



**Clece**  
Y EMPRESAS  
FILIALES

# DA!- RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN EN EL HOGAR- CLECE&F

VERSIÓN	Fecha y motivos
01	Marzo 2020. Primera edición motivado por el estado de alarma ante en COVID 19

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>1. LISTA DE LA COMPRA .....</b>	<b>4</b>
<b>2. PAUTAS PARA REALIZAR LA COMPRA .....</b>	<b>6</b>
<b>3. HIGIENE EN LA COCINA .....</b>	<b>8</b>
<b>4. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES .....</b>	<b>9</b>
<b>5. PICOTEO SALUDABLE .....</b>	<b>10</b>
<b>6. RECETARIO .....</b>	<b>11</b>
6.1. ¿SABES COCINAR ARROZ? .....	12
6.3. EL FIN DE SEMANA, NOS MERECEMOS UN “BRUNCH SEGURO, SALUDABLE Y SOSTENIBLE” .....	14
6.4. DIVIÉRTETE CON LA FRUTA .....	15
6.5. EL PESCADO, NO PUEDE FALTAR. ....	16
6.6. INVIERTE TIEMPO EN LA VERDURA .....	18
6.7. AGUACATE .....	32
6.8. ¿TE ATREVES A HACER TU PROPIA PASTA? .....	35
6.9. HOY ES EL DÍA PARA HACER BOLLERÍA CASERA.....	36

## INTRODUCCIÓN

Ante el estado de alarma, el Departamento de Seguridad Alimentaria y Nutrición, elaboramos este documento para compartir con nuestr@s compañer@s información veraz y abalada por los colegios oficiales de Nutrición para poder adoptar unas buenas prácticas de alimentación que contribuyan a una adecuada nutrición en los hogares.

Además aportamos una serie de recetas para mantenernos sanos y aprovechar para invertir el tiempo que se merece nuestra alimentación, incluso ¡quién sabe!, descubrir el chef que tod@s llevamos dentro.

**“En 1665, la Universidad de Cambridge cerró a causa de la peste bubónica. Newton aprovechó para desarrollar el cálculo y formular la teoría de la gravedad. ¿Qué vas hacer tú?”**

## 1. LISTA DE LA COMPRA

Nuestra recomendación es organizar nuestras comidas de toda la semana para hacer una compra grande (para 5-7 días) para evitar ir al supermercado de manera innecesaria, además de evitar el desperdicio alimentario.

Hacer una compra grande pero ORGANIZADA. No debemos comprar mucho, debemos comprar bien. Puedes organizar tu lista por familia de alimentos:

### Frutas, verduras y hortalizas

- Frutas: puedes comprar poca cantidad de fruta madura para consumir en los primeros dos días y fruta poco madura para los siguientes. Otra opción, la fruta en conserva. Ejemplos: Piña en su jugo Sí, piña en almíbar NO.
- Verduras y hortalizas: deben ser la base de nuestra alimentación. Debemos consumir al día una ración en fresco (lechugas, rúcula, espinacas, tomate, zanahoria, endivias, cebolla) y otra en cocinado (acelgas, brócoli, coliflor, puerros, pisto, menestra, coles de Bruselas...). Una buena opción, es comprarlas en conserva o congeladas.

### Lácteos

- Yogur natural o Kéfir: recomienda su consumo diario para el correcto funcionamiento de nuestra flora intestinal.
- Quesos: consumir preferiblemente queso fresco, para evitar un exceso de kilocalorías innecesarias.
- Leche: de un litro de leche obtenemos 5 vasos. Realiza el cálculo de litros que vas a necesitar. No es necesario comprar en exceso.

### Pescado, huevos y carne

- Pescado, huevos y carnes: debemos consumir a la semana 3-4 raciones de cada uno de ellos.
- Huevos: tienen varias semanas de caducidad. Recuerda, en casa deben estar en refrigeración.
- Pescados y carnes: podemos comprar en fresco para el día que hacemos la compra y congelar en casa o comprar productos congelados. Existen muchos tipos de conservas de pescado, se recomiendan comprar "al natural".

### Legumbres

- Debemos consumirlas de 3-4 veces a la semana.
- Lentejas, garbanzos, habas, judías verdes, guisantes, soja, alubias...
- Si las compras secas, su fecha de caducidad es mucho más larga.
- Cocinalas con verduras.

### Arroz, pasta y harina

- Arroz y pasta: preferiblemente integrales.
- Harina: ahora que tenemos tiempo, podemos hacer pan en casa.

### Pan tostado

- Es una buena opción para no bajar todos los días a la panadería.
- Otra opción es comprar alguna barra de más y congelarla, para bajar cada dos días.

**RECUERDA:** Piensa en el espacio que tienes en tu hogar para almacenar alimentos en frío y a temperatura ambiente. Revisa las fechas de caducidad.

No nos podemos olvidar de la importancia de estar bien hidratados, es un pilar para que nuestro cuerpo realice las funciones vitales del organismo.



## 2. PAUTAS PARA REALIZAR LA COMPRA

Siguiendo las indicaciones del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Madrid (CODINMA):



### HACER LA COMPRA



**Haz una compra grande**  
mejor que muchas pequeñas



**Se solidario** y compra solo  
lo que necesites



**Procura que vaya a la compra** una persona por casa



**Evita hablar, estornudar o toser** sobre los alimentos a granel



**Evitar tocar y coger alimentos**  
que no te vayas a llevar



**Prioriza pagar con tarjeta**  
de crédito o débito



**No te toques la cara**  
en el supermercado



**Mantén la distancia de seguridad** cuando hagas cola



**Lávate las manos** cuando termines de colocar la compra



**No te toques la cara** mientras estás colocando la compra



**Desinfecta con lejía** las superficies que ha tocado la compra



**Evita el contacto de envases** con alimentos a granel

### 3. HIGIENE EN LA COCINA

Siguiendo las indicaciones del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Madrid (CODINMA):



#### HIGIENE EN LA COCINA



**Lávate las manos** antes y después de cocinar



**Prioriza lavar en el lavavajillas** a 80-90°C



**Utilizar servilletas y pañuelos de papel** preferentemente



**Lava a 60°C** paños, servilletas y manteles después de cada comida



**Desinfecta encimeras y superficies** después de cocinar



**Mantén la cadena de frío** de los alimentos



**Evita cocinar o manipular alimentos** si estás enfermo



**Extrema las medidas de seguridad e higiene** si estas enfermo y tienes que manipular alimentos

## 4. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Según la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de colegios oficiales de Dietistas- Nutricionistas: [7 recomendaciones para toda la población española y también para personas afectadas de COVID-19 con sintomatología leve y/o asintomática.](#)

- 1. Mantener una buena hidratación.** La recomendación de ingesta de líquidos es primordial y se debe garantizar el consumo de agua a demanda (según la sensación de sed) o incluso sin dicha sensación, especialmente en persona mayores, garantizando al menos 1,8 litros de líquido al día, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación.
- 2. Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día.** Garantizar un consumo de al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de hortalizas es un objetivo a cumplir para toda la población, y por supuesto también para personas con COVID-19 con sintomatología leve en el domicilio.
- 3. Elegir el consumo de productos integrales y legumbres.** Se recomienda elegir cereales integrales procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral), y legumbres guisadas o estofadas, tratando de cocinar estos alimentos con verduras.
- 4. Elegir productos lácteos (leche y leches fermentadas/yogur)** Cuando se habla de la recomendación del consumo de leches fermentadas como el yogur, kéfir, etc., se hace referencia sólo al tipo natural, no el resto de las variedades saborizadas, aromatizadas, con frutas, etc., pues contienen una cantidad importante de azúcar añadido.
- 5. Consumo moderado de otros alimentos de origen animal.** El consumo de carnes (3-4 veces a la semana, pero máximo 1 vez a la semana carne roja - ternera, cordero o cerdo), pescados (2-3 veces a la semana), huevos (3-4 veces a la semana), y quesos debe realizarse en el marco de una alimentación saludable, eligiendo de forma preferente carnes de aves (pollo, pavo, etc.), conejo y las magras de otros animales como el cerdo, y evitando el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal.
- 6. Elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva.** El aceite de oliva es la grasa de aderezo y cocinado por excelencia en la dieta mediterránea española. Los frutos secos (almendras, nueces, etc.) y semillas (girasol, calabaza, etc.) también son una excelente opción siempre que sea naturales o tostados evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados.
- 7. Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida.** El consumo de alimentos precocinados (croquetas, pizzas, lasañas, canelones, etc.) y la comida rápida (pizzas, hamburguesas, etc.) no están recomendados en general en una alimentación saludable, y en particular para los más pequeños de casa. Debido a su elevada densidad energética (por su elevado contenido en grasas y/o azúcares), su consumo no está recomendado en

general, y por lo tanto tampoco en períodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria debido a que pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y otras patologías asociadas.

## 5. PICOTEO SALUDABLE

Siguiendo las recomendaciones del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Barcelona (CODINUCAT), nos recomiendan un buen reparto de las comidas principales y realizarlas en los horarios que nos permitan mantener la rutina y sean adecuados para nuestro funcionamiento. Para las personas que consumen media mañana, merienda o tienen la necesidad de picar entre horas en estos momentos, compartimos con vosotros, opciones saludables:

- Fruta
- Yogur natural
- Kéfir natural
- Queso fresco
- Mejillones
- Berberechos
- Almejas
- Chicharrillos
- Navajuelas
- Langostinos
- Salpicón de marisco
- Encurtidos (aceitunas, pepinillos...)
- Boquerones en vinagre
- Hummus de garbanzos o de remolacha casero
- Guacamole casero
- Salmorejo casero
- Gazpacho casero
- Brochetas de queso fresco y tomate
- Palomitas de maíz caseras
- Tostas de queso de untar y salmón ahumado
- Tosta de aguacate
- Tosta de jamón serrano y tomate triturado
- Sorbete de limón
- Tempura de calabacín y berenjena
- Chips de zanahoria o boniato
- Ensaladilla rusa
- Frutos secos crudos o tostados, no salados: nueces, almendras, pipas, avellanas...)
- Altramuces
- Café -té
- Agua con frutas
- Chocolate > 80% de cacao puro
- Dátiles con requesón



## 6. RECETARIO

- [¿Sabes cocinar arroz?](#)
  - a. Paella de marisco.
  - b. Rissotto.
- [El fin de semana, nos merecemos un "Brunch seguro, saludable y sostenible"](#)
- [Diviértete con la fruta](#)
  - c. Gominolas de fruta
  - d. Pinchos de frutas
  - e. Fruta con yogur natural
  - f. Macedonia de fruta
- [El pescado, no puede faltar.](#)
  - g. Hamburguesa de atún
  - h. Hamburguesa de sardina
  - i. Lubina rellena
- [Invierte tiempo en la verdura](#)
  - j. Hamburguesa de brócoli, arroz y gorgonzola.
  - k. Croquetas de brócoli
  - l. Budín de coliflor
  - m. Bagel de verduras
  - n. Hummus de garbanzos y remolacha
  - o. Espaguetis a la carbonara (trampantojo)
- [Aguacate](#)
  - v. A la brasa con chimichurri
  - w. Al horno con gambas y queso
  - x. Pesto de aguacate.
  - y. Guacamole
- [¿Te atreves hacer tu propia pasta?](#)
  - z. Pasta fresca
- [Hoy, es el día para hacer bollería casera](#)
  - i. Figuritas de pan
  - ii Galletas de zanahoria y dátiles
  - iii. Magdalenas de plátano y chocolate
  - iv. Piruletas de queso
- [Ingredientes para ensaladas](#)
- [Gelatina de tomate](#)
- [Moussaka](#)
- [Pizza de espinacas](#)
- [Tempura de gambas y vegetales](#)
- [Tomate relleno](#)

## 6.1. ¿Sabes cocinar arroz?

### a) Paella de marisco.

#### Ingredientes para el fumet:

- ✓ Espinas o cabezas de pescados
- ✓ Cebolla
- ✓ Zanahoria
- ✓ Apio

#### Ingredientes para la paella:

- ✓ Tomates
- ✓ Aceite de oliva virgen extra

- ✓ Mejillones y langostinos (Pueden sustituirse por preparados de mariscos congelados)
- ✓ Cebolla
- ✓ Puerro
- ✓ Ajo y limón
- ✓ Pimiento rojo
- ✓ Azafrán o cúrcuma
- ✓ Arroz

#### Preparación:

1. Para elaborar el fumet ponemos a cocer cabezas y/o espinas de rape, cebolla, zanahoria y apio. Se pasa por el chino y se cuela. En estas circunstancias, también podríamos utilizar fumet preparado en brick, con alimentos naturales.
2. Elaboramos nuestra salsa de tomate: lavamos y picamos los tomates. Calentamos aceite, añadimos los tomates, pizca de sal y los dejamos cocinar unos 15 minutos a fuego lento-medio. Pasamos la salsa por el pasapurés. Reservamos.
3. Limpiamos los mejillones.
4. Pelamos y picamos la cebolla, el puerro, el ajo y el pimiento rojo.

#### Elaboración:

1. Añadimos vino blanco en una olla al fuego y añadimos los mejillones y lo tapamos. Dejamos que se abran, les retiramos las cáscaras y los reservamos.
2. Añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra y cuando este caliente, rehogamos los langostinos. Los reservamos.
3. En esa aceite añadimos la cebolla, una vez pochada, es decir, tierna y transparente (que no llegue a estar dorada), añadimos el puerro, ajo y el pimiento rojo.
4. Cuando los vegetales estén pochados añadimos azafrán o cúrcuma, el arroz, la salsa de tomate y el fumet.
5. Dejamos cocinar de 18-20 minutos.
6. Colocamos encima los mejillones y los langostinos, cubrimos y dejamos que repose 4-5 minutos.

#### Emplatado:

Adornamos con rodajas de limón.



## 6.2. ¿Sabes cocinar arroz?

### b) Rissotto.

#### Ingredientes:

- ✓ Arroz
- ✓ Champiñones
- ✓ Seta shitake
- ✓ Carcasa de pollo
- ✓ Puerro
- ✓ Cebolleta
- ✓ Cabeza de ajos
- ✓ Queso parmesano
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Sal
- ✓ Perejil

#### Preparación:

1. Colocamos la carcasa de pollo en una olla. Troceamos las setas y las añadimos. Incorporamos la cabeza de ajo y la parte verde del puerro, junto con la cebolleta. Añadimos el perejil, cubrimos con agua, sazonomos y dejamos cocer durante unos 15 minutos. Colamos el caldo y lo reservamos.
2. Limpiamos los champiñones.

#### Elaboración:

1. Picamos la cebolleta y la ponemos a rehogar. Limpiamos la parte blanca del puerro, lo picamos finito y lo añadimos.
2. Cuando los vegetales comiencen ablandarse, incorpora los champiñones. Pizca de sal.
3. Agrega el arroz. Rehógalo un poco y vierte un poco de caldo.
4. Cocínalo removiéndolo a menudo. Cuando se gaste el líquido, vierte otro poco de caldo y sigue cocinándolo sin dejar de remover. Repite el mismo proceso hasta terminar con todo el caldo (aproximadamente 16-18 minutos).
5. Ralla encima el queso y cocínalo durante 4-5 minutos sin dejar de remover.



**Emplatado:** Coloca una rama de perejil en el centro.

### 6.3. El fin de semana, nos merecemos un “Brunch seguro, saludable y sostenible”

Estamos teletrabajando desde casa, necesitamos modificar nuestros platos el fin de semana, para salir de la rutina. Esto nos permite ser más creativos.

#### Ingredientes:

- ✓ Huevo
- ✓ Aguacate
- ✓ Zanahoria
- ✓ Salmón ahumado
- ✓ Tomates cherrys
- ✓ Lechuga
- ✓ Manzana
- ✓ Pan de molde
- ✓ Germinado
- ✓ Copos de avena
- ✓ Cebollino
- ✓ Pizca de sal



#### Preparación:

1. Cocer los huevos.
2. Rallamos la zanahoria.
3. Tostar el pan de molde.
4. Pelar el aguacate. Medio lo untamos en el pan de molde. La otra parte, la troceamos y la colocamos junto el salmón ahumado.
5. Trocear la manzana.

#### Emplatado:

1. Incorporamos la lechuga y los tomates cherry al plato. Añadimos la zanahoria y la manzana.
2. Por último, colocamos los huevos cocidos en el centro del plato. Y decoramos con germinado, copos de avena y cebollino.

#### 6.4. Diviértete con la fruta

- c) **Gominolas de fruta:** calentamos agua y añadimos gelatina en láminas. Una vez este derretida, lo separamos en diferentes recipientes y le añadimos zumo de frutas natural, si puede ser, de diferentes frutas (limón, naranja, piña, fresas, kiwi, combinado de frutas... al gusto). Removemos la mezcla y lo enfriamos en la nevera. Una vez que tenga la consistencia de la gelatina, lo cortamos en daditos y ya tenemos nuestras gominolas de colores de diferentes sabores.
- d) **Pinchos de frutas:** troceamos frutas y las colocamos en palitos, como si fuera un helado.



- e) **Fruta con yogur natural:** troceamos fruta y la mezclamos con yogur.
- f) **Macedonia de fruta:** troceamos fruta, la mezclamos. Podemos añadirle zumo de naranja natural.



## 6.5. El pescado, no puede faltar.

### g y h) Hamburguesa de sardina o atún

#### Ingredientes:

- ✓ 1 Lata de sardinas o de atún
- ✓ Pan ralado
- ✓ Perejil picado
- ✓ Ajo
- ✓ Cebolla
- ✓ Huevo
- ✓ Tomate
- ✓ Pimienta y sal
- ✓ Aceite de oliva virgen extra

#### Preparación:

1. Eliminar el aceite sobrante. Revisar si las sardinas tuvieran alguna espina. Lo desmenuzamos.
2. Lavar y picar el tomate, la cebolla, el ajo y el perejil.
3. Cocer el huevo. Pelar y trocear.

#### Elaboración:

1. Mezclamos el pescado con el ajo picado, el perejil, la cebolla y el tomate.
2. Añadimos el huevo troceado, la pizca de sal y la pimienta. Utilizamos un tenedor para triturar y mezclar todos los ingredientes bien.
3. Agregamos el pan rallado y amasamos con las manos hasta que la mezcla se quede como una masa compacta y que nos permita moldearla.
4. Dividimos la masa en bolas, las aplastamos para hacer la forma de hamburguesa y las freímos en aceite caliente. Las doramos por ambos lados.

#### Emplatado:

Puedes acompañar nuestra hamburguesa con arroz, boniato, lechuga, maíz o patatas fritas. Es una manera diferente de presentar el pescado azul.



## i) Lubina rellena

### Ingredientes:

- ✓ Lubina, sin espina central. Con cabeza y cola.
- ✓ Cebolla
- ✓ Cuerda fina para coser
- ✓ Huevo
- ✓ Miga de pan
- ✓ Mantequilla
- ✓ Leche
- ✓ Limón
- ✓ Champiñones
- ✓ Albahaca
- ✓ Pizca de sal

### Preparación:

1. En un tazón colocamos la miga de pan con leche muy caliente.
2. Lavamos y picamos los champiñones y la cebolla muy finos.
3. Batimos el huevo.

### Elaboración:

1. Calentamos la mantequilla, añadimos los champiñones, unas gotas de zumo de limón y pizca de sal. Se cubre el cazo y se deja a fuego medio unos 6 minutos.
2. Rehogamos la cebolla. Cuando este empezando a dorarse, se reserva.
3. En una ensaladera se mezcla la miga de pan remojada, la cebolla, los champiñones, el huevo batido y pizca de sal. Se mezclan muy bien todos los ingredientes y se coloca este relleno dentro del pescado. Se cose la tripa con una cuerda fina. Dejando bastante cuerda para agarrarla cuando haya que quitarle la cuerda en el momento de servir.
4. Rociamos con un poco de aceite el plato para horno, colocamos la lubina y le hacemos dos cortes con cuchillo en la piel del lomo que queda arriba, pero sin que pasen a la carne. Se rocía el zumo de limón, se añade una pizca de sal y se hornea a 150-170°C durante 20 min. aprox., rociándola de vez en cuando con su misma salsa.

### Emplatado:

1. Quitamos la cuerda. Espolvorea albahaca.



## 6.6. Invierte tiempo en la verdura

### j) Hamburguesa de brócoli, arroz y gorgonzola.

#### Ingredientes:

- ✓ Brócoli
- ✓ Arroz
- ✓ Queso gorgonzola. Se puede sustituir por queso roquefort o queso azul
- ✓ Huevo
- ✓ Pan rallado
- ✓ Salsa de soja o pizca de sal.
- ✓ Ajo en polvo
- ✓ Papel vegetal

#### Preparación:

1. Cocer el arroz.
2. Cocer el brócoli.
3. Batimos el huevo.

#### Elaboración:

1. Picamos el brócoli con la batidora.
2. Mezclamos el brócoli con el arroz, el huevo batido, una pizca de salsa de soja o de sal, el pan rallado y el ajo en polvo. Pueden incorporarse especias en función de gustos (pimienta, curry...)
3. Cuando este todo bien mezclado, haz las hamburguesas encima de un papel vegetal poniendo en medio de cada una, un trocito de queso.
4. Se introducen al horno hasta que esté dorada la parte de abajo y les damos la vuelta para que se doren también.

**Emplatado:** Puedes acompañar nuestra hamburguesa con arroz, boniato, lechuga, maíz o patatas fritas. Es una manera diferente de presentar el pescado azul.



## k) Croquetas de brócoli

### Ingredientes:

- ✓ Brócoli
- ✓ Pan rallado (trigo, avena, centeno..)
- ✓ Huevo
- ✓ Zanahoria
- ✓ Queso tierno de cabra
- ✓ Nuez moscada
- ✓ Pimienta
- ✓ Pizca de sal

### Preparación:

1. Cocer el brócoli durante 10 minutos. Lo escurrimos y lo dejamos enfriar.
2. Pan rallado: podemos utilizar pan de cualquier cereal. Incluso, podemos utilizar la barra de pan, introducirlo en el vaso batidor y pulverizar hasta la consistencia de pan rallado.
3. Batimos el huevo.
4. Precalentar el horno.

### Elaboración:

1. Incorporamos en el vaso batidor el queso tierno, el brócoli, la zanahoria, nuez moscada, pimienta, pizca de sal y el huevo. Batir hasta conseguir una masa gruesa, no nos sirve líquida.
2. Utilizamos una cuchara, para hacer las croquetas. Las pasamos por huevo batido y luego por el pan rallado.
3. Hornear durante 20-30 minutos

### Emplatado:

Se puede servir con una salsa casera de tomate.

## I) Budin de coliflor

### Ingredientes:

- ✓ Coliflor
- ✓ Pimentón
- ✓ Zanahoria
- ✓ Cebolla
- ✓ Huevo
- ✓ Queso para gratinar
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Ajo
- ✓ Pimienta
- ✓ Pizca de sal

### Preparación:

1. Cocer la coliflor. La escurrimos y hacemos un puré con ella.
2. Rallamos la zanahoria y la picamos en pequeños trozos.
3. Pelamos y picamos la cebolla y el ajo.
4. Batimos los huevos.
5. Precalentar el horno.

### Elaboración:

1. Rehogamos en aceite la zanahoria, la cebolla y el ajo.
2. Mezclamos el sofrito, la coliflor y el huevo batido. Añadimos la pimienta y la pizca de sal.
3. Se coloca en una fuente para el horno.
4. Agregamos el queso.
5. Horneamos a 180°C durante 30 minutos. Dejar reposar 5 minutos antes de servir.

### Emplatado:

Se puede hornear en pequeñas fuentes de barro y servir en raciones individuales.



## m) Bagel de verduras

### Ingredientes:

- ✓ Bagel: pan de harina de trigo con un agujero en el centro. Puede ser con semillas.
- ✓ Calabacín
- ✓ Berenjena
- ✓ Zanahoria
- ✓ Cebolla
- ✓ Lechuga
- ✓ Tomate cherry
- ✓ Hummus de garbanzos
- ✓ Manzana
- ✓ Germinado y cebollino



### Preparación:

1. Pelamos y troceamos los vegetales.
2. Lavamos y desinfectamos con lejía alimentaria la lechuga, la zanahoria y el tomate cherry (esto es una práctica, que debemos hacer todos, en nuestra vida diaria, ya que los alimentos que consumimos en crudo, no pasan por un tratamiento térmico, el cual se encarga de eliminar las bacterias patógenas).

### Elaboración:

1. Elaboración del hummus de garbanzos. En la página siguiente, encontraras su receta.
2. Cocinamos a la plancha el calabacín, la berenjena y la cebolla.

### Emplatado:

1. Colocamos la lechuga y los tomates cherry, como base del plato. Partimos el bagel, untamos hummus en la base, añadimos el calabacín, la berenjena, la cebolla y la zanahoria cruda. Lo cerramos y añadimos humus en el agujero, decorándolo con germinado, cebollino y unas rodajas de manzana. La mezcla es maravillosa.

## n) Hummus de garbanzos y remolacha

### Ingredientes:

- ✓ Sésamo
- ✓ Garbanzos cocidos
- ✓ Pimentón
- ✓ Comino
- ✓ Ajo
- ✓ Lima o limón
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Pizca de sal
- ✓ Opcional: remolacha e hierbabuena



### Preparación:

1. Ponemos a cocer los garbanzos, si no los hemos comprado cocidos.
2. Tostamos el sésamo (si no lo hemos comprado tostado) y lo mezclamos con agua. La proporción es: 3 cucharas de sésamo tostado- 3 cucharadas de agua. Lo trituramos y tenemos nuestra salsa Tahini
3. Pelamos el ajo.

### Elaboración:

1. Mezclamos los garbanzos cocidos, la salsa tahini, el ajo pelado, el zumo de lima o de limón, el comino y una pizca de sal. Trituramos hasta conseguir la textura adecuada, podemos ayudarnos con un poco de agua, si fuera necesario.
2. Si queremos hacer hummus de remolacha, deberíamos añadir hierbabuena y remolacha al triturado.

### Emplatado:

- Hummus de garbanzos: espolvoreamos pimentón y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
- Hummus de remolacha: espolvoreamos cebollino y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

## o) Espaguetis a la carbonara (trampantojo)

### Ingredientes:

- ✓ Calabacín
- ✓ Puerro
- ✓ Jamón serrano
- ✓ Harina integral
- ✓ Leche
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Nuez moscada
- ✓ Pimienta
- ✓ Pizca de sal
- ✓ Opcional: aceite de trufa y huevo poché

### Preparación:

1. Vamos a utilizar el calabacín para hacer los espaguetis. El que tenga espiralizador de verduras, perfecto, el que no, podemos utilizamos el pelapatatas y cortamos tiras a lo largo finitas.

### Elaboración:

1. Sofreímos el puerro, cuando este bien pochadito añadimos el jamón serrano. Reservamos una pequeña parte para la decoración del plato. Incorporamos la harina integral y mezclamos bien.

2. Añadimos la leche fría y sin parar de remover, esperamos a que se espese. La densidad de la salsa, la elegimos según la cantidad de leche que incorporemos. Espolvoreamos la nuez moscada, la pimienta y la pizca de sal.

3. Tenemos dos opciones: comer en crudo (simulando la pasta al dente) o cocinar el calabacín durante unos minutos.

### Emplatado:

Verter la bechamel sobre nuestros calabacines. Añadimos el puerro y el jamón que hemos reservado para la decoración.

## p) Ingredientes para ensaladas

- ✓ Bases para la ensalada: lechuga (de roble, romana, iceberg, escarola, lollo rosso, radicchio), berros, col, lombarda, brotes de acelga verde o roja, canónigos, rúcula, tatsoi, hojas de espinacas, cogollos de tudela, endívias...
- ✓ Cebolla blanca, cebolla amarilla, cebolla morada, chalota o cebolleta.
- ✓ Frutas: aguacate, manzana, naranja, granada, mango.
- ✓ Tomate
- ✓ Zanahoria.
- ✓ Remolacha
- ✓ Espárragos
- ✓ Nabo
- ✓ Pepino
- ✓ Calabaza
- ✓ Atún, bonito, melva al natural.
- ✓ Huevo cocido.
- ✓ Queso fresco.
- ✓ Cilantro, menta, albahaca.
- ✓ Frutos secos: nueces, pipas...
- ✓ Semillas: chía, lino, sésamo...
- ✓ Para ensaladas frías y completas: garbanzos, lentejas, habas, judías.....
- ✓ Incluso, utilizar como base: arroz, pasta, quinoa, patata...



## q) Gelatina de tomate

### Ingredientes:

- ✓ Tomates maduros y carnosos
- ✓ Pimiento
- ✓ Menta picada
- ✓ Nata
- ✓ Sobres de gelatina
- ✓ Agua
- ✓ Pizca de sal

### Preparación:

1. Pelamos los tomates y los cortamos en trozos, quitándoles las simientes.
2. Ponemos a cocer agua.

### Elaboración:

1. Colocamos en el vaso batidor los tomates, el pimiento y la menta. Batimos hasta que este deshecho.
2. Cuando el agua este hirviendo, añadimos la gelatina y removemos. Apartamos enseguida del fuego y lo mezclamos con el puré de tomate.
3. Añadir un poco de nata. Si es necesario, rectificamos la sal.
4. Verter en un molde (si tuviéramos de silicona, será más fácil desmoldarlo).
5. Introducir en la nevera, como mínimo 4 horas y desmoldar.

### Emplatado:

Adornar con escarola o lechuga.



## r) Moussaka

### Ingredientes:

- ✓ Berenjena, cebolla, zanahoria
- ✓ Puerro y ajo
- ✓ Vino tinto
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Carne picada o atún al natural
- ✓ Queso parmesano o queso rallado
- ✓ Perejil
- ✓ Pimienta
- ✓ Pizca de sal
- ✓ Salsa casera de tomate: tomate, cebolla, pimienta verde, ajo, aceite de oliva, pimienta, pizca de sal y especias al gusto (albahaca, orégano, romero..)..
- ✓ Bechamel: leche, harina, AOVE, nuez moscada, sal y perejil

### Preparación:

1. Bechamel: calentamos un poco de aceite, añadimos la harina y la rehogamos un poco. Vierte la leche poco a poco. La trabajamos durante 8-10 minutos, removiéndola y evitando los grumos. Añadimos la nuez moscada, la pizca de sal y el perejil troceado.
2. Salsa de tomate casera: ponemos a calentar un chorrito de aceite de oliva virgen extra, añadimos la cebolla, el pimiento verde y el ajo bien picado. Añadimos pimienta y pizca de sal y dejamos cocinar 10 minutos, removiendo con frecuencia. Cuando la cebolla este transparente, añadimos el tomate entero y dejamos cocinar otros 20 minutos. Añadimos las especias, al gusto y dejamos cocinar a fuego lento. Cuando haya espesado un poco y haya habido concentraciones de sabores, podemos rectificar la sal. Si no queremos encontramos pedacitos de verdura, lo podemos triturar.
3. Lavamos y cortamos las berenjenas en lonchas a lo largo y las extendemos en una fuente grande. Añadimos pizca de sal, inclinamos la fuente y dejamos que suden. Las secamos, añadimos un chorrito de aceite en una sartén y las cocinamos durante 2-3 minutos por cada lado.
4. Pelamos y laminamos los ajos
5. Pelamos y picamos la cebolla y el puerro.
6. Pelamos la zanahoria y las cortamos en 4 a lo largo y después, en rodajas.
7. Salpimentamos la carne picada.

### Elaboración:

1. Rehogamos el ajo, la cebolla, el puerro y la zanahoria. Incorporamos pizca de sal.
2. Incorporamos la carne picada, la cocinamos sin dejar de remover continuamente hasta que quede muy suelta. Vertemos el vino y le damos un hervor a fuego fuerte hasta que se

evapore el alcohol. Agregamos nuestra salsa de tomate casera y se cocina todo junto durante 10-15 minutos.

**Emplatado:**

En una bandeja para horno, colocamos capas de berenjena, cubrimos con una capa de nuestra salsa con carne picada. Repetimos el proceso hasta terminar nuestros ingredientes. Napamos con la bechamel y rallamos queso por encima. Gratinamos en el horno de 3-5 minutos. Decoramos con una ramita de perejil.



## s) Pizza de espinacas

### Ingredientes:

- ✓ Espinacas
- ✓ Copos de avena integrales
- ✓ Huevos
- ✓ Queso tierno
- ✓ Pimienta
- ✓ Pizca de sal
- ✓ Topping: rúcula, tomate, fiambre de pavo, champiñones...
- ✓ Salsa casera de tomate: tomate, cebolla, pimiento verde, ajo, aceite de oliva, pimienta, pizca de sal y especias al gusto (albahaca, orégano, romero...).

### Preparación:

1. Salsa de tomate casera: ponemos a calentar un chorrito de aceite de oliva virgen extra, añadimos la cebolla, el pimiento verde y el ajo bien picado. Añadimos pimienta y pizca de sal y dejamos cocinar 10 minutos, removiendo con frecuencia. Cuando la cebolla este transparente, añadimos el tomate entero y dejamos cocinar otros 20 minutos. Añadimos las especias, al gusto y dejamos cocinar a fuego lento. Cuando haya espesado un poco y haya habido concentraciones de sabores, podemos rectificar la sal. Si no queremos encontrarnos pedacitos de verdura, lo podemos triturar.

2. Precalentar el horno a 180°C.

### Elaboración:

1. Mezclamos en el vaso batidor las espinacas, los copos de avena, los huevos, el queso tierno, la pimienta y la pizca de sal. Batimos y lo extendemos en el papel vegetal de horno o en papel de aluminio untado con un poco de aceite.

2. Horneamos durante 10-15 minutos, cuando veamos que comienza a estar tostadita. Damos la vuelta a la masa, es más sencillo que se despegue mejor ahora, que más tarde con todos los ingredientes.

3. Añadimos la salsa de tomate casera y los toppings. Horneamos hasta que este cocinada.

### Emplatado:

Los últimos minutos pon el modo "grill"



## t) Tempura de gambas y vegetales

### Ingredientes:

- ✓ Sugerimos: calabacín, berenjenas, espárragos, tomate, pimientos, cebolla, zanahoria, brócoli, coliflor, calabaza, incluso setas o champiñones.
- ✓ Gambas o langostinos.
- ✓ Agua muy fría
- ✓ Huevo
- ✓ Harina de trigo o de garbanzo
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Pizca de sal
- ✓ Opcional: salsa de soja

### Preparación:

1. Introducimos el agua en el congelador para que se enfríe, otra opción es utilizar agua del tiempo y mezclarla con hielos.
2. Lavamos y troceamos en bastones los vegetales que lo permitan. Lo importante, es que lo que vayamos a freír, tengan más o menos el mismo tamaño para que se cocinen al mismo tiempo.

### Elaboración:

1. Ponemos el agua fría en un bol, añadimos el huevo y lo batimos. Incorporamos la harina y una pizca de sal. Removemos hasta que la mezcla sea homogénea y no queden grumos. Es recomendable, que en el momento que no estamos utilizando esta mezcla, por ejemplo, estamos friendo una tanda, la debemos mantener en el congelador, para que no pierda temperatura.
2. Con unas pinzas de cocina o con palillos chinos, echa tu primera tanda de vegetales al bol de la masa de tempura y remuévelas bien para que queden rebozadas. Para echarlas al aceite, saca cada trozo de verdura dejándola sostenida un momento para que se escurra el exceso de masa y a continuación lo incorporamos al aceite caliente.
3. El fuego tiene que estar fuerte y cuando el aceite este bien caliente, se añade la primera tanda. Freímos 3-4 minutos, procurando que se hagan por ambos lados y siempre en tandas pequeñas. Estarán listas cuando empiecen a dorarse, aunque este rebozado no debe coger mucho color.

4. Se escurren al sacarlas en papel de cocina para eliminar el exceso de aceite y que queden muy crujientes

**Emplatado:**

Lo colocamos en una fuente. Opcional, servir con salsa de soja.



## u) Tomate relleno

### Ingredientes:

- ✓ Tomates
- ✓ Elige tu relleno: Carne picada, atún al natural o jamón cocido.
- ✓ Huevo.
- ✓ Pan ralado
- ✓ Ajo
- ✓ Perejil
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Pizca de sal

### Preparación:

1. Con un cuchillo cortamos los rabos y la parte de arriba del tomate. Hacemos un agujero en el centro. Vaciamos su carne pero sin que pierdan su forma. Se les añade una pizca de sal y se dejan boca abajo durante una hora aprox. para que suelten el agua.

2. Batimos el huevo.

### Elaboración:

1. Mezclamos la carne picada, con el huevo batido, el ajo, el perejil, el pan rallado y una pizca de sal. Se mezcla bien pero dejando la masa suelta.

2. Con una cuchara, rellenos los tomates, dejando que sobresalga algo de relleno.

3. Colocan en una fuente para horno, se unta con un poco de aceite para que no se queden pegados. Horneamos durante una hora aprox., hasta que los tomates estén blandos.

### Emplatado:

Colocamos una cama de lechuga y encima colocamos los tomates rellenos.



## 6.7. Aguacate

### v) A la brasa con chimichurri

#### Ingredientes:

- ✓ Aguacate
- ✓ Perejil
- ✓ Orégano
- ✓ Ají molido
- ✓ Pimienta negra
- ✓ Ajo
- ✓ Vinagre de vino
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Agua
- ✓ Pizca de sal

#### Preparación:

1. Salsa chimichurri: mezclamos todos los ingredientes: perejil, orégano, ají molido, pimienta negra, el ajo picado, la misma proporción de agua que de vinagre y el doble de aceite de oliva virgen extra.

Troceamos los aguacates

#### Elaboración:

1. Cocinamos el aguacate a la plancha.
2. Salseamos la salsa chimichurri por encima de los aguacates.

#### Emplatado:

Es buen acompañamiento para pescados y carnes.

### w) Al horno con gambas y queso

#### Ingredientes:

- ✓ Aguacate
- ✓ Gambas
- ✓ Ajo
- ✓ Perejil
- ✓ Limón
- ✓ Queso parmesano o rallado
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Pimienta
- ✓ Pizca de sal

#### Preparación:

1. Maceramos el ajo, junto con el perejil y el zumo de limón, hasta obtener una pasta.
2. Marinar las gambas con esa pasta, añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra, añadimos pimienta y una pizca de sal. Lo dejamos en la nevera 5 minutos aprox.

#### Elaboración:

1. Salteamos a fuego fuerte las gambas marinadas, hasta que estén un poco doradas.

2. Rellenamos los aguacates con las gambas, se espolvorea el queso. Horneamos hasta que el queso este dorado.

**Emplatado:**

Nos puede servir como aperitivo o guarnición.

## x) Pesto de aguacate.

**Ingredientes:**

- ✓ Aguacate
- ✓ Elegir una opción: piñones, cacahuetes, almendras o semillas de calabaza
- ✓ Ajo
- ✓ Albahaca
- ✓ Limón
- ✓ Pizca de sal

**Preparación:**

1. Pelar y trocear el aguacate.
2. Exprimir el limón para sacar su jugo.
3. Pelar y picar el ajo.

**Elaboración:**

1. Añadimos en el vaso batidor el aguacate, el fruto seco, el ajo picado, la abahaca, el jugo del limón, una pizca de sal y un poco de agua. Trituramos y vamos añadiendo el agua que necesitemos para la consistencia deseada.

**Emplatado:**

Se sirve con pasta, preferiblemente integral y se decora con unas hojas de albahaca.

## y) Guacamole

**Ingredientes:**

- ✓ Aguacate
- ✓ Tomate
- ✓ Cebolleta
- ✓ Limón o lima
- ✓ Cilantro
- ✓ Pizca de sal
- ✓ Opcional: vino de Jerez.

**Preparación:**

1. Retiramos la piel y el hueso del aguacate.
2. Pela y pica el tomate y la cebolleta.

3. Pica el cilantro.
4. Exprimir el limón o la lima para sacar su jugo.

**Elaboración:**

1. Aplasta los aguacates con un tenedor.
2. Incorpora el tomate, la cebolla, el cilantro, el jugo de limón o lima. Mezclalo.
3. De manera opcional, se puede añadir vino de Jerez.

**Emplatado:**

Podemos utilizarlo en tostas o dipeando con tortitas de maíz y/o tiras de zanahoria.



## 6.8. ¿Te atreves a hacer tu propia pasta?

### z) Pasta fresca

#### Ingredientes para 6 personas:

- ✓ Harina 500 gr
- ✓ Agua: 100 ml
- ✓ Huevo 3 unidades
- ✓ Pizca de sal

#### Preparación:

1. En un bol ponemos 250 gramos de harina, en el centro añadimos 3 huevos, añadimos medio vaso de agua y una pizca de sal.
2. Mezclamos con las manos limpias y trabajamos mucho la masa, poco a poco vamos añadiendo otros 250 gramos de harina. Cuando la pasta este hecha, se forma una bola y está se tira fuertemente y desde bastante alto sobre la mesa, unas 8 o 10 veces. Después, se espolvorea la superficie de trabajo con un poco de harina y se extiende la masa con la ayuda del rodillo, hasta que quede muy fina. Se deja secar así entre 30-60 minutos.
3. Se corta en la forma que más nos guste.
4. Ponemos agua a hervir.

#### Elaboración:

1. Cocemos la pasta. En 4-5 minutos, esta lista.

#### Emplatado:

Podemos mezclarla con la salsa de tomate casera (receta que encontraras en los platos: moussaka o pizza de espinacas), incorporar tirar de calabacín y zanahoria. Incluso setas o champiñones.

## 6.9. Hoy es el día para hacer bollería casera

### i. Figuritas de pan

#### **Ingredientes:**

- ✓ Harina
- ✓ Levadura
- ✓ Agua
- ✓ Pizca de sal

*Esta receta está pensada para hacer con los pequeños de la casa y para evitar salir todos los días a comprar pan.*

#### **Preparación:**

1. Mezclamos todos los ingredientes. Utilizamos poca levadura, ya que no queremos que suba demasiado para que no se deformen las figuritas. Amasamos bien la masa, hasta que nos permita trabajar con ella.

#### **Elaboración:**

1. Dividimos la masa y hacemos diferentes formas: un bastón, una serpiente, una tortuga, un corazón, una trenza, una estrella, una luna....
2. Horneamos. Dejamos que repose un rato y se puede comer cuando se enfríe.

## ii. Galletas de zanahoria y dátiles

### Ingredientes:

- ✓ Harina integral 150 gr
- ✓ Zanahoria 250 gr
- ✓ Dátiles 175 gr .Quitar los huesos
- ✓ Huevos (Yema):2 huevos
- ✓ Aceite de oliva virgen 2 cucharadas
- ✓ Leche 150 ml/
- ✓ Papel l para el horno
- ✓ Rodillo
- ✓ Molde para dar forma a las galletas
- ✓ Canela

### Preparación:

1. Ponemos a precalentamos el horno a 200°C. Sacamos la bandeja del horno y le ponemos papel de horno para que no se nos peguen las galletas.
2. Pelamos las zanahorias, las troceamos y las cocemos o las metemos unos minutos al microondas.
3. Quitamos los huesos a los dátiles.
4. Pesamos 150 gramos de harina integral. Añadimos a un bol.
5. Separamos las yemas de la claras. Añadimos al bol las yemas. Removemos. Podemos utilizar las claras para hacer una tortilla.
6. Trituramos las zanahorias y los dátiles. Mezclamos y removemos.
7. Añadimos los 150 ml de leche. Removemos.
- 8 Añadimos 2 cucharadas de aceite y una de canela. Removemos bien. Y tenemos nuestra masa de galletas

### Elaboración:

1. En una superficie limpia de la cocina, espolvoreamos harina para evitar que se nos pegue la masa de las galletas.
2. Añadimos la masa y la alisamos con el rodillo. Tenemos en cuenta que queremos galletas de un grosor considerado, no muy finas. Si tenemos molde redondo, podemos utilizarlo o sino podemos improvisar diferentes formas.
3. Introducimos en el horno a 180°C, 20-23 min.

### iii. Magdalenas de plátano y chocolate

#### Ingredientes:

- ✓ Harina 150 gr
- ✓ Cacao en polvo 35 gr
- ✓ 2 Plátanos (cuanto más maduros estén, más dulce quedará la receta)
- ✓ 2 huevos
- ✓ 7 gramos de levadura
- ✓ 150 ml de leche o bebida vegetal
- ✓ 25 gramos de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 50 gramos de chocolate < 80% de cacao
- ✓ Pizca de sal

#### Preparación:

1. Pesamos todos los ingredientes y los dejamos preparados junto a los utensilios.
2. Tamizamos la harina.
3. Troceamos el chocolate.
4. Mezclamos la parte seca: harina, levadura, cacao y pizca de sal.
5. Por otro lado, mezclamos la parte húmeda: plátanos, huevos, aceite y leche. Trituramos.
6. Mezclamos lo seco con lo húmedo y hacemos nuestra masa cremosa y fácil de mezclar.
7. Añadimos los trozos de chocolate y volvemos a mezclar.

#### Elaboración:

1. Repartimos nuestra masa en los molde de magdalenas, si no tenemos, podemos añadirla molde de tarta o en un plato para horno y hacerlo estilo bizcocho.

#### Emplatado:

Ideal para desayuno, acompañado de fruta y un lácteo.



## iv. Piruletas de queso

### Ingredientes:

- ✓ Queso parmesano
- ✓ Palitos de madera.

### Preparación:

1. Rallamos el queso.

### Elaboración:

1. Colocamos papel de horno en la bandeja.
2. Colocamos los palitos de madera.
3. En un extremo de los palitos, hacemos un montoncito generoso de queso.
4. Gratinamos.

### Emplatado:

Son un aperitivo diferente, sencillo y rápido de elaborar.

