



## RECETAS SALUDABLES

### ALMEJAS CON ALCACHOFAS A LA VINAGRETA

- Ingredientes para cuatro personas:
  - 16 alcachofas cocidas
  - 1/2 kg. Almejas
  - Agua y sal
  - Para la vinagreta:
    - 1/2 pimiento verde
    - 1/2 pimiento rojo
    - 1/2 tomate
    - 1 cebolleta
    - 1 diente de ajo
    - Aceite de oliva
    - vinagre y sal
- Elaboración:
  - Abre las almejas al vapor (agua con sal).
  - En una tartera, coloca las alcachofas partidas en cuatro partes y en el centro las almejas (puedes retirar las conchas y añadir solo la carne).
  - Para preparar la vinagreta, mezcla en un bol los pimientos, el tomate, la cebolleta y el ajo, todo muy picadito. Añade aceite, vinagre y sal. Mezcla todo bien batiendo con energía.
  - Aliña las alcachofas y las almejas con la vinagreta.
  - Gratina dos minutos en el horno y sirve.

## ATÚN AROMÁTICO

- Ingredientes para cuatro personas:
  - 600 gr de atún o bonito en rodajas
  - 1 cebolleta
  - 2 tomates maduros
  - 1 pizca de tomillo
  - 1 pizca de orégano
  - Unas hojas de albahaca
  - 1 hoja de laurel
  - 1/2 vaso de caldo de pescado
  - 1 cucharada de harina
  - Aceite
  - Sal
- Elaboración
  - Corta las rodajas de atún en cuartos y, sazona con sal gorda.
  - Pica la cebolleta y el tomate y sofríelos en un poco de aceite de oliva.
  - Sazona y añade el tomillo, el orégano y el laurel.
  - Cuando este todo bien pochado agrega la harina y rehoga.
  - Moja con el caldo de pescado, echa la albahaca picada y déjalo reducir durante unos minutos.
  - Incorpora el atún a la cazuela.
  - Deja que se haga y sívelo.

## CREMA DE CALABAZA, ESPÁRRAGOS Y GAMBAS

- Ingredientes para cuatro personas
  - ½ kg de calabaza
  - 3 patatas
  - 1 tomate maduro
  - 1 cebolla 1 puerro
  - Agua
  - 2 dientes de ajo
  - 8 espárragos verdes
  - 250 g de gambas
  - Aceite virgen extra
  - Sal y pimienta
- Elaboración:
  - Pela las verduras (calabaza, cebolla, tomate, puerro, ajos) y trocéalas.
  - Ponlas a hervir en una cazuela con 2 litros de agua con un poco de sal y tres cucharadas de aceite durante 20-25 minutos.
  - Cuando esté hecho tritura con la batidora
  - Pela las gambas y salpimentalas. Limpia los espárragos y córtalos en trozos de 3 centímetros
  - En una sartén con aceite saltea brevemente los espárragos, incorpora las gambas. En 1-2 minutos estarán a punto.
  - Vierte la crema de calabaza en una sopera y añade la guarnición de espárragos y gambas.

## DESAYUNOS

- Café con leche, zumo y tostada con aceite de oliva
- Zumo de naranja y pan con tomate, jamón ibérico
- Café con leche y tostada con mermelada
- Té con leche y una porción de bizcocho de yogur

## BIZCOCHO DE YOGUR

- Ingredientes:
  - o 1 yogur desnatado de limón
  - o 3 yogures de harina integral
  - o ½ yogur de aceite de oliva.
  - o 1 sobre de levadura.
  - o 2 huevos.
  - o 2 yogures de azúcar.
  - o La ralladura de un limón
- Elaboración:
  - o Se mezclan y se baten bien todos los ingredientes en un bol
  - o Se unta un molde con un poco de aceite
  - o Mientras se hace esto tenemos encendido el horno a unos 250°, cuando se mete el bizcocho, se baja a 150°
  - o Tarda unos 40 minutos aproximadamente

## PRIMEROS PLATOS

### ESPINACAS CON SETAS Y PASTA

- Ingredientes para cuatro personas:
  - 500 gr. de espinacas frescas o congeladas
  - 300 gr. de setas o champiñones
  - 2 dientes de ajo
  - 120 gr. en crudo o 360 gr. en cocido de pasta corta (macarrones, lazos...) o larga (espaguetis, cintas...)
  - 20 ml. de aceite de oliva virgen
- Preparación:
  - Limpiar las espinacas y cocer en abundante agua hirviendo con sal.
  - Escurrir y picar
  - Limpiar las setas (sin dejar a remojo para que no se encharquen) y trocear.
  - Picar el ajo y rehogarlo con un poco de aceite.
  - Incorporar las setas y rehogarlas destapadas y a fuego vivo.
  - Cuando han perdido el agua, se echan las espinacas y se rehoga todo.
  - Mientras, cocer la pasta unos 7 minutos.
  - Escurrir y mezclar con las espinacas y las setas.

## ENSALADA DE GARBANZOS CON BACALAO

- Ingredientes para cuatro personas:
  - 250 g de garbanzos cocidos.
  - 250 g de bacalao desalado.
  - 2 cebollitas de verdeo.
  - 1 pimiento morrón verde.
  - 1 lechuga.
  - 1 tomate.
  - 1 huevo cocido.
  - 2 dientes de ajo.
  - Aceite, vinagre o aceto balsámico y sal
- Elaboración:
  - Corta en dados el tomate pelado y pica las cebollitas y el pimiento. Mézclalos en un cuenco con los garbanzos, el aceite, el vinagre y la sal.
  - Deja macerar unos minutos.
  - Corta los ajos en láminas y ponlos a dorar en una sartén con aceite. Corta en tacos el bacalao e incorpóralo a la sartén. Deja hacer 1-2 minutos de cada lado.
  - Coloca las hojas de lechuga en toda la vuelta de una fuente. Vierte los garbanzos en el centro y pon encima los trozos de bacalao.
  - Por último, corta en cuartos el huevo y decora la ensalada. Sirve.

## SEGUNDOS PLATOS

### BESUGO A LA DONOSTIARRA

- Ingredientes para 4 personas:
  - 1 besugo (o chicharro) de 1,5 kg limpio
  - 3 patatas
  - 1 cebolla
  - 1 pimiento verde
  - 1 cabeza de ajos
  - Un trozo de guindilla seca
  - Perejil picado
  - Un chorro de vinagre
  - Aceite, sal y agua
  
- Elaboración:
  - Pela las patatas y córtalas en lonchas de 1/2 cm. de grosor.
  - Colócalas en la placa de horno, junto con los ajos enteros y con piel (reserva dos), la cebolla y el pimiento troceados.
  - Sazona y añade un chorro de aceite y medio vaso de agua.
  - Hornea a 180 grados durante 20 minutos.
  - Pasado este tiempo, saca la placa con las patatas del horno y coloca encima el besugo (o el chicharro) limpio y sazonado.
  - Moja con un poco de agua y hornea nuevamente a 180 grados durante unos 18 minutos.
  - Cuando el besugo esté perfectamente asado, ábrelo por la mitad retirando las espinas.
  - Aparte, filetea dos dientes de ajo y trocea la guindilla.
  - Prepara con ellos un refrito de aceite y viértelo sobre el besugo, al que habrás añadido previamente un chorro de vinagre.
  - Sirve con las patatas

## **POLLO AL CURRY**

- Ingredientes para cuatro personas:
  - 500 gr. de pechuga de pollo
  - 2 cebollas grandes
  - 60 ml. de aceite de oliva
  - 1 yogur natural desnatado
  - 400 gr. de champiñones
  - 50 ml. de vino blanco
  - 1 cucharadita de curry en polvo
  - Pimienta y nuez moscada.
  
- Elaboración:
  - Cortar las cebollas en rodajas finas.
  - En aceite de oliva caliente, sofreir el pollo hasta que esté bien dorado
  - Añadir las cebollas y después los champiñones fileteados.
  - Rehogar rápidamente
  - Añadir el vino blanco, el yogur y las especias y remover bien
  - Cocer en la olla rápida cuatro minutos.

## POSTRES NARANJA AL ACEITE DE OLIVA

- Ingredientes para cuatro personas:
  - 4 naranjas
  - 1 chorro de aceite
  - Hojas de menta
  - Miel
- Preparación:
  - Pela las naranjas y córtalas en rodajas a la contra
  - Rocíalas con un chorrito de aceite de oliva y miel
  - Decóralas con hojitas de menta

## MOUSSE DE FRESA

- Ingredientes para cuatro personas:
  - 500 gr de fresas
  - 200 gr de manzanas ácidas en tiras
  - Ralladura de limón
  - ½ vaso de zumo de naranja
  - 3 cucharadas de azúcar
  - 1 yogur desnatado
  - 1 clara de huevo
  - 15 gr de gelatina en polvo y agua
  
- Preparación:
  - Poner las fresas en una cazuela (reservar varias para adornar).
  - Añadir las manzanas, la ralladura, el zumo y el azúcar.
  - Tapar y cocer de 10 a 15 minutos (remover de vez en cuando hasta que la fruta esté tierna).
  - Tamizar en un cuenco.
  - Disolver la gelatina en agua fría.
  - Calentar al baño maría el cuenco e incorporar la gelatina y el yogur al puré de fruta.
  - Mezclar y dejar reposar.
  - Cuando la crema empiece a espesar, batir la clara de huevo a punto de nieve y añadir.
  - Dejar enfriar en la nevera hasta que endurezca y adornar.

## MELÓN AL HORNO

- Ingredientes para cuatro personas
  - 1 melón
  - 50 gr. De nueces
  - 4 cucharadas de miel
  - 1 lima
  - 1 rama de vainilla
  - 2 cucharadas de azúcar
  - Para el caramelo:
    - 4 cucharadas de azúcar
    - Unas gotas de zumo de limón
    - Un chorrito de agua
  - Frambuesas para decorar
- Elaboración:
  - Pon los ingredientes del caramelo (azúcar, limón, agua) en una cazuela a fuego lento. Cuando este hecho baña las nueces y sácalas a un papel de hornear. Vierte el caramelo restante sobre otro papel y deja que se enfríe
  - Mezcla en un bol las 2 cucharadas de azúcar con la ramita de vainilla para que coja el aroma.
  - Corta los melones en lonchas. Colócalas sobre una bandeja de hornear, espolvoréalas con el azúcar vainillado y rocía con el zumo de lima
  - Introduce en el horno a 200° c durante 6-8 minutos.
  - Sirve en una bandeja, rellena el centro de las rodajas con las nueces caramelizadas. Trocea el resto del caramelo y espolvorea por encima. Riega todo con la miel y adorna con unas frambuesas.

## GRANIZADO DE KIWI

- Ingredientes para cuatro personas:

- 5-6 kiwis
- 9 cucharadas de azúcar
- 1 limón
- 300 gr de frutas rojas
- ½ vasito de granadina
- 500 gr de hielo

- Preparación:

- Coloca en una cazuela los frutos rojos (grosellas, arándanos, frambuesas), el zumo de ½ limón y 6 cucharadas de azúcar. Pon a cocer a fuego lento. Cuando este hecho, tritura y reserva. En una sartén pon el zumo de granadina a reducir.
- Pala los kiwis y trocéalos (reserva unas rodajas para decorar las copas). Ponlos en el vaso de la batidora junto 2 cucharadas de azúcar y el zumo de ½ limón. Tritura bien y cuélalo. Tritura el hielo hasta que quede finamente picado.
- Coloca en un platillo el zumo de granadina reducido y en otro una cucharada de azúcar. Pasa el borde de las copas por el zumo de granadina y seguidamente por el azúcar.
- Sirve en cada copa una buena base de hielo picado, añade el puré de kiwis y riega con la salsa de frutos rojos. Decora con unas pajitas divertidas.