

NutriRecetas

Anexo

Ideas diferentes para comer saludable



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

REGIDORIA DE SALUT I CONSUM
PROMOCIÓ DE LA SALUT

Autoras:

Amparo Andújar López
Gemma Madolell Marín
María Dolores Maeso García
Lorena Peris Gálvez

Edita:

Servicio de Sanidad
Secció de Promoció de la Salut
Regidoria de Salut i Consum
Ajuntament de València

Edición on-line



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

REGIDORIA DE SALUT I CONSUM
PROMOCIÓ DE LA SALUT

Esta guía ha sido elaborada por la Secció de Promoció de la Salut de la Regidoria de Salut i Consum del Ajuntament de València, dentro del marco del Programa de Educación Sanitaria para el fomento de Estilos de vida Saludable.



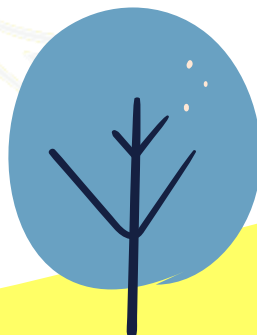
Se autoriza la reproducción del texto de esta guía citando expresamente la fuente según sigue: "Guía: Su alimentación nos importa - Están creciendo". Ajuntament de València. Regidoria de Salut i Consum. Servici de Sanitat. Secció de "Promoció de la Salut". València 2020.

Las ilustraciones, vectores, infografías y demás medios que componen la presente guía han sido tomados de las siguientes fuentes: Flaticon, Freepik, Pixabay y SlidesGo.



Índice

Desayunos y Meriendas.....	1
Porridge de Avena.....	3
Tortitas de Calabaza.....	5
Galletas de Avena y Chocolate.....	7
Galletas de Calabaza.....	9
Muffins Salados.....	11
Humus de Remolacha.....	13
Bocadillos Saludables.....	15
Chips de Boniato.....	17
Snack de Garbanzos Especiadados.....	19
Mousse de Chocolate.....	21
Helados Saludables.....	23



Comidas y Cenas..... 25

Carpaccio de Calabacín 26

Gazpacho de Cerezas 28

Ensalada Completa 30

Ensalada con Cuscús integral..... 32

Ensalada de Manzana 34

Ensalada de Legumbres 36

Pipirrana..... 38

Pisto..... 40

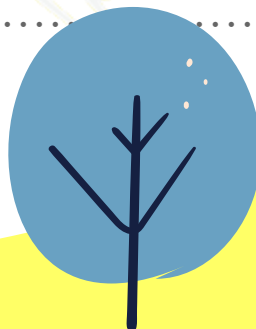
Crema de Verduras..... 42

Porrusalda 44

Lentejas..... 46

Quinoa con Verduras y Huevo..... 48

Arroz a la Cubana..... 50



Comidas y Cenas..... 25

Garbanzos al Curry..... 52

Salmón al Papillote..... 54

Escabeche de Verduras y Boquerones..... 56

Parrillada de Sepia..... 58

Filetes de Pollo horneados..... 60

Pollo al Horno con Patatas y Verduras..... 62

Hamburguesa de Pollo Completa..... 64

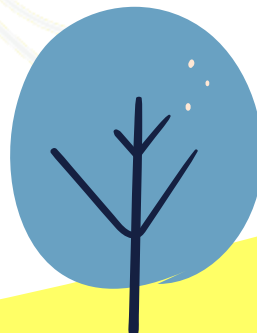
Hamburguesa de Soja Texturizada..... 66

Fajitas de Seitán..... 68

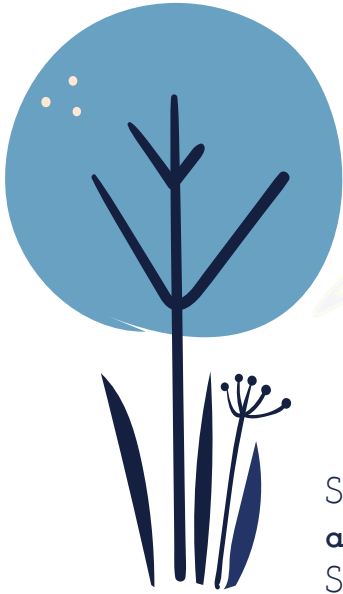
Quesadillas 70

Guacamole..... 72

Nachos al Plato..... 74



¿Por qué incluir Recetas?



Se ha adjuntado este recetario **para ofrecer a las familias alternativas saludables en las principales comidas** del día. Se han clasificado, por una parte en desayunos y meriendas y por otra en comidas y cenas.

Son recetas sencillas que pueden realizarse a diario, utilizando una amplia **variedad de alimentos y distintas técnicas de cocina, de forma que** podamos alimentarnos fácil y saludablemente en cualquier época del año.

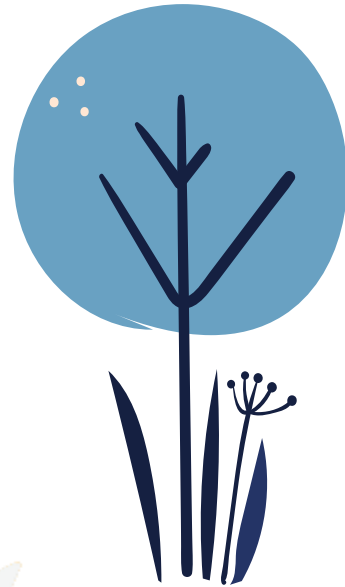
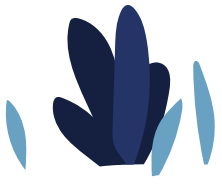
Están pensadas para utilizar alimentos de proximidad y de temporada, conocer e innovar en la cocina con distintos ingredientes y preparar platos equilibrados.



NUTRIRECETAS

DESAYUNOS Y MERIENDAS





DESAYUNOS Y MERIENDAS

Los desayunos, el almuerzo, las meriendas o cualquier tentempié que tomemos a lo largo del día forman parte de nuestra alimentación por lo que se les debe dar toda la importancia que se merecen.

Vamos a proponer preparaciones alternativas a los bocatas y la bollería tradicional, con alimentos saludables y nutritivos, recetas sencillas, económicas y fáciles de preparar pero diferentes y originales.



PORRIDGE DE AVENA

INGREDIENTES:

4 cucharadas
de copos de
avena



Canela,
Vainilla
Fruta fresca,
Frutos secos,
lo que
prefieras



200 - 250 ml. de
leche, bebidas
vegetales o agua



PREPARACIÓN

1. Calentamos leche o cualquier bebida vegetal (se le puede añadir una cáscara de naranja o vaina de vainilla).
2. Cuando comience a hervir (retiramos la cascara de naranja o la vainilla) le añadimos los copos de avena y dejamos que cueza 2 minutos a fuego lento y siempre removiendo.
3. Dejamos reposar 1 minuto y ya podemos añadir lo que más nos apetezca o lo que tengamos por casa como: frutas, canela, frutos secos, semillas de sésamo...
4. Si queremos endulzarlo podemos añadir un poquito de miel, dátiles, pasas o frutas muy dulces como los higos o plátano machacado, a tu elección.

Y ya lo tienes! A disfrutar!



TORTITAS DE CALABAZA

INGREDIENTES (3-4p):

200 g de calabaza asada, sin piel ni pepitas



2 huevos mediano
s



200 g de harina, preferentemente integral



1 vaso de leche entera



Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

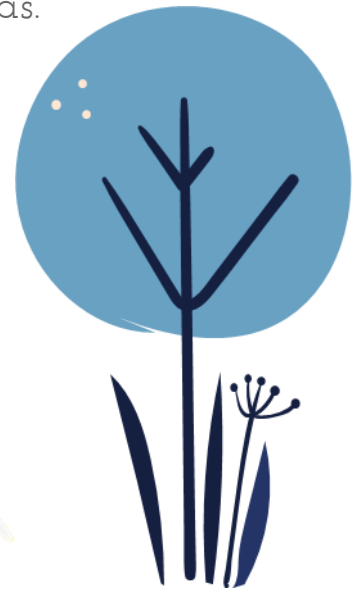


Canela en polvo



Ralladura de limón.

