



Lentejas estofadas con verduras y arroz integral

Ingredientes para 4 personas

- 350 g de lentejas (en crudo)
- 200 g de arroz integral (en crudo)
- 1 zanahoria grande
- 2 patatas grandes
- Medio pimiento verde
- 1 cebolla mediana o 2 puerros (quitar la parte verde)
- 3 dientes de ajo
- 1.5 l de agua o caldo de verduras
- 1 pastilla y media de caldo de verduras (si utilizas agua para cocinar)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de comino entero o en polvo
- 3 hojas de laurel seco

Elaboración

Lavamos, pelamos y troceamos todas las verduras. Las rehogamos en una olla con aceite de oliva virgen extra, añadimos las lentejas, que habrán estado en remojo 12 horas, **las hojas de laurel y una pizca de comino. Cubrimos con caldo de verduras o agua y añadimos sal o las pastillas de caldo de verduras. Dejamos cocinar a fuego medio, aproximadamente 45-50 minutos** (menos tiempo si usamos olla rápida), removiendo de vez en cuando para evitar que se peguen (añadimos más caldo si fuera necesario).

Por otro lado, mientras se preparan las lentejas, **cocemos el arroz integral utilizando 3 medidas de agua por cada medida de arroz. Colocamos el arroz en un colador y lo lavamos bajo el chorro de agua fría durante 30 segundos.** Para hervir el arroz, la mejor forma es emplear la técnica de cocer la pasta: hervimos agua en una olla y cuando esté en ebullición añadimos el arroz integral y removemos con una cuchara de madera; dejamos cocinar a fuego medio-alto destapado durante 25 a 30 minutos. Pasado ese tiempo retiramos del fuego, colamos el arroz y lo dejamos reposar durante 10 segundos. **Colocamos el arroz en la misma olla**, que ya no tiene agua, y **tapamos bien.** Dejamos **reposar durante 10 minutos** y finalmente separamos los granos con ayuda de un tenedor.

Para emplatar, **mezclaremos las lentejas y el arroz**, y opcionalmente podrá añadirse un poco de vinagre.



Potaje de garbanzos con espinacas

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de garbanzos en seco o 600 g de garbanzos cocidos
- 500 g de espinacas frescas
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas o 2 puerros (quitar la parte verde)
- 1 huevo batido
- 1 cucharadita de postre de pimentón dulce
- 1/2 litro de agua o de caldo de verduras
- 1 pastilla y media de caldo de verduras (si utilizas agua para cocinar)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel seco

Elaboración

Ponemos los garbanzos en remojo la noche de antes en un recipiente con agua caliente, sal y una pizca de bicarbonato (si son garbanzos secos).

A la hora de cocinar el plato **utilizaremos una olla grande** y pondremos agua a hervir. Cuando comience a humear vertemos los garbanzos (escurridos), las cebollas y los ajos (enteros y limpios), una hoja de laurel y un poquito de sal o las pastillas de caldo de verduras.

Dejamos cocer hasta que los garbanzos estén blandos, en ese momento **añadimos las espinacas**. Bajamos a fuego mínimo, añadimos pimentón dulce y una cucharada soperas de aceite, removemos con cuidado para no deshacer los garbanzos y **dejamos unos minutos para que se integren los sabores**.

Batimos un huevo y añadimos poco a poco mientras removemos; finalmente retiramos del fuego y servimos caliente.



Salmón a las finas hierbas con ensalada de aguacate, tomate y queso fresco

Ingredientes por persona

- 1 lomo o rodaja de salmón (180 g aproximadamente)
- 1 aguacate
- 1 tomate grande o 2 medianos
- 1 lima o limón pequeño
- 50 g de queso fresco
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal y pimienta negra molida (al gusto)
- Finas hierbas al gusto (eneldo, romero, tomillo, orégano, etc o mezcla de estos)

Elaboración

Precalentamos el horno a 150 °C.

Engrasamos una fuente para horno con aceite de oliva virgen extra, y colocamos el salmón. Cortamos el limón o la lima por la mitad y **untamos bien sobre el salmón**; espolvoreamos con pimienta negra molida, finas hierbas y una pizca de sal. **Horneamos 15 minutos a 150 °C.**

Para acompañar **elaboramos una ensalada de aguacate** con tomate picado, queso fresco y aderezo de lima y aceite de oliva virgen extra.



Albóndigas de pollo con salsa de tomate y coliflor rehogada

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de carne picada de pollo
- 3 huevos
- 1 taza de miga de pan integral
- 4 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 4 cucharadas soperas de perejil picado
- 1 cucharada soperas de orégano
- 125 ml de vino blanco de cocina
- 250 ml de caldo de pollo
- 1 lata grande de tomate triturado
- Una pizca de sal y pimienta negra molida (al gusto)
- Media cucharada de postre de azúcar o canela en polvo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 coliflor
- Una pizca de pimentón dulce

Elaboración

En primer lugar, **elaboraremos las albóndigas**: mezclamos en un recipiente la carne picada de pollo, el perejil, 2 ajos picados, los huevos y la miga de pan integral. **Dejamos reposar para que ligen bien los sabores e ingredientes**. Posteriormente damos forma a las albóndigas.

Preparamos cebolla picada y rehogamos con aceite de oliva virgen extra en una sartén profunda u olla. Añadimos la salsa de tomate triturado, orégano, una pizca de azúcar o canela para quitar el sabor ácido del tomate, el caldo de pollo, un chorrito de vino blanco y dejamos que se cocine el tomate y reduzca el vino. **Introducimos las albóndigas y tapamos para que cuezan y se cocinen en la salsa** unos 20 minutos aproximadamente a fuego medio-alto.

Por otro lado, **lavamos, troceamos y hervimos la coliflor en una olla con abundante agua**, unos 7-10 minutos. Colamos y reservamos.

En una sartén, con un poquito de aceite de oliva virgen extra, ponemos los 2 dientes de ajo restantes pelados y laminados. Calentamos y, cuando empiecen a dorarse ligeramente, echamos el pimentón dulce, removemos y **añadimos la coliflor** con una pizca de sal. Mezclamos bien y servimos.

Colocamos en nuestro plato una ración de albóndigas (4-5 unidades) acompañadas de coliflor rehogada.



Guiso de ternera con patata y zanahoria

Ingredientes para 4 personas

- 800 g de carne de ternera preparada para guiso
- 4-5 patatas grandes (1 kg aproximadamente)
- 2 zanahorias grandes
- 1 cebolla grande o 2 puerros (quitar la parte verde)
- 4 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de carne o verduras (o 1 litro de agua y 1 pastilla de caldo de carne o verduras)
- 125 ml de vino blanco de cocina
- 8 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel seco
- Sal y pimienta negra molida (al gusto)

Elaboración

Pelamos y picamos bien la cebolla, y laminamos los ajos. Ponemos aceite de oliva virgen extra, los ajos, la cebollas o los puerros, el laurel y una pizca de sal en una olla; removemos bien. Ponemos a fuego medio y cocinamos hasta que cojan color, unos 10-15 minutos.

Posteriormente **añadimos la carne de ternera troceada y subimos el fuego;** cuando desaparezca todo el líquido que ha soltado la carne, añadimos el vino blanco y dejamos que reduzca (se evapore). **Una vez que ya no quede vino, añadimos agua hasta cubrir y una pizca de sal** o pastilla de caldo de carne o verduras, y tapamos la olla. **Dejaremos cocinar aproximadamente 1 hora a fuego alto,** en 25 minutos si utilizamos olla rápida.

Lavamos y pelamos las verduras, troceamos en rodajas gruesas (las zanahorias) y en daditos (las patatas), y las **añadiremos a la olla cuando queden 25-35 minutos de cocción** (olla normal). En caso de utilizar olla a presión, las añadiremos cuando queden 10 minutos.

Si es necesario añadimos más agua hasta cubrir las patatas. Agregamos una pizca de pimienta negra molida al gusto. **Tapamos y dejamos a fuego alto hasta el final;** servimos y a disfrutar.



Macarrones integrales salteados con gambas al ajillo

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de macarrones integrales (en crudo)
- 400 g de gambas peladas frescas o 600 g de gambas peladas congeladas
- 4 dientes de ajo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas soperas de perejil picado

Elaboración

Pelamos y laminamos los ajos, y los añadimos a una sartén con aceite de oliva virgen extra bien caliente, hasta que se doren. Incorporamos las gambas peladas y el perejil, removiendo bien hasta que estén cocinadas.

Preparamos en una olla agua abundante con una hoja de laurel, y cuando esté en ebullición **añadimos la pasta y hervimos durante unos 8-10 minutos** (seguir indicaciones del fabricante). Sacamos la pasta, escurrimos bien y servimos en un plato. Por encima **añadimos las gambas al ajillo y un poco de aceite de oliva virgen extra**.



Batido de plátano, arándanos y almendras

Ingredientes por persona

- 1 plátano maduro
- 8-10 arándanos deshidratados
- 8-10 almendras al natural o tostadas
- 250 ml de leche entera
- Canela en polvo (al gusto)

Elaboración

Troceamos todos los ingredientes y colocamos en el vaso de la batidora.

Añadimos leche hasta cubrir la mezcla. Al servir podemos dar un toque de canela en polvo. Batimos hasta que quede bien licuado. Si queda muy líquido podemos añadir más plátano; si queda muy espeso, podemos añadir más leche.



Crema de calabacín, patata y pollo

Ingredientes para 4 personas

- 4-5 calabacines
- 3 patatas
- 2 puerros (quitar la parte verde)
- 600 g de pollo limpio (sin piel ni huesos) y troceado
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 litro de caldo de pollo (o 1/2 litro de agua y 1 pastilla de caldo de pollo)
- Picatostes para acompañar al servir (opcional)

Elaboración

Lavamos, pelamos y troceamos el puerro, los calabacines y las patatas.

En una olla ponemos aceite de oliva virgen extra y, cuando esté caliente, **rehogamos el puerro y añadimos el pollo, los calabacines y las patatas, removiendo para que tomen sabor. Cubrimos con agua** y añadimos la pastilla de caldo de pollo o podemos agregar directamente caldo de pollo. Dejamos hervir a fuego medio-alto durante unos 35-40 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.

Colocamos todo en el vaso de la batidora y procesamos hasta que quede bien triturado.



Sándwich de aguacate, tomate y pechuga de pavo/pollo

Ingredientes por persona

- 2 rebanadas de pan blanco (de molde o con corteza)
- 1 aguacate
- 1 tomate grande
- 200 g de pechuga de pollo/pavo, fiambre o fresca
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón pequeño o 1 lima

Elaboración

Limpiamos y cortamos el aguacate y el tomate en rodajas.

En caso de utilizar **pechuga de pollo o pavo fresca la cocinaremos en una sartén** con un poco de aceite de oliva virgen extra.

Elaboraremos el sándwich colocando sobre el pan (tostado o al natural) las rodajas de aguacate y tomate, sobre ellas el pollo o pavo y aliñamos con aceite de oliva virgen extra y unas gotas de limón o lima.



Compota de frutas

Ingredientes por persona

- 1 manzana
- 1 pera
- 1 plátano
- 1 melocotón
- 1 rama de canela
- Una pizca de canela en polvo y azúcar
- Agua

Elaboración

Limpiamos las frutas, las pelamos y troceamos. Las colocamos en una olla con agua y ponemos a fuego medio. Cuando empiece a hervir, añadimos la canela en rama y una pizca de azúcar, dejando cocinar y removiendo de vez en cuando.

Una vez que la fruta ya esté blanda, la colamos y llevamos al vaso de la batidora (añadiendo un poco de agua de cocción si fuera necesario). **Licuamos y dejamos enfriar.**



Merluza en papillote con calabacín

Ingredientes por persona

- 180-200 g de merluza fresca o descongelada
- 1 calabacín grande o 2 pequeños
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal

Elaboración

Lavamos, pelamos y troceamos el calabacín en daditos. **Colocamos el lomo de merluza sobre un trozo de papel de aluminio grande** para que pueda cerrarse sobre sí mismo. **Colocamos las rodajas de calabacín sobre la merluza**, añadimos una pizca de sal y aceite de oliva virgen extra. Cerramos el papel de aluminio sellando bien los extremos para que no se escape nada de vapor del interior.

Cocinamos al horno precalentado a 180 °C durante unos 15 minutos.

Serviremos en el mismo papel de aluminio cerrado y lo abriremos en el momento de comer.



Arroz blanco “tres delicias”

Ingredientes para 4 personas

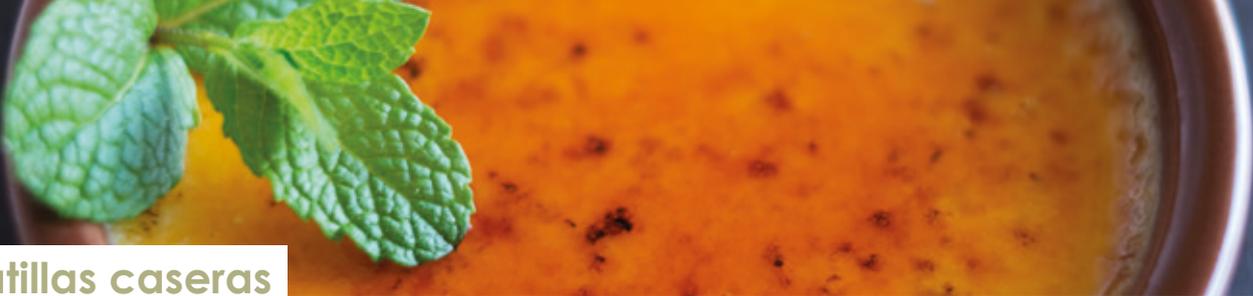
- 700-800 g de arroz blanco (en crudo)
- 2 zanahorias grandes
- 8 lonchas de jamón cocido
- 3 cucharadas soperas de queso crema desnatado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón grande
- Una pizca de sal

Elaboración

Lavamos y pelamos las zanahorias, las troceamos y **colocamos en un recipiente apto para microondas** con una pizca de agua, **tapamos y cocinamos durante 5-7 minutos a potencia alta**. Reservamos.

Hervimos el arroz hasta que esté al dente; cuando esté listo, escurrimos y mientras sigue caliente lo mezclamos con el queso crema, el jamón cocido troceado y la zanahoria.

Rociamos con zumo de limón y la pizca de sal.



Natillas caseras

Ingredientes para 4 raciones

- 1 litro de leche desnatada
- 3 huevos (solo utilizaremos las yemas)
- 40 g de maicena
- 200 g de azúcar
- Corteza de 1/2 limón
- 1 rama de canela
- 4 cucharadas de postre de canela en polvo

Elaboración

Cocemos la leche añadiendo azúcar, corteza de limón y canela en rama. Cuando empiece a hervir, **removemos suavemente durante 1 minuto**, para evitar que la leche se pegue, y retiramos del fuego.

Por otro lado, **batimos las yemas y las mezclamos con el azúcar y la maicena.**

Retiramos de la leche la canela en rama y la cáscara de limón, y agregamos a la leche la mezcla de yemas, maicena y azúcar. **Removemos bien y ponemos al fuego hasta que espese** removiendo continuamente para que no se pegue.

Servimos porciones individuales, cubrimos con papel de film y ponemos a enfriar. Añadimos canela en polvo.



Macedonia de papaya y yogur natural

Ingredientes por persona

- 1 yogur blanco natural cremoso
- Media papaya o una papaya entera si es pequeña
- Medio limón
- 2-3 hojas de hierbabuena fresca

Elaboración

Limpiamos y troceamos la papaya.

Mezclamos el yogur con unas gotas de zumo de limón.

En un recipiente colocamos la papaya, el yogur y las hojas de hierbabuena picada; **removemos bien y dejamos enfriar brevemente.**



Puré de zanahorias y arroz con toque de limón

Ingredientes para 4 personas

- 6-8 zanahorias grandes
- 2 tazas (de café) de arroz blanco (en crudo)
- 1 litro de agua
- 2 limones

Elaboración

En una olla con agua abundante **cocemos el arroz**. **Por otro lado, preparamos las zanahorias cocidas**. Una buena opción es utilizar el microondas: lavamos y pelamos las zanahorias, las troceamos y colocamos en un recipiente apto para microondas. Tapamos y cocinamos durante 5-7 minutos a potencia alta. Reservamos.

Colocamos en el vaso de la batidora el arroz con agua de su cocción, las zanahorias y el zumo de 2 limones hasta alcanzar la consistencia adecuada.



Crema de calabaza, patata y yogur natural

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de calabaza pelada
- 4 patatas grandes
- 3 yogures naturales cremosos
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Preparamos las verduras (lavar, pelar y trocear).

En una olla (donde quepan todas las verduras) añadimos aceite de oliva virgen extra. **Calentamos a fuego medio y añadimos las verduras, rehogando durante varios minutos** para que tomen sabor.

Posteriormente, **cubrimos con agua y tapamos, dejando a fuego medio-alto durante unos 20-25 minutos.**

Cuando las verduras estén listas, **retiramos del fuego y añadimos el yogur natural** (a temperatura ambiente). Finalmente utilizaremos la batidora hasta lograr una crema bien fina y nutritiva.



Couscous de pollo y verduras

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de couscous (crudo)
- 800 g de pechuga de pollo sin piel
- 4 zanahorias
- 2 puerros (quitar la parte verde)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 500 ml de agua
- 2 limones
- 1 cucharada de postre de orégano seco
- Una pizca de sal

Elaboración

Troceamos las pechugas de pollo en daditos y las ponemos a macerar a temperatura ambiente con el zumo de limón, orégano y una pizca de sal.

Lavamos, pelamos y troceamos el puerro y las zanahorias, y reservamos.

Para preparar el couscous: ponemos en un cazo 500 ml de agua con una cucharadita de sal y 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, y ponemos a hervir; cuando entre en ebullición, añadimos el couscous y retiramos del fuego dejando que el couscous absorba el agua. Reservamos.

En una sartén, calentamos un poco de aceite de oliva virgen extra y **rehogamos el pollo** (macerado previamente) hasta que esté bien hecho. Añadimos las verduras y removemos unos minutos hasta que estén cocinadas y cojan sabor.

En una fuente profunda **servimos el couscous y removemos con una cuchara de madera para que el grano quede suelto;** añadimos las verduras y el pollo por encima y mezclamos bien.

Servimos la ración acompañada de un poco de aceite de oliva y limón al gusto.



Peras con canela y limón

Ingredientes por persona

- 2 peras pequeñas o 1 pera grande
- 1 rama de canela
- Zumo de 1 limón
- 500 ml de agua

Elaboración

Pelamos y troceamos las peras; en un cazo con agua **hervimos las peras con el zumo de 1 limón y 1 rama de canela.** Cuando estén blandas, **retiramos la rama de canela y un poco de agua, y hacemos una compota.**

Al servir puedes añadir un poco de canela en polvo a tu gusto.



Macedonia de plátano y manzana con yogur natural

Ingredientes por persona

- 1 manzana (mejor sin piel)
- 1 plátano
- 1 yogur natural cremoso
- Una pizca de canela en polvo (al gusto)

Elaboración

Lavamos, pelamos y troceamos la manzana y el plátano. Los colocamos en un recipiente profundo y añadimos yogur natural, espolvoreando un poco de canela por encima para dar un toque de sabor.



Zumo de naranja, zanahoria y ciruelas

Ingredientes por persona

- 2 naranjas
- 1 zanahoria mediana
- 3 ciruelas pasas sin hueso
- 1 cucharada de postre de miel

Elaboración

Obtenemos el zumo de 2 naranjas y lo colocamos en el vaso de la batidora o licuadora.

Lavamos, pelamos y troceamos bien las zanahorias y las ciruelas; **mezclamos con el zumo de naranja y añadimos un poco de miel. Licuamos bien hasta obtener la consistencia de zumo** (añadir un poco más de zumo de naranja si fuese necesario). Se recomienda tomar en ayunas al levantarte o antes del almuerzo.



Sopa de garbanzos y acelgas con toque de comino

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de garbanzos crudos o 500 g de garbanzos cocidos
- 750 g de acelgas frescas
- 1 cebolla o 2 puerros (quitar la parte verde)
- 4 dientes de ajo
- 2 tomates maduros
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de postre de pimentón dulce
- Una pizca de comino en polvo o entero
- Caldo de verduras o 1 pastilla de caldo de verduras

Elaboración

Si optamos por garbanzos en seco, los ponemos en remojo la noche anterior en un recipiente con agua caliente, sal y una pizca de bicarbonato.

Escurremos y cocinamos en abundante agua sin sal hasta que estén tiernos. Una vez cocidos, colamos para eliminar el líquido.

Lavamos, pelamos y troceamos la verdura (la cebolla o los puerros, el tomate natural y los ajos).

En una olla ponemos a calentar aceite de oliva virgen extra y agregamos las verduras. Añadimos un poco de comino en polvo y pimentón dulce, rehogando durante 10 minutos aproximadamente. A continuación añadimos los garbanzos, la pastilla de caldo de verduras y cubrimos con agua. Cocinamos a fuego medio durante 10-15 minutos. Rectificamos de sal y **añadimos las acelgas** (previamente lavadas y troceadas). Mezclamos bien y dejamos cocinar otros 5 minutos. Servimos caliente.



Fideuá integral

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de fideos integrales nº 5
- 150 g de champiñones
- 3 zanahorias
- 50 g de guisantes
- 100 g de espárragos verdes
- 150 g de judías verdes
- 1 cebolla o 2 puerros (quitar la parte verde)
- 1 lata de tomate triturado
- Caldo de verduras o agua y 1 pastilla de caldo de verduras
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de postre de pimentón dulce
- Una pizca de sal
- Una pizca de azúcar (para quitar acidez del tomate triturado)

Elaboración

El primer paso es **lavar, pelar y trocear todas las verduras**.

En una sartén añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra, y sofreímos la cebolla o los puerros, las zanahorias, los espárragos verdes, las judías verdes, el tomate triturado y una pizca de azúcar (para quitar la acidez). Posteriormente añadimos los champiñones (que soltarán un poco de agua que ayudará a que las verduras se cocinen mejor), **removemos, tapamos y dejamos cocinar unos minutos a fuego medio. A los 10-15 minutos añadimos los fideos integrales, el pimentón dulce y removemos para que se sofrían un poco**. Finalmente agregamos una pizca de sal, los guisantes y el caldo de verduras o agua y pastilla de caldo de verduras, bajando el fuego y dejando cocer hasta que la pasta esté lista, vigilando por si es necesario añadir un poco más de agua o caldo.

Cuando ya esté lista, **tapamos y retiramos del fuego, dejando reposar unos 5 minutos antes de servir**.



Copa de yogur natural, salvado de trigo/avena y kiwi

Ingredientes por persona

- 2 cucharadas soperas de salvado de avena o de salvado de trigo integral
- 1 yogur natural cremoso
- 1 kiwi

Elaboración

Colocamos en el fondo de la copa medio yogur natural, por encima medio kiwi pelado y troceado, y como tercera capa una cucharada soperas de salvado de trigo integral o de avena. **Repetimos la misma operación: medio yogur natural, kiwi y salvado de trigo integral o avena.**

Este postre también puede ser una buena opción de desayuno.



Crema tibia de calabaza, zanahoria y pollo

Ingredientes para 4 personas

- 800 g de calabaza pelada
- 4 zanahorias
- 2 puerros (quitar la parte verde)
- 600 g de pechuga de pollo sin piel y troceada
- 2 cucharadas soperas de queso crema (o 150 ml de nata para cocinar + 50 g de queso parmesano rallado)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel seco
- Caldo de pollo (o agua y 1 pastilla de caldo de pollo)

Elaboración

Lavamos, pelamos y troceamos las verduras. Reservamos.

En una olla colocamos un poco de aceite de oliva virgen extra. Cuando esté caliente **añadimos el pollo y rehogamos a fuego medio hasta que esté dorado.**

Añadimos las verduras y removemos durante unos minutos. Cubrimos con agua, añadimos la pastilla de caldo de pollo (o directamente cubrimos con caldo de pollo) y una hoja de laurel.

Tapamos y **dejamos cocinar durante unos 15-20 minutos a fuego medio-alto,** hasta que las verduras estén tiernas.

Colocamos en el vaso de la batidora las verduras, el pollo y un poco de caldo de cocción (reservamos el resto para corregir la textura), así como una cucharada soperas de queso crema. **Batimos bien hasta alcanzar la textura deseada.**

Dejamos enfriar unos minutos y **consumimos a temperatura media** (tibia).



Vichyssoise de manzana con queso crema

Ingredientes para 4 personas

- 5 puerros (quitamos la parte verde)
- 3 patatas
- 3 manzanas golden
- 2 cucharadas soperas de queso crema (o 150 ml de nata para cocinar + 50 g de queso parmesano rallado)
- Caldo de verduras (o agua y 1 pastilla de caldo de verduras)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Lavamos, pelamos y troceamos las verduras y las manzanas.

En una olla añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra, y una vez caliente **añadimos el puerro, las patatas y las manzanas, y rehogamos unos minutos para que tomen sabor.**

Cubrimos con caldo de verduras o añadimos la pastilla de caldo y cubrimos con agua, tapamos y **dejamos cocinar a fuego medio-alto durante unos 15-20 minutos**, hasta que las verduras estén tiernas.

Colocamos en el vaso de la batidora las verduras con un poco de caldo de cocción (reservamos el resto para corregir la textura) **y el queso crema, y batimos hasta alcanzar la textura deseada.**

Dejamos enfriar unos minutos y **consumimos a temperatura media** (tibia).



Pastel de judías verdes con puré de patata

Ingredientes para 4 raciones

- 800 g de judías verdes enteras
- 6-8 patatas
- 125 ml de leche
- 1 huevo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 50-60 g de queso parmesano rallado para gratinar
- Agua
- Una pizca de sal

Elaboración

En primer lugar, lavamos y pelamos las judías. **En una olla con agua cocemos las judías verdes** con una pizca de sal. Escurrimos y trituramos.

Por otro lado, **preparamos el puré de patatas**: en una olla con agua y una pizca de sal cocemos las patatas con piel durante unos 30 minutos. Pelamos las patatas (deben seguir calientes) y **las ponemos en un cuenco amplio para machacar con un tenedor o pasamos por un chino. Añadimos medio vaso de leche templada y el aceite de oliva virgen extra, y mezclamos bien.**

En una fuente para horno colocamos una base de puré de patata, encima las judías verdes trituradas, otra capa de puré de patata, cubrimos con un huevo batido y un poco de queso rallado para gratinar.

Introducimos en el horno precalentado a 180 °C, y gratinamos durante 15 minutos aproximadamente (observar que el huevo quede bien cuajado).

Dejamos enfriar unos minutos y **consumimos a temperatura media** (tibia).



Crema de melocotón en almíbar

Ingredientes por persona

- 250 g de melocotón en almíbar
- 1 yogur natural cremoso
- Una pizca de canela en polvo (al gusto)

Elaboración

Colocamos los ingredientes en el vaso de la batidora: el melocotón en almíbar, el almíbar y el yogur natural. **Procesamos con la batidora hasta alcanzar una mezcla cremosa.**

Servimos frío o a temperatura ambiente, y espolvoreamos por encima un poco de canela (opcional).



Arroz con leche casero

Ingredientes para 4-6 raciones

- 200 g de arroz redondo (arroz bomba)
- 1 litro y 1/2 de leche entera
- Cáscara de un limón (evitar la parte blanca porque amarga)
- 1 o 2 ramas de canela
- 150 g de azúcar
- Canela en polvo (al gusto)

Elaboración

Añadimos en una olla la leche, el arroz, la rama de canela y la piel del limón. Cocinamos a fuego suave unos 40 o 45 minutos. Removemos cada 5 minutos, para evitar que se pegue y se ponga pastoso.

Cuando la leche esté espesando, añadimos el azúcar y cocinamos unos 5 o 10 minutos más.

Vertemos en un recipiente, y **dejamos enfriar varias horas en la nevera.** Al servir espolvoreamos con canela.



Estofado de pavo y verduras

Ingredientes para 4 personas

- 800 g de pavo en daditos
- 2 zanahorias
- 1 cebolla o 2 puerros (quitar la parte verde)
- Medio pimiento verde
- 2 patatas grandes
- 1 tomate maduro grande
- Medio vaso de vino blanco para cocinar (125 ml)
- Caldo de verduras (o agua y 1 pastilla de caldo de verduras)
- 1 cucharadita (de postre) de pimentón dulce
- Una pizca de pimienta negra molida (al gusto)
- Mezcla de hierbas provenzales
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Salpimentamos los daditos de pavo y rehogamos en una olla con un poco de aceite de oliva virgen extra; cuando la carne esté dorada, sacamos y reservamos.

Lavamos, pelamos y troceamos las verduras (los puerros, las zanahorias, el pimiento verde, las patatas y el tomate); rehogamos con aceite de oliva virgen extra (excepto el tomate) en la olla que hemos utilizado para el pavo, añadiendo una pizca de sal para que suelten el agua y se cocinen mejor. **Cuando la verdura esté tierna, añadimos el tomate maduro troceado, el pimentón dulce y las hierbas provenzales, y dejamos cocinar lentamente.**

Incorporamos el pavo, damos unas vueltas y añadimos medio vasito de vino blanco, dejamos que reduzca y cubrimos con agua; tapamos la olla y **cocinamos a fuego medio-bajo durante 50 minutos aproximadamente o hasta que el pavo esté tierno.**



Pasta con crema de pollo y champiñones

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de pasta al gusto (fettuccini, macarrones...)
- 800 g de pechuga de pollo sin piel en daditos
- 300 g de champiñones
- 200 g de espinacas tiernas
- 2 cebollas o puerros (quitar la parte verde)
- 2 dientes de ajo machacados
- 250 ml de nata para cocinar
- 1 taza (de café) de queso parmesano rallado
- 2 hojas de laurel seco
- Una pizca de sal
- Orégano al gusto
- Agua

Elaboración

En primer lugar, preparamos el agua para hervir la pasta: en una olla agregamos suficiente agua con una pizca de sal y 2 hojas de laurel. Dejamos que hierva a fuego medio-alto. **Agregamos la pasta y cocinamos según instrucciones del fabricante.** Escurrimos y reservamos.

Lavamos, pelamos y troceamos las verduras (las cebollas o los puerros, los ajos, los champiñones y las espinacas). En una sartén, añadimos aceite de oliva virgen extra y rehogamos las verduras, excepto las espinacas. **Sofreímos durante unos 10 minutos y agregamos el pollo removiendo hasta que esté bien dorado.** Añadimos la nata para cocinar y un poco de queso rallado, mezclando bien los ingredientes; agregamos las espinacas y **removemos durante 5-10 minutos hasta que las hojas se ablanden y se ligue bien la mezcla.**

En un plato hondo **servimos una ración de pasta en la base y encima la crema de pollo y verduras.**



Lubina al horno con crema de boniato y setas

Ingredientes para 4 personas

- 4 lomos de lubina (de 180-200 g cada uno)
- 3 boniatos grandes
- 400 g de setas variadas
- 2 dientes de ajo
- 150 ml de nata para cocinar (o 150 ml de leche + 50 g de queso crema)
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal y pimienta negra molida (al gusto)
- Perejil fresco picado
- Una pizca de jengibre y nuez moscada
- Agua

Elaboración

Comenzaremos elaborando la crema de boniato: lavamos, pelamos y troceamos los boniatos. En una olla **introducimos los boniatos, cubrimos con agua y añadimos una pizca de sal. Cocinamos a fuego medio-alto durante 15-20 minutos**, hasta que el boniato esté tierno. **Agregamos la preparación al vaso de la batidora y trituramos**, haciendo un puré muy fino, y luego lo volvemos a poner en la olla con la nata (o leche y queso crema) y una pizca de nuez moscada y jengibre en polvo. Removemos y dejamos 10 minutos a fuego lento. Reservamos.

Para preparar **las setas, las limpiamos con un trapo húmedo y las troceamos**. En una sartén con aceite de oliva virgen extra bien caliente rehogamos durante 5 minutos y reservamos.

Para preparar **los lomos de lubina: precalentamos el horno a 180 °C**; los colocamos en una fuente para horno con un poco de aceite de oliva virgen extra y zumo de limón. **Dejamos cocinar a 180 °C durante 20 minutos aproximadamente**, dependerá del grosor de los lomos y del horno. Por otra parte en una sartén rehogamos con aceite de oliva virgen extra, 2 ajos laminados y perejil, y reservamos para más tarde.

Para servir ponemos: en la mitad un poco de crema de boniato (un cuarto del plato) y las setas (otro cuarto del plato), y en la otra mitad del plato la lubina con ajo y perejil. Se puede acompañar con un poco de pan integral (30 g).



Crepes con manzana asada y chocolate negro

Ingredientes para 2-3 raciones

Masa de crepes:

- 1 vaso de leche
- 125 g de harina
- 2 huevos
- 1 cucharada pequeña de azúcar
- 25 g de margarina derretida
- Sal

Relleno:

- 2 manzanas
- 200 g de chocolate negro para fundir (al baño maría o con un poco de leche)
- Canela en polvo

Elaboración

En un recipiente mezclamos la harina tamizada, la leche, el azúcar, la pizca de sal y los huevos; batimos bien, agregamos la margarina derretida y removemos.

Por otro lado, **fundimos el chocolate negro**, (según instrucciones del fabricante), **y preparamos las manzanas** (lavar, quitar la piel y descorazonar). **Las colocaremos en una bandeja para horno, precalentado a 180 °C**, con una pizca de margarina sobre cada una de ellas, y **dejaremos a 180 °C durante 15-20 minutos**. Sacaremos del horno posteriormente, **dejaremos enfriar y trocearemos**. Reservamos.

En una sartén antiadherente bien caliente, ponemos una gota de aceite de oliva virgen extra y vertemos un poco de la mezcla para las crepes hasta cubrir el diámetro de la sartén. **Vamos haciendo las crepes una a una, y luego las rellenaremos**.

En el plato colocamos las crepes, **ponemos un poco de chocolate negro fundido, encima la manzana asada con una pizca de canela en polvo** y cerramos la crepe.



Quiche de salmón, espinacas y queso crema

Ingredientes para 8 raciones

- 200 g de salmón fresco limpio y desmenuzado
- 300 g de espinacas frescas
- 2 puerros (quitar la parte verde)
- 200 g de queso crema
- 4 huevos
- 200 ml de nata para cocinar
- 50 g de queso rallado para gratinar
- 1 masa quebrada o pasta brisa para la base
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de 1 limón

Elaboración

En primer lugar, **precalentamos el horno a 190 °C; utilizaremos una fuente o molde para horno**, añadiendo y extendiendo unas gotas de aceite de oliva virgen extra. **Colocamos la masa quebrada en el molde, tapamos con papel de aluminio y horneamos durante 15 minutos.**

Mientras tanto, **en una sartén añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente agregamos los puerros** (previamente lavados y picados). Posteriormente **añadimos el salmón fresco en dados y cocinamos a fuego medio durante unos 10-15 minutos** (removiendo de vez en cuando). Finalmente **agregamos las espinacas**, lavadas y cortadas previamente, y cocinamos hasta que estén tiernas. Reservamos.

En un recipiente **profundo batimos los huevos, añadimos la nata y el queso crema, y removemos bien hasta conseguir una mezcla homogénea.** Agregamos los puerros, el salmón y las espinacas que teníamos reservados, y mezclamos bien añadiendo unas gotas de zumo de limón.

Sacamos del horno la masa quebrada prehorneada y agregamos la mezcla final, con un poco de queso rallado para gratinar. **Introducimos en el horno nuevamente, a 180 °C, y dejamos cocinar aproximadamente 30 minutos.** Finalmente dejaremos enfriar unos minutos.



Canelones rellenos de atún, tomate y bechamel

Ingredientes para 4 personas

- 16 placas de pasta para canelones
- 3 latas de atún al natural
- 2 cebollas
- 1 lata de tomate triturado (y una pizca de azúcar para quitar la acidez)
- 100 g de queso parmesano rallado
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel seco
- Orégano y una pizca de sal
- Agua

Para la bechamel:

- 60 gr de mantequilla
- 60 g de harina de trigo
- 500 ml de leche
- Nuez moscada (opcional)

Elaboración

Lavamos, pelamos y troceamos las cebollas. En una sartén añadimos aceite de oliva virgen extra y cuando esté bien caliente agregamos la cebolla y removemos hasta que quede dorada y tierna.

Para freír el tomate lo mezclamos con la cebolla y añadimos una pizca de azúcar, para quitar la acidez, y orégano, y **dejamos tapado a fuego medio unos minutos**, removiendo para que no se pegue.

Por último, **añadimos el atún bien escurrido, removiendo continuamente para que se integren los sabores, y dejamos reposar** para luego rellenar los canelones.

En una olla con agua abundante, una pizca de sal y el laurel, **hervimos las placas para los canelones. Mientras hierve la pasta, preparamos la bechamel.** Después **cocinamos a fuego medio-lento durante unos 15 minutos.** Añadimos una pizca de sal y nuez moscada (opcional) y reservamos.

Escurremos bien las placas de pasta y dejamos sobre un paño de cocina para que pierdan la humedad. Mientras rellenamos los canelones, **precalentamos el horno a 180 °C.** En una fuente para horno **vamos colocando los canelones preparados y cubrimos con bechamel.** Por encima **añadimos un poco de queso rallado** para gratinar, e **introducimos en el horno a 180 °C hasta que el queso quede gratinado a nuestro gusto.**



Risotto integral con setas y crema de quesos

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de arroz integral
- 2 puerros (quitar la parte verde)
- 2 calabacines
- 100 g de setas variadas
- 150 ml de vino blanco para cocinar
- 1 litro de caldo de verduras (o 1 litro de agua y 1 pastilla de caldo de verduras)
- 2 cucharadas soperas de queso crema
- 50 g de queso parmesano rallado
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Hebras de azafrán para decorar (opcional)

Elaboración

La noche de antes debemos poner el arroz integral en remojo, o 3 horas antes de cocinar lo ponemos en agua caliente con bicarbonato.

Mientras cocinamos pondremos a calentar el caldo de verduras o el agua con la pastilla de caldo de verduras.

Lavamos, pelamos y troceamos los puerros y los calabacines. En una olla, **sofreímos durante unos 5 minutos a fuego medio**.

Limpiamos las setas y las troceamos, **añadiéndolas al sofrito de puerro y calabacín, salteándolas durante 7-10 minutos**. Es momento de incorporar el arroz integral escurrido previamente, y removerlo hasta que los sabores se integren y el arroz empiece a estar un poco transparente.

Añadimos el vino, removemos bien, y esperamos a que se evapore el alcohol. Cuando el arroz vuelve a quedarse seco, incorporamos poco a poco el caldo caliente de verduras, removiendo y esperando que se consuma el caldo para volver a agregarle más.

A los 10 minutos de estar removiendo y agregando el caldo, incorporamos el queso crema sin dejar de remover y después el queso parmesano rallado. Seguimos removiendo y añadiendo caldo hasta que el arroz lo absorba y quede al dente.

Probamos de sal y **dejamos reposar unos minutos**. Podemos añadir unas hebras de azafrán (opcional).



Sorbete de mandarina y helado de limón sin azúcar

Ingredientes por persona

- 3 mandarinas grandes peladas
- 1 taza (de café) de helado de limón sin azúcar
- 2 hojas de hierbabuena fresca (opcional)

Elaboración

Lavamos y pelamos las mandarinas. **Obtenemos el zumo y lo ponemos en el vaso de la batidora.**

Agregamos 4 cucharadas soperas de helado de limón sin azúcar.

Lavamos y picamos un par de hojas de hierbabuena (opcional), **lo añadimos al vaso y mezclamos bien con la batidora.**



Zumo de naranja y fresas

Ingredientes por persona

- 3 naranjas
- 6 fresas
- Hierbabuena (opcional)

Elaboración

Obtenemos el zumo de las naranjas y lo vertemos en el vaso de la batidora.

Lavamos y troceamos las fresas (puedes añadir las hojas verdes que darán un buen sabor), **y agregamos al vaso de la batidora.**

Lavamos y picamos un par de hojas de hierbabuena y añadimos al resto de ingredientes.

Licuamos y servimos.



Pollo al curry con verduras y arroz integral

Ingredientes para 4 personas

- 800 g de pechuga de pollo sin piel en daditos
- 300 g de arroz integral
- 2 cebollas o 2 puerros (quitar la parte verde)
- 2 zanahorias
- 300 g de calabaza pelada
- 300 ml de caldo de pollo (o 300 ml de agua y media pastilla de caldo de pollo)
- 1 cucharada sopera de harina o maicena para espesar la salsa
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas soperas de curry en polvo
- Una pizca de sal y pimienta negra molida (al gusto)

Elaboración

En primer lugar, **preparamos el arroz integral que reservaremos para acompañar el resto del plato.** Colocamos el arroz en un colador y lavamos bajo el chorro de agua fría durante 30 segundos. Hervimos el arroz con la técnica de la pasta. Pasado ese tiempo retiramos del fuego, colamos y lo dejamos reposar durante 10 segundos. Colocamos el arroz en la misma olla, que ya no tiene agua, y tapamos bien.

En una sartén con aceite de oliva virgen extra bien caliente, **doramos los daditos de pollo y reservamos.**

Lavamos, pelamos y troceamos las verduras. En un primer momento rehogamos las cebollas y las zanahorias hasta que estén bien tiernas, y posteriormente añadimos el calabacín y la calabaza que necesitan menor tiempo de cocción.

Cuando las verduras estén tiernas, agregamos el pollo que teníamos reservado, el curry en polvo, una pizca de harina, el toque de sal y pimienta negra molida. Removemos bien para que se integren los sabores y agregamos el caldo de pollo hasta que cubra ligeramente la mezcla.

Cocinamos a fuego medio durante unos 20-25 minutos.

Servimos en un plato acompañado del arroz integral.



Ensalada de tomates cherry, garbanzos, queso feta y orégano

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de garbanzos cocidos
- 300 g de tomates cherry
- 200 g de canónigos
- 200 g de queso feta
- 1 cucharada (de postre) de orégano
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de 2 limones
- Sal (al gusto)
- Una pizca de azúcar al gusto

Elaboración

Lavamos los garbanzos ya cocidos y escurrimos. Reservamos enfriando.

Lavamos y troceamos el tomate; lavamos los canónigos y escurrimos. En una fuente **mezclamos los canónigos y los tomates. Agregamos el queso feta cortado en daditos y removemos bien.** Añadimos los garbanzos y ligamos los ingredientes para que se integren los sabores.

Para aliñar **mezclamos en un recipiente el aceite de oliva virgen extra, el zumo de limón, el orégano y la pizca de azúcar.**

Agregamos el aliño a la ensalada y **dejamos macerar la mezcla** (para que coja mucho sabor).



Ensalada de pasta a las finas hierbas

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de pasta corta (a tu elección)
- 100 g de rulo queso de cabra
- 2 latas de melva escurridas (150 g aproximadamente)
- 50 g de aceitunas verdes sin hueso
- 100 g de pepinillos en vinagre
- 2 zanahorias ralladas
- 80 g de maíz dulce escurrido
- 80 g de pimiento rojo asado
- 2 huevos cocidos
- 3 cucharadas soperas de mahonesa ligera
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel seco
- Mezcla de hierbas provenzales
- Una pizca de sal
- Agua

Elaboración

Cocemos la pasta en abundante agua con una pizca de sal y las hojas de laurel, hasta que quede al dente, (según instrucciones del fabricante). Escurrimos y dejamos enfriar.

En un recipiente profundo **vamos troceando y agregando todos los ingredientes:** el queso de cabra, la melva, las aceitunas, los pepinillos, las zanahorias, el pimiento rojo, el maíz y el huevo duro.

Añadimos el aceite de oliva virgen extra y la mahonesa ligera. Agregamos la pasta y mezclamos bien para ligar todos los ingredientes.

Servimos fría y añadimos las hierbas provenzales.



Compota de pera al toque de naranja y canela

Ingredientes por persona

- 2 peras grandes
- 8-10 pasas
- 1 trocito de piel de naranja (sin la parte blanca para que no amargue)
- Media cucharada (de postre) de azúcar
- 1 rama de canela
- Una pizca de canela en polvo
- 4-5 almendras o nueces picadas
- Agua

Elaboración

Lavamos las peras, las pelamos y troceamos. Las colocamos en una olla con agua y ponemos a fuego medio. Cuando empiece a hervir, añadimos la piel de naranja sin la parte blanca para que no amargue, la canela en rama y la pizca de azúcar, dejando cocinar y removiendo de vez en cuando.

Una vez que la fruta esté tierna, **la colamos y llevamos al vaso de la batidora** (añadiendo un poco de agua de la cocción si fuera necesario). Licuamos y dejamos enfriar.

Servimos acompañadas de pasas y almendras picadas, con un toque de canela en polvo para potenciar el sabor.