escabeche	250 g
Huevos	2 piezas, cocidos y picado en trozos
Aceitunas	4 piezas
Aceite	Poco
Vinagre	Poco
Sal	Al gusto

Preparación:

1. Trocear el tomate.
2. Cortamos la cebolleta.
3. En una fuente agregamos todos los ingredientes.
4. Aliñamos con aceite, vinagre y sal al gusto
5. Acompañar con pan

Tortilla francesa y fruta

Ingredientes:	Cantidades:
Huevos	2 piezas
Aceite	Poco
Sal	Al gusto
Melocotón	2 piezas

Preparación:

1. Cogemos los huevos, lo echamos en un envase, agregamos sal y lo mezclamos con un tenedor
2. En un sartén con poco aceite caliente, agregar el huevo, cuando está hecha por un lado se voltea y se coloca en un plato.
3. El melocotón de postre

Cenas mediterráneas

Salmón a la naranja
Arroz
Plátano

Espaguetis con tomate y atún
Naranja

Cena saludable

Ingredientes:

Sopa de verduras:
Zanahorias
Calabacitas
Repollo
Chayote
Coliflor

Tortilla francesa:
Huevos
Maíz dulce
Queso fresco
Rúcula y canónigos
Aceite de oliva
Sal
Pimienta

Postre: Plátano

Preparación:

Sopa de verduras:
Cortar verdura, preparar un caldillo de tomate y sofreír ambos, agregar agua y sal y dejar hervir.

Tortilla francesa:
Mezclar el huevo con sal, agregar a una sartén con aceite caliente, voltear y agregar la verdura y el queso, doblar por la mitad y servir.

Ensalada mediterránea

Ingredientes:
Lechuga
Maíz
Espárragos
Huevos
Atún
Tomate
Queso
Remolacha
Zanahoria
Aceite
Sal
Vinagre

Preparación:

Lave y corte los vegetales.
Mezcle todos los ingredientes.
Aderezar con poco aceite, sal y vinagre.

Sardinas al espeto con verdura y pan

Ingredientes:
Sardinas
Aceite
Sal
Verdura variada
Pan

Preparación:

Eviscerar y lavar las sardinas, salar y untar aceite. Colocarlas en el espeto de 6 a 7 piezas. Asar en la barbacoa.
Acompañar con ensalada y pan.

Pipirrana

Ingredientes:	Cantidades:
Tomate pelado	500 g
Aceitunas	100 g
Cebolla	1 pieza
Atún	108 g
Aceite	Poco
Sal	Al gusto
Pan cortado en rebanadas	2 rebanadas

Preparación:

1. Se troce el tomate pelado en una fuente.
2. Se pica la cebolla en trozos pequeños y se añade a la fuente
3. Se ponen las aceitunas y el atún troceado.
4. Se aliña con el aceite y la sal.
5. La pipirrana se acompaña con pan.

Dorada

Ingredientes:	Cantidades:
Lomos de dorada	2 por persona
Tomates	3 piezas
Patatas pequeñas cocidas	8 piezas
Sal	Al gusto
Aceite de oliva	Poco
Eneldo fresco	Hojas

Preparación:

1. Se colocan sobre el papel de aluminio los lomos de dorada, con el tomate pelado y cortado en dados y el eneldo, con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta.
2. Se introduce en el horno, previamente calentado a 180ºC y se hornea durante 15 minutos.
3. Se sirve con el papel de aluminio y se acompaña con unas patatas cocidas con su piel.

Pan con queso

Ingredientes:	Cantidades:
Panecillos	4 piezas
Tomates	2 piezas
Ajo	1 diente
Queso manchego semicurado	200 g
Rúcula	Hojas
Aceite de oliva	Poco

Sopa de ajos

Ingredientes:	Cantidades:
Ajo	6 dientes
Pan duro	4 rebanadas
Huevos	2 piezas
Aceite de oliva	Poco
Jamón serrano o ibérico	2 rebanadas
Caldo de pollo o agua	½ litro
Pimentón	1 cucharadita

Preparación:

1. Partimos el pan duro en rodajas y las lonjas de jamón en tiras, después se pelan los dientes de ajo y se cortan.
2. Calentar a fuego medio en una sartén el aceite y sofreír el ajo, cuando esté dorado apartar.
3. Freír las rebanadas de pan, damos vueltas y añadimos una cucharadita de pimentón, vertimos el agua, jamón, sal y pimienta.
4. Cuando se haya enfriado se escalfa el huevo.

Postre: sandía

Sopa de fideo, merluza y postre manzana

Ingredientes:	Cantidades:
Sopa de fideo:	
Agua	½ litro
Fideos finos	2 puñados
Pastilla de caldo de pollo	1 pieza
Tomate triturado	1 pieza
Merluza:	
Filetes sin piel	2 piezas
Sal	Poca
Perejil picado	2 cucharadas
Ajo	1 diente molido
Limón	2 rodajas
Aceite de oliva	Poco

Preparación:

Sopa de fideo:

1. Hervir el fideo en agua con la tableta de caldo y el tomate. Dejar hervir

Merluza:

1. Sartén con unas gotas de aceite añadimos sal, perejil, ajo y el limón. Dorar ambas caras. Acompañar con ensalada.

Postre: Manzana

Aprendiendo a comer sano

Pipirrana
Naranjas
Pan

Ensalada de tomate, espárragos y huevos
Pan

Atascaburras

Ingredientes:	Cantidades:
Patatas medianas	8 piezas
Bacalao desalado	300 g
Ajo	3 dientes
Huevos	4 piezas
Aceite de oliva	8 cucharadas
Nueces	50 gr
Sal	Poca

Preparación:

1. Cocer las patatas con piel unos 30 minutos y por separado, el bacalao 5 minutos.
2. Reservar una taza del caldo de bacalao.
3. Picar los ajos, pelar las patatas y desmigar el bacalao.
4. Machacar la mezcla y la patata.
5. Añadir el aceite sin dejar de mover, si queda espeso agregar caldo o agua.
6. Adornar con rodajas de huevo duro, nueces y unas gotas de aceite de oliva.

Gachas manchegas

Ingredientes:
Harina
Pimentón
Agua
Pan

Preparación:
Se fríe la harina con un poquito de pimentón y sal, añadir agua, debe quedar espeso.

Cena deliciosa

Sopa de fideos	Crema de calabacín
Filete de merluza a la plancha	Salmón al horno
Macedonia	Postre: Mandarina

Cena saludable

Ingredientes:	Cantidades:
Aguacate	1 pieza grande
Huevos	3 piezas
Cebolla	½ pieza
Jamón picado	2 rebanadas
Perejil	2 cucharadas
Aceite o mantequilla	1 cucharada

Preparación:

1. Sofríe a fuego lento la cebolla picada, cuando esté transparente añade el jamón, sofríe y agrega el perejil picado, retira del fuego.
2. Abre el aguacate y con ayuda de una cuchara vacía la pulpa y aplástala con un tenedor hasta conseguir una pasta.
3. Bate los huevos, salpimiéntalos, añade y mezcla con el aguacate la cebolla.
4. En una sartén con mantequilla sofríe y dale vuelta con una tapa a modo de tortilla.

Huevos revueltos de corral

Ingredientes:

Huevos
Sal
Pimienta
Aceite de oliva

Preparación:

Rompe los 2 huevos en un recipiente, agrega sal y pimienta.
¡¡En una sartén con poco aceite dorar por ambas caras y listo!!

Fresas con leche y galletas

Ingredientes:

Fresas
Leche
Galletas

Preparación:

Primero coges un bol, echas las fresas, les vacías un vaso de leche.
Lo acompañas con 5 o 6 galletas

Patatas rellenas

Ingredientes:	Cantidades:
Patatas	4 piezas
Carne picada	350 g
Brócoli	150 g
Agua	1 taza
Queso cheddar	100 g
Cebolletas	3 piezas
Sal	Poca
Pimienta	Poco

Preparación:

1. Pinchas las patatas con un tenedor y los asamos en el microondas durante 20 minutos.
2. Cocemos el brócoli y en una sartén salteamos la carne y las cebolletas.
3. Cuando la patata esta asada vaciamos la carne para hacer un puré.
4. Rellenamos la cáscara de las patatas con una capa de queso, el puré de patata y la mezcla de carne, cebolleta y brócoli.
5. Cubrimos con el resto de queso y gratinamos en el microondas y minutos.

Caldillo de patatas manchego

Ingredientes:	Preparación:
Patatas	Lavamos y pelamos las patatas en láminas finas y las freímos con aceite.
Harina	Se sofríe un poco de harina y se incorpora a la patata previamente frita.
Ajo	Se agrega el ajo y el comino machacado previamente en el mortero, añadiendo agua, se deja hervir hasta que las patatas estén blandas (fuego medio). Rectificar la sal.
Cominos	
Sal	
Agua	

Lasaña al horno

Ingredientes:	Cantidades:
Placas de lasaña	18 piezas
Queso para gratinar	100 g
Zanahoria	130 g
Cebolla	130 g
Champiñones	180 g
Apio o pimiento verde	50 g
Ajo	1 diente
Tomate	500 g
Berenjena	1 pieza
Aceite de oliva virgen extra	2 cucharadas
Carne picada mixta	500 g
Sal	Poca
Pimienta	Al gusto
Orégano	Al gusto
Laurel	1 hoja
Bechamel:	800 g
Mantequilla	60 g
Harina	60 g
Leche	800 mL
Sal	Poca
Pimienta	Pizca
Nuez moscada	Poca

Preparación:

Lasaña:

1. Lavamos, pelamos y cortamos las verduras en trozos.
2. Trituramos el tomate y lo echamos en una olla con el resto de las verduras.
3. Cuando estén cocidas añadimos la carne picada, sal, especias y sofreímos unos 20 minutos.
4. Ponemos en una fuente una capa de placas de lasaña y otra de salsa y seguimos así.

Bechamel:

1. En una sartén ponemos la mantequilla a fuego lento. Añadimos l harina sin parar de mover con una cuchara de palo.
2. Añadimos la leche poco a poco, sal y especias, seguimos moviendo hasta que sepa bien.
3. Cubrimos la lasaña con bechamel y espolvoreamos queso rallado.
4. Horneamos 15 minutos a 180ºC y gratinamos hasta dorar.

Tortilla francesa con gambas y unos piquitos de pan

Ingredientes:	Cantidades:
Huevos	2 piezas
Gambas peladas	150 g
Aceite de oliva	Poco
Picos de pan tostado	

Preparación:

1. Batimos los huevos e incorporamos las gambas peladas.
2. Ponemos el aceite en una sartén, y cuando esté bien caliente echamos la mezcla.
3. Dejamos que cuaje por un lado, le damos la vuelta para que se haga igual y listo!
4. Acompañamos con picos de pan y de postre fruta de temporada.

Lenguado a la plancha con espinacas

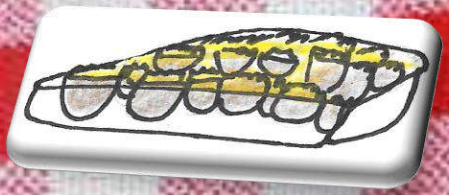
Ingredientes:	Preparación:
Espinacas	
Agua	Lavar las espinacas y cocerlas en agua hirviendo con sal.
Lenguado	Asar el lenguado con unas gotas de aceite y añadir un chorro de limón.
Sal	
Aceite de oliva	
Limón	

Ensalada de pasta

Ingredientes:	Cantidades:
Pasta	400 g
Zanahorias	2 piezas
Pimiento rojo	1 pieza
Pimiento verde	1 pieza
Cebolla	1 pieza
Ajo	2 dientes
Maíz	2 piezas desgranadas
Salsa de soja	Poca
Aceite	Poco
Sal	Al gusto

Preparación:

1. Laminamos las verduras.
2. Cocemos la pasta
3. Mezclamos y sazonamos.



Sólo platos sanos

Tortilla a la paisana
Dorada al horno
Chabacanos

Huevos fritos
Pisto manchego
Membrillo

Cena especial

Lasaña de calabacín
Pera

Boquerones con judías verdes
Pan
Sandía

Macarrones

Ingredientes:
Macarrones
Carne picada
Huevos duros
Tomate
Sal
Aceite

Preparación:

Cocer los macarrones en agua caliente.
Se sofríe la carne picada y los huevos duros y se salpimienta.
Mezcla la carne y la pasta, agrega el tomate.

Más ideas

Pescado	Calabacín y pechuga a la plancha
Verdura	Pan
Pan	
Fruta	
Ensalada de arroz	Ensalada mixta
Pollo asado	Pez espada a la plancha
Fruta	Fruta de estación

Ensalada con jamón y queso

Tomate
Pepino
Cebolla
Aceite de oliva
Vinagre
Sal
Queso de oveja semicurado
Filetes de jamón serrano
Pan

Preparación:

Trocea el tomate el pepino y la cebolla y mezclar en la ensaladera, aliñar.
En un plato presentar el jamón y queso
Acompañamos con pan.

Empanadilla de jamón y queso

Ingredientes:
Masa para empañadillas
Queso fresco
Jamón

Preparación:
Coloca en cada empañadilla media rebanada de queso y media rebanada de jamón
Precalienta el horno a 180º y hornéalas por 10 minutos.
Acompáñalas con una ensalada.

Tortilla francesa de atún con queso

Ingredientes:	Cantidades:
Tortilla:	
Huevos	2 piezas
Parmesano rallado	1 cucharada
Atún	½ lata drenada
Pimienta molida	Al gusto
Sal	Poca
Perejil picado	1 cucharada
Aceite de oliva	Poco
Ajo	1 diente
Ensalada:	
Lechuga	2 hojas
Tomate	1 pieza
Maíz	1 pieza desgranada
Frutos secos	2 cucharadas
Taquitos de jamón	2 cucharadas
Vinagre	Al gusto
Aceite	Poco
Sal	Poca

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén con el diente de ajo. Dorar y retirar el ajo.
2. Batir los huevos con el perejil, pimienta y sal. Agregarla a la sartén durante 1 minuto, voltear para dorar ambas caras.
3. Agregar el queso y el atún, cubrir con la mitad de la tortilla y servir caliente.

Ensalada

1. Lavar la verdura, partirla y en una ensaladera agregamos el maíz, la verdura, los frutos secos y los taquitos de jamón.
2. Aderezamos.

Superensalada

Ingredientes:

Mango
Alcachofa
Limón
Patatas
Mandarina
Garbanzos cocidos
Mostaza
Ralladura de 1 naranja
Levadura
Aceite de oliva
Jugo maggi
Aceitunas negras
Lechuga romana
Pimienta
Mejorana

Preparación:

Las alcachofas: deja la parte más tierna y hervir con una pizca de sal y zumo de limón por 3 a 4 min. y después coloca en un bol con hielos y después deja secar en papel absorbente.