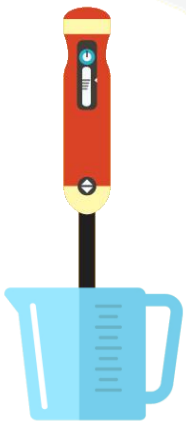




PREPARACIÓN

1. Mezcla los ingredientes junto a la ralladura de limón y la canela al gusto.
2. Tritura.
3. Calienta la sartén con un poco de aceite.
4. Coge porciones de la masa (Aprox. 25g) y haz con ellas bolas un poco aplastadas y vas cocinando en la sartén.
5. Si te apetece puedes acompañar de diferentes alimentos saludables: fruta, frutos secos, chocolate 85%...

Y ya lo tienes! A disfrutar!



GALLETAS DE AVENA

INGREDIENTES: Para 12 galletas

75 g de copos
de avena

2 plátanos
maduros

30 g de
almendra molida

50g de
chocolate 85%.

Una pizca de sal



PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°, con calor arriba y abajo.
2. Pela los plátanos, trocéalos, y ponlos en un bol. Después, aplástalos con un tenedor.
3. Añade los copos de avena, la almendra molida y la sal. Mézclalo todo con tus manos.
4. Trocea el chocolate (mínimo 85%) y añádelo a la masa previamente hecha.
5. Coge porciones de la masa (Aprox. 25g) y haz con ellas bolas un poco aplastadas.
6. Hornea las bolas durante 20 minutos aproximadamente y déjalas enfriar.

Y ya lo tienes! A disfrutar!



GALLETAS DE CALABAZA

INGREDIENTES: Para 36 galletas

300 g de
harina,
preferentement
e integral



200 g de
calabaza asada,
sin piel ni pepitas



2
cucharadas
de miel



10 g de
levadura
química



100 g Aceite de
Oliva Virgen Extra
(AOVE)



Esencias:

- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 2 pellizcos de jengibre en polvo.

Posibles acompañantes: frutos secos, chocolate
85%...



PREPARACIÓN

1. Tritura todos los ingredientes.
2. Amásalos.
3. Precalienta el horno a 225°C.
4. Pon papel de horno sobre la bandeja para hornear. Dispón la masa creando una capa fina sobre la bandeja.
5. Haz líneas para formar galletas cuadradas. Otra manera de hacerlo es haciendo pelotitas pequeñas con la masa, separando unas de otras.
6. **Opcionalmente** puedes poner por encima alguno de los acompañantes.
7. Hornéalas durante aproximadamente 10 minutos.

Y ya lo tienes! A disfrutar!



MUFFINS SALADOS

INGREDIENTES:

100g de espinacas frescas



50g de queso feta



1 tomate de pera



2 huevos



Espicias al gusto (orégano, ajo en polvo, cebolla en polvo, jengibre en polvo...)





PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Mientras tanto en un bol bate los huevos y añade las especias.
3. Llena los moldes con una base de espinacas con el tomate troceado, queso feta y huevo batido.
4. Hornéalo 10 minutos a 180°C.

Y ya lo tienes! A disfrutar!



BOCADILLOS SALUDABLES

INGREDIENTES:

INDISPENSABLE

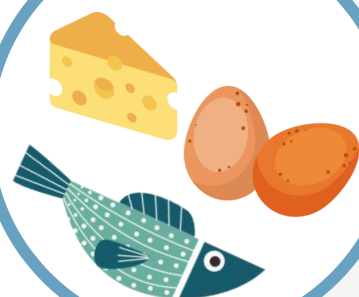
Pan integral



Frutas al natural o trituradas



¡Ahora elige el alimento que más te guste o combinalos!



Alimentos proteicos como pescados azules o huevos



Alimentos grasos como Aceite de Oliva Virgen, aguacate, crema de cacahuetes...



Cremas como hummus, guacamole...



Hortalizas que más te gusten



PREPARACIÓN

Es posible que estemos acostumbrados a pensar en los clásicos bocadillos con algún tipo de fiambre dentro, pero... ¡existen muchas otras alternativas que además de saludables pueden ser sabrosas!

1. Elige el tipo de pan que más te guste, como chapata, pueblo, molde... Pero intenta que sea integral.
2. ¡Ahora rellénalo! Puedes hacer uno más tradicional como "relleno de tomate, atún y AOVE", pero existen otros como:
 - Relleno de hummus
 - Guacamole con salmón ahumado
 - Tortilla francesa con o sin tomate
 - Queso fresco con salmón ahumado
 - Queso fresco con tomate y orégano.
 - Crema de cacahuete, plátano cortado y canela.

Esto son solo unas ideas, pero el bocadillo puede tener muchos más rellenos saludables.

Y ya lo tienes! A disfrutar!

HUMUS DE REMOLACHA

INGREDIENTES:



1 bote de garbanzos ya cocidos



200g de
remolacha ya
cocida



1 diente de ajo

Y para aliñar:

50 ml Aceite de Oliva Virgen Extra
(AOVE)



1 cucharadita de comino molido



Zumo de un limón.

2 cucharadas de tahini (pasta de sésamo)

Canela molida

4 hojas de hierbabuena



PREPARACIÓN

1. Lava los garbanzos de bote hasta que no formen espuma y escúrrelos. Haz el zumo de medio limón.
2. Pela el diente de ajo.
3. Coloca los garbanzos en el vaso de la batidora con los siguientes ingredientes: el diente de ajo, las hojas de hierbabuena o albahaca, el tahini, la canela, el zumo de medio limón, el comino molido, la remolacha en daditos, sal y el aceite de oliva virgen extra.
4. Bate con la máxima potencia hasta que quede una crema tipo puré pero un poco más denso y resérvala en la nevera. Este hummus en frío está mucho mejor.
5. Espolvorea unas semillas de sésamo por encima del hummus y un buen chorro de aceite de oliva virgen extra si lo quieres usar para dipear, o... ¡Rellena sándwiches con él!

Y ya lo tienes! A disfrutar!

CHIPS DE BONIATO

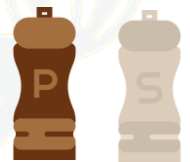
INGREDIENTES:



Boniato

Y para aliñar:

Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)



Espicias al gusto:

Pimienta molida

Sal yodada

Tomillo, romero, orégano...



PREPARACIÓN

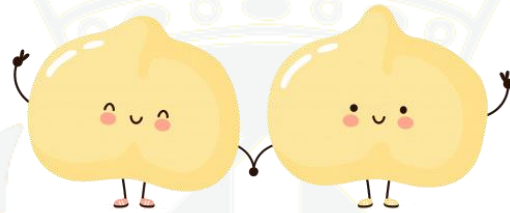
1. Precalienta el horno a 180° C. En la bandeja del horno pon papel vegetal.
2. Pela y limpia bien el boniato.
3. Corta el boniato en rodajas lo mas finas que puedas. Si tienes mandolina el trabajo será mas fácil.
4. Extiende las laminas de boniato en el papel vegetal y echa por encima aceite de oliva.
5. Opcionalmente puedes ponerle mas especias como: cayena molida, pimienta negra molida, tomillo, orégano...
6. Hornea durante 10 minutos, pasado este tiempo dale la vuelta a todas las rodajas y hornea 10 minutos más.
7. Si las chips están doradas ya las tienes hechas, espolvorea sal y deja enfriar.

Y ya lo tienes! A disfrutar!

GARBANZOS ESPECIADOS

INGREDIENTES:

400g de garbanzos cocidos y escurridos.

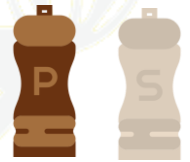


Y para aliñar:

Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)



- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- 1 cucharadita de comino en polvo.
- 1 cucharadita de cúrcuma molida.
- 1 + 1/2 cucharadita de pimentón Dulce
- 1/2 cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharada de azúcar.
- Zumo de 1/2 limón.
- 1 cucharadita de sal yodada.





PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200° C. En la bandeja del horno pon papel vegetal.
2. Mezcla en un bol todas las especias junto con el zumo de 1/2 limón. Intenta que todo esté bien integrado.
3. Coge los garbanzos ya escurridos, añádelos al bol con las especias y mézclalos con cuidado para que no se deshagan.
4. Vierte los garbanzos ya aliñados encima del papel vegetal, extiéndelos.
5. Hornea durante 40 minutos a 200°C, removiéndolos cada 5 minutos para asegurar que se tuestan por todos lados. Cada horno es un mundo, así que ten cuidado de que no se quemen.
6. Déjalos enfriar.

Y ya lo tienes! A disfrutar!

MOUSSE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES (4p):



115 g chocolate
de al menos
85% cacao.



1 g sal
(opcional).

2 ml esencia de
vainilla
(opcional).



165 g aquafaba*.



3 -4 dátiles sin
hueso (opcional).



* **¿Qué es el Aquafaba?** Es el líquido de cocción de las legumbres como lentejas, garbanzos... También es el líquido de gobierno (fluido que se añade a conservas o semiconservas) de los tarros comerciales de legumbres cocidas. En este caso la cantidad necesaria sería aproximadamente la de un bote grande de legumbres.

PREPARACIÓN

1. Monta el aquafaba. Debe quedar una textura similar a las claras a punto de nieve: firme, esponjosa, y debe formar picos. La sal puede ayudar a que se monte mejor.
2. Derrite el chocolate, se puede hacer en el microondas más rápido, pero utiliza periodos de tiempo cortos, para que el chocolate no se quemé (varias veces 30 segundos).
3. Tritura los dátiles y mézclalo con el chocolate fundido. Es opcional, hazlo sólo si quieres añadir dulzor.
4. Incorpora los dátiles triturados al chocolate. Añade un poco de aquafaba montada y mezcla con movimientos envolventes. Aquí puedes añadir también la vainilla.
5. Agrega el aquafaba restante, también con movimientos envolventes.
6. Por último, emplata en recipientes individuales y deja enfriar. Opcionalmente añade frutos rojos cuando vayas a comerlo.

Y ya lo tienes! A disfrutar!



HELADOS SALUDABLES

INGREDIENTES:

Fruta o variedad de frutas, puedes aprovechar para combinar cítricas y dulces.

Yogur sin azúcar añadido.

También son buenas opciones: Queso batido fresco, requesón, yogur griego.



Dátiles o una cucharadita de miel para endulzar.

Puedes añadir: frutos secos o chocolate puro mínimo del 85%.

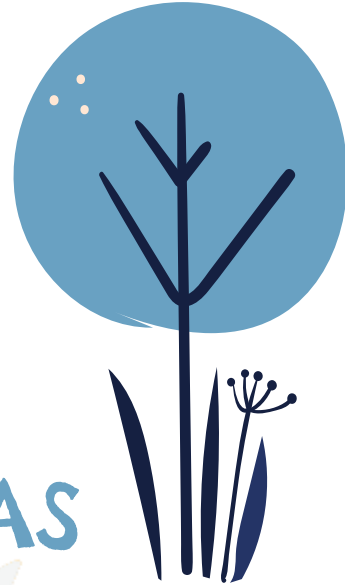
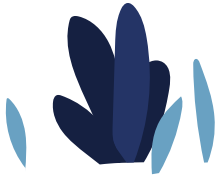


PREPARACIÓN

1. Selecciona la fruta, mejor si esta congelada o en el frigorífico.
2. Tritura la fruta unos segundos, añade al molde y completa la otra mitad con yogur, queso batido fresco, yogur griego...
3. Si añades dátiles previamente tienen que estar en agua caliente durante 10 minutos.
4. Para la cobertura, pon en un cuenco 100g de chocolate puro del 85% y caliéntalo en el microondas a intervalos de 30 segundos para que no se quemé.
5. Añade los frutos secos triturados al chocolate fundido.
6. Saca el helado del congelador y lo cubres con el chocolate y los frutos secos.

Y ya lo tienes! A disfrutar!





COMIDAS Y CENAS

Las comidas y las cenas son fundamentales en nuestra alimentación pues suponen un peso importante en la ingesta de energía y nutrientes durante el día.

Además de ser equilibradas, es también muy importante **adaptarlas a nuestras rutinas**, para ello usaremos el **Plato Saludable**, visto en anteriores apartados.

Potenciaremos platos locales, con diferentes métodos culinarios y productos de proximidad.

Incluso propondremos recetas internacionales, probando diferentes estilos de alimentación que nos puede aportar una mayor cultura gastronómica en nuestra día a día.



CARPACCIO DE CALABACÍN

INGREDIENTES:

1 calabacín crudo



1 tomate



Zumo de
1/2 limón



1
puñado
de nueces



Y para aliñar:

Aceite de Oliva Virgen Extra
(AOVE)

Sal yodada

Perejil



PREPARACIÓN

1. Corta el calabacín crudo en rodajas muy finas.
2. Pela el tomate y tritúralo. Después añádele una cucharada de aceite de oliva virgen y una pizca de sal.
3. A continuación, machaca las nueces con un mortero.
4. Para servir, pon primero las rodajas de calabacín, después el tomate por encima y por último las nueces, el limón y el perejil.

Y ya lo tienes! A disfrutar!



GAZPACHO DE CEREZAS

INGREDIENTES:



Y para aliñar:



100 ml Aceite de Oliva Virgen Extra
(AOVE)

200 ml de agua

Sal yodada





PREPARACIÓN

1. Lava todos los vegetales y quítale los huesos a las cerezas.
2. Remoja el pan y cuando tenga una consistencia blanda, tritúralo con el resto de ingredientes hasta conseguir una crema.
3. Pásalo por un colador si te gusta una textura mas fina.
4. Ponlo en el frigorífico si no lo vas a consumir en el momento.

Y ya lo tienes! A disfrutar!

ENSALADA COMPLETA

INGREDIENTES:

Base de hojas verdes:

lechuga, escarola, canónigos,
espinacas, endibia...



Proteínas:: gambas,

queso feta, huevo

hervido, atún en lata...



Acompañada de hortalizas:

tomate, zanahoria, pepino,
cebolla, remolacha,
encurtidos...



Alimentos energéticos:

maíz en conserva, frutos
secos, semillas...



Con un toque dulce: piña, naranja, kiwi, higos, granada...



Y para aliñar:

Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

Sal yodada.

Espicias como: pimienta, orégano,
albahaca...



Y para aportar acidez: vinagre, yogur,
zumo de naranja, pomelo, limón...



PREPARACIÓN

1. Pon la base de hojas verdes sobre un bol grande.
2. Pela, lava y corta los vegetales y frutas que hayas elegido. Por ejemplo: tomate, aceitunas negras y naranja.
3. Prepara la parte proteica. Por ejemplo: 6 gambas cocidas.
4. Puedes añadir alimentos más energéticos, como el maíz en conserva o frutos secos.
5. Aliña con aceite y sal y está lista para mezclar.

