

RECETAS RICAS Y SALUDABLES

**Marc Carbonell, Pau Martínez,
Carla Molina y Cristian Vilanova**





Este recetario se enmarca dentro de los trabajos realizados en la asignatura "Proyecto Interdisciplinario" de 3º de ESO del IES Secció Pare Arques de Benilloba durante el curso 2022-23, bajo la dirección de los profesores José Luis Miñana Galbis, Nicolás Sirerol Blé y Silvia Verdú Pina.

Benilloba, mayo de 2023

A decorative border at the top of the page features a cluster of red grapes in the center, a whole orange on the left, a whole yellow lemon on the right, and a whole green lime on the far right. The background is a light-colored wooden surface with a vertical grain.

ÍNDICE

Desayunos 5

Comidas 27

Cenas 49

Postres 71



Desayunos

1. Pancakes de avena con arándanos
2. Muffins con huevo
3. Smoothie de arándanos y plátano
4. Gofres de chocolate, manzana y avena
5. Croissant con jamón y pesto fresco
6. Bagels con huevos revueltos y beicon
7. Tortitas de queso y fresas
8. Pastel de gruyere
9. Tostadas de huevo con parmesano
10. Vaso de yogur crujiente





Pancakes de avena con arándanos

INGREDIENTES:

- 3 plátanos medidos
- 120 gramos de copos de avena, de Quaker
- 100 mililitros de leche
- esencia de vainilla o ralladura de limón o naranja
- 1 cucharada de margarina
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- nueces
- arándanos
- sirope de ágave
- mermelada de arándanos



Pancakes de avena con arándanos

ELABORACIÓN:

1. Mezcla los plátanos, la avena molida, la leche, el aroma de vainilla y el azúcar hasta obtener una masa cremosa y uniforme.
2. Calienta una sartén, una vez caliente, añade una pizca de margarina y echa dos cucharadas de la masa. Cuando en la masa aparezcan pequeños agujeros, voltea y déjala un máximo de 10 segundos más en la sartén. Repite el mismo proceso.
3. Coloca en un plato y alterna los pancakes con mermelada, un poquito de sirope, nueces .





Muffins con huevo

INGREDIENTES:

- 400 g de carne de salchicha
- 4 lonchas de queso cheddar o queso americano
- 4 panecillos ingleses, cortados a la mitad
- 4 huevos medianos

Muffins con huevo

ELABORACIÓN:

- Precalentar el horno a 200 °C (180°C Ventilador)
- Divide la carne en cuatro hamburguesas de un tamaño similar a los muffins. Calentar un chorrito de aceite en una sartén y cocinar las hamburguesas hasta que se doren.



Smoothie de arándanos y plátano

INGREDIENTES:

Arándanos 200 g

Plátano 1

Copos de avena 30 g

Yogur griego 125 g

Mermelada de arándanos 15 g

Agua de coco 200 ml

Nata líquida para montar 200 ml

Azúcar glasé 20 g

Arándanos para decorar 15

Menta fresca hojas, para decorar



Smoothie de arándanos y plátano

ELABORACIÓN:

- Lavamos los arándanos y los introducimos en la batidora. Añadimos el plátano, los copos de avena, el yogur, la mermelada y el agua de coco. Trituramos hasta obtener una mezcla homogénea.
- Batimos la nata. Cuando empiece a tomar cuerpo agregamos el azúcar glasé y terminamos de montar. Introducimos en una manga pastelera y terminamos los vasos de smoothie con un poco de nata montada azucarada, arándanos y menta fresca.





Gofres fitness de chocolate, manzana y avena

INGREDIENTES:

Claras de huevo 100 g

Huevos 1

Mantequilla de cacahuete natural 10 g

Harina de avena o de almendra 50 g

Puré o compota de manzana sin azúcar 50g

Leche de soja u otra bebida vegetal o leche
de vaca 40 ml

Levadura química (impulsor) 4 g

Cacao puro en polvo sin azúcar 10 g

Esencia de vainilla 2.5 ml

Ralladura de naranja (opcional) 0.5

Canela molida (opcional) 2 g

Gofres fitness de chocolate, manzana y avena

ELABORACIÓN:

1. Batir el huevo y las claras, añadir la mantequilla de cacahuete, la manzana cocida y la leche de soja, y batir un poco.
2. Añadir el resto de ingredientes, y batir bien hasta tener una masa homogénea. Si estuviera demasiado líquida, añadir un poco más de harina de avena.
3. Tapar y dejar reposar 20 minutos en la nevera.



4. Precalentar el molde para horno a 200°C con calor arriba y abajo. Remover la masa pasado el tiempo de reposo. Hornear durante unos 20 minutos (al pincharlos con un palillo salen limpios). También se pueden preparar en una gofrera eléctrica normal.





Croissant con jamón y pesto fresco

INGREDIENTES:

- 6 huevos grandes cocidos
- 1/4 taza de pesto refrigerado
- 3 cdas. de mayonesa ligera
 - pimienta negra
 - 4 cruasanes
- 8 lonchas finas de jamón
- 1 taza de rúcula

Croissant con jamón y pesto fresco

ELABORACIÓN:

- Pelar y picar los huevos duros. En un bol, mezcla suavemente los huevos, el pesto, la mayonesa ligera y la pimienta al gusto.
- Abre y tuesta los cruasanes. Divide las lonchas de jamón, la ensalada de huevo y la rúcula entre los croissants.





Bagels con huevos revueltos y beicon

INGREDIENTES:

- 4 bagels
- 6 huevos
- 4 lonchas de queso semicurado
- 12-15 lonchas de beicon
- Rúcula
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Bagels con huevos revueltos y beicon

ELABORACIÓN:

1. Batir los huevos . Añadir sal y el queso y remover. Agregar los huevos batidos con queso a una sartén. Revolver hasta que esté hecho.
2. Poner una sartén al fuego sin aceite y añadir el beicon. Cuando esté listo, retirar.
3. Lavar la rúcula. Cortar los bagels por la mitad y calentar en una tostadora. Rellenar los bagels .





Tortitas de queso y fresas

INGREDIENTES:

- 3/4 taza de fresa confitadas o en conserva
- 225 gr. de fresas frescas en mitades
- 2 taza de harina
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1/8 cda. de sal
- 2 y 1/2 taza de suero de leche bajo en grasa
- 2 huevos grandes
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- 170 gr. de queso crema
- 3 cdas. de mantequilla
- azúcar glas para adornar

Tortitas de queso y fresas

ELABORACIÓN:

1. Cocina en el microondas las conservas a temperatura alta hasta que se derritan. Agrega las fresas y reserva. En un tazón, mezcla la harina, la levadura y la sal.
2. En otro tazón, bate el suero de leche, los huevos, el azúcar, la vainilla y la ralladura. Agrega el queso crema en trozos. Bate hasta que el queso crema esté bien distribuido. Agrega la mezcla de suero de leche con los ingredientes secos. Revuelve hasta que se combinen.



3. Derrite 1 cucharada de mantequilla en una sartén antiadherente y agrega la masa. Cocina hasta que comiencen a aparecer burbujas y los bordes estén firmes. Voltea y cocina otros 2 minutos. Sirve las tortitas cubiertas con la mezcla de fresas y espolvorea azúcar glas.



Pastel de gruyere

INGREDIENTES:

- 1 paquete de hojaldre congelado de 1 hoja
- 1/3 taza de nata agria
- 3/4 taza de queso Gruyère rallado
- 4 lonchas de bacon
- 3 huevos grandes
- Hojas frescas de tomillo, para adornar

Pastel de gruyere

ELABORACIÓN:

1. Precalienta el horno a 200 °C. En una hoja de papel de horno, estira la masa. Forma los bordes. Con un tenedor, haz agujeros en la masa. Colocala en una bandeja para hornear. Hornea 20 minutos o hasta que estén doradas.
2. En un tazón, mezcla la crema agria y el Gruyère. Extiende sobre la masa, creando 3 agujeros para los huevos. Coloca las tiras de bacon. Pon los huevos en los agujeros. Espolvorea sal y pimienta.
3. Hornea unos 12 minutos. Decora con tomillo.





Tostadas de huevo con parmesano

INGREDIENTES:

- 1/3 taza de mayonesa
- 1/4 taza de Queso parmesano
rallado
- 6 rebanadas de pan tostado
 - 6 huevos grandes
 - sal y pimienta molida
 - salsa picante, opcional

Tostadas de huevo con parmesano

ELABORACIÓN:

1. Mezcla la mayonesa y el queso en un tazón. Extiende en ambos lados de cada rebanada de pan. Corta un círculo en el centro de cada rebanada de pan.
2. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Cocina el pan hasta que esté dorado por un lado. Voltea e inmediatamente pon un huevo en el agujero de cada rebanada. Salpimienta. Baja el fuego y tapa la sartén. Cocina hasta que los huevos estén listos. Repite con el resto del pan y los huevos.
3. Sirve con salsa picante, si quieres.





Vaso de yogur crujiente

INGREDIENTES:

- 1 cucharada grande de copos de avena. También pueden ser otros cereales
- 2 cucharadas de yogur natural cremoso
- Frutas de temporada, frutos rojos

Vaso de yogur crujiente

ELABORACIÓN:

- Coloca dos cucharadas de frutas troceadas en el fondo de un vaso.
- Añade dos cucharadas de yogur y finalmente espolvorea los cereales.



COMIDAS



1. **Coditos al horno con salchichas y espinacas**
2. **Pasta Alfredo con calabaza**
3. **Pasta con nata y pesto**
4. **Estofado de ternera con patata**
5. **Roast beef**
6. **Pollo thai a la parrilla**
7. **Burrito exprés de aguacate y pollo**
8. **Pasta al horno con pollo**
9. **Salteado de pollo**
10. **Calabacines rellenos de carne picada**





Coditos al horno con salchichas y espinacas

INGREDIENTES (4 pers.):

- 400 g de pasta
- 3 salchichas frescas
- 150 g de espinacas
- 100 g de queso para gratinar
 - 2 ajos
 - Salvia fresca
- 1 dl de nata líquida
- 1 dl de leche
- Aceite de oliva
- Sal

Coditos al horno con salchichas y espinacas



ELABORACIÓN:

1. Poner una olla grande al fuego con abundante agua y un poco de sal.
2. Cuando empiece a hervir, añadir la pasta y cocerla. Retirar y escurrir; reservar.
3. Poner una sartén al fuego con 2 cucharadas de aceite de oliva, las salchichas en trozos y los ajos picados.
4. Mantener al fuego hasta que se doren.
5. Añadir las hojas de espinacas y dejar unos 4 minutos, hasta que se pochen. Incorporar la salvia fresca picada.
6. Agregar la nata, la leche y el queso rallado.
7. Mantener al fuego removiendo hasta que el queso se derrita.
8. Añadir la pasta. Mezclar todo bien y gratinar en el horno antes de servir



Pasta Alfredo con calabaza

INGREDIENTES:

- 500 g de pasta preferiblemente integral
 - aceite de oliva virgen extra
 - hojas de salvia
 - sal marina en escamas
 - 1 cebolla picada
 - 2 dientes de ajo picados
 - 1 lata de puré de calabaza
 - 1/4 taza vino blanco seco
 - sal y pimienta
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal, cortada en rodajas y refrigerada
- 1/2 taza queso parmesano rallado
 - crema agria

Pasta Alfredo con calabaza

ELABORACIÓN:

1. Cuece la pasta al dente.
2. En una sartén pequeña, agrega de 4 a 5 cucharadas de aceite de oliva; cuando el aceite esté caliente echa las hojas secas de salvia y fríelas de 4 a 5 segundos hasta que estén crujientes. Reserva en un plato. Espolvorea con sal marina.
3. En una sartén grande a fuego medio saltea las cebollas y el ajo, aproximadamente 1 minuto. Agrega la calabaza y el vino blanco y sazona con sal y pimienta negra; cocina a fuego lento 5 minutos. Agrega el queso y la mantequilla hasta que se derrita y esté cremoso. Añade la crema agria y la pasta hasta que estén bien cubiertas. Adorna con las hojas de salvia fritas y sirve





Pasta con nata y pesto

INGREDIENTES :

- 500 g de pasta (fusilli)
- 50 g de piñones
- 80 g de queso parmesano
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 dl de nata
- Albahaca
- 1 ajo
- Sal

Pasta con nata y pesto

ELABORACIÓN:

1. En la batidora las hojas de albahaca, el aceite de oliva, los piñones, el ajo y la sal. Batir hasta que adquiera una textura cremosa homogénea. Añadir el queso parmesano y batir de nuevo hasta integrarlo en la mezcla; reservar.



2. Poner una olla al fuego con abundante agua y un poco de sal. Cuando el agua empiece a hervir, añadir la pasta y cocerla. Después, retirar y escurrir la pasta.

3. Poner una sartén al fuego con la nata, la salsa pesto y 2/3 de la pasta. Servir los fusilli con pesto y, encima, el resto de pasta sin el pesto. Añadir un poco de queso parmesano y unas hojas de albahaca.



Estofado de ternera con patatas

INGREDIENTES:

- 500 g de ternera para guisar
- 1 cebolla mediana
- 2 zanahorias tiernas
- 2 patatas grandes
- 1 pimiento verde
 - 1 puerro
 - 1 diente de ajo
- 1 vaso de vino tinto
- 1 cucharadita de harina
- 1 pastilla de concentrado de carne
 - Aceite
 - Sal
 - Pimienta

Estofado de ternera con patatas

ELABORACIÓN:

- Cortar la carne en tacos pequeños iguales y salpimentar. En una olla express, echar un chorrito de aceite y marcar la carne hasta que se dore; reservar.
- Cortar la cebolla, el puerro y el pimiento verde en juliana; la zanahoria en rodajas y picar finamente el ajo. Poner en la olla con un poquito de aceite y dejar cocinar a fuego suave unos 10 minutos. Incorporar la carne y 1 cucharadita de harina. Remover con una cuchara de madera y sofreír. Añadir el vino, el caldo de carne y agua caliente hasta cubrir todos los ingredientes, lo justo para que cuezan, pero sin que floten. Agregar las patatas lavadas y chascadas.
- Cerrar la olla y cocer (20 minutos en una olla rápida, o 30 minutos en una express). Una vez concluida la cocción, rectificar de sal y servir.



Roast beef

INGREDIENTES:

- 1 redondo de ternera (2 k aprox.)
- 1/4 taza aceite de oliva virgen extra
 - 3 dientes de ajo, picados
- 1 cuch. de romero fresco picado
- 1 cuch. de tomillo fresco picado
 - 4 de sal
- 1 cucharadita pimienta negra molida

Roast beef



ELABORACIÓN:

1. Deja reposar el redondo al aire en una rejilla colocada sobre una bandeja del horno en la nevera 1 hora como mínimo.
2. Precalentar el horno a 220 °C. En un tazón pequeño, mezcla el aceite, el ajo, el romero, el tomillo, la sal y la pimienta. Frota todo el redondo.
3. Asa el redondo durante 15 minutos, y luego déjalo 1 hora y 45 minutos a 160° para que quede medio hecho, o 2 horas para que quede bien hecho. Retira del horno y deja reposar de 15 a 30 minutos antes de servir.



Pollo thai a la parrilla

INGREDIENTES:

- 700 g de contramuslos de pollo
- 2 limoncillos
- 4 ajos
- 1 lima
- Chile rojo
- 2 cucharadas de miel
- 5 cucharadas de vino blanco
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1/2 cucharadita de aceite de sésamo
- Sal
- Pimienta
- Cilantro

Pollo thai a la parrilla

ELABORACIÓN:

1. Limpiar los filetes de pollo. Pelar y picar los dientes de ajo. Picar fino un tallo de limoncillo. Hacer zumo de media lima.
2. Salar el pollo. Poner en un bol los ajos y el limoncillo con el pollo. Añadir el zumo de lima, el chile, el vino blanco, el azúcar moreno, la miel, el aceite de sésamo, la pimienta negra y unas rodajas de lima. Mezclar bien. Untar bien el pollo con la marinada, ponerlo en una bolsa zip, sacarle el aire y dejarlo en la nevera 4 horas.
3. Poner una parrilla a fuego medio y, cuando esté caliente, añadir el pollo con su marinada. Asar los filetes de pollo en la parrilla, dándoles la vuelta para que queden bien dorados por todas partes. A la hora de servir, espolvorear con con cilantro picado.



Burrito exprés de aguacate y pollo

Ingredientes:

- 2 tazas de pollo cocido y picado
- 1/2 taza de mezcla de queso mexicano o mozzarella
- 1 aguacate cortado en cubitos
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 4 tortillas mexicanas grandes
- 1 cucharada de aceite

Burrito exprés de aguacate y pollo

ELABORACIÓN:

1. Mezcla el pollo desmenuzado, el queso, el cilantro y los aguacates cortados en cubitos.
2. Coloca una tortilla en un plato y añade 1/4 de la mezcla, forma un rollo. Repite el proceso para las cuatro tortillas.
3. Vierte 1 cucharada de aceite en una sartén o plancha caliente. Coloca las cuatro tortillas en la sartén y cocina unos 2 minutos a fuego medio-alto. Voltea del otro lado y cocina unos minutos más o hasta que los burritos estén dorados. Sirve caliente.





Pasta al horno con pollo

INGREDIENTES:

- 125 g de espinacas tiernas
- 1 pollo asado picado
- 3 tazas de salsa de tomate o marinara casera
- 500 g de pasta fusilli
- 225 g de queso mozzarella fresco en cubitos
- 1/4 taza de albahaca fresca picada y hojas enteras para servir
- Sal y pimienta
- 425 g de queso ricotta
- 30 g de queso parmesano rallado

Pasta al horno con pollo

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200 °C. Engrasa una fuente del horno.
2. En la fuente, mezcla todos los ingredientes menos los quesos. Cubre con agua y revuelve hasta que esté todo bien combinado.
3. Extiende en una capa uniforme y coloca cucharadas de ricotta encima, luego espolvoree con queso parmesano.
4. Tapa bien la fuente con papel aluminio. Hornea hasta que la pasta esté medio cocida. Destapa y sigue horneando hasta que la pasta esté completamente cocida y la salsa esté burbujeante de 10 a 15 minutos más. Dejar enfriar 15 minutos. Decora con más albahaca.



Salteado de pollo

INGREDIENTES :

- 2 pechugas de pollo
- 1 cebolla
- 1 limón
- 1 lámina de gelatina de limón
- 2 cucharadas de azúcar
- Sésamo tostado
- Aceite de oliva
- Pimienta negra molida
- Sal

Salteado de pollo

ELABORACIÓN:

1. Secar los filetes de pollo con papel absorbente. Colocar los filetes entre dos hojas de film y aplastarlos con un rodillo para hacerlos muy finos. Salpimentar al gusto y cortar en tiras.
2. Pelar y cortar la cebolla en aros finos. Poner un wok al fuego con 3 cucharadas de aceite y saltear la cebolla. Batir un huevo. Rebozar las tiras de pollo pasándolas primero por el huevo y, después, por el sésamo. Añadir el pollo al wok y saltear hasta que esté dorado; reservar.
3. Cortar la corteza del limón en tiras finas. Mezclar en un bol el azúcar con la corteza y el zumo de limón y la gelatina hasta formar un almíbar ligero. Añadir el almíbar al wok, con las tiras de pollo, y dejar unos minutos al fuego, sin dejar de remover.



Calabacines rellenos de carne picada

INGREDIENTES :

- 4 calabacines
- 1/2 kg de carne picada: mezcla de ternera y cerdo
 - 1 cebolla
 - 1 pimiento verde
 - 2 zanahorias
 - 2 tomates pera
- Aceite de oliva virgen extra
 - Sal
 - Pimienta

Calabacines rellenos de carne picada

ELABORACIÓN:

1. Lavar y cortar los calabacines por la mitad, longitudinalmente. Retirar 2/3 de la carne del calabacín con ayuda de una cuchara. Picar y reservar. Lavar y secar el pimiento. Quitar las semillas y picar la carne. Lavar y picar los tomates. Pelar y picar las zanahorias y la cebolla.
2. Poner una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva. Agregar la cebolla picada y, cuando esté transparente, añadir el pimiento y las zanahorias. Igualmente, cuando estos últimos estén cocinados, añadir el calabacín picado. Pochar todas las verduras unos 15 minutos.
3. Incorporar la carne picada y salpimentar al gusto. Cocinar 5-7 minutos, hasta que la carne esté hecha. Añadir el tomate y cocinar 15 minutos más a fuego suave. Probar y rectificar de sal si fuera necesario. Rellenar los calabacines con la mezcla de carne y verduras.



Cenas

1. Salmón al limón con glaseado de bourbon
2. Quesadilla burger
3. Quiche de cebolla caramelizada y beicon
4. Galette rústica con tomates y queso cheddar
5. Pechugas rellenas de cebolla morada y queso de cabra
6. Bistec con ensalada de tomate y jalapeños
7. Rollitos de pollo con jamón y queso
8. Espirales de queso y cecina
9. Focaccia de tomates cherry y aceitunas
10. Pescado en tempura de curry





Salmón al limón con glaseado de bourbon

INGREDIENTES:

- 4 lomos de salmón
- 2 limones
- 1/4 taza Bourbon
- 1/2 taza azúcar moreno
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 diente de ajo, rallado
- sal y pimienta
- aceite de oliva virgen extra
- cilantro picado

Salmón al limón con glaseado de bourbon

ELABORACIÓN:

1. Precalienta el horno a 230 ° C. Corta un limón en rodajas finas, reserva. En una cacerola pequeña mezcla el bourbon, la salsa de soja, el azúcar, el ajo, y la ralladura y el zumo de un limón. Lleva a ebullición y cocina a fuego lento hasta que reduzca, de 5 a 10 minutos dependiendo del espesor deseado del glaseado. Apaga el fuego y tapa para mantener el calor.
2. Precalienta una sartén grande de hierro fundido a fuego medio-alto. Seca el salmón con toallas de papel y sazón con sal y pimienta. Agrega 1 cucharada de aceite de oliva; cuando el aceite esté caliente pero no humeante, coloca el salmón con la piel hacia abajo y 2 ó 3 rodajas de limón en forma de abanico por encima. Dora el salmón durante 2 minutos, luego mete la sartén en el horno y hornea durante 10 minutos.
3. Vuelve a calentar el glaseado a fuego lento; rocía sobre el salmón y esparce cilantro. Servir inmediatamente.



Quesadilla burger

INGREDIENTES:

- 500 g de carne picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 jalapeño, picado
- 1 cucharadita de chile en polvo
- Sal y pimienta
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 8 tortillas de harina pequeñas
- 1 y 1/2 taza de queso cheddar rallado
- 1 y 1/2 taza de queso Monterey Jack triturado
- 1 y 1/2 taza de lechuga picada
- 1 taza de pico de gallo
- 1/2 taza de crema agria, para rociar

Quesadilla burger

ELABORACIÓN:

1. En un tazón grande, mezcla la carne picada, el ajo, el jalapeño y el chile en polvo, y sazona con sal y pimienta. Forma las hamburguesas. En una sartén grande a fuego medio-alto, calienta 1 cucharada de aceite y cocina las hamburguesas. Reserva.
2. Calienta 1 cucharada de aceite a fuego medio. Agrega una tortilla de harina y cubre con un puñado pequeño de queso y lechuga. Coloca una hamburguesa encima, luego cubre con más queso, pico de gallo y crema agria. Cubre con otra tortilla y cocina inos 2 minutos.
3. Voltea la quesadilla y cocina 2 minutos más. Repite con los ingredientes restantes para hacer las 4 hamburguesas quesadilla.



Quiche de cebolla caramelizada y beicon

INGREDIENTES (4 pers.):

- 1 lámina de masa brisa
- 200 g de beicon
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 200 g de queso tierno
- 2 cucharadas de queso curado rallado
- 1,2 dl de nata líquida
- 3 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

Quiche de cebolla caramelizada y beicon

ELABORACIÓN:

1 Precalentar el horno a 180° C. Pelar y cortar el puerro y la cebolla en aros finos. Poner una sartén al fuego con el aceite y rehogar la cebolla y el puerro unos 5 minutos. Añadir el beicon. Cocinar hasta que la cebolla y el puerro estén dorados.

2 Cortar el queso tierno. Poner en un bol los 3 huevos y 1,2 dl de nata. Salpimentar al gusto y batir bien.

3 Engrasar un molde redondo de 24 cm y colocar la masa brisa. Hornear 15 minutos. Sacar la masa del horno y colocar en el fondo el queso tierno y encima el sofrito de cebolla, puerro y beicon. Bañar todo con la mezcla de huevo y nata. Hornear 25-30 minutos a 180° hasta que la mezcla esté cuajada. Esparcir por encima el queso curado rallado y hornear otros 5 minutos. Servir templada.



Galette rústica con tomates y queso cheddar

INGREDIENTES (4 pers.):

- 1 base de masa quebrada o brisa
- 2-3 tomates
- 60 g de queso cheddar
- 1 huevo
- Albahaca fresca
- Orégano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Galette rústica con tomates y queso cheddar

ELABORACIÓN:

1 Precalentar el horno a 180° C. Lavar y secar muy bien los tomates. Cortarlos en rodajas finas con ayuda de un cuchillo cebollero.

2 Desenrollar la masa quebrada y colocarla sobre una bandeja de horno con papel vegetal o un tapete de silicona. Cubrir la base de la masa con el queso cheddar, dejando unos centímetros libres alrededor de los bordes. Colocar las rodajas de tomate encima. Doblar los bordes hacia adentro para darle la forma de galette.

3 Pintar el borde de la masa con huevo batido y condimentar con orégano y hojas de albahaca. Meter en el horno durante 25-30 minutos, hasta que esté dorada. Sacar del horno y dejar atemperar un poco. Servir fría o caliente.



Pechugas rellenas de cebolla morada y queso de cabra

INGREDIENTES (4 pers.):

- 4 pechugas de pavo
- Queso de cabra
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta.

Para hacer la mermelada:

- 1 kg de cebolla morada
- 2 dl de vinagre
- 500 g de azúcar

Pechugas rellenas de cebolla morada y queso de cabra

ELABORACIÓN:

1 Pelar y cortar las cebollas en trozos grandes. Poner la cebolla en un recipiente, rociar con vinagre y dejar reposar 2 horas. Agregar el azúcar y dejar reposar 2 horas. Poner la mezcla en una cazuela y cocer 30-40 minutos. Una vez cocidas, verter la mermelada en frascos esterilizados.

2 Abrir las pechugas de pavo como si fueran un libro, cortándolas en dos partes sin llegar a separar los filetes. Colocarlas sobre una tabla y salpimentar. Externar una capa de mermelada, sin llegar a los bordes. Poner encima el queso de cabra cortado en rodajas o dados. Enrollar las pechugas y sujetarlas con un cordel de cocina o unos palillos de madera.

3 Poner una sartén al fuego con aceite y dorar los rollitos por todos lados, procurando que no se salga el relleno. Sacarlos según estén dorados y reservarlos en una fuente.



Bistec con ensalada de tomate y jalapeños

INGREDIENTES (4 pers.):

- 700 g de carne de falda de ternera, en 4 trozos
- 700 g de tomates pera
- 2 cebolletas (en rodajas finas)
- 1 jalapeño (sin pepitas y en rodajas)
- 1 ajo picado
- 2 cuch. de zumo de lima
- 1 taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharadita de chile en polvo
- Tortillas de trigo
- Sal y pimienta

Bistec con ensalada de tomate y jalapeños

ELABORACIÓN:

1 Calentar la parrilla. Forrar un bandeja de horno con papel de horno ligeramente untado con aceite. Condimentar la carne con el chile en polvo, 1/2 cucharadita de sal y 1/2 de pimienta.

2 Poner la carne en la bandeja y asar hasta que alcance el punto deseado, 3-4 minutos por cada lado para que quede poco hecha. Pasarla a una tabla y dejar reposar al menos 5 min antes de cortarla en rodajas.

3 Mientras tanto, en un bol mediano, poner juntos los tomates troceados, las cebolletas, el jalapeño, el ajo, el zumo de lima, 1/2 cucharadita de sal fina y 1/4 de pimienta; mezclar. Incorporar el cilantro. Servir la ensalada con la carne y con unas tortillas, si se desea.





Rollitos de pollo con jamón y queso

INGREDIENTES (4 pers.):

- 4 filetes de pechugas
- 4 lonchas de jamón cocido o serrano
- 8 lonchas de queso manchego
 - 1 yogur natural
- 1 vaso de caldo de pollo
 - Mostaza
 - Sal
 - Perejil
 - Pimienta
- Pimiento rojo y amarillo

Rollitos de pollo con jamón y queso

ELABORACIÓN:

1 Abrir las pechugas en forma de libro, lavar y secar. Aplastar suavemente con la ayuda de un rodillo y salpimentar. Extender y colocar encima una loncha de jamón cocido o serrano y dos lonchas de queso. Enrollar y atar con hilo de cocinar o pinchar con unos palillos.

2 Precalentar el horno a 180° C, con calor arriba y abajo. Poner una sartén en el fuego con un poco de aceite de oliva y dorar las pechugas por todos lados. Colocar en una fuente de horno, cubrir con papel de aluminio y después hornear entre unos 15 ó 20 minutos aprox.

3 Calentar el caldo de pollo, hasta reducir un tercio aproximadamente, retirar y añadir el yogur, perejil picado, una cucharadita de mostaza, el jugo que hayan soltado los rollitos y mezclar. Cortar el pollo por piezas y servir con la salsa y los pimientos muy picados.



Espirales de queso y cecina

INGREDIENTES (4 personas):

- 150 g de harina
- 2 vasos de leche
- 60 g de pistachos
- 300 g de requesón
- 200 g de cecina
- 1 cebollino
- 10 g de mantequilla
- 2 huevos
- Sal

Espirales de queso y cecina

ELABORACIÓN:

1 Precalentar el horno a 180° C. Para la masa de las crepes, mezclar en un bol los huevos, la harina y una pizca de sal. Incorporar la leche poco a poco, mientras se va mezclando con la batidora. Una vez hecha la masa, poner una sartén engrasada con mantequilla al fuego y, con la ayuda de un cazo, verter la masa en pequeñas cantidades. Dejar dorar las crepes por ambos lados.

2 Pelar y picar los pistachos. Hacer lo mismo con el cebollino y juntar ambos ingredientes en un bol pequeño. Añadir el requesón, salpimentar y mezclar hasta que quede una crema homogénea.

3 Extender sobre las crepes la mezcla de requesón y colocar encima las lonchas de cecina. Enrollar cada crepe y hornear unos diez minutos.





Focaccia de tomates cherry y aceitunas

INGREDIENTES (6 pers.):

- 300 g de harina
- 100 g de harina de garbanzos
 - 1 cdta de sal
- 5 g de levadura de panadero
 - 200 ml de agua
 - Aceite de oliva
- Tomates cherry amarillos y rojos
 - Aceitunas verdes
 - Albahaca
 - Orégano

Focaccia de tomates cherry y aceitunas

ELABORACIÓN:

1 Mezclar los dos tipos de harinas, formar un volcán y espolvorear la sal por los bordes. Diluir la levadura en el agua tibia junto con dos cucharadas de aceite. Verter en el centro del volcán todo muy bien. Amasar entre 7 y 10 minutos hasta conseguir una masa uniforme y elástica.

2 Hacer una bola, poner en un bol engrasado, tapar con un paño y dejar reposar 1 ó 2 horas hasta que fermente o duplique su volumen. Pasado ese tiempo, estirar la masa en una bandeja engrasada y hacer unos huecos en la superficie con la punta de los dedos engrasados. Tapar y dejar reposar 30 minutos más.

3 Precalentar el horno a 200° C. Lavar los tomates, escurrir las aceitunas y partirlas por la mitad. Repartir por la superficie de la masa. Rociar con aceite de oliva, unas gotas de agua y un poco de sal. Espolvorear con orégano y poner unas hojas de albahaca fresca. Hornear 25 minutos.



Pescado en tempura de curry

INGREDIENTES (4 pers.):

- 600 g de merluza
- 1 huevo
- Ajo en polvo
- Zumo de limón
- Curry
- 100 g de agua con hielo
- 1 yema de huevo
- 45 g de harina
- Pimienta y sal
- 250 mahonesa
- 10 g de alcaparras
- 10 g de pepinillos
- 10 g de cebolleta
- Huevo duro

Pescado en tempura de curry

ELABORACIÓN:

1. Lavar y limpiar bien el pescado, teniendo cuidado de no dejar ninguna espina. Cortar en tiras de unos 2 ó 3 cm de ancho y unos 10 cm de largo, más o menos. Poner en un cuenco el zumo de limón, 1/2 cda de curry y el ajo, añadir el pescado y maridar media hora en la nevera.
2. Quitar el hielo del agua, añadir la yema, la sal y la harina y mezclar ligeramente con un tenedor. En una sartén, calentar abundante aceite. Pasar el pescado por un poco de harina y luego por la tempura, y freír a fuego alto hasta que esté dorado. Escurrir sobre papel.
3. Para hacer la salsa, picar las alcaparras, los pepinillos y la cebolleta con una picadora y mezclar con la mahonesa. Añadir el huevo duro muy picado y servir con el pescado.

Postres

1. Sorbete de mango y plátano
2. Pastelitos de queso sin azúcar
3. Pastel fitness de manzana, avena y almendras
4. Cremoso de chocolate, aguacate y plátano con dátiles
5. Vasitos de yogur y queso con salsa de frambuesa
6. Copas de queso quark y copota de higo
7. Pudding de chía y chocolate con yogur
8. Mousse de fresa y queso fresco
9. Naranjas rellenas
10. Brochetas de frutas





Sorbete de mango y platano

INGREDIENTES:

Para 2 personas

1 Mango mediano

2 Plátano pequeño

Leche 15 ml

Chocolate negro sin azúcar para decorar

Sorbete de mango y platano

ELABORACIÓN

1. Para elaborar este sorbete de mango y plátano debemos comenzar pelando las frutas y cortando trozos de 2 cm de espesor. Colocamos sobre una fuente y llevamos al congelador.
2. Cuando las frutas estén congeladas, las colocamos en una procesadora o batidora junto con la leche y procesamos hasta formar una preparación cremosa homogénea.
3. Servimos en copas o recipientes individuales y decoramos con una cucharada de chocolate picado.





Pastelitos de queso sin azúcar

INGREDIENTES

Para 7 personas

Queso fresco batido desnatado 150 g
Yogur natural sin azúcar agregado 125 g

Huevos 2

Claras de huevo 1

Edulcorante en polvo (apto para
cocción) 5 g

Esencia de vainilla 3 ml

Ralladura de naranja

Arándanos frescos

Fresa o fresón



Pastelitos de queso sin azúcar

ELABORACIÓN:

1. En un bol o recipiente profundo mezclaremos el queso fresco batido, el yogur natural sin azúcares agregados y sin sabor, junto con los huevos y la clara de huevo, así como los saborizantes, 5 gramos o sobres pequeños de edulcorante en polvo apto para cocción y la ralladura de media naranja.

2. Mezclamos muy bien hasta unir todos los ingredientes y formar una preparación espesa pero no consistente. En moldes individuales antiadherentes o pincelados con aceite neutro colocamos la preparación y llevamos a horno moderado 180°C por 20 minutos. Pasado este tiempo apagamos el fuego y dejamos enfriar dentro del horno.

Desmoldamos con una espátula y servimos con frutas frescas varias,



Pastel fitness de manzana, avena y almendra

INGREDIENTES

Manzanas grandes (unos 400 g
peladas y sin corazón) 4

Huevos L 2

Leche o bebida vegetal 120 ml

Harina de avena 30 g

Almendra molida 30 g

Ralladura de limón

Canela molida 1 cucharadita y más
para espolvorear

Levadura química (impulsor) 1
cucharadita

Almendras para cubrir



Pastel fitness de manzana, avena y almendra

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C y engrasar con un poco de aceite, o forrar con papel antiadherente de hornear. Es recomendable forrar la base siempre con este papel.

2. Lavar las manzanas, pelarlas y rallarlas finas o picarlas. Mezclar con el zumo de limón y disponer en un recipiente. Añadir los demás ingredientes y batir con varillas.

3. Una vez homogénea, llevar al molde y cubrir con almendras al gusto y más canela. Hornear durante unos 40-45 minutos. Comprobar el punto con un palillo; el tiempo final depende del molde y tipo de horno. Esperar un poco fuera del horno antes de abrir y dejar enfriar por completo.



Crema de chocolate, aguacate y plátano con dátiles.

INGREDIENTES

Aguacate maduro 200 g

Dátiles sin hueso 40 g

Cacao en polvo sin azúcar 25 g

Plátano maduro 1

Chocolate negro 50 g

Naranjas 1

Esencia de vainilla 5 ml

Leche de almendras/avellanas 150ml

Miel opcional al gusto

Sal

Grosellas u otros frutos rojos

Avellanas picadas



Crema de chocolate, aguacate y plátano con dátiles

ELABORACIÓN::

Sacar la pulpa del aguacate. Derretir el chocolate en el microondas. Picar los dátiles sin hueso. Triturar el aguacate con los dátiles, añadir el cacao en polvo, una pizca de sal, la esencia de vainilla, ralladura de naranja y una cucharada de zumo, y volver a triturar. Incorporar el plátano cortado en trozos, triturar y echar también el chocolate.

Triturar el conjunto hasta tener una textura homogénea y cremosa, sin grumos. Tapar con plástico film y dejar en la nevera media hora. Servir con avellanas picadas, grosellas y ralladura de naranja. Probar la textura y echar poco a poco la leche, añadiendo más o menos según nos guste. Podemos añadir también miel o sirope vegetal.



Vasitos de yogur y queso con salsa de frambuesa

INGREDIENTES:

- Frambuesas 250 g
- Semillas de chía dos cucharadas
- 1 Mandarina grande y
con mucho zumo
- Yogur griego natural 250 g
- Queso fresco batido desnatado 150 g
- Esencia de vainilla 2 ml
- Miel al gusto
- Pistachos

Vasitos de yogur y queso con salsa de frambuesa

ELABORACIÓN::

1.Lavar las frambuesas y secar las frambuesas. Colocar en un cazo con el zumo de la mandarina y un poco de su ralladura. Calentar a fuego medio y bajar la intensidad cuando empiece a hervir. Machacar la fruta con un cucharón y cocer 10-15 min

2.Añadir las semillas de chía y algo de miel, o edulcorante. Llevar a otro recipiente y dejar enfriar al menos media hora.

3.Escurrir el yogur y el queso. Mezclar con la vainilla y un poco de miel. Batir bien a mano.

4.Montar los vasitos colocando una base de frambuesas en el fondo e ir alternando capas con la crema de yogur. Coronar con una porción de frambuesas que tenga piezas de fruta más entera y pistachos picados al gusto.





Copas de queso quark, compota de higos sin azucar y almendras

INGREDIENTES:

Leche o bebida vegetal 100 ml

Agar agar 2 g

Queso quark desnatado o con poco
porcentaje de grasa 450 g

Queso de rulo de cabra 20 g

Ralladura de limón o lima

Esencia de vainilla 5 ml

Higo fresco (unos 600 g,
aproximadamente)

Zumo de naranja recién exprimido o de
manzana natural 50 ml

Almendras picadas o laminadas crudas

Copas de queso quark, compota de higos sin azucar y almendras

ELABORACIÓN::

Comenzar disolviendo el agar agar en 100 ml de leche fría.

Colocar el queso quark -o fresco batido desnatado o semidesnatado- en un cazo y añadimos el rulo de cabra desmenuzado, la vainilla y la ralladura de lima o limón. Mezclar bien y añadir la leche con el agar agar.

Combinar con las varillas y calentar. Pelar los higos, cortar en trozos y poner en otro cazo. Calentar a fuego suave, chafándolos.



Subir la temperatura de la mezcla de queso y dejar que llegue a hervir durante un par de minutos, removiendo suavemente. Retirar. Repartir la compota de higos.

Cubrir con la mezcla de queso. Dejar enfriar y llevar a la nevera durante unas dos horas,. Tostar las almendras o avellanas y añadirlas a las copas en el momento de servir.



pudding de chía y chocolate con yogur

INGREDIENTES

Semillas de chía (2 cucharadas)
20 g

Cacao en polvo natural, 1
cucharada

Edulcorante líquido al gusto
(opcional)

Leche o bebida vegetal 125 ml

Yogur griego natural o skyr 45 ml

Azúcar vainillado o miel al gusto



Pudding de chía y chocolate con yogur

ELABORACIÓN:

1. Disponer las semillas de chía en un cuenco, añadir el cacao en polvo y mezclar bien. Cubrir con la leche o bebida vegetal y batir con unas varillas hasta no dejar grumos. Incorporar el azúcar o edulcorante ahora si se desea y remover. Esperar 10 minutos, volver a mezclar y tapar con plástico film. Dejar en la nevera como mínimo 1 hora, o toda la noche.

2. Ecurrir el líquido del yogur y batir con azúcar o miel hasta dejar una textura bien cremosa. Lavar la fruta que vayamos a usar.

3. Formar el pudding dividiendo la mezcla de semillas de chía en dos partes, cubriendo con la mitad el fondo de un tarro, vaso o copa pequeña. Agregar la capa de yogur y culminar con el resto de las semillas de chía y chocolate. Coronar con fruta.



Mousse de fresas y queso fresco

INGREDIENTES:

Fresa o fresón pesadas sin
rabillo 500 g

Queso fresco batido desnatado
500 g

Esencia de vainilla 5 ml

Agar agar (equivalente a 9 hojas
de gelatina) 2 g

Mousse de fresas y queso fresco

ELABORACIÓN:

1. Lavar muy bien las fresas y secarlas. Retirar el rabito y trocearlas. Triturar con un robot de cocina, picadora o procesador de alimentos, hasta tener un puré sin grumos de fruta.

2. Incorporar el queso fresco batido desnatado, escurrido, y triturar un poco más para mezclar. Se puede usar también yogur griego natural.

3. Combinar el agar-agar y calentar en un cazo a fuego suave, hasta justo llegar a ebullición. Remover bien y repartir en moldes, vasitos o un gran molde grande. Esperar a que enfríe un poco y llevar a la nevera, donde tendrá que reposar como mínimo dos horas.





Naranjas rellenas

INGREDIENTES
(para 4 unidades):

2 naranjas, 100 cc de leche semidesnatada, dos cucharadas de fécula de maíz, una cucharada de edulcorante sin calorías, 1 cucharada de chocolate negro rallado.

Naranjas rellenas

ELABORACIÓN:

1. Para comenzar a elaborar estas naranjas rellenas, debemos lavar muy bien las naranjas.

2. Cortamos por la mitad las naranjas y exprimimos para obtener todo su zumo natural. Colocamos el zumo de naranja junto a la leche en un cazo. Mezclamos hasta homogeneizar la preparación y llevamos a fuego hasta que espese formando una crema.

3. Retiramos del fuego y reservamos mientras quitamos los restos de pulpa que han quedado añadidos a la naranja exprimida. Cuando vaciamos cada mitad de fruta rellenas con la preparación anterior y decoramos con chocolate rallado.



Brochetas de frutas

INGREDIENTES:

1/4 manzana roja

2 fresas

1/2 plátano

1/2 kiwi

1/2 naranja pequeña

1/4 de mango

Yogur líquido saborizado
con vainilla, aprox. 100 cc.



Brochetas de frutas

ELABORACIÓN:

1.Lavar bien todas las frutas y pelar el mango, la naranja y el kiwi. Pelar el plátano y cortar en rodajas de aproximadamente 1 cm de espesor. El resto de las frutas deben cortarse en cubos, excepto las fresas que sólo les retiramos las hojas y las partimos por su mitad.

2.Las colocamos en palillos de brochetas para armar los pinchos, siempre intercalando colores para que el resultado final quede más atractivo a la vista. Finalmente, colocamos las brochetas en un plato y salseamos con el yogur líquido por encima.



Bibliografía

Para realizar este recetario, hemos consultado y obtenido información de las siguientes páginas web:

- <https://www.alimentosdespana.es/es/estrategia-alimentos-espana/gastronomia/recetas/default.aspx>
- <https://www.bebesymas.com/recetas/65-recetas-saludables-para-hacer-ninos-casa-desayunos-meriendas-comidas-cenas-postres>
- <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/comidas-saludables-para-ninos.html>
- https://www.cuerpomente.com/recetas-veganas/platos/recetas-ninos-saludables-faciles-rapidas_10594
- <https://www.recetasgratis.net/articulo-15-cenas-saludables-para-ninos-74999.html>
- <https://www.directoalpaladar.com/recetario/101-recetas-sanas-para-para-tener-menu-saludable-lunes-a-domingo>

Bibliografía

- <https://www.vitonica.com/recetas-saludables/21-recetas-saludables-para-ninos-faciles-rapidas-preparar>
- <https://www.etapainfantil.com/recetas-faciles-sanas-ninos>
- <https://medlineplus.gov/spanish/recetas/>
- <https://www.micasarevista.com/recetas-trucos-cocina/g34685831/platos-cenas-faciles/>
- <https://www.micasarevista.com/recetas-trucos-cocina/g20772031/recetas-faciles-rapidas/>
- https://www.cuerpamente.com/recetas-veganasyplatos/80-recetas-saludables_9722
- <https://cchealth.org/healthplan/pdf/recipes-Everyday-Healthy-Meals-Cookbook-es.pdf>
- https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf



