



100 RECETAS SALUDABLES PARA DISFRUTAR EN FAMILIA



100 RECETAS SALUDABLES PARA DISFRUTAR EN FAMILIA



INTRODUCCIÓN

La **alimentación saludable** es la base para que los niños y las niñas se desarrollem y crezcan sanos y felices. En "**Familia y Salud**" (**familias y pediatras al cuidado de la infancia y adolescencia**) hemos recopilado una serie de recetas, sanas y sencillas, elaboradas por pediatras y nutricionistas. Este libro es el fruto de nuestro compromiso con la nutrición infantil y juvenil, ofreciendo platos atractivos y nutritivos, que puedes preparar con los más pequeños, aprendiendo a **cocinar en familia**. En nuestra web puedes encontrar más recetas preparadas para niños de todas las edades.

Cada receta ha sido cuidadosamente seleccionada para garantizar que sean fáciles de preparar, aptas para distintas intolerancias y dietas (como celiacos o vegetarianos) y que incluyan ingredientes nutritivos que promuevan el crecimiento y el desarrollo óptimo de los más pequeños. Nos dedicamos a proporcionar herramientas prácticas para que las familias puedan incorporar hábitos alimentarios saludables en su vida diaria, asegurando que cada comida sea una oportunidad para aprender y compartir.

Estamos emocionados de compartir contigo esta colección de recetas.

¡Bienvenido a un viaje culinario hacia una vida más sana y feliz!

ÍNDICE



RECETAS PRINCIPALES I

- 1. Arroz con bacalao y coliflor
- 2. Arroz con curry, garbanzos y tofu
- 3. Arroz frito
- 4. Berenjenas con tomate y queso
- 5. Bolitas de calabaza con queso
- 6. Bolitas de lentejas con guacamole y ensalada fresca
- 7. Brochetas de pescado con garbanzos tostados
- 8. Brochetas de pollo aliñado
- 9. Calabacines rellenos de atún
- 10. Canelones de carne con calabacín
- 11. Coliflor Tika Masala
- 12. Coliflor tres colores con salsa de yogur
- 13. Crema de calabaza con pipas
- 14. Crepes de espinacas sin harina
- 15. Croquetas de boniato y alubias
- 16. Empanada vegetariana
- 17. Empanadillas sin gluten
- 18. Ensalada de berenjenas con mozarela
- 19. Ensaladas de judías blancas con aguacate
- 20. Ensalada de pera y frutos secos

ÍNDICE



RECETAS PRINCIPALES II

- 21. Entrantes de calabacín: minipizzas y raviolis
- 22. Escabeche de salmón
- 23. Espaguetis con boloñesa de soja texturizada
- 24. Espárragos y setas salteados con huevo frito
- 25. Espinacas con garbanzos y huevo poché
- 26. Espinacas con bechamel sin gluten y jamón serrano
- 27. Falafel con salsa de yogur
- 28. Falso sushi de tortilla de calabacín, zanahoria y pavo
- 29. Fideos de arroz con pollo y verduras
- 30. Garbanzos con verduras
- 31. Garbanzos con verduras al curry
- 32. Gazpacho de zanahoria
- 33. Hamburguesa de verduras y aguacate
- 34. Hamburguesa rellena de mozzarella
- 35. Hamburguesas de lentejas
- 36. Huevos en su nido de coliflor
- 37. Humus de garbanzos y pimientos
- 38. Humus de remolacha y chips de chía
- 39. Alubias verdinas con setas
- 40. Lasaña de calabaza y setas

ÍNDICE



RECETAS PRINCIPALES III

- 41. Lasaña de calabacín y boloñesa con bechamel de calabacín
- 42. Lentejas con verduras y arroz
- 43. Lomo de cerdo ibérico al horno con verduras
- 44. Marmitako de pescado
- 45. Minilasañas de calabacín y atún
- 46. Muffins y minipizzas de coliflor
- 47. Ñoquis de calabaza
- 48. Nuggets de atún y queso
- 49. Nuggets de brócoli y queso
- 50. Palitos de pollo al horno con salsa de aguacate
- 51. Pasta a la siciliana
- 52. Pasta con berenjenas y tomate
- 53. Pasta con pescado y calabacín
- 54. Pasta con pesto de calabacín y almendras
- 55. Pastel de calabacín
- 56. Pastel de calabaza y patata
- 57. Pastel de coliflor
- 58. Pastel de espinacas y bacalao
- 59. Pimientos rellenos de arroz
- 60. Pisto con huevo mollet y pan sin gluten