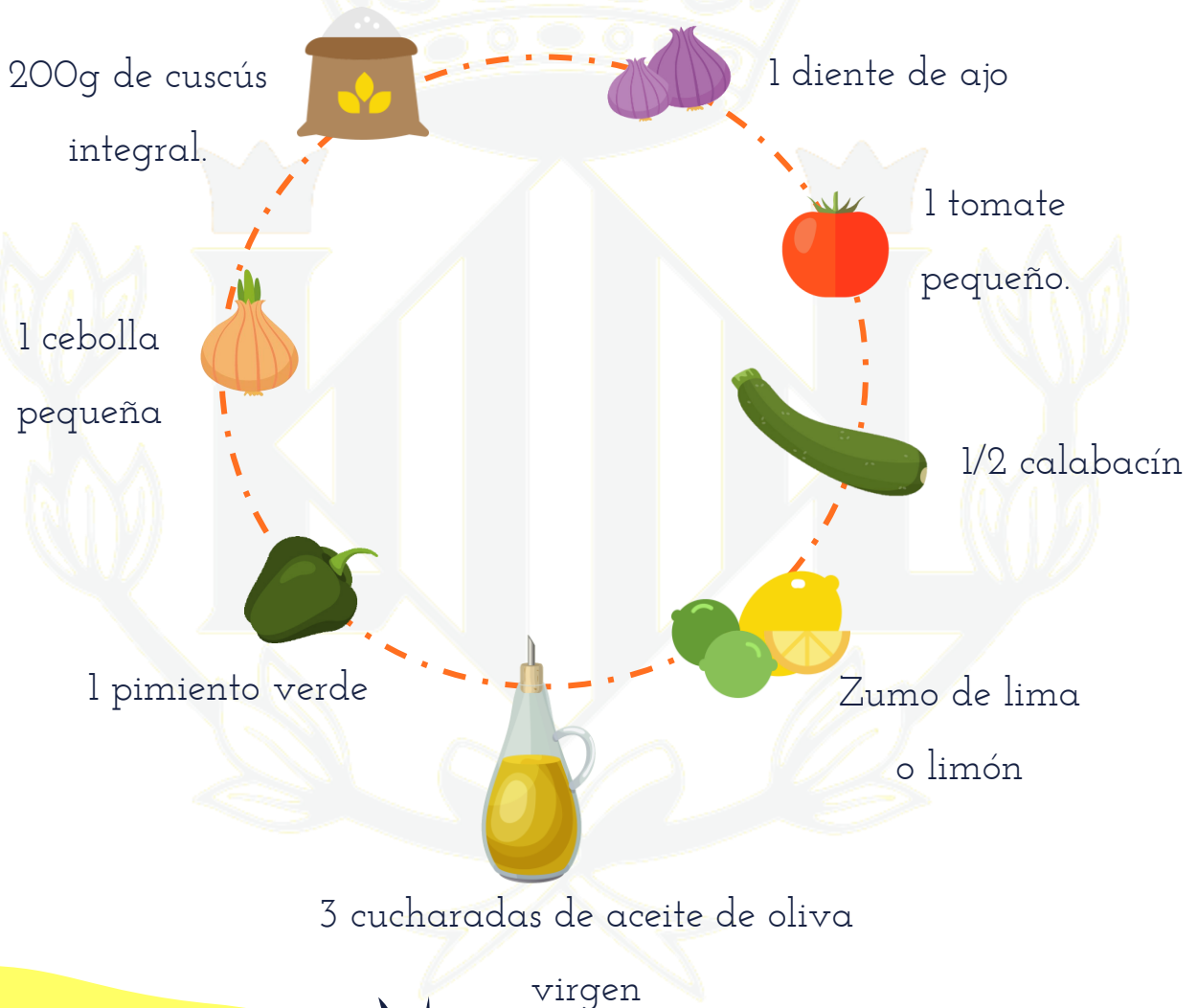
Y ya lo tienes! A disfrutar!



ENSALADA CON CUSCÚS INTEGRAL

Esta ensalada está inspirada en el Tabulé, un plato de la cocina árabe de origen Libanés y Sirio. Se trata de una ensalada fresca y saludable de verduras y hortalizas con base de cereal.

INGREDIENTES:





PREPARACIÓN

1. En una cazuela añade una taza de agua y deja hervir, mientras en una sartén deja dorar el cuscús. Incorporale el agua hirviendo y apaga el fuego.
2. Tapa la cazuela y déjala reposar 8-10 minutos hasta que absorba el agua. Pasado el tiempo, remueve y añade un poco de aceite de oliva virgen.
3. Pica muy fino el tomate, el calabacín y el pepino y déjalo en un bol. A continuación, agrega las pasas y las especias junto con el cuscús, el zumo de lima y una pizca de sal. Remuévelo bien antes de servirlo frío.

Y ya lo tienes! A disfrutar!



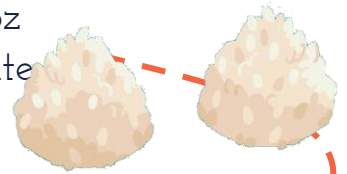
ENSALADA DE MANZANA

INGREDIENTES (4p):



Una fuente de
canónigos, o 1
lechuga

200 g de arroz
(preferiblemente
integral)



1 manzana

1 puñado (30g)
de pasas o
nueces



Y para aliñar:

Aceite de Oliva Virgen Extra
(AOVE)

Zumo de limón

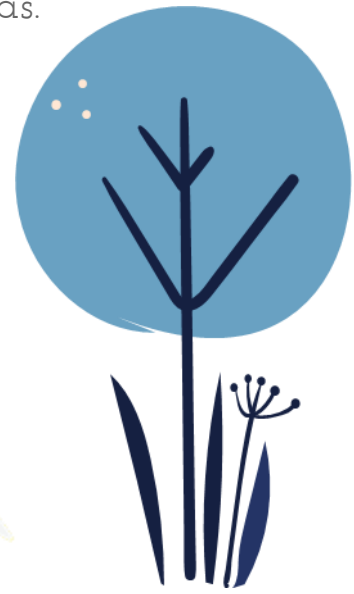
Sal yodada y cebollino.



PREPARACIÓN

1. Lava la lechuga o canónigos, seca, trocea y pon en una fuente la verdura elegida. Sazónala.
2. Cuece el arroz en una cazuela con abundante agua, una pizca de sal y opcionalmente alguna especia que te guste. Si es arroz integral, te aconsejamos lavar antes de cocer y echarlo al agua en cuanto hierva.
3. Escurre el arroz y agrégalo a la lechuga o canónigos.
4. Añade las pasas, nueces o el fruto seco de tu elección.
5. Pela la manzana, córtala en daditos e incorpórala.
6. Sazona y aliña la ensalada con aceite y vinagre.

Y ya lo tienes! A disfrutar!





ENSALADA DE LEGUMBRES

INGREDIENTES (1p):

100g de
alubias ya
cocidas



1 patata
mediana



1/2 pimiento
de piquillo de
bote



Y para aliñar:



Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
Sal yodada.





PREPARACIÓN

1. Pela la patata, córtala tipo gajo y de nuevo por la mitad.
2. Cuece la patata, puedes hacerlo de manera tradicional en olla, o también en el microondas; ¡con el microondas ensuciarás y tardarás menos!
3. Escurre las alubias.
4. Sirve las alubias y el pimiento en un plato.
5. Cuando esté la patata, mezcla los ingredientes y aliñas con el aceite y la sal.

Y ya lo tienes! A disfrutar!



PIPIRRANA

INGREDIENTES (4p):

1 Kg tomates
de pera



2 huevos
duros



1 cebolla
grande



2 dientes de
Ajo



2 pimientos verdes
(variedad italiano)



Atún en aceite
de oliva



Y para aliñar:



Aceite de Oliva Virgen Extra
(AOVE)
Vinagre
Sal yodada.





PREPARACIÓN

1. Cuece los huevos durante 10 minutos y déjalos enfriar. Lava los tomates y los pimientos.
2. Corta la cebolla, el tomate y los pimientos en brunoise (es decir en pequeños dados) pon todos los ingredientes ya troceados en un bol.
3. Una vez los huevos estén fríos, péralos y trocéalos de igual tamaño a la verdura.
4. Pela los ajos y machácalos junto a la yema de los huevos.
5. Incorpora el atún escurrido y el majado de ajo a las verduras.
6. Aliñalo con vinagre y con el aceite de la lata de atún. Sala a tu gusto. Por ultimo, remueve bien el conjunto y guárdalo en el frigorífico durante un par de horas, antes de servir.

Y ya lo tienes! A disfrutar!



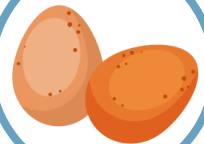
PISTO

INGREDIENTES (4p):

6 pimientos verdes y 2 rojos. 2 tomates

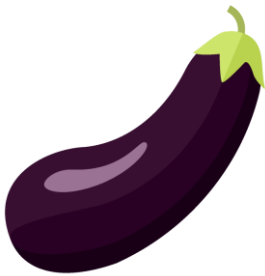


1 huevo



La base de este plato tradicional es el Pimiento y el Tomate pero puedes añadir más verduras.

2 berenjenas



Aceite de oliva y sal yodada.

2 calabacines



1 cebolla y 2 dientes de ajo





PREPARACIÓN

El pisto tradicional consta solo de tres ingredientes, tomates y pimientos pochados en aceite de oliva, junto con un huevo frito, pero aquí os proponemos otra versión con más verduras que seguro os gustará. También esta receta sirve para rellenar empanadas, hacer cocas o incluso saquitos de pasta brik.

