

## APERITIVOS

 4 personas

 30 Minutos

 Fácil

### LOMO DE SARDINA CON SÉSAMO Y TARTAR DE TOMATE

#### INGREDIENTES

- 2 Sardinas grandes frescas
- 2 Cucharas de AOVE
- Sal
- 40 g de sésamo
- 2 Tomates
- 1 Rama de albahaca
- Pimienta negra molida
- ½ Cucharadita de café de aceite de sésamo
- Unas gotas de salsa Perrins



#### ALÉGENOS

-  Pescado     Sésamo  
 Soja     Sulfitos

## ENTRANTES

 4 personas

 60 Minutos

 Media

### REPOLLO GUISADO CON CHIPIRONES

#### INGREDIENTES

- 800 g de repollo
- 1 Cuchara de postre de AOVE
- ½ kg de chipirones
- ½ Pimiento rojo
- ½ Pimiento verde
- 1 Cebolla
- 3 Dientes de ajo
- Sal



#### ALÉGENOS

-  Pescado

## SEGUNDOS PLATOS

 4 personas

 45 Minutos

 Media

### LOMO DE CERDO CON PIÑA

#### INGREDIENTES

- |                                |                                   |                                  |
|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| - 1 kg de lomo de cerdo fresco | - 2 Cucharadas de maicena         | - 200 g de arroz integral cocido |
| - 200 g de piña natural        | - 1 vaso de vino blanco semidulce |                                  |
| - 2 Ramas de tomillo           | - 1 l de caldo de carne           |                                  |
| - 2 Dientes de ajo             | - Sal                             |                                  |
| - 1 Cucharada de miel          | - Pimienta                        |                                  |
| - 1 Cebolla                    | - 2 Cucharas soperas de AOVE      |                                  |



#### ALÉGENOS

-  Sulfitos

## POSTRES

 4 personas

 50 Minutos

 Fácil

### GELIFICADO DE FRUTAS

#### INGREDIENTES

- 8 g de algas agar en polvo
- ½ litro de agua
- ¼ litro de zumo de piña
- 1 Melocotón
- 2 Kiwis
- 2 Plátanos
- 100 g de fresas
- 50 g de arándanos
- 2 Cucharadas de miel
- Menta fresca



#### ALÉGENOS

-  Sulfitos

## APERITIVOS

 4 personas

 30 Minutos

 Fácil

### MEJILLONES CON VINAGRETA

#### INGREDIENTES

- 1 kg de mejillones
- ½ Pimiento verde
- ½ Pimiento rojo
- ½ Cebolleta tierna
- ½ Diente de ajo
- 1 Huevo duro
- 10 ml de vino blanco
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- 4 ml de vinagre de vino
- Zumo de medio limón



#### ALÉRGENOS

-  Huevo  Moluscos  
 Sulfitos

## ENTRANTES

 4 personas

 60 Minutos

 Media

### SALTEADO DE FRÉJOLES CON JAMÓN Y SALSA DE TOMATE

#### INGREDIENTES

- ½ kg de fréjoles redondos
- 2 Patatas pequeñas (150g)
- 2 Dientes de ajo
- 3 Cucharadas de salsa de tomate casera
- 60 g de tacos de jamón serrano
- 3 Cucharadas de aceite de AOVE
- Sal



#### ALÉRGENOS

No tiene

## SEGUNDOS PLATOS

 8 personas

 25 Minutos

 Fácil

### LUBINA EN PAPILLOTE

#### INGREDIENTES

- 1 kg de lomo de lubina
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 1 Cebolleta
- 1 Puerro
- 2 Cucharadas de AOVE
- Sal
- Pimienta



#### ALÉRGENOS

 Pescado

## POSTRES

 4 personas

 20 Minutos

 Fácil

### MOUSSE DE CHOCOLATE Y AGUACATE

#### INGREDIENTES

- 2 Aguacates
- 4 Cucharadas de cacao en polvo (sin azúcar)
- 2 Cucharadas de sirope de miel
- 1 Cucharada de leche de almendras (sin azúcar)
- Esencia de vainilla (al gusto)



#### ALÉRGENOS

 Frutos de cáscara

## APERITIVOS

 4 personas

 120 Minutos

 Fácil

### SALPICÓN DE FABES CON LANGOSTINOS

#### INGREDIENTES

- 320 gr de fabes verdes
- 200 gr de gambas peladas
- ½ Pimiento rojo
- ½ Pimiento verde
- ½ Manzana verde
- ¼ de cebolla
- ½ Huevo duro
- 4 Langostinos para decoración

- 1 Cuchara sopera de aceite de oliva virgen
- 1 Cuchara sopera vinagre de manzana
- Sal y pimienta

 ALÉRGENOS  
Crustáceos  Huevo  
 Sulfitos



## ENTRANTES

 6 personas

 60 Minutos

 Media

### TOMATES RELLENOS DE POLLO

#### INGREDIENTES

- 6 Tomates medianos
- ½ Cebolla
- 150 g de jamón serrano
- 1 Diente de ajo
- Sal
- Pimienta
- 1 Pechuga de pollo

#### PARA LA SALSA

- 1 Cebolla
- ½ l de caldo de carne
- 25 g de maicena
- 10 g de AOVE

 ALÉRGENOS  
Leche



## SEGUNDOS PLATOS

 8 personas

 45 Minutos

 Media

### MERLUZA CON LECHUGA DE MAR SOBRE LENTEJA CAVIAR

#### INGREDIENTES

- 1 kg de lomos de merluza
- 300 g de lechuga de mar
- 250 g de lenteja caviar
- 1 Cuchara sopera de huevas de salmón
- 10 ml de AOVE
- Sal
- 2 Dientes de ajo
- Pimienta



 ALÉRGENOS  
Pescado

## POSTRES

 8 personas

 30 Minutos + Reposo

 Fácil

### PASTEL DE ZANAHORIA CON PIÑA Y NUECES

#### INGREDIENTES

- 120 g miel
- 125 g yogur natural desnatado
- 350 g zanahoria limpia
- 100 ml zumo de zanahoria
- 500 g leche evaporada
- 8 Hojas de gelatina (16 g)
- 2 g de canela en polvo
- 6 Nueces en polvo



 ALÉRGENOS  
Leche  
 Frutos de cáscara

## APERITIVOS

 4 personas

 20 Minutos

 Fácil

### TOSTA DE PAN DE CENTENO CON AGUACATE Y SALMÓN AHUMADO

#### INGREDIENTES

- 4 Rebanadas de pan de centeno con semillas
- 4 Lonchas de salmón ahumado
- 2 Aguacates
- Zumo de 1 limón
- Sal
- Eneldo



#### ALÉRGENOS



Cereales con gluten



Pescado

## ENTRANTES

 6 personas

 140 Minutos

 Media

### VERDINAS CON PULPO

#### INGREDIENTES

- 200 g de verdinas
- ½ Cebolla
- 1 Diente de ajo
- ½ Pimiento rojo
- ½ Pimiento verde
- 1 Cuchara sopera de pimentón dulce
- Sal
- Pimienta negra
- 400 g de tentáculos de pulpo

- 1 Vaso de vino blanco
- 1 l de caldo de pescado



#### ALÉRGENOS

Moluscos  Pescado



Sulfitos

## SEGUNDOS PLATOS

 4 personas

 65 Minutos

 Media

### RAPE CON CREMA DE CALABAZA Y SETAS CONFITADAS

#### INGREDIENTES

- 8 Medallones de 75 g cada uno (600 g total)
- Sal
- Aceite de oliva
- 200 g de setas de temporada
- Ajo

#### CREMA DE CALABAZA

- 200 g de calabaza
- 1/2 puerro
- Sal
- Aceite
- 250 g de caldo de pescado
- Azafrán
- 50 g de patata



#### ALÉRGENOS



Pescado

## POSTRES

 4 personas

 60 Minutos

 Fácil

### PUDDING DE MANGO

#### INGREDIENTES

- 1 Mango bien maduro
- 2 Huevos
- 3 Cucharadas de harina de avena
- 75 g de pasas de Corinto
- 1 Cucharadita de sirope de agave



#### ALÉRGENOS

Huevo  Sulfitos

## CAPUCHINO DE GUISANTES CON POLVO DE JAMÓN Y HUEVO DE CODORNIZ



4 personas



45 Minutos



Fácil



Pochar la cebolla cortada en brunoise.

Cuando esté lista añadir los guisantes frescos, cubrir de agua y cocer unos 15 minutos. Triturar y montar con la batidora.

Picar el jamón en brunoise y tostar en una sartén. Dejar enfriar y triturar.

Cocer los huevos a 65ºC. durante 5 minutos.

Para montar el plato, coger unas copas y colocar primero la crema montada, dentro de ésta el huevo pelado con cuidado, ya que estará tierno, encima poner la leche evaporada aireada al momento con un batidor y espolvorear con el polvo de jamón.

### INGREDIENTES

- ✓ 600 g de guisantes frescos ó según temporada, congelados
- ✓ 2 Cebollas
- ✓ 100 g de jamón ibérico
- ✓ 200 g de leche evaporada
- ✓ 4 Huevos de codorniz

### ALÉRGENOS



Huevo      Leche

### NOTAS

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	194	16,5	14,4	7,7	3,4	6,3



## CREMA DE CALABAZA



10 personas



60 Minutos



Fácil

### INGREDIENTES

- ✓ 700 g de calabaza
- ✓ 200 g de patata
- ✓ 50 g de jengibre
- ✓ 1 l de caldo de verduras
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta de Sichuan
- ✓ 2 Rebanadas de pan
- ✓ 2 Cucharadas de AOVE
- ✓ 10 g de miel

### ALÉRGENOS



Cereales con gluten

Pelar y hacer en cubos la calabaza, el jengibre y la patata. Cocer con el caldo de verduras hasta que la calabaza y la patata estén tiernas.

Sacar y triturar a la vez que vamos regando con un poco de caldo de cocción y dejar una crema fina.

Agregar el AOVE y salpimentar.

Cortar en cubos medianos las rebanadas de pan y poner a calentar dos cucharas de AOVE en una sartén.

Agregamos el pan y vamos tostándolo poco a poco hasta que esté dorado. Agregar a hilo la miel mientras salteamos el pan y dejar caramelizar unos minutos a fuego bajo.

Sacar y reservar.

Emplatar la crema en un plato hondo o un cuenco y decorar con el pan.

### NOTAS

#### VALORACIÓN NUTRICIONAL

	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	177,5	13,1	19,7	4,97	1,8	2,2

## LOMO DE SARDINA CON SÉSAMO Y TARTAR DE TOMATE



4 personas



30 Minutos



Fácil



Lavar bien los tomates y hacerlos en cuartos. Sacar las semillas y cortar en dados muy finos.

Picar la albahaca muy fina y mezclar con el tomate, la sal, la pimienta negra, el aceite de sésamo y la salsa Perrins.

Dejar media hora de reposo en nevera.

Limpiar y desescamar las sardinas y hacerlas en lomos.

Salpimentar los lomos de sardina y pasar por el sésamo ligeramente tostado.

Freír en una sartén con dos cucharadas de AOVE durante un minuto por cada lado, sin tocarlo demasiado para que el sésamo no se despegue del lomo.

Poner en un plato el lomo de sardina y colocar encima el tartar de tomate. Decorar con unas escamas de sal y unos brotes.

### NOTAS

### INGREDIENTES

- ✓ 2 Sardinas grandes frescas
- ✓ 2 Cuchara de AOVE
- ✓ Sal
- ✓ 40 g de sésamo
- ✓ 2 Tomates
- ✓ 1 Rama de albahaca
- ✓ Pimienta negra molida
- ✓ ½ Cucharadita de café de aceite de sésamo
- ✓ Unas gotas de salsa Perrins

### ALÉRGENOS



Pescado



Sésamo



Soja



Sulfitos

### VALORACIÓN NUTRICIONAL

	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	159,9	7,9	3,6	12,7	2,2	1,9



## MEJILLONES CON VINAGRETA



4 personas



30 Minutos



Fácil

### INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de mejillones
- ✓ ½ Pimiento verde
- ✓ ½ Pimiento rojo
- ✓ ½ Cebolleta tierna
- ✓ ½ Diente de ajo
- ✓ 1 Huevo duro
- ✓ 10 ml de vino blanco
- ✓ 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 4 ml de vinagre de vino
- ✓ Zumo de medio limón

### ALÉRGENOS



Huevos



Moluscos



Sulfitos

### NOTAS

Dar un hervor al vino blanco para que evapore el alcohol.

Añadir los mejillones limpios y tapar.

Cocer hasta que se abran los mejillones.

Sacar y retirar una parte de la cáscara.

Picar la verdura muy fina en cubos y mezclar con el huevo duro también cortado muy fino.

Mezclar el vinagre, el aceite y el zumo de limón, emulsionar bien y juntar con la verdura picada.

Salsear los mejillones con la vinagreta y servir.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL

	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	109,5	8,2	5,7	5,8	1,3	1,4

# SALPICÓN DE FABAS CON LANGOSTINOS



4 personas



120 Minutos



Fácil



Cocer las fabas en un caldo aromatizado con verduras y refrescar.

Cocer las gambas en agua con sal durante tres minutos.

Enfriar y cortar en trozos.

Hacer una vinagreta con el resto de ingredientes picados en brunoise fina y aliñar con el aceite y vinagre. Rectificar de sal y pimienta.

Colocar en un cuenco las fabas junto con los langostinos y cubrir con la vinagreta.

## INGREDIENTES

- ✓ 320 g de fabas verdes
- ✓ 200 g de gambas peladas
- ✓ ½ Pimiento rojo
- ✓ ½ Pimiento verde
- ✓ ½ Manzana verde
- ✓ ¼ de cebolla
- ✓ ½ Huevo duro
- ✓ 4 Langostinos para decoración
- ✓ 1 Cuchara sopera de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 1 Cuchara sopera de vinagre de manzana
- ✓ Sal y pimienta

## NOTAS

## ALÉRGENOS



Crustáceos



Huevo



Sulfitos

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	158,2	15,9	13,4	4,5	0,9	5,1



## TOSTA DE PAN DE CENTENO CON AGUACATE Y SALMÓN AHUMADO



4 personas



20 Minutos



Fácil

### INGREDIENTES

- ✓ 4 Rebanadas de pan de centeno con semillas
- ✓ 4 Lonchas de salmón ahumado
- ✓ 2 Aguacates
- ✓ Zumo de 1 limón
- ✓ Sal
- ✓ Eneldo

### ALÉRGENOS



Cereales con gluten



Pescado

Tostar el pan en el horno hasta dejarlo crujiente.

Abrir los aguacates y sacarles la pulpa. Mezclar con el zumo de limón y un poco de sal.

Triturar con la batidora hasta dejar una crema fina.

Colocar generosamente la crema de aguacate encima de las tostas de pan de centeno y cubrir con la loncha de salmón ahumado.

Decorar con el eneldo y servir.

### NOTAS

#### VALORACIÓN NUTRICIONAL

	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	196,8	6,8	14,2	10,6	1,3	6,7

# LOMO DE CERDO CON PIÑA



4 personas



45 Minutos



Media



Cortar en trozos el lomo de cerdo y adobar con el ajo, sal y pimienta.

Pasar el lomo por la maicena y dorar en una sartén con un poco de AOVE y reservar.

Pochar la cebolla cortada muy fina en la sartén de dorar el lomo, rectificar de sal y agregar la piña en trozos. Dejar unos minutos que todo se haga y agregar el vino blanco semidulce.

Incorporar el lomo y regar con el caldo de carne.

A media cocción agregar la miel y el tomillo.

Dejar hacerse 10 minutos y servir.

Como acompañamiento ponemos arroz integral.

## INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de lomo de cerdo fresco
- ✓ 200 g de piña natural
- ✓ 2 Ramas de tomillo
- ✓ 2 Dientes de ajo
- ✓ 1 Cucharada de miel
- ✓ 1 Cebolla
- ✓ 2 Cucharadas de maicena
- ✓ 1 Vaso de vino blanco semidulce
- ✓ 1 l de caldo de carne
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ 2 Cucharadas soperas de AOVE
- ✓ 200 g de arroz integral cocido

## NOTAS

.....

## ALÉRGENOS



Sulfitos

## VALORACIÓN NUTRICIONAL

	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	182,8	86,6	39,7	73,3	31,8	2,8



## LUBINA EN PAPILLOTE



8 personas



25 Minutos



Fácil

### INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de lomo de lubina
- ✓ 1 Pimiento rojo
- ✓ 1 Pimiento verde
- ✓ 1 Cebolleta
- ✓ 1 Puerro
- ✓ 2 Cucharadas de AOVE
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta

### ALÉRGENOS



Pescado

Limpiar la lubina.

Untar con el AOVE y salpimentar por ambos lados.

Marcar los lomos de lubina durante unos segundos en plancha muy caliente por ambos lados.

Cortar la verdura en juliana fina y saltear unos segundos en sartén muy caliente con una cucharada de aceite de oliva.

Colocar las verduras en un papel de horno y encima el lomo de lubina.

Cerrar bien hermético para evitar que salga el vapor y hornear a 180°C. durante 10 minutos o dependiendo del grosor de la lubina.

### NOTAS

VALORACIÓN NUTRICIONAL						
	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
POR PERSONA	151,9	23,8	3,4	4,6	0,9	1,7

## MERLUZA CON LECHUGA DE MAR SOBRE LENTEJA CAVIAR



8 personas



45 Minutos



Media



Cocer las lentejas caviar en un caldo de verduras durante 20 minutos aproximadamente. Retirar del fuego y dejar templar en el caldo de cocción.

Hacer en supremas el lomo de merluza y salpimentar.

Envolver en la lechuga de mar y marcar en una sartén por todos los lados hasta que la lechuga se quede crujiente.

Colocar en un plato las lentejas caviar y aliñar con un chorro de aceite de oliva virgen, encima la suprema de merluza con la lechuga de mar y decorar con huevas de salmón y germinados.

### INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de lomos de merluza
- ✓ 300 g de lechuga de mar
- ✓ 250 g de lenteja caviar
- ✓ 1 Cuchara sopera de huevas de salmón
- ✓ 10 ml de AOVE
- ✓ Sal
- ✓ 2 Dientes de ajo
- ✓ Pimienta

### ALÉRGENOS

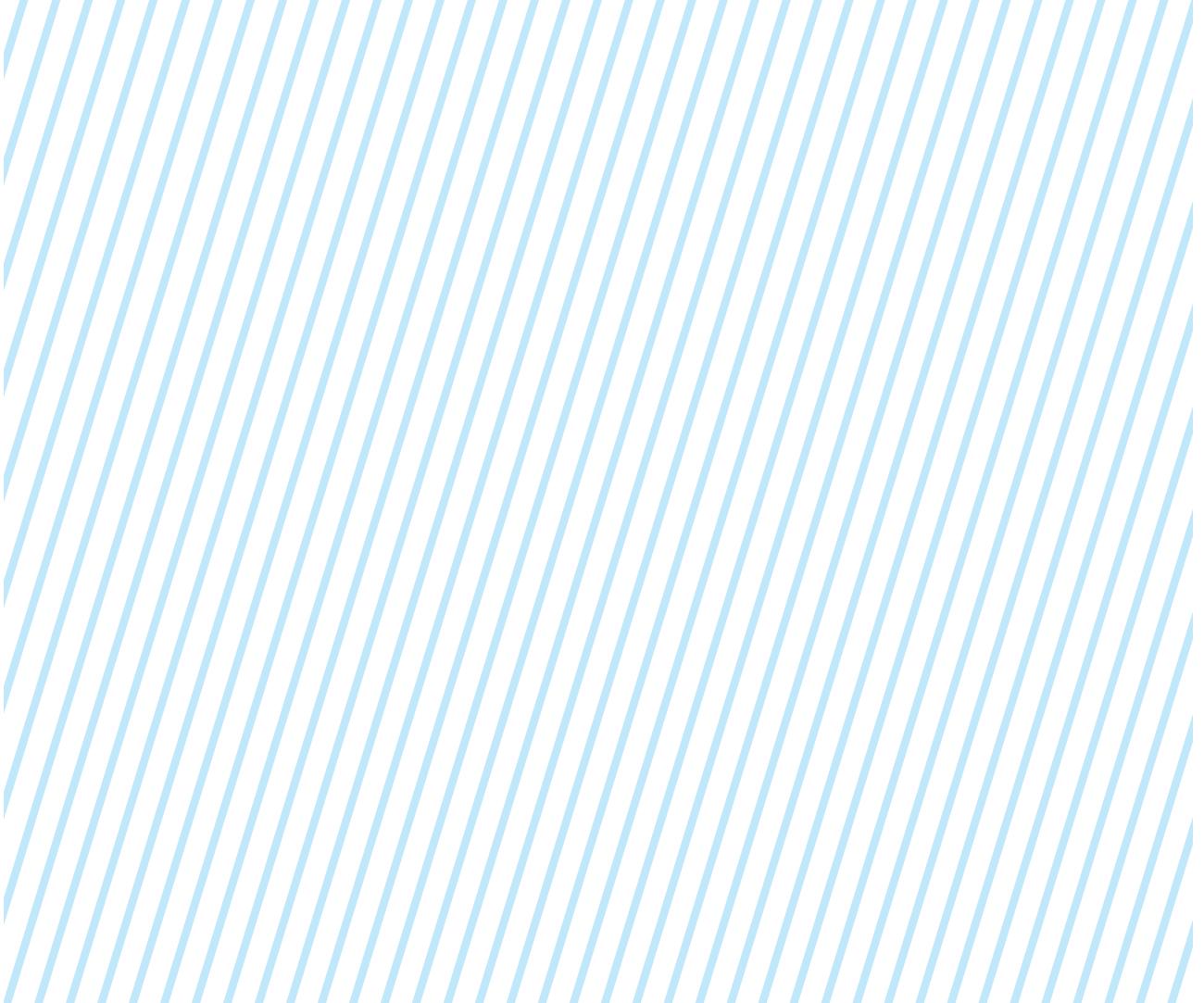


Pescado

### NOTAS

#### VALORACIÓN NUTRICIONAL

	KCAL	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	GRASA (G)	AGS (G)	FIBRA (G)
PARA 4 PAX	185,6	23,1	16,1	2,8	0,5	3,6



# RECETAS SALUDABLES

