

# RECETAS DIETA PERFECTA



## INDICE DE RECETAS

### CALDOS, SOPAS Y SALSAS

- 1- CALDO DE VERDURAS Y POLLO
- 2- SOPA RAPIDA DE VERDURAS
- 3- GAZPACHO DE ANTAÑO DP
- 4- SOPA DP DE CEBOLLA
- 5- CALDO CON COMINOS
- 6- TZAZIKI
- 7- SALSA PICO DE GALLO
- 8- SALSA DE TOMATE
- 9- SALSA FALSA MAYONESA
- 10- FALSO KETCHUP
- 11- SALSA DE CHAMPIÑONES
- 12- SALSA DE MOSTAZA
- 13- SALSA MILA
- 14- LACTONESA
- 15- CEBOLLA CARAMELIZADA
- 16- SOPA DE PEPINO Y GAMBAS

### ENSALADAS Y VERDURAS

- 17- ALIÑOS PARA ENSALADAS Y VINAGRETAS
- 18- VERDURAS AL HORNO
- 19- BOKATA DE PUERRO, ACELGA, CHAMPIÑÓN, CHALOTAS Y JAMÓN YORK.
- 20- ESPARRAGOS O ALCAHOFAS VELOCES
- 21- PUERROS COCIDOS CON VINAGRETA DE CALABAZA
- 22- QUEEN PATRICIA'S SALAD.
- 23- ENSALADA DE QUESO FRESCO Y KAKI
- 24- FALSA ENSALADA ILLARUSA
- 25- ENSALADA DE CECINA CON PAPAYA
- 26- ENSALADA DE CECINA Y NARANJA
- 27- ENSALADA DE ESPINACAS CON FRUTAS
- 28- ENSALADA LOMBARDA
- 29- ENSALADA CONCHA
- 30- ENSALADA DE NAVIDAD
- 31- ENDIVIAS CON ATUN
- 32- SILVIA'S CHAMPIS
- 33- CHAMPIÑONES RELLENOS DE PAVO
- 34- CHAMPIÑONES ALAJILLO
- 35- CHAMPIÑONES RELLENOS CON ATUN, SURIMI Y LANGOSTINOS
- 36- TARTAR DE CHAMPIÑÓN
- 37- SETAS A LA PLANCHA CON RÚCULA Y CANÓNIGOS
- 38- TABULE DE COLIFLOR Y CEBOLLA
- 39- CUSCUS
- 40- BERENJENAS RELLENAS DE ATUN Y PIMIENTOS
- 41- CALABACINES RELLENOS
- 42- ROLLITOS DE CALABACIN
- 43- LASAÑA DE CALABACINES O BERENJENAS
- 44- PIZZA CON MASA DE COLIFLOR
- 45- CINTAS DE VERDURA

- 46- CINTAS DE CALABACIN
- 47- FLANES DE VERDURA CHEFPABLO
- 48- MENESTRA DE VERDURAS
- 49- MENESTRAITZIAR
- 50- SETAS CON ALIOLI
- 51- ALCACHOFAS O CALABACINES RELLENOS
- 52- CALABACINES A LA HIERBABUENA
- 53- MILHOJAS DEBERENJENA
- 54- PIMIENTOS RELLENOS DE MERLUZA Y PHILADELFIA
- 55- BASTONES DE CALABAZA AL HORNO
- 56- CINTAS DE CALABACÍN CON CREMA, JAMÓN Y TOMATE
- 57- CINTAS DE CALABACÍN CON HUEVO Y CÚRCUMA
- 58- ENSALADA DE LIEBRE Y SETAS
- 59- ENSALADA DE CALABAZA Y ESPINACAS CON SALSA DE YOGURT 0%
- 60- MUFFIN DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES
- 61- ENSALADA DE ALCACHOFAS Y QUESO DE BURGOS 0%

### HUEVOS

- 62- TORTILLA DE COSTRUIDA PICANTE DE BACALAO
- 63- QUICHE DP
- 64- NIDO SHITAKE CON HUEVO ESCALFADO
- 65- TORILLA DE COLIFLOR
- 66- CALABACINES CON HUEVO AL HORNO
- 67- CREPES DE JAMÓN Y QUESO

### AVES

- 68- POLLO AL CURRY
- 69- POLLO AL CURRY 2
- 70- POLLO AL CURRY ROCIO
- 71- POLLO GUISADO AL CHILINDRON
- 72- POLLO GUISADO CON SALSA DESOJA
- 73- POLLO CON VERDURAS Y LANGOSTINOS
- 74- POLLO A LA MOSTAZA
- 75- RECETA DE FAISAN CHEFPATRICIO:
- 76- POLLO CHEMA LAURIMONADO CON AJO Y CEBOLLA.
- 77- CHORIZOS DE POLLO OPAVO
- 78- POLLO AL HORNO CON ZANAHORIAS
- 79- PASTEL DE AVE
- 80- REDONDO POLLO Y QUESO
- 81- POLLO CALITA
- 82- POLLO A LA COCACOLA
- 83- SALCHICHAS DE PAVO
- 84- PINCHO MORUNO DE POLLO CON SALSA DE YOGUR Y QUESO
- 85- PECHUGA DE POLLO CON ESPINACAS
- 86- FALSO TARTAR DE PAVO
- 87- POLLO DE CORRAL CON SETAS
- 88- COLIFLOR CON SETAS Y POLLO AL CURRY

**CARNE**

- 89- ALBONDIGAS AL HORNO CON PISTO 0% GRASA
- 90- CARNE AL TORO
- 91- MILHOJAS DE PASTRAMI
- 92- LASAÑA DE CARNE
- 93- STEAK TARTAR
- 94- SALTEADO DE TERNERA CON VERDURAS
- 95- HAMBURGUESAS CHEF ROCIO
- 96- PINCHOS ARABES CON CUSCÚS DE COLIFLOR Y SALSAS DE YOGURT
- 97- SOLOMILLO DE CIERVO CON SETAS
- 98- BROCHETA DE SOLOMILLO Y CALABAZA
- 99- PASTEL DE CARNE

**PESCADO**

- 100- CEVICHE PERUANO PARA 4 PERSONAS Y SOPA DE ALGAS
- 101- CEVICHE DE PESCADO
- 102- CEVICHE DE LANGOSTINOS
- 103- CEVICHE CHEF ROCIO
- 104- RAPE CON GAMBAS Y ALMEJAS.
- 105- PESCADO A LA PIZZA
- 106- ALMEJAS CON ALBAHACA THAIANDESA, LEMON GRASS Y HIERBAS FRESCAS
- 107- SALPICÓN DE PESCADO
- 108- SALPICÓN DE MARISCO
- 109- EL BACALAO DE PACO
- 110- PESCADO BLANCO CON VERDURAS (LEKUE)
- 111- MERLUZA EN PAPILOTE
- 112- ALBONDIGAS DE BACALAO
- 113- CURRY DE MEJILLONES
- 114- CALAMARES RELLENOS DE ESPÁRRAGOS Y MEJILLONES

**POSTRE**

- 115- PERA AL HORNO CON ESPECIAS
- 116- MACEDONIA
- 117- AMBROSIA DE POMELOEN DP
- 118- SORBETE DE LIMÓN
- 119- MOUSSE DE LIMÓN
- 120- MANZANA CON CANELA (LEKUE)
- 121- TARTA DE PIÑA Y QUESO
- 122- TARTA DE QUESO
- 123- TARTA PAVLOVA
- 124- TARTA DE GELATINA DE LIMÓN
- 125- PERAS AL ANÍS
- 126- MOJITO DP

## RECETAS

### CALDOS, SOPAS Y SALSAS

#### 1- CALDO DE VERDURAS Y CARCASA DE POLLO

##### **Ingredientes:**

Carcasa de pollo  
Rapollo  
Puerros  
Cebollas Apio  
verde  
Zanahorias

##### **Preparación:**

Poner todos los ingredientes en un recipiente con agua fría y sin sal. Cocer a fuego lento (2 o 3 horas). Una vez cocido se añade sal.

Se deja enfriar y se mete en el frigorífico para poder retirar mejor la pequeña capa de grasa que pueda quedar.

Las verduras se pueden tomar en las comidas y cenas.

El repollo cocido, si de le añade sal gorda y pimentón y la cucharadita de aceite, está de lujo (como un pulpo a la gallega de huerta).

#### 2- SOPA RAPIDA DE VERDURAS

##### **Ingredientes:**

1 cubito de caldo vegetal (sin fécula de patata). 1  
bandeja de verduras en juliana.  
1 litro de agua

##### **Preparación:**

Poner a hervir el agua y añadir el cubito de caldo.

Cuando se ha disuelto el cubito de caldo, añadir las verduras y llevar a ebullición 15 minutos.

(Descontar las verduras de la sopa de la ración de verduras de la comida/cena).



### 3- GAZPACHO DE ANTAÑO DP

#### **Ingredientes:**

Tomate  
Pimiento verde/rojo Cebolla  
Pepino 1  
ajo  
1 cucharadita de AOVE (por persona) 1  
cucharada de vinagre (por persona) Agua  
Sal  
Comino molido (opcional)

Picamos el pepino y lo ponemos en un colador con un poco de sal para que suelte el agua.

Picamos el tomate, la cebolla y el pimiento.

En el mortero machacamos el ajo junto con la sal. Cuando esté machacado, añadimos el aceite, el vinagre y llenamos el mortero hasta arriba de agua.

Ponemos las verduras en una fuente, y añadimos el aliño.

Metemos en la nevera y dejamos un rato y rectificamos desal.

#### 4- SOPA DP DE CEBOLLA.

##### **Ingredientes:**

800 gramos de cebolla 1  
litro y medio de agua  
1 cubito de caldo de verduras (sin patata) 6  
cucharadas soperas de salsa de soja Pimienta  
molida  
1 hoja de laurel  
Una ramita pequeña de tomillo

##### **Preparación:**

Poner la cebolla (puede ser congelada) en una olla.

Añadir la salsa de soja y rehogarla un poco hasta que esté tierna, (si es preciso, echar un poquito de agua).

Añadir 1 litro y medio de agua, el cubito de caldo, el laurel y la ramita de tomillo atado con una cuerdecita para poderlo retirar al final de la cocción.

Una vez que empieza a hervir, se tapa y se baja el fuego. Se mantiene a fuego muy lento un mínimo de 1 hora. Se va añadiendo agua a medida que va cociendo.

Antes de servir se añade pimienta negra molida y se retira el atadillo del laurel y tomillo y se corrige la sal, si fuera necesario.



## 5- CALDO CONCOMINOS.

### **Ingredientes:**

1 litro de caldo de verduras 2  
ajos  
Azafrán en hebra.  
Cominos, al gusto.  
Sal  
1 cucharada de vinagre.

### **Preparación:**

En un mortero majamos el ajo picado y los cominos con una pizca de sal. Añadimos una cucharada de caldo caliente y el azafrán.

Cuando está bien majado se añade una cucharada de vinagre y se incorpora esta mezcla al caldo.

Lo deja cocer 10 minutos y listo.

## 6- TZAZIKI

### **Ingredientes:**

2 yogures griegos 0%  
2 pepinos  
1 ajo  
Menta o hierbabuena  
1/2 limón (zumo) Sal  
AOVE

### **Preparación:**

En un recipiente ponemos los pepinos pelados, picados muy pequeños y sin pipos. Los salamos y metemos en la nevera para que suelte el agua.

En un bol ponemos el ajo y la hierbabuena todo picadito.

Añadimos los pepinos, el zumo de 1/2 limón, sal y 1 cucharadita deAOVE. Mezclamos bien y listo.

## 7-SALSA PICO DE GALLO

### **Ingrediente:**

2 Tomates  
1 cebolleta Cilantro

1 lima Sal  
Jalapeños ó chiles serranos (sin pipos ni nervios) ó guindillasverdes.

**Preparación:**

En un bol ponemos los tomates y la cebolleta, ambos cortado en daditos.

Incorporamos el cilantro picadito(un manojo), el zumo de 1 lima, una pizca de sal y los jalapeños (opcional).

Mezclamos bien y listo.

## 8-SALSA TOMATE

**Ingrediente:**

1 Kg. de tomates rojos.  
2 cebollas medianas dulces 3  
dientes de ajo con piel Sal  
Pimienta  
Tabasco,orégano...Opcional)

**Preparación:**

Lavamos los tomates y los ponemos en una fuente de horno con lacebolla partida a la mitad y los ajos enteros.

Lo metemos al horno a 180° durante unos 30 minutos.

Pasado ese tiempo lo colocamos en un mortero y vamos aplastando todomenos la cebolla.

Retiramos la primera capa de la cebolla y se cortaen trozos. Sal y

pimienta a gusto

También se le puede añadir tabasco, orégano.....

## 9-SALSA FALSAMAYONESA

**Ingredientes:**

200 gr. de queso fresco batido 0% materia grasa  
1/2 cucharada de mostaza de Dijon 2  
cucharadas de vinagre  
1 cucharada de AOVE 2  
yemas de huevo Sal

**Preparación:**

Poner todos los ingredientes en un recipiente y mezclar bien.



## 10-FALSO KETCHUP

### **Ingredientes:**

1 kg. de tomates  
 2 cebollas medianas  
 3 dientes de ajo con piel Sal  
 Pimienta  
 180 gr. de sucralín o sacarina

### **Preparación:**

Lavamos los tomates y los ponemos junto con las cebollas cortadas por la mitad en un recipiente. Lo metemos al horno a 180 grados a 25-30 minutos.

En un cuenco se coloca para que se enfríe y quitamos el culín del tomate.

Lo ponemos en un mortero con el ajo y la cebolla (quitar la primera capa que se retira) y se corta en daditos y se mezcla con el tomate, sal pimienta y el líquido del horno.

Por último incorporamos la sacarina o sucralín.

## 11-SALSA DE CHAMPIÑONES

### **Ingredientes:**

1/2 Cebolla grande ó 1 pequeña

6 Champiñones Leche  
desnatada Pimienta  
Blanca Caldo de  
verduras

**Preparación:**

Poner la cebolla a pochar en un poco de caldo.

Añadimos 6 champiñones cortaditos

Cuando estén listos, añadimos un chorrito de leche desnatada y un poco de pimienta blanca.

## 12-SALSA DE MOSTAZA

**Ingredientes:**

Leche desnatada  
2 cucharadas de mostaza

**Preparación:**

Mezclar los ingredientes en un cacito o sartén, calentar, remover y ella solita espesa.

## 13-SALSA MILA

**Ingredientes:**

1/2 cebolla 1  
ajos  
1 pastilla de AVECREM (sin patata) Perejil  
Vinagre de Módena Salsa  
de soja  
1/2 l de Agua.

**Preparación:**

Se pican la cebolla, el ajo y el perejil, muy finito.

Se pone a hervir en un cazo el agua con la pastilla de caldo y elpicado anterior. Se añade un chorrito de vinagre de Módena y otro de la salsa de soja.

Se dejar hervir hasta que se haga la cebolla y listo.

## 14- LACTONESA

### **Ingredientes:**

150ml de leche desnatada 300ml de  
aceite de oliva Zumo de 1 limón  
Sal y pimienta

### **Preparación:**

Exprimir el limón y reservar.

En el vaso de batidora ponemos la leche y batimos mientras vamos añadiendo poco a poco el aceite.

Añadir el zumo de limón cuando ya esté todo el aceite. (Con el zumo de limón le vamos a dar la densidad y es cuando cuaja).

### Opcional:

1. Ajo y perejil para que sea ali-oli.
2. Curry.

## 15- CEBOLLACARAMELIZADA

### **Ingredientes:**

4 cebollas grandes dulces Vinagre de  
Jerez  
Crema de balsámico  
2 Cucharadita de postre de sucralin Un  
chorrito de agua.

### **Preparación:**

Limpiamos y cortamos en juliana las cebollas.

En una olla lo ponemos a fuego medio sin nada más, e ir removiendo mientras se va haciendo.

Cuando se empieza a dorar y a pegar, añadir el chorrito de agua, y cuando ésta se consuma añadir el chorro de vinagre de jerez y seguir moviendohasta que se consuma.

Cuando esté tierna echamos sucralín y envolvemos bien.

Una vez que esté sequito echar un buen chorro de crema de balsámico para que coja color, y que cueza más para que seque.

La guardamos en un bote de cristal y aguanta 1 mes en la nevera.

## 16- SOPA DE PEPINO CON GAMBAS

### **Ingredientes:** (para 2 personas)

4 yogures naturales desnatados SIN EDULCORAR 10 gambas  
1 huevo duro  
1 pepino grande (o 2 pequeños)  
1 tomate pequeño  
Un chorrito de caldo de verduras con pollo Cebollino

Menta Sal  
 Pimienta  
 Dos dientes de ajo

### **Preparación:**

En un cuenco grande echamos los yogures, el tomate rallado o machacado previamente en el mortero y el chorrito de caldo de pollo.

Tiene que quedar con textura de crema. Para espesarla podemos agregar una cucharada de queso crema light o utilizar yogures tipo griego 0%.

Salpimentar.

Picar el pepino y las gambas de forma que puedan crujir al masticar. Mezclar todo con la crema de yogur.

Preparar en un plato aparte el huevo duro separando la clara de la yema, con la clara picada, el ajo, el cebollino y la menta todo picadito y servir por separado a modo de guarnición.

Frotar los platos con ajo al gusto.

Servir muy frío y aliñar en la mesa al gusto con su guarnición.

## **ENSALADAS Y VERDURAS**

### **17- ALIÑOS PARA ENSALADAS Y VINAGRETAS**

**1º)** En un bote de cristal con tapa: ponemos un ajo partido, una cucharada de té de aceite, una de mostaza, vinagre, un poco de sucralín y un poco de agua con gas. Cerramos bien el bote y lo agitamos para emulsionar la mezcla.

**2º)** Aliño para ensaladas y verduras: en biberón para aliños (del chino) ponemos la base de caldo de verduras, añadimos vinagre, soja, y la especias que nos gusten; cebolla en polvo, ajo, orégano... le va muy bien 1/2 cucharadita mostaza Dijon. Lo guardamos en nevera y después le añades, ya en el plato, tu ración de aceite. No suele necesitar sal.

**3º)** Para 3 raciones: Aliño para una ensalada o acompañamiento de carne: 2 tomates

muy maduros sin piel ni semillas.

1 cucharada sopera de alcaparras, bien escurridas.

2 cucharadas soperas de perejil picado (puede ser seco). 3 cucharaditas de AOVE.

El zumo de un limón.

Picamos todo muy bien y se lo ponemos encima de la proteína.

**4º)** Vinagreta:

Vinagreta para aliñar verduras y ensaladas: 100 cc de

aceite

50 cc de vinagre de vino tinto

50 cc de agua (con o sin gas) Una  
chalota picada  
Perejil picado  
Sal

Lo introducimos todo en un frasco y lo agitamos bien antes de utilizarlo.

Se ponen 2 cucharaditas de este aliño en cada ración ya que el aceite está mezclado al 50% con el agua y el vinagre.

## 18- VERDURAS ALHORNO

### Ingredientes:

4 tomates  
2 berenjenas  
4 cebollas  
2 pimientos verdes  
2 pimientos rojos  
1 manojo de ajos tiernos 4  
dientes de ajo  
Limón  
Sal  
AOVE

### Preparación:

Ponemos en una bandeja las berenjenas, los tomates, cebollas, ajos tiernos y pimientos verdes y rojos.

Metemos la bandeja en el horno a 180° durante una hora.

Las cebollas nos dirán si está o no está la ensalada asada. En el caso de que el resto de los ingredientes estuvieran ya bastante hechos, dejaríamos la cebolla sola en el horno un poco más.

Una vez asadas las verduras, se pelan los pimientos, en caliente y se les quitan las semillas; también a los tomates.

Cortamos todo en trozos pequeños, se mezcla y se dispone en una fuente, echando por encima los ajos crudos troceados si os gusta el ajo, el aceite de oliva virgen, un poco de limón y sal.

## 19- BOCATA DE PUERRO, ACELGA, CHAMPIÑÓN, CHALOTAS Y JAMÓN YORK.

### Ingredientes:

Acelgas 1  
chalota  
Champiñones  
Puerro Jamón  
York AOVE

### Preparación:

Cortamos la parte blanca de la acelga en una sola pieza y el resto junto con el puerro lo picamos en juliana y lo cocemos en abundante agua con sal.

Picamos una chalota pequeña junto a los champiñones, y reservamos. Una vez las verduras estén cocidas, separamos las pencas por un lado.

Echamos en un bol, bien picaditas, las verduras cocidas (excepto las pencas de las acelgas), los champiñones, la chalota y una cucharadita de aceite y mezclamos todo.

Una vez mezclado, cogemos las pencas y haremos con ellas un bocata, es decir penca, una cucharada de nuestro relleno, y otra penca encima.

Una vez preparado el bocata lo pasamos por la plancha, un minutito por cada lado y lo envolvemos en una loncha de jamónYork.

## 20- ESPARRAGOS O ALCAHOFAS VELOCES

### **Ingredientes:**

Espárragos o alcachofas de bote  
AOVE  
Pimienta  
Vinagre  
Especias  
1 cucharadita de mostaza (opcional) Sal

### **Preparación:**

Abrimos un bote de espárragos o de alcachofas y escurrimos bien. Echamos dentro del bote una cucharadita de AOVE, pimienta, sal y vinagre. Cerramos otra vez el bote y mezclamos suavemente.

## 21- PUERROS COCIDOS CON VINAGRETA DE CALABAZA

### **Ingredientes:**

Puerros  
Calabaza  
AOVE  
Vinagre  
Sal

### **Preparación:**

Cortamos la parte inferior y superior de los puerros, retiramos la capa externa y los cocemos durante 15 minutos y escurrimos bien.

Para hacer la vinagreta picamos poco de calabaza en un cuenco y añadimos una cucharadita de aceite de oliva, vinagre y sal.

## 22- QUEEN PATRICIA'S SALAD.

### **Ingredientes:**

Rúcula  
Tomate  
Cebollino  
Cebolla  
Langostinos cocidos (medida mano)  
½ mango  
Vinagre de módena AOVE

### **Preparación:**

En un plato ponemos rúcula, trozos de tomate, cebollino y cebolla enjuliana. Pelamos los langostinos y los colocamos en la ensalada.

Pelamos y troceamos ½ mango y lo echamos en la ensalada. Aliñamos con vinagre de Módena y una cucharadita de aceite.

## 23- ENSALADA DE QUESO FRESCO Y KAKI

### **Ingredientes:**

1 kaki  
1 tarrina de queso fresco 0%  
1/2 bolsa de Ensalada Brotes Tiernos  
Crema de vinagre balsámica  
AOVE  
Sal

### **Preparación:**

Sacamos el queso fresco de su envase y cortamos en rodajas de medio centímetro.

Pelamos el Kaki y cortamos en rodajas del mismo tamaño que el queso fresco. Colocamos primero una rodaja de queso fresco en los platos.

Ponemos encima otra de Kaki y continuamos así hasta que queramos, y aguante la torre, procurando que la última fila sea de kaki.

Sazonamos, aderezamos con AOVE y la crema balsámica.



## 24- FALSA ENSALADILLARUSA

### **Ingredientes para 3 raciones:**

2 huevos duros

3 latas de atún al natural

1 cajita de queso crema light 1

cebolleta

Pepinillos en vinagre

Pimientos rojos asados (opcional) 3

cucharaditas de AOVE

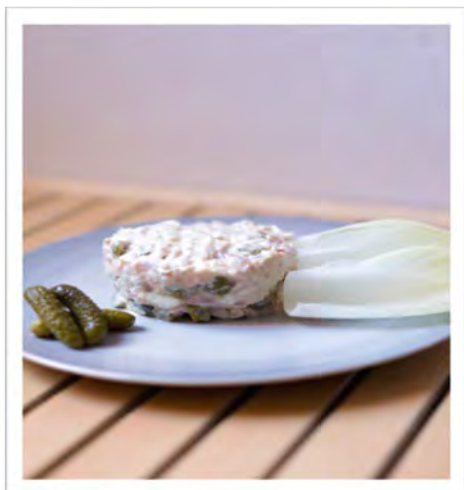
Endivias

### **Preparación:**

Se pica todo menos las endivias y se mezcla en una ensaladera.

Una vez hayamos mezclado todo agregamos las 3 cucharaditas de aceite de oliva en crudo.

Luego se sirve y se colocan las endivias para rellenar barquitas.



**25- ENSALADA DE CECINA CONPAPAYA****Ingredientes:**

1 bolsa de canónigos Papaya  
 100 gr. de cecina Aceite de  
 oliva virgen Vinagre  
 Tomillo fresco  
 Sal

**Preparación:**

Colocamos los canónigos en un plato. Pelamos y

limpiamos la papaya.

Cortamos en dados y repartimos por encima de los canónigos. Añadimos la  
 cecina.chivo

Preparamos una vinagreta con aceite de oliva, vinagre, una pizca de sal y unas hojas de  
 tomillo o romero fresco.

Mezclamos con un tenedor y aderezamos la ensalada.

**26- ENSALADA DE CECINA YNARANJA****Ingredientes:**

Lechuga iceberg  
 2 lonchas de cecina de ternera 1  
 tomate  
 1 naranja  
 Vinagre de módena

AOVE

Sal

**Preparación:**

Lavamos, escurrimos y troceamos la lechuga. La

colocamos en el fondo del plato.

Agregamos la sal, el vinagre y el aceite y removemos bien. Colocamos sobre la  
 lechuga aliñada el tomate cortado en gajos. Troceamos las lonchas de cecina y  
 repartimos por la ensalada.

Pelamos la naranja y sacamos los gajos. Los disponemos por la ensalada.

**27 -ENSALADA DE ESPINACAS CON FRUTAS****Ingredientes:**

Espinacas  
 Fresas Pera

Vinagre de frambuesa AOVE

**Preparación:**

En un plato coloca un buen puñado de espinacas. Cortamos unas fresas y 1/2 pera.

Aliñamos con el vinagre de frambuesa y una cucharadita de aceite.

**28- ENSALADA LOMBARDA**

**Ingredientes:**

500 gr. Lombarda en juliana  
 Rúcula  
 60 ml. Vinagre de vino tinto 1 litro  
 de agua  
 Cecina  
 1 quesito azul  
 1/2 manzana  
 Un puñadito de alcaparras  
 Cebollino

Vinagreta

2 cucharaditas de mostaza Dijon.

100 ml vinagre de jerez 200 ml. Agua  
 300 ml AOVE  
 Sucralín (opcional)

**Preparación:**

Calentamos el vinagre y lo echamos por encima de la lombarda. Calentamos el agua y hacemos lo mismo.

Lo dejamos 5 minutos, colamos y dejamos que escurra bien y que se enfríe.

Salpimentamos y hacemos una vinagreta (añadir sucralín para que quede agridulce).

Lo echamos en un biberón agitamos y listo.

Colocamos en un bandeja la lombarda y alrededor rúcula.

Añadimos el quesito en trocitos, la 1/2 manzana en trocitos, cecina, alcaparras y un chorrito de la vinagreta.

Espolvoreamos cebollino picado.



## 29- ENSALADA CONCHA

**Ingredientes:** Pimientos rojos y verdes Tomate Lechuga roble Pimentón dulce y picante Caldo de verduras Comino negro (opcional)

### **Preparación:**

Asamos los pimientos al horno a 180°C - 200°C durante 30-45 minutos cubiertos con papel de aluminio.

Si se van quedando secos, añadir un poquitín de agua en un cazo en el horno para que no se sequen demasiado o mojar los pimientos antes de meterlos al horno.

Una vez hechos, quitarles la piel.

Pochar la cebolla con el caldo en la olla o en microondas (tapado con film 10 min.). Asar el tomate a fuego un poco.

Trocear el tomate sin piel. Limpiar la lechuga.

Mezclar el pimiento y el tomate, y añadir un poco de pimentón dulce y picante. Colocar sobre la lechuga.

Opcional: añadir un poco de comino negro a la ensalada.

**30- ENSALADA DE NAVIDAD****Ingredientes:**

Escarola  
 Granada  
 Ajo con comino Tomates  
 troceados.

**Preparación:**

Mezclar los ingredientes y aliñar.

**31- ENDIVIAS CON ATUN****Ingredientes:**

1 cucharada sopera de queso crema Light  
 1 cucharada de yogurt 0% Un  
 pepinillo troceado Zumo de  
 limón  
 Vinagre balsámico  
 Un chorrito de agua mineral con gas Perejil  
 picado  
 1 lata de atún al natural Endivias  
 Tomatitos cherry

**Preparación:**

Mezclamos todos los ingredientes, excepto el atún, para hacer una falsa mayonesa.  
 Añadir el atún y mezclamos todo.  
 Rellenamos las hojas de endivias con esta mezcla y ponemos tomatitos cherry por encima.

**32 - SILVIA'S CHAMPIS****Ingredientes:**

8 Champiñones enteros  
 1 cucharada de queso crema light Tomates  
 cherry  
 Jamón york  
 Orégano  
 1 huevo

Limpiamos los champiñones y quitamos el tallo.

En un bol mezclamos el queso crema light, los tomatitos cherry troceados, el jamón york picado y el orégano.

Rellenamos los sombreritos con la mezclas y los coloca en el lékué o en un plato apto para microondas que se pueda tapar. Lo metemos 3 minutos al microondas.

Abrimos el recipiente y añadimos 1 huevo en el centro del plato y lo tapamos y lo introducimos en el microondas 1 minuto más.

### 33- CHAMPIÑONES RELLENOS DE PAVO

#### Ingredientes para 2 personas:

10 champiñones de sombrerete grande 4 lonchas de pavo  
 ¼ de cebolla  
 2 cucharadas queso crema light Sal  
 AOVE  
 Pimienta

#### Preparación:

Le quitamos el tallo a los champiñones pero no lo tiramos ya que picados bien finos nos sirven para el relleno.

Cortamos la cebolla bien fina.

Mezclamos con los tallos picados y lo saltamos, con una pizca de sal, en una sartén, hasta que la cebolla dore y el picado de champiñones haya soltado casi toda el agua.

Le añadimos el pavo cortado muy finito y 2 cucharadas de queso crema light. Mezclamos bien y apartamos del fuego (no dejar que el queso crema llegue a hervir). Rellenamos los sombreretes de los champiñones puestos boca arriba en una fuente y horneamos a



170 ° durante 15 minutos y 5 minutos más al gratinador.

### 34- CHAMPIÑONES ALAJILLO

#### Ingredientes:

Champiñones Ajo  
 picado Sal  
 Perejil picado Guindilla  
 Gambas crudas peladas

**Preparación:**

Lavar y picar los champiñones y saltearlos en una sartén.

Incorporamos las gambas, el ajo, la guindilla y que se hagan a fuego lento. Añadimos sal y perejil.

**35- CHAMPIÑONES RELLENOS CON ATUN, SURIMI Y LANGOSTINOS****Ingredientes:**

1/2 calabacín  
 200 g champiñones limpios 2  
 Zanahorias medianas 1/2 Puerro  
 Caldo de verduras  
 1 lata de atún al natural 2  
 Palitos de surimi  
 4 Langostinos cocidos  
 2 Tranchetes light Leche  
 desnatada  
 Queso crema light finas hierbas Cebolla  
 caramelizada  
 Cebollino picadito

**Preparación:**

Retiramos el tallito a los champiñones y reservamos para añadir a las verduras. Lavar y escurrir bien.

Ponemos en una fuente los sombreritos con sal 10-20 minutos a 180°C.

Picamos las verduritas y las pochamos con el caldo de verduras. Añadimos los tallos del champiñón.

Cuando estén hechas las verduras, añadimos el atún, el surimi y los langostinos picaditos.

**1ª Opción para el relleno:**

Rellenar los champiñones con queso crema light finas hierbas, cebolla caramelizada y encima el cebollino picado.

Calentamos en el microondas 2 minutos.

De esta opción se podrían tomar 8 champiñones más ensalada. **2ª opción:**

Rellenamos los champiñones con lo que hemos preparado y completamos el plato con esta salsa

Picamos las cabezas de los langostinos en un mortero y echar agua o caldo de verduras y calentamos al fuego.

Al jugo que sale de la cabeza del langostino, se le añade un poco de leche desnatada y 2 tranchetes.

Ligamos en la sartén como si fuera una salsa y ponemos un poco de perejil al final. De esta opción se podrían tomar 6 champiñones más ensalada.

### 36- TARTAR DE CHAMPIÑÓN

#### Ingredientes:

80/100 gr. de champiñón 1/2  
 chalota  
 1 cucharada de café de alcaparras 2  
 pepinillos en vinagre  
 1 manojo de cebollino  
 1 rama de albahaca fresca Perejil  
 1 yema de huevo Sal  
 Pimenta  
 AOVE

Vinagre de Jerez

#### Preparación:

Limpiamos y picamos fino los champiñones.

Picamos bien fino el pepinillo, la chalota y las alcaparras. Mezclamos en un bol todos los ingredientes menos el champiñón. Hacemos una vinagreta y salpimentamos.

Mezclar los

Añadir una chispita de cebollino, la albahaca y el champiñón picado al paso 5. Emplatamos con un aro y ponemos la yema de huevo encima (cruda).

Espolvoreamos un perejil picado.



### 37- SETAS A LA PLANCHA CON RÚCULA Y CANÓNIGOS

#### Ingredientes:

Setas  
 1/2 cebolleta  
 1/2 pimiento verde Rúcula  
 Canónigos Sal

Vinagre de frambuesa AOVE

**Preparación:**

Cocina a la plancha unas seta sazonándolas generosamente. Picamos la cebolleta y el pimiento verde y lo incorporamos. Añadimos un poco de rúcula y de canónigos.

Montamos el palto y aliñamos con vinagre de frambuesa y una cucharadita de aceite.

**38- TABULE DE COLIFLOR Y CEBOLLA****Ingredientes:**

1 coliflor  
2 cebollas cortadas en cuadritos 2  
cucharadas de perejil picado  
1 cucharadita café de pimentón rojo  
3 cucharadas soperas de salsa de soja Sal  
Pimienta

**Preparación:**

Cortamos la coliflor en ramilletes para recuperar todas las cabezas. Con un cuchillo picamos como sémola todas las cabezas de coliflor.

En una sartén, rehogamos la cebolla en la salsa de soja a fuego lento durante 10 minutos.

Añadimos la sémola de coliflor, el perejil, la pimienta y el pimentón. Rehogar todo durante 5 minutos a fuego medio.



### 39- CUSCUS

#### **Ingredientes:**

1 coliflor  
 1/2 calabacín  
 1 zanahoria Limón  
 1/2 manzana Menta  
 Sal

#### **Preparación:**

Rallamos una coliflor y la incorporamos a la cazuela cuando el agua esté hirviendo y antes de que vuelva a hervir la sacamos.

Hacemos lo mismo con el calabacín y la zanahoria.

Ponemos las verduras en un plato y añadimos una manzana cortada en daditos. Aliñamos con sal, zumo de limón, y menta.

### 40- BERNJENA RELLENA DE ATUN Y PIMIENTO

#### **Ingredientes:**

1 Berenjena  
 1 lata de atún al natural 1  
 huevo o 4-5 gambas  
 1/2 cebolla  
 1/2 pimiento rojo 1  
 dientes de ajo  
 Cominos molidos  
 Caldo de verduras  
 Pimienta molida  
 Nuez moscada Sal  
 AOVE

#### **Preparación:**

Picamos la cebolla muy finita, el pimiento en dados y el diente de ajo.

Cortamos la berenjena por la mitad y hacemos unos cortes diagonales cruzados por toda la pulpa, las ponemos en un plato y las metemos en el microondas tapadas, durante 8 minutos.

En una sartén al fuego ponemos un poco de caldo de verduras y agregamos la cebolla picada, el ajo y el pimiento rojo.

Dejamos que se cocine a fuego medio y vamos removiéndolo de vez en cuando hasta que esté pochado.

Sacamos el atún de las latas y lo desmigamos con un tenedor.

Sacamos la carne de las berenjenas con una cuchara, las pieles que vayamos vaciando las reservamos.

Añadimos la carne de las berenjenas asadas a las verduras que tenemos en la sartén y mezclamos.

Incorporamos el atún desmigado y un huevo duro picado o 4-5 gambas cocidas y mezclamos, agregamos sal, pimienta negra y comino molido a nuestro gusto.

Rellenamos la berenjena con la mezcla y añadimos 1 cucharadita de AOVE. Medida: 1/2 berenjena sería 1 ración, plato único.

#### 41- CALABACINES RELLENOS DE CARNE

##### **Ingredientes:**

2 calabacines  
 1 Cebolla  
 1/2 Puerro 1/2  
 Zanahoria  
 200 g. de Carne picada 2  
 Quesitos light  
 Un poco de caldo de verduras Un  
 poco de leche desnatada

##### **Preparación:**

Se ponen los calabacines al horno hasta que se ablanden.

Se pocha con un poco de caldo de verduras la zanahoria en cuadraditos, el puerro, la cebolla y la carne de los calabacines.

Se añade la carne picada, sal y pimienta.

Cuando esté rehogado se incorporan los quesitos y la leche desnatada. Se rellenan los calabacines y se gratina al horno unos minutos.

#### 42- ROLLITOS DE CALABACIN

##### **Ingredientes:**

1 calabacin  
 2 lonchas finas de jamón  
 1 cucharada de queso crema light 1  
 sabanita de queso light

leche desnatada Nuez  
 moscada Hierbas  
 “Herbamare”.

**Preparación:**

Cortamos el calabacín a lo largo en láminas y las hacemos vuelta y vuelta en una plancha.

En un bol mezclamos el queso crema con las hierbas.

En una fuente para horno colocamos las lminas de calabacín.

Encima las lonchas de jamón york y por último la mezcla de queso y hierbas. Hacemos unos rollitos.

Preparamos una bechamel con la sabanita de queso y un poco de leche desnatada y cubrimos los rollitos.

Rallamos un poco de nuez moscada y metemos al horno al horno 5 minutos para que se doren.



**43- LASAÑA DE CALABACIN O BERENJENA**

**Ingredientes:**

1 Calabacín o 1 berenjena 100 gr.  
 de carne picada  
 1 sabanita de queso light 1  
 tomate  
 Caldo de verduras Orégano  
 Sal  
 Pimienta  
 Nuez moscada

**Preparación:**

Sazonamos la carne al gusto (sal y especias) y la hacemos en una sartén. Reservamos.

Picamos la cebolla y la pochamos en un poco de caldo de verduras.

Cuando esté pochada añadimos la carne y las especias (sal pimienta, orégano, nuez moscada).

Pelamos y picamos el tomate y lo incorporamos a la sartén.

Cortamos el calabacín a lo largo en láminas y lo metemos unos minutos al microondas.

En una fuente para horno vamos intercalando capa de calabacín, carne, calabacín, carne... hasta que la última capa sea de calabacín.

Colocamos el queso por encima y rallamos un poco de nuez moscada por encima. Metemos al horno precalentado a 180° 5 minutos para que se dore.

**44- PIZZA CON MASA DE COLIFLOR****Ingredientes:**

1 coliflor

1 huevo

6 quesitos light (mejor de sabores) 2

tomates

Sal, pimienta, orégano, albahaca,...

Jamón York, Cecina, atún (o la proteína que queráis).

**Preparación:**

Limpiamos la coliflor, quitamos los tallos y rallamos los ramilletes (se puede hacer con el rallador de queso).

Introducimos la masa rallada en el microondas durante 8 minutos a máxima potencia.

Sacamos la coliflor del microondas y añadimos un huevo batido, las especias y dos quesitos y mezclamos.

En una bandeja de horno, sobre la que se ha puesto papel de horno, extendemos la mezcla con forma redondeada y lo más fina posible.

Esta masa da para dos pizzas grandes, de dos raciones cada una (se pueden hacer 6-8 pizzas pequeñas).

Introducimos en el horno, precalentado a 180º unos 20 minutos.

Una vez que está dorada la masa, le añadimos el tomate en rodajas o rallado, un poco de orégano, un quesito por porción y la proteína elegida.

Gratinamos unos minutos.

## 45- CINTAS DE VERDURA

### **Ingredientes:**

1 calabacín  
 1 puerro  
 1/2 cebolleta  
 1 zanahoria  
 1 pimiento amarillo  
 1 pimiento rojo  
 1 pimiento verde  
 1 ajo  
 1 taza de soja  
 Jengibre

### **Preparación:**

Hacemos cintas con el calabacín y cortamos el resto de la verdura en juliana. En una olla de vapor ponemos todas las verduras y cocemos 5 minutos..

### Salsa:

Pochamos el ajo picado.

Fuera del fuego añadimos 1/2 taza de soja las verduras escurridas, jengibre rallado en fresco y otra 1/2 taza de soja.

## 46- CINTAS DE CALABACIN

### Ingredientes:

1 calabacín  
150 gr. champiñón  
75 gr. queso crema light  
2 cucharadas soperas de leche de soja o desnatada  
½ cucharada de soja Sal  
Pimienta

### Preparación:

Lavamos el calabacín y con una mandoliona clo cortamos con la piel en cintas.  
Reservamos.

En una sartén a fuego fuerte ponemos el champiñón en láminas, el queso, la leche y la soja.

Removemos durante 3 ó 4 minutos, hasta que la salsa quede cremosa.

En un cazo con agua añadimos el calabacín cuando empieza a hervir y lo dejamos unos 3 minutos.

Escurrimos las cintas de calabacín y las colocamos en un plato y la salsa por encima.



## 47- FLANES DE VERDURA CHEFPABLO

En los flanes se puede añadir un poco de leche desnatada si se quiere. Se pueden congelar

### FLAN DE CALABAZA:

#### Ingredientes:

150g. de cebolla troceada  
1/2 calabaza troceada y pelada 2  
huevos  
1/2 - 1 litro de caldo vegetal 1  
cucharadita de Canela  
1 cucharadita de Nuez Moscada

#### Preparación:

Calentamos en la olla la cebolla con el caldo 10 minutos a fuego medio o cocerla en caldo en el microondas 10-15 minutos.

Añadimos la calabaza con la canela y la nuez moscada. Removemos, salpimentamos y hervimos 10 minutos.

Dejamos enfriar y escurrimos el líquido.

Batimos dos huevos y los mezclamos con la calabaza y la cebolla cuando esté atemperado.

Vertemos la mezcla en un recipiente de silicona, o en uno metálico engrasado previamente. Hacemos en el horno al baño maría a 180°C durante 10-12 minutos.

### FLAN DE PUERRO

#### Ingredientes:

150 g. cebolla troceada  
2 Puerros grandes o 3 medianos  
2 huevos  
1 litro de caldo vegetal  
1 cucharadita de cúrcuma  
1 cucharadita de Ras el hanut

#### Preparación:

Pochamos la cebolla con el caldo de verduras 10 minutos a fuego medio o cocerla en caldo en el microondas 10-15 minutos.

Añadimos el puerro.

Cuando el puerro esté hecho (unos 10 minutos), añadimos las especias.

Salpimentamos y dejamos enfriar.

Escurremos el caldo.

Batimos dos huevos y mezclamos todo.

Vertemos en un recipiente de silicona o en uno metálico engrasado previamente. Hacemos en el horno al baño maría a 180°C durante 10-12 minutos.

### **FLAN DE ACELGAS**

#### **Ingredientes:**

150 g. cebolla troceada 300 g.  
de acelgas o 1 bolsa 2 huevos  
1 litro de caldo vegetal Sal  
Pimienta

Pochamos la cebolla con el caldo de verduras 10 minutos a fuego medio o cocerla en caldo en el microondas 10-15 minutos.

Cocemos las acelgas y cortamos en trozos pequeños, una vez estén hechas. Salpimentamos y dejamos enfriar.

Escurremos el caldo.

Batimos dos huevos y mezclamos todo.

Vertemos en un recipiente de silicona o en uno metálico engrasado previamente. Hacemos en el horno al baño maría a 180°C durante 10-12 minutos.

### **48- MENESTRA DE VERDURAS.**

#### **Ingredientes:**

Berenjenas  
Champiñones  
Calabacín  
Pimiento rojo  
Pimiento verde  
Cebolla  
Espárragos  
Tomate Jengibre  
Salsa de soja

#### **Preparación:**

Lavamos y picamos todas las verduras. Las cocemos a fuego medio.

Añadimos el jengibre y la salsa de soja al gusto.

#### 49- MENESTRAITZIAR.

##### **Ingredientes:**

1 bolsa de cebolla congelada  
 1 bolsa de menestra de verdura congelada 1 cubito  
 de caldo de verduras (sin patata) Salsa de soja  
 Pimienta  
 AOVE

##### **Preparación:**

Pochamos la cebolla congelada troceada en una cazuela con un poquito de agua y un cubo de caldo de verduras. Reservamos.

En la cazuela donde se ha pochado la cebolla ponemos el contenido de la bolsa de menestra y rehogamos la verdura con un poco de pimienta y un poco de salsa de soja.

Incorporamos la cebolla y se cubrimos con agua dejándolo cocer hasta q se consuma el agua y las verduras estén hechas.

Una vez emplatamos añadimos una cucharadita de AOVE.

#### 50- SETAS CON ALIOLI

##### **Ingredientes:**

Setas  
 1 tarrina de queso de burgos 0% 1  
 diente de ajo sin germen  
 1 cucharadita de mostaza Dijon 1  
 limón  
 1 huevos cocidos Sal  
 Pimienta  
 Perejil

##### **Preparación:**

Ponemos en un plato las setas 2 minutos al microondas. Las

dejamos escurrir en un papel de cocina.

A continuación marcamos las setas en una plancha y salpimentamos.

Alioli

En un bol ponemos el queso, el diente de ajo y el huevo. Todo picado. Añadimos la mostaza, el zumo de limón, sal y pimienta.

Echamos un poco de agua y perejil al final.

**51- ALCACHOFAS O CALABACINES RELLENOS****Ingredientes:**

1 litro de caldo vegetal  
Alcachofas  
1/2 cebolla picada 1/2  
Calabacín  
2 sabanitas de queso light 2  
lonchas finas de pavo

**Preparación:**

Si las alcachofas son de bote cortarlas a la mitad.

Si son frescas, cocerlas antes, cortaditas y limpias por dentro con un poco de zumo de limón para que no se oxiden.

Relleno:

Pochamos la cebolla en el caldo.

Añadimos el medio calabacín troceado con piel muy picadito.

Cuando esté hecho, añadimos una sabanita de queso light y las lonchas de pavo picaditas y dejamos un poquito al calor mientras se derrite el queso.

Sobre la alcachofa partida ponemos el relleno, una sabanita de queso light y al horno 3 minutos.

Versión con Calabacín solamente:

Ponemos el calabacín al horno a 180°C durante 20-25 minutos. Cortamos el calabacín a lo largo por la mitad y lo vaciamos.

En una sartén mezclamos la carne del calabacín con el pavo picadito y 1 sabanita de queso light. Una vez derretido el queso rellenamos las barquitas de calabacín con la mezcla.

**52- CALABACÍN A LA HIERBABUENA****Ingredientes:**

8 Hojas de hierbabuena 2  
 dientes de ajo  
 500 g. de calabacín en dados de unos 2 cm Un vaso  
 de caldo de verduras

**Preparación:**

Picamos las hojas de hierbabuena y los ajos.

Salteamos un par de minutos con caldo en una cacerola.

Incorporamos el calabacín y dejamos que se haga durante 10 minutos . Si suelta mucho líquido subir el fuego para que se reduzca.

☆Medida centro de plato llano.

**53- MILHOJAS DEBERENJENAS**

**Ingredientes:**

1/2 berenjena  
 1/2 tomate  
 2 sábanitas de queso light

Para la salsa: 1  
 yogurt 0%  
 2 cucharaditas de AOVE ajo  
 picado  
 orégano sal  
 pimienta

**Preparación:**

Cortamos la berenjena en rodajas y las metemos al microondas unos minutos y marcamos en la sartén.

En una fuente para horno vamos intercalando capas de berenjena, tomate y queso. Ponemos la salsa por encima y al horno a 180° durante unos minutos.

**54- PIMIENTOS RELLENOS DE MERLUZA Y PHILADELPHIA**

**Ingredientes:**

4 o 5 pimientos de piquillo enteros (bote) 1 cd de  
 queso crema light  
 Restos de merluza del día anterior 1  
 palito de surimi  
 Caldo de verduras o pescado  
 Espinacas o berros  
 1/2 Puerro

Cúrcuma  
Pimienta  
Sal

**Preparación:**

Se rehoga el puerro con un poquito de caldo.

Se desmigana la merluza y el surimi con 1/2 cda de queso crema light.

Se añade el puerro (con el juguito) a la mezcla anterior, se salpimenta y se rellenan los pimientos

Por otro lado se hace una salsa con la otra mitad del queso, un poco del líquido de los pimientos, algo de caldo y un poco de cúrcuma en polvo.

Se sirve acompañado de unas hojas de espinacas o berros para cumplirla medida.

## 55- BASTONES DE CALABAZA AL HORNO

**Ingredientes:**

Calabaza Sal  
Pimienta  
Canela  
Pimentón dulce

**Preparación:**

Cortamos un trozo de calabaza en bastones.

En una fuente para el horno colocamos los bastones y añadimos las especias.

Con el horno precalentado a 180º introducimos la fuente durante 15 o 20 minutos.

## 56- CINTAS DE CALABACÍN CON CREMA, JAMÓN Y TOMATE

**Ingredientes:**

1 calabacín  
1 cda de queso crema light  
2 lonchas de York o pavo en tiras 1  
puñado de tomatitos cherry Sal  
Pimienta  
Albahaca

**Preparación:**

Cortamos el calabacín en juliana a lo largo, los cherry por la mitad y el fiambre en tiritas.

Rehogamos el calabacín en una sartén unos 3 minutos. Añadimos los cherry y el jamón.

Mezclamos con el queso crema light y salpimentamos. Emplatamos y espolvoreamos albahaca por encima.

## 57- CINTAS DE CALABACÍN CON HUEVO Y CÚRCUMA

### **Ingredientes:**

1 calabacine  
1/2 puerro  
1/4 de cebolla  
1 Huevo + 1 clara Cúrcuma  
Sal Pimienta

### **Preparación:**

En un wok pochamos con una cucharada de agua el puerro y la cebolla todo bien picado.

Cuando esté doradito añadimos el huevo + 1 clara y hacemos un revuelto. Cuando el huevo esté cuajado, añadimos las cintas de calabacín bien secas. Rehogamos unos minutos.

Salpimentamos y espolvoreamos un poco de cúrcuma.

## 58- ENSALADA DE LIEBRE Y SETAS

### **Ingredientes:**

200ml de caldo de verduras  
150gr de lomo de liebre o conejo listo para cocinar 1 cebolla  
150gr de champiñones 75gr de rebozuelos  
1 cucharadita de aceite  
100gr de canónigos Sal  
Pimienta

### Salsa:

Un yogurt natural desnatado  
 2 cucharadas de vinagre de frambuesa  
 1/2 cucharadita de mostaza  
 1/2 manojo de cebollino

**Preparación:**

Ponemos a hervir el caldo y cueza en él el lomo unos 10 minutos. Lo sacamos del caldo y lo dejamos enfriar. Reserve el caldo.

Cortamos la cebolla en trocitos pequeños, limpiamos los champiñones y los cortamos en láminas. Limpiamos los rebozuelos.

Ponemos un poco de caldo de verduras en una sartén y pochamos la cebolla, cuando este hecha, agregamos los champiñones y los rebozuelos y cocemos 3 minutos con un poco de sal y pimienta.

Cortamos la carne en tiras finas y la incorporamos a la cebolla y setas.

Limpiamos los canónigos y le quitamos bien el agua. Los ponemos en una ensaladera. Ponemos sobre los canónigos la carne con las setas.

Preparamos una salsa con el yogurt, el vinagre de frambuesa y la mostaza, y regamos con ella la ensalada. Picamos el cebollino y lo espolvoreamos sobre la ensalada.

**59- ENSALADA DE CALABAZA Y ESPINACAS CON SALSA DE YOGURT 0%**

**Ingredientes:**

1 calabaza pequeña

1 cebolla 1/2

pimiento

250 grs de espinacas baby sal

Pimienta

Orégano

Salsa de yogurt:

yogur natural 0% 1

diente de ajo 1/2

cdita de perejil Sal

Pimienta

**Preparación:**

Pelamos y cortamos la calabaza en pequeños cuadraditos.

La colocamos en una bandeja de horno y espolvoreamos orégano. La cocinamos a 200 °C unos 15/20 minutos.

Cortamos las espinacas, la cebolla y el pimiento en juliana. Salteamos la cebolla y el pimiento con un chorro de caldo de verdura. Mezclamos los ingredientes de la salsa y reservamos.

En un plato colocamos las espinacas de base, la calabaza en el centro y alrededor la cebolla y el pimiento.

Añadimos la salsa por encima

MEDIDA: la salsa de yogurt cuenta como una equivalencia de clara. Hay que descontarla de la proteína.

## 60- MUFFIN DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES

### **Ingredientes:**

Un chorro de caldo de verdura  
 1 paquete de espinacas frescas alrededor de 284 gramos 4 huevos  
 1 taza de queso crema light  
 1 paquete de champiñones picados alrededor de 250 gramos. Sal  
 Pimienta

### **Preparación:**

Precalentamos el horno a 190°.

Salteamos los champiñones con el caldo de verdura unos 5-6 minutos y reservamos.

En un cazo cocemos las espinacas en el caldo de verduras. Escurrimos bien.

En un bol, batimos los huevos y añadimos los champiñones, las espinacas y queso.

Mezclamos bien y salpimentamos.

En una bandeja para muffins echamos la mezcla. Horneamos unos 20-23 minutos.

MEDIDA: Si hacemos 5 piezas sería 1 la medida. Si hacemos 9-10 entonces serían 2.

## 61- ENSALADA DE ALCACHOFAS Y QUESO DE BURGOS 0%

### **Ingredientes:**

4 Alcachofas  
 3 Limones  
 2 hojas de laurel  
 2 ramitas de tomillo  
 1 cebolla morada en 1/4  
 1 bolsa de Lechugas varias  
 1 tarrina de queso de burgos 0%

### Ingredientes vinagreta

Unas hojitas de albahaca Unas  
 hojitas de menta  
 1 diente de ajo machacado  
 1 pizca de hierbas provenzales AOVE  
 1 limón  
 Sal  
 Pimienta

### **Preparación:**

Limpia y deshecha los tallos y las hojas externas de las alcachofas. Córtalas por la mitad de arriba a abajo.

Pon en remojo las alcachofas con zumo de limón para que no se oxiden.

Colocamos en una cacerola grande las alcachofas. Vierte el zumo de 2 limones. Cubre con agua, agrega las hojas de laurel, el tomillo, la cebolla y 1/2 cucharaditas de sal. Dejamos que hierva a fuego lento durante 10-15 minutos, hasta que se reblandezcan, pero que queden aún firmes.

En un plato colocamos las Lechugas, la cebolla y las alcachofas. Corta en trocitos el queso y añádelo.

Para la vinagreta, mezcla las hierbas provenzales, las hojas de albahaca y menta picadas con el AOVE, el zumo de limón, el ajo machacado y sal y pimienta al gusto.

Aliña la ensalada y disfruta.

**MEDIDA:** centro de plato llano de verdura.

Podemos acompañar la ensalada con una rica tortilla de 1 huevo o 2 latas de atún al natural

## HUEVOS

### 62- TORTILLA DECOSTRUIDA PICANTE DE BACALAO

#### Ingredientes:

1 lomo de bacalao desalado o bajo en sal (125 gr.) 1 huevo  
 Aceite picante Aceite  
 de trufa Trufa  
 Perejil

#### Preparación:

Ponemos al fuego un cazo con agua a potencia media fuerte (sin hervir).

Introducimos el bacalao en el cazo y que se haga durante 4 minutos aproximadamente.

Batimos el huevo en un recipiente y añadimos el perejil.

Una vez hecho el bacalao, lo sacamos del agua, lo escurrimos en un colador. Lo desmenuzamos un poco y le añadimos un poco de aceite picante al gusto.

Emplatamos introduciendo el bacalao en el aro, añadimos una cucharadita de aceite de trufa por encima y el huevo batido.

Cortamos unas lascas de trufa y las ponemos por encima.

Por último, espolvoreamos por encima el perejil, quitamos el aro y servimos.

### 63- QUICHE DP

#### Ingredientes:

3 huevos  
 2 yogures naturales desnatados 1  
 tarina de queso batido 0% Sal  
 1 cebolla  
 1/2 calabacín  
 3 o 4 espárragos blancos Gambas  
 congeladas.

**Preparación:**

Pochamos en una sartén antiadherente las cebollas con un poco de caldo de verduras.

Cuando esté un poco pochada la cebolla añadimos el calabacín.

Incorporamos unas gambas y dejamos que se cocinen unos minutos y reservamos.

En un bol mezclamos los yogures, el queso y los 3 huevos batiéndolo todo hasta que quede uniforme y le añadimos un poco de sal.

A esta mezcla incorporamos las verduras pochadas con las gambas y unos espárragos blancos cortaditos en trozos pequeños.

Removemos todo para que se mezcle bien y lo introducimos al horno a 180° durante una hora, o bien al baño maría.

**64- NIDO SHITAKE CON HERVO ESCALFADO****Ingredientes:**

Caldo Vegetal

1 bandeja de shitake Vinagre

Sal

Pimienta

1 huevo

cebollino

**Preparación:**

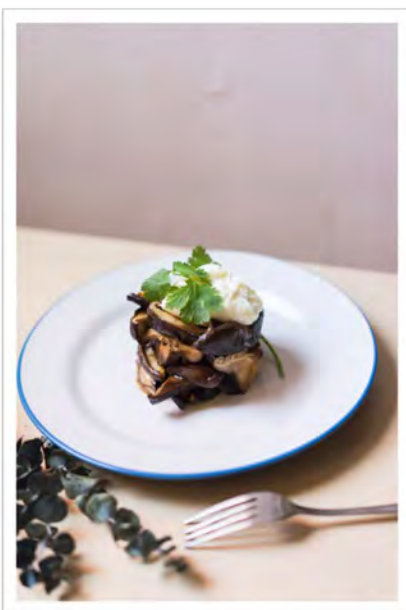
Ponemos en una sartén un chorrito de caldo y añadimos las shitake cortadas en juliana

Removemos a fuego lento durante 7 u 8 minutos y ponemos un poco de sal.

En un cazo ponemos agua pero sin que llegue a hervir con un chorrito de vinagre.

Cuando empiece a hervir introducimos el huevo (sin cascara) dentro del agua y lo sacamos pasados 3-4 minutos.

Para emplatar colocamos un aro en el centro del plato y ponemos las shitake y en el centro ponemos el huevo escalfado.



Espolvoreamos un poco de cebollino por encima.

## 65- TORTILLA DE COLIFLOR

### Ingredientes:

5 huevos medianos  
 1 coliflor pequeña cocinada al vapor o al microondas  
 ¼ de pimiento verde  
 ¼ de pimiento rojo  
 ¼ de pimiento amarillo  
 1 puerro cortado en ruedas Sal gruesa  
 Comino  
 Laurel en polvo Pimienta negra  
 molida  
 Hojitas de albahaca fresca Caldo de  
 verduras

### Preparación:

Pochamos el puerro y los pimientos troceados en dos cucharadas de caldo de verduras.

Batimos los huevos y añadimos la sal, el comino, el laurel y lapimienta.

Incorporamos la coliflor cocinada (que no esté caliente para que no cuaje el huevo), los pimientos y el puerro.

Añadimos unas hojas de albahaca picadas.

Removemos bien y vertemos en un molde apto para microondas u horno. Ponemos al microondas a máxima potencia 4 minutos.

Paramos a los 3 minutos y ponemos 3 minutos más. Volvemos a parar a los 3 minutos y le damos 2 minutos más.

Dejamos reposar unos minutos dentro del microondas cerrado. Desmoldamos la tortilla y servimos con unas hojitas de albahaca porencima.

## 66- CALABACINES CON HUEVO AL HORNO

### Ingredientes:

500 g de calabacines 250g de  
 puerros  
 6 huevos  
 1 diente de ajo caldo de  
 verduras sal

### Preparación:

Precalentamos el horno a 180°.

Lavamos y cortamos los puerros y los calabacines en rodajas muyfinas. Pelamos y picamos el

ajo.

Batimos los huevos como para tortilla con un poco de sal y reservamos.

En una cazuela resistente al horno, calentamos un chorrito de caldo de verduras, pochamos el ajo y añadimos el puerro picado.

Damos unas vueltas y cocinamos durante 3 minutos.

A continuación agregamos el calabacín y dejamos 5 minutos más.

Quitamos la cazuela del fuego, esperamos 5 minutos y añadimos los huevos mezclando bien.

A continuación, metemos la cazuela en el horno precalentado a 180° y horneamos unos 10 minutos hasta que los huevos cuajen.

## 67- CREPES DE JAMÓN Y QUESO

### Ingredientes:

1 cucharada sopera de leche desnatada en polvo 1 huevo a temperatura ambiente

2 sábanitas de queso light 2 lonchas de jamón  
Sal

### Preparación:

Calentamos una sartén antiadherente.

Mezclamos en un cuenco la leche desnatada y el huevo. Batimos la mezcla y

añadimos un poco de sal.

Vertemos la mezcla en la sartén de forma uniforme, formando un círculo, y dejamos unos 20 segundos para que la masa cuaje y coja un poco de color. Le damos la vuelta para que se haga un poco más. Colocamos encima el queso y el jamón y enrollamos la crepe.



**AVES****68- POLLO AL CURRY****Ingredientes:**

1 pechuga de pollo Sal  
Pimienta  
1/2 cebolla Agua  
Salsa de soja  
Curry  
1/2 limón (opcional)

**Preparación:**

Cortamos la pechuga de pollo en cubos grandes. Salpimentamos.

Picamos la cebolla.

Ponemos en una sartén 1/2 vaso de agua y una cucharada sopera de salsa de soja y los cubos de pollo para que se hagan.

Reservamos.

Dejamos el caldito en la sartén y pochamos la cebolla.

Cuando esté transparente agregamos un vaso de agua, una cucharada de curry y los dados de pollo.

Removemos bien y cuando el pollo este impregnado de curry, retiramos.

(Para hacer mas aliño la proporción es 1/2 vaso de agua por una cuchara sopera de soja. Podemos añadir el zumo de 1/2 limón).



**69- POLLO AL CURRY 2****Ingredientes:**

Pollo  
Caldo de verduras  
Calabacín  
Cebolla  
Champiñones Curry

**Preparación:**

En una olla ponemos las verduras troceadas y echamos un poco de caldo de verduras.

Añadimos el pollo.

Cuando esté hecho incorporamos el curry y dejamos cocer 5 minutos más.

**70- POLLO AL CURRY ROCIO****Ingredientes:**

1 pechuga de pollo  
Caldo de verduras 1/2  
cebolla  
1 cucharadita curry Sabanitas  
de queso light 1/2 manzana

**Preparación:**

En una sartén, ponemos un poco de caldo de verduras y pochamos la cebolla cortada en gajos finitos.

Una vez pochado echamos el curry y añadimos una sabanita de quesolight. Incorporamos el pollo partido en tacos.

Dejamos cocer todo 15 minutos aproximadamente. Una vez

hecho añadimos la manzana en trocitos.

**71- POLLO GUISADO AL CHILINDRON****Ingredientes:**

1pollo en trozos sin piel  
1/2 pimiento rojo 1  
pimiento verde  
1 cebolla  
1 hoja de laurel 1  
zanahoria  
1 tomate picado  
Jengibre molido  
Limón  
Perejil

**Preparación:**

Ponemos un poco de caldo en la cazuela y pochamos las verduras cortadas en trocitos.

Añadimos el pollo y lo dejamos unos 40 minutos (15 minutos en olla). Una vez hecho añadimos un chorrito de limón y el perejil.



## 72- POLLO GUISADO CON SALSA DESOJA

### **Ingredientes:**

1 pollo en trozos Caldo de  
verduras Soja  
zumo de limón Ajo  
Orégano

### **Preparación:**

En una cazuela ponemos el pollo con todos los ingredientes unos 40 minutos (15 en la olla).

Una vez hecho, lo metemos en el horno a 200° unos 10 minutos sin caldo para que se dore.

## 73- POLLO CON VERDURAS Y LANGOSTINOS

### **Ingredientes para 2 personas:**

1 cebolla mediana  
1 zanahoria  
1 pimiento verde  
50 gr. guisantes  
50 gr. calabacín  
50 gr. col  
50gr. champiñones (o setas del tiempo) 100 gr. de  
pechuga de pollo  
6 langostinos Para la

### salsa:

8 cucharadas de caldo de pollo (puede usarse una pastilla deconcentrado) 3 cucharadas  
de salsa de soja  
2 pastillas de sacarina Preparación:

Cortamos las verduras en juliana y las cocemos en la salsa. Reservamos. Separamos el caldo en otro recipiente.

En una plancha salteamos el pollo y los langostinos cortados en trozos.

Una vez hechos, los colocamos encima de las verduras y rociamos con el caldo. Calentamos en el horno.

#### 74- POLLO A LA MOSTAZA

##### **Ingredientes:**

1 Pollo  
1 litro de Caldo de verduras 1  
cebolla troceada  
2 Puerros Mostaza  
de Dijon Laurel  
Pimienta en grano Perejil  
Limón

##### **Preparación:**

Troceamos el pollo en tiras y lo embadurnamos con la mostaza, el laurel y la pimienta en grano.

Dejamos en la nevera una noche.

Troceamos y pochamos el puerro y la cebolla con el caldo vegetal 10 minutos a fuego medio. Añadimos el pollo con unas gotas de limón y cubrir de caldo. Dejamos que se haga a fuego medio durante 3-5 minutos.

Se puede saltear un poco al acabar, si se quiere el pollo doradito.



#### 75- RECETA DE FAISAN CHEFPATRICIO

##### **Ingredientes:**

Un faisán  
½ puerro  
½ cebolla  
1 zanahoria  
200 gr de champiñones 2  
tomates

1 ajo  
 Vinagre de módena  
 Sal y pimienta Caldo  
 de verdura

**Preparación:**

En una cazuela ponemos todos los ingredientes menos el faisán con 1/2 vaso de agua y cocinamos.

Una vez esté la verdura pochada incorporamos el faisán salpimentado encima y lo cubrimos a partes iguales de agua y caldo de verduras.

Si el faisán es entero lo cocinamos durante 25 minutos en la olla. Si es despiezado, en horno unos 30 minutos a 210°.

**76- POLLO CHEMA LAURIMONADO CON AJO Y CEBOLLA.**

**Ingredientes para 6 personas:**

3 cuartos traseros de pollo Sal  
 Pimienta  
 8 dientes de ajo 8  
 hojas de laurel 1  
 cebolla  
 1 limón

**Preparación:**

En una bandeja de horno se ponen los dientes de ajos pelados y las hojas de laurel. Colocamos encima el pollo salpimentado.

A continuación se pica una cebolla mediana y la echamos en un bol con el zumo de limón y agua (como tres cuartos aproximadamente).

Pintamos el pollo con el contenido del bol.

Con el horno precalentado a 180° asamos el pollo el pollo unos 20 o 25 min y después le damos la vuelta.

Añadimos más agua si se consume.

**77- CHORIZOS DE POLLO OPAVO**

**Ingredientes:**

450 gr. pechugas  
 50 gr. queso crema light 1  
 huevo  
 25 gr. leche desnatada en polvo

1 cta. ajo en polvo 1  
 cta. sal  
 1/2 cucharadita de pimienta negra molida 1/2  
 cucharadita de pimienta blanca molida Nuez  
 moscada  
 1 cta. pimentón dulce 600  
 gr. agua

**Preparación:**

Echamos las pechugas en trozos en el vaso de la thermomix y picamos 5 seg. Vel.5.

Añadimos el huevo, la leche en polvo, el queso crema, el ajo en polvo, la sal, la pimienta negra y blanca, la nuez moscada y el pimentón, 5 seg.vel.5.

Lo ponemos en un bol tapado en la nevera una hora para que tome consistencia.

Cortamos trozos de film, y echamos dos cucharadas de la preparación, enrollamos y giramos agarrando los extremos del film rodando el rulo sobre la mesa, hasta que se forme el chorizo.

Salen 6 unidades.

Colocamos en el fondo del la Varoma.

Añadimos el agua al vaso y programamos 20 minutos, temperatura Varoma, vel.2. Dejamos templar, quitamos el film y marcamos en lasartén.

Se pueden congelar sin pasar por la sartén.

## 78- POLLO AL HORNO CONZANAHORIAS

**Ingredientes:**

1 pollo entero  
 6 – 7 zanahorias Agua  
 Salsa de soja

**Preparación:**

Precalentamos el horno a 150°.

En una fuente colocamos el pollo, las zanahorias peladas y cortadas en rodajas, y 1/2 taza de agua.

Cuando lleve 1 hora en el horno le añadimos la salsa de soja(abundante). Lo dejamos

3/4 de hora más.

## 79- PASTEL DE AVE

### Ingredientes:

400 gr. de carne picada de pavo y pollo 400gr. de longanizas frescas de pavo y pollo 150 gr. de tacos de pavo  
3 huevos  
1 cucharada de queso crema light 3 pastillas de caldo de verduras Salsa de soja

### Preparación:

Se mezcla todo y se mete en un molde de plum cake apto para microondas durante 10 minutos a toda potencia.

Se saca del molde y se da la vuelta y se mete otros 10 minutos. Se deja enfriar y reposar.

Se puede congelar en las porciones adecuadas.

## 80- REDONDO POLLO Y QUESO

### Ingredientes:

1/4 kg de pechuga pollo 1/4 jamón York  
1 huevo  
1 cuchara de queso crema light Sal pimienta  
Especias al gusto

### Preparación:

Picamos el jamón y el pollo, y mezclamos con el huevo y las especias. Extendemos sobre papel de horno y untamos el queso.

Vamos enrollando sobre sí mismo envolviéndose en el papel.

Con el horno precalentado introducimos en el horno a 180° unos 20 minutos.



## 81- POLLO CALITA

### **Ingredientes:**

1 pollo sin piel  
Sal  
Pimienta

### **Preparación:**

Precalentamos el horno a 180°.

Salpimentamos el pollo y lo colocamos en la rejilla del horno.

Un nivel por debajo ponemos la bandeja del horno con un dedo de agua. Pasado 30 minutos le damos la vuelta al pollo.

Va cayendo la grasita del propio pollo en la bandeja del agua.

Cuando está hecho, dejamos que la salsa de abajo se enfríe y retiramos la capita dura de grasa que queda encima.

Luego echamos esa salsa por encima del pollo.

## 82- POLLO A LACOCACOLA

### RECETA 1

### **Ingredientes para 2 personas:**

2 filetes de pechuga de pollo  
½ taza de Coca Cola light  
3 cucharaditas de ajo molido  
½ cucharadita de jugo de limón Sal  
Comino

### **Preparación:**

Mezclamos la Coca Cola con el ajo y el jugo de limón. Sazonamo con sal y comino al gusto.

Maceramos el pollo durante 6 horas.

Precalentamos el horno a 200°.

Introducimos el pollo en el horno y lo dejamos hasta que esté tierno y dorado.

RECETA 2**Ingredientes para 4 personas:**

4 cuartos de pollo  
 4 dientes de ajo  
 1 bote de coca cola light

**Preparación:**

Se le quita la piel al pollo y con la punta de un cuchillo se hacen incisiones en las que se inserta un trozo de ajo crudo.

Metemos en el horno a 200° durante 20 minutos y le damos la vuelta y dejamos otros 10 minutos.

Rociamos con 1/2 coca cola y dejamos 15 minutos más. Echamos el resto de la coca cola poco a poco.

**83-SALCHICHAS DEPAVO****Ingredientes:**

100g. De carne picada de pavo  
 1/2 cebolla  
 1/2 cucharadita de mostaza  
 1/2 manzana(opcional)  
 1 cucharada de queso crema light Especias

**Preparación:**

Mezclamos la carne de pavo picada con el queso crema light, la mostaza, las especias, la manzana y la cebolla picadas.

Se hace un rollo fino, se le da forma de salchicha y se mete en el horno.

**84- PINCHO MORUNO DE POLLO CON SALSAS DE YOGUR Y QUESO.****Ingredientes para 2 personas:**

1 pechuga de pollo Adobo  
 Pimienta negra  
 Pimentón dulce Caldo  
 de verduras  
 Cayena en polvo (opcional) Orégano

Salsa

1 yogur 0%

½ cajita de queso crema light  
 ½ cebolleta Cebollino  
 picado

**Preparación:**

Cortamos la pechuga en tiras.

En un bol añadimos todos los ingredientes para el adobo. Mezclamos bien e incorporamos las tiras de pollo.

Pinchamos las tiras de pollo en forma de “S” y las hacemos a la plancha. Picamos la cebolleta y el cebollino bien finos.

Mezclamos el yogur y el queso crema. Incorporamos a la mezcla la cebolleta y el cebollino.

### **85- PECHUGA DE POLLO CON ESPINACAS**

**Ingredientes:**

1 filete de pollo Espinacas  
 frescas  
 1 sabanita de queso light

**Preparación:**

Sobre un film transparente resistente al horno ponemos la pechuga de pollo, una capa de espinacas cubriendo el pollo y una sabanita de queso light.

Hacemos un rollito con todo y lo introducimos en el horno 25 minutos a 180°C o al vapor 20 minutos en la Varoma de la Thermomix.

### **86- FALSO TARTAR DE PAVO**

**Ingredientes para 2 raciones:**

1 loncha gordita de pechuga de pavo (fiambre tipo pavofrio) de unos 200g. 1 cebolla  
 2 cucharaditas de mostaza  
 Tabasco  
 Pimienta Perejil  
 Dos cucharaditas de AOVE Un  
 poco de agua

**Preparación:**

Cogemos un rallador de agujeros gruesos y rallamos el pavo o lo partimos en trocitos pequeños para que nos quede como carne picada.

Lo ponemos en un bol y espolvoreamos pimienta molida. Reservamos.

En otro bol ponemos la mostaza, el aceite, el tabasco ( según nos guste más o menos picante) y un poco de agua.

Mezclamos bien para que ligue. Reservamos.

Por otro lado picamos la cebolla, un puñado de alcaparras y perejil.

Lo unimos todo y Mezclamos bien. Lo dejamos en la nevera hasta servir.

☆ Esta receta equivale a dos raciones de proteína , restando un poquito de verdura del primero y teniendo en cuenta que consume una de las dos cucharaditas de aceite del día y la de mostaza.

## 87- POLLO DE CORRAL CONSETAS

### Ingredientes:

1 filete y 1/2 de pollo  
 1/2 cebolla  
 1 pimiento verde  
 Caldo de verduras 1  
 ajo  
 Guindilla (opcional) Setas  
 Soja

### Preparación:

Cortamos la cebolla en juliana y el pimiento en trozos y pochamos en el caldo y dejamos que se evapore.

Cuando la cebolla esté transparente añadimos el ajo en láminas.

Si nos gusta más fuerte podemos incorporar en este momento un poco de guindilla. A

continuación incorporamos el pollo en trozos.

Una vez dorado incorporamos las setas, añadiendo un poco más de caldo o de soja para salar la preparación .

En tres minutos las setas estarán hechas.

Si han soltado mucho líquido subimos el fuego para que se reduzca.

☆ Esta preparación es plato único para comida o cena.

## 88- COLIFLOR Y SETAS CON POLLO ALCURRY

### Ingredientes:

1 Coliflor mediana 2  
 pechugas de pollo  
 Setas variadas  
 2 tomates  
 Curry  
 Sal

**Preparación:**

Empezamos poniendo la coliflor a hervir en una olla con agua y sal.

Por otro lado troceamos las setas y el pollo, en este caso son champiñones y níscalos, pero cada cual utilizará las que más le gusten.

Ponemos una sartén a calentar con caldo de verduras y salteamos los ingredientes troceados.

Ya tenemos las bases listas sólo tenemos que poner el tomate muy picadito y curry, añadir la coliflor y mezclarlo todo.

Una vez tenemos todo unido, dejamos que se hagan un rato juntos para que se mezclen los sabores.

## CARNE

### 89- ALBONDIGAS AL HORNO CON PISTO 0% GRASA

**Ingredientes:**

Carne picada de ternera Ajo  
 Perejil  
 Sal  
 Pimienta  
 Comino en polvo 1  
 pimiento verde  
 1 pimiento verde  
 1 calabacín  
 1 berenjena Caldo  
 de verduras

**Preparación:**

Opción 1: La carne de ternera picada se mezcla con ajo, perejil, sal y pimienta.

Opción 2: La carne picada de ternera, salarla y meterla 1 hora en la nevera. A continuación echarle comino en polvo.

Se montan las albóndigas y se colocan en la bandeja del horno a 250°, hasta que se doren.

En una fuente para horno colocamos las verduras. Se asan y luego retiramos la piel y cortamos en trozos.

En una cazuela ponemos las albóndigas con el pisto.

Añadimos un chorro de caldo de verduras y dejamos cocer 15 o 20 minutos a fuego lento.

También se pueden acompañar de TZAZIKI (salsa griega).

## 90- CARNE AL TORO

### **Ingredientes:**

Caldo vegetal 1  
 cebolla  
 1 pimiento rojo  
 1 pimiento verde  
 150 grs. de carne de añojo para guiso (ternera paraguasar) Orégano  
 Comino  
 Pimentón Dulce y Picante Sal  
 y Pimienta

### **Preparación:**

Picamos la cebolla y los pimientos.

Las ponemos en una cazuela y pochamos las verduras cubiertas de caldo. Agregamos un poco de pimentón dulce y un poco de picante, orégano y comino. En una sartén antiadherente doramos la carne.

La incorporamos en la cazuela y cubrimos con caldo.

Cocinamos aproximadamente 45 minutos (hasta que reduzca el caldo y quede como una salsa espesa).

Rectificamos de especias y salpimentar al gusto.

## 91- MILHOJAS DE PASTRAMI

### **Ingredientes:**

100 g de Pastrami en lonchas muy finas  
 1/2 tomate en rodajas finas Unas  
 hojas de lechuga,  
 Unos pepinillos en vinagre cortados en rodajitas, Una  
 cucharadita de mostaza  
 Sa  
 Una cucharadita de AOVE.

**Preparación:**

Salar ligeramente las rodajitas de tomate y reservar.

Preparar la lechuga en trocitos muy pequeños con sal y aceite y reservar.

Preparar la Milhojas, alternando una loncha de Pastrami y sobre ella un par de rodajas de tomate, otra loncha de Pastrami y encima la lechuga aliñada, otra loncha de Pastrami y rodajitas de pepinillo con mostaza, otra loncha de Pastrami y así hasta completar la milhojas.

Acompañar con el resto de la lechuga, tomate y pepinillos como ensalada.

**92- LASAÑA DE CARNE****Ingredientes:**

100 gr de carne de ternera

1/2 berenjena

1 Calabacín

1/2 cebolla

Caldo de verduras

Salsa de Tomate DP

Sal

Pimienta

Albahaca Nuez

moscada

Sabanitas de queso light

Leche desnatada

**Preparación:**

Picamos la cebolla y la pochamos en una sartén con un poco de caldo de verduras.

Incorporamos la carne picada y las especias.

A continuación añadimos un poco de salsa de tomate DP.

En una fuente de horno colocamos una capa de la berenjena en rodajas, un poco de carne, otra capa de calabacín en rodajas y así vamos alternando hasta terminar con una capa de verdura.

Hacemos una especie de bechamel con la sabanita de queso light y la leche desnatada y la ponemos por encima.

Con el horno precalentado a 180° metemos la lasaña unos 25 minutos.



### 93- STEAKTARTAR

#### **Ingredientes para 3 raciones:**

350 gramos de carne de vacuno picada, lo mas magra posible (en la receta original hay que cortarla a cuchillo).

2 cucharadas de pepinillos en vinagre muy picados 1

cucharada de alcaparras en vinagre muy picadas 2

cucharada de chalotas muy picada.

1 cucharada de perejil muy picado.

Salsa Perrins

Unas gotas de salsa Tabasco

Pimienta negra

2 cucharadas de mostaza de Dijon 1

yema de huevo

3 cucharaditas de AOVE

#### **Preparación:**

En un cuenco ponemos la yema del huevo, la mostaza de Dijon, la pimienta, la salsa Perrins y unas gotas de salsa Tabasco. Removemos hasta mezclarlo todo bien.

Añadimos la carne picada, los pepinillos, las alcaparras, la chalota y el perejil, mezclar muy bien todos los ingredientes. Corregir las salsas Perrins y Tabasco a gusto del consumidor, tiene que estar sabroso pero no excesivo.

Para emplatar ponemos la preparación en en un aroredondo.

### 94- SALTEADO DE TERNERA CON VERDURAS

#### **Ingredientes:**

100gr. De ternera

¼ cebolla

½ pimiento rojo 1

Pimiento verde

Soja en brotes Salsa  
de soja

**Preparación:**

Cortamos las verduras en juliana, cocinamos y reservamos. En la misma sartén salteamos la carne y reservamos.  
Incorporamos las verduras y un chorrito de soja

**95- HAMBURGUESAS CHEFROCIO**

**Ingredientes:**

1 Kg de carne de ternera picada  
1 cebolla mediana picada en dados pequeños 1/2  
Manojo de Cilantro picado  
Orégano Seco  
2 cucharaditas de mostaza  
1 sabanita de queso light  
Sal y Pimienta

**Preparación:**

Mezclamos todos los ingredientes.  
Dejamos reposar la carne varias horas en la nevera.  
Damos forma a la hamburguesa y la hacemos en la plancha. Ponemos encima 1 sabanita de queso light.  
Serving acompañada de la cebolla caramelizada y el falsokétchup.

**96- PINCHOS ÁRABES CON CUCUS DE COLIFLOR Y SALSA DE YOGURT**

**Ingredientes para 10 unidades:**

400 g. de carne de pollo/vacuno  
1/2 cucharadita de comino molido  
1/2 cucharadita de canela  
1 cucharadita de cúrcuma  
1 cucharadita de pimienta  
perejil fresco  
1 huevo pequeño o una cucharada de queso batido light

**Preparación:**

Antes de empezar, ponemos los palitos de brochetas a remojo en un bol con agua fría para evitar que se nos quemen al cocinarlas. Ponemos todas las especias.

En un bol mezclamos la carne picada que hayamos elegido con las especias. Le añadimos un huevo batido, perejil fresco picado y sal.

Mezclamos la masa con la mano para que nos quede todo bien integrado.

No importa si la mezcla de carne está un poco blanda, habrá que tratarla con cuidado y se compactará al cocinarla.

Se forman las brochetas.

Cocinamos las brochetas a la parrilla o plancha.

Podemos también hacerlas en el horno a 200º durante 5-8 minutos. Acompañamos las

broches de salsa de yogurt y cucús de coliflor.

#### Salsa de yogurt:

1 yogurt natural desnatado

½ pepino picado

1 manojito de hierbabuena

½ limón exprimido Sal y pimienta Se mezcla todo y listo.

#### Cuscús de coliflor:

Se ralla la coliflor en crudo.

Se pican unas verduras al gusto. Se

mezcla todo y se salpimenta.

Se rehoga en sartén con un poco de caldo y salsa de soja. En 3

minutos está lista.

## **97- SOLOMILLO DE CIERVO CON SETAS**

### **Ingredientes:**

½ kg. de solomillo de ciervo 8

cebollinos

300 ml. de caldo de verduras AOVE

Vinagre

1 zanahoria

Perejil,

Tomillo laurel

Enebro Pimienta  
 100 gr. de setas 1  
 cebolla  
 4 dientes de ajo Sal

**Preparación:**

Limpiamos el solomillo y lo colocamos en una bandeja junto con el caldo, el vinagre, la zanahoria entera y pelada, las hierbas aromáticas y la pimienta machacada, los ajos enteros y sin pelar y la cebolla pelada y partida en gajos grandes.

Salamos al gusto y dejamos hasta el día siguiente en la nevera.

Pasado el tiempo, retiramos la marinada de la carne y la ponemos en una olla. Añadimos las setas y cocemos hasta que éstas se hagan y espese la salsa.

Rectificamos de sal.

Secamos el solomillo y los pasamos por una sartén bien caliente.

Solamente lo marcamos, lo volvemos a colocar en una bandeja de hornoy horneamos unos 5 minutos a 200°.

Servimos el solomillo y acompañamos con la salsa de verduras ysetas.

**98- BROCHETAS DE SOLOMILLO Y CALABAZA**

**Ingredientes:**

Calabaza (medida centro de plato llano) en cubos 1  
 solomillo ( de ternera) medida  
 1 cucharadita de AOVE Pimienta  
 Sal maldón

**Preparación:**

Cocemos la calabaza cortada en cubos en agua hirviendo durante 5 minutos. Salpimentamos los tacos de solomillo.

Hacemos las brochetas pinchando alternativamente la calabaza y el solomillo.

Doramos las brochetas en una sartén muy caliente.

Para finalizar lo emplatamos y espolvoreamos un poco de sal maldón y 1 cucharadita de AOVE.

☆Importante: no pasarnos con la cocción de la para que no se deshaga al hacer la brocheta.

## 99- PASTEL DE CARNE

### Ingredientes:

1 kilo de carne picada de ternera  
 2 lonchas de jamón cocido bajo en grasa 1  
 huevo  
 Pizquita de canela en polvo Pimienta  
 Perejil  
 2 dientes de ajo  
 Hierbas provenzales (tomillo, romero,...)

### Preparación:

En un bol mezclamos la carne picada con el ajo picado, las hierbas, la pimienta, la canela y el huevo.

En un molde apto para el horno ponemos las lonchas de jamón cocido de manera que sobresalgan (para poder tapar el pastel).

Añadimos el preparado de carne picada y lo prensamos bien.

Tapamos con el sobrante de jamón cocido e introducimos al horno 35/40 minutos a 180°.

## PESCADO

## 100- CEVICHE PERUANO PARA 4 PERSONAS Y SOPA DE ALGAS

### Ingredientes:

Una corvina 1  
 cebolla roja  
 7-8-9 limas  
 Ají rojo (rocoto) 2  
 dientes de ajo  
 Abundante cilantro Pimienta  
 negra molida  
 1 hoja de lechuga iceberg Sal

### Preparación:

Pedir en la pescadería que saquen los lomos y la ventresca limpios de piel y de espinas, (reservar la cabeza y espinas).

Repasamos que no queden espinas y fileteamos estas piezas con el cuchillo bien plano para sacar láminas finas (también se puede hacer en tiras o en cubitos) y las vamos situando en una fuente con borde alto o ensaladera.

Seguidamente cortamos la cebolla en pluma finita, el ajo muy picado y el cilantro en porciones pequeñas. Se añade, con moderación, un poco de ají rojo (pica). Todo esto lo vamos poniendo encima de pescado y removemos.

Salpimentamos y añadimos el zumo de las limas hasta cubrir.

Ya sólo quedará poner en la nevera por espacio de 10-15 minutos hasta que el pescado esté bien blanco.

El ácido cítrico modificará las proteínas de la corvina hasta dejarlas comestibles y muy sabrosas en sólo ese tiempo. (Puede estar algo más de tiempo, no importa).

Servir el ceviche encima de una hoja de lechuga iceberg.

## **101- CEVICHE DE PESCADO.**

### **Ingredientes:**

Pescado parca congelado  
Cebolla morada cortada en juliana  
Ajo muy picadito  
Apio muy picadito  
Jengibre en polvo  
Sal  
Pimienta  
Zumo de lima  
Aceite de oliva  
Cilantro picado  
Calabaza como guarnición

### **Preparación:**

Se hace un zumo de lima y se reserva.

Se pica el pescado en cuadros y se pone en una fuente.

Se echa por encima el zumo de lima y se deja macerar 10 minutos. Añadir después los demás ingredientes.

Se tiene que hacer 30 minutos antes de comerlo.



### 102- CEVICHE DELANGOSTINOS.

#### **Ingredientes:**

Langostinos cocidos  
 Cebolla morada cortada en juliana Pepino  
 Tomate  
 Mostaza  
 Tabasco  
 Naranja  
 Cilantro  
 Aceite Sal  
 Pimienta  
 Zumo de lima  
 AOVE

#### **Preparación:**

Se limpian y pelan los langostinos y se reservan.

Las cabezas se ponen en un colador y se aplastan para que salga el coral y también se reserva.

Se pica muy pequeña la cebolla, el pepino, el tomate, la naranja y mezclar en un bol.

Echamos el zumo de lima, un poquito de mostaza, los langostinos, el coral y el cilantro picadito.

Mezclar bien.

### 103- CEVICHE CHEF ROCIO

#### **Ingredientes:**

Ajo  
 Ají o guindilla  
 Jengibre picadito  
 Cilantro o perejil Apio  
 (1/2 rama)  
 Zumo de 3 limas/ 1 limón  
 Zumo de 2-3 limas/ración Sal  
 Pimienta  
 Cebolla mejor la morada  
 Calabaza cocida  
 Pescado: perca, corvina, mero

### **Preparación:**

Cortamos el pescado en trozos de 3 centímetros, aproximadamente.

Ponemos el pescado en un recipiente en el que podamos cubrirlo con el zumo de limón.

Cortamos y exprimimos los limones, o limas o una mezcla de ambos, colamos el zumo y lo vertemos sobre el pescado, de forma que quede bien cubierto por el mismo, para que se vaya marinando bien por todos lados.

Dejamos macerar el pescado, desde pocos segundos hasta, incluso, cuatro horas. El tiempo de cocción dependerá de si nos gusta más o menos crudo y del tipo de pescado que usemos. La carne se vuelve blanca cuando está cocinada por el zumo.

Cortamos la cebolla en juliana lo más fina posible.

Lavamos y picamos una buena cantidad de cilantro o perejil, lo que más os guste.

Una vez que el pescado se haya marinado ese tiempo, verás que se ha vuelto de un color blanquecino, agregamos la cebolla picada y el cilantro o perejil.

Añadimos pimienta negra molida, un poco de ajo en polvo y un toque de ají o guindilla, al gusto de cada uno, y removemos bien la mezcla.

Acompañamos el plato con calabaza hecha en el horno o al vapor.

## **104- RAPE CON GAMBAS Y ALMEJAS.**

### **Ingredientes:**

Rape  
 Ajo  
 Cebolla  
 Perejil  
 Caldo de pescado gambas  
 Almejas

**Preparación:**

Ponemos en una cazuela un diente de ajo picado, una cebolla picada y perejil picado, lo rehogamos con un vaso de caldo de pescado.

Una vez que la cebolla este transparente, le añadimos unos tacos de rape, unas gambas peladas y los rehogamos hasta que estén hechos.

Una vez hecho, añadimos unas almejas y tapamos la cazuela hasta que se hagan las almejas.

Siempre a fuego lento.

**105- PESCADO A LA PIZZA****Ingredientes:**

1/2 kg de filete de merluza sin espinas 1  
tomate  
1 cucharadita de queso crema light 1  
cebolla grande  
Sal  
Pimienta  
Orégano

**Preparación:**

Cortamos la cebolla y la colocamos en una fuente para horno. Sobre la cebolla ponemos los filetes salpimentados.

Cortamos el tomate en rodajas finas y lo ponemos sobre el pescado. Sobre el tomate el queso crema.

Agregamos un poquito más de sal, pimienta y orégano. Cocinar aproximadamente 15 o 20 minutos.



## **106- ALMEJAS CON ALBAHACA THAIANDESA, LEMON GRASS Y HIERBAS FRESCAS**

### **Ingredientes para dos personas:**

400 gr de almejas 3  
 dientes de ajo  
 20 gr de jengibre fresco 1  
 rama de lemon grass  
 ¼ guindilla tailandesa  
 Cilantro  
 Albahaca  
 Menta  
 2 cucharadas de queso crema light

### **Preparación:**

Ponemos en un cazo un culin de agua para poder hacer el ajo, el jengibre y la menta picados.

Añadimos las almejas, el lemon grass aplastado y la guindilla. Rehogamos e incorporamos el queso.

Añadimos las hojas de albahaca.

Tapamos para que se abran rápido y servimos con todas la hiervas picadas.

## **107- SALPICÓN DE PESCADO**

### **Ingredientes:**

Cebolleta  
 Pimiento rojo asado Pepinillo  
 Alcaparras  
 Tomate  
 Langostinos pelados y cocidos Merluza  
 hervida partirla en taquitos Mejillones  
 pequeñitos  
 Huevo duro  
 Zumo de limón  
 Vinagre de Módena  
 Soja  
 Una punta de mostaza Sal  
 AOVE  
 Perejil

### **Preparación:**

Mezclamos todos los ingredientes picados.

En un bol ponemos el zumo de un limón, el vinagre, la soja, la mostaza, la sal, el AIOVE y el perejil.

Emulsionamos y añadimos a la mezcla.

## **108- SALPICÓN DE MARISCO**

### **Ingredientes:**

Mejillones  
Palitos de cangrejo Gambas  
Pimiento rojo  
Pimiento verde  
Cebolla  
Ajo  
Zumo de lima  
Aceite de oliva  
Sal

### **Preparación:**

Se pica la verdura muy pequeña y se pone a macerar con el zumo de lima y el aceite.

Añadimos después el marisco y rectificamos de sal.

## **109- EL BACALAO DE PACO**

### **Ingredientes:**

Bacalao desalao  
Caldo de verduras 3  
ajos  
Pimentón de la Vera

### **Preparación:**

Hacemos el bacalao a la plancha. Primero por el lado de la carne unos 5 minutos fuego medio-alto y luego por la parte de la piel, unos 3 minutos.

Mientras en un cazo ponemos un poco de caldo de verduras a fuego medio-bajo y cuando tome temperatura añadimos unos tres ajos en láminas. Cuando estén pochados añadimos una cucharada de pimentón de la Vera y un minuto todo al fuego.

Colocamos el bacalao en un plato y con una cuchara lo riegas un poco con el caldo y ajitos.

## 110- PESCADO BLANCO CON VERDURAS (LEKUE)

### Ingredientes:

Un filete de merluza o de bacalao fresco  
1 cucharada de mostaza de Dijon a la antigua  
Verduras (zanahorias, calabacines, aritos de cebolla, coles de Bruselas, judías verdes, etc.)  
Agua  
1 diente de ajo  
1 hoja de laurel  
2 cucharadas de agua

### Preparación:

Ponemos en el recipiente del Lekúe dos cucharadas de agua, un ajo cortado en láminas y una hoja de laurel.

Poner la bandeja y colocar encima las verduras de nuestra elección (zanahorias, calabacines, aritos de cebolla, coles de Bruselas, judías verdes, etc.).

Cocemos en el microondas durante 2 minutos.

Introducimos un filete de pescado blanco (merluza, bacalao fresco) el cual se le habrá cubierto con una cucharadita de mostaza de Dijon a la antigua.

Cocinamos durante 5 minutos.



## 111- MERLUZA EN PALILLOTE

### Ingredientes:

1 lomo de merluza  
Brócoli

Cebolla  
Hierbas herbamare  
½ naranja  
Romero

**Preparación:**

En un papel del horno poner una camita de brócoli otra de cebolla partida en rodajas muy finitas.

Añadimos Herbamare.

Ponemos el pescado un buen lomo y otra vez Herbamare. Otra capa de cebolla.

Añadimos un poco de zumo de naranja y romero.

Cerrar el sobre y al horno 15 minutos a 180°

**112- ALBONDIGAS DEBACALAO****Ingredientes:**

250 gr. de bacalao fresco y  
limpio 1 cebolla pequeña  
1 huevo  
2 cucharadas de leche desnatada  
1 cucharadita de perejil muy picado  
Sal  
Pimienta

**Preparación:**

Picamos el bacalao y mezclarlo con la cebolla picada muy fina, el huevo batido, el perejil y la leche.

Mezclamos con la ayuda de un tenedor hasta que quede como una pasta.

Salpimentamos.

Formamos las albóndigas con las manos humedecidas y las colocamos en la bandeja del horno.

Encendemos el grill del horno y ponemos la bandeja con las albóndigas dentro del horno en la ranura más alta para que se doren ligeramente.

Damos la vuelta a las albóndigas y gratinamos de nuevo hasta que se doren. En

total unos 20 minutos más o menos.

### 113- CURRY DEMEJILLONES

#### **Ingredientes:**

2 docenas de mejillones  
1 vaso de caldo de pescado  
1/2 cucharada que jengibre fresco 1  
cebolla  
2 dientes de ajo  
Sal  
Cilantro  
Cúrcuma  
Comino Perejil  
Zummo de limón  
Pimienta

#### **Preparación:**

Se calienta el caldo de pescado.

Se añade el jengibre, la cebolla, el ajo y se deja pochar. Se añade

la sal, el cilantro, la cúrcuma y el comino.

Se colocan los mejillones lavados y limpios y se les da varias vueltas en esa mezcla de especias.

Se tapa y se deja cocer a fuego lento hasta que se abran los mejillones.

Se emplatan echándoles por encima pimienta molida y un poco de zumo de limón y perejil picado.

### 114- CALAMARES RELLENOS DE ESPARRAGOS Y MEJILLONES

#### **Ingredientes:**

6 Calamares  
10 mejillones  
50 gr. de espárragos trigueros. 1  
huevo  
Tomate cherry  
Cebolla morada 1  
diente de ajo  
Perejil  
Rúcula  
Caldo vegetal Sal  
AOVE

#### **Preparacion:**

Abrir los mejillones en una olla, sacar de las conchas y conservar.

En una sartén, poner un poco de caldo vegetal y el medio diente de ajo y dorar los espárragos durante unos 4-5 minutos (los trigueros pequeños y finos, perfectos para rellenos).

Retirar el ajo y dejar enfriar.

Mientras tanto, en un bol, ponemos los tentáculos de calamar picados, los mejillones picados, perejil, el huevo, sal y al final los espárragos picados.

Mezclar todo bien con las manos, hasta formar un compuesto. Con ese

compuesto, rellenamos los calamares, cerrar con palillos.

En una sartén, poner caldo vegetal, la cebolla morada picada y medio diente de ajo.

Cuando esté dorada, agregar los tomates cherry cortados por la mitad.

Con un tenedor, machacar los tomates para que suelten su jugo e incorporar los calamares.

Añadir más caldo vegetal si hace falta y con tapadera puesta y a fuego bajo, cocinar durante 16-18 minutos, controlando de vez en cuando.

Emplatado sobre una cama de rúcula y aliñar con un poco de vinagre balsámico y aceite de oliva.

## POSTRE

### 115- PERA AL HORNO CON ESPECIAS

#### **Ingredientes:**

Pera

Canela

Nuez moscada Claco

Sucralín

#### **Preparación:**

Cortamos la pera (o la manzana) en medias lunas finas y espolvoreamos las especias por encima.

Horneamos a 180° durante 6 minutos. También se puede hacer en el microondas.



**116- MACEDONIA****Ingredientes:**

300-500 ml de Agua 1  
 Rama de Vainilla  
 3-4 Clavos  
 1 Rama de Canela 2  
 Anís Estrellado  
 Fruta al gusto

**Preparación:**

Hacer una infusión con todo.

Picar la fruta que se quiera para la macedonia. Añadir un poco de zumo de limón sobre la fruta.

Colar la infusión y cuando esté fría añadirse a la fruta. Endulzar con sucralín y a la nevera.

Lo sobrante se puede usar para hacer un polo de helado.

La piel de la piña, de la manzana, de la naranja o del limón se ponen a hervir en 2 litros de agua con una ramita de canela y con eso tienes una infusión para congelar como helado.

**117- AMBROSIA DE POMELO ENDP****Ingredientes:**

Sucralín  
 Pimienta negra en grano  
 Naranjas  
 Limones  
 Pomelos  
 Piña

**Preparación:**

Limpiar y sacar las supremas de los pomelos y las naranjas, para que nos entendamos, los gajos.

Cortar la piña.

Juntarlo todo en un bol

Preparar el zumo con sucralín y verter zumo por encima de la fruta. Servir frío.

**118- SORBETE DELIMON****Ingredientes:**

Limones  
 Edulcorante  
 Canela  
 2 claras de huevo

**Preparación:**

Preparamos zumo de limón con varios limones naturales.

Ponemos agua a hervir con edulcorante y canela y lo dejamos reposar.

Una vez enfriado, lo mezclamos todo y añadimos la ralladura de cáscara de limón.

Lo ponemos en el congelador y cuando comienza a solidificar se le añaden dos claras de huevo llevándolas a punto de nieve.

Dejar en el congelador

## 119- MOUSSE DE LIMON

### Ingredientes:

2 claras de huevo  
 250 grs. queso batido 0%  
 2 laminas de gelatina neutra  
 2 cucharadas soperas de Sucralín Zumo de limón  
 Ralladura de limón  
 50 ml.de leche desnatada

### Preparación:

En un cuenco mezclas el queso con el Sucralín, el zumo de limón y la ralladura de limón y reservas.

En una taza de leche que calentamos, disolvemos la gelatina y reservas, El otro cuenco montas las 2 claras con una pizca de sal

En el primer cuenco (el del queso) echas la leche con las gelatinas y las claras y mezclas todo con movimientos envolventes (para que no se bajen las claras)

Lo pones en raciones (vasitos,...) y a la nevera

Consumir frío

## 120- MANZANA CON CANELA (LEKUE)

### Ingredientes:

1 manzana  
 Canela  
 Edulcorante en polvo Agua

### Preparación:

Pelar la manzana y cortar en ocho gajos.

Quitar las pepitas y colocar sobre la bandeja en el recipiente Lekúe, añadir cuatro cucharadas de agua, cerrar el recipiente y colocarlo en el microondas durante 3 minutos.

Sacar las manzanas y espolvorearlas con el edulcorante y la canela. Servir, preferiblemente, frío.



## 121- TARTA DE PIÑA Y QUESO

### **Ingredientes:**

Piña natural  
400 gr. de queso crema light 2  
yogures desnatados  
80 gr. de sacarina  
20gr. de gelatina de piña diluida en 3 cucharas de agua caliente.

### **Preparación:**

Colocar en un molde una base de rodajas de piña.

Mezclar el queso con la sacarían y la gelatina. A continuación añadir el yogur. Batir hasta que se haga crema.

Colocar la mezcla sobre la base de piña y dejar enfriar en la nevera toda la noche y se queda dura.

Al desmoldarla ponéis piña o unas frambuesas para decorar.



## 122- TARTA DE QUESO

150 ML. Leche  
 desnatada 2 huevos  
 crudos  
 300 gr. queso crema light  
 1 sobre de gelatina en polvo neutra.  
 1 chorrito concentrado de vainilla (Aroma)

### **Preparación:**

Calentar en un cazo la leche ponemos el queso a fuego lento y removemos hasta que se disuelva, añadir los huevos, ir incorporando el sobre de gelatina.

Retirar del fuego y echar el aroma de vainilla y 6 sobres de sacarina o 5gr. De sucralín.

Se puede decorar con un caramelo solano sin azúcar, machacado, por encima o con unas fresas maceradas previamente.

## 123- TARTA PAVLOVA

### **Ingredientes:**

5 claras de huevo  
 100 de sucralín en  
 polvo 1 cucharadita de  
 vinagre  
 300 gramos de queso crema light  
 Yogurt desnatado  
 Fresas

### **Preparación:**

#### PRIMERA

#### FASE:

Precalear el horno a 110°.

Montar la claras de huevo y cuando estén en su punto añadir el sucralin y la cucharadita de vinagre. Envolver bien toda la mezcla con una espátula.

Poner el papel de hornear en la bandeja del horno y hacer, o bien una tartaleta del tamaño de un plato, o bien varias más pequeñas, en cualquier caso dejando un hueco en el fondo como si fuese un nido. (Manipular lo menos posible el merengue, pues se estropea enseguida).

Hornear 45 minutos a 110°, y hora y media más a 100°. Abrir el horno y dejarlo enfriar con el merengue dentro. Usar al día siguiente.

#### SEGUNDA FASE:

Batir el queso crema light con el yogurt hasta tener la consistencia deseada, rellenar los nidos de merengue, adornar con las fresa por encima y... a lamesa.

- La tarta la dividimos en 6 trozos y cada trozo es 1/2 asterisco.

## 124- TARTA DE LIMÓN DE GELATINA

### Ingredientes:

Un sobre de gelatina sabor limón light royal Un  
 yogurt de limón 0%  
 Una caja pequeña de queso cremoso light (tipo philadelphia)  
 Dos cucharaditas de edulcorante en polvo ralladura  
 de limón  
 300ml de agua

### Preparación:

En un cuenco mezclar el queso, el yogurt y el edulcorante.

Calentar 200ml de agua en un cazo hasta que hierva. Apagar el fuego. Mezclar el sobre de gelatina en el agua caliente. Añadir 100ml de agua fría y mezclar bien.

Incorporar la gelatina a la mezcla del queso y el yogurt y mezclar bien. Incorporar a la mezcla la ralladura de limón.

Dejar enfriar en la nevera al menos 3 horas.

Lo podemos tomar como pastel frío o congelar y tomar como helado.

\*\* Toda la preparación son dos asteriscos de desayunos o meriendas.

## 125- PERAS AL ANÍS

### Ingredientes:

Cuatro peras  
 Una cucharada y media de edulcorante en polvo (stevia en polvo) 1/2 limón  
 Cinco anises (estrella de anís)

### Preparación:

Calentamos el horno a 170°.

Cortamos las peras en cuartos, sin pelar, y quitándoles las pepitas.

Mezclamos el edulcorante con el zumo del limón y cuatro cucharadas de agua.

Unimos la mezcla anterior con las peras y los anises en un recipiente apto para horno.

Hornear 35 min. aproximadamente.

Se puede tomar frio o caliente. Toda la preparación son dos \*.

## 126- MOJITO DP

### **Ingredientes:**

Té verde con bastante Hierbabuena Sacarina al gusto  
2 limones Chorrín  
de agua

### **Preparación:**

Se trituran los limones enteros con un chorrín de agua y al final secuela. Trituramos el hielo y mezclamos todo con bastante hierbabuena.