1. Lava todas las verduras.
2. En una cazuela ancha pon aceite de oliva hasta cubrir el fondo. Pica todas las verduras en trocitos pequeños de 1 cm (brunoise).
3. Empieza a sofreír las verduras comenzando por la cebolla y el ajo, cuando pochen añade el pimiento ya que es la verdura más dura.
4. Cuando el pimiento se haya ablandado, incorpora el calabacín (puede estar pelado o no) y una vez pochado añade la berenjena pelada.
5. Añade el tomate y cocina a fuego lento hasta que el tomate se haya guisado. Por último, sirve el pisto con un huevo frito encima.

Y ya lo tienes! A disfrutar!

CREMA DE VERDURA

INGREDIENTES (2p):

1 patata mediana



1 zanahoria mediana



1 puerro



Elige el sabor principal de la crema
como por ejemplo 200 g de calabaza o
1 calabacín pequeño... o los dos



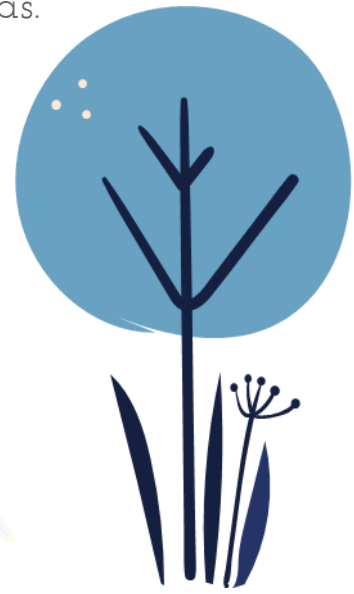
Y para aliñar:

Aceite de Oliva Virgen Extra
(AOVE)

Sal yodada.

Picatostes a elegir: pan tostado
integral, cuadraditos de queso.





PREPARACIÓN

1. Pela, lava y corta a trozos medianos la patata, el puerro, la zanahoria y la verdura elegida.
2. Sofríe los ingredientes.
3. Cuécelos con agua durante 15 minutos aproximadamente. Los vegetales deben quedar blanditos.
4. Tritura.

Y ya lo tienes! A disfrutar!



PORRUSALDA

INGREDIENTES (4p):

3 patatas
medianas



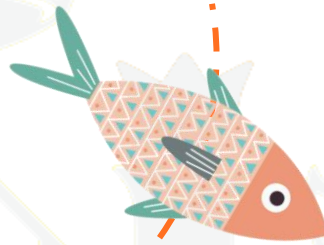
4 zanahorias



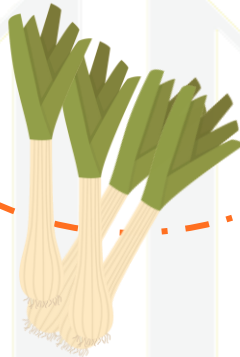
1 cebolla
grande



250g de bacalao
desalado



4 puerros



Y para aliñar:



Aceite de Oliva Virgen Extra
(AOVE)
Sal yodada.





PREPARACIÓN

1. Pela la cebolla, córtala por la mitad y pícala finita. Echa aceite de oliva y sal en una olla. Cuando esté caliente incorpora la cebolla y cocínala hasta que poche y quede tierna.
2. Quédate solo con la parte blanca del puerro, límpialo de raíces y córtalo en trocitos. Agrégalos a la olla junto con la cebolla y deja pochar.
3. Pela las zanahorias, córtalas en trozos pequeños e incorpóralas a la olla.
4. Pela las patatas y córtalas en gajos desgarrándolas con la ayuda de un cuchillo, cortándolas de esta manera se favorece el espesor al guiso. Incorpora también las patatas a la olla y remuévelo todo junto durante 2 minutos.
5. Cubre los ingredientes con agua o caldo de verduras hasta que queden prácticamente cubiertas. Echa sal.
6. Sube el fuego hasta que hierva, después baja la temperatura para que esté suave, tapa la olla y cocínalo todo junto durante unos 20 minutos o hasta que compruebes que las patatas están tiernas si las pinchas con un tenedor.
7. Finalmente echa el bacalao desalado en trozos no muy grandes y cocínalo durante unos minutos

Y ya lo tienes! A disfrutar!

LENTEJAS

INGREDIENTES (4p):

2 tomates grandes



6 zanahorias



2 patatas medianas



1 pimiento rojo



2 cebollas grandes



❖ 400g de lentejas



2 dientes de ajo



1 puerro



Y para aliñar:

Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

1 cucharadita de pimentón

1 hoja de laurel.

Sal yodada y pimienta.



- ❖ La variedad **pardina** es un tipo de lenteja que no necesita remojo y cuece rápido.





PREPARACIÓN

1. Pica la cebolla, el ajo, el puerro, y el pimiento en trozos pequeños (de 1 cm aproximadamente).
2. Pela las zanahorias, patatas y los tomates. Parte los tomates en mitades, las zanahorias en rodajas finas y la patata en gajos.
3. Echa AOVE en la olla, y sofríe durante unos 10 minutos la cebolla, los ajos y puerros hasta que queden pochados.
4. Añade los pimientos, zanahorias, tomates, y el laurel. Sofríe durante 4 minutos.
5. Añade pimentón en este momento removiéndolo rápido para que no se queme. El pimentón va a gusto, dependiendo de si te gusta mas o menos el sabor.
6. Echa las lentejas y cubre todo con agua fría, si te gustan con mas caldo, llena bastante la olla de agua. Siempre puedes rectificar añadiendo agua caliente si el guiso se ha quedado corto de agua.
7. A la media hora de cocción añade sal, pimienta y la patata. Deja cocer durante media hora mas o hasta que la patata este blandita.

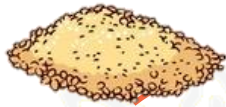
Y ya lo tienes! A disfrutar!



QUINOA CON VERDURAS Y HUEVO

INGREDIENTES (1p):

50 g de quinoa



1 zanahoria mediana



1 huevo



1 pimiento
italiano



1 cebolla pequeña

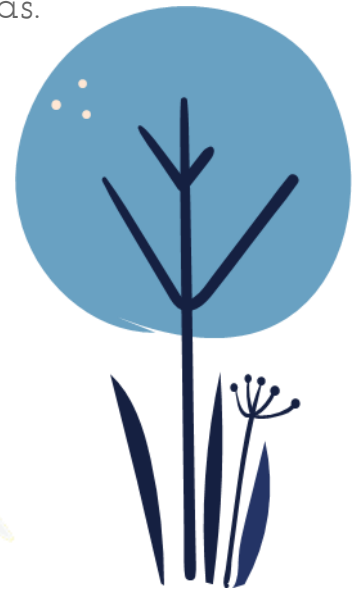


Y para aliñar:



Aceite de Oliva Virgen Extra
(AOVE)
Sal yodada.





PREPARACIÓN

1. Pon a hervir agua en dos ollas.
2. Pela la cebolla y la zanahoria. Lávalas y córtalas a tiras junto con el pimiento.
3. Sofríe la verdura con el aceite y pon sal.
4. Cuando hierva el agua, echa por separado durante 10 minutos el huevo y la quinoa.
5. **Deja reposar 5 minutos la quinoa.**
6. Pela y corta el huevo.
7. Mezcla todos los ingredientes.

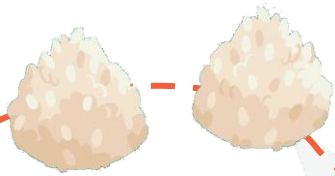
Y ya lo tienes! A disfrutar!



