

RECETARIO DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



PROTEGE TU SALUD

Celebra el Día Nacional de
la Nutrición con algunas de
nuestras recetas

Este año hemos decidido mantener las recomendaciones de distanciamiento social y llegar a la sociedad de la mejor forma que sabemos, ofreciéndoles un recurso para cuidarse, adquirir destreza culinaria y conocer nuevas recetas de todas las regiones del país.

Las recetas que aparecen en este recetario han sido elaboradas por dietistas-nutricionistas pertenecientes a CODINAN, utilizando sus propias tablas de composición de alimentos.

Queremos invitaros a disfrutar de vuestra cocina con estas elaboraciones típicas de diferentes regiones de nuestro país.

Los ingredientes de las recetas han sido adaptados para cuatro comensales; sin embargo los valores nutricionales están calculados por ración.

Queremos agradecer a todos/as nuestros/as colegiados/as que han participado, su aportación. Sin ellos no habría sido posible.



ESPAGUETIS NEGROS CON CALAMARES



INGREDIENTES

- 280 G DE ESPAGUETIS NEGROS
- 560 G DE CALAMARES
- 40 G DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 8 G DE AJO
- 4 G DE CAYENA

ELABORACIÓN

1. EN UNA OLLA, PONER AGUA A HERVIR. COCINAR LOS ESPAGUETIS DURANTE 8 MINUTOS. ESCURRIR Y RESERVAR.
2. CORTAR EL AJO EN LÁMINAS Y LIMPIAR LOS CALAMARES.
3. EN UNA SARTÉN CON ACEITE, AÑADIR EL AJO Y LA CAYENA. COCINAR A FUEGO LENTO DURANTE 3-4 MINUTOS.
4. AÑADIR LOS CALAMARES Y COCINAR SUBIENDO EL FUEGO DURANTE 4 MINUTOS MÁS.
5. EN LA MISMA SARTÉN AÑADIR LOS ESPAGUETIS Y SALTEAR TODO UNOS SEGUNDOS.
6. SERVIR Y DISFRUTAR.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PLATO DE PASTA, DE FÁCIL Y RÁPIDA PREPARACIÓN, CON POCOS INGREDIENTES Y MUY COMPLETO.

438.9

CALORIAS

2.41 G

AGS

1.56 G

SAL

28 G

PROTEÍNAS

48.9 G

CARBOHIDRATOS

13 G

GRASAS

0 G

AZÚCARES





BERENJENAS GRATINADAS, RELLENAS CON SOJA TEXTURIZADA



INGREDIENTES

100 G DE SOJA TEXTURIZADA
 800 G DE BERENJENAS: 4 UNIDADES
 250 G DE TOMATE TRITURADO
 250 G DE PIMIENTO ROJO: 1 UNIDAD
 180 G DE PIMIENTO VERDE: 2 UNIDADES
 100 G DE CEBOLLA: 1 UNIDAD MEDIANA
 6 G DE AJO: DOS DIENTES
 150 G DE ZANAHORIAS: 2 UNIDADES
 50 G DE QUESO ENMENTAL RALLADO
 50 ML DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
 7 G DE SAL: UNA CUCHARADITA

ELABORACIÓN

PONER LA SOJA TEXTURIZADA EN UN BOL CON LA MISMA PROPORCIÓN DE AGUA TEMPLADA Y DEJAR QUE SE HIDRATE.

LAVAR LAS BERENJENAS, CORTARLAS POR LA MITAD, Y HACERLE UNAS RAJAS EN LA PULPA. AÑADIR ACEITE E INTRODUCIR EN EL MICROONDAS A MÁXIMA POTENCIA.

EN UNA SARTÉN DISPONER EL ACEITE E IR INCORPORANDO LAS VERDURAS PRIMERO Y LA PULPA DE LAS BERENJENAS DESPUÉS. CONSERVAMOS LAS PIELES PARA RELLENARLAS.

AÑADIR LA SOJA TEXTURIZADA CUANDO LA VERDURA ESTÉ SOFRITA Y SALPIMENTAR. AÑADIR EL TOMATE TRITURADO Y DEJAR QUE SE LIGUE BIEN CON EL RESTO DE INGREDIENTES.

REPARTIR LA MEZCLA ANTERIOR POR LAS PIELES DE LAS BERENJENAS. AÑADIR QUESO ENMENTAL Y GRATINAR.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

ESTA VERSIÓN DE LAS BERENJENAS RELLENAS, ES UNA OPCIÓN APTA PARA DIFERENTES FORMAS DE ALIMENTACIÓN INCLUIDOS VEGETARIANOS Y VEGANOS (ELIMINANDO EL QUESO O SUSTITUYÉNDOLO POR LEVADURA NUTRICIONAL). ES UN PLATO COMPLETO Y EQUILIBRADO, Y UNA BUENA OPCIÓN PARA REDUCIR EL CONSUMO DE CARNE DE LA POBLACIÓN.

315.3

CALORIAS

3.6 G

AGS

1.6 G

SAL

18 G

PROTEÍNAS

33.2 G

CARBOHIDRATOS

15.3 G

GRASAS

19.4 G

AZÚCARES





POTAJE DE VIGILIA



INGREDIENTES

140 G DE GARBANZOS SECOS
 300 G DE BACALAO FRESCO
 250 G DE ESPINACAS FRESCAS
 2 HUEVOS
 120 G DE CEBOLLA
 40 G DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
 10 G DE AJO
 1 LITRO DE AGUA

ELABORACIÓN

LA NOCHE ANTERIOR, PONEMOS EN REMOJO LOS GARBANZOS.

EN UNA OLLA GRANDE, SOFREÍMOS LOS AJOS, LA CEBOLLA Y LA GUINDILLA. AÑADIMOS LOS GARBANZOS Y CUBRIMOS CON AGUA. COCEMOS A FUEGO LENTO APROXIMADAMENTE 2 HORAS.

AÑADIMOS LOS LOMOS DE BACALAO Y LAS ESPINACAS, SALPIMENTAMOS. DEJAMOS COCER OTRA MEDIA HORA.

MIENTRAS, EN OTRA OLLA, COCEMOS LOS HUEVOS. SERVIMOS EL POTAJE JUNTO CON MEDIO HUEVO DURO POR PERSONA.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

SE PUEDEN UTILIZAR GARBANZOS EN CONSERVA, QUE LAVAREMOS PREVIAMENTE Y PODEMOS REDUCIR EL TIEMPO DE COCCIÓN TOTAL A 30 MINUTOS, PONIENDO TODOS LOS INGREDIENTES JUNTOS.

345.4

CALORIAS

2.6 G

AGS

0.5 G

SAL

28 G

PROTEÍNAS

21 G

CARBOHIDRATOS

16.7 G

GRASAS

8.59 G

AZÚCARES





**RISOTTO DE QUINOA
CON ESPÁRRAGOS Y
BOLETUS.**

INGREDIENTES

80 G DE QUINOA CRUDA O 240 G COCIDA
300 G DE BOLETUS.
250 G DE ESPÁRRAGOS VERDES.
4 G DE AJO.
80 G DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.
150 G DE CEBOLLA.
80 G DE VINO BLANCO.
40 CL DE CALDO VEGETAL/ POLLO. .
UNA PIZCA DE SAL/ PIMIENTA

ELABORACIÓN

COCEREMOS LA QUINOA DURANTE 15-20 MINUTOS EN AGUA CON SAL, DEJÁNDOLA AL “DENTE”.

BLANQUEAMOS LOS ESPÁRRAGOS, LOS ENFRIAMOS Y SEPARAMOS LOS TALLOS DE LAS YEMAS.

LIMPIAMOS LOS BOLETUS Y LOS TROCEAREMOS. PREPARAMOS UN FONDO DE CEBOLLA, AJO PICADO, UNAS HOJAS DE LAUREL Y REHOGAMOS. AÑADIMOS LAS SETAS, LOS TALLOS DE LOS ESPÁRRAGOS Y DESGLASAMOS CON VINO BLANCO Y EL CALDO, SALPIMENTAMOS E INCORPORAMOS LA QUINOA, EL ACEITE Y REMOVEMOS PARA EMULSIONAR Y CONSEGUIR UNA TEXTURA CREMOSA.

EMPLATAREMOS, DECORANDO CON LAS YEMAS DE LOS ESPÁRRAGOS.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

CON ESTE PLATO SE HA QUERIDO EXALTAR LA VERSATILIDAD DE LA QUINOA SIENDO ANDALUCÍA EL REFERENTE EUROPEO POR PRODUCCIÓN. POR OTRO LADO, SE HAN USANDO INGREDIENTES DE TEMPORADA (ESPÁRRAGOS DE HUÉTOR TÁJAR), ELABORANDO UN PLATO SOSTENIBLE Y ECONÓMICO.

317.3

CALORIAS

20.5 G

AGS

0.25 G

SAL

13.8 G

PROTEÍNAS

41.3 G

CARBOHIDRATOS

7.6 G

GRASAS

6.6 G

AZÚCARES





MIGAS DE COLIFLOR



INGREDIENTES

1 KG DE COLIFLOR (1 COLIFLOR MEDIANA)
 8 DIENTES DE AJO
 3 PIMIENTOS VERDES
 40 ML DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
 UNA PIZCA DE PIMENTÓN DULCE
 UNA PIZCA DE SAL

ELABORACIÓN

LAVAMOS BIEN LA COLIFLOR Y LA PARTIMOS EN TROZOS GRANDES. LOS INTRODUCIMOS EN UNA PICADORA UNOS SEGUNDOS HASTA OBTENER MIGAS PEQUEÑAS SIMILARES AL CUSCÚS.

EN UNA SARTÉN AMPLIA CON UN POCO DEL ACEITE DE OLIVA DORAMOS 6 DIENTES DE AJO, CORTADOS POR LA MITAD Y LOS PIMIENTOS PARTIDOS EN LÁMINAS Y LOS APARTAMOS. EN LA MISMA SARTÉN CON OTRO POQUITO DE ACEITE DE OLIVA DORAMOS OTROS 2 DIENTES DE AJO CORTADOS EN LÁMINAS Y AÑADIMOS LA COLIFLOR. SALTEAMOS UNOS 3 MINUTOS, EL TIEMPO NECESARIO PARA QUE LA COLIFLOR COJA EL SABOR DE LOS AJOS, PERO SIN QUE LLEGUE A DESHACERSE. AÑADIMOS LOS PIMIENTOS Y AJOS RESERVADOS, MEZCLAMOS BIEN, AÑADIMOS SAL, PIMENTÓN Y REMOVEMOS DURANTE UN MINUTO O DOS MÁS. SERVIMOS ENSEGUIDA. CUANTO MENOS HECHA ESTÉ, MÁS RICA QUEDA.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

CON ESTA RECETA, LA COLIFLOR, UNA VERDURA POCO VALORADA, SE CONVIERTE EN UNAS DELICIOSAS MIGAS AL ESTILO TRADICIONAL, CON TODAS LAS VENTAJAS DE LAS CRUCÍFERAS. CON UN APORTE MÁS REDUCIDO EN CALORÍAS E HIDRATOS DE CARBONO Y ADEMÁS ADECUADA PARA MENÚS SIN GLUTEN.

169

CALORIAS

1.4 G

AGS

0.5 G

SAL

5.5 G

PROTEÍNAS

16 G

CARBOHIDRATOS

11 G

GRASAS

0 G

AZÚCARES





INGREDIENTES

400 G DE CEBOLLA
 240 G DE PIMIENTO
 500 G DE TOMATE
 40 ML DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
 620 G DE BERENJENA
 580 G DE CALABACÍN
 4 HUEVO (240 G)
 8 G DE SAL
 PIMIENTA (AL GUSTO)

ELABORACIÓN

1. LAVAR LA VERDURA Y CORTAR (EXCEPTO EL TOMATE) EN BRUNOISE (DADITOS).
2. AÑADIR EN UNA SARTÉN EL ACEITE Y POSTERIORMENTE LA VERDURA: PRIMERO LA CEBOLLA, LUEGO EL PIMIENTO, BERENJENA Y CALABACÍN. POSTERIORMENTE LA SAL Y MOVER TODO HASTA QUE LA VERDURA ESTÉ COCINADA.
3. MIENTRAS, BATIR EL TOMATE Y AÑADIRLO A LA VERDURA CUANDO ESTÉ LISTA. AÑADIR PIMIENTA Y DEJAR COCINAR UNOS MINUTOS.
5. ECHAR "UNA GOTTA DE ACEITE" EN UNA SARTÉN Y COCINAR EL HUEVO A LA PLANCHA.
6. EMPLATAR EL TABERNERO JUNTO AL HUEVO.

TABERNERO CON
 HUEVO A LA
 PLANCHA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

AUNQUE LA RECETA CONTIENE 15 G DE AZÚCAR POR RACIÓN, ESTE ES EL AZÚCAR INTRÍNSECO DE LAS VERDURAS (MAYORMENTE FRUCTOSA) Y QUE ACOMPAÑADO DE FIBRA NO RESULTA PERJUDICIAL. EL HUEVO APORTA PROTEÍNAS DE BUENA CALIDAD BIOLÓGICA Y TODOS LOS AMINOÁCIDOS ESENCIALES. EN CASO DE ALERGIA AL HUEVO PODEMOS QUITARLO O SUSTITUIRLO POR CARNES BLANCAS (POLLO, PAVO) O PESCADO.

302

CALORIAS

3.4 G

AGS

2.3 G

SAL

14.2 G

PROTEÍNAS

21 G

CARBOHIDRATOS

17.7 G

GRASAS

15 G

AZÚCARES





PAPAS ALIÑÁS



INGREDIENTES

- 6 PATATAS MEDIANAS/GRANDES
- 2 HUEVOS COCIDOS
- 2 LATAS DE ATÚN AL NATURAL
- 1 CEBOLLA DULCE GRANDE, O 2 PEQUEÑAS
- PEREJIL FRESCO
- 80 ML DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- VINAGRE
- UNA PIZCA DE SAL

ELABORACIÓN

1. CUECE LAS PATATAS EN UNA OLLA CON AGUA Y SAL, HASTA QUE ESTÉN TIERNAS. IGUALMENTE, CUECE LOS HUEVOS DURANTE 8-10 MINUTOS.
2. CUANDO LAS PATATAS ESTÉN COCIDAS, DÉJALAS ENFRIAR AL MENOS 1 HORA EN UN ESCURRIDOR, Y HAZ LO MISMO CON LOS HUEVOS.
3. PELA Y TROCEA LAS PATATAS, LOS HUEVOS COCIDOS, LA CEBOLLA Y PICA BIEN EL PEREJIL.
4. AÑÁDELO TODO EN UNA ENSALADERA, ECHÁLE UNA PIZCA DE SAL, Y VIERTE LAS LATAS DE ATÚN.
5. ALIÑA CON EL ACEITE Y VINAGRE AL GUSTO, Y MEZCLA BIEN PARA QUE SE IMPREGNE EL ALIÑO.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

ESTA RECETA ES MUY SENCILLA, FRESCA Y NUTRITIVA. ADEMÁS, AL DEJAR ENFRIAR LAS PATATAS SE PRODUCE LA RETROGRADACIÓN DEL ALMIDÓN, ES DECIR, SE VUELVE MÁS RESISTENTE AL PROCESO DIGESTIVO, Y QUEDA DISPONIBLE PARA QUE LAS BACTERIAS DE NUESTRA MICROBIOTA INTESTINAL PUEDAN FERMENTARLO. POR LO QUE ACTÚA COMO UN ALIMENTO PREBIÓTICO.

296.5

CALORIAS

3.4 G

AGS

1.4 G

SAL

9.7 G

PROTEÍNAS

29.5 G

CARBOHIDRATOS

15.5 G

GRASAS

3.5 G

AZÚCARES





ENSALADA DE CALABAZA ASADA Y PERA

INGREDIENTES

- 400 G DE HOJAS DE ESPINACA FRESCA
- 400 G DE PERA
- 400 G DE CALABAZA
- 30 ML DE ACEITE DE OLIVA
- UNA PIZCA DE SAL
- UNA PIZCA HIERBABUENA

ELABORACIÓN

1- CORTA LA CALABAZA EN RODAJAS Y ÁSALA DURANTE 30 MINUTOS A 180 °C EN UNA BANDEJA DE HORNO.

2- MIENTRAS, LAVA LAS ESPINACAS Y PELA Y CORTA LA PERA EN TROZOS MEDIANOS.

3- UNA VEZ ESTE LISTA LA CALABAZA, INCORPÓRALA EN UN BOL, JUNTO A LA PERA Y LAS ESPINACAS.

4- ALIÑA EL RESULTADO CON ACEITE DE OLIVA Y LA SAL YODADA.

5- DECORA CON LA HIERBABUENA U OTRAS ESPECIAS AL GUSTO ¡Y LISTO!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

CADA VEZ QUE HORNEO CALABAZA, APARTO UN POQUITO PARA ECHARLA EN UNA ENSALADA Y, SIN DUDA, ESTA ES LA COMBINACIÓN QUE MAS ME GUSTA USAR.

129

CALORIAS

0 G

AGS

0.25 G

SAL

4 G

PROTEÍNAS

26 G

CARBOHIDRATOS

1 G

GRASAS

10.5 G

AZÚCARES





RABO DE TORO CON CREMOSO DE PATATA Y SALSA DE VERDURITAS



INGREDIENTES

- 1 RABO DE TERNERA.
- 3 ZANAHORIAS
- 2 CEBOLLAS GRANDES.
- 5 DIENTES DE AJO.
- 1 SOBRE DE AZAFRÁN EN HEBRA.
- PIMIENTA NEGRA.
- 1 CLAVO DE OLOR (OPCIONAL).
- 2 CUCHARADAS DE SAL MARINA YODADA
- 60 G DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 5 TOMATES MADUROS TIPO PERA.
- 1 VASO DE VINO BLANCO MONTILLA-MORILES.
- 4 PATATAS MEDIANAS.

ELABORACIÓN

1. LIMPIAMOS EL RABO DEL EXCESO DE SEBO, LO SALPIMENTAMOS LO DORAMOS Y RESERVAMOS.
2. EN EL MISMO ACEITE, SOFREÍMOS LA CEBOLLA Y EL AJO CORTADOS EN BRUNOISE. LE AGREGAMOS LOS TOMATES RALLADOS, LAS ZANAHORIAS EN RODAJAS, EL AZAFRÁN, LA PIMIENTA, SAL Y LOS RABOS.
3. CUANDO EL GUISO ESTÁ DORADITO, AÑADIMOS EL VINO, UN POCO DE AGUA Y DEJAMOS HERVIR.
4. MIENTRAS, PELAMOS Y LAVAMOS LAS PATATAS, LAS COCEMOS Y PASAMOS POR UN PASAPURÉ, AÑADIMOS AOVE, SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.
5. SACAMOS LOS NÓDULOS DE RABO Y DESHUESAMOS LA CARNE. TRITURAMOS LA SALSA.
6. MONTAJE: PONEMOS UNA BASE CON LA CARNE DESMENUZADA, DESPUÉS EL PURÉ DE PATATA, DECORAMOS CON CEBOLLINO Y SALSA AL GUSTO.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

EL RABO DE TORO PERTENECE A LA COCINA TRADICIONAL CORDOBESA. SU ORIGEN ES ROMANO Y HA PERMANECIDO A LO LARGO DE LOS AÑOS. ES RICA EN COLÁGENO Y BAJA EN GRASAS. SE PUEDE ACOMPAÑAR DE PATATAS FRITAS O PATATAS PANADERAS. GRACIAS A LOS AVANCES EN GASTRONOMÍA, SE ELABORAN MULTITUD DE PLATOS ADAPTANDO LA RECETA COMO LASAÑA, CROQUETAS, ARROZ E INCLUSO EMPANADAS.

595

CALORIAS

5.8 G

AGS

2.4 G

SAL

18.7 G

PROTEÍNAS

59.5 G

CARBOHIDRATOS

26.9 G

GRASAS

0 G

AZÚCARES





CREMA FRÍA DE PEPINO, MELÓN Y HIERBABUENA



INGREDIENTES

800 G O 2 RODAJAS DE MELÓN
 1 DIENTE DE AJO
 300 G DE PEPINO
 250 G DE YOGUR NATURAL
 140 G DE QUESO FRESCO DE CABRA
 UN PUÑADO DE HOJAS DE HIERBABUENA
 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA (40 G)
 UNA PIZCA DE SAL Y PIMIENTA

ELABORACIÓN

PELAR LAS RODAJAS DE MELÓN Y EL PEPINO EN TROCITOS.

TRITURAR EN EL VASO DE LA BATIDORA O EN UN ROBOT DE COCINA LOS TROCITOS DE MELÓN Y EL PEPINO.

A CONTINUACIÓN, AÑADIMOS EL RESTO DE INGREDIENTES Y VOLVEMOS A TRITURAR .

PARA QUE ESTÉ AÚN MÁS SABROSA, ES MEJOR DEJARLA REPOSAR UN PAR DE HORAS EN LA NEVERA ANTES DE SERVIRLA.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

LOS AZÚCARES CONTABILIZADOS EN EL CÁLCULO NUTRICIONAL DE LA RECETA ÚNICAMENTE CORRESPONDEN A LOS DE LOS INGREDIENTES LÁCTEOS QUE LLEVA LA PREPARACIÓN, ES DECIR LOS CORRESPONDIENTES AL YOGUR Y AL QUESO DE CABRA BASADOS EN DATOS DE MARCAS COMERCIALES.

296.5

CALORIAS

8.2 G

AGS

1.5 G

SAL

10.7 G

PROTEÍNAS

16.5 G

CARBOHIDRATOS

21 G

GRASAS

3.6 G

AZÚCARES





HELADO DE FRESA Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

500 G DE FRESAS
3 YOGURES GRIEGOS NATURALES SIN AZÚCAR
60 G DE CHOCOLATE 82% DE CACAO
10 G DE ACEITE DE COCO
30 G DE ALMENDRAS

ELABORACIÓN

EN PRIMER LUGAR, CONGELAMOS LAS FRESAS FRESCAS, UNA VEZ CONGELADAS, LAS BATIMOS JUNTO A LOS YOGURES GRIEGOS OBTENIENDO LA CREMA DE HELADO.

EN UNA SARTÉN, DERRETIMOS EL CHOCOLATE Y EL ACEITE DE COCO.

PARA LA PRESENTACIÓN, PONEMOS EN UN BOL EL HELADO Y AÑADIMOS COMO TOPPING EL CHOCOLATE DERRETIDO Y LAS ALMENDRAS NATURALES PICADAS.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

OPCIÓN IDEAL Y REFRESCANTE DE MERIENDA SALUDABLE, PARA ELLO, HEMOS ELEGIDO ALIMENTOS REALES Y LOCALES COMO SON LAS FRESAS DE PALOS DE LA FRONTERA, HUELVA. ADEMÁS, RESULTA MUY ATRACTIVA PARA LOS MÁS PEQUEÑOS DE LA CASA.

240

CALORIAS

9.4 G

AGS

0 G

SAL

8.85 G

PROTEÍNAS

13.2 G

CARBOHIDRATOS

16.8 G

GRASAS

10.15 G

AZÚCARES





CREMA DE CHIRIMOYA



INGREDIENTES

300 G DE CHIRIMOYA
400 G DE LECHE EVAPORADA
100 G DE LECHE SEMIDESNATADA
4 LÁMINAS DE GELATINA NEUTRA

ELABORACIÓN

EXTRAER CON UNA CUCHARA LA CARNE DE LA CHIRIMOYA, QUITANDO TODAS LAS PEPITAS.

HIDRATAR LAS LÁMINAS DE GELATINA Y DEJARLAS EN REMOJO CON AGUA FRÍA. MIENTRAS CALENTAR EN UNA OLLA PEQUEÑA A FUEGO MEDIO LA LECHE EVAPORADA JUNTO A LA LECHE, REMOVIENDO CONSTANTEMENTE PARA QUE NO SE NOS PEGUE. DEBEMOS CALENTAR SIN QUE LLEGUE A HERVIR.

INCORPORAR A LA OLLA LAS LÁMINAS DE GELATINA, MIENTRAS SEGUIMOS REMOVIENDO, HASTA QUE SE DISUELVAN POR COMPLETO.

RETIRAMOS DEL FUEGO Y, UNA VEZ TEMPLADA, AÑADIMOS A LA MEZCLA LA PULPA DE LA CHIRIMOYA Y BATIMOS TODO HASTA QUE QUEDE UNA CREMA FINA Y SIN GRUMOS.

VERTER LA CREMA EN VASITOS Y GUÁRDALOS EN LA NEVERA PARA QUE ESPESEN BIEN.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

ESTA RECETA ES UNA EXCELENTE OPCIÓN PARA CUANDO TE APETECE UN POSTRE DULCE A LA VEZ QUE SALUDABLE. ES OTRA FORMA MÁS DE INCORPORAR FRUTA TROPICAL A NUESTRA ALIMENTACIÓN.

149

CALORIAS

3 G

AGS

0.3 G

SAL

8 G

PROTEÍNAS

17.6 G

CARBOHIDRATOS

5.3 G

GRASAS

15 G

AZÚCARES



ZARANGOLLO



INGREDIENTES

- 250 G DE CEBOLLA O CEBOLLETA
- 1 KG DE CALABACÍN
- 180 G DE HUEVO (O 3 UNIDADES)
- 40 G DE AOVE
- PIMIENTA
- UNA PIZCA DE SAL

ELABORACIÓN

SE COMIENZA PELANDO Y LAVANDO TODA LA VERDURA, PARA CORTARLA POSTERIORMENTE EN RODAJAS (NI MUY FINAS, NI DEMASIADO GRUESAS).

UNA VEZ LISTOS Y CORTADOS LOS INGREDIENTES, UTILIZAMOS UNA SARTÉN CON EL ACEITE DE OLIVA, VERTEMOS LAS RODAJAS DE CALABACÍN Y SAZONAMOS, MANTENEMOS EL FUEGO MEDIO PARA QUE VAYA SOLTANDO EL AGUA, POSTERIORMENTE AÑADIMOS LA CEBOLLA.

PASADOS APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS AGREGAMOS LOS HUEVOS DIRECTAMENTE SOBRE LA SARTÉN, RECTIFICAMOS DE SAL Y MEZCLAMOS TODO HASTA QUE ESTÉN CUAJADOS.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

ES UNA RECETA SALUDABLE, QUE SE PODRÍA TOMAR COMO PLATO ÚNICO, PRIMER PLATO O COMO GUARNICIÓN. APORTA PRINCIPALMENTE PROTEÍNAS DE BUENA CALIDAD PROCEDENTES DEL HUEVO Y GRASAS MONOINSATURADAS PROCEDENTES DEL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA. GRACIAS A LA CEBOLLA Y AL CALABACÍN OBTENEMOS TAMBIÉN HIDRATOS DE CARBONO Y FIBRA.

210	CALORIAS	3 G	AGS	1.2 G	SAL
9.4 G	PROTEÍNAS	10.6 G	CARBOHIDRATOS		
15 G	GRASAS	8.9 G	AZÚCARES		





COCA DE TREMPÓ



INGREDIENTES

PARA LA MASA:

- 1 VASO DE AGUA
- 3/4 DE VASO DE ACEITE DE GIRASOL
- 1 PIZCA DE SAL
- 500 G DE HARINA DE TRIGO

PARA EL RELLENO:

- 3 PIMIENTOS VERDES
- 1 PIMIENTO ROJO
- 1 CEBOLLA GRANDE
- 2 TOMATES GRANDES
- 2 DIENTES DE AJO
- UNA PIZCA DE PIMIENTA Y PIMENTÓN DULCE

ELABORACIÓN

PARA LA MASA:

- 1- PRECALENTAR EL HORNO A 200°C
- 2- SE MEZCLA EL AGUA CON EL ACEITE Y LA SAL EN UN BOL Y SE VA AGREGANDO LA HARINA HASTA QUE NO SE PEGUE LA MASA EN LAS MANOS.
- 3- ESTIRAR BIEN LA MASA.

PARA EL RELLENO:

CORTAR LAS VERDURAS EN TROCITOS PEQUEÑOS, Y ESPARCIRLAS SOBRE LA MASA, AÑADIR EL PIMENTÓN Y LA PIMIENTA NEGRA. INTRODUCIR EN EL HORNO DURANTE 30-40 MINUTOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

LA COCA DE TREMPÓ, TAMBIÉN CONOCIDA COMO COCA DE TRAMPÓ ES UNA COCA SALADA TÍPICA DE LAS ISLAS BALEARES. SE TRATA DE UNA MASA DE PAN PLANA A LA QUE SE LE AÑADEN DIFERENTES VERDURAS, ENTRE ELLAS CEBOLLA, PIMIENTO Y TOMATE, QUE SE COCINA POSTERIORMENTE AL HORNO. EXISTEN DIFERENTES VARIEDADES DENTRO DEL ARCHIPIÉLAGO BALEAR, DEPENDIENDO DE CADA ISLA.

529

CALORIAS

2.9 G

AGS

2 G

SAL

10.2 G

PROTEÍNAS

66.3 G

CARBOHIDRATOS

23.4 G

GRASAS

9.72 G

AZÚCARES





FABADA DE VERDURAS

INGREDIENTES

400 G DE ALUBIAS COCIDAS O DE BOTE (2 TAZAS)
 1/2 Ó 1 TAZA DE AGUA O CALDO
 20 ML DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
 4 DIENTES DE AJO TROCEADOS (20G)
 1 CEBOLLA TROCEADA (150G)
 1 CUCHARA DE PIMENTÓN DULCE
 1/2 CUCHARADITA DE CÚRCUMA
 2 HOJAS DE LAUREL
 PIMIENTA MOLIDA AL GUSTO

ELABORACIÓN

TROCEA EL AJO Y LA CEBOLLA Y SALTÉALAS EN UNA SARTÉN CON EL ACEITE DURANTE 5 MINUTOS A FUEGO MEDIO ALTO.

TRITURA LAS VERDURAS CON 50 GRAMOS DE ALUBIAS (1/4 TAZA) JUNTO CON EL AGUA O CALDO EN UNA BATIDORA.

PON LA MEZCLA Y EL RESTO DE INGREDIENTES (ESPECIAS Y ALUBIAS) EN LA OLLA. REMUEVE Y COCINA DURANTE UNOS 5 MINUTOS.

CUANDO ESTÉ TERMINADA PRESENTALA EN UN CUENCO DE BARRO.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

SI SE DESEA, SE PUEDEN AÑADIR ALCACHOFAS PARA AUMENTAR LA CANTIDAD DE VERDURA DEL PLATO.

248

CALORIAS

0.5 G

AGS

0 G

SAL

15.1 G

PROTEÍNAS

40.8 G

CARBOHIDRATOS

3.62 G

GRASAS

2.4 G

AZÚCARES





PISTO MANCHEGO



INGREDIENTES

- 750 G DE TOMATES MADUROS
- 750 G DE PIMIENTOS VERDES DE ASAR
- 80 G DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 10 G DE SAL

ELABORACIÓN

1. LAVAR LAS VERDURAS.
2. ESCALDAR LOS TOMATES Y PELARLOS.
3. TROCEAR LOS TOMATES EN DADOS PEQUEÑOS Y RESERVAR.
4. LIMPIAR DE SEMILLAS LOS PIMIENTOS Y CORTAR EN TROZOS PEQUEÑOS.
5. ECHAR EN UNA CACEROLA U OLLA EL ACEITE Y CALENTAR.
6. AÑADIR EL PIMIENTO AL ACEITE Y SOFREÍR HASTA QUE SE Pochen.
7. AÑADIR EL TOMATE A LOS PIMIENTOS Y LA SAL Y COCINAR A FUEGO LENTO HASTA QUE SE REDUZCA Y QUEDE ESPESO.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

EL PISTO MANCHEGO ES UN PLATO TÍPICO DE CASTILLA LA MANCHA QUE TIENE MÚLTIPLES VARIANTES, ES MUY SENCILLO DE ELABORAR Y PUEDE ACOMPAÑAR A CUALQUIER TIPO DE ALIMENTO (CARNES, PESCADOS, HUEVOS, ETC.). EL AUTÉNTICO PISTO MANCHEGO BÁSICO ES EL ELABORADO CON TOMATES MADUROS, PIMIENTOS VERDES DE ASAR, AOVE Y SAL, A PARTIR DE AHÍ SE LE PUEDEN AÑADIR OTROS INGREDIENTES COMO LA BERENJENA O EL CALABACÍN.

252.6

CALORIAS

2.9 G

AGS

2.5 G

SAL

3.2 G

PROTEÍNAS

13.6 G

CARBOHIDRATOS

20.6 G

GRASAS

13.6 G

AZÚCARES





PORRA ANTEQUERANA



INGREDIENTES

MEDIA BARRA DE PAN ASENTADO
6 O 7 TOMATES NATURALES
1/2 VASO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
MEDIO PIMIENTO ROJO
DOS DIENTES DE AJO
UNA PIZCA DE SAL
UNA PIZCA DE VINAGRE

ELABORACIÓN

EN LA BATIDORA ECHAMOS EL PAN, AL CUAL LE AÑADIMOS LOS TOMATES, EL PIMIENTO, EL AJO, EL ACEITE DE OLIVA, LA SAL Y EL VINAGRE.

UNA VEZ LO TENGAMOS TODO INTRODUCIDO LO BATIMOS. SI LA TEXTURA QUE OBTENEMOS ES DEMASIADO ESPESA PARA NUESTRO GUSTO SE LE PODRÁ AÑADIR MAS TOMATES, Y SI FUERA MUY LÍQUIDA SE LE PODRÁ AÑADIR MÁS PAN.

DESPUÉS PODEMOS PASARLA POR UN COLADOR PARA QUE LA TEXTURA SEA MÁS FINA.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PLATO FRÍO Y MUY NUTRITIVO. PARA ACOMPAÑAR SE PUEDE AÑADIR ATÚN EN LATA, HUEVO COCIDO O TAQUITOS DE JAMÓN SERRANO. TAMBIÉN SE PUEDE REALIZAR CON PAN INTEGRAL, SIN GLUTEN, SIN SAL, E INCLUSO AÑADIR MÁS VERDURAS COMO ZANAHORIA O PIMIENTO VERDE. RECETA FÁCIL DE PREPARAR Y CON MILES DE COMBINACIONES.

335.5

CALORIAS

2.6 G

AGS

0.5 G

SAL

6.9 G

PROTEÍNAS

36.6 G

CARBOHIDRATOS

17.7 G

GRASAS

32.4 G

AZÚCARES





ESCALIVADA CATALANA

INGREDIENTES

800 G DE BERENJENA
 500 G DE PIMIENTO ROJO
 400 G DE CEBOLLA
 240 G DE TOMATE CHERRY
 20 G DE DIENTE DE AJO
 40 G DE ANCHOAS
 20 ML DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
 2 G DE SAL
 PIMIENTA Y VINAGRE

ELABORACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 180°C. INTRODUCIR TODAS LAS VERDURAS (BERENJENA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE CHERRY Y AJO), SALPIMENTAR Y TAPAR CON PAPEL DE ALUMINIO.

ASAR EL TIEMPO NECESARIO PARA CADA VERDURA, RETIRÁNDOLAS PAULATINAMENTE DEPENDIENDO DE SU HUMEDAD, DE MODO QUE QUEDEN TIERNAS. DEJARLAS ENFRIAR Y CORTAR EN JULIANA LA BERENJENA, EL PIMIENTO Y LA CEBOLLA.

EN UN MORTERO MAJAR EL AJO ASADO CON UNOS GRANOS DE SAL, PIMIENTA, COMINO MOLIDO, EL ACEITE Y EL VINAGRE. MEZCLAR EL MAJADO CON EL RESTO DE VERDURAS. GUARDAR EN NEVERA Y SERVIR FRÍO DECORANDO CON LAS ANCHOAS Y LOS TOMATES CHERRY ASADOS.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

RECETA CLÁSICA DE LA COCINA CATALANA ESPECIALMENTE SABROSA SI SE PREPARA SOBRE BRASAS DE CARBÓN. MUY BAJA EN CALORÍAS PUES ES FUNDAMENTALMENTE UN PLATO A BASE DE HORTALIZAS, COMPATIBLE CON UN PATRÓN DE DIETA SALUDABLE Y QUE PUEDE SERVIRSE DE ENTRANTE O COMO GUARNICIÓN DE CARNES O PESCADOS.

174.2

CALORIAS

1.1 G

AGS

1 G

SAL

7.3 G

PROTEÍNAS

19.7 G

CARBOHIDRATOS

7.3 G

GRASAS

11.1 G

AZÚCARES





TOSTADA CON
ESCALIVADA Y
ANCHOAS

INGREDIENTES

CUATRO REBANADAS DE PAN DE PUEBLO
DOS PIMIENTOS ROJOS
DOS BERENJENAS
16 ANCHOAS EN ACEITE

ELABORACIÓN

LOS PIMIENTOS ROJOS Y LAS BERENJENAS SE COLOCAN SOBRE UNA BANDEJA CON UN POCO DE SAL Y ACEITE Y SE HORNEAN A 180°C DURANTE 40 MINUTOS. UNA VEZ A TEMPERATURA TIBIA SE PELAN Y SE RESERVAN.

SOBRE CADA REBANADA DE PAN DE IRÁN COLOCANDO A TIRAS LOS PIMIENTOS Y LAS BERENJENAS. SE AÑADE UN CHORRILLO DE SAL Y 4 ANCHOAS REPARTIDAS POR LA SUPERFICIE.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PLATO SALUDABLE, APTO PARA VEGANOS SI NO SE QUIEREN AÑADIR LAS ANCHOAS. BAJO EN CALORÍAS. ES RECOMENDABLE ESCURRIR BIEN LAS ANCHOAS PARA ELIMINAR LA SAL Y EL ACEITE DE LA CONSERVA.

262

CALORIAS

0.8 G

AGS

1 G

SAL

12.1 G

PROTEÍNAS

46.2 G

CARBOHIDRATOS

3.42 G

GRASAS

10.8 G

AZÚCARES



PAPAS ARRUGADAS CON MOJO PICÓN



INGREDIENTES

8 PATATAS PEQUEÑAS
SAL GRUESA
4 TOMATES DE PERA ESCALDADOS Y PELADOS
60G ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
2 DIENTES DE AJO PELADOS
1/2 PIMIENTA DE CAYENA SIN SEMILLAS
1/2 CUCHARITA DE CAFÉ DE PIMENTÓN DULCE
1/2 CUCHARITA DE CAFÉ DE COMINO EN GRANO
1/2 CUCHARITA DE CAFÉ DE SAL YODADA

ELABORACIÓN

PRIMERO SE LAVAN MUY BIEN LAS PAPAS. EN UNA OLLA SE AÑADE AGUA DEJANDO LAS PAPAS SIN CUBRIR COMPLETAMENTE Y SE AÑADE LA SAL. SIN TAPAR LA OLLA SE LLEVA A EBULLICIÓN. TRAS HERVIRLAS LAS PONEMOS UN PAR DE MINUTOS AL MICROONDAS SOBRE UN PLATO PARA QUE SE ARRUGUEN UN POCO MÁS.

PARA EL MOJO PICÓN SE DEBEN MEZCLAR LOS INGREDIENTES EN MORTERO O BATIDORA; SEGÚN LA TEXTURA DESEADA. COMO SUGERENCIA PARA SERVIR PARTIR LAS PAPAS POR LA MITAD Y PONER EN UN PEQUEÑO RECIPIENTE EL MOJO PICÓN PARA SERVIR EN EL MOMENTO. LOS AMANTES DEL PICANTE PUEDEN AÑADIR PIMENTÓN PICANTE EN VEZ DE DULCE Y MÁS CANTIDAD DE PIMIENTA DE CAYENA.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

LAS MEJORES VARIEDADES PARA ESTE TRADICIONAL PLATO SON LA DOP PAPAS ANTIGUAS DE CANARIAS (COMO LA BONITA); PERO PUEDEN USARSE OTRAS DE CALIBRE MUY PEQUEÑO. EXCELENTE GUARNICIÓN DONDE LA GRASA EMPLEADA ES AOVE CRUDO. EN PERSONAS CON HIPERTENSIÓN, SE ACONSEJA HACER EL MOJO PICÓN SIN SAL Y DESECHAR LA PIEL.

261.2

CALORIAS

2.9 G

AGS

1 G

SAL

4 G

PROTEÍNAS

25.6 G

CARBOHIDRATOS

15.8 G

GRASAS

0.7 G

AZÚCARES





ZORONGOLLO

INGREDIENTES

- 4 PIMIENTOS ROJOS GRANDES
- 2 CEBOLLETAS
- 300 G DE BACALAO DESMIGADO DESALADO
- 120 G DE ACEITUNAS
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 2 CUCHARADAS DE VINAGRE DE JEREZ GRANADA (OPCIONAL)
- UNA PIZCA DE SAL

ELABORACIÓN

LAVAR Y ASAR LOS PIMIENTOS ENTEROS EN EL HORNO PRECALENTADO A 200 GRADOS DURANTE 35-45 MINUTOS, HASTA QUE LA PIEL QUEDE NEGRA. SE DEJAN SUDAR CUBIERTOS CON UN PAÑO O PLÁSTICO PARA QUE SE ENFRÍEN DESPEGANDO LA PIEL, Y SE PELAN, DESECHANDO LAS SEMILLAS Y LOS FILAMENTOS.

COLEGIO PROFESIONAL DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ANDALUCÍA

CORTAR LA CEBOLLETA EN PLUMAS FINAS. MONTAR EL PLATO CORTANDO LOS PIMIENTOS ASADOS EN TIRAS, AÑADIR LA CEBOLLETA, EL BACALAO DESALADO, EL ACEITE DE OLIVA, EL VINAGRE Y UNA PIZCA DE SAL. MEZCLAR PARA QUE SE COMBINEN BIEN LOS SABORES. SERVIR AÑADIENDO UN PUÑADO DE ACEITUNAS Y, DE MANERA OPCIONAL, UN POCO DE GRANADA.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

SE TRATA DE UNA ENSALADA DE ELABORACIÓN MUY SENCILLA Y RÁPIDA. ES TÍPICA DE EXTREMADURA AUNQUE SE PUEDE ENCONTRAR EN ALGUNOS MUNICIPIOS AL SUR DE SALAMANCA. ES UN PLATO MUY VERSÁTIL Y CON MUCHAS VARIANTES. SE PUEDE SERVIR FRÍA O ATEMPERADA.

253.5

CALORIAS

0.8 G

AGS

2.1 G

SAL

17 G

PROTEÍNAS

50 G

CARBOHIDRATOS

4.5 G

GRASAS

1.6 G

AZÚCARES



RECETARIO DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

