



RECETARIO CREMAS FRÍAS

Realizado por la Comisión de Trabajo de Nutrición Clínica



ÍNDICE

CONTENIDOS

PÁGINAS

GAZPACHOS:

- | | |
|---|---|
| 1. Gazpacho de sandía | 3 |
| 2. Gazpacho de calabaza | 4 |
| 3. Gazpacho de remolacha con queso feta y pistachos | 5 |

SALMOREJOS:

- | | |
|----------------------------|---|
| 4. Salmorejo con calabacín | 6 |
| 5. Salmorejo con aguacate | 7 |

VICHYSOISES:

- | | |
|-----------------------------------|----|
| 6. Vichyssoise | 8 |
| 7. Vichyssoise con manzana y apio | 9 |
| 8. Vichyssoise con zanahoria | 10 |

OTRAS CREMAS FRÍAS:

- | | |
|---|----|
| 9. Crema fría de melón con jamón | 11 |
| 10. Crema de pepino y yogur con huevo duro y nueces | 12 |

GAZPACHO DE SANDÍA



INGREDIENTES

4 personas

- 1 kg de sandía
- 600 g de tomates pera maduros
- 1 pimiento rojo
- ½ pepino
- 1 diente de ajo
- 8 tomates cherry
- 3 cucharadas de AOVE
- 1 cucharada de vinagre
- Sal y pimienta



ELABORACIÓN

1. Pela la sandía, corta 12 dados medianos y reserva. Dispón el resto en el vaso de la batidora con los tomates pera, el pimiento, el pepino, el ajo, sal, pimienta, aceite de oliva y vinagre. Tritura, pasa por el chino y guarda en la nevera.
2. Sirve el gazpacho bien frío en platos hondos o boles individuales con un hilito de aceite de oliva.



VALORACIÓN NUTRICIONAL (por ración)				
Energía (kcal)	Proteína	Hidratos carbono	Grasas	Agua
162,61	3,17 g	19,38 g	7,91 g	449 g

GAZPACHO DE CALABAZA



INGREDIENTES

6-7 personas (2 litros)

- 750 g de calabaza asada (1 kg cruda)
- 250 g de manzana verde pelada
- 750 g de agua fría
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 20 g de vinagre de manzana
- 1 cucharada de jengibre molido
- Sal
- Pimienta negra



ELABORACIÓN

1. Calentar el horno 180 grados para asar la calabaza. Se corta la calabaza en cuartos, se retiran las semillas y se ponen encima de papel de horno sobre una bandeja. Se hornean unos 20-30 minutos, o hasta que se puedan pinchar con un cuchillo fácilmente. Se dejan enfriar.
2. Una vez fría, se retira la piel de la calabaza y se pone en el vaso de la batidora junto con la manzana pelada, el agua fría, el vinagre, el jengibre, la sal y la pimienta. Se tritura todo durante unos minutos hasta que quede una textura homogénea suave.
3. Se reserva en el frigorífico unas horas para que esté frío.
4. Se sirve en un cuenco y se decora con el cebollino picado y las semillas de lino y chía.



VALORACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

Energía (kcal)	Proteína	Hidratos carbono	Grasas	Grasas Saturadas
92,04	1,47g	10,45g	4,84g	0,89g

GAZPACHO DE REMOLACHA

CON QUESO FETA Y PISTACHOS



INGREDIENTES

10 personas (3 litros)

- 1 kg de remolacha
- 500 g de tomate maduro
- 100g de pistachos tostados sin sal
- 50 g de pimiento rojo
- 125 g aceite de oliva virgen extra
- 35 g de vinagre Jerez
- 750 ml agua
- Sal y pimienta
- Queso feta



ELABORACIÓN

1. Introducir en el vaso de la batidora la remolacha cocida, el tomate y el pimiento cortado en trozos junto con el vinagre, la mitad de los pistachos y la mitad del aceite de oliva. Triturar hasta que esté homogéneo.
2. A continuación, emulsionar con el resto del aceite y mezclar con el agua.
3. Acompañar con el resto de los pistachos picados y un trocito de queso feta desmigado por encima.
4. En caso de hacerlo con remolachas frescas, éstas deben sumergirse en vinagre blanco antes de cocerlas para quitarles el sabor a tierra.

VALORACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

Energía (kcal)	Proteína	Hidratos carbono	Grasas	Grasas Saturadas
225,96	4,50g	9,67g	18,32g	2,73g



SALMOREJO CON CALABACÍN



INGREDIENTES 4 personas

- 1Kg de tomates maduros
- Calabacín blanco hervido
- 1 diente de ajo pequeño ó ½ si es grande
- 50-60 ml AOVE
- Vinagre de manzana
- Sal
- Huevo cocido picado
- Jamón serrano



ELABORACIÓN

1. Se cuece el calabacín, pelado y troceado. Una vez esté cocido se escurre en un colador grande y se prensa para que suelte el exceso de agua.
2. Se pelan los tomates (para que sea más fácil se pueden escaldar haciéndoles un corte en cruz en el culo del tomate durante unos 30 segundos).
3. Picar el ajo.
4. Poner todos los ingredientes en la batidora y batir junto al aceite y vinagre. Batir hasta que quede una pasta homogénea.
5. Pasar por un chino o colador y dejar enfriar en la nevera.

VALORACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

Energía (kcal)	Proteína	Hidratos carbono	Fibra	Grasas	Agua
189,69	10,09 g	12,03 g	4,03 g	11,23 g	376,16 g

SALMOREJO CON AGUACATE



INGREDIENTES

4 personas

- 650 g de tomate maduro
- 2 aguacates maduros grandes (aproximadamente 300 g pelados)
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón
- 1 cucharada soperas de vinagre de manzana
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (opcional)
- 2 huevos cocidos
- 80 g de jamón serrano troceado



ELABORACIÓN

1. Se pelan y trocean los tomates y aguacates. Por otro lado, se pela el diente de ajo y se le quita el germen central.
2. En un cuenco o bol se echan todos los ingredientes y se tritura con la batidora.
3. Para acompañar se pica el huevo y se trocea el jamón.
4. Servir el salmorejo en un plato o cuenco con trozos de huevo y jamón por encima.



VALORACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

Energía (kcal)	Proteína	Hidratos carbono	Fibra	Grasas	Grasas Saturadas	Agua
334,04	12,26g	7,44g	7,34g	26,11 g	3,67 g	250,71 g

Aunque es una crema un poco más alta en grasa, debemos destacar que existe un predominio de las grasas insaturadas, procedentes del aguacate y del aceite de oliva,

VICHYSOISE



INGREDIENTES

4 personas

- 500g de puerros pelados (4 – 5 unidades)
- 400g de patatas (3 unidades medianas)
- 400 – 500ml caldo vegetal
- Aceite de oliva (2 cucharadas soperas)
- Cebollino
- Sal



ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar y picar los puerros, ponerlos a pochar en una sartén con aceite.
2. Mientras se va pelando y picando las patatas, se añaden cuando estén los puerros pochados, se rehogan un poco, se le añade la sal al gusto y cubre todo con el caldo vegetal.
3. Se deja hervir a fuego lento durante 25-30 minutos hasta que estén las patatas tiernas.
4. Se mete la batidora hasta dejar una crema suave y fina, si se le quedan grumos o hebras se pasa por el chino para retirarlos por completo.
5. Se pone en frío durante unas horas y se sirve poniéndole por encima un poco de cebollino recién picado.

Este plato se puede realizar igual pero haciendo un cambio de parte de la patata por zanahoria o manzana dando lugar a un plato de similares características y sabores diferentes (más refrescantes).

También puede cambiarse el caldo vegetal que se usa para cocer las verduras por agua y añadir cuando ya esté acabando la cocción medio vaso de leche. Esta leche le aportará más cremosidad pero mantendrá el sabor característico de las verduras que contiene el plato.

El valor calórico variará principalmente por el contenido de aceite que se usa, el tipo de caldo o de leche añadida. Si se quiere un aporte calórico más bajo se añadirá mayor contenido de agua para hervir las verduras y se usarán más especias para dar sabor, prescindiendo del caldo y la leche.



VICHYSOISE

con manzana y apio



INGREDIENTES

4 personas

- 3 puerros (350g)
- 1 patata mediana (150g)
- 1 manzana granny (250g)
- 1 rama de apio (50g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 600ml de caldo vegetal o agua
- Medio vaso de leche (150ml)
- Sal y Pimienta negra al gusto)



ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar y picar los puerros, ponerlos a pochar en una sartén con aceite.
2. Mientras se va pelando y picando las patatas, se añaden cuando estén los puerros pochados, se rehogan un poco, se le añade la sal al gusto y cubre todo con el caldo vegetal.
3. Se deja hervir a fuego lento durante 25-30 minutos hasta que estén las patatas tiernas.
4. Se mete la batidora hasta dejar una crema suave y fina, si se le quedan grumos o hebras se pasa por el chino para retirarlos por completo.
5. Se pone en frío durante unas horas y se sirve poniéndole por encima un poco de cebollino recién picado.

VALORACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

Energía (kcal)	Proteína	Hidratos carbono	Fibra	Grasas
157,3kcal	4,9g	26,1g	4,7g	3,5g

VICHYSOISE

con zanahoria



INGREDIENTES

4 personas

- 3 puerros (350g)
- 1 patata mediana (150g)
- 2-4 zanahorias (200g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 600ml de caldo vegetal o agua
- Medio vaso de leche (150ml)
- Sal al gusto



ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar y picar los puerros, ponerlos a pochar en una sartén con aceite.
2. Mientras se va pelando y picando las patatas, se añaden cuando estén los puerros pochados, se rehogan un poco, se le añade la sal al gusto y cubre todo con el caldo vegetal.
3. Se deja hervir a fuego lento durante 25-30 minutos hasta que estén las patatas tiernas.
4. Se mete la batidora hasta dejar una crema suave y fina, si se le quedan grumos o hebras se pasa por el chino para retirarlos por completo.
5. Se pone en frío durante unas horas y se sirve poniéndole por encima un poco de cebollino recién picado.



VALORACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

Energía (kcal)	Proteína	Hidratos carbono	Fibra	Grasas
165,6	7,9 g	23,1	5,4 g	5,5 g

CREMA FRÍA DE MELÓN

con jamón



INGREDIENTES

4 personas

- Medio melón
- 2 yogures naturales o griegos sin azúcar añadido
- Aceite de oliva virgen extra (10 g/persona)
- Zumo de medio limón
- Sal
- Taquitos de jamón o bien jamón al horno para hacer virutas (polvo de jamón)



ELABORACIÓN

1. Triturar todos los ingredientes excepto el jamón.
2. Espolvorear por encima jamón al horno hecho virutas o bien taquitos de jamón.
3. Servir con una pincelada de aceite de oliva.



VALORACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

Energía (kcal)	Proteína	Hidratos carbono	Fibra	Grasas	Agua
203,37	6,18 g	18,46 g	2,50 g	16,82 g	283,39

CREMA DE PEPINO Y YOGUR

con huevo duro y nueces



INGREDIENTES

4 personas

- 4 pepinos medianos
- 2 yogures naturales o griegos
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva 2 cucharadas soperas
- Vinagre
- Sal
- Pimienta negra
- Hierbabuena
- Topping: un huevo duro troceado y un par de nueces troceadas



ELABORACIÓN

1. Triturar todos los ingredientes incluida la hierbabuena.
2. Añadir por encima un huevo duro y un par de nueces troceadas junto con un poco de aceite de oliva.



VALORACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

Energía (kcal)	Proteína	Hidratos carbono	Fibra	Grasas	Agua
100,96	2,93 g	5,25 g	1,01 g	7,56 g	178,55 g