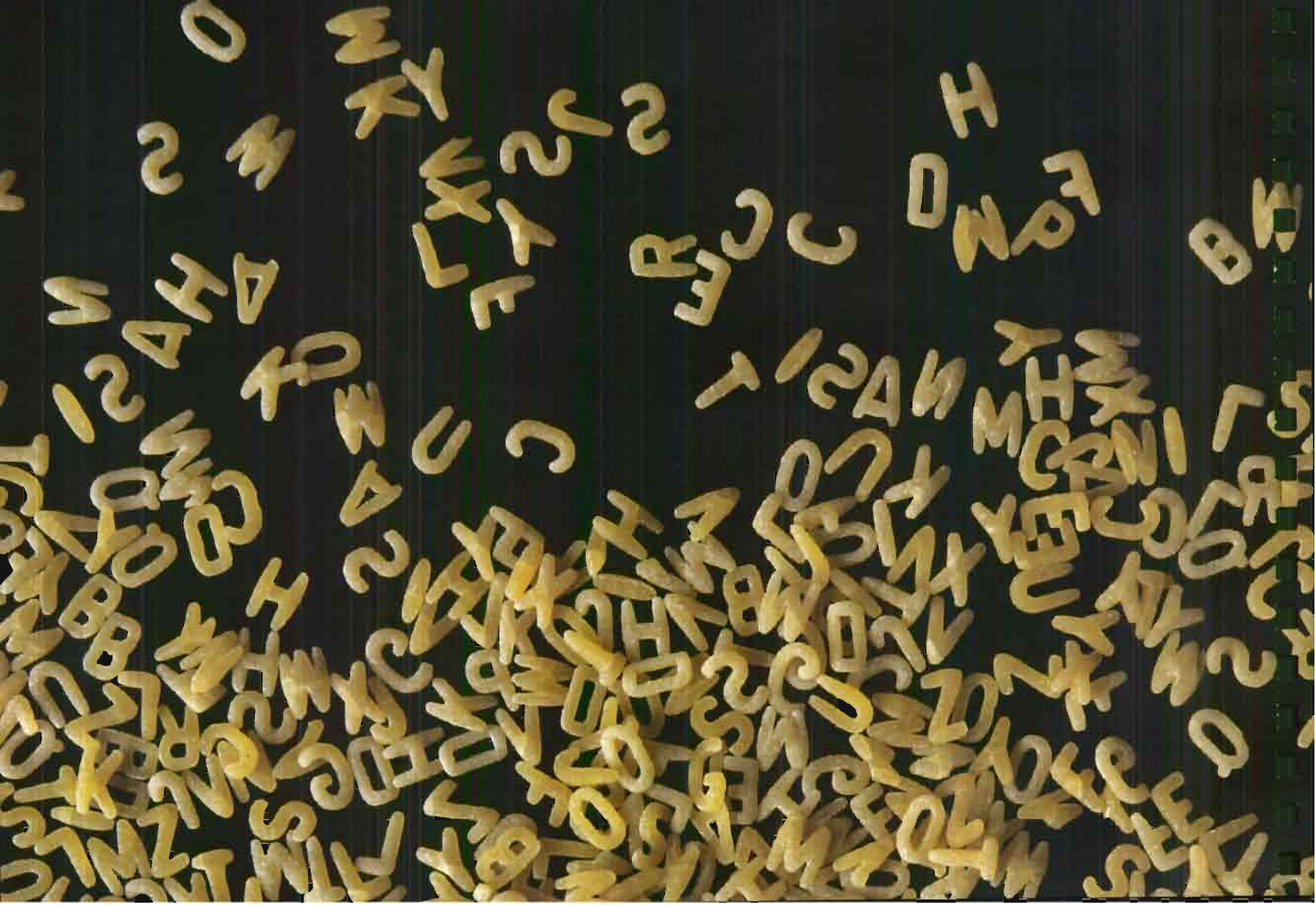




**RECETARIO**







# PISTO

Pisto

## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Berenjena .....	30 gr.
Calabacín .....	30 gr.
Cebolla .....	30 gr.
Pimiento .....	20 gr.
Tomate .....	30 gr.
Aceite de oliva .....	10 ml.
Ajo (un pedacito) .....	1 gr.
Sal .....	1 gr.



## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiaremos cuidadosamente todas las hortalizas y como estamos cocinando para niños/as pelaremos las de piel indigesta, como berenjenas o tomates.
- 2.- Las cortaremos en dados pequeños y comenzaremos a rehogarlas en un utensilio apropiado poniendo primero las verduras más duras (cebolla, ajo, pimientos, berenjenas y calabacín), sazonaremos con sal ya que esta facilita que las hortalizas suden antes, el fuego no debe estar demasiado fuerte, moveremos constantemente y las mantendremos tapadas.
- 3.- Por último pondremos los tomates muy picados, dejando cocer todo el conjunto, rectificaremos con sal o azúcar si es necesario.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A* (µg.)
113	1	20	39	93

\* Vit A (µg) Equivalente Retinol



# Crema de CREMA DE VERDURAS



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas. . . . .	50 gr.
Calabacín. . . . .	60 gr.
Zanahorias. . . . .	40 gr.
Leche . . . . .	10 ml.
Sal . . . . .	0,75 gr.

## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Pelamos las patatas, cortamos las puntas de las zanahorias y calabacines y lavamos todas las hortalizas con abundante agua fría, una vez limpias las troceamos y quitamos la piel solo si está en mal estado.
- 2.- En un recipiente apropiado, las ponemos a hervir con un poco de agua y sal.
- 3.- Cuando estén cocidas retiramos del fuego y añadimos un poco de leche, las trituramos intentando dejar la crema lo mas suave posible.

VARIANTES: En vez de leche se le puede añadir nata líquida o algún queso cremoso.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
58	2	43	19	484

# Ensalada Mixta

## ENSALADA MIXTA



### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Lechuga.....	50 gr.
Pepino.....	20 gr.
Tomate.....	40 gr.
Cebolla .....	20 gr.
Aceite .....	10 ml.
Sal .....	1 gr.
Miel .....	10 ml.
Limón .....	10 ml.

### PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos con abundante agua todas las verduras, desechando las partes no comestibles.
- 2.- Las cortaremos según gusto.
- 3.- Se sazonarán con una mezcla de aceite, limón, miel y sal.

### APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
136	1	24	19	127

# SALMOREJO



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Tomate .....	80 gr.
Pan .....	15 gr.
Aceite .....	15 ml.
Ajo .....	2 gr.
Sal .....	1 gr.

## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos los tomates y si es necesario los escaldaremos durante unos segundos en agua hirviendo para poder pelarlos.
- 2.- Una vez pelados los cortaremos en trozos grandes y los aplastaremos ligeramente para quitarles algo de semillas.
- 3.- Si el pan es duro lo mojaremos en agua y luego lo escurriremos, si está tierno lo cortaremos a trozos y lo mezclaremos con los tomates, (dejando reposar el conjunto un rato).
- 4.- Pondremos el pan, los tomates, los ajos y la sal en un recipiente y procederemos a triturarlo hasta que la mezcla quede lo más fina posible, si estuviera muy líquida habrá que ponerle un poco más de pan.
- 5.- Cuando ya tengamos la consistencia deseada será el momento de añadir el aceite a chorro fino y si parar de batir.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
184	2	11	19	155



# POTAJE DE JUDÍAS BLANCAS CON ACELGAS Y "PRINGÁ"



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Judías blancas . . . . .	80 gr.
Chorizo . . . . .	25 gr.
Morcilla . . . . .	25 gr.
Tocino . . . . .	15 gr.
Acelgas . . . . .	50 gr.
Calabaza . . . . .	60 gr.
Cebolla . . . . .	25 gr.
Tomate . . . . .	10 gr.
Zanahoria . . . . .	40 gr.
Ajo . . . . .	1 gr.
Aceite . . . . .	5 ml.
Sal . . . . .	1 gr.
Comino . . . . .	0,2 gr.

## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- La víspera del potaje debemos introducir las judías en agua fría, para que estas recuperen la humedad perdida.
- 2.- Partimos de agua fría, en ella pondremos las judías, cuando comiencen a hervir despumaremos, añadiremos un poco de agua fría (esto lo repetiremos 2 veces más) e iremos introduciendo las hortalizas cortadas en trozos pequeños regulares. Pondremos al mismo tiempo el tocino y el chorizo.
- 3.- Cuando probemos las alubias y les falte poco, añadiremos las acelgas y la morcilla, ponemos los cominos y rectificaremos de sal.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
500	23	179	24	618

# ENSALADA DE COL



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Col. ....	50 gr.
Ajo. ....	4 gr.
Aceite ....	5 ml.
Sal ....	0.5 gr.

## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos y cortamos la col lo más finamente posible (juliana fina), la ponemos en un recipiente amplio junto con la sal (también podemos ponerle limón o vinagre).
- 2.- Por otra parte cortamos los ajos muy pequeños, ponemos el aceite a calentar y freímos estos.
- 3.- Una vez que estén dorados los apartamos del fuego y los vertimos junto el aceite por encima de la col, movemos y tapamos el recipiente hasta la hora de servir la ensalada.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
59	1	15	24	12



# Ensalada de ENSALADA DE FRUTAS

Frutas

## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Manzana .....	40 gr.
Naranja .....	40 gr.
Pera .....	30 gr.
Plátano .....	25 gr.
Limón .....	20 ml.
Miel .....	10 ml.
Almendras .....	10 gr.



## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lo primero que debemos hacer es lavar bien las frutas y pelarlas, al ser la manzana una fruta que se oxida rápidamente, la introduciremos en agua con limón inmediatamente después de pelarla y cortarla.
- 2.- Una vez que tengamos las frutas lavadas y troceadas en cuadraditos, las pondremos en un recipiente dejándolas macerar un rato en una mezcla de miel y limón, también agregaremos unas almendras laminadas.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
137	2	43	24	17

# SOPA JULIANA



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Apio . . . . .	20 gr.
Puerro . . . . .	30 gr.
Col. . . . .	30 gr.
Judías verdes . . . . .	20 gr.
Nabos . . . . .	30 gr.
Zanahorias. . . . .	30 gr.
Mantequilla . . . . .	5 gr.
Sal . . . . .	1 gr.

## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos y cortamos todas las verduras en juliana (tiras finas y delgadas).
- 2.- Ponemos la mantequilla en un recipiente, cuando esté derretida bajamos el fuego y vamos ablandando todas las verduras por orden de dureza (zanahorias, apio, judías verdes, puerro, col), le añadimos la sal y las dejamos sudar un rato tapadas.
- 3.- Cuando hayan transcurrido unos minutos añadimos agua y las dejamos cocer hasta que estén en su punto, rectificamos y servimos.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
71	2	55	33	388





# Albóndigas de Merluza

## ALBONDIGAS DE MERLUZA

### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Merluza . . . . .	80 gr.
Huevo . . . . .	15 gr.
Cebolla . . . . .	20 gr.
Ajo. . . . .	4 gr.
Perejil. . . . .	1 gr.
Pan rallado. . . . .	35 gr.
Sal . . . . .	0,5 gr.
Puré de tomate. . . . .	50 gr.
Aceite . . . . .	8 ml.

### PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Eliminamos la piel y espina del pescado, picándolo en la maquina (si es posible).
- 2.- En un bol grande ponemos la merluza picada y le añadimos los ajos, la cebolla y el perejil, todo muy picado.
- 3.- Batimos los huevos con la sal y los mezclamos con lo anterior, una vez que está todo unificado le ponemos un poco de pan rallado, lo justo para poderlas moldear.
- 4.- Las pasemos por harina y freiremos en aceite de oliva muy caliente, dejándolas poco hechas.
- 5.- Una vez fritas y escurridas, las ponemos en recipiente amplio y le añadimos el puré de tomate dejándolas al fuego lento hasta terminar de hacerse, rectificamos de sal y azúcar si es necesario.

### APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
280	16	49	10	23

# JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Judías verdes .....	80 gr.
Jamón .....	15 gr.
Ajo.....	2 gr.
Aceite .....	5 ml.
Sal.....	1 gr.

## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos y cocemos las judías verdes en agua con sal hasta que estén tiernas.
- 2.- Ponemos el aceite en una sartén y cuando esté caliente ponemos los ajos picados y el jamón, rehogamos un poco antes de añadir las judías verdes escurridas. Rectificamos de sal si es necesario, teniendo en cuenta que el jamón ya tiene sal.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
84	4	29	17	30



# Lentejas con Verdura

## LENTEJAS CON VERDURA



### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Lentejas . . . . .	60 gr.
Patatas . . . . .	50 gr.
Puerros . . . . .	10 gr.
Calabacín . . . . .	50 gr.
Cebolla . . . . .	20 gr.
Pimiento . . . . .	15 gr.
Tomate . . . . .	20 gr.
Zanahoria . . . . .	30 gr.
Aceite de oliva . . . . .	10 ml.
Ajo . . . . .	2 gr.
Pimentón . . . . .	2 gr.
Sal . . . . .	1 gr.
Comino . . . . .	0,2 gr.

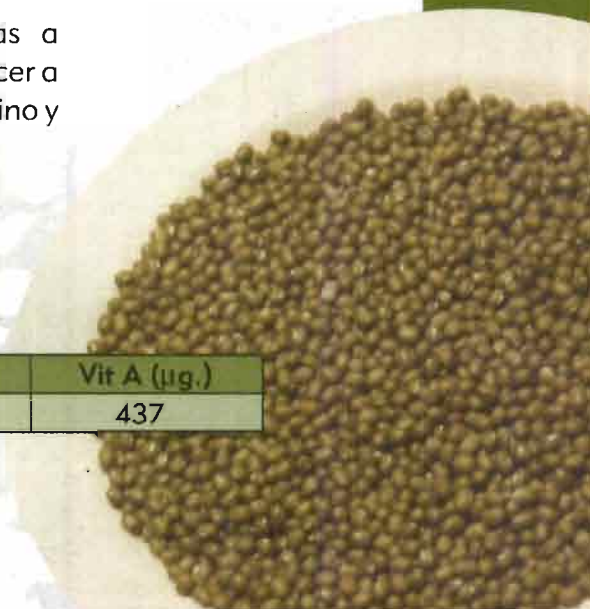
### PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Partiendo de agua fría, ponemos las lentejas en el fuego, cuando rompan a hervir las despumamos y ponemos el aceite, la sal, el pimentón y las verduras troceadas (menos el calabacín).

2.- A mitad de cocción añadiremos las patatas picadas a cuadraditos medianos junto con el calabacín, y dejaremos cocer a fuego lento hasta que estén hechas. Por último ponemos comino y rectificamos de sal

### APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
343	16	73	69	437



# ENSALADILLA RUSA



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas . . . . .	100 gr.
Atún . . . . .	15 gr.
Huevo (duro) . . . . .	25 gr.
Guisantes . . . . .	15 gr.
Pimiento rojo . . . . .	10 gr.
Zanahoria . . . . .	25 gr.
Mayonesa . . . . .	10 gr.
Sal . . . . .	1 gr.

## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Pelamos y lavamos las patatas y las zanahorias, las cortamos a cuadritos y las ponemos a hervir junto con los guisantes en un recipiente con agua y sal, en otro recipiente ponemos a cocer los huevos, con abundante sal (para que se pelen bien) 10 minutos
- 2.- Mientras tanto abrimos el atún y lo desmenuzamos, cortamos el pimiento rojo muy pequeño.
- 3.- Una vez que tenemos las patatas, zanahorias y guisantes cocidos y escurridos los ponemos en un bol, añadimos el atún, los pimientos, el huevo duro picadito y la mayonesa, removemos con cuidado y guardamos en frío hasta el momento de servir.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
236	9	47	30	339



# SOPA DE POLLO CON ARROZ



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo. . . . .	50 gr.
Arroz . . . . .	40 gr.
Puerro . . . . .	30 gr.
Apio. . . . .	10 gr.
Cebolla . . . . .	30 gr.
Nabos . . . . .	50 gr.
Tomate. . . . .	30 gr.
Zanahoria . . . . .	40 gr.
Sal . . . . .	1 gr.

## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Ponemos agua en una olla grande, cuando rompa a hervir echamos dentro el pollo limpio y sin vísceras. Esperamos a que hierva de nuevo y despumamos.
- 2.- Una vez despumado, iremos poniendo todas las verduras limpias y troceadas y añadiremos la sal.
- 3.- Mantenemos la olla hirviendo durante 45 a 60 minutos, despumando si fuese necesario.
- 4.- Pasado este tiempo, sacamos la carne y trituramos ligeramente todas las verduras, (o totalmente la mitad de éstas) de esta forma la sopa tendrá más sabor, y consistencia.
- 5.- Ponemos de nuevo en el fuego y cuando rompa a hervir añadimos el arroz, lo mantenemos en el fuego hasta que esté cocido (15 minutos aproximadamente).

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
240	11	66	30	500

# TERNERA EMPANADA



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Ternera (filetes) . . . . .	80 gr.
Perejil . . . . .	0,5 gr.
Ajo . . . . .	1 gr.
Limón . . . . .	0,5 ml.
Pan rallado . . . . .	20 gr.
Harina . . . . .	5 gr.
Sal . . . . .	0,5 gr.
Aceite de oliva . . . . .	5 ml.

## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos los filetes de nervios o grasa si fuese necesario, y los majamos hasta dejarlos lo más finos posible.
- 2.- Aliñamos con ajo, perejil, sal y limón, todo ello muy picado (brunoise).
- 3.- Empanamos los filetes pasándolos por harina, huevo batido y por último pan rallado.
- 4.- Freímos en aceite de oliva, hasta que estén hechos los filetes y por último los escurrimos.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
213	18	12	0	2



# ACELGAS REHOGADAS



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Acelgas . . . . .	50 gr.
Ajo. . . . .	2 gr.
Aceite . . . . .	5 ml.
Sal . . . . .	0,5 gr.

## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos las acelgas con abundante agua, quitándoles las hebras a las pencas, una vez limpias las picamos en juliana (tiras finas y delgadas).
- 2.- En una marmita ponemos un poco de agua con sal y procedemos a cocerlas durante 10 minutos y escurrimos bien.
- 3.- En un recipiente apropiado ponemos a dorar los ajos y añadimos las acelgas, rehogamos a fuego vivo y rectificamos de sal.  
Le podemos poner por encima un poquito de limón.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
56	0	39	7	118

# CAZUELA DE FIDEOS CON ROSADA



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Rosada . . . . .	50 gr.
Pasta (fideos gordos) . . . . .	70 gr.
Patatas . . . . .	30 gr.
Tomate . . . . .	20 gr.
Aceite . . . . .	5 ml.
Cebolla . . . . .	25 gr.
Guisantes . . . . .	15 gr.
Pimientos . . . . .	30 gr.
Ajo . . . . .	2 gr.
Pimentón dulce . . . . .	0,5 gr.
Sal . . . . .	1 gr.

## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos la rosada y la cocemos en agua con sal durante 10 minutos, reservamos esta agua de cocción.
- 2.- En una cacerola hacemos un sofrito con el aceite, los ajos, la cebolla y pimientos, todo ello muy picado.
- 3.- Una vez que esté la verdura blandita, le añadimos los tomates picados muy pequeñitos y las patatas a cuadritos.
- 4.- Pasados unos minutos le agregamos el agua de haber cocido la rosada, los guisantes, el pimentón y la sal.
- 5.- Dejamos hervir 10 minutos antes de añadir la rosada a trozos y los fideos de cazuela.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
375	15	42	54	77

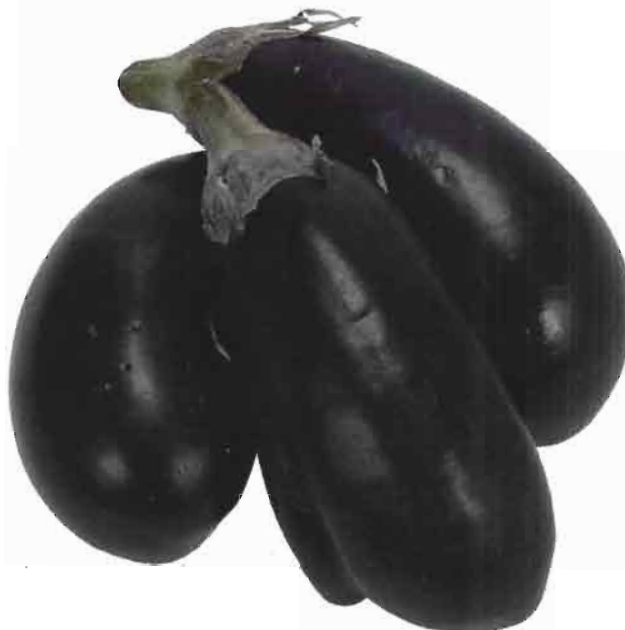


# Berenjenas Rebozadas

## BERENJENAS REBOZADAS

### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Berenjena. . . . .	75 gr.
Leche . . . . .	70 ml.
Huevo . . . . .	20 gr.
Harina . . . . .	20 gr.
Sal . . . . .	0.5 gr.
Aceite . . . . .	5 ml.



### PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavamos la berenjena y la pelamos, cortamos ruedas no demasiado finas, las pondremos en un bol con leche y sal, procurando que queden sumergidas (podemos ponerle otro recipiente encima para que se hundan), esto se hace para quitarles la acidez y para que no empapen demasiado aceite a la hora de freírlas.

2.- Pasada una hora las sacamos de la leche, y las pasamos por una masa compuesta de huevo batido y un poquito de harina, si es necesario le podemos poner un chorrito de leche, la mezcla debe quedar homogénea y no demasiado espesa, pero si debe cubrir bien el género, las escurrimos y freímos en una freidora con el aceite bien caliente y poniendo pocas cada vez.

### APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
201	7	102	5	58

# COCIDO ANDALUZ CON "PRINGÁ"



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Garbanzos . . . . .	60 gr.
Pollo . . . . .	30 gr.
Ternera . . . . .	20 gr.
Tocino . . . . .	20 gr.
Morcilla . . . . .	20 gr.
Patatas. . . . .	30 gr.
Puerro . . . . .	25 gr.
Apio . . . . .	5 gr.
Calabaza . . . . .	25 gr.
Judías verdes . . . . .	50 gr.
Zanahorias. . . . .	25 gr.
Sal . . . . .	1,5 gr.

## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- La víspera del cocido pondremos los garbanzos en remojo con agua caliente y un puñado de sal.
- 2.- El día del cocido ponemos una marmita con agua a calentar, cuando el agua esté caliente echamos los garbanzos, las carnes y las verduras cortadas en dados regulares, cuando comience a hervir bajaremos el fuego y despumaremos, (el fuego debe estar moderado durante toda la cocción).
- 3.- Como el pollo tarda menos en cocer debemos retirarlo antes.
- 4.- Cuando las carnes y garbanzos estén tiernas añadiremos la morcilla y la sal, pasados unos minutos será el momento de retirar el cocido del fuego.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
526	27	138	27	330



# Hamburguesa de Ternera

## HAMBURGUESA DE TERNERA

### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne de ternera picada . . . . .	80 gr.
Ajo. . . . .	4 gr.
Aceite . . . . .	5 ml.
Ketchup . . . . .	20 gr.
Sal . . . . .	1 gr.



### PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Cortamos los ajos muy pequeños (brunoise) y los mezclamos con la carne picada, también le ponemos la sal y un poquito de Ketchup, así estarán más jugosas y podremos hacer mejor las hamburguesas.
- 2.- Hacemos las porciones de carne y las ponemos en una plancha aplastándolas por ambas caras para que se cocine bien.

### APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
166	16	9	2	0

# JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PATATAS SALTEADAS

## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Judías verdes . . . . .	50 gr.
Zanahorias. . . . .	50 gr.
Patatas. . . . .	100 gr.
Ajo. . . . .	4 gr.
Aceite . . . . .	5 ml.
Sal. . . . .	1 gr.



## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos y pelamos todas las verduras.
- 2.- Las cortamos en dados y cocemos en agua con sal durante 15 minutos.
- 3.- Una vez cocidas, las escurrimos y rehogamos con un poquito de aceite y ajos picados, podemos sazonarlas con tomillo o romero.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
146	3	50	29	572



# Huevo Frito

## HUEVO FRITO

### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Huevo ..... 90 gr.  
 Aceite de oliva (consumo) ..... 3 ml.  
 Sal ..... 1 gr.



### PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Ponemos a calentar el aceite, cuando consideremos que está en su punto echaremos el huevo y lo freiremos hasta que este esté cuajado, lo sacamos, escurrimos y servimos.

### APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
145	9	40	0	110

# *Patatas Fritas*

## **PATATAS FRITAS**

### **INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN**

Patatas . . . . . 200 gr.  
Aceite de oliva (consumo) . . . . . 7 ml.  
Sal . . . . . 0,5 gr.

### **PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN**

1.-Una vez peladas las patatas, las cortaremos a tiras más o menos delgadas (según gusto) fríendolas en abundante aceite de oliva escurriéndolas lo máximo posible una vez hechas y salándolas con poca sal.



### **APORTE DE NUTRIENTES**

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
205	4	30	32	0



# FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL

## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- Merluza..... 100 gr.
- Ajo..... 2 gr.
- Aceite..... 5 ml.
- Perejil..... 1 gr.
- Sal..... 0,25 gr.
- Limón..... 0,5 ml.



## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Ponemos a calentar la plancha o sartén con el aceite, cuando esté fuerte se pone la merluza sazonada hasta dorarla por las dos caras, cuando esté hecha añadiremos por encima el ajo y perejil muy picados y mezclados con una gota de aceite (Limón opcional).

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
146	17	32	1	5

# ARROZ “TRES DELICIAS”

## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Arroz . . . . .	60 gr.
Huevo . . . . .	15 gr.
Aceite . . . . .	15 ml.
Ajo. . . . .	2 gr.
Pimiento rojo . . . . .	15 gr.
Sal . . . . .	0,5 gr.
Jamón cocido. . . . .	15 gr.



## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Hemos de cocer el arroz con abundante agua hasta que esté en su punto, lo refrescamos rápidamente con agua fría, y reservamos.
- 2.- Mientras cuece el arroz haremos las tortillas francesas, que una vez frías cortaremos en tiritas, el pimiento rojo y el jamón cocido los cortaremos en dados pequeños.
- 3.- En un recipiente amplio pondremos el aceite, cuando esté caliente pondremos los ajos picados y el pimiento, pasados unos minutos añadiremos el arroz blanco, el jamón cocido y la tortilla, sazonaremos y moveremos el conjunto hasta que consideremos que está todo bien mezclado.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
389	8	14	16	29



# Macarrones Bolonésa

## MACARRONES BOLONESA



### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pasta (macarrones) . . . . .	80 gr.
Carne picada (ternera) . . . . .	70 gr.
Aceite . . . . .	10 ml.
Ajo . . . . .	4 gr.
Puerro . . . . .	25 gr.
Cebolla . . . . .	20 gr.
Zanahoria . . . . .	25 gr.
Puré de tomate. . . . .	60 gr.
Sal . . . . .	1 gr.

### PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Pondremos a cocer la pasta en abundante agua con sal removiendo de vez en cuando para que no se peguen, entre tanto lavaremos, limpiaremos y cortaremos todas las verduras lo más pequeñas posible (brunoise).
- 2.- En un utensilio grande pondremos el aceite a calentar y pondremos primero el ajo picado y antes que éste dore añadiremos la zanahoria, pasados unos minutos el puerro y la cebolla.
- 3.- Cuando las verduras estén blanditas pondremos la carne sin parar de mover para que no haga grumos, cuando la carne esté hecha añadiremos el puré de tomate, sazonaremos y quitaremos la acidez con un poco de azúcar, dejamos hervir unos minutos.

### APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
541	26	52	14	276

# ARROZ CON POLLO Y GUISANTES



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo. . . . .	160 gr.
Arroz . . . . .	60 gr.
Cebolla . . . . .	10 gr.
Guisantes . . . . .	10 gr.
Pimientos . . . . .	20 gr.
Puré de tomate. . . . .	20 gr.
Ajos . . . . .	2 gr.
Aceite . . . . .	10 ml.
Pimentón dulce . . . . .	0,5 gr.
Sal . . . . .	1 gr.

## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos y cortamos todas las verdura lo más pequeñas posibles, cortamos el pollo en cuadritos (sin piel ni huesos).
2. Ponemos el aceite en un recipiente (que no sea hondo si queremos el arroz seco), cuando esté caliente ponemos la carne y los ajos, después de marearlo un poco añadimos los pimientos, la cebolla y un poco después los guisantes, una vez hecho, ponemos el pimentón y movemos para que éste no se queme y acto seguido agregamos el puré de tomate y dejamos cocer el conjunto durante unos minutos.
- 3.- Terminado este fondo que hemos hecho, añadiremos el agua (o si disponemos de caldo blanco), teniendo en cuenta que necesitaremos el doble si el arroz es seco, o el triple si lo queremos caldoso.
- 4.- Lo dejamos hervir un poco antes de ponerle el arroz, sazonamos y lo dejaremos hervir 10 minutos a fuego fuerte (destapado), y otros 5 o 10 minutos (dependiendo del tipo de arroz utilizado) a fuego lento (tapado).

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
522	27	35	35	28



*Tortilla de Jamón con Guisantes*

# TORTILLA DE JAMÓN CON GUISANTES

## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- Huevo ..... 65 gr.
- Jamón cocido o serrano ..... 15 gr.
- Guisantes ..... 15 gr.
- Aceite ..... 0,5 ml.
- Sal ..... 0,5 gr.

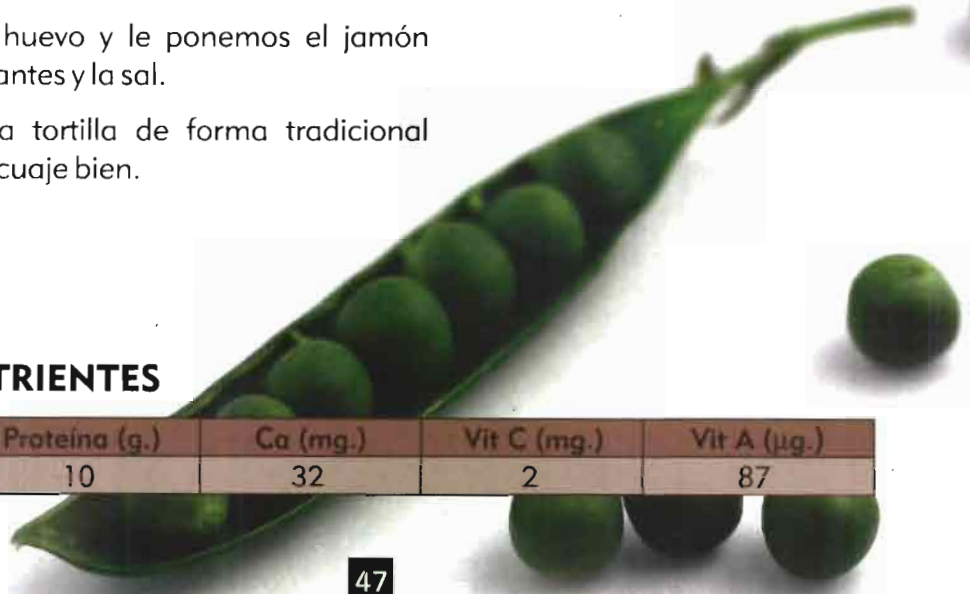


## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN.

- 1.- Coceremos los guisantes en agua con sal hasta que estén tiernos. Mientras tanto cortaremos el jamón en cuadraditos.
- 2.- Batimos el huevo y le ponemos el jamón picado, los guisantes y la sal.
- 3.- Hacemos la tortilla de forma tradicional dejando que se cuaje bien.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
115	10	32	2	87



# ESPAGUETIS CON VERDURA Y TOMATE



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pasta (Espagueti) . . . . .	80 gr.
Aceite de oliva . . . . .	10 ml.
Calabacín . . . . .	20 gr.
Cebolla . . . . .	20 gr.
Pimientos rojos . . . . .	20 gr.
Zanahoria . . . . .	20 gr.
Sal . . . . .	1 gr.
Pimienta . . . . .	0,2 gr.
Puré de tomate . . . . .	0,5 gr.

## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- En una marmita cocemos los espaguetis con abundante agua **salada** y unas **gotas** de aceite de oliva, cuando consideremos que la pasta está en su punto la escurrimos y si es necesario la **pasaremos** por agua fría (para cortar la cocción), si la hemos dejado "Al dente", no hará falta.
- 2.- Mientras tanto podemos rehogar en el aceite la cebolla, la zanahoria y el pimiento picado en daditos **muy pequeños**. Cuando estén casi hechas añadimos el calabacín cortado también en daditos y dejamos que se maree bien todo el conjunto. Agregamos el tomate dejando que se haga con todas las verduras y rectificamos de sal o azúcar si es necesario.
- 3.- Cuando tengamos esta salsa terminada sólo nos queda unirla con la pasta y servir.

## APORTE DE NUTRIENTES

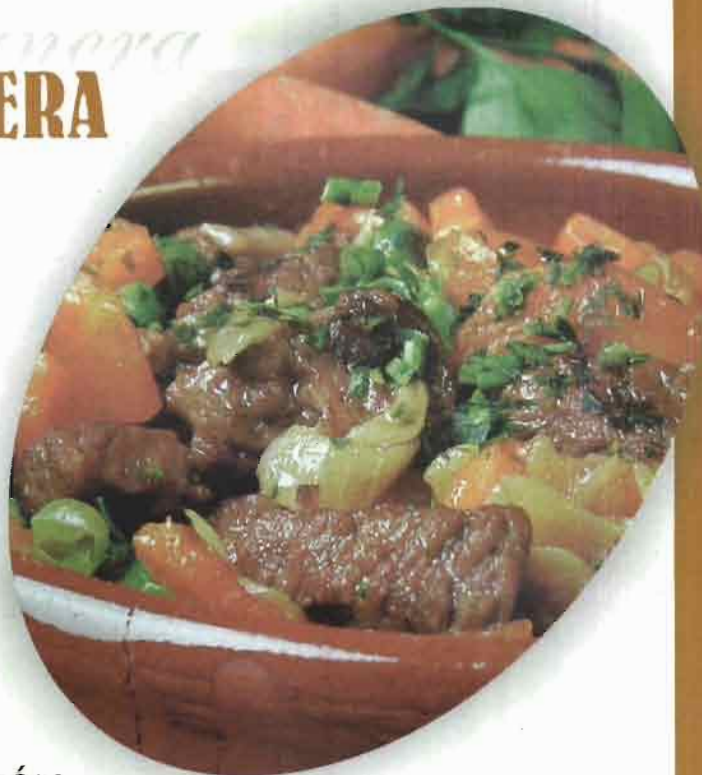
Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
437	11	42	33	249



# CALDERETA DE TERNERA

## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne Ternera (Trozos) . . . . .	70 gr.
Patata . . . . .	50 gr.
Aceite de Oliva . . . . .	10 ml.
Ajo . . . . .	3 gr.
Apio . . . . .	10 gr.
Cebolla. . . . .	60 gr.
Nabos . . . . .	25 gr.
Tomate. . . . .	50 gr.
Zanahoria . . . . .	25 gr.
Pimentón dulce . . . . .	0,5 gr.
Sal . . . . .	2 gr.



## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- En una cacerola grande ponemos el aceite, cuando esté caliente rehogamos la carne y los ajos picados.
- 2.- Cuando la carne comience a dorarse pondremos la cebolla cortada muy fina, moveremos constantemente, pasados unos minutos añadiremos las zanahorias y los nabos rallados, el apio a tiritas, cuando esté todo bien rehogado ponemos el pimentón, a continuación el tomate y sazonomos. A los 5 minutos cubrimos el guiso con agua y dejamos hervir hasta que la carne esté tiernas.
- 3.- En una freidora pondremos a "pochar" las patatas peladas y cortadas en dados y cuando estén blandas subiremos la temperatura del aceite hasta darles un bonito color dorado, las dejamos escurrir bien y añadimos a la caldereta.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
253	17	57	43	378

# ESPINACAS REHOGADAS CON AJO

## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Espinacas . . . . .	125 gr.
Ajo . . . . .	2 gr.
Aceite . . . . .	5 ml.
Sal . . . . .	0,5 gr.



## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos las espinacas con abundante agua, quitándoles las partes no comestibles. Las cortamos en juliana (tiras finas y delgadas).
- 2.- En una marmita (olla grande), ponemos un poco de agua con sal y procedemos a cocerlas durante 2 ó 3 minutos, las sacamos y escurrimos bien.
- 3.- En un recipiente apropiado ponemos a dorar los ajos y añadimos las espinacas, rehogamos a fuego vivo y rectificamos de sal.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
65	3	99	31	954



# ROSADA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL

## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Rosada.....	100 gr.
Ajo.....	2 gr.
Aceite.....	2 ml.
Perejil.....	1 gr.
Sal.....	0,25 gr.



## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Fileteamos la rosada.
- 2.- Ponemos a calentar la plancha o sartén con el aceite, cuando esté fuerte se pone la rosada sazonada y doramos por las dos caras, cuando esté hecha la añadimos por encima el ajo y el perejil bien picado y mezclado con unas gotas de aceite y si se quiere un poco de limón.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
66	8	15	1	12

# MERLUZA REBOZADA

## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Merluza .....	90 gr.
Huevo .....	15 gr.
Harina .....	15 gr.
Aceite .....	5 ml.
Ajo .....	1 gr.
Perejil .....	0,5 gr.
Sal .....	1 gr.



## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos bien la merluza de espinas y piel, y aliñamos con ajo, perejil y sal muy picadito.
- 2.- Batimos el huevo junto con la harina hasta que quede una mezcla homogénea y que además cubra el género.
- 3.- Pasamos los trozos por la mezcla anterior escurriéndolos bien antes de proceder a freírla en aceite a temperatura moderada al principio y muy caliente al final.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
192	15	32	0	21



# ARROZ CON LECHE

*Rachis*

## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Leche . . . . . 150 ml.  
 Arroz . . . . . 25 gr.  
 Azúcar . . . . . 15 gr.  
 Aromatizantes (*piel de limón y canela*)



## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Ponemos la leche a hervir con una piel de limón y un poquito de canela en rama.
- 2.- Por otra parte blanqueamos el arroz durante 5 minutos (hervirlo en agua).
- 3.- Escurrimos el arroz y le añadimos la leche hirviendo, lo dejamos hacer a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que esté tierno.
- 4.- Unos minutos antes de apagarlo añadimos el azúcar.

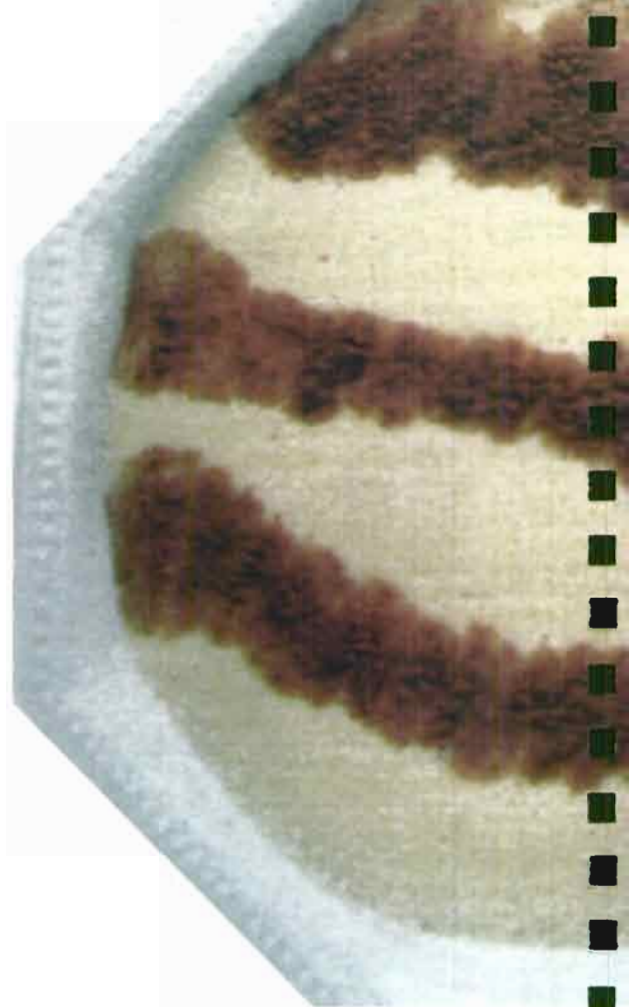
## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
243	6	182	2	69

# NATILLAS

## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Leche . . . . .	80 gr.
Huevo . . . . .	10 gr.
Azúcar . . . . .	10 gr.
Harina de maíz (maicena) . . . . .	15 gr.
Canela . . . . .	0,2 gr.



## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Hervimos la leche con los aromatizantes (una piel de limón y una rama de canela).

2.- Aparte mezclamos los huevos con el azúcar y la harina de maíz, cuando la leche hierva añadimos la mezcla, bajamos el fuego (medio) removiendo constantemente hasta que hiervan ligeramente y espesen, ya solo queda ponerles por encima un poco de canela en polvo o una galleta.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
154	5	102	1	49



# TOMATE "ALIÑO"

## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Tomates . . . . .	40 gr.
Aceite . . . . .	5 ml.
Ajo . . . . .	2 gr.
Perejil . . . . .	0,5 gr.
Sal . . . . .	0,5 gr.



## PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos y cortamos los tomates.
- 2.- Cortamos en pedacitos el ajo y el perejil.
- 3.- Aliñamos los tomates con el ajo, el perejil, la sal y el aceite.

## APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
53	0	5	10	80