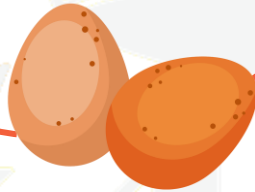
ARROZ A LA CUBANA

INGREDIENTES (4p):

240-320g
arroz,
preferentement
e integral



800 g de
tomate
triturado



4 Huevos



2 cebollas medianas

2 dientes de ajo

Y para aliñar:

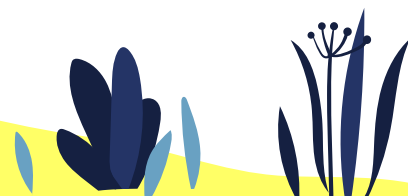
Aceite de Oliva Virgen Extra
(AOVE)

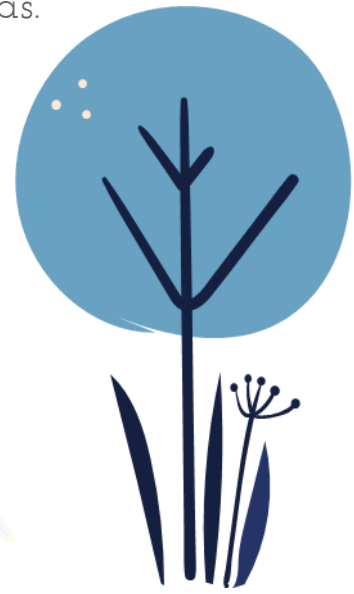
Sal .

6 semillas de cardamomo

3 clavos de olor.

2 pizcas de comino en polvo.





PREPARACIÓN

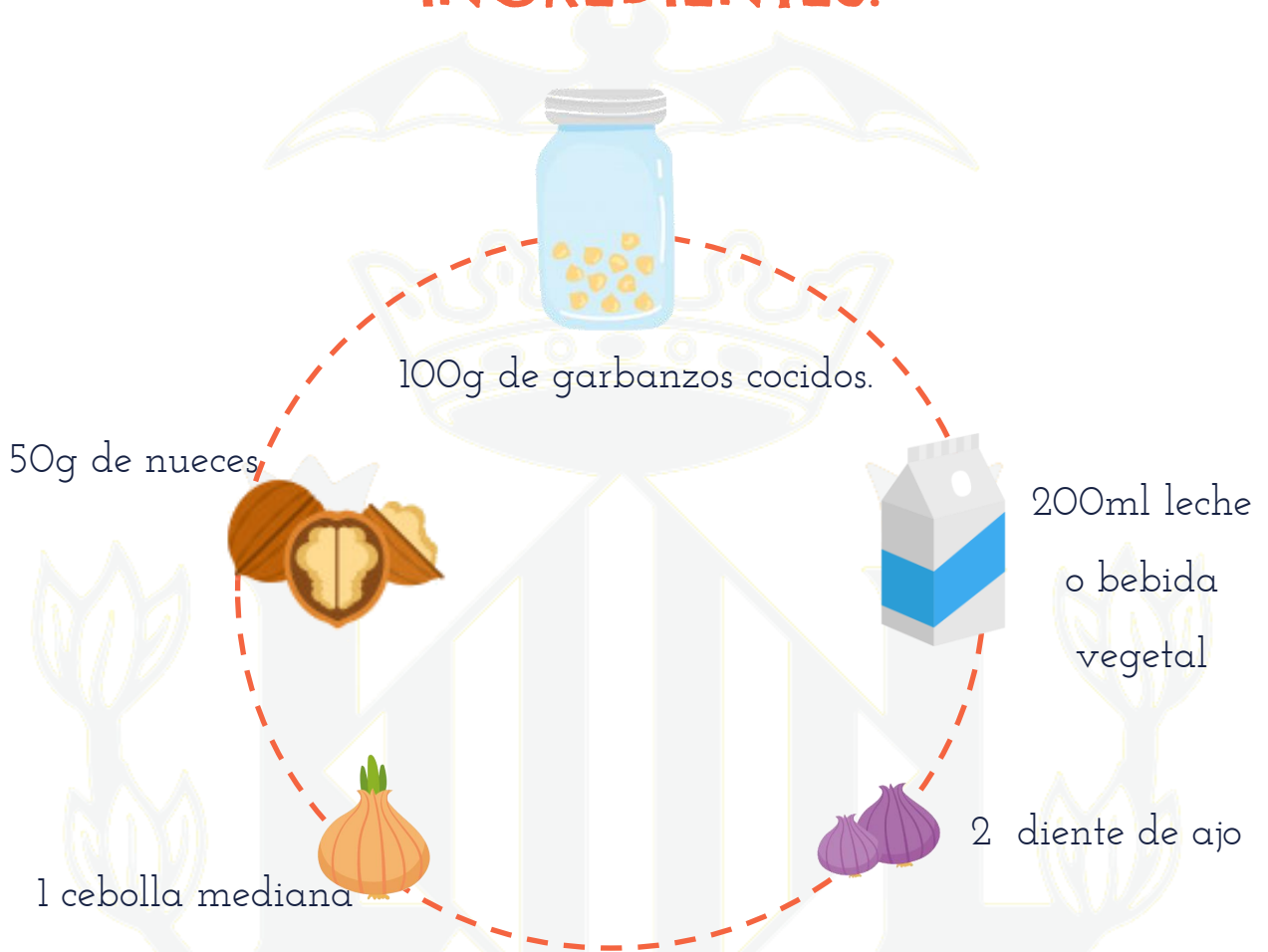
1. Pela y corta la cebolla y el ajo a cuadraditos.
2. Sofríe ambos y añade el tomate triturado. Cocínalo durante 15- 20 minutos.
3. Mientras la salsa se cocina pon agua a hervir y echa el arroz junto a las especias, si quieres que quede seco debes usar la medida de "doble de agua que de arroz", es decir si usas un vaso para medir el arroz y echas dos vasos, deberás echar cuatro vasos de agua. Estará cocinado aproximadamente a los 16-18 minutos. Escurre el arroz del agua si has preferido cocerlo en abundante agua.
4. Fríe los huevos.

Y ya lo tienes! A disfrutar!



GARBANZOS AL CURRY

INGREDIENTES:

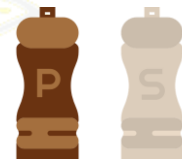


Y para aliñar:



Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

Sal .



1 cucharada de jengibre en polvo

1 cucharada de curry

1 cucharadita de pimienta negra



PREPARACIÓN

1. Añade en la sartén dos cucharadas de aceite de oliva virgen y sofríe la cebolla y el ajo.
2. Mientras tanto en una tacita añade el jengibre en polvo, la pimienta y el curry, mézclalos bien e incorpóralos a la sartén.
3. A continuación, añade la leche y las nueces molidas para espesar la salsa. Cuando hierva añade los garbanzos cocidos.
4. Deja 7-8 minutos para conseguir una textura melosa.

Y ya lo tienes! A disfrutar!

SALMÓN AL PAPILOTE

INGREDIENTES (4p):

4 filetes de salmón (600 g)



2 cebollas grandes



4 patatas medianas



1 zanahoria mediana



Y para aliñar:



Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

Sal yodada y pimienta.





PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. Prepara una hoja suficientemente grande de papel de aluminio para que tape la bandeja del horno.
3. Pela, lava y corta las patatas , zanahoria y cebollas en juliana. En una sartén pocha las verduras hasta que se ablanden un poco.
4. Corta el salmón en mitades iguales.
5. Sobre el papel de aluminio haz una cama con las patatas, zanahorias y cebollas. Pon encima el salmón, con la piel hacia abajo. También puedes añadir un poco de vino blanco, en este caso, el alcohol evaporará en el horno.
6. Tápalo y séllalo con otra capa de papel de aluminio y ponlo en el horno 20 minutos.

Y ya lo tienes! A disfrutar!



ESCABECHE DE VERDURAS Y BOQUERONES

INGREDIENTES (4p):

1 patata

2 pimientos

2 zanahorias

Sal, pimienta

40 boquerones
(aprox. 800g)

1 cebolla

Laurel y tomillo
Aceite de oliva

150 ml de vino
blanco

2 -3 dientes de
ajo

150 ml de
vinagre



PREPARACIÓN

1. Pela, corta en trozos y pon a freír en un cazo a fuego suave las zanahorias y la patata.
2. Trocea y limpia los pimientos de pepitas. Pela y trocea la cebolla y los ajos. Incorpora todas estas verduras al cazo.
3. Vierte el vino blanco y el vinagre, añade la hoja de laurel, el tomillo, la sal y pimienta. Agrega un poco de agua y deja cocer durante 15 min.
4. Asa los boquerones en una sartén durante unos minutos y sazónalas.
5. Por último, sirve en cada plato el escabeche de verduras y acompáñalo con los boquerones.

Y ya lo tienes! A disfrutar!



PARRILLADA DE SEPIA

INGREDIENTES (4p):

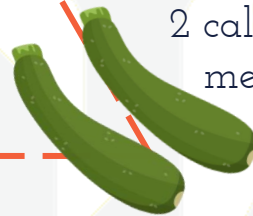
4 sepias



4 panecillos
de pan
integral



2 calabacines
medianos



Para la Salsa verde:

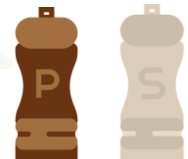


Aceite de Oliva Virgen Extra
(AOVE)

Sal yodada.

Un puñado de perejil fresco.

1 diente de ajo.





PREPARACIÓN

1. Lava el calabacín, quítale la punta y córtalo a laminas.
2. Pon la sepia y el calabacín en la parrilla hasta que estén cocinados.
3. Tritura los ingredientes de la salsa verde.
4. **Opcionalmente** puedes tostar el pan.

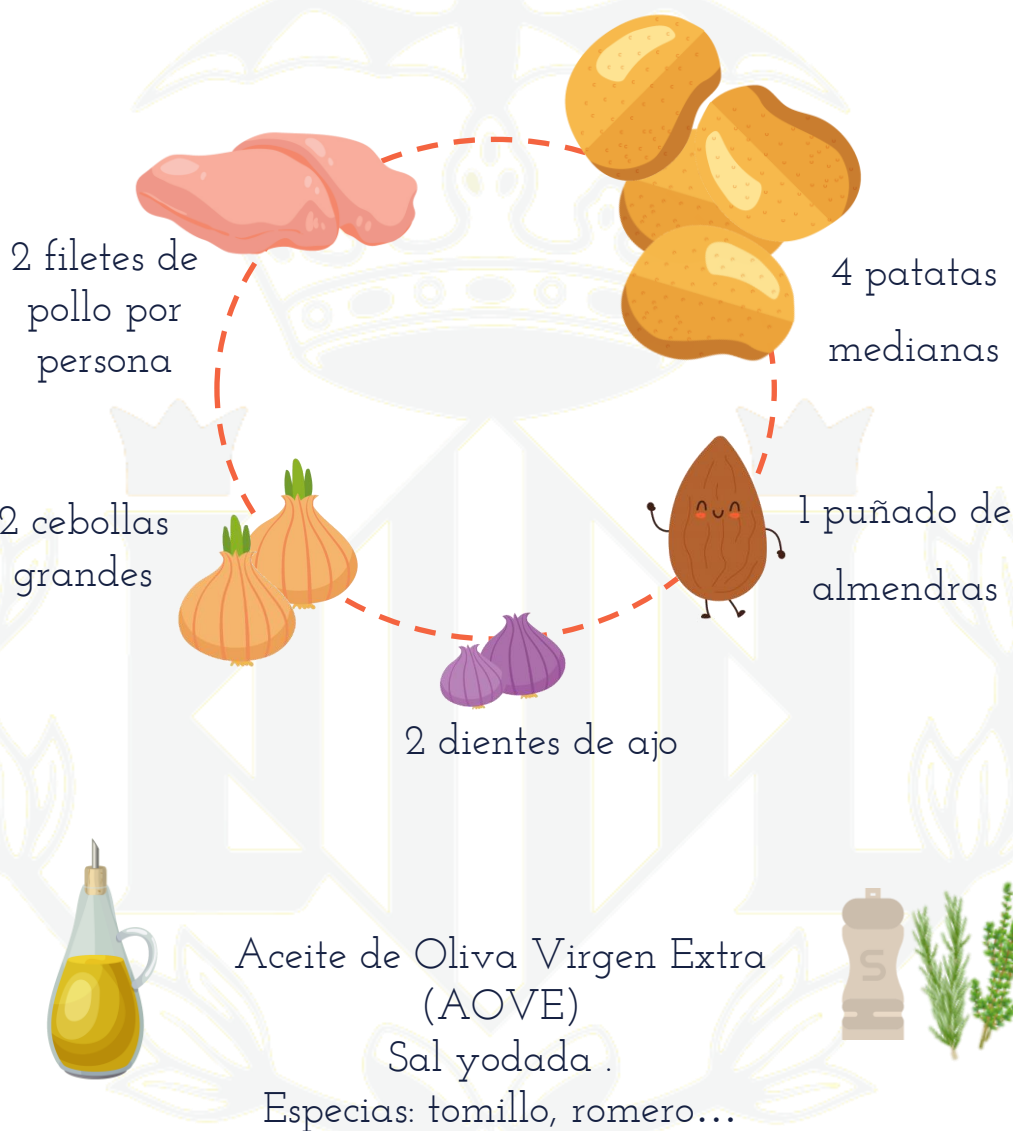
Y ya lo tienes! A disfrutar!





FILETES DE POLLO ESPECIADOS AL HORNO

INGREDIENTES (4p):





PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 225°C.
2. Pela, lava y corta en juliana la cebolla y la patata.
3. Pica en trozos pequeños las almendras y el ajo.
4. Mezcla los frutos secos y el ajo con las hierbas aromáticas y el pollo.
5. Dispón en una bandeja primero la cebolla y la patata, y luego el pollo macerado.
6. Aliña con el aceite. Añade $\frac{1}{2}$ vaso de agua. Tapa la bandeja con papel aluminio, así se hará antes.
7. Pon la bandeja en el horno durante 1 hora y media aproximadamente. Cuando transcurra ese tiempo quita el papel de aluminio, pon el grill durante 10 minutos y deja que se dore.



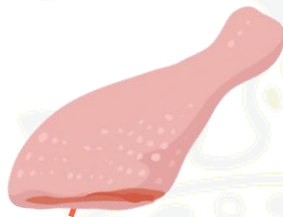
Y ya lo tienes! A disfrutar!



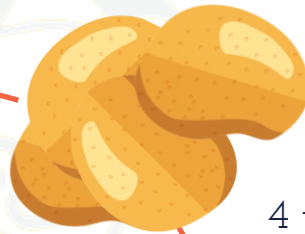
POLLO AL HORNO CON VERDURAS

INGREDIENTES (4p):

4 piezas de pollo



4 patatas medianas



1 cebolla grande



2 zanahorias



6 dientes de ajo



Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)



1 vaso de vino blanco
Un ramillete de perejil.



2 hojas de laurel.

Sal yodada.

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 220°C.
2. Pela, lava y corta en rodajas la cebolla, la zanahoria y la patata.
3. En una fuente de horno echa dos cucharadas de aceite y extiende la verdura formando una cama. Agrega las hojas de laurel sobre las verduras.
4. Machaca los dientes de ajo, la sal y el perejil.
5. Dispón sobre la verdura las piezas de pollo, échale encima la picada de ajo y perejil. Añade también aceite de oliva al gusto y salpimenta.
6. Agrega el vaso de vino blanco, y añade otro de agua. Tapa la bandeja con papel aluminio, así se hará antes.
7. Pon la bandeja en el horno durante 1 hora y media aproximadamente. Cuando transcurra ese tiempo quita el papel de aluminio, pon el grill durante 10 minutos y deja que se dore.

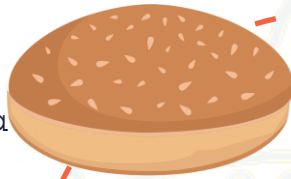
Y ya lo tienes! A disfrutar!



HAMBURGUESA DE POLLO COMPLETA

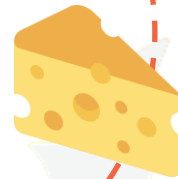
INGREDIENTES (2p):

Pan de
hamburguesa
integral



2 filetes de
pollo

2 huevos



1 loncha de
queso semicurado



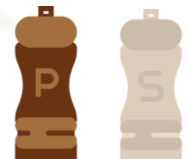
2 hojas de lechuga
4 rebanadas de tomate
4 rebanadas de cebolla



Y para aliñar:

Aceite de Oliva Virgen Extra
(AOVE)

Sal yodada y Pimienta.





PREPARACIÓN

1. Lava, pela y corta los vegetales a tu gusto, por ejemplo la lechuga en juliana y la cebolla y tomate en rodajas.
2. Cocina en una sartén el pollo con un poco de AOVE. Mientras fríe el huevo, o hazlo a la plancha en otra sartén.
3. Cuando el pollo este casi listo, ponle encima las lonchas del queso, y tápalo durante un minuto, esto hará que el queso se ablande y derrita.
4. Dispón los vegetales, la pechuga con el queso fundido y el huevo dentro del pan.

¡Y ya lo tienes! ¡A disfrutar!



HAMBURGUESA DE SOJA TEXTURIZADA

INGREDIENTES (4p):

100 g de soja texturizada*
(y agua para hidratarla)



1/2 pimiento verde

1/2 pimiento rojo



1 Cebolla pequeña

1 Diente de ajo



1 tomate

pequeño



Pan integral duro

Y para aliñar:



Aceite de Oliva Virgen Extra
(AOVE)

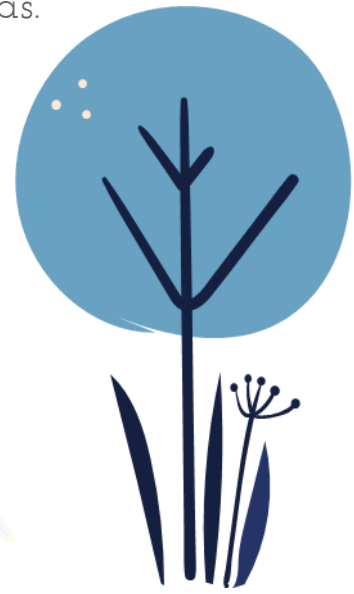
Orégano.

Sal yodada y pimienta.



***Qué es la Soja Texturizada?** Es la proteína obtenida a partir de la harina de soja, no contiene aditivos químicos, ni colorantes y es un producto natural.





PREPARACIÓN

1. Hidrata la soja texturizada unos minutos, según el tamaño.
2. Pela la cebolla y el ajo. Lava las verduras y córtalas a trozos pequeños.
3. Pocha las la cebolla y el ajo en la sartén. Después añade el resto de verduras y deja que cocine.
4. Escurre la soja y mézclala en la sartén con las verduras y las especias al gusto.
5. Mantén la mezcla en la sartén hasta que se dore.
6. De forma **opcional** puedes triturar la mezcla.
7. **Importante:** ralla el pan para echarlo a la mezcla y que adquiera textura.
8. Dale a la mezcla forma de hamburguesas. Dóralas en la sartén con un poco de aceite.

Y ya lo tienes! A disfrutar!



FAJITAS DE SEITÁN

INGREDIENTES (4p):

400 g de seitán*.



2 cebollas medianas



8-12 tortillas de trigo
preferentemente
integrales



1 pimiento verde

1 pimiento rojo

Aceite de Oliva Virgen Extra
(AOVE)

Sal yodada y pimienta.

Para Sazonar:

2 cucharaditas de pimentón de la
vera

1 cucharadita de curry

1/2 cucharadita de canela en polvo

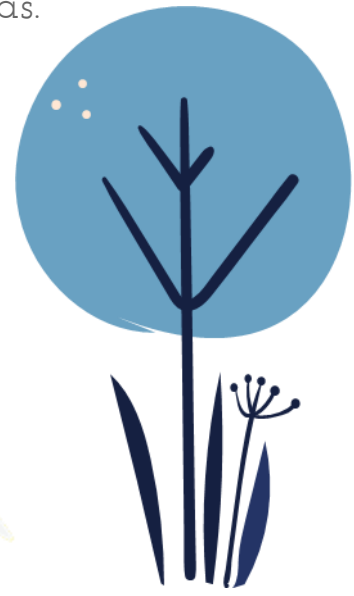
1/3 cucharadita de comino

1 diente de Ajo



* ¿Qué es el Seitán? Es un preparado alimentario proteico a base del gluten de trigo.





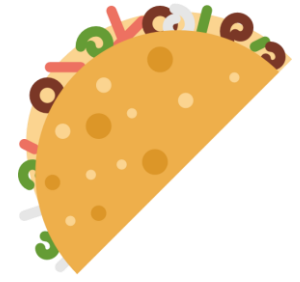
PREPARACIÓN

1. Limpia y corta en juliana las cebollas y pimientos.
2. Sofríe las verduras.
3. Mientras se sofríen, corta el seitán a tiras y prepara el sazónador. Lamina el ajo.
4. Cuando las verduras estén casi sofritas, añadir el seitán y el sazónador.
5. **Opcionalmente** una vez esté todo cocinado, tuesta las tortillas de trigo.
6. Reparte la mezcla e introdúcela en las tortillas.

Y ya lo tienes! A disfrutar!



QUESADILLAS



INGREDIENTES:

Para la tortita de maíz:



Si no dispones de mucho tiempo, las puedes conseguir fácilmente en el supermercado

Para el relleno:



Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)



PREPARACIÓN

1. Para hacer las tortitas en un bol añade la harina y poco a poco incorpora el agua caliente. Amasa durante unos minutos y deja la masa reposar para que absorba el agua. Después divide la masa en porciones, dale forma y tuéstala en la sartén a fuego medio, cuando vaya cogiendo cuerpo dale la vuelta. Repite el mismo proceso con cada tortita.
2. Añade a la sartén la cebolla en juliana y los champiñones con un chorrito de aceite de oliva virgen. Después agrega el tomate natural y el pimiento, póchalo unos minutos a fuego lento y por último sazona con especias al gusto y reserva.
3. En la sartén añade Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) y caliéntalo a fuego medio-bajo. Pon la tortita e incorpora el queso en la base, añade las alubias y después la otra tortita. Tapa la sartén unos 8 minutos hasta que se dore.
4. Servir acompañado de la salsa.

Y ya lo tienes! A disfrutar!

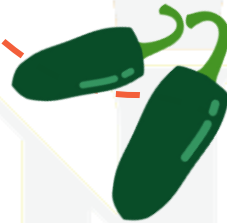
GUACAMOLE

INGREDIENTES:

1 aguacate grande maduro



2 chiles



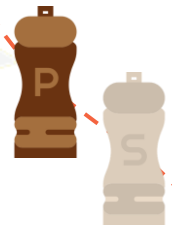
1 taza de cebolla
picada



1/2 taza de
tomate picado



2 Cucharaditas de cilantro picado.
El zumo de medio limón o lima.
Sal yodada y pimienta.





PREPARACIÓN

1. Parte por la mitad el aguacate y aplástalo con el tenedor.
2. Pica la cebolla fina y mézclala con el tomate troceado, los chiles cortados en rodajas pequeñas y cilantro. Después incorpóralo al aguacate machacado hasta lograr la textura deseada.
3. Exprime un chorrito de limón y añade la sal yodada al gusto.

Y ya lo tienes! A disfrutar!



NACHOS AL PLATO

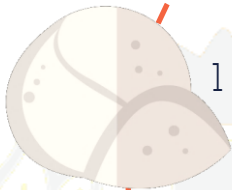
INGREDIENTES (4p):



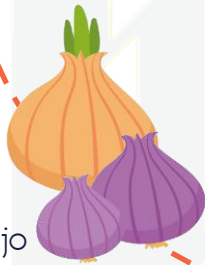
4 puñados de
nachos integrales



100 g alubias
rojas de conserva



1 mozzarella



1/2 cebolla

1 diente de ajo



Receta de guacamole
de esta Guía



Aceite de Oliva Virgen Extra
(AOVE)

Sal yodada y pimienta.





PREPARACIÓN

1. Pela la cebolla y el ajo. Córtalos en trocitos pequeños.
2. Escurre las legumbres.
3. Sofríe el ajo y la cebolla. Cuando estén casi doraditos, añade las legumbres escurridas para que se tuesten.
4. Haz el guacamole.
5. Sirve los nachos y los dos acompañamientos en el plato.

Y ya lo tienes! A disfrutar!





AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

REGIDORIA DE SALUT I CONSUM
PROMOCIÓ DE LA SALUT