ÍNDICE



RECETAS PRINCIPALES IV

- 61. Pizza con base de coliflor
- 62. Pizza sin gluten de tomate y calabacín
- 63. Pizza vegana
- 64. Quiche de tomates cherry y espinacas
- 65. Risotto de setas y presa ibérica
- 66. Rollitos de pollo al horno con piñones
- 67. Rollito de tortilla de calabacín rellena de queso
- 68. Salmón al papillote
- 69. Salmón con arroz y verduras salteadas
- 70. Salmorejo de espárragos verdes con melva
- 71. Sándwich hiperproteico (con pan de atún)
- 72. San Jacobo de berenjena con jamón y queso
- 73. Sopa de Arán
- 74. Sopa de lenteja roja
- 75. Sopa minestrone
- 76. Tartar de tomate rosa y aguacate
- 77. Tortilla de patatas y calabacín
- 78. Tortillas de la abuela Carmen
- 79. Tortitas de avena con verduras
- 80. Xató de Vilanova

ÍNDICE



RECETAS DULCES

- 1. Arroz con leche (sin proteínas de leche de vaca y sin azúcar)
- 2. Banana bread
- 3. Biscotti (sin gluten y sin azúcar)
- 4. Bizcocho vegano
- 5. Bolitas de boniato y almendras sin azúcar
- 6. Bolitas de piña y coco sin azúcar
- 7. Bombones helados de yogur y frutas
- 8. Brochetas de panqueque y frutas
- 9. Crema de piña y nueces
- 10. Crepes de plátano y chocolate negro
- 11. Donuts sin gluten y sanos
- 12. Ferrero Rocher caseros con sorbete de frambuesa
- 13. Galletas de avena y kiwi
- 14. Gelatina de melón
- 15. Helados de soja y frutas
- 16. Makis con fruta de temporada
- 17. Pudín de sandía
- 18. Sopa fría de melón y menta
- 19. Sorbetes y polos de frutas
- 20. Tarta de pera y chocolate (sin añadir azúcar)

ÍNDICE



ALÉRGENOS

LECHE



HUEVO



FRUTOS SECOS



GLUTEN



PESCADO



MARISCO

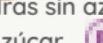
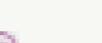
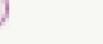
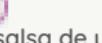
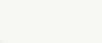
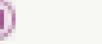
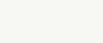


CACAHUETE



ÍNDICE

RECETAS Y ALÉRGENOS

- 1. Arroz con bacalao y coliflor 
- 2. Arroz con curry, garbanzos y tofu 
- 3. Arroz con leche (sin proteínas de leche de vaca y sin azúcar)
- 4. Arroz frito  
- 5. Banana bread  
- 6. Berenjenas con tomate y queso  
- 7. Biscotti (sin gluten y sin azúcar)  
- 8. Bizcocho vegano   
- 9. Bolitas de boniato y almendras sin azúcar  
- 10. Bolitas de piña y coco sin azúcar  
- 11. Bolitas de calabaza con queso 
- 12. Bolitas de lentejas con guacamole y ensalada fresca) 
- 13. Bombones helados de yogur y frutas  
- 14. Brochetas de pescado con garbanzos tostados 
- 15. Brochetas de panqueque y frutas
- 16. Brochetas de pollo aliñado
- 17. Calabacines rellenos de atún  
- 18. Canelones de carne con calabacín 
- 19. Coliflor Tika Masala 
- 20. Coliflor tres colores con salsa de yogur. 
- 21. Crema de calabaza con pipas  
- 22. Crema de piña y nueces  
- 23. Crepes de espinacas sin harina  
- 24. Crepes de plátano y chocolate negro  
- 25. Croquetas de boniato y alubias

ÍNDICE

- 26. Donuts sin gluten y sanos
- 27. Empanada vegetariana
- 28. Empanadillas sin gluten
- 29. Ensalada de berenjenas con mozzarella
- 30. Ensaladas de judías blancas con aguacate
- 31. Ensalada de pera y frutos secos
- 32. Entrantes de calabacín: minipizzas y raviolis
- 33. Escabeche de salmón
- 34. Espaguetis con boloñesa de soja texturizada
- 35. Espárragos y setas salteados con huevo frito
- 36. Espinacas con garbanzos y huevo poché
- 37. Espinacas con bechamel sin gluten y jamón serrano
- 38. Falafel con salsa de yogur
- 39. Falso sushi de tortilla de calabacín, zanahoria y pavo
- 40. Ferrero Rocher caseros con sorbete de frambuesa
- 41. Fideos de arroz con pollo y verduras
- 42. Galletas de avena y kiwi
- 43. Garbanzos con verduras
- 44. Garbanzos con verduras al curry
- 45. Gazpacho de zanahoria
- 46. Gelatina de melón
- 47. Hamburguesa de verduras y aguacate
- 48. Hamburguesa rellena de mozzarella
- 49. Hamburguesas de lentejas
- 50. Helados de soja y frutas

ÍNDICE



- 51. Huevos en su nido de coliflor
- 52. Humus de garbanzos y pimientos
- 53. Humus de remolacha y chips de chía
- 54. Alubias verdinas con setas
- 55. Lasaña de calabaza y setas
- 56. Lasaña de calabacín y boloñesa con bechamel de calabacín
- 57. Lentejas con verduras y arroz
- 58. Lomo de cerdo ibérico al horno con verduras
- 59. Makis con fruta de temporada
- 60. Marmitako de pescado
- 61. Minilasañas de calabacín y atún
- 62. Muffins y minipizzas de coliflor
- 63. Ñoquis de calabaza
- 64. Nuggets de atún y queso
- 65. Nuggets de brócoli y queso
- 66. Palitos de pollo al horno con salsa de aguacate
- 67. Pasta a la siciliana
- 68. Pasta con berenjenas y tomate
- 69. Pasta con pescado y calabacín
- 70. Pasta con pesto de calabacín y almendras
- 71. Pastel de calabacín
- 72. Pastel de calabaza y patata
- 73. Pastel de coliflor
- 74. Pastel de espinacas y bacalao
- 75. Pimientos rellenos de arroz

ÍNDICE

- 76. Pisto con huevo mollet y pan sin gluten 
- 77. Pizza con base de coliflor 
- 78. Pizza sin gluten de tomate y calabacín 
- 79. Pizza vegana
- 80. Pudín de sandía 
- 81. Quiche de tomates cherry y espinacas 
- 82. Risotto de setas y presa ibérica 
- 83. Rollitos de pollo al horno con piñones 
- 84. Rollito de tortilla de calabacín rellena de queso 
- 85. Salmón al papillote 
- 86. Salmón con arroz y verduras salteadas 
- 87. Salmorejo de espárragos verdes con melva 
- 88. Sándwich hiperproteico (con pan de atún) 
- 89. San Jacobo de berenjena con jamón y queso 
- 90. Sopa de Arán 
- 91. Sopa de lenteja roja
- 92. Sopa minestrone 
- 93. Sopa fría de melón y menta 
- 94. Sorbetes y polos de frutas 
- 95. Tarta de pera y chocolate (sin añadir azúcar) 
- 96. Tartar de tomate rosa y aguacate
- 97. Tortilla de patatas y calabacín 
- 98. Tortillas de la abuela Carmen 
- 99. Tortitas de avena con verduras 
- 100. Xató de Vilanova 

