



RECETAS
DIETA
PERFECTA

INDICE DE RECETAS

CALDOS, SOPAS Y SALSAS

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

ENSALADAS Y VERDURAS

- 17- ALIÑOS PARA ENSALADAS Y VINAGRETAS
- 18- VERDURAS AL HORNO
- 19- BOKATA DE PUERRO, ACELGA, CHAMPIÑON, 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 RUSA
- 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- TARTAR DE CHAMPIÑON
- 36- SETAS A LA PLANCHA CON RÚCULA Y CANÓNIGOS
- 37- TABULE DE COLIFLOR Y CEBOLLA
- 38- CUSCUS
- 39- BERENJENAS RELLENAS DE ATUN Y PIMIENTOS
- 40- CALABACINES RELLENOS
- 41- ROLLITOS DE CALABACIN
- 42- LASAÑA DE CALABACINES O BERENJENAS
- 43- PIZZA DE COLIFLOR Y/O BERZA
- 44- CINTAS DE VERDURA

- 45- CINTAS DE CALABACIN
- 46- FLANES DE VERDURA CHEFPABLO
- 47- MENESTRA DE VERDURAS
- 48- MENESTRAITZIAR
- 49- SETAS CON ALIOLI
- 50- ALCACHOFAS O CALABACINES RELLENOS
- 51- CALABACINES A LA HIERBABUENA
- 52- MILHOJAS DEBERENJENA
- 53- PIMIENTOS RELLENOS DE MERLUZA Y PHILADELFIA
- 54- BASTONES DE CALABAZA AL HORNO
- 55- CINTAS DE CALABACÍN CON CREMA, JAMÓN Y TOMATE
- 56- CINTAS DE CALABACÍN CON HUEVO Y CÚRCUMA
- 57- ENSALADA DE LIEBRE Y SETAS
- 58- ENSALADA DE CALABAZA Y ESPINACAS CON SALSA DE YOGURT 0%
- 59- MUFFIN DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES
- 60- ENSALADA DE ALCACHOFAS Y QUESO DE BURGOS 0%
- 61- ENSALADA DE JUDÍAS VERDES CON REMOLACHA
- 62- ALCACHOFAS COCIDAS CON CANELA Y CHAMPIÑONES AL AJILLO
- 63- ESCALIVADA DE VERDURAS ASADAS
- 64- ENSALADA DE TOMATE Y CHAMPIÑONES
- 65- SAN JACOBOS DE BERENJENA AL HORNO
- 66- ROLLITOS DE PEPINO, QUESO Y ALCAPARRAS
- 67- ENDIVIAS GRATINADAS
- 68- CHAMPIÑONES CON LOMBARDA
- 69- PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN Y QUESO CREMA
- 70- ROLLITOS DE REPOLLO RELLENOS DE MERLUZA Y LANGOSTINOS
- 71- GRATÍN DE BERENJENA, CALABAZA Y CALABACÍN AL ORÉGANO
- 72- ALCACHOFAS CON ALMEJAS
- 73- ENSALADA DE CALABACÍN, PIMIENTYO Y CEBOLLETA

HUEVOS

- 74- TORTILLA DE BACALAO
- 75- QUICHE DP
- 76- NIDO SHITAKE CON HUEVO ESCALFADO
- 77- TORTILLA DE COLIFLOR
- 78- CALABACINES CON HUEVO AL HORNO
- 79- CREP DE JAMÓN Y QUESO
- 80- HUEVO POCHÉ CON JUDÍAS VERDES
- 81- TORTILLA DE ESPINACAS Y JAMÓN YORK
- 82- ROLLO DE TORTILLA CON QUESO LIGHT
- 83- NUBES DE HUEVO

AVES

- 84- POLLO AL CURRY
- 85- POLLO AL CURRY 2
- 86- POLLO AL CURRY ROCIO
- 87- POLLO GUISADO AL CHILINDRON
- 88- POLLO GUISADO CON SALSA DESOJA
- 89- POLLO CON VERDURAS Y LANGOSTINOS
- 90- POLLO A LA MOSTAZA
- 91- FAISAN CHEFPATRICIO

- 92- POLLO CHEMA
- 93- CHORIZOS DE POLLO OPAVO
- 94- POLLO AL HORNO CON ZANAHORIAS
- 95- PASTEL DE AVE
- 96- REDONDO POLLO Y QUESO
- 97- POLLO CALITA
- 98- POLLO A LA COCACOLA
- 99- SALCHICHAS DE PAVO
- 100- PINCHO MORUNO DE POLLO CON SALSAS DE YOGUR
- 101- PECHUGA DE POLLO CON ESPINACAS
- 102- FALSO TARTAR DE PAVO
- 103- POLLO DE CORRAL CON SETAS
- 104- COLIFLOR CON SETAS Y POLLO AL CURRY
- 105- MUSLOS DE CONEJO CON CEBOLLA Y CHIRIVÍA
- 106- SOLOMILLOS DE PAVO RELLENOS DE JAMÓN Y QUESO CREMA
- 107- CODORNICES AL LIMÓN
- 108- CHOP SUEY DE POLLO
- 109- CONEJO ASADO CON CALABACINES SALTEADOS
- 110- POLLO CAPRESE
- 111- BROCHETAS DE ALBONDIGAS DE POLLO CON VERDURITAS
- 112- TACOS AL PASTOR

CARNE

- 113- ALBONDIGAS AL HORNO CON PISTO 0% GRASA
- 114- CARNE AL TORO
- 115- MILHOJAS DE PASTRAMI
- 116- LASAÑA DE CARNE
- 117- STEAK TARTAR
- 118- SALTEADO DE TERNERA CON VERDURAS
- 119- HAMBURGUESAS CHEF ROCIO
- 120- PINCHOS ARABES CON CUSCÚS DE COLIFLOR Y SALSAS DE YOGURT
- 121- SOLOMILLO DE CIERVO CON SETAS
- 122- BROCHETA DE SOLOMILLO Y CALABAZA
- 123- PASTEL DE CARNE
- 124- TERNERA CON BAMBÚ Y SETAS
- 125- ROLLITOS DE ROAST BEEF RELLENOS DE REPOLLO
- 126- SALPICÓN DE RES
- 127- ESTOFADO DE TERNERA CON ENEBRO
- 128- CODORNICES ESTOFADAS
- 129- RABO DE TORO CON AJOS NEGROS

PESCADO

- 130- CEVICHE PERUANO Y SOPA DE ALGAS**
- 131- CEVICHE DE PESCADO**
- 132- CEVICHE DE LANGOSTINOS**
- 133- RAPE CON GAMBAS YALMEJAS.**
- 134- PESCADO A LA PIZZA**
- 135- ALMEJAS CON GUINDILLA THAIANDESA, LEMON GRASS
Y HIERBAS FRESCAS**
- 136- SALPICÓN DE PESCADO**
- 137- SALPICON DE MARISCO**
- 138- EL BACALAO DE PACO**
- 139- PESCADO BLANCO CON VERDURAS (LEKUE)**
- 140- MERLUZA EN PAPILOTE**
- 141- ALBONDIGAS DEBACALAO**
- 142- CURRY DE MEJILLONES**
- 143- CHIPIRONES RELLENOS DE ESPÁRRAGOS Y MEJILLONES**
- 144- MERO A LA PROVENZAL**
- 145- BACALAO CON ALMEJAS**
- 146- HAMBURGUESA CON ATÚN**
- 147- ZAMBURIÑAS CON VERDURAS A LA SARTÉN**
- 148- ALCACHOFAS CON ALMEJAS Y CHIPIRONES**

POSTRE

- 149- PERA AL HORNO CON ESPECIAS**
- 150- MACEDONIA**
- 151- AMBROSIA DE POMELOEN DP**
- 152- SORBETE DE LIMON**
- 153- MOUSSE DE LIMON**
- 154- MANZANA CON CANELA**
- 155- TARTA DE PIÑA Y QUESO**
- 156- TARTA DE QUESO**
- 157- TARTA PAVLOVA**
- 158- TARTA DE GELATINA DE LIMÓN**
- 159- PERAS AL ANÍS**
- 160- MOJITO DP**

RECETAS

CALDOS, SOPAS Y SALSAS

1- CALDO DE VERDURAS Y CARCASA DE POLLO

Ingredientes:

Carcasa de pollo
Repollo
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 se le añade sal gorda, pimentón y la cucharadita de aceite, está de lujo (como un pulpo a la gallega de huerta).

2- SOPA RÁPIDA 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.

MEDIDA: centro de plato lleno de verdura y luego pasamos a plato hondo con el caldo.



3- GAZPACHO DE ANTAÑODP

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)

Preparación:

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, dejamos un rato y rectificamos de sal.

MEDIDA: centro de plato lleno.

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.

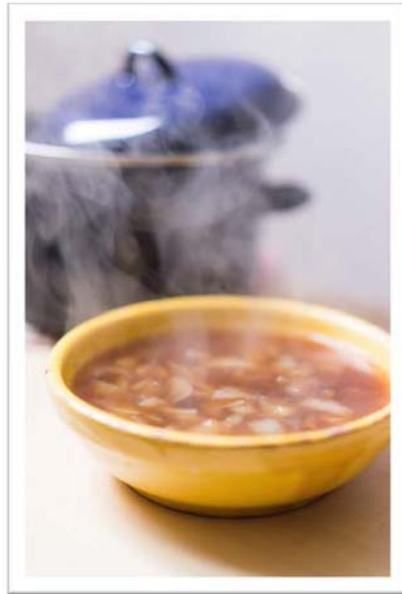
Añadir la salsa de soja y rehogarla un poco hasta que esté tierna, (si es preciso, echar un poquito de agua).

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.

MEDIDA: Centro de plato lleno de cebolla y luego cambiamos a plato hondo con el caldo.



5- CALDO CON COMINOS

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.

MEDIDA: 1 cucharada para acompañar (restando un poco de la proteína).

7- SALSA PICO DE GALLO

Ingredientes:

2 Tomates
1 cebolleta
Cilantro
1 lima
Sal
Jalapeños o chiles serranos (sin pipos ni nervios) o guindillas verdes.

Preparación:

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

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

Mezclamos bien.

MEDIDA: centro de plato lleno

8- SALSA TOMATE

Ingrediente:

1 Kg. de tomates rojos
1 cebolla mediana dulce
3 dientes de ajo con piel
Sal
Pimienta
Tabasco, orégano...Opcional)

Preparación:

Lavamos los tomates y los ponemos en una fuente de horno con la cebolla 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 todo menos la cebolla.

Retiramos la primera capa de la cebolla y se corta en trozos.

Sal y pimienta al gusto.

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

9- SALSAMAYONESA

Ingredientes:

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

Preparación:

Poner todos los ingredientes en un recipiente y mezclar bien.

MEDIDA: 1 cucharada para acompañar (descontando un poco de proteína).



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 (se retira la primera capa) 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
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.

MEDIDA: 1 cucharada (descontando un poco de la proteína).

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 ajo
1 pastilla de caldo de verduras (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 el picado 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.

14- LACTONESA

Ingredientes:

150ml de leche desnatada
300ml de aceite de oliva
1 limón
Sal
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:

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

MEDIDA: 1 cucharada para acompañar (descontamos de la proteína).

15- CEBOLLA CARMELIZADA

Ingredientes:

4 cebollas grandes dulces
Vinagre de Jerez
Crema de balsámico
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, vamos removiendo mientras se va haciendo.

Cuando se empieza a dorar y a pegar, añadimos el chorrito de agua, y cuando ésta se consume añadimos el chorro de vinagre de jerez y seguir moviendo hasta 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
1 tomate pequeño
Un chorrito de caldo de verduras
Cebollino
Menta
Sal
Pimienta
2 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.

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.

MEDIDA: toda la receta son 2 comidas o 2 cenas.

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 medidas: Aliño para una ensalada o acompañamiento de carne:

2 tomates muy maduros sin piel ni semillas.
1 cucharada soperas 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 incorpora a nuestra comida.

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 AL HORNO

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 es la verdura que más tarda. 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 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.

MEDIDA: centro de plato lleno.

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

Ingredientes:

Acelgas
1 chalota
4-5 champiñones
½ puerro
4 lonchas de 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, una 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 jamón York.

MEDIDA: 4 rollitos serían plato único.

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.

MEDIDA: centro de plato lleno.

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 un poco de calabaza en un cuenco y añadimos una cucharadita de aceite de oliva, vinagre y sal.

MEDIDA: centro de plato lleno.

22-QUEEN PATRICIA'S SALAD

Ingredientes:

Rúcula
Tomate
Cebollino
Cebolla
Langostinos cocidos (medida mano)
1/2 mango (si tomas fruta de postre)
Vinagre de módena
AOVE

Preparación:

En un plato ponemos rúcula, trozos de tomate, cebollino y cebolla en juliana.

Pelamos los langostinos y los colocamos en la ensalada.

Pelamos y troceamos 1/2 mango y lo incorporamos al plato.

Aliñamos con vinagre de Módena y una cucharadita de aceite.

MEDIDA: toda la preparación sería 1 comida o 1 cena.

23-ENSALADA DE QUESO FRESCO Y KAKI

Ingredientes:

1 kaki (si tomamos fruta de postre)
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.

MEDIDA: centro de plato lleno de ensalada, el queso fresco y añadimos 1 huevo plancha.



24- FALSA ENSALADILLARUSA

Ingredientes para 3 comidas o 3 cenas:

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
1 cogollo de 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.

MEDIDA: toda la preparación son 3 comidas o 3 cenas.



25-ENSALADA DE CECINA CON PAPAYA

Ingredientes:

1 bolsa de canónigos
Papaya (si tomamos fruta de postre)
100 gr. de cecina
1 cucharadita de AOVE
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.

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.

MEDIDA: Plato único. Canónigos los que quepan debajo de nuestra mano.

26- ENSALADA DE CECINA Y NARANJA

Ingredientes:

Lechuga iceberg
100gr de cecina de ternera
1/2 tomate
1 naranja (si tomamos fruta de postre)
Vinagre de módena
AOVE
Sal

Preparación:

Lavamos, escurrimos y troceamos la lechuga.

La colocamos en el fondo del plato (lo que quepa debajo de nuestra mano).

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.

MEDIDA: plato único.

27 -ENSALADA DE ESPINACAS CON FRUTAS

Ingredientes:

Espinacas baby
Fresas
Pera
Vinagre de frambuesa
AOVE

Preparación:

En un plato coloca las espinacas (las que quepan bajo tú mano).

Cortamos unas fresas y 1/2 pera (si tomamos fruta de postre)

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

MEDIDA: ensalada la que quepa debajo de tu mano. Fruta cortada en taza de café.

28- ENSALADA LOMBARDA

Ingredientes:

1/2 Lombarda en juliana
Rúcula
60 ml. de vinagre
1 litro de agua
90gr. Cecina
1 queso azul
1/2 manzana
Un puñadito de alcaparras
Cebollino

Vinagreta

1 cucharadita de mostaza Dijo
100 ml. de vinagre de jerez
200 ml. de 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 queso en trocitos, la 1/2 manzana en trocitos, cecina, alcaparras y un chorrito de la vinagreta.

Espolvoreamos cebollino picado.

MEDIDA: lo que quepa debajo de la mano



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.

MEDIDA: centro de plato lleno.

30- ENSALADA DE NAVIDAD

Ingredientes:

Escarola
Granada (si tomamos fruta de postre)
Ajo con comino
Tomates troceados.

Preparación:

Mezclar los ingredientes y aliñar.

MEDIDA: Lo que quepa bajo nuestra mano.

31- ENDIVIAS CONATUN

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
1 cogollo de 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.

MEDIDA: toda la preparación sería 1 comida o 1 cena.



32 - SILVIA 'S CHAMPIS

Ingredientes:

6 Champiñones enteros grandes
1 cucharada de queso crema light
Tomates cherry
1 loncha de Jamón york
Orégano
1 huevo

Preparación:

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.

MEDIDA: toda la preparación es 1 comida o 1 cena.

33- CHAMPIÑONES RELLENOS DE PAVO

Ingredientes:

10 champiñones de sombrero grande

4 lonchas finas de pavo

¼ de cebolla

3 cucharadas de 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.

MEDIDA: toda la preparación son 2 comidas o 2 cenas.



34 - CHAMPIÑONES AL AJILLO

Ingredientes:

6 Champiñones grandes
1 ajo picado
Sal
Perejil picado
Guindilla
Gambas crudas peladas (las que quepan en tu mano).

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.

MEDIDA: toda la preparación sería 1 comida o 1 cena.

35- 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.

Añadir un poco de cebollino, la albahaca y el champiñón picado.

Emplatamos con un aro y ponemos la yema de huevo encima (cruda).

Espolvoreamos un poco de perejil picado.

MEDIDA: toda la preparación sería 1 comida o una cena añadiendo 2 equivalencias de clara.



36- 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 setas sazonándolas generosamente.

Picamos la cebolleta y el pimiento verde y lo incorporamos.

Añadimos un poco de rúcula y de canónigos.

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

MEDIDA: centro de plato lleno.

37- 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.

MEDIDA: centro de plato lleno.



38- CUSCÚS

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.

MEDIDA: centro de plato lleno.

39- BERNJENA RELLENA DE ATUN Y PIMIENTO

Ingredientes:

1 Berenjena pequeña
1/2 lata de atún al natural
1 huevo o 4-5 gambas
1/2 cebolla
1/2 pimiento rojo
1 diente de ajo
Cominos en polvo
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 la lata 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: toda la preparación sería 1 comida o 1 cena.

40- CALABACINES RELLENOS DE CARNE

Ingredientes:

1 calabacín
1/2 cebolla
1/2 puerro
1/2 zanahoria
80gr de carne picada
2 quesitos light
Caldo de verduras
Leche desnatada

Preparación:

Se pone el al horno hasta que se ablande.

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.

MEDIDA: toda la preparación sería 1 comida o 1 cena.

41- ROLLITOS DE CALABACIN

Ingredientes:

1 calabacín
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 láminas 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 5 minutos para que se doren.

MEDIDA: 1 comida o 1 cena.



42- 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.

MEDIDA: toda la preparación sería 1 comida o 1 cena.

**43- PIZZA DE COLIFLOR Y/O BERZA****Ingredientes:**

1/2 coliflor
1 manojo pequeño de berza
1 huevo
2 quesitos light
Sal
Ajo en polvo

Preparación:

Se ralla la coliflor luego se pone 2 o 3 minutos al microondas.

Reservamos.

Picamos muy fino la berza y la ponemos 2 minutos en el microondas.

Cuando estén templadas se mezclan la coliflor y la berza con el huevo, la sal, la pimienta y los quesitos.

Añadimos un poco de ajo en polvo para dar más sabor.

En una fuente ponemos un papel de horno y colocamos la masa con forma redondeada no demasiado fina.

Precalentamos el horno a 180° y horneamos la masa hasta que esté un poco dorada y luego ponemos el relleno (puntas de espárragos champiñón, tomates secos)...

En total unos 20 minutos

Espolvoreamos orégano y listo.

MEDIDA: toda la preparación sería una comida o una cena.



44- CINTAS DE VERDURA

Ingredientes:

1 calabacín
1 puerro
1/2
cebolleta
1
zanahoria
1/4 pimiento amarillo
1/4 pimiento rojo
1/4 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.

MEDIDA: centro de plato lleno.

45- CINTAS DE CALABACIN

Ingredientes:

1/2 calabacín
4-5 champiñones
1 cucharada de queso crema light
2 cucharadas soperas de leche de soja o desnatada
1/2 cucharada de soja
Sal
Pimienta

Preparación:

Lavamos el calabacín y con una mandolina 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 o 4 minutos, hasta que la salsa quede cremosa.

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

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

MEDIDA: centro de plato lleno de verdura y descontamos un poco de la proteína del 2º plato.



46- FLANES DE VERDURA

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.

MEDIDA: 2 medidas de proteína añadiendo la equivalencia de la clara. Descontando un poco de verdura del primer plato.

FLAN DE ACELGAS

Ingredientes:

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

Preparación:

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.

47- 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.

MEDIDA: centro de plato lleno.

48- 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 que se consuma el agua y las verduras estén hechas.

Emplatamos y añadimos una cucharadita de AOVE.

MEDIDA: centro de plato lleno.

49- 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 huevo cocido
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.

MEDIDA: 1 comida o cena completa.

50- ALCACHOFAS O CALABACINES RELLENOS

Ingredientes:

1 litro de caldo vegetal
Alcachofas
1/2 cebolla picada
1/2 Calabacín
1 sabanita 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.

MEDIDA: 1 comida o 1 cena completa.

51- 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.

52- MILHOJAS DE BERENJENA

Ingredientes:

1/2 berenjena
1/2 tomate
1 sabanita de queso light
1 loncha de jamón york
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, jamón york y queso.

Salpimentamos y añadimos el orégano.

Introducimos al horno precalentado a 180° durante unos minutos.

MEDIDA: plato único.

53-PIMIENTOS RELLENOS DE MERLUZA Y PHILADELPHIA

Ingredientes:

4 o 5 pimientos de piquillo enteros (bote)
1 cucharada de queso crema light
Restos de merluza del día anterior
Caldo de verduras
1/2 Puerro
Cúrcuma
Pimienta
Sal

Preparación:

Se rehoga el puerro con un poquito de caldo.

Se desmigam la merluza y 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.

MEDIDA: plato único.

54-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 180° introducimos la fuente durante 15 o 20 minutos.

MEDIDA: centro de plato llano.

55-CINTAS DE CALABACÍN CON CREMA, JAMÓN Y TOMATE

Ingredientes:

1 calabacín
1 cucharada de queso crema light
1 loncha de York o pavo en tiras
4 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.

MEDIDA: 1 comida o una cena completando con 1 huevo a la plancha.

56-CINTAS DE CALABACÍN CON HUEVO Y CÚRCUMA

Ingredientes:

1 calabacín
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.

MEDIDA: plato único.

57- ENSALADA DE LIEBRE Y SETAS

Ingredientes:

200ml de caldo de verduras
120gr 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 esté 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.

MEDIDA: plato único.

58- ENSALADA DE CALABAZA Y ESPINACAS CON SALSA DE YOGURT 0%

Ingredientes:

1 calabaza pequeña
1 cebolla
1/2 pimiento
250 gr. de espinacas baby
Sal
Pimie
nta
Oréga
no

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: centro de plato llano de verdura. La salsa de yogurt cuenta como una equivalencia de clara. Hay que descontarla de la proteína que tomemos.

59-MUFFIN DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES

Ingredientes:

Un chorro de caldo de verdura
1 paquete de espinacas frescas alrededor de 280 gramos
4 huevos
4 cucharadas 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 4 piezas sería 1 la medida. Si hacemos 8 entonces serían 2.

60- 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 lo añadimos.

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

Aliña la ensalada y disfruta.

MEDIDA: centro de plato llano de verdura. La tarrina de queso sería una equivalencia de clara.

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

61 - ENSALADA DE JUDIAS VERDES CON REMOLACHA

Ingredientes:

2 pepinos
4 remolachas previamente cocidas
2 puñados de judías verdes
Sal
Aceite de oliva
El zumo de un limón
Un tomate

Preparación:

En primer lugar hervimos las judías verdes y las remolachas, en el caso de que no estuvieran cocidas previamente.

Cuando estén listos pelamos y cortamos los pepinos y las remolachas en dados, mezclamos ambos ingredientes en un bol junto a las judías verdes y aliñamos con la sal, el zumo de limón y el aceite.

Mezclamos bien y la dejamos un ratito en la nevera para que esté bien fresca.

MEDIDA: centro de plato llano.

62- ALCAHOFAS COCIDAS CON CANELA Y CHAMPIÑONES AL AJILLO

Ingredientes:

4 Alcachofas
1 rama Canela
Champiñones (al gusto)
1/2 Limón
Aceite de Oliva
1 diente Ajo
Sal

Preparación:

Quitamos las hojas más duras de la alcachofa, no tengáis miedo de quitar muchas, lo agradeceremos luego, cortamos los tallos que podemos reservar para hacer otra receta y también la mitad superior de la alcachofa, despreciamos esa parte

Las ponemos en una cazuela dentro de un dedo de agua, añadimos la rama de canela, las salamos un poco y tiramos un chorrito de caldo de verdura y las dejamos 15 minutos a fuego medio bajo, que cuezan pero no en exceso, pasado el tiempo les daremos las vuelta y las dejamos otros 15 minutos, dejará un aroma divino en la cocina gracias a la canela

Limpiamos los champiñones, si son muy grandes los cortamos en octavos, si son pequeños, en cuartos y los salteamos con un poquito de caldo de verdura y sin sal.

Hacemos una salsa al ajillo, ponemos en un recipiente un poco de sal, el ajo que hemos picado muy fino al igual que el perejil y por último el aceite, removemos para que éste último coja el sabor del ajo y del perejil

Ya estarán listas las alcachofas, las sacamos y las cortamos por el centro, las distribuimos en la bandeja que serviremos, en éste caso he hecho una corona

En el centro depositamos los champiñones y regamos con la salsa al ajillo, podemos regar sólo los champiñones o también las alcachofas si lo deseamos.

MEDIDA: centro de plato llano.

63- ESCALIVADA DE VERDURAS ASADAS

Ingredientes:

2 berenjenas grandes
2 pimientos rojos grandes
3 cebollas pequeñas
5 tomates pequeños
Aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
Sal (al gusto)

Preparación:

Pelamos las cebollas y las lavamos, junto con el resto de las verduras bajo el grifo, las secamos con papel de cocina. Las colocaremos directamente sobre una bandeja de horno.

Con el horno previamente caliente a 200° C, horneamos las verduras durante 1 hora.

Cuando las verduras están aún calientes, casi recién salidas del horno comenzamos a prepararlas. Pelamos los pimientos y los abrimos a la mitad para retirarles las semillas interiores, aprovechando antes el agua que tendrán en su interior. Vamos dejando los pimientos y su agua en un plato.

Pelamos los tomates y aprovechando el jugo que irán soltando lo troceamos para un nuevo plato eliminando alguna parte dura que podamos encontrarnos.

Pelamos las berenjenas y les retiramos las semillas interiores. Las reservamos junto con su propio jugo. Troceamos las cebollas y las reservamos.

Elegimos la fuente o bandeja donde vayamos a montar el plato y distribuimos las verduras cortadas en tiras, en el caso de los pimientos y las berenjenas, y en trozos los tomates y las cebollas. Regamos con los jugos que tenemos reservados de las verduras.

Pelamos y troceamos los dientes de ajo y los distribuimos por la superficie de las verduras en la bandeja. Finalmente regamos con una cucharadita de AOVE.

MEDIDA: Centro de plato llano.

64- ENSALADA DE TOMATE Y CHAMPIÑONES

Ingredientes:

1 tomate
Champiñones
1 diente de ajo
AOVE
Vinagre de módena
Sal
Perejil

Preparación:

Pela el tomate, córtalo en lonchas finas y colócalas en un plato y sazona.

Pela y pica el ajo y saltéalo con los champiñones laminados.

Coloca los champiñones sobre los tomates.

Espolvorea con perejil y adereza la ensalada con AOVE, vinagre de módena y sal.

MEDIDA: centro de plato llano.

65- SAN JACOBO DE BERENJENA AL HORNO

Ingredientes:

1 Berenjena pequeña
6 lonchas finas de pavo
2 sabanitas de queso light
Sal
Pimienta

Preparación:

Lavamos muy bien la berenjena, la cortamos en láminas de 1/2 cm.

Las agrupamos de dos en dos y ponemos entre medias las sabanitas y las lonchas de pavo.

Añadimos un poquito de sal y pimienta.

Las colocamos en una bandeja de horno y horneamos 10 minutos a 180°

MEDIDA: 1 comida o 1 cena.



66- ROLLITOS DE PEPINO, QUESO Y AICAPARRAS

Ingredientes:

1 lechuga
2 pepinos
100gr de queso crema light
Alcaparras
AOVE
Sal

Preparación:

Lavamos, secamos y picamos las hojas de lechuga en juliana fina. Y las colocamos en el plato.

Corta los pepinos en lonchas finas.

Mezclamos las alcaparras con el queso crema light.

Rellenamos las lonchas de pepino, las enrollamos y colocamos sobre la lechuga.

Sazonamos y aderezamos con AOVE.

MEDIDA: 3 rollitos y completamos proteína con 1 huevo o 2 latas de atún al natural.

67- ENDIVIAS GRATINADAS

Ingredientes:

2 Endibias
2 lonchas de jamón york grande o 4 finas
2 sabanitas de queso light
Agua
Sal
Nuez moscada

Preparación:

Cuece las endivias en una olla con abundante agua y sal durante 15 minutos.

Una vez cocidas, escúrrelas bien y envuelve en cada una loncha de jamón york.

Coloca las endivias envueltas en una fuente de horno y cúbre las con las sabanitas de queso.

Por último, ralla un poco de Nuez moscada por encima e introdúcelas en el horno hasta que el queso quede bien fundido y con un bonito aspecto dorado.

MEDIDA: 1 comida o una cena.

68- CHAMPIÑONES CON LOMBARDA

Ingredientes:

1/2 Lombarda pequeña
1 Cebolla grande
3 Ajos
1 Trozo de Apio
1/2 Kilo de Champiñones frescos
Pimienta
Sal
Orégano
Tomillo
2 clavos en especias
1 Pastilla de Caldo de verduras
Pimentón
3 tomates

Preparación:

Cortamos la cebolla, el apio y los ajos en trozos pequeños. La lombarda la cortamos en juliana. Los champiñones los cortamos en láminas finas.

En una sartén grande, ponemos un vaso caldo vegetal, y añadimos la cebolla, los ajos, el apio.

Cortamos el tomate en trozos pequeños lo añadimos, y dejamos 5 minutos a fuego medio-fuerte.

Incorporamos la lombarda y removemos bien durante unos 10 minutos, podemos poner más caldo si hace falta.

Añadimos los champiñones, y mezclamos bien, salpimentamos, ponemos una cucharadita pequeña de perejil seco, media de tomillo, otra media de orégano y espolvoreamos un poco de pimentón dulce.

Lo dejamos rehogando unos 3 o 4 minutos, sin dejar de remover para que no se nos pegue.

Cogemos un vaso de caldo vegetal y lo agregamos y dejamos reducir, removiendo de vez en cuando, una vez reducido el caldo, mezclamos bien durante 3 o 4 minutos y listo.

MEDIDA: Centro de plato llano.

69- PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN Y QUESO CREMA

Ingredientes:

Pimientos de piquillo
4 latitas de atún al natural
2 cucharadas de queso untable light.
Orégano

Preparación:

En un cuenco echamos el atún bien escurrido junto con el queso, y lo mezclamos todo bien hasta obtener una pasta cremosa.

Rellenamos con esta pasta cada pimiento y los colocamos en una fuente de horno.

Espolvoreamos un poco de orégano.

Horneamos durante unos 15 minutos a 180°.

MEDIDA: toda la preparación son 2 medidas de proteína. Completamos con medio centro de plato llano de verdura o ensalada.

70- ROLLITOS DE REPOLLO RELLENOS DE MERLUZA Y LANGOSTINOS

Ingredientes:

1 repollo grande de hojas duras

250 g de merluza

250 g de colas de langostinos

1 cebolla

1 puerro

2 dientes de ajo

Caldo de verduras

2 Tomates grandes

Preparación:

Limpiamos el repollo y separamos las hojas externas más grandes. Las cocemos en agua con sal unos 8-10 minutos.

Pochamos la cebolla, el puerro, los ajos, la merluza y los langostinos con caldo de verdura.

Cuando las hojas de repollo estén tiernas y escurridas, colocamos una cucharada sopera del preparado anterior sobre cada hoja, que enrollamos de atrás hacia delante sometiendo los lados. (Es como hacer paquetes).

En una bandeja apta para horno ponemos los dos tomates rallados, los rollitos y los horneamos unos 10 minutos a 200°.

MEDIDA: toda la preparación son 4 medidas de proteína y completamos con 1/2 plato de verduras o ensalada.

71- GRATÍN DE BERENJENA, CALABAZA Y CALABACÍN AI ORÉGANO

Ingredientes:

1/2 berenjena
1 trozo de calabaza
1/2 calabacín
2 Sabanitas de queso light
Sal
Pimienta
Orégano
Nuez moscada

Preparación:

Lavamos las hortalizas y troceamos en rodajas no muy finas.

Calentamos bien una parrilla y doramos las verduras y las espolvoreamos con sal, pimienta y orégano.

Colocamos en una fuente en capas alternando verduras y las sabanitas.

Acabamos con una capa de queso y rallamos por encima Nuez moscada.

Con el horno precalentado a 200° durante 20 minutos.

MEDIDA: centro de plato llano.

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

72- ALCACHOFAS CON ALMEJAS

Ingredientes:

Alcachofas
Almejas
1 ajo
1 limón
Perejil
Caldo de verduras
Sal

Preparación:

Limpiamos las alcachofas quitando las hojas exteriores, la punta y el rabo. Las troceamos en cuartos y exprimimos un poco de limón para que no se oxiden.

Ponemos las almejas en un cuenco con agua fría y sal para que suelten la arenilla.

Ponemos una cazuela al fuego con agua y sal. Cocemos las alcachofas a fuego medio durante 15 minutos. Retiramos y reservamos.

Pelamos y picamos el ajo y lo ponemos en una sartén con un poco de caldo de verduras. Salteamos el ajo y añadimos las almejas escurridas.

Las tapamos para que se hagan al vapor y una vez abiertas incorporamos las alcachofas, rectificamos de sal y las dejamos unos minutos a fuego medio.

MEDIDA: centro de plato llano de alcachofas y almejas; las que te quepan en la mano sin concha.

73- ENSALADA DE CALANBACÍN, PIMIENTO Y CEBOLLETA

Ingredientes:

Lechuga
1/2 calabacín
1/2 pimiento rojo
1 cebolleta
AOVE
Sal
Vinagre

Preparación:

Lavamos las hojas de lechuga, la secamos, troceamos y colocamos en una fuente.

Lavamos el calabacín, sacamos tiras con un pelador y las agregamos.

Pelamos el pimiento, lo cortamos en dados y añadimos.

Hacemos lo mismo con la cebolleta.

Sazonamos y aderezamos con aceite y vinagre.

MEDIDA: centro de plato llano.

HUEVOS

74-TORTILLA DE BACALAO

Ingredientes:

Bacalao desalado (35 gr.)
1 huevo
Aceite de 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.

Una vez hecho el bacalao, lo sacamos del agua, lo escurrimos en un colador. Batimos el huevo en un recipiente. Añadimos el bacalao desmenuzado y el perejil.

En una sartén antiadherente cuajamos la tortilla.

Emplatamos y echamos unas gotas de aceite de trufa.

MEDIDA: 1 medida de proteína.

75-QUICHE DP

Ingredientes:

3 huevos
2 yogures naturales desnatados
1 tarrina de queso batido 0%
Sal
1 cebolla
1/2 calabacín
3 o 4 espárragos blancos
6-7 Gambas congeladas.

Preparación:

Pochamos en una sartén antiadherente la cebolla con un poco de caldo de verduras.

Cuando esté un poco pochada añadimos el calabacín.

Incorporamos unas gambas y dejamos que se cocine 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 precalentado a 180° durante una hora.

MEDIDA: 5 medidas de proteína restando un poco de verdura del primer plato.

76-NIDO SHITAKE CON HUEVO 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.

MEDIDA: a la receta añadimos la equivalencia de 1 clara.



77- TORTILLA DE COLIFLOR

Ingredientes:

3 huevos
3 claras
1/2 coliflor pequeña cocinada al vapor o al microondas
1/4 de pimiento verde
1/4 de pimiento rojo
1 puerro
Sal
Comino
Pimienta negra molida
Caldo de verduras

Preparación:

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

Batimos los huevos y añadimos la sal, el comino y la pimienta.

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

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.

MEDIDA: 3 comidas o 3 cenas.

78-CALABACINES CON HUEVO AL HORNO

Ingredientes:

2 calabacines pequeños
1 puerro
3 huevos
3 claras
1 diente de ajo
Caldo de verduras
Sal

Preparación:

Precalentamos el horno a 180°.

Lavamos y cortamos el puerro y los calabacines en rodajas muy finas.

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 chorro 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 minutos hasta que los huevos cuajen.

MEDIDA: 3 comidas o 3 cenas.

79-CREP DE JAMÓN Y QUESO

Ingredientes:

1 cucharada sopera de leche desnatada en polvo
1 huevo a temperatura ambiente
1 sabanitas de queso light
2 lonchas finas de jamón york
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.

MEDIDA: 1 medida de proteína.



80- HUEVOS POCHÉ CON JUDÍAS VERDES

Ingredientes:

4 huevos
50 g de judías verdes
2 zanahorias
1 berenjena
1 calabacín
1 cebolla morada
1/2 pimiento rojo
4 espárragos
1 guindilla
1 lima
5 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de vinagre
4 cucharaditas de aceite de oliva

Preparación:

Limpia, lava y corta en juliana todas las verduras.

En una sartén honda saltea las verduras con un poco de soja y caldo de verduras durante unos 5 minutos.

Lava y ralla la piel de la lima y resérvala. Corta esta fruta en dos y exprímela. Mezcla el zumo con tres cucharadas de la salsa de soja y añádelo a las verduras.

Lleva a ebullición un cazo con agua y el vinagre. Casca delicadamente en este recipiente un huevo. Deja que hierva durante 3 minutos envolviendo la yema con la clara según vaya cuajando. Retira con una espumadera y reserva. Repite esta operación con los otros 3 huevos.

Reparte las verduras y los huevos en cada plato. Pica la guindilla y mézclala con el aceite (siempre crudo) y la ralladura de lima. Espolvoréalo por encima de cada plato y disfruta de este ligerísimo y saludable plato.

MEDIDA: del total de la preparación salen cuatro medidas de verdura y para la medida de proteína tomamos además del huevo, la equivalencia de una clara (los chicos la equivalencia de dos claras).

81- TORTILLA CON ESPINACAS Y JAMÓN YORK

Ingredientes:

1 manojo de espinacas
4 huevos
8 lonchas finas de jamón york
4 sabanitas de queso light
Sal
Pimienta

Preparación:

Separa las hojas de las espinacas y deshecha los tallos. Lavamos las hojas en abundante agua. Escúrrelas, dejando unas gotas de agua que servirán para su cocción.

Picamos finamente las sabanitas de queso light y reservamos.

Calienta una sartén fuego medio alto y agrega las espinacas con un poco de sal, remueve constantemente hasta que estén totalmente cocidas.

Una vez cocidas, colócalas en un colador y escúrrelas.

Pica finamente las espinacas, colócalas en un bol y agrega los huevos, sal y pimienta. Bate con ayuda de un tenedor.

Calienta nuevamente la sartén, y agrega la mezcla de huevos y espinacas.

Cocina el huevo sin voltear, ayudándote de una espátula e plástico, para distribuir uniformemente las espinacas, hasta que el huevo comience a espesar.

Inclina un poco la sartén para distribuir el huevo de la parte central de la tortilla. Una vez que la tortilla esté firme añadimos el queso y las lonchas de jamón york.

Con ayuda de la espátula, dobla la tortilla por la mitad, deja 30 segundos más en el fuego y emplata.

MEDIDA: 4 medidas de proteína y podemos acompañarla con una ensalada, descontando un poco por las espinacas.

82- ROLLO DE TORTILLA CON QUESO LIGHT

Ingredientes:

3 huevos
3 sabanitas (tranchetes) de queso light
3 lonchas finas de pechuga de pavo o de pollo
Rúcula fresca lavada
Sal
Pimienta

Preparación:

Hacemos la tortilla en una sartén de más o menos 28 cm de diámetro.

Echamos los huevos batidos cubriendo todo el fondo. Cuando la saquemos, y aún caliente, colocar el queso, las lonchas de pechuga.

Por último ponemos las hojitas de rúcula. Enrollamos lo más fino posible sin apretar demasiado.

Espolvoreamos por encima un poquito de pimienta molida y sal.

Acompañamos de rúcula aliñada con aceite de oliva.

MEDIDA: se divide el rollo en tres y una porción es la MEDIDA de proteína de comida o cena y restar la rúcula de la medida de ensalada o verdura.

83- NUBES DE HUEVO

Ingredientes:

1 huevo
1 loncha de jamón york
1 sabanita de queso light
Canónigos
Tomatitos cherry
Sal

Preparación:

Ponemos el huevo en un bol que podamos meter en el microondas.

Añadimos una pizca de sal, la loncha de jamón de york picada y la sabanita de queso en trocitos.

Lo mezclamos un poco.

Lo introducimos en el microondas a máxima potencia unos 3 minutos.

Lo sacamos y cortamos por la mitad.

Ponemos por encima los canónigos y tomatitos cherry.

MEDIDA: 1 comida o 1 cena.

AVES

84- POLLO AL CURRY

Ingredientes:

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

Preparación:

Cortamos los filetes 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 más aliño la proporción es 1/2 vaso de agua por una cuchara sopera de soja. Podemos añadir el zumo de 1/2 limón).

MEDIDA: 1 medida de proteína.



85- POLLO AL CURRY 2

Ingredientes:

1 filete y 1/2 de pollo
Caldo de verduras
1 Calabacín pequeño
Cebolla
3-4 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.

MEDIDA: 1 comida o 1 cena.

86- POLLO AL CURRY ROCIO

Ingredientes:

1 filete pollo
Caldo de verduras
1/2 cebolla
1 cucharadita curry
2 sábanitas 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 las sábanitas de queso light. Incorporamos el pollo partido en tacos.

Dejamos cocer todo 15 minutos aproximadamente.

Una vez hecho añadimos la manzana en trocitos.

MEDIDA: 1 medida de proteína y descontamos la manzana del primer plato de verdura.

87- POLLO GUISADO AL CHILINDRÓN

Ingredientes:

1 pollo en trozos sin piel
1/2 pimiento rojo
1/2 pimiento verde
1 cebolla
1 hoja de laurel
1 zanahoria

1 tomate picado
Jengibre molido
Sal
Pimienta
Limón
Perejil

Preparación:

Salpimentamos el pollo.

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, el jengibre y el perejil.

MEDIDA: ¼ de pollo y descontamos un poco de verdura del primer plato.



88- POLLO GUISADO CON SALSA DE SOJA

Ingredientes:

1 pollo en trozos
Caldo de verduras
Soja
½ limón (zummo)
2 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 200º unos 10 minutos sin caldo para que se dore.

MEDIDA: ¼ de pollo.

89- POLLO CON VERDURAS Y LANGOSTINOS

Ingredientes:

1 cebolla mediana
1 zanahoria
1 pimiento verde
Un puñado de guisantes
¼ de calabacín
¼ de col
4-5 champiñones
2 filetes de pollo
6 langostinos

Para la salsa:

8 cucharadas de caldo de verduras
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.

MEDIDA: 2 comidas o 2 cenas.

90- POLLO A LA MOSTAZA

Ingredientes:

1 filete y ½ de pollo
Caldo de verduras
1/2 cebolla
1/2 Puerro
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 un poco de caldo vegetal 10 minutos a fuego medio.

Añadimos el pollo con unas gotas de limón y cubrimos de caldo. Dejamos que se haga a fuego medio durante 3-5 minutos.

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

MEDIDA: 1 medida de proteína.



91- FAISÁN CHEFPATRICIO

Ingredientes:

Un faisán
1/2 puerro
1/2 cebolla
1 zanahoria
5-6 champiñones
2 tomates
1 ajo
Vinagre de módena
Sal
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 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 está despiezado, en horno unos 30 minutos a 210°.

MEDIDA: centro de plato lleno de verduras y 1/4 de faisán.

92- POLLO CHEMA

Ingredientes:

3 cuartos 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.

MEDIDA: 3 medidas de proteína.

93- 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 de 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.

MEDIDA: 6 medidas de proteína.

94- POLLO AL HORNO CONZANAHORIAS

Ingredientes:

1 pollo entero
4 zanahorias
Agua
Salsa de soja

Preparación:

Precalentamos el horno a 170°.

En una fuente colocamos el pollo, las zanahorias peladas y cortadas en rodajas, y ½ taza de agua.

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

Lo dejamos ¾ de hora más.

MEDIDA: ¼ de pollo.

95-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 plumcake 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.

MEDIDA: 9 medidas de proteína.

96- REDONDO DE 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.

MEDIDA: 8 medidas de proteína.



97-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.

MEDIDA: 1/4 de pollo.

98- POLLO A LACOCACOLA

RECETA 1

Ingredientes:

1/4 de pollo
1/2 taza de Coca Cola
light
1 cucharadita de ajo molido
1/2 cucharadita de jugo de
limón
Sal
Comino

Preparación:

Mezclamos la Coca Cola con el ajo y el jugo de limón.

Sazonamos 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.

MEDIDA: 1 medida de proteína.

RECETA 2

Ingredientes:

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.

MEDIDA: 4 medidas de proteína.

99- SALCHICHAS DE PAVO

Ingredientes:

100gr. 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.

MEDIDA: 1 medida de proteína.

100- PINCHO MORUNO DE POLLO CON SALSA DE YOGUR Y QUESO.

Ingredientes:

3 filetes de pollo

Adobo

Pimienta negra
Pimentón dulce
Caldo de
verduras
Cayena en polvo (opcional)
Orégano

Salsa

1 yogur 0%
1/2 cajita de queso crema light
1/2 cebolleta
Cebollino picado

Preparación:

Cortamos el pollo 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" con las brochetas 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.

MEDIDA: 3 medidas de proteína (de la salsa se pone 1 cucharada por cada filete de pollo).

101- PECHUGA DE POLLO CON ESPINACAS

Ingredientes:

1 filete de pollo
Espinacas baby
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.

MEDIDA: 1 medida de proteína restando las espinacas del plato de verduras.

102- FALSO TARTAR DE PAVO

Ingredientes:

120-130 gr. de fiambre de pavo
1/2 cebolla
1 cucharadita de mostaza
Alcaparras
Tabasco
Pimienta
Perejil
1 cucharadita 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 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.

MEDIDA: 1 medida de proteína, restando un poquito de verdura del primero y teniendo en cuenta que consume una cucharadita de aceite del día y la de mostaza.

103- 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 entrozos.

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.

MEDIDA: plato único para comida o cena.

104- COLIFLOR Y SETAS CON POLLO ALCURRY

Ingredientes:

1/2 Coliflor pequeña
1 filete y 1/2 de pollo 4-5
setas
Caldo de verduras
1/2 tomate
Curry
Sal

Preparación:

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

Reservamos.

Por otro lado troceamos las setas y el pollo.

En una sartén salteamos el pollo troceado en caldo de verduras.

Reservamos.

Salteamos las setas en caldo de verduras y añadimos el pollo.

Cortamos el tomate en daditos pequeños y lo incorporamos a la sartén.

Añadimos el curry y la coliflor.

Mezclamos todo.

MEDIDA: 1 comida o 1 cena.

105- MUSLOS DE CONEJO CON CEBOLLA Y CHIRIVIA

Ingredientes:

8 muslos de conejo
3-4 chirivías
2 cebollas
¼ l de caldo de verduras
Hierbas provenzales
Sal
Pimienta

Preparación:

Picamos la cebolla y la ponemos en un recipiente que se pueda meter al horno.

Añadimos la chirivía pelada y en trozos grandes.

Colocamos encima los muslos de conejo salpimentados y espolvoreamos las hierbas provenzales.

Añadimos el caldo y tapamos.

Ponemos en el horno a 180°, 40 minutos. Damos la vuelta a los muslos y continuamos la cocción otros 40 minutos.

Servimos dos muslos por ración y acompañar con las chirivías y la cebolla.

MEDIDA: toda la preparación son 4 comidas o 4 cenas.

106- SOLOMILLOS DE PAVO RELLENOS DE JAMÓN Y QUESO CREMA

Ingredientes:

3-4 solomillos de pavo
1 cebolla
1 pimiento verde
1 calabacín
250 g champiñones
1/2 tarrina queso de untar light
Daditos de jamón York
1 vaso caldo de verduras
Sal
Pimienta
Salsa de soja
Palillos

Preparación:

Cortamos la cebolla, el pimiento y los champiñones en trocitos.

Laminamos el calabacín.

En un recipiente para horno añadimos la cebolla, el pimiento, los champiñones y el calabacín.

Salpimentamos y añadimos un chorro de caldo de verdura.

Abrimos los solomillos (pechugas) por la mitad. Echamos sal y pimienta.

Cubrimos el interior con el queso de untar, echamos unos daditos de jamón y 4 láminas de champiñones.

Cerramos los solomillos con ayuda de palillos.

Los colocamos encima de la cama de verduras. Y añadimos un poco más de sal, y el vaso de caldo.

Echamos los daditos de jamón sobrantes por encima.

El último toque es poner un chorrito de salsa de soja por encima.

Metemos al horno unos 40 min. a 180° C.

MEDIDA: palma de la mano sin dedos de carne y completamos con algo más de verdura, (centro de plato llano).

107- CODORNICES AL LIMÓN

Ingredientes:

Dos codornices abiertas (lo pedimos así en el mercado)

Salsa soja

Zumo de un limón.

Preparación:

Ponemos una sartén al fuego bastante tiempo hasta que coja temperatura de plancha.

Ponemos las codornices por el lado de la piel, durante bastante tiempo hasta que estén doradas y crujientes.

Les damos la vuelta hasta que se dore también por el otro lado.

Cuando estén doradas por ambos lados añadimos la soja y el jugo de limón y las dejamos haciendo cambiando de lado cada 20 minutos.

MEDIDA: Cada codorniz es una medida de proteína de comida o cena.

108- CHOP SUEY DE POLLO

Ingredientes:

3 filetes de pechuga de pollo (tamaño de mano)

½ pimiento rojo

1 calabacín pequeño

1 cebolla

1 zanahoria grande

180 g. brotes de soja (mejor frescos)

1 cucharadita de jengibre fresco picadito

1 diente de ajo

50 ml. salsa de soja

Caldo de verdura

Preparación:

Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana gruesa. Lavamos y cortamos en bastoncitos el resto de verduras, el pimiento, la zanahoria y el calabacín.

En un cuenco mezclamos 2 cucharadas de salsa de soja, con el jengibre y el ajo cortados menuditos. Reservamos.

En un wok ponemos un chorro de caldo vegetal. Incorporamos las verduras y las cocinamos a fuego fuerte, removiendo casi constantemente para evitar que se quemen.

Si utilizamos brotes de soja frescos los incorporamos con el resto de verduras. Si los utilizamos de bote los reservamos para el final.

La textura final tiene que ser más bien durita, al dente.

Si cocinamos las verduritas todas juntas necesitaremos 10 minutos. Si lo hacemos por tandas con 4 minutos cada una será suficiente.

Incorporamos al wok el pollo troceado y cocinamos a fuego fuerte 5 minutos.

Incorporamos la salsa con ajo y jengibre que tenemos reservada.

También el resto de la salsa de soja, y seguimos cocinando 10 minutos más. Si usamos brotes de soja de bote los incorporamos con la salsa.

MEDIDA: 2 comidas o 2 cenas.

109- CONEJO ASADO CON CALABACINES SALTEADOS

Ingredientes:

1 conejo
2 calabacines
1 cebolleta
3 dientes de ajo
1 tomate
AOVE
Pimienta
Sal
2 hojas de laurel
Caldo de verduras
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharada de romero

Preparación

Cortamos el conejo en 4 trozos, salpimentamos e introducimos en un bol.

Picamos la cebolleta y los ajos y los añadimos.

Incorporamos las hojas de laurel, 1/2 cucharadita de romero, 1/2 cucharadita de pimentón dulce, el caldo de verduras y el tomate picadito.

Lo dejamos macerar durante 2 horas.

Retiramos el conejo y lo secamos un poco. Ponemos la salsa a reducir durante 10 minutos.

Asamos el conejo en la parrilla durante 6-8 minutos por los dos lados.

Cortamos los calabacines en bastones y los marcamos en la sartén. Sazonamos y espolvoreamos con el resto del romero.

Los salteamos unos 8-10 minutos.

Servimos el conejo acompañado de los calabacines y con la salsa.

MEDIDA: centro de plato llano de calabacines + 1/4 de conejo.

110- POLLO CAPRESE

Ingredientes:

1 pechuga de pollo medida mano.
1 Tomate
2 sabanitas de queso light
Orégano
Pimienta
Sal

Preparación:

Salpimentamos la pechuga de pollo.

Hacemos unos cortés en la pechuga de pollo y colocamos en ellos 1 rodaja de tomate y 1/2 sabanita de queso light.

Espolvoreamos órganos por encima.

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

MEDIDA: 1 medida de comida o cena y restamos el tomate de nuestro plato de verdura.

111- BROCHETAS DE ALBÓNDIGAS DE POLLO CON VERDURITAS

Ingredientes:

120-130gr de carne picada de pollo
Perejil
Sal
Pimienta
1/4 de cebolleta
1/2 Zanahoria
1/2 Pimiento rojo
Judías verdes
1/2 calabacín
1/2 tomate
AOVE
Orégano
Caldo de verduras

Preparación:

En un bol mezclamos la carne con la cebolleta el perejil, la sal y la pimienta.

Hacemos las albóndigas y las metemos en el horno precalentado a 180° unos 5 o 6 minutos (depende del tamaño).

Una vez fuera del horno las ensartamos en las brochetas y reservamos.

Lavamos las verduras y las cortamos en dados pequeños.

Las rehogamos en una sartén con un poco de caldo de verduras. Sazonamos con sal y óregano.

Calentamos las albóndigas y las servimos acompañadas de las verduritas.

MEDIDA: centro de plato llano de verduras y las brochetas.

112- TACOS AL PASTOR

Ingredientes:

260 gr de pollo en tacos

3/4 lata de chipotes adobados

1 cebolla picada

1/4 de piña

Caldo de verduras

Sal

Preparación:

En un recipiente ponemos la cebolla y los chipotes muy picados.

Incorporamos la piña picada con su jugo y los tacos de pollo.

Dejamos marinar en la nevera mínimo 6 h.

Cocinamos el pollo en un poco de caldo.

Salsa

1 cebolla roja picado fino

cilantro picado

zum de lima

Sal

Mezclamos todo.

MEDIDA: 2 medidas de proteína. Un cogollo de lechuga será nuestro primer plato. Colocaremos el pollo con la salsa en las hojas.

CARNE

113- ALBONDIGAS AL HORNO CON PISTO 0% GRASA

Ingredientes:

80-100gr de 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).

MEDIDA: centro de plato lleno de verduras y las albóndigas.

114- CARNE AL TORO

Ingredientes:

Caldo vegetal
1 cebolla
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
80-100 grs. de carne de añejo para guiso
Orégano
Comino
Pimentón Dulce y Picante
Sal
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.

MEDIDA: 1 comida o 1 cena.

115- 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
1 cucharadita de mostaza
1 cucharadita de AOVE
Sal

Preparación:

Salar ligeramente las rodajitas de tomate y reservar.

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

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.

MEDIDA: 1 comida o 1 cena.

116- LASAÑA DE CARNE

Ingredientes:

80-90 gr de carne de ternera
1/2 berenjena
1/2 calabacín
1/4 cebolla
Caldo de verduras
Salsa de Tomate DP
Sal
Pimienta
Albahaca
Nuez moscada
1 sabanita 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.

MEDIDA: 1 comida o 1 cena.



117- STEAKTARTAR

Ingredientes:

80gr. de carne de vacuno picada, lo más magra posible (mejor si la cortamos a cuchillo).

3-4 pepinillos en vinagre muy picados

Un puñado de alcaparras en vinagre muy picadas

½ cucharada de chalota muy picada

Un poco de perejil muy picado.

Salsa Perrins

Unas gotas de salsa Tabasco

Pimienta negra

½ cucharadita de mostaza de Dijon

1 yema de huevo

1 cucharadita 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, y mezclamos muy bien todos los ingredientes.

Para emplatar ponemos la preparación en un aro redondo.

MEDIDA: 1 medida de proteína descontando un poco de verdura del primer plato.

118- SALTEADO DE TERNERA CON VERDURAS

Ingredientes:

100gr. De ternera
1/4 cebolla
1/2 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.

MEDIDA: 1 comida o 1 cena.

119- HAMBURGUESAS CHEF ROCIO

Ingredientes:

80gr de carne de ternera picada
1/4 cebolla picada
Cilantro picado
Orégano seco
1/2 cucharadita de mostaza
1 sabanita de queso light
Sal
Pimienta

Preparación:

Mezclamos todos los ingredientes (excepto el queso).

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.

Servimos acompañada de la cebolla caramelizada y el falso kétchup.

MEDIDA: 1 medida de proteína descontando la cebolla del primer plato de verduras.

120- PINCHOS ÁRABES CON CUCUS DE COLIFLOR Y SALSA DE YOGURT

Ingredientes:

160gr. de carne de ternera
Comino molido
Canela
Cúrcuma
Pimienta
Perejil fresco
1 cucharada de queso crema light

Preparación:

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

En un bol mezclamos la carne picada con las especias. Le añadimos el queso crema light, 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 200° durante 5-8 minutos.

Acompañamos las brochetas con la salsa de yogurt y cucús de coliflor.

Salsa de yogurt:

1 yogurt natural desnatado
1/2 pepino picado
1 manojo de hierbabuena
1/2 limón exprimido
Sal
Pimienta
Mezclamos bien.

Cuscús de coliflor: (receta 38)

MEDIDA: 2 medidas de proteína. Acompañamos con 1 cucharada de salsa de yogur en cada comida o cena).



121- 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 horno y horneamos unos 5 minutos a 200°.

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

MEDIDA: 5 medidas de proteína y completamos con una ensalada para la medida del primer plato.

122- BROCHETAS DE SOLOMILLO Y CALABAZA

Ingredientes:

Calabaza en cubos
1 solomillo de ternera 100gr
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.

Emplatamos y espolvoreamos un poco de sal maldón y 1 cucharadita de AOVE.

MEDIDA: plato único.

123- PASTEL DE CARNE

Ingredientes:

1/2 kilo de carne picada de ternera
2 lonchas de jamón york
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 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 e introducimos al horno 35/40 minutos a 180°.

MEDIDA: 6 medidas de proteína.

124- TERNERA CON BAMBÚ Y SETAS

Ingredientes:

2 filetes ternera (tamaño de la mano)
1 puerro
1 cebolla
12 champiñones (o variado de setas)
200 gr aprox de bambú envasado
1 chorrito soja
1 chorrito de caldo de verdura

Preparación:

Cortamos en finas tiras los dos filetes y los ponemos a macerar con un chorrito de soja

Picamos la cebolla, cortamos el puerro en tiras no muy finas, y cortamos en láminas los champiñones o setas

Ponemos al fuego una sartén con un chorrito de caldo de verdura y marcamos un poco la carne y luego reservar.

Una vez retirada la carne añadimos la cebolla y cuando empiece a dorarse incorporamos el puerro y las setas

Pasados un par de minutos añadimos el bambú y la carne que teníamos reservando

Cuando veamos que la carne esté hecha añadimos otro chorrito de caldo de verdura y dejamos que se consuma y ya tendremos listo el plato.

MEDIDA: 2 comidas o 2 cenas.

125- ROLLITOS DE ROASTBEEF RELLENOS DE REPOLLO

Ingredientes:

1 kg de entrecot de ternera
1/2 repollo
1 tomate
1 bandeja de ajetes
1/2 calabacín
2 cucharadas de mostaza
1 cucharada de pimienta negra
1 caldo vegetal
2 cucharadas grandes de sal

Preparación:

Comenzamos cocinando el repollo que hemos cortado en tiras en una olla con agua durante 15 minutos. Tras este paso, lo sacamos y lo escurrimos.

Para el entrecot, lo bridamos (atar con hilo bramante) para que no se nos rompa y lo salpimentamos.

Añadimos un poco de caldo de verdura en una sartén, y lo cocinamos por ambos lados hasta conseguir el punto perfecto. Recuerda que aconsejamos dorarlo bien por ambos lados. Tras este paso, esperar que enfríe y cortarlo en tiras finas. (Cada tira, del tamaño de una mano).

Ahora, picamos el tomate, los ajetes y el calabacín y lo salteamos en una sartén con un poco de caldo de verdura. Cuando se empiece a cocinar, añadimos el repollo cocido y lo mezclamos todo bien. Añadimos una cucharada de sal.

Ahora solo queda hacer los rollitos colocando la mezcla del repollo en el centro de cada loncha de carne y cerrándolo haciendo un rollito.

Para concluir añade un poco de mostaza por encima y a disfrutar.

MEDIDA: dos rollitos y completamos con medio plato de verdura o ensalada.

126- SALPICÓN DE RES

Ingredientes:

400 gramos de carne de vaca, buey o ternera.
1 cebolla
2 hojas de laurel
4 tomates
2 chiles verdes
2 limones
2 cucharadas de vinagre blanco
4 cucharaditas de AOVE
1 cucharadita de orégano seco
Sal
Pimienta

Preparación:

Comenzamos colocando la carne en una olla, junto con las hojas de laurel, sal y agua suficiente para cubrirla y la ponemos a hervir.

Si tenemos una olla express, contamos 25 minutos desde el momento en que alcance su punto de presión. Si lo hacemos en una olla convencional, cocer por al menos una hora hasta que esté completamente cocida y sea fácil de deshebrar.

Mientras la carne se cuece, podemos preparar nuestros demás ingredientes. Para ello, cortamos la cebolla, los tomates y los chiles verdes.

Cuando la carne esté cocida, la deshebramos finamente, para luego aliñarla con el jugo de los limones, el vinagre y el aceite de oliva.

Por último, mezclamos la carne con los ingredientes frescos, el orégano, la sal y la pimienta.

MEDIDA: 4 comida o 4 cena.



127- ESTOFADO DE TERNERA CON ENEBRO

Ingredientes:

1 kg de ternera para estafar en trozos
1 cebolla
2 zanahorias
14 bayas de enebro
100ml de caldo de verduras
400ml de agua
1 hoja de laurel
Pimienta negra molida
Sal

Preparación:

Encendemos el horno a 170° con calor solo abajo.

Picamos en cuadraditos la cebolla.

Cortamos en cuadraditos las.

Las bayas de enebro las partimos de un golpe con cuchillo.

Salpimentamos la carne.

En una sartén grande echamos 50ml de caldo de verduras y, a fuego alto, sellamos- doramos la carne. Unos 4 minutos por cada lado.

Añadimos la cebolla, la zanahoria y rehogamos unos 5 minutos más.

Añadimos el laurel, las bayas de enebro partidas y el agua.

En cuanto rompa a hervir, apartamos la sartén del fuego y pasamos el contenido a la olla.

Tapamos y metemos en el horno durante 1,15h – 1,30h.

MEDIDA: 10 medidas de proteína.

128- CODORNICES ESTOFADAS

Ingredientes:

4 Codornices
4 o 5 dientes de ajo
2 tomates
2 zanahorias
6 u 8 cebollitas francesas
pimienta negra en grano
laurel
sal
2 hojas de laurel
agua
1 o 2 pastillas de caldo vegetal

Preparación:

En la olla express se pone el caldo vegetal y se rehogan las codornices.

Una vez doraditas se añade los ajos en trozos se doran y se añade la zanahoria se rehoga otro poquito junto con las cebollitas francesas.

Después se le añade los tomates troceados una vez bien rehogado se le y se le añade el agua, el laurel, la pimienta negra.

Se prueba de sal y con la olla tapada se dejan cocer durante 15 minutos.

MEDIDA: Cada codorniz es una medida de proteína de comida o cena y restamos un poco de medida de la verdura o ensalada.

129 - RABO DE TORO CON AJOS NEGROS

Ingredientes:

½ kg. de rabo de toro
Cebolla
Puerro
Zanahoria
Pimiento rojo
Caldo de verduras
Sal
Pimienta
5 Ajos negros

Preparación:

En una olla rehogamos todas las verduras picadas en un poco de caldo de verduras.

Salpimentamos el rabo, lo marcamos en una sartén.

Incorporamos el rabo en la olla y cubrimos con agua.

Añadimos 1 ajo negro.

Cerramos la olla y dejamos que se cocine durante 20 minutos.

Pasado el tiempo sacamos el rabo y reservamos.

Colamos las verduras, añadimos el resto de ajos negros y ponemos al fuego para que reduzca la salsa.

MEDIDA: 5 medidas de proteína.

PESCADO

130- CEVICHE PERUANO PARA Y SOPA DE ALGAS

Ingredientes:

1 corvina
1 cebolla roja
8 limas
Ají rojo
2 dientes de ajo
Cilantro
Pimienta negra molida
1 hoja de lechuga iceberg
Sal

Preparación:

Sacamos los lomos y la ventresca limpios de piel y de espinas, (reservar la cabeza y espinas).

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.

Lo dejamos en la nevera durante 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.

Servir el ceviche encima de una hoja de lechuga iceberg.

MEDIDA: 4 medidas de proteína.

131- CEVICHE DE PESCADO.

Ingredientes:

1 filete de pescado congelado
¼ Cebolla morada
Ajo muy picadito
Apio muy picadito
Jengibre en polvo
Sal
Pimienta
Zumo de lima
1 cucharadita de AOVE
Cilantro picado

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.

Cortamos la cebolla en juliana.

Picamos el ajo, el apio y el cilantro. Todo muy picadito.

Añadimos al pescado todos los ingredientes.

Se tiene que hacer 30 minutos antes de comerlo.

MEDIDA: 1 medida de proteína.



132- CEVICHE DE LANGOSTINOS.

Ingredientes:

6 Langostinos cocidos
1/4 Cebolla morada
1/2 Pepino
1/2 Tomate
1/2 cucharadita de mostaza
Tabasco
1/2 Naranja (si tomas fruta de postre)
Cilantro
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 mezclamos en un bol.

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

MEDIDA: 1 comida o 1 cena.

133- RAPE CON GAMBAS Y ALMEJAS.

Ingredientes:

130 gr de rape
1 ajo
1/4 de cebolla
Perejil
Caldo de verduras
2 gambas
2 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 verduras.

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.

MEDIDA: 1 medida de proteína.

134- PESCADO A LA PIZZA

Ingredientes:

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

Preparación:

Cortamos la cebolla y la colocamos en una fuente para horno. Sobre la cebolla ponemos el filete salpimentado.

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.

Con el horno precalentado a 170° lo cocinamos 15 o 20 minutos.

MEDIDA: 1 comida o 1 cena.



135-ALMEJAS CON GUINDILLA THAIANDESA, LEMON GRASS Y HIERBAS FRESCAS

Ingredientes:

20 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 poco 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.

MEDIDA: 2 medidas de proteína.

136- SALPICÓN DE PESCADO

Ingredientes:

Cebolleta
Pimiento rojo
Pepinillo
Alcaparras
Tomate
Langostinos pelados y cocidos
Merluza hervida partirla en taquitos
Mejillones pequeños
Huevo duro
Zumo de limón
Vinagre de Módena
Una punta de mostaza
Soja
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 AOVE y el perejil.

Emulsionamos y añadimos a la mezcla.

MEDIDA:

137-SALPICÓN DEMARISCO

Ingredientes:

3 Mejillones
2 Palitos de cangrejo
3 Gambas
¼ Pimiento rojo
¼ Pimiento verde
¼ Cebolla
½ 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.

MEDIDA: 1 medida de proteína descontando un poco de verdura del primer plato.

138- EL BACALAO DE PACO

Ingredientes:

1 filete de Bacalao desalado
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.

MEDIDA: 1 medida de proteína.

139- PESCADO BLANCO CON VERDURAS (LEKUE)

Ingredientes:

Un filete de merluza o de bacalao fresco
1 cucharadita de mostaza
½ calabacín
¼ de cebolla
½ pimiento rojo
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 colocamos encima las verduras en trozos.

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.

MEDIDA: 1 comida o 1 cena.



140- 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 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°

MEDIDA: 1 comida o 1 cena.

141- 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.

MEDIDA: 2 medidas de proteína.

142- CURRY DE MEJILLONES

Ingredientes:

10-12 mejillones
1 vaso de caldo de verduras
1/2 cucharada de jengibre fresco
1/2 cebolla
2 dientes de ajo Sal
Cilantro Cúrcuma
Comino Perejil
Zumo de limón
Pimienta

Preparación:

Calentamos el caldo de verduras y añadimos el jengibre, la cebolla, el ajo y pochamos.

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.

MEDIDA: 1 medida de proteína (los que quepan en la mano sin concha).

143- CHIPIRONES RELLENOS DE ESPARRAGOS Y MEJILLONES

Ingredientes:

3 chipirones

6 mejillones

Puntas de espárragos trigueros

Tomate cherry

Cebolla morada

1 diente de ajo

Perejil

Rúcula

Caldo vegetal Sal

AOVE

Preparación:

Cocemos los mejillones al vapor, sacamos de la concha y reservamos.

En una sartén, ponemos un poco de caldo vegetal medio diente de ajo, las puntas de espárragos y doramos durante unos 4-5 minutos. Reservamos.

En un bol, los espárragos, los mejillones picados, el perejil y la sal.

Mezclar todo bien y rellenamos los chipirones. Los cerramos con palillos.

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

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

Con un tenedor, machacamos los tomates para que suelten su jugo e incorporamos los chipirones.

Añadimos más caldo vegetal si hace falta y con la tapadera puesta y a fuego bajo, cocinamos durante 16-18 minutos.

Emplatamos sobre una cama de rúcula y aliñamos con un poco de vinagre balsámico y 1 cucharadita de aceite de oliva.

MEDIDA: 3 comidas o 3 cenas.

144- MERO A LA PROVENZAL

Ingredientes:

1 Filete de mero
1 zanahoria
1 rama de apio
1/2 calabacín
Unos champiñones
1 diente de ajo
¼ de cebolla
1 cucharada de zumo de limón
orégano
Sal
Pimienta

Preparación:

Limpiamos y cortamos en daditos la zanahoria, el calabacín y el apio.

Lavamos los champiñones y los cortamos en láminas finas.

Pelamos y cortamos en rodajas la cebolla.

Ponemos caldo de verdura en la sartén y agregamos todas las hortalizas preparadas y los champiñones. Lo rehogamos todo durante 10 minutos. Salpimentamos.

Añadimos el ajo a la sartén, agregamos el filete de mero y condimentamos con el zumo de limón.

Agregamos una pizca de orégano. Cocemos durante 5 minutos por cada lado. Distribuimos bien todas las verduras sobre el filete de pescado. Dos minutos más a fuego lento y servimos.

MEDIDA: 1 comida o 1 cena.

145- BACALAO CON ALMEJAS Y HUERTA

Ingredientes:

4 de lomos de bacalao
½ kilo de almejas
1 manojo de espárragos trigueros
2 pimientos verdes
2 pimientos rojos
2 zanahorias
2 cebolletas tiernas

6 dientes de ajo
Guindillas verdes encurtidas
Caldo de verdura
Sal
Pimienta

Preparación:

Empezaremos desalando el bacalao. Deberemos lavarlo bien bajo el chorro del grifo y tenerlo tres días en el frigorífico cubierto de agua cambiándola cada ocho horas. Las almejas las ponemos una hora en agua con sal y luego las lavamos bien bajo el grifo.

Ponemos una sartén amplia en el fuego y pochamos en ella las cebolletas ralladas y dos de los dientes de ajo muy bien picados. A los diez minutos, añadimos las almejas. Tapamos y vamos removiendo bien hasta que se abran. En otra sartén con un chorro de caldo de verdura y a fuego medio-fuerte, salteamos los pimientos y las puntas de los espárragos trigueros cortados en trozos no muy pequeños. Queremos que la verdura se vea. Cuando tome color pero sin que se hayan ablandado, se retiran y reservamos.

En la misma sartén damos un golpe de fuego a las guindillas. Por fin, en un cazo hondo ponemos los cuatro dientes de ajo con su piel y aplastados. Añadimos los lomos de bacalao que tienen que quedar bien cubiertos. Los tendremos tres minutos por cada lado. Los sacamos a un plato con papel de cocina y a emplatar. Ponemos un lomo en cada plato, acompañado de unas almejas, con su salsa, un montoncito de las verduras salteadas y un par de guindillas.

MEDIDA: 4 medidas de proteína y centro de plato lleno de verduras.

146- HAMBURGUESA DE ATÚN

Ingredientes:

3 latas de atún al natural
1/2 cebolla picada fina
2 huevos
1 cucharadita de perejil picado
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de zumo de limón
Sal
1/2 cucharadita de ajo en polvo (opcional)

Preparación:

Mezclamos todos los ingredientes en un bol.

Nos humedecemos las manos y formamos 8 o 10 bolitas.

Las aplastamos entre las palmas de las manos y las vamos cocinando en una sartén antiadherente.

MEDIDA: 4 raciones de proteína.

147-ZAMBURIÑAS CON VERDURAS A LA SARTÉN

Ingredientes:

Zamburiñas (las que quepan en tu mano)

1 Zanahoria

1 Puerro

Cebollino

Caldo de verduras

AOVE

Sal

Pimienta

Preparación

Pelamos la zanahoria y la picamos en bastones finos.

Limpiamos el puerro y lo cortamos en hilos.

Picamos el cebollino.

En una sartén ponemos un poco de caldo y rehogamos la zanahoria y el puerro. Reservamos.

Salpimentamos las zamburiñas y separadas de las conchas las saltamos en un poco de caldo.

Emplatamos las zamburiñas en su concha con las verduritas por encima y espolvoreamos cebollino, 1 cucharadita de AOVE y un toque de pimienta.

MEDIDA: zamburiñas (las que quepan en tu mano sin concha) y restamos un poco de verdura a nuestro centro de plato llano.

148- ALCACHOFAS CON ALMEJAS Y CHIPIRONES**Ingredientes:**

12 Alcachofas

6 Almejas

2 Chipirones

1/2 Cebolla

1 Diente de Ajo

1 Cucharada de Perejil picado

1 Limón

Caldo de verduras

Sal

Pimienta

Preparación:

Retiramos las hojas duras de todas las piezas de alcachofa y las partimos por la mitad o en cuatro. Lavamos muy bien todo con agua fría y las frotamos con limón para evitar que se oscurezcan.

Las volvemos a lavar con agua fría y unas gotas de limón, las escurrimos y las cocemos en abundante agua con sal, durante 25 minutos aproximadamente.

Cuando estén tiernas, las escurrimos y reservamos guardando el caldo de la cocción.

En una cazuela ponemos un poco de caldo de verduras y cocinamos la cebolla, pelada y picada finalmente, hasta que esté transparente.

Añadimos las almejas poco a poco en 4 cazos del caldo de cocer las alcachofas y cuando estén abiertas, añadimos las alcachofas.

En una sartén, con un poco de caldo de verduras añadimos el ajo pelado y picado, los chipirones bien limpios y salteamos.

Echamos los chipirones al guiso de alcachofas y almejas, salpimentamos, espolvoreamos con el perejil picado y servimos.

MEDIDA: 2 comidas o 2 cenas.

POSTRES

149- PERA AL HORNO CON ESPECIAS

Ingredientes:

1 Pera
Canela
Nuez moscada
Sucralín

Preparación:

Cortamos la pera (o la manzana) en medias lunas finas y espolvoreamos las especias por encima.
Horneamos a 180º durante 6 minutos. También se puede hacer en el microondas.



150- MACEDONIA

Ingredientes:

300-500 ml de Agua
1 Rama de Vainilla
3.4 Clavos
1 Rama de Canela
2 Anises Estrellados
Fruta al gusto

Preparación:

Hacemos 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 añadirselo 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

1 litro de agua con una ramita de canela y con eso tienes una infusión para congelar como helado.

MEDIDA: taza de te para las estrellas y taza de café de postre.

151- AMBROSIA DE POMELO ENDP

Ingredientes:

Sucralín
Pimienta negra en grano
Naranjas
Limonas
Pomelos
Piña

Preparación:

Limpian y sacan las supremas de los pomelos y las naranjas (los gajos).

Cortamos la piña.

Ponemos todas las frutas en un bol.

Preparamos el zumo con sucralín y vertemos zumo por encima de la fruta.

Servimos frío.

MEDIDA: taza de te para las estrellas y taza de café de postre.

152-SORBETE DELIMÓN

Ingredientes:

Limonas
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.

MEDIDA: toda la preparación sería 1/2 estrella.

153-MOUSSE DELIMÓN

Ingredientes:

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

Preparación:

En un cuenco mezclamos el queso con el Sucralín, el zumo de limón y la ralladura de limón y reservamos.

En una taza de leche que calentamos, disolvemos la gelatina y reservamos. En otro cuenco montamos las 2 claras con una pizca de sal.

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

Lo ponemos en vasitos y a la nevera. Consumir frío.

MEDIDA: dividimos la mousse en 6 porciones y 1 sería 1/2 estrella.

154- MANZANA CON CANELA (LEKUE)

Ingredientes:

1 manzana
Canela
Edulcorante en polvo
Agua

Preparación:

Pelamos la manzana y cortamos en ocho gajos.

Quitamos las pepitas y las colocamos sobre la bandeja en el recipiente Lekúe,

Añadimos 4 cucharadas de agua, cerramos el recipiente y lo introducimos en el microondas durante 3 minutos.

Sacamos la manzana y espolvoreamos el edulcorante y la canela.



155-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:

Colocamos en un molde una base de rodajas de piña.

Mezclamos el queso con la sacarina y la gelatina.

A continuación añadimos el yogur y batimos hasta que se haga crema.

Colocamos la mezcla sobre la base de piña y dejamos enfriar en la nevera toda la noche para queda dura.

Al desmoldarla ponemos piña o unas frambuesas para decorar.

MEDIDA: dividimos la tarta en 6 porciones y 1 sería 1/2 estrella.



156- TARTA DE QUESO

Ingredientes:

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

Preparación:

Calentamos en un cazo la leche. Añadimos el queso a fuego lento y removemos hasta que se disuelva.

Añadimos los huevos y vamos incorporando el sobre de gelatina.

Retiramos del fuego y echamos el aroma de vainilla y 6 sobres de sacarina.

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

MEDIDA: 2 medidas de proteína para comida o cena.

157-TARTA PAVLOVA

Ingredientes:

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

Preparación:

PRIMERA

FASE:

Precalentar el horno a 110°.

Montar la claras de huevo y cuando estén en su punto añadir el sucralín 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.

MEDIDA: La tarta la dividimos en 6 porciones y cada porción es 1/2 estrella.

158- TARTA DE LIMÓN DE GELATINA

Ingredientes:

Un sobre de gelatina sabor limón light
Un yogurt de limón 0%
Una caja pequeña de queso cremoso light
Dos cucharaditas de edulcorante en polvo
Ralladura de limón
300ml de agua

Preparación:

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

Calentamos 200ml de agua en un cazo hasta que hierva. Apagamos el fuego.

Introducimos el sobre de gelatina en el agua caliente.

Añadimos 100ml de agua fría.

Añadimos la gelatina a la mezcla del queso, el yogurt y la ralladura de limón.

Dejamos enfriar en la nevera al menos 3 horas.

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

MEDIDA: Toda la preparación son dos estrellas.

159- 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.

MEDIDA: Toda la preparación son dos estrellas.

160-

MOJITO DP

Ingredientes:

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

Preparación:

Exprimimos los limones y añadimos un poquito de agua.

Trituramos el hielo y mezclamos todo con bastante hierbabuena.

