

RECETARIO FRESCO Y SALUDABLE



En el presente recetario podrás encontrar ingredientes de nuestra tierra, platos cocinados a base de frutas y verduras con un denominador común: son recetas frescas y saludables.

La cantidad de ingredientes está estimada según el peso del alimento en crudo, sin cocinar.

La información nutricional ha sido estimada usando la App *Fat Secret* y corresponde al valor nutricional aproximado por ración.

AOVE: Aceite de oliva virgen extra



CREMAS

AJOBLANCO

INGREDIENTES

para 4 raciones

100 g – Almendras crudas

150 g – Pan de pueblo

1 ud – Diente de ajo

100 ml – AOVE

100 g – Uvas pasas

30 ml – Vinagre

500 ml – Agua

3 g – Sal



Fuente: Fuerte Hoteles

PROCEDIMIENTO

Comenzamos a elaborar el ajoblanco colocando en un recipiente hondo las almendras, el pan humedecido, el ajo, el aceite, el vinagre y la sal. Batimos todo muy bien, obteniendo una mezcla parecida a la mahonesa.

Agregar un litro de agua a la mezcla y remover. Conservar en refrigeración hasta su consumo. Servir el ajoblanco muy frío con guarnición de uvas pasas sin pepitas.

Información nutricional

Energía (kcal)	368
Grasa (g)	18,69
De las cuales saturadas (g)	1,88
Carbohidratos (g)	38,20
De los cuales azúcares (g)	14,28
Proteína (g)	9,48
Sal (g)	0,73

GAZPACHO

INGREDIENTES

para 6 raciones

1 kg – Tomate
100 g – Pimiento verde
100 g – Pepino
2 uds – Diente de ajo
50 ml – AOVE
250 ml – Agua
30 ml – Vinagre de Jerez
4 g – Sal



Fuente: Cocina Tis

Información nutricional

Energía (kcal)	181
Grasa (g)	8,97
De las cuales saturadas (g)	1,28
Carbohidratos (g)	23,41
De los cuales azúcares (g)	5,83
Proteína (g)	4,74
Sal (g)	0,69

PROCEDIMIENTO

Trocear las verduras y añadir agua, AOVE, vinagre de Jerez y sal. No es necesario pelar los tomates o los pimientos porque luego los vamos a pasar por el colador chino. Trituramos todos los ingredientes.

Una vez triturados, pasamos el gazpacho resultante por el colador chino, apretando con un cucharón para que quede una crema sin pieles ni semillas y lo dejamos en la nevera 2 horas para que enfríe.

SALMOREJO

INGREDIENTES

para 6 raciones

1 kg – Tomate

200 g – Pan de hogaza

150 ml – AOVE

1 ud – Diente de ajo

4 g – Sal



Fuente: Caña Nature

PROCEDIMIENTO

Colocar el pan en un bol y cubrir con puré de tomate dejando que se impregne durante unos diez minutos.

Posteriormente, se incorpora el diente de ajo y la sal triturando hasta obtener una crema espesa de pan y tomate. A continuación, se incorpora el AOVE.

Información nutricional

Energía (kcal)	306
Grasa (g)	16,76
De las cuales saturadas (g)	2,48
Carbohidratos (g)	33,90
De los cuales azúcares (g)	8,18
Proteína (g)	6,70
Sal (g)	1,00

ALIÑOS

ALIÑO DE PATATAS



Fuente: Y hoy qué comemos

INGREDIENTES

para 4 raciones

- 600 g – Patatas
- 150 g – Cebolleta
- 2 cdas – Vinagre de Jerez
- 200 g – Ventresca atún en AOVE
- 4 uds – Huevo cocido
- 2 g – Sal
- Al gusto – Perejil fresco

PROCEDIMIENTO

Cocer las patatas con piel y pelarlas en caliente; dejar pasar unos minutos para no quemarnos. Cortarlas en rodajas y colocarlas en un plato hondo. Asimismo, cocer los huevos, pelarlos y trocearlos.

Picar la cebolleta en brunoise y trocear también el perejil. Añadimos las patatas, el huevo, la ventresca de atún con AOVE y una pizca de sal.

Información nutricional

Energía (kcal)	337
Grasa (g)	13,54
De las cuales saturadas (g)	3,36
Carbohidratos (g)	32,50
De los cuales azúcares (g)	2,66
Proteína (g)	21,22
Sal (g)	2,30



BOQUERONES EN VINAGRE

INGREDIENTES

para 6 raciones

100 ml – Vinagre

600 g – Boquerones

5 uds – Diente de ajo

50 ml – AOVE

4 g – Sal

Al gusto – Perejil



Fuente: Valdeporres

PROCEDIMIENTO

Limpiar y abrir los boquerones. Dejar reposar en vinagre o disolución de 2/3 de vinagre con agua entre 45 min y 3 h hasta que los lomos presenten color blanquecino. Posteriormente, colocar los lomos escurridos y cubrir con una capa de aceite.

Antes de consumir, congelar el pescado a -20° C o temperatura inferior durante 5 días. Por último, descongelar y aliñar: ajo, perejil, sal, AOVE y vinagre.

Información nutricional

Energía (kcal)	211
Grasa (g)	13,19
De las cuales saturadas (g)	2,43
Carbohidratos (g)	0,83
De los cuales azúcares (g)	0,03
Proteína (g)	20,51
Sal (g)	0,91



Fuente: Fuerte Hoteles

ENSALADA MALAGUEÑA

INGREDIENTES

para 4 raciones

- 400 g – Patatas
- 2 ud – Naranja
- 2 ud – Huevos
- 150 g – Cebolla
- 200 g – Atún o bacalao
- 100 ml – AOVE
- 30 ml – Vinagre de Jerez
- 2 g – Sal
- Al gusto – Aceitunas

PROCEDIMIENTO

Cocer las patatas y los huevos. Pelar ambos alimentos y cortarlos. Asimismo, trocear la cebolla en rodajas y las aceitunas. Pelar las naranjas, quitándoles todas las partes blancas de la piel, así como separando los gajos individualmente.

Añadir primero el pescado, las patatas y el huevo. Posteriormente, incorporar la cebolla, las naranjas y las aceitunas. Condimentar con sal, AOVE y vinagre.

Información nutricional

Energía (kcal)	511
Grasa (g)	35,12
De las cuales saturadas (g)	5,72
Carbohidratos (g)	35,15
De los cuales azúcares (g)	9,14
Proteína (g)	15,00
Sal (g)	1,70

PIMIENTOS ASADOS CON MELVA

INGREDIENTES

para 6 raciones

- 1 kg – Pimientos rojos
- 150 g – Cebolla
- 350 g – Melva en AOVE
- 60 ml – Vinagre de Jerez
- 4 g – Sal



Fuente: Facilísimo

PROCEDIMIENTO

Pelar la cebolla. Asarla junto con el pimiento. Posteriormente, pelar y cortar el pimiento.

A continuación, aliñar el pimiento y la cebolla asados con sal, AOVE y vinagre. Se revuelve todo bien y se deja reposar hasta que se sirvan en la mesa.

En el momento de servir, colocar encima los filetes de melva escurridos del aceite.

Información nutricional

Energía (kcal)	160
Grasa (g)	5,60
De las cuales saturadas (g)	0,92
Carbohidratos (g)	13,41
De los cuales azúcares (g)	8,38
Proteína (g)	16,48
Sal (g)	0,66



Fuente: Diputación Provincial de Málaga

PÍO

ANTEQUERANO

INGREDIENTES

para 4 raciones

350 g – Bacalao

150 g – Cebolletas

300 g – Naranjas

2 ud – Huevos

100 ml – AOVE

3 cdas – Vinagre de Jerez

2 g – Sal

Al gusto – Aceitunas

Información nutricional

Energía (kcal)	265
Grasa (g)	11,83
De las cuales saturadas (g)	2,64
Carbohidratos (g)	18,96
De los cuales azúcares (g)	8,78
Proteína (g)	20,96
Sal (g)	1,46

PROCEDIMIENTO

Trocear la cebolleta, pelar las naranjas. Cocer los huevos, pelarlos y trocearlos. Cocinar el bacalao, desmenuzarlo y colocar en una fuente para ensalada.

Mezclar cebolleta troceada, las naranjas desgajadas, las aceitunas y los huevos troceados. Aliñar con sal, AOVE y vinagre.



PIPIRRANA

INGREDIENTES

para 4 raciones

750 g – Tomate

100 g – Pimiento verde

2 ud – Huevo

2 ud – Diente de ajo

2 g – Sal

2 latas – Atún en AOVE



Fuente: Cocina a Buenas Horas

PROCEDIMIENTO

Pelar las verduras en dados. Pelar los huevos cocidos, separar las yemas de las claras y reservar. Pelar los dientes de ajo y moler en un mortero. Añadir las yemas cocidas y continuar majando hasta obtener una pasta homogénea.

A continuación, añadimos la sal, el AOVE escurrido del atún y removemos para incorporar al resto de ingredientes.

Mezclar y remover todos los ingredientes en una ensaladera y reservar en la nevera un par de horas. Añadir el atún escurrido en el momento de servir la pipirrana.

Información nutricional

Energía (kcal)	256
Grasa (g)	11,70
De las cuales saturadas (g)	2,36
Carbohidratos (g)	9,76
De los cuales azúcares (g)	6,02
Proteína (g)	28,14
Sal (g)	1,30

SALPICÓN DE MARISCOS



Fuente: Pequerecetas

INGREDIENTES

para 4 raciones

- 15 ud – Langostinos
- 6 ud – Mejillones
- 4 ud – Huevo
- 100 g – Cebolleta
- 200 g – Pimiento rojo y verde
- 20 ml – AOVE
- 120 ml – Vinagre de Jerez
- 2 g – Sal
- Al gusto – Perejil y laurel

PROCEDIMIENTO

Cocer los mejillones y retirar las conchas. Realizar el mismo procedimiento con los langostinos. Apartar.

Cocer los huevos, pelarlos y trocearlos junto con las verduras. Añadir sal, AOVE, vinagre y especias.

Colocar el aliño de los huevos y las verduras sobre los mejillones y langostinos que hemos apartado con antelación. Remover y conservar en refrigeración hasta servir.

Información nutricional

Energía (kcal)	322
Grasa (g)	18,80
De las cuales saturadas (g)	7,11
Carbohidratos (g)	16,90
De los cuales azúcares (g)	9,35
Proteína (g)	21,80
Sal (g)	1,88

ZANAHORIAS ALIÑADAS

INGREDIENTES

para 2 raciones

250 g – Zanahoria

50 ml – Vinagre de manzana

10 ml – AOVE

50 ml – Agua

2 ud – Dientes de ajo

1 g - Sal

Al gusto – Comino, pimentón y
orégano



Fuente: Sibari

PROCEDIMIENTO

Hervir las zanahorias en una olla durante unos 10-12 min o hasta que estén ligeramente cocidas, pero aún firmes.

Preparar el aliño machacando en un mortero los dientes de ajo, pelados y troceados, con el comino, el orégano, el pimentón y la sal. Añadir vinagre y agua.

Secar, pelar y cortar las zanahorias. Añadir aliño y remover dejando reposar en la nevera durante al menos 4 h.

Información nutricional

Energía (kcal)	102
Grasa (g)	5,31
De las cuales saturadas (g)	0,73
Carbohidratos (g)	12,60
De los cuales azúcares (g)	5,82
Proteína (g)	1,38
Sal (g)	0,72

DULCES

BATIDO DE FRUTAS



Fuente: Recetín

PROCEDIMIENTO

Batir las frutas con la bebida elegida hasta que se integren, añadiendo canela y/o hielo al gusto.

INGREDIENTES

para 1 ración

200 g – Fruta

200 ml – Leche, agua o bebida vegetal

Al gusto – Canela

Información nutricional

Energía (kcal)	132
Grasa (g)	1,24
De las cuales saturadas (g)	0,43
Carbohidratos (g)	24,96
De los cuales azúcares (g)	18,92
Proteína (g)	7,58
Sal (g)	0,27

HELADO DE FRUTAS

INGREDIENTES

para 1 ración

100 g – Fruta cortada

100 g – Agua o zumo



Fuente: Atresmedia

Información nutricional

Energía (kcal)	28
Grasa (g)	0,43
De las cuales saturadas (g)	0,32
Carbohidratos (g)	6,58
De los cuales azúcares (g)	5,38
Proteína (g)	0,34
Sal (g)	0,01

PROCEDIMIENTO

Cortar las frutas en trozos pequeños e introducirlos en los moldes. Añadir agua o zumo hasta rellenar los huecos que quedan entre las frutas.

Clavar los palitos en el centro del molde y guardar en el congelador durante unas horas (mínimo 2-3 horas).



Fuente: Zona3D

MACEDONIA DE FRUTAS

INGREDIENTES

para 1 ración

300 g – Fruta fresca.

PROCEDIMIENTO

Limpiar la fruta, pelar, quitar las semillas y cortar al gusto. Servir en una ensaladera y remover. Puedes decorarlas con especias como yerbabuena y/o canela.

Es muy importante lavar la fruta antes de manipularla. En caso de añadir líquido de cobertura, que este sea el jugo de la fruta que añadimos o el zumo de la misma, evitando añadir condimentos como almíbar y/o miel.

Información nutricional

Energía (kcal)	170
Grasa (g)	2,57
De las cuales saturadas (g)	1,94
Carbohidratos (g)	39,47
De los cuales azúcares (g)	32,3
Proteína (g)	2,00
Sal (g)	0,04



COLEGIO PROFESIONAL DE
DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ANDALUCÍA

COÖDINAN