ARROZ CON BACALAO Y COLIFLOR



INGREDIENTES

- Para el sofrito: 1 cebolla pequeña, 2-3 dientes de ajo, 1 pimiento verde alargado, 1 pimiento rojo pequeño, 2 tomates maduros.
- Arroz de grano grueso, que suelta más almidón (tipo Bomba). 300 g
- Miga de bacalao salada 250 g
- 1 patata mediana.
- 6-8 arbolitos de coliflor.
- 1 hoja de laurel, un poco de tomillo y una punta de nuez moscada.
- Sal, pimienta, cúrcuma o azafrán



ELABORACIÓN

- Poner a desalar la miga de bacalao unas 24 horas antes. Si se usan trozos más gruesos debe dejarse más tiempo. También se puede usar bacalao desalado.
- Trocear las verduras para el sofrito. Poner en una cacerola 5-6 cucharadas de aceite de oliva virgen. Hacer el sofrito dorando primero la cebolla y el ajo, luego los pimientos y, por último, el tomate triturado o troceado muy pequeño, sin pelar. Dejar a fuego lento hasta que se quede reducido y blando, pero no quemado.
- Cocer los ramaletos de coliflor en agua con un poco de vinagre (así no desprende mucho olor).
- Dejar preparados el sofrito y la coliflor hasta la hora de comer, incluso un día previo.
- Unos 30 minutos antes de comer, calentar el sofrito, poner una hoja de laurel y añadir el arroz. Medir un puñado (grande con la mano abierta) o unos 70-80 g por persona, de arroz. Mover un rato con el sofrito hasta que se ponga transparente. Añadir el bacalao, sal, pimienta, cúrcuma y dar unas vueltas. Incorporar el agua (el doble de la medida de arroz), la coliflor cocida y la patata, previamente pelada y cortada en trocitos pequeños. Dejar cocer todo unos 15-20 min. Apartar del fuego y dejar tapado reposando unos 5 min antes de comer.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

ARROZ CON CURRY, GARBANZOS Y TOFU



INGREDIENTES

- 300 gramos de arroz basmati / integral.
- 200 gramos de garbanzos cocidos.
- 100 gramos de tofu.
- Una cebolleta fresca.
- 750 ml de caldo de verduras.
- Vino blanco.
- Puñadito de frutos secos al gusto.
- Dos cucharaditas de curry.
- Media cucharadita de comino molido.
- Dos cucharaditas de pimentón rojo.
- Dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Una pizca de sal yodada.



ELABORACIÓN

- Verter dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra en una sartén y poner a calentar. Cuando esté caliente, añadir la cebolleta picada y saltear hasta que empiece a estar dorada.
- Añadir el arroz, dar unas vueltas y verter 4 cucharadas de vino blanco. Dejar que se evapore el alcohol.
- Añadir el curry, el comino y el pimentón dulce y mezclar bien.
- Añadir el caldo de verduras caliente y dejar cocinar a fuego medio.
- Cuando la mitad del caldo se haya consumido, añadir los garbanzos, el tofu y los frutos secos triturados.
- Dejar cocinar hasta que el arroz absorba todo el caldo.
- Servir bien caliente.
- Se puede espolvorear un poco de perejil picado antes de servir.

Autora: Pilar Pastor Alfonso

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

ARROZ CON LECHE (SIN PROTEÍNAS DE LECHE NI AZÚCAR)



INGREDIENTES

- 1 taza de arroz.
- 1 litro de leche vegetal (leche de almendras, de coco, de arroz o de soja).
- Ralladura de un limón.
- 1 cucharada de estevia.
- Canela (opcional).



ELABORACIÓN

- Dejar en remojo el arroz en agua durante al menos 2 horas antes de empezar.
- Escurrir el arroz y lavarlo con agua limpia.
- Cocer la leche vegetal a fuego lento durante 15 minutos, con la ralladura del limón y la canela (opcional).
- Retirar el limón y el palo de canela cuando la leche entre en hervor.
- Adicionar el arroz a la leche progresivamente. Cocinarlo durante unos 45 minutos a fuego lento, remover constantemente para evitar que se pegue.
- Agregar un poco más de leche si el arroz absorbe mucho líquido mientras se cocina.
- Añadir la
- cuando el arroz este cocido y se tenga la textura deseada.
- Retirar del fuego y remover muy bien. Dejarlo reposar en la olla por al menos 10 minutos.
- Al servirlo se puede agregar canela, chocolate o fruta como acompañante.

Autora: Carolina Boccardo

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

ARROZ FRITO



INGREDIENTES

- 200 g de arroz (8 puñados pequeños, 1 vaso) de grano largo (queda más suelto).
- 2 huevos.
- Un puñado de guisantes.
- Una zanahoria.
- Media pechuga de pollo a cuadraditos.
- 1/4 de colas de gamba (enteras o peladas) (opcional).
- 2 cebolletas.
- Un puñado de brotes de soja.
- 2 dientes de ajo.
- Un trocito (2 cm) de raíz de jengibre fresco (opcional).
- 2 cucharadas de salsa de soja.
- Aceite de girasol (queda más suave) o de oliva y sal.



ELABORACIÓN

- Hervir el arroz. Dejar enfriar en el frigorífico para usarlo más tarde o al día siguiente (estará más suelto).
- Hervir los guisantes con la zanahoria a cuadraditos. No añadir sal porque la salsa de soja es salada. Colar y reservar.
- Puede prepararse sólo con pollo o con pollo y gambas. Si se van a usar gambas hay que pelarlas y saltearlas unos segundos. Dejarlas reservadas. Se añadirán al final, con la soja, para que no queden muy secas.
- Picar el jengibre y los ajos. Reservar.
- En una sartén pequeña hacer una tortilla a la francesa con los 2 huevos, trocear y reservar.
- En un wok o sartén honda se calienta el aceite y se comienza salteando el pollo a fuego fuerte. Posteriormente se añade el ajo a láminas y el jengibre muy picado (opcional). Posteriormente incluimos los guisantes, la zanahoria y el arroz y le damos algunas vueltas para que se mezcle todo, y el arroz se caliente y tome color. A continuación añadimos la tortilla troceada y 2 cucharadas de salsa de soja, se mueve bien. Por último echamos las gambas (que tendremos previamente salteadas) y los brotes de soja, que han de quedar crujientes. Mezclamos unos segundos y apartamos. Este proceso se hace a fuego fuerte y de manera rápida.
- Se sirve inmediatamente espolvoreado con la cebolleta picada (solo la parte verde del centro).

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

BANANA BREAD



INGREDIENTES

- Dos huevos.
- Dos cucharadas de aceite de oliva.
- Una pizca de sal.
- Una cucharadita de canela.
- Dos cucharaditas de levadura.
- 1/2 cucharadita de nuez moscada.
- Dos plátanos maduros.
- Dos vasitos de avena fina.



ELABORACIÓN

- Batir todos los ingredientes con la batidora hasta que nos quede una consistencia adecuada y sin grumos.
- Verter la masa en un molde pequeño, apto para horno.
- Hornear durante 25-30 minutos a 180 °C y... ¡listo! Tenemos una merienda sana y rica.

Autora: Ruth Salas.

**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS
(SI LA AVENA ES SIN GLUTEN, LA TOLERAN)**

BERENJENA CON TOMATE Y QUESO



INGREDIENTES

- 1 o 2 berenjenas, dependiendo del tamaño.
- 1 tomate para ensalada.
- Queso mozzarella.
- Albahaca, orégano y sal.



ELABORACIÓN

- Primero partir las berenjenas en rodajas y dejarlas al menos media hora con un poco de agua y sal, para evitar el amargor. Ponerlas en una fuente de horno sobre papel de horno y rociarlas con un poquito de aceite. Introducir en el horno a 180 °C. Cuando empiecen a dorarse, sacar y reservar. Dependiendo del grosor de las rodajas necesitarán más o menos tiempo para cocinarse.
- Sazonar el tomate y añadirle albahaca y orégano. Poner una capa de berenjenas, una de tomate natural y repetir la operación. Cubrir con queso mozzarella. