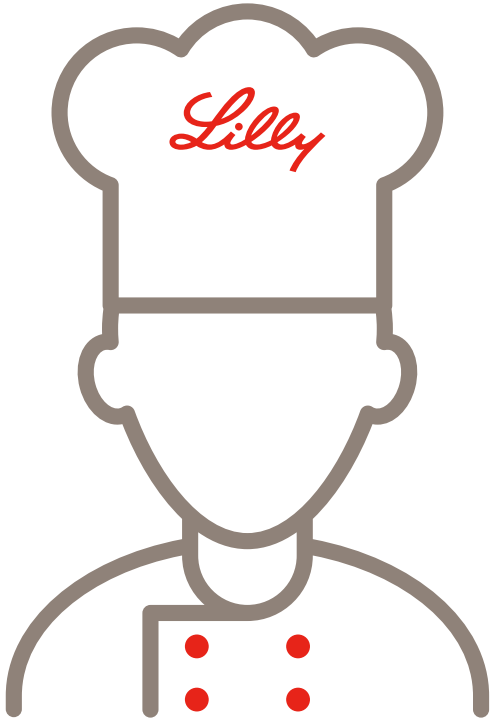
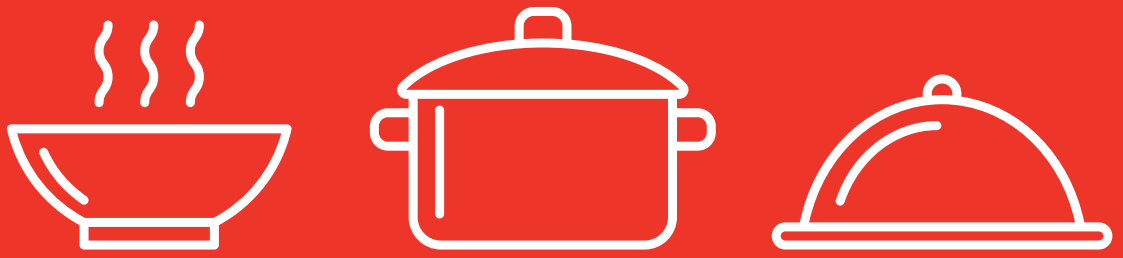


RECETAS SALUDABLES

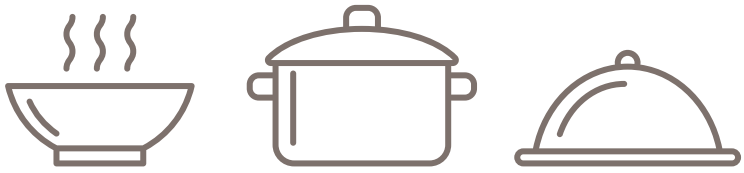


PRIMEROS

SOPAS | CREMAS | ENSALADAS | PESCADO

PRIMEROS ÍNDICE

1. Crema de judías blancas con almejas
2. Crema rápida de calabacín al microondas
3. Ensalada de espinacas
4. Ensalada fresca de quinoa
5. Ensalada de legumbres
6. Guiso de espinacas y garbanzos
7. Parrillada de verduras
8. Pimientos rellenos de ensaladilla rusa
9. Puré de verduras
10. Sopa oriental de verduritas
11. Sopa de pescado
12. Sopa de tomate



PRIMEROS

SOPAS | CREMAS | ENSALADAS | PESCADO

CREMA DE JUDÍAS BLANCAS CON ALMEJAS

Una idea diferente para consumir legumbres, más allá que en ensaladas o cocidos, es en formato cremas o salsas. Un formato muy apetecible, fácil y rápido de realizar en casa que puede ayudar a incrementar el consumo de legumbre, muy recomendado por todos sus beneficios sobre el organismo.

Ingredientes (para 4 personas)

- 400 g de judías blancas cocidas
- 150 ml de agua o caldo de verduras
- 1 cebolla
- 300 g de almejas
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal* y pimienta

*no añadir en caso de hipertensión

Elaboración

1. Picar la cebolla fina y pocharla en una sartén con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio hasta que tome color dorado.
2. Escurrir y lavar las judías blancas y reservarlas en un recipiente alto. Incorporar el líquido, la cebolla pochada, triturar y salpimentar.
3. Volver a verter la crema sobre la sartén y añadir las almejas. Tapar y dejar cocinar a fuego bajo hasta que se abran las almejas.
4. Servir con el perejil picado por encima.

CREMA RÁPIDA DE CALABACÍN AL MICROONDAS

El tiempo no es excusa para no comer equilibrado. El microondas es un utensilio más de la cocina que nos ayuda a preparar de manera sencilla y rápida platos sabrosos y saludables en muy poco tiempo. A continuación, te explicamos cómo hacerlo parar preparar una crema de verduras.

Ingredientes receta para 2 personas

- **300g de calabacín**
- **½ puerro**
- **Aceite de oliva virgen**
- **2 quesitos***
- **Sal***
- **Pimienta**

***no añadir en caso de hipertensión**

Elaboración

1. Lavar y cortar a trozos pequeños los vegetales y disponerlos en un recipiente apto para microondas.
2. Añadir 2 cucharadas de agua, tapar y cocer unos 8-10 minutos a potencia máxima (800W).
3. Una vez esté cocido, reservar unos cuantos trozos de calabacín para el plato y verter el resto en un recipiente alto. Añadir los quesitos, un chorrito de aceite, sal y pimienta.
4. Triturar y servir. Decorar con los trozos de calabacín.

ENSALADA DE ESPINACAS

Una dieta rica en antioxidante es imprescindible para mantener una buena salud. Los alimentos frescos de colores vivos (verde, naranja, amarillo, rojo...) son su principal fuente de antioxidantes. Las ensaladas que combinan frutas y vegetales son así excelentes propuestas, que si además completamos con alguna semilla o frutos secos y aliñamos con aceite de oliva virgen se convierten en un gran aliado del tratamiento de la psoriasis y la artritis. Ensalada que combina frutas y verduras de diferentes colores, obteniendo así gran variedad de antioxidantes.