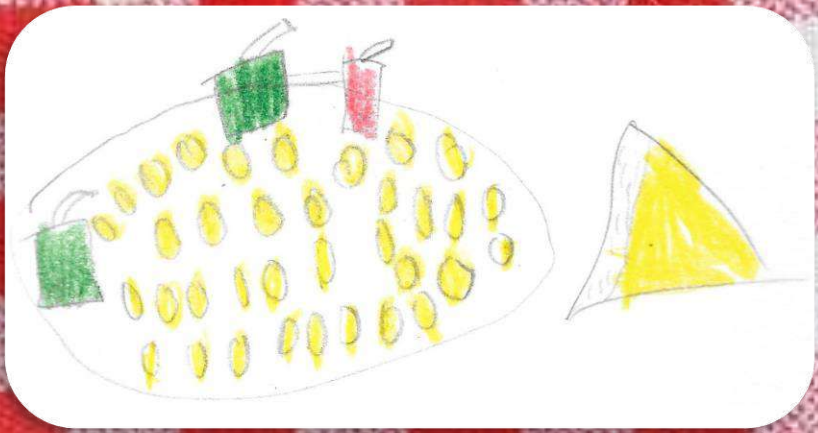
Con el agua de la alcachofa, agrega la margarina y cocer las patatas cortadas en cubos.

Mezcla las patatas con la alcachofa aliñando con sal, pimienta y mejorana.

Prepara un puré con los garbanzos, mézclalo con la mostaza, ralladura de naranja, la levadura, el aceite y el jugo maggi. Mezcla y rellena los tomates

Para servir coloca: los tomates rellenos y en el centro la mezcla de patata. Adorna con aceitunas, perejil y un poco de aceite.

Postre: Mango



Muchas ideas sanas

Ensaladilla:
Patatas, huevos, aceitunas, mayonesa, zanahorias, mayonesa.
Acompaña con pan y fruta de temporada

Guiso de pescado:
Merluza, calamar, judías verdes, zanahoria, mejillones
Acompaña con pan y fruta de temporada

Judías verdes con jamón

Ingredientes:	Cantidades:
Judías	100 g
Jamón serrano	100 g en cubitos
Aceite de oliva	Poco

Preparación:

1. Cocer las judías por 1 hora.
2. Escurrir las judías, agregarlas en una sartén con aceite caliente y el jamón.

Más sugerencias

Sopa de pescado
Pan
Ensalada

Guisantes con jamón
Pan
Macedonia

Ensalada con garbanzos y pimentón

Ingredientes:	Cantidades:
Garbanzos cocidos	250 g
Espinacas	200 g
Pimentón	½ cucharadita
Agua	

Preparación:

1. Echamos el agua a un wok.
2. Agregamos las espinacas y los garbanzos.
3. Escurrimos el agua y pasamos a una sartén con un poco de aceite y el pimentón durante 2 minutos.

Guisado de ternera a la manchega

Ingredientes:	Cantidades:
Ternera	500 g
Cebolla	1 pieza
Ajo	3 dientes
Pimiento rojo	½ pieza
Pimiento verde	½ pieza
Tomate	1 pieza
Zanahoria	1 pieza
Guisantes	50 g
Almendras	7 piezas
Pan	2 rebanadas
Aceite	2 cucharadas
Pimienta	Al gusto
Sal	Poca
Agua	

Preparación:

1. Cortamos la ternera a trocitos, le ponemos sal y pimienta.
2. Ponemos una olla con el aceite, añadimos la ternera y lo ponemos a fuego medio para que se empiece a dorar.
3. Cortamos la cebolla, pimientos y tomate en trozos pequeños.
4. Tostamos el pan, ajos y las almendras, lo picamos en un mortero y se reserva.
5. Cortamos la zanahoria en rodajas.
6. Se añade la cebolla, pimiento y tomate a la ternera y se sofríe 10 mins.
7. Se añade un vaso de agua, el majado del mortero, la zanahoria y los guisantes.
8. Pasados 20 mins. se comprueba que ya está y se rectifica la sal.
9. Podemos acompañarlo con pan o puré de patata.

Postre: Fruta de temporada

Cena manchega

Tortilla de queso fresco
Ensalada
Kakis
Preparación:

1. Batimos los huevos, ponemos un poco de sal, unos trocitos de ajo bien picados y una pizca de perejil picado.
2. Calentar un chorrito de aceite en una sartén, vertemos el huevo, añadir los trocitos de queso tipo burgos.
3. Dorar la tortilla por ambos lados y listo!

Mejillones a la vinagreta

Ingredientes:
Mejillones
Pimiento verde
Pimiento rojo
Encurtidos variados: cebolleta, pepinillos, aceitunas)
Aceite de oliva
Acompañar con pan y fruta

Preparación:
Limpiar y escurrir bien los mejillones, los ponemos en un cazo con agua fría, sal y hojas de laurel, tapamos y dejamos que se abran, escurrimos el caldo, quitamos la mitad de la concha y reservamos.
Picamos los pimientos y encurtidos, aliñamos con aceite.
Colocamos los mejillones en una bandeja y los cubrimos con la verdura.

Ensalada de canónigos

Ingredientes:
200 g Canónigos
150 g Queso fresco
5 Nueces
5 Tomates cherry
Aceite
Sal

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y aderezar.
Acompañar con pan y mandarinas.

Ensalada de limón

Ingredientes:
2 piezas de limones, exprimidos
Cebolla tierna rebanada
2 dientes de ajo prensados
1 cucharada cafetera de cominos
2 huevos cocidos
Sal
Aceite de oliva

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes, mezclamos con medio vaso de agua y adornamos con los huevos.
Acompañar con pan y cerezas.

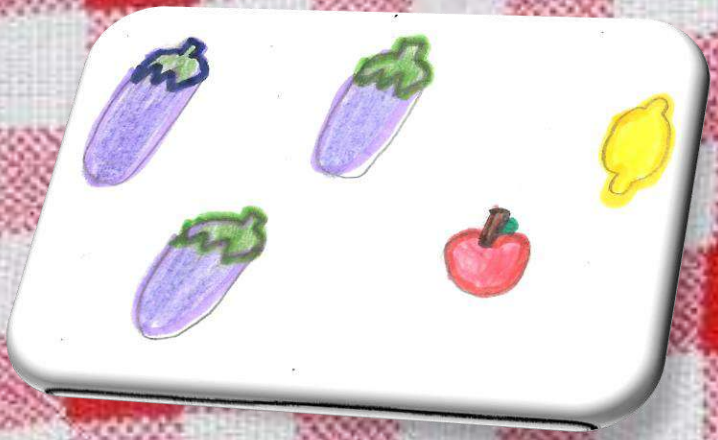
Pastel de carne con espinacas

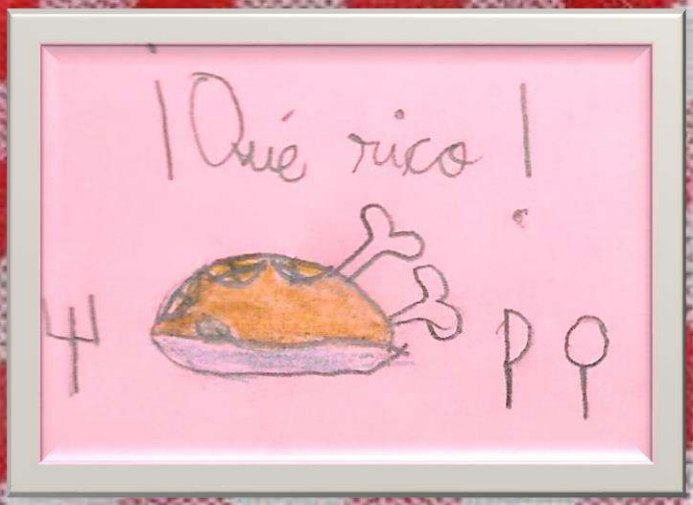
Ingredientes:	Cantidades:
Láminas de hojaldre	2 láminas
Carne picada	500 g
Queso	12 láminas
Espinacas	200 g
Tomate en caldillo	1 taza
Cebolleta	1 pieza
Huevo	1 pieza

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180º.
2. En una sartén freír la carne, con el ajo y cebolla picada fino, empleando la grasa de la carne.
3. En una olla con agua hervir las espinacas, escurrir muy bien y añadir a la carne y agregar el tomate frito.
4. En el molde para el horno colocar la lámina de hojaldre, sobre ella extendemos la mezcla de carne, cubrimos todo con las láminas de queso y cubrimos con la otra lámina de hojaldre.
5. Hornear durante 20 mins.

Acompañar con pan y Plátano





Ensalada templada de bacalao

Ingredientes:	Cantidades:
Bacalao	150 g
Naranjas	2 piezas
Cebolleta	1 pieza
Aceitunas negras	5 piezas
Huevos	2 piezas
Vinagre	Al gusto
Pimienta	Al gusto
Sal	Poca

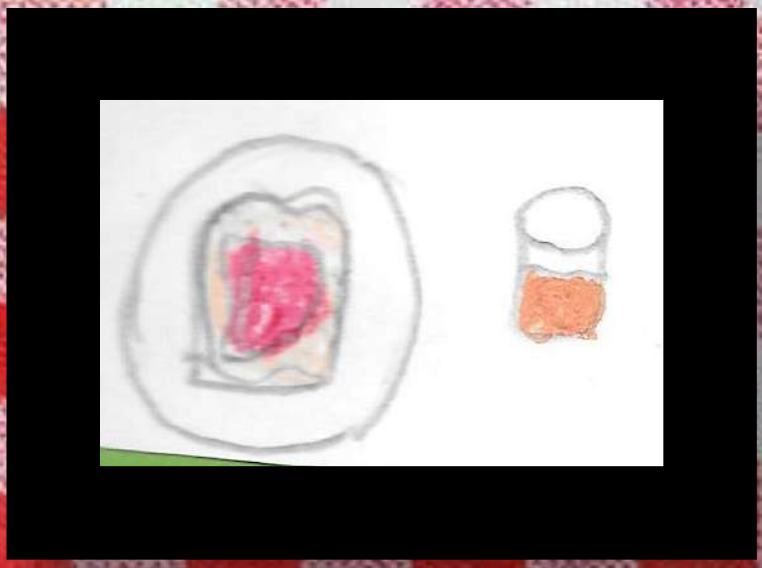
Preparación:

1. Pelar las naranjas, quitar la parte blanca y filetearlas, extenderlas en una ensaladera.
2. Añadir la cebolleta muy picada y fina.
3. Pasar por una sartén el bacalao desalado y desmigado y añadir a la ensaladera.
4. Incorporar las aceitunas, los huevos cocidos partidos en 4.
5. Aliñar.

Acompañar con pan y kiwi

Tortilla francesa con brócoli

Ingredientes:	Preparación:
Huevo	
Brócoli	Cocer el brócoli por 5 minutos.
Aceite	Batir el huevo y adicionar sal.
Sal	En una sartén con aceite caliente agregar y dejar a modo de tortilla y cuando esté dorada por ambos lados agregar el brócoli picado y servir doblada.
	Acompañar con pan y zarzamoras.



Champiñones con jamón

Ingredientes:	Cantidades:
Cebolla	1 pieza
Ajo	3 dientes
Aceite de oliva	Poco
Jamón serrano en tacos	100 g
Champiñones	700 g
Perejil picado	2 cucharadas
Pimienta	Al gusto
Vino blanco	50 mL

Preparación:

1. Lavar los champiñones, secar y cortar en láminas.
2. Picar la cebolla y el ajo y pochar en una sartén con aceite, agregar el jamón y sofreír un par de minutos.
3. Añadir el vino y dejar cocer por 2 minutos más.
4. Añadir los champiñones, perejil, cebolleta hasta que los champiñones suelten agua.
5. Tapamos y dejamos hervir durante 4 minutos.

Acompañar con pan y fresas

Mini pizza de berenjena

Ingredientes:	Cantidades:
Berenjena	1 pieza grande
Queso	250 g
Tomatitos cherry	6 piezas
Masa de pizza	1 lámina

Preparación:

1. Cortar la berenjena en rodajas y colocar en el horno sobre la base de pizza, agregar sal, cubrir con queso rallado y los tomatitos, sazonar con orégano a 180º por 20 mins.

Acompañar con melón

Crepes rellenas de ensalada y lenguado a la plancha

Ingredientes:
Harina
Huevo
Sal
Aceite de oliva
Lechuga
Tomate
Queso
Lenguado

Preparación:

Creps:

1. Mezclar una tacita de harina, un huevo, sal y azúcar.
2. Poner mantequilla en una sartén y colocar la mezcla, cuando esté dorada por ambas caras rellenar con la verdura troceada y el queso rallado.

Pescado:

1. Quitar la piel y con poco aceite asar.

Acompañar con sandía.

Comemos sano…

Brochetas de pollo con verduras
Mandarina

Verdura cocida con atún
Kaki

Ensalada de endivias con dátiles

Ingredientes:	Cantidades:
Endibias	4 piezas
Dátiles	12 piezas
Naranja	1 pieza
Nueces	12 piezas
Vinagre de vino blanco	1 cucharada
Aceite de oliva	3 cucharadas
Azúcar	1 cucharada

Preparación:

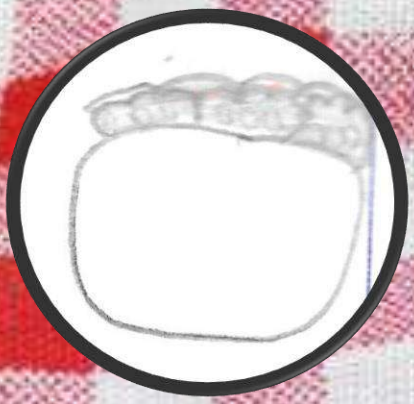
1. Limpiar bien las endivias, separar los gajos de la naranja y quitar los huesos de los dátiles.
2. Colocar las endivias en un plato como si fuera una pequeña torre.
3. En cada hoja ponemos un trozo de nuez, un dátil y un gajo de naranja.
4. Aliñamos con vinagre, aceite, azúcar y……. listo!

Macarrones de la yaya

Ingredientes:
1 cebolla
2 tomates
1 pimiento
Carne
Macarrones

Preparación:

Cortar y freír la verdura y la carne.
Cocer los macarrones y escurrir.
Mezclar todo.



Tortitas

Ingredientes:
Tortillas de trigo
Jamón York
Queso
Lechuga
Mahonesa
Tomate

Preparación:

Calentamos la tortilla 10 segundos en el microondas, la untamos con mahonesa y agregamos una loncha de queso y jamón.
Rebanar la verdura y colocarla sobre la tortilla.
Partir en 4 trozos y servir.

Pirámide deliciosa

Ingredientes:
Lechuga
Tomates
Queso
Huevos rellenos

Preparación:

¡Agregar todos los ingredientes y disfrutar!

A cenar….

Asadillo de pimientos
Brocheta de sepia
Plátano

Ensalada de repollo con naranja
Pan

Crepe de plátano

Ingredientes:
1 huevo
1 vaso de harina
1 pizca de sal
1 plátano
1 cucharada de mantequilla
Frutos rojos

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes, excepto el plátano y los frutos rojos. Añadir a una sartén caliente con mantequilla, dorar ambas caras. Agregar el plátano rebanado y adornar con los frutos rojos.

Quiché de pollo con champiñones

Ingredientes:
Masa quebrada
Pollo
Champiñones
Huevos
Nata
Queso
Cebolla

Preparación:

Picar la cebolla y champiñones. Sofríe en una sartén.
Corta el pollo en trocitos y agrega a la sartén.
Coloca la masa quebrada en una fuente untada con aceite. Verter la mezcla.
Batimos los huevos con la nata y lo vertimos sobre la masa.
Hornear por 10 minutos a 200º sacar y agregar el queso encima para que gratine.

Ensalada California

Ingredientes:
150 g maíz
150 g lechuga mixta
100 g arroz basmati cocido
1 aguacate
100 g queso fresco
10 tomates cherry
8 nueces partidas
Cilantro
1 filete de pechuga de pollo
Pimentón

Presentación:

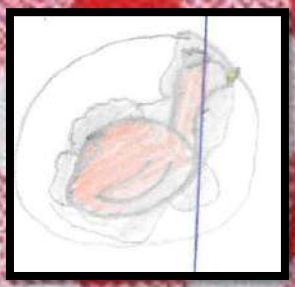
Mezclar la sal, pimienta y pimentón y untar al pollo y cocerlo a la plancha.
En un bol colocar la verdura, el arroz maíz, tomates, nueces, queso, aguacate y pollo.
Acompañarlo con una vinagreta de salsa de soja, vinagre, azúcar, jengibre y aceite.

Crema de patatas a las finas hierbas

Ingredientes:
6 patatas medianas
2 zanahoria medianas
1 ramita de perejil
1 ramillete de cebollín
1 diente de ajo
¾ litro de leche
80 g mantequilla
Sal
Pimienta

Preparación:

Hervir las patatas peladas y las zanahorias en dados.
Pelar la cebolla y se pica fina con el ajo, perejil y cebollín. Hervir. Añadir sal y una pizca de pimienta.
Retirar del fuego cuando el agua reduzca. Moler. Añadir la mantequilla y la leche poco a poco.



Pizza china

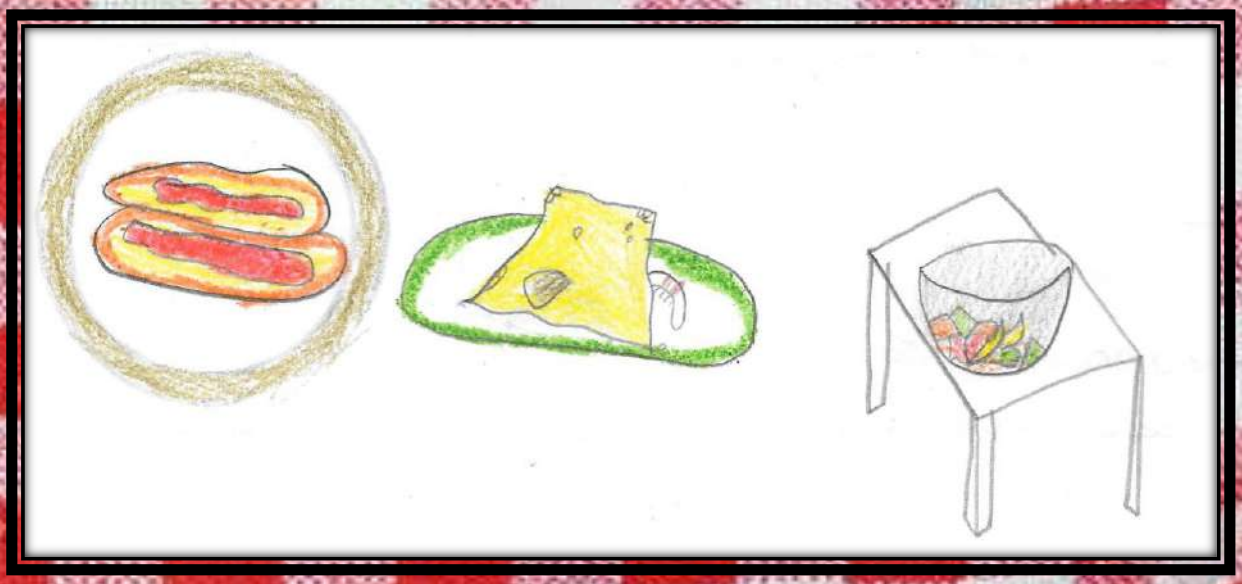
Ingredientes:	Preparación:
Harina	
Agua	Mezclar el agua y la harina.
Carne	Cortar el ajo en trocitos y sofreír con la carne, verdura, sal, vinagre, vino blanco.
Ajo	
Gamba pequeña	Formar una empanadilla con un trozo de masa.
Verdura	En una sartén con aceite caliente se coloca la pizza hasta que esté doradita.
Sal	Cubrir con la mezcla de carne.
Vinagre	
Aceite	
Vino blanco	

Libritos manchegos

Ingredientes:	Cantidades:
Huevos	2 piezas
Filetes de lomo	8 filetes
Lonchas de bacon	4 piezas
Pan rallado	1 tacita
Palos de brochetas	4 piezas

Preparación:

1. Coloca 4 filetes en una fuente, sobre ellos las lonjas de bacon y otra vez los 4 filetes restantes.
2. Pincha cada filete con una brocheta.
3. Coloca en una sartén con aceite caliente, dora los libritos pasados previamente por el huevo batido y el pan rallado.
4. Escurre sobre un papel absorbente.
5. Acompaña con ensaladas.



Para todos los gustos

Paella
Mandarinas
Brócoli
Pescado
Pan

Lasaña de calabacín

Calabacín en rodajas
Aceite de oliva
Tomate natural

Preparación:
Rebana el calabacín en rodajas, ásalo y colócalas en un plato y cubre con el tomate natural y encima otra capa de calabacín.

Y nos sugieren:

Ensalada de pasta con atún

Ensalada de lechuga, remolacha y sésamo

Cuscús en Árabe

Ingredientes:
Carne de ternera o pollo
Cuscús
Calabaza
Patata
Zanahoria

Preparación:
Poner el cuscús en la cazuela.
Agregar la carne de res, las zanahorias y patatas picadas. Sazonar.

Patatas rellenas

Ingredientes:
6 patatas grandes
250 g champiñones
100 g brotes de soja
6 cebolletas
50 g parmesano
1 cucharada de tomillo
Sal
Pimienta

Preparación:
Precaliente el horno a 200º y meter las patatas 45 mins.
Cortar los champiñones en láminas y las cebolletas.
Cortar el tercio superior de las patatas y cortar un poco el interior.
Caliente un poco de aceite en una sartén y rehogar las verduras, salpimiente.
Gratine las patas en el horno durante 10 mins.
Decore con parmesano y tomillo.

Ajo de calabaza

Ingredientes:
½ kg calabaza
¼ kg bacalao
3 patatas
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
1 pimiento seco
½ cebolla
1 cucharadita de pimentón dulce
Aceite de oliva

Preparación:

Cortar en trozos grandes las patatas y la calabaza.
En una cacerola con aceite caliente sofríe las patatas, calabaza, el bacalao, la cebolla y pimiento.
Cubre todo con agua y agregar el pimentón, cocer a medio fuego.

Ideas maravillosas

Ensalada
Macarrones a la boloñesa
Plátano
Pan

Pollo asado con verduras
Kiwis
Pan

Berenjenas rellenas de pisto manchego

Ingredientes:
2 berenjenas medianas
Queso para gratinar

Pisto:
2 pimientos italianos
½ tomates
Calabacín pequeño
Carne de las berenjenas
Aceite
Sal
Azúcar

Preparación:

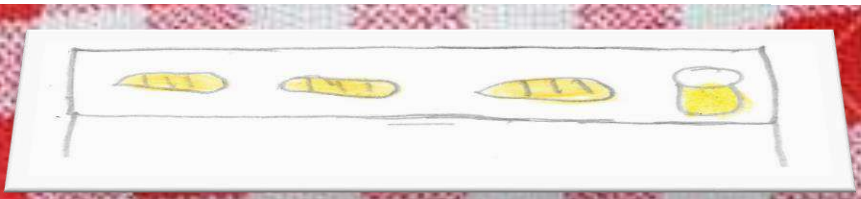
Precalentar el horno a 180º.
Vaciamos las berenjenas dejando 1 cm de carne.

Pisto:
Picar las verduras, en una sartén con poco aceite sofreír el aceite, agregamos la cebolla, calabacín y tomate. Agregar sal y azúcar.
Salar las berenjenas y rellenar con el pisto. Colocar en el horno por 25 mins.

Cenas sanas

Melón con jamón
Pan

Garbanzos con almejas
Pan
Sandía



Trenza de jamón y queso

Ingredientes:
Masa de hojaldre
Tomate molido
Jamón York
Queso rallado
Huevo batido

Preparación:
Precalentar el horno a 180º. En una charola de horno colocar la masa y rellenar con el tomate frito, jamón y queso rallado.
Cubrir y pintar con el huevo.
Hornear por 15-20 mins.

Super cena

Revuelto de trigueros
Pan
Melón

Bocadillo de lomo
Pepinos
Mandarina

Pollo al perejil

Ingredientes:
Pollo
Perejil
Maíz
Pasta
Tomate
Aceite
Sal
Manzana
Pera
Plátano

Preparación:

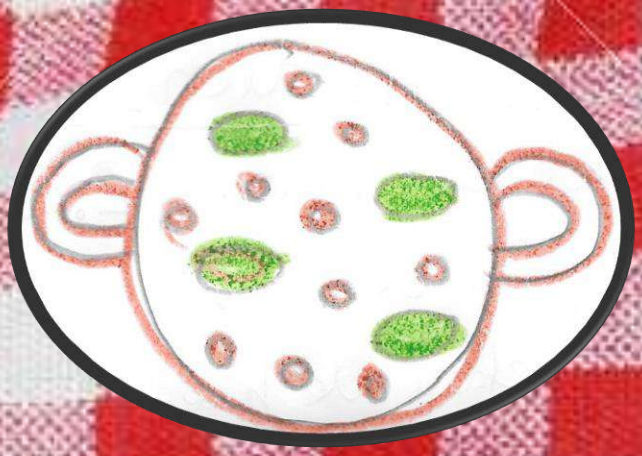
Picar el perejil y untarlo encima del pollo, asarlo en una sartén y salar.

Acompañar con Ensalada y Macedonia.

Sugerencias deliciosas

Bacalao con tomate fresco
Yogurt

Tortilla francesa de espinacas
Melón



Merluza en salsa española

Ingredientes:	Cantidades:
Merluza	1 kg
Huevo	1 pieza
Tomate	
Mahonesa	
Sal	

Preparación:

1. Rebozar la merluza en el huevo batido y freírla.
2. Colocar en una fuente de horno.
3. Verter por encima la salsa de tomate y mahonesa
4. Hornear durante 10 minutos.

Lomo de salmón con costra de pistacho

Ingredientes:	Cantidades:
Lomos de salmón	4 piezas
Perejil	1 cucharada sopera
Pistachos	80 g
Aceite de oliva	1 cucharada

Preparación:

1. Moler los pistachos, perejil y aceite de oliva.
2. Colocar los lomos de salmón sobre papel de horno y les untamos una capa de pistachos, hornear 160º por 8-10 mins.

Acompañar: Judias verdes salteadas, pan y naranja

Comer y disfrutar

Puré	Coctel de frutos rojos
Croquetas de bacalao	Yogur
Sandía	

Potaje de buñuelos de arroz

Ingredientes:
Garbanzos
Judías blancas remojadas
Arroz cocido
Huevo
Nabo
Ajo
Cebolla
Aceite

Preparación:
Cocer las legumbres. Mezclar el arroz con el huevo y el ajo y cuando esté espeso, con una cuchara se forman los buñuelos y se fríen en una sartén con aceite. Dejar reposar y en una olla se cuecen las legumbres con la cebolla y los nabos durante un ratito, unos 10 minutos, después se añaden los buñuelos de arroz y todo se cuece media hora.

Postre: Pera

¿Cenamos?

Alcachofas al vapor
Mero al limón
Macedonia

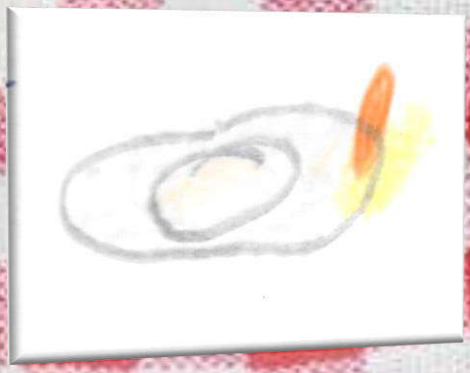
Batido de fresas
Pan de limón

Cena roja

Ingredientes:	Cantidades:
Pan	1 trozo
Manzana	1 pieza
Pera	1 pieza
Naranja	1 pieza
Kaki	1 pieza
Sepia	1 pieza

Preparación:

1. Echar el pan en un cuenco.
2. Vaciar la manzana, pera, naranja, kaki en el cuenco.
3. Cortar la sepia en trocitos pequeños.
4. Agregar los trocitos de sepia.



Tortilla de patatas

Ingredientes:	Preparación:
Huevos	Batir los huevos con la sal.
Patatas	Coger una sartén con aceite caliente y vacíalo.
Sal	Trocear la patata y pocharla.
	Mezclar todo y cocinar.....Listo!!

Huevo pasado por agua y sepia

Ingredientes:	Cantidades:
Huevo	1 pieza
Pan	Trozo
Sal	Poca
Aceite	Poco
Sepia	½ pieza
Ajo	1 diente
Perejil picado	1 cucharadita

Preparación:

1. Hervir en un cazo el huevo durante 4 minutos. Pelarlo hasta la mitad.
2. Servirlo con pan, sal y pimienta.
3. Limpiar la sepia.
4. Hacerla a la plancha durante 2 minutos.
5. Moler el ajo en un mortero con aceite, sal y pimienta.
6. Incorporar lo molido a la sepia y cocer 2 minutos más y servir.

Menestra y pechuga a la plancha

Ingredientes:	Preparación:
50 g judías verdes	
50 g brócoli	Menestra: Cocer toda la verdura previamente lavada y picada,
50 g guisantes	con un poco de sal y sofreírla con un poco de aceite.
50 g zanahoria	
200 g filete de pollo	Pollo: Salpimentarlo y asarlo en una sartén.
Sal	
Pimienta	

Pasta perfumada a la menta

Ingredientes:	Cantidades:
Menta fresca	Abundante
Calabacín	200 g
Gambas cocidas	200 g
Tomates medianos	3 piezas
Lomos de anchoa	5 piezas
Pasta	350 g
Sal	Poca
Pimienta	Al gusto
Aceite de oliva	Poco

Preparación:

1. Pon a hervir la pasta con sal.
2. Reserva las gambas aparte.
3. Lava los tomates y calabacines. Córtalas en cubitos.
4. Pica finamente los filetes de anchoa. Ponlos en una sartén con dos cucharadas de aceite.
5. Añade los calabacines, gambas y pasta.
6. Adiciona los tomates y salpimienta.
7. Incorpora la menta picada finamente y mezcla.
8. Decora con hojas enteras de menta.

Berenjenas en escabeche

Ingredientes:

2 berenjenas medianas
1 limón grande
Hinojo
Perejil
Sal
Pimienta

Preparación:

Pelar las berenjenas, partirlas por la mitad a lo largo y sazonar con sal.
En un bol coloca el zumo de limón, perejil e hinojo picado, salpimienta y mezcla.
Asa las berenjenas en la parrilla y cubre con el aliño.

Berenjenas con miel

Ingredientes:
2 berenjenas
Harina
Sal
Aceite
Miel

Preparación:

Cortar en rodajas las berenjenas y colocarlas en brochetas, sazonar, enharinar y freír.
Servir bañadas con aceite.

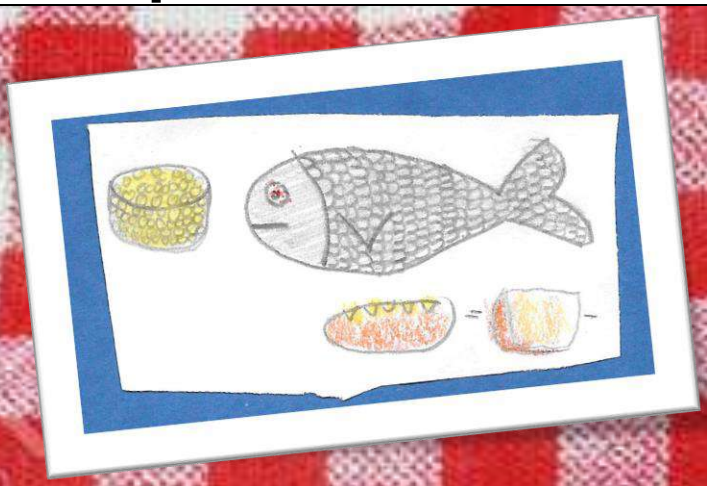
Lasaña de coliflor

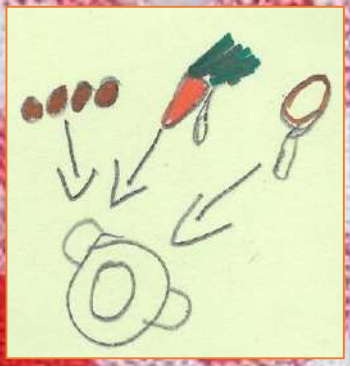
Ingredientes:
Coliflor
Carne picada
Cebolla
Zanahoria
Pimiento verde
Pimiento rojo
Tomates
Sal
Pimienta
Aceite

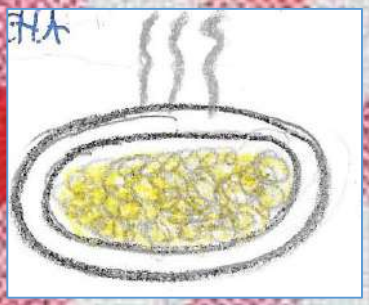
Preparación:

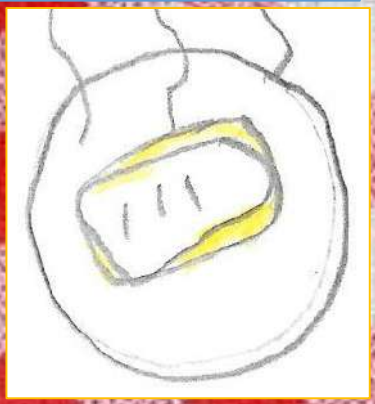
Partir la coliflor en trozos y cocer al vapor. Dejar enfriar.
Picar la cebolla y pochar con poco aceite, añadir la zanahoria y los pimientos picados, salpimentar.
Agregar la carne mezclada con las especias y mezclar.
Agregar el tomate rallado y dejar cocer unos minutos más.
Aplastar la coliflor salpimentar y agregar nuez moscada.
Coloca en el plato una capa de puré y otra de carne y verdura, espolvorea queso y gratina.

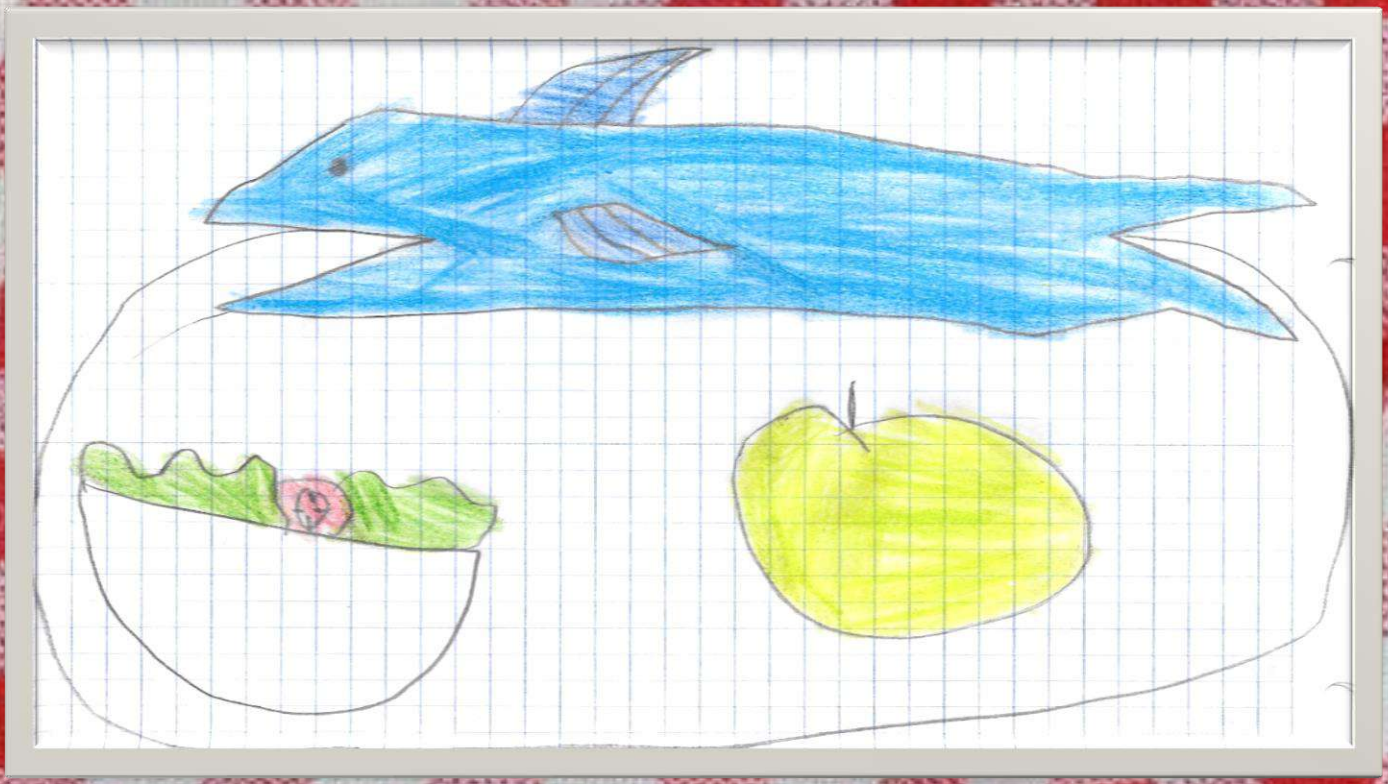
Más opciones saludables de nuestros expertos:

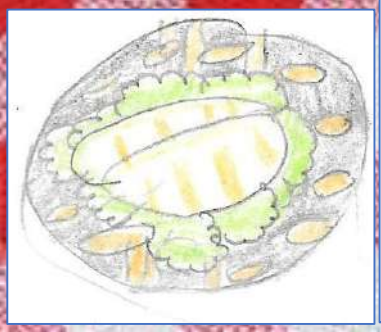


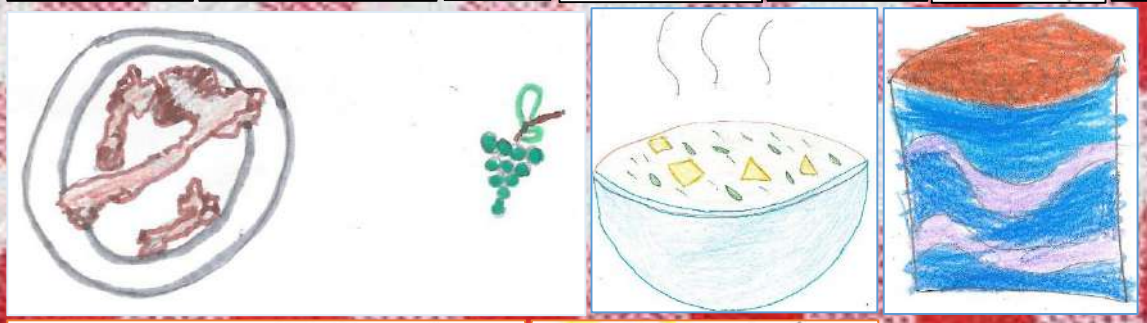
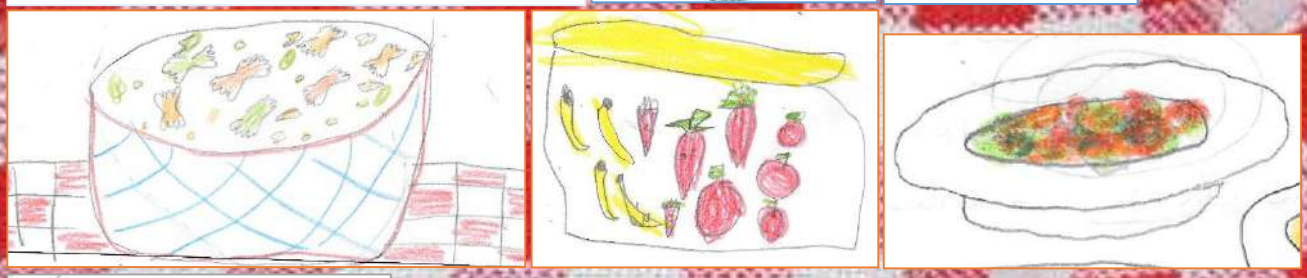
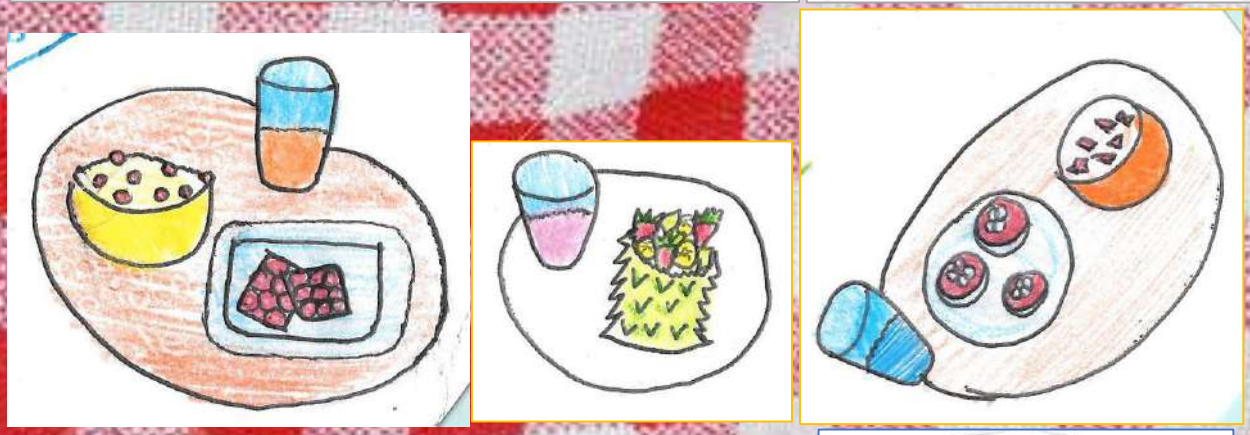
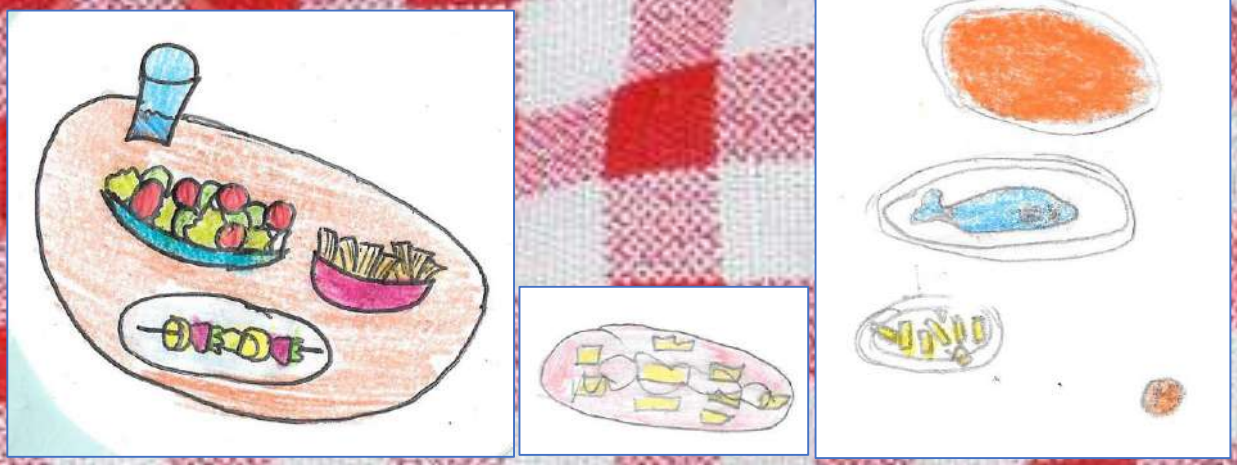










Pavo y patatas
Pera

YOGURT