Ingredientes (para 4 personas)

- 200 g de mézclum de lechugas
- 200 g de espinacas tiernas
- 50 g de frutos rojos (frambuesas, grosellas...)
- 1 granada
- 1 cebolleta
- 1 zanahoria mediana
- 50 g de pipas de calabaza (u otro fruto seco)

Para la vinagreta:

- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de mostaza*
- Sal* y pimienta negra

*no añadir en caso de hipertensión

Elaboración

1. Limpiar las hojas de espinacas y escurrir.
2. Desgranar la granada. Pelar y hacer láminas de la zanahoria con ayuda de un pelador.
3. Pelar y cortar la cebolleta a juliana fina.
4. En un bol, mezclar las espinacas con el mézclum, los frutos rojos, la granada, la zanahoria, la cebolleta y los frutos secos.
5. Mezclar el aceite de oliva, la miel, la mostaza, la sal y la pimienta.
6. Servir la ensalada acompañada del aliño.

ENSALADA FRESCA DE QUÍNOA

Una interesante manera de aumentar el consumo de vegetales crudos a la vez que cereales integrales o legumbres es a través de ensaladas frías. Aprovecha para prepararlas con los vegetales e ingredientes que más te gusten y para probar diferentes cereales integrales. En este caso os enseñamos a prepararla con quínoa, un cereal de origen andino muy rico en fibra.

Ingredientes receta para 4 personas

- **175 g de quínoa**
- **Hojas verdes de lechuga**
- **½ pepino**
- **100g rábanos**
- **100g tomates cherry**
- **1 zanahoria**

Para la vinagreta:

- **1 naranja mediana**
- **Aceite de oliva virgen**
- **Sal* y pimienta**

***no añadir en caso de hipertensión**

Elaboración

1. Lavar la quínoa con abundante agua.
2. Cocerla con el triple de agua que su peso en seco, enfriar y reservar.
3. Lavar y cortar la verdura a trocitos.

Para la vinagreta de naranja:

1. Rallar un poco de la piel de la naranja. Exprimir el zumo y mezclarlo con el aceite de oliva, la ralladura, la sal y la pimienta.
2. Disponer la quínoa en un bol, añadir el resto de verduras y aliñar con la vinagreta de naranja.

ENSALADA DE LEGUMBRES

El yogur no tiene por qué asociarse siempre a postres o platos dulces. Una buena manera de incorporarlo a nuestra alimentación es en forma de salsas, ideal para diferentes ensaladas o platos de carne o pescado.
Esta receta es una ensalada completa formada por la combinación de legumbres y verduras frescas, aliñada con una suave salsa de yogur con frutos secos, hiervas aromáticas y limón. Una idea ideal para un primer plato.

Ingredientes (para 4 personas)

- **200 g de judías blancas cocidas**
- **200 g de garbanzos cocidos**
- **Vegetales al gusto como pimiento verde y rojo, rábanos tiernos, pepino, apio, cebolla tierna...**
- **8-10 tomates cherry**

***no añadir en caso de hipertensión**

Para el aderezo:

- **125 g de yogur natural**
- **Aceite de oliva virgen extra**
- **1 limón**
- **Unas hojas de hierbas frescas (perejil, albahaca, eneldo, menta...)**
- **Sal* y pimienta negra**

Elaboración

1. Limpiar y cortar las verduras a bastones, rodajas o daditos.
2. Cortar los tomates por la mitad.
3. Escurrir y aclarar las judías blancas y los garbanzos.
4. En un bol, mezclar las legumbres con todas las verduras.
5. Para hacer el aderezo, exprimir el limón. Mezclar el yogur, un chorrito de aceite de oliva, el zumo de limón, un poco de ralladura y las hierbas frescas picadas. Poner a punto de sal y pimienta.
6. Mezclar el aliño con la ensalada.

ENSALADA DE LEGUMBRES (continuación)

Observaciones

Esta receta nos permite disfrutar del aporte energético de las legumbres, combinadas con el frescor de las hortalizas de temporada. Es un plato cocinado sin apenas grasas, para evitar digestiones difíciles y convertirlo en una propuesta saludable, nutritiva y gustosa.

Si se desea, se puede cambiar alguna legumbre por otra como lenteja, soja...
También se puede realizar sustituyendo las legumbres ya cocidas o acompañándolas por cereales integrales, como el arroz integral. Hay que tener en cuenta que cada tipo de cereal tiene un tiempo de cocción diferente. A continuación, os presentamos la misma receta, pero reduciendo la cantidad de legumbres a la mitad e introduciendo 200 g de arroz integral ya cocido:

GUISO DE ESPINACAS Y GARBANZOS

Ingredientes (para 4 personas)

- **400g de garbanzos cocidos**
- **300g de espinacas**
- **200g de cebolla**
- **100g de coliflor**
- **150g de tomate triturado**
- **50g jamón curado**
- **40g de almendras**
- **2 dientes de ajo**
- **Aceite de oliva virgen**
- **Pimentón**
- **Sal* y pimienta**

***no añadir en caso de hipertensión**

Elaboración

1. Picar el jamón y freírlo en un cazo con unas gotas de aceite. Escurrir y reservar.
2. Pelar y picar el ajo y la cebolla.
3. Hacer un sofrito con la cebolla y el ajo en el mismo cazo con un chorrito de aceite.
4. Agregar el pimentón y remover. Añadir el tomate triturado y la coliflor.
5. Dejar cocer unos minutos y añadir las espinacas.
6. Una vez esté sofrito, añadir los garbanzos y cubrir con agua.
7. Dejar cocer hasta que resulte un guiso homogéneo. Salpimentar.
8. Picar las almendras.
9. Servir el guiso con las almendras y el jamón por encima.

PARRILLADA DE VERDURAS

La verdura debe estar presente cada día tanto en almuerzos como en cenas. Variar la forma de cocinarlas ayudará a apreciar sus posibilidades de sabor, textura... y así incrementar su consumo. Os presentamos una parrillada de verduras, aunque en ella os proponemos bastantes vegetales, podéis prepararla con menos ingredientes e ir variándolos en diferentes comidas.

Ingredientes receta para 4 personas

- 1 calabacín
- 2 cebollas tiernas
- 2 zanahorias
- 4 cogollos de lechuga
- Pimiento rojo, verde y amarillo
- 12 espárragos verdes
- 1 berenjena pequeña
- 200 g de champiñones
- Aceite de oliva virgen extra

Para el aliño:

- 1 bote de romesco comercial
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal* y pimienta

*no añadir en caso de hipertensión

Elaboración

1. Lavar y cortar la berenjena y el calabacín a rodajas de un centímetro, sin quitarles la piel.
2. Lavar los champiñones y escurrir muy bien. Cortar el tronco y cortarlos por la mitad si son muy grandes.
3. Lavar los espárragos y eliminar la parte leñosa del tronco.
4. Pelar y cortar las zanahorias a la mitad de punta a punta. Cortar los cogollos también a la mitad. Lavar y cortar a bastones los pimientos.
5. Dorar las verduras a la plancha con un chorrito de aceite de oliva hasta que cojan color.
6. Para hacer el aliño, mezclar la salsa romesco con un poco de aceite de oliva, vinagre y un poco de sal y pimienta.
7. Una vez que estén hechas, las acompañamos con el aliño de romesco.

PIMIENTOS RELLENOS DE ENSALADILLA RUSA

Preparación muy fácil y rápida con ingredientes básicos en nuestra cocina. Pero también una buena forma de aprovechar la ensaladilla rusa que os ha sobrado el día anterior para rellenar los pimientos y así reducir el desperdicio alimentario en vuestra casa.

Ingredientes (para 4 personas)

- **1 bote de pimientos del piquillo enteros asados**
- **1 paquete de ensaladilla rusa**
- **1 lata de atún en conserva**
- **2 huevos**
- **4 anchoas (opcional)***
- **Mayonesa**
- **Unas hojas de lechuga**
- **Vinagre balsámico**
- **Aceite de oliva virgen extra**
- **Sal* y pimienta**

***no añadir en caso de hipertensión**

Elaboración

1. Cocer la ensaladilla en un cazo con agua y un poco de sal. Escurrir y reservar en la nevera hasta que esté frío.
2. Cocer los huevos durante 10 minutos una vez que arranque el hervor. Pelar y trocear.
3. Abrir los pimientos asados por la mitad, y picar la lechuga en láminas finas.
4. Mezclar las verduras con el huevo duro, el atún escurrido y un poco de la lechuga picada.
5. Aliñar la mezcla anterior con un poco de sal, pimienta y la mayonesa.
6. Poner los pimientos estirados encima de un plato, colocar la farsa en medio de estos y enrollar como si fuera un canelón.
7. Colocar encima de cada rulo un filete de anchoa y acompañar con el resto de la lechuga picada.
8. Aliñar con un poco de aceite de oliva y unas gotas de vinagre balsámico.

PURÉ DE VERDURAS

Las cremas y purés son una excelente manera de consumir verduras de manera habitual. Son muy versátiles y se pueden adaptar con los ingredientes de cada temporada y a tu gusto. Como en otras preparaciones os propongo incluir frutos secos por los beneficios descritos sobre la salud.

Ingredientes receta para 1 persona

- 1 patata mediana
- ½ zanahoria mediana
- ½ cebolla tierna
- ½ tomate
- ¼ calabacín
- 30 g de nueces
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de romero
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal* y pimienta

*no añadir en caso de hipertensión

Elaboración

1. Pelar la patata, la zanahoria y el ajo. Cortar todas las verduras a trozos medianos.
2. En un cazo, añadir un chorro de aceite de oliva y añadir todas las verduras. Rehogar durante 5-10 minutos a fuego medio y añadir agua hasta cubrir y una ramita de romero.
3. Dejar que se cocinen durante unos 20-30 minutos y, una vez que estén cocidas, triturar todo el conjunto hasta conseguir una textura cremosa de puré.
4. Poner a punto de sal y pimienta y servir la crema acompañada con las nueces picadas por encima.

SOPA ORIENTAL DE VERDURITAS (comida y cena)

Sopa de verduras con un toque oriental que os puede servir para multitud de ocasiones: comidas, cenas... Podéis hacerla en cantidad y congelarla para cuando la necesitéis. Es una buena forma de cumplir con el método del plato, con pasta o arroz si se trata de una comida o sólo con verduras para las cenas.

Ingredientes (para 4 personas)

- ¼ de col
- ½ coliflor
- 2 zanahorias
- 100 g de setas variadas
- Un manojo de ajetes
- 1 trocito de jengibre
- 2 dientes de ajo
- 2 l de agua
- 250 g de tagliatelle o noodles
- Un chorrito de salsa de soja*
- 100 ml de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal* y pimienta

***no añadir en caso de hipertensión**

Elaboración

1. Pelar y cortar a dados pequeños la zanahoria. Cortar los ajetes y las setas a trozos.
2. Cortar en láminas finas la col y separar las flores de coliflor en pequeñas porciones.
3. Pelar y picar el ajo y el jengibre, y sofreír en un cazo con unas gotas de aceite de oliva.
4. Añadir al cazo el vino blanco y el agua.
5. Acto seguido, añadir las verduras y las setas y dejar cocinar hasta que éstas estén al dente (10-15 min).
6. Añadir a la sopa la pasta cuando las verduras ya estén casi listas y dejar cocinar el tiempo indicado en el paquete.
7. Por último, añadir un poco de salsa de soja, remover bien y retirar la sopa del fuego.
8. Colocar encima de cada rulo un filete de anchoa y acompañar con el resto de la lechuga picada.
9. Aliñar con un poco de aceite de oliva y unas gotas de vinagre balsámico.

Observaciones

Este plato, en el caso de tener que perder peso, puede ser una excelente opción de cena si se elabora sin la pasta. Por otro lado, puede ser una opción de comida incluyendo unas tagliatelle o *noodles*.

SOPA DE PESCADO

Una forma de potenciar el consumo de pescado, a parte del al horno, al microondas o al vapor, también es a través de sopas.

Ingredientes receta para 2 personas

- 300 ml de caldo de pescado
- 1 filete de merluza
- 50 g mejillones
- ½ cebolla pequeña
- ¼ de puerro
- ½ zanahoria
- ½ nabo
- ¼ pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- Un chorrito de Brandy (u otro licor)
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 puñadito de almendras y avellanas
- Perejil
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal* y pimienta
- Fideos / pasta tipo perla o pistones

*no añadir en caso de hipertensión

Elaboración

1. Pelar y picar el ajo y la cebolla.
2. Lavar y pelar el resto de verduras y cortar el puerro, el nabo, el pimiento, la zanahoria y el ajo en daditos pequeños.
3. En una sartén, añadir un chorrito de aceite y sofreír a fuego medio el ajo y la cebolla. Una vez que ya hayan tomado algo de color, añadir el resto de las verduras.
4. Añadir el brandy, el pimentón, las especias y cubrirlo de caldo.
5. Cortar pescado a dados.
6. Dejar hervir las verduras durante 5 min y añadir entonces el pescado y los mejillones. Dejar hervir durante 5 minutos más.
7. Machar las avellanas y almendras con el perejil con ayuda de un mortero con una batidora. Colocar la picada por encima de la sopa.
8. Por último, añadir los fideos a la sopa y dejar que se cocinen el tiempo indicado en el paquete para su correcta cocción.
9. Una vez hechos, retirar la sopa del fuego, y añadir la picada por encima.

Observaciones

Para la hora de la cena, en caso de tener que perder peso, se puede elaborar la misma sopa pero sustituyendo los fideos por verdura.

SOPA DE TOMATE

Las sopas de vegetales son una excelente alternativa a las ensaladas para consumir verdura cruda. De tomate, gazpachos, de pepino...

Ingredientes (para 4 personas)

- **1kg de tomates**
- **1 ramita de apio**
- **Unas hojas de albahaca**
- **Aceite de oliva virgen**
- **Vinagre de vino**
- **Sal***
- **Pimienta**
- **Queso crema* (opcional)**

***no añadir en caso de hipertensión**

Elaboración

1. Lavar el apio y los tomates. Trocearlos y ponerlos en un recipiente alto.
2. Añadir unas hojas de albahaca, sal, pimienta y un chorrito de aceite.
3. Triturarlo y colarlo. Rectificar con unas gotas de vinagre.
4. Servirla bien fría con unas hojitas de albahaca y unas gotas de aceite por encima.
5. Se puede añadir una cucharada de queso crema, picatostes o unas tiras de jamón por encima.

SEGUNDOS

CARNE | PESCADO | ENSALADAS | ARROZ | PASTA | VERDURAS

SEGUNDOS ÍNDICE

1. Brochetas de pollo, pimiento y calabacín
2. Caballa a la plancha con vinagreta
3. Coca de sardinas y verdura asada
4. Ensalada de verduras y salmón plancha
5. Fideos de arroz con setas y gambas
6. Hamburguesa de garbanzos
7. Lasaña de verduras
8. Mejillones microondas
9. Merluza con espárragos al microondas
10. Paella de cuscús
11. Salmón con patatas y verduras al horno
12. Salmón y patatas al microondas
13. Sardinas en salsa verde
14. Timbal de arroz integral con lentejas
15. Tortilla de verduras

SEGUNDOS

CARNE | PESCADO | ENSALADAS | ARROZ | PASTA | VERDURAS

BROCHETAS DE POLLO, PIMIENTO Y CALABACÍN

Recordar que las cocciones más recomendadas son aquellas que incorporan menos grasa para cocer. La plancha y el horno son un buen ejemplo.

Ingredientes receta para 4 personas

- **300 g de pechuga de pollo**
- **175 g de calabacín**
- **175 g de pimiento rojo**
- **Hierbas provenzales**
- **Aceite de oliva virgen**
- **Sal* y pimienta**

***no añadir en caso de hipertensión**

Elaboración

1. Lavar la verdura. Cortar el pollo, el calabacín y el pimiento en trozos del mismo tamaño.
2. Ponerlo en un bol y salpimentarlo. Espolvorear las hierbas provenzales y añadir un chorrito de aceite.
3. Mezclarlo con las manos y dejar macerar una hora en la nevera.
4. Montar las brochetas intercalando los trozos de carne y verdura en ellas.
5. En una sartén a fuego medio, dorar las brochetas por las dos caras.
6. Una vez cocidas, servir con unas gotas de aceite por encima y un trocito de limón.

CABALLA A LA PLANCHA CON VINAGRETA

Aquí os proponemos una forma muy fácil y sabrosa de comer pescado azul.

Ingredientes (para 4 personas)

- **4 caballas**
- **2 tomates rojos**
- **10 - 12 tomates cherry**
- **1 cebolla tierna**
- **Un puñado de aceitunas negras enteras sin hueso***
- **Aceite de oliva virgen extra**
- **Vinagre de vino**
- **Perejil**
- **Sal* y pimienta**

***no añadir en caso de hipertensión**

Elaboración

1. Limpiar y sacar los filetes de caballa. Salpimentar los filetes y hacerlos a la plancha con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio.
2. Picar en dados pequeños el tomate y a la mitad los tomates cherry.
3. Pelar y cortar en trocitos pequeños la cebolla y trocear las aceitunas negras.
4. Mezclar los dos tipos de tomates con la cebolla y las aceitunas negras, y aliñar todo el conjunto con un chorrito de aceite de oliva, el vinagre, la sal y la pimienta.
5. Picar el perejil y añadírselo a la vinagreta anterior.
6. Servir la caballa y salsear por encima con la vinagreta.

Observaciones

Pedir en la pescadería la caballa limpia y a filetes, facilitará su preparación y permitirá ahorrar tiempo.

COCA DE SARDINAS Y VERDURA ASADA

El pescado azul es esencial para mantener una buena salud cardiovascular. Prueba a prepararlo de diferentes maneras.

Ingredientes receta para 4 personas

- **4 rebanadas de pan de coca o de payés**
- **250 g de pimiento rojo**
- **350 g de berenjena**
- **150 g de cebolla**
- **250 g de sardinas frescas limpias y sin espinas (aprox. 12 sardinas)**
- **Aceite de oliva virgen**
- **Vinagre**
- **Sal* y pimienta**

***no añadir en caso de hipertensión**

Elaboración

1. Lavar la verdura y disponer en una bandeja de horno, añadir un chorrito de aceite por encima.
2. Cocerla al horno a 180º hasta que esté asada. Una vez fría, pelarla y desmenuzar a trozos.
3. Condimentarla con sal, pimienta, unas gotas de aceite y vinagre.
4. Tostar el pan ligeramente.
5. Disponer la verdura y los filetes de sardina encima.
6. Salpimentarlo y hornear unos 5 minutos a 200º hasta que la coca esté dorada y crujiente.

ENSALADA DE VERDURAS Y SALMÓN PLANCHA CON PATATA COCIDA

Esta receta representa un buen ejemplo del método del plato donde, en partes iguales, se presentan los tres principales grupos de alimentos que deben estar presentes en almuerzos y cenas: verduras, farináceos y proteicos. En esta receta además los alimentos están cocinados con poca grasa por lo que, si aumentamos un poco la verdura y reducimos un poco la patata, se convierte en una propuesta perfecta para una comida equilibrada para perder peso.

Ingredientes (para 4 personas)

- 150 g o 1 filete de salmón
- 1 patata mediana
- ½ zanahoria mediana
- ½ cebolla tierna
- ½ tomate
- ¼ calabacín
- 30 g de nueces
- 1 diente de ajo
- 1 rama de romero
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal* y pimienta

*no añadir en caso de hipertensión

Elaboración

1. Limpiar, pelar y cortar a dados la patata. Cocer los dados de patata en un cazo con agua y un poco de sal.
2. Pelar y cortar en láminas finas el ajo. Dorarlo en una sartén a fuego medio con un chorrito de aceite de oliva. Una vez que estén bien cocidas las patatas, escurrirlas y marcarlas en la sartén con el ajo hasta que estén doradas.
3. Salpimentar el salmón y hacerlo a la plancha a fuego medio con un chorrito de aceite de oliva.
4. Pelar la zanahoria. Cortar en bastones el calabacín, a rodajas la zanahoria, cortar a gajos el tomate y a juliana la cebolla tierna.
5. Realizar una vinagreta con el aceite, el vinagre, la sal, la pimienta y unas hojas de romero.
6. Servir el salmón y las patatas con el aceite de ajo por encima y acompañado de la ensalada aliñada con la vinagreta.

FIDEOS DE ARROZ CON SETAS Y GAMBAS

Ingredientes receta para 4 personas

- 240 g de fideos de arroz
- 150 g de colas de gamba
- 100 g de setas frescas (champiñones, shitake...)
- 100 g de cebolla
- 100 g de zanahoria
- 100 g de pimiento rojo
- 8 dientes de ajos tiernos
- Un trocito de jengibre
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Aceite de oliva virgen
- Perejil
- Pimienta
- Sésamo tostado

Elaboración

1. Lavar y cortar a tiras la cebolla, zanahoria y pimiento. Pelar los ajos y laminar las setas.
2. Hidratar los fideos de arroz en agua tibia. Escurrir y reservar.
3. En una sartén calentar un chorrito de aceite y dorar las gambas 1 minuto. Reservar.
4. En la misma sartén añadir el jengibre y las verduras. Saltear a fuego vivo sin parar de remover.
5. Una vez dorados, añadir las gambas y los fideos, remover el conjunto y condimentar con la salsa de soja y pimienta.
6. Servir con un poco de perejil picado y unas semillas de sésamo por encima.

HAMBURGUESA DE GARBANZOS

Las hamburguesas vegetales son una excelente opción para alternar proteínas de origen animal por otras de origen vegetal.
Muy recomendadas para toda la población por su elevado contenido en fibra y bajo en grasas saturadas, colesterol...

Ingredientes (para 4 personas)

- 250 g de garbanzos cocidos
- 50 g de zanahoria
- 80 g de cebolla
- 70 g de pimiento rojo
- 40 g pan rallado
- 1 clara de huevo
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen
- Perejil picado
- Comino
- Sal* y pimienta

*no añadir en caso de hipertensión

Elaboración

1. Triturar un poco los garbanzos.
2. Lavar y picar la cebolla, el ajo, la zanahoria y el pimiento. Sofreírlos en una sartén con unas gotas de aceite. Agregarlos a la preparación anterior.
3. Condimentar con comino, perejil, sal y pimienta. Batir la clara de huevo y añadir la cantidad suficiente para unir la mezcla.
4. Hacer bolitas y aplastarlas formando una hamburguesa.
5. Pasarlas por pan rallado.
6. Cocerlas directamente en una sartén con unas gotas de aceite o disponerlas en una placa untada con aceite y cocerlas 15 minutos al horno a 180°C.

LASAÑA DE VERDURAS

Ingredientes receta para 4 personas

- 12 placas de pasta pre-cocida para lasaña
- 175 g de berenjenas
- 175 g de calabacín
- 200 g de espinacas
- 175 g de champiñones
- 70 g de cebolla
- 70 g de tomate sofrito
- 30 g de queso para gratinar*
- Aceite de oliva virgen

Para la bechamel:

- 15 g de aceite de oliva virgen
- 15 g de harina de maíz (maicena®)
- 250 ml de leche semidesnatada
- Sal* y pimienta
- Nuez moscada

***no añadir en caso de hipertensión**

Elaboración

1. Lavar y trocear las verduras.
2. En una sartén con aceite, rehogar la cebolla suavemente durante 10 minutos.
3. Añadir el resto de verduras, salpimentar y sofreír hasta que estén doradas.
4. Añadir el tomate, remover y dejar cocer unos 5 minutos más. Reservar.

Para la bechamel:

1. Calentar el aceite en un cazo y añadir la harina. Cocinar a fuego suave unos minutos vigilando que no se queme removiendo constantemente.
2. Verter la leche caliente poco a poco a medida que se va removiendo.
3. Dejar espesar y cocerla unos minutos a fuego suave.
4. Poner a punto de sal, pimienta y nuez moscada. Colar y reservar.

Para la lasaña:

1. En una placa de horno, disponer una cucharada de bechamel e ir alternando placas de lasaña y verdura hasta terminar con una última capa de bechamel.
2. Rallar el queso por encima y cocer al horno a 180º hasta que esté gratinada.

MEJILLONES MICROONDAS

El microondas, además de calentar, también es una forma de cocinar muchos alimentos de forma rápida, segura y prácticamente sin grasas. A continuación, os mostramos una receta muy útil para que disfrutéis de una buena tapa de mejillones. Recordad que los mejillones son un alimento muy recomendado en dietas para perder peso por su poco contenido en grasas, pero alto valor nutritivo.

Ingredientes (para 4 personas)

- **500 g de mejillones**
- **4 cucharadas de agua**
- **1 limón**
- **1 hoja de laurel**
- **Perejil en rama**
- **Aceite de oliva virgen extra**
- **Sal* y pimienta**

***no añadir en caso de hipertensión**

Elaboración

1. Colocar los mejillones en un recipiente apto para el microondas.
2. Añadir el agua y la hoja de laurel y tapar el recipiente. Cocinar en el microondas a máxima potencia durante 4 minutos, o hasta que estén todos los mejillones abiertos.
3. Aliñar con un poco de zumo de limón, aceite de oliva, sal, pimienta y el perejil picado.

MERLUZA CON ESPÁRRAGOS AL MICROONDAS

Preparar el pescado al microondas es una opción muy saludable y práctica que nos ayudará a incorporarlo de manera más regular en nuestros menús.

Ingredientes receta para 4 personas

- **4 filetes de merluza limpia**
- **250 g de espárragos trigueros**
- **Cebollino**
- **Perejil**
- **½ limón**
- **Sal* y pimienta**
- **Aceite de oliva virgen**

***no añadir en caso de hipertensión**

Elaboración

1. Colocar los espárragos enteros en un envase apto para microondas.
2. Añadir dos cucharadas de agua, tapar y cocer a máxima potencia (750w) unos 6-8 minutos.
3. Abrir el envase y disponer los trozos de merluza.
4. Tapar y cocer 2 minutos más. Dejar reposar un minuto antes de abrir.
5. Picar el cebollino y el perejil groseramente. Mezclarlo con sal, pimienta, unas gotas de zumo de limón y un chorrito de aceite.
6. Servir el plato con el aliño por encima.

PAELLA DE *CUSCÚS*

Otra manera divertida de comer paella es variando el tipo de cereal a utilizar. En este caso os proponemos una paella de cuscús, sémola de trigo, que tiene la ventaja de cocerse de forma mucho más rápida que el arroz, receta original.

Ingredientes (para 4 personas)

- **240 g de cuscús**
- **500 g de caldo de pescado**
- **16 langostinos**
- **1 calamar**
- **Aceite de oliva virgen extra**
- **Alioli**
- **Perejil picado**
- **Sal* y pimienta negra**

***no añadir en caso de hipertensión**

Elaboración

1. Dorar el cuscús en una paella a fuego medio con unas gotas de aceite de oliva hasta que esté bien tostado para conseguir una textura crujiente y un sabor intenso.
2. Pelar las colas de langostinos y reservar.
3. Limpiar y cortar el calamar a dados.
4. Sofreír el calamar, añadir el cuscús y sofreírlo todo junto.
5. Calentar el caldo de pescado y añadir las cabezas y peladuras de los langostinos, para que aporten sabor.
6. Incorporar el caldo colado al cuscús rectificando de sal, y cocinar durante 2 minutos.
7. Añadir los langostinos pelados y terminar la cocción al horno a 180ºC hasta que el cuscús quede seco.
8. Acompañar el cuscús con un poco de alioli y perejil picado.

SALMÓN CON PATATAS Y VERDURAS AL HORNO

Se recomienda comer pescado azul 2-3 veces por semana.
Os proponemos una de las maneras clásicas de cocinar cualquier tipo de pescado, es decir, al horno y sobre una base de verduras y/o patatas. Éxito asegurado. Podéis variar tanto el tipo de vegetales como el pescado.

Ingredientes receta para 1 persona

- 150 g o 1 filete de salmón
- 1 patatas mediana
- ½ zanahoria mediana
- ½ cebolla tierna
- ½ tomate
- ¼ calabacín
- 30 g de nueces
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de romero
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal* y pimienta

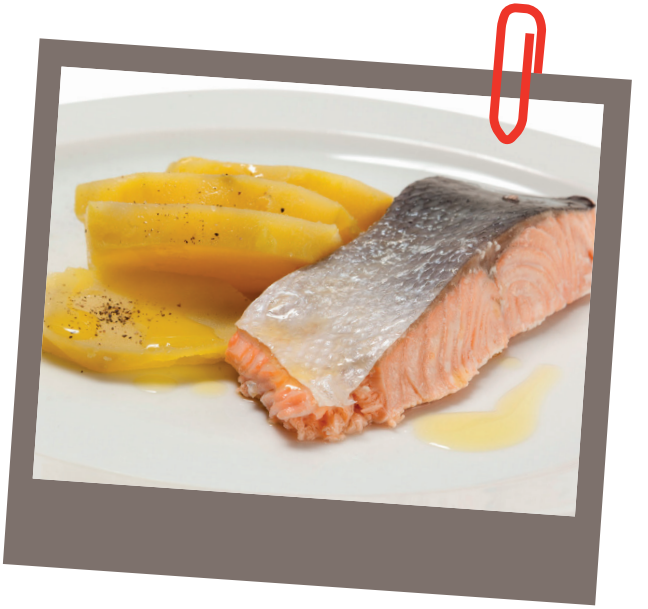
*no añadir en caso de hipertensión

Elaboración

1. Cortar las patatas, el calabacín, la cebolleta, la zanahoria y el tomate en rodajas finas. Pelar y cortar a láminas finas el diente de ajo.
2. Precalentar el horno a 180ºC.
3. Colocar en la base de una bandeja de horno un chorrito de aceite de oliva y poner encima el ajo, una capa de patatas, una capa de cebolla tierna, una capa de calabacín, una capa de zanahorias y una capa de tomate. Acabar con un poco de tomillo por encima.
4. Salpimentar las verduras, añadir la ramita de romero y hornear durante 20-25 minutos, hasta que todas las verduras estén bien cocidas.
5. Retirar la bandeja del horno, introducir el filete de salmón sobre las verduras, añadir un poco de aceite de oliva por encima y las nueces, y volver a hornear todo junto durante 10 minutos o hasta que el pescado esté hecho.

SALMÓN Y PATATAS AL MICROONDAS

Pescado y patata son dos ingredientes que siempre os van a quedar bien al microondas. Además, éste es una herramienta fácil y rápida que os ayudará a cocinar prácticamente sin grasas.



Ingredientes (para 1 persona)

- **150 g o 1 filete de salmón**
- **1 patata mediana**
- **Aceite de oliva virgen extra**
- **Sal* y pimienta**

***no añadir en caso de hipertensión**

Elaboración

1. Pelar la patata y cortarla a rodajas.
2. Cocer las rodajas de patata al microondas a máxima potencia en un recipiente apto durante 8-9 minutos con cuatro cucharadas de agua en la base y tapado, pero no herméticamente.
3. Sacarlas del envase, salpimentarlas y añadir un chorrito de aceite.
4. Salpimentar el salmón e introducirlo en un recipiente apto para el microondas, añadir dos cucharadas de agua, tapar y cocinar a máxima potencia durante 1 minuto o 1 minuto 30 segundos dependiendo del grosor del filete. Dejar reposar dentro del envase durante un minuto más una vez terminado el tiempo.
5. Comer las patatas acompañadas con el salmón.

SARDINAS EN SALSA VERDE

Las sardinas son el pescado azul de nuestras costas. Son excelentes en sabor y además son muy económicas sobre todo en temporada. Se recomienda consumirlas de manera frecuente ya sea a la parrilla, al horno o en salsa, como os proponemos en esta receta.
Esta receta también la podéis preparar con el pescado que más os guste. Para que te sea más rápida de elaborar pide en tu pescadería de confianza que te limpien y corten a la mitad los filetes de sardina.

Para elaborar de una forma más sencilla y rápida esta receta, pide en la pescadería que te den limpias las sardinas, sin cabeza y ya fileteadas o abiertas en mariposa.

Ingredientes (para 4 personas)

- 12 sardinas cortadas a filetes
- 500 g de caldo de pescado o de agua
- 100 g de guisantes
- 1 lata pequeña de espárragos blancos
- 4 dientes de ajo
- Harina
- Un chorrito de vino blanco
- 1 guindilla pequeña
- ½ manojo de perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal* y pimienta

*no añadir en caso de hipertensión

Elaboración

1. Pelar y picar los ajos. Picar el perejil.
2. En una cazuela, poner un chorrito de aceite de oliva y los ajos, y dejar que se doren a fuego medio.
3. Añadir una cucharada de harina, remover y cocinarla durante un minuto.
4. Añadir el vino, dejar hervir hasta que se evapore y verter el caldo de pescado junto con un trocito pequeño de guindilla, mezclando bien para evitar que se formen grumos y obtener una salsa espesa.
5. Añadir los guisantes. Dejar cocinar durante un par de minutos más removiendo de vez en cuando.
6. Escurrir y trocear los espárragos.
7. Salpimentar los filetes de sardina y añadirlos a la cazuela junto con los espárragos.
8. Bajar el fuego, tapar y dejar cocinar durante 2 – 3 minutos más.
9. Espolvorear con abundante perejil picado, poner a punto de sal y pimienta y servir.

TIMBAL DE ARROZ INTEGRAL CON LENTEJAS

Es importante incrementar el consumo de cereales integrales por su mayor contenido en fibra. A continuación, os presentamos un ejemplo de elaboración muy nutritiva que puede utilizarse como plato único.

Ingredientes (para 4 personas)

- **200g de lentejas cocidas**
- **100g de arroz integral**
- **100g de cebolla**
- **100g de pimiento rojo**
- **150g de zanahoria**
- **Unas almendras tostadas**
- **Aceite de oliva virgen**
- **Perejil y comino (opcional)**
- **Sal***

***no añadir en caso de hipertensión**

Elaboración

1. Cortar la cebolla, el pimiento y la zanahoria. Sofreírlo en una sartén con unas gotas de aceite y añadir el arroz previamente lavado.
2. Agregar agua o caldo hasta que cubra sobradamente y cocinarlo hasta que esté casi en su punto. Si es preciso, ir añadiendo líquido hasta que quede cocido.
3. Una vez cocido, estirar y dejar enfriar el arroz sobre un plato.
4. Picar las almendras y el perejil.
5. Disponer el arroz en un bol, añadir las lentejas, las almendras y condimentar con el comino, la sal, la pimienta y unas gotas de aceite.
6. Rellenar un molde para que adopte la forma de timbal, desmoldar y servir.

TORTILLA DE VERDURAS

Las tortillas de verdura son una manera interesante de aumentar el consumo de vegetales. Os recomendamos probar con las que más os gusten, berenjena, espinacas, calabacín, pimiento o combinación de ellas... A continuación, os explicamos una como ejemplo.

Ingredientes receta para 4 personas

- **250g de espinacas**
- **100g de cebolla**
- **100g de calabacín**
- **2 dientes de ajo**
- **8 huevos**
- **Aceite de oliva virgen**
- **Sal***
- **Pimienta**

***no añadir en caso de hipertensión**

Elaboración

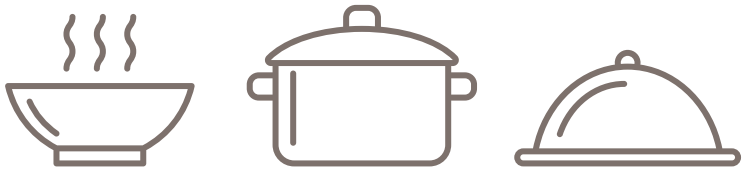
1. Picar la cebolla y el ajo. Rehogarlos en una sartén con un chorrito de aceite.
2. Lavar y trocear el calabacín. Añadir a la sartén. Remover y dejar cocer suavemente. Salpimentar.
3. Agregar las espinacas, remover y dejar cocinar unos minutos hasta que haya evaporado el agua que suelten. Dejar enfriar.
4. En un bol batir los huevos y salpimentar. Añadir la verdura rehogada.
5. Calentar una sartén con un poco de aceite y verter la mezcla.
6. Cocinar por ambos lados formando una tortilla.

POSTRES

GRANIZADOS | ZUMOS | MACEDONIAS

POSTRES ÍNDICE

1. Granizado de melón y jengibre
2. Macedonia de frutos rojos con su batido
3. Melocotón con yogur y nueces
4. Milhojas de fresa y manzana verde
5. Polos
6. Zumo de naranja y granada



POSTRES

GRANIZADOS | ZUMOS | MACEDONIAS

GRANIZADO DE MELÓN Y JENGIBRE

Los granizados y helados comerciales habitualmente contienen más azúcar del aconsejado, por lo que te enseñamos a preparar granizados caseros libres de azúcar añadido para disfrutar en los días de más calor.

Ingredientes (para 4 personas)

- **1 melón cantaloupe**
- **2 limas**
- **Un trozo de jengibre**

Elaboración

1. Pelar el melón y quitarle las pepitas. Sacarle unas bolas y reservar. Poner el resto en un recipiente alto y triturar hasta hacer un puré.
2. Aliñarlo con un poco de zumo de lima y de su piel rallada.
3. Disponer en un recipiente ancho y congelar.
4. Una vez congelado, sacar el recipiente del congelador, esperar unos minutos que pierda el frío y picar con un tenedor hasta formar el granizado.
5. Disponer en una copa.
6. Poner las bolas de melón encima y un poco de piel de lima rallada.

MACEDONIA DE FRUTOS ROJOS CON SU BATIDO

El consumo de alimentos ricos en antioxidantes y alimentos probióticos como los yogures u otros lácteos fermentados se han descrito como beneficiosos para las personas con artritis. Aquí os proponemos una nueva versión de la clásica macedonia, pero con frutos rojos, muy ricos en antioxidantes.

Ingredientes (para 4 personas)

- **500 g de frutos rojos**
- **2 naranjas**
- **1 manzana verde**
- **2 cucharadas de miel**
- **250 g de yogurt natural**
- **Unas hojas de menta fresca (opcional)**

Elaboración

1. Exprimir la naranja y reservar el zumo.
2. Triturar la mitad de los frutos rojos con el zumo de naranja y la miel hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Por otro lado, lavar y cortar la manzana en dados pequeños y la mezclarla con los frutos rojos restantes.
4. Presentar el postre colocando un poco del batido de frutos rojos en la base del plato, una cucharada de la mezcla de frutos rojos y manzana y acabar colocando un par de cucharadas de yogurt en el centro y algunas hojitas de menta.
5. Poner el batido en un plato hondo, añadir los frutos rojos y la manzana troceada, el yogur y unas hojitas de menta.

Observaciones

También se pueden utilizar frutos rojos congelados.

MELOCOTÓN CON YOGUR Y NUECES

Se recomienda consumir 2-3 raciones diarias de fruta. Aprovecha para ser creativo y combinarla con otros ingredientes para hacerla más variada y atractiva.

Ingredientes (para 4 personas)

- **360g de melocotón**
- **250g de yogur desnatado (no azucarado)**
- **100g de nueces**

Elaboración

1. Pelar el melocotón y cortar en pequeños cubos.
2. Servir en una copa un poco de yogur y la fruta. Finalizar con nueces picadas.

MILHOJAS DE FRESA Y MANZANA VERDE

Una manera divertida de comer la fruta. Prueba de preparar milhojas de diferentes frutas según la temporada.

Ingredientes receta para 4 personas

- **300g de fresas**
- **350g de manzana verde**
- **Canela en polvo**

Elaboración

1. Pelar las manzanas y cortarlas en láminas finas. Hacer lo mismo con las fresas.
2. Disponerlas en un molde cilíndrico y condimentar con canela a gusto.

POLOS

Los helados y polos comerciales deben de ser consumidos de manera ocasional por la población general y muy de vez en cuando en situaciones de sobrepeso u obesidad. La alternativa es prepararlos en casa con ingredientes naturales como fruta fresca, con nada de grasa y nada o muy poco azúcar. En este caso os proponemos estas dos combinaciones de sabores, pero podéis versionarlas con las frutas e infusiones que más os apetezcan.

POLO DE NARANJA Y PLÁTANO

Ingredientes

- **2 naranjas**
- **1 plátano**

Elaboración

1. Exprimir las naranjas y pelar el plátano.
2. Triturar el zumo de naranja junto con el plátano hasta conseguir una mezcla homogénea.
3. Dosificar en los moldes de polo o en una cubitera y guardar en el congelador. Colocar los palos una vez que se haya empezado a congelar la mezcla.
4. Reservar en el congelador hasta que estén totalmente congelados.

POLO DE TÉ VERDE Y PERA

Ingredientes

- 1 pera
- 200 ml de infusión de té verde
- 1 limón
- 1 cucharada de miel

Elaboración

1. Retirar la piel y las semillas de la pera y partirla en trozos.
2. Exprimir el limón.
3. Triturar la pera junto con la infusión de té verde, el zumo de limón y la miel hasta crear una mezcla homogénea.
4. Dosificar en los moldes de polo, y colocar los palos.
5. Reservar en el congelador hasta que estén totalmente congelados.

Observaciones

El segundo polo recuerda al sabor del té verde al limón, con un toque dulce de la pera. El primer polo es realmente fácil de hacer ¡y para todos los gustos!

ZUMO DE NARANJA Y GRANADA

Ingredientes (para 4 personas)

- **6 naranjas de zumo**
- **3 granadas**

Elaboración

1. Exprimir las naranjas y reservar el zumo.
2. Cortar las granadas por la mitad, y exprimirlas igual que como habríamos hecho con la naranja, pero más despacio, con cuidado de no perder ningún grano.
3. Mezclar ambos zumos y guardar en la nevera.

MIS RECETAS

MIS RECETAS

LillyPlus™

Lilly

LillyPlus
Artritis Psoriásica

Avalado por

conartritis
COORDINADORA NACIONAL DE ARTRITIS

PP-IX-ES-1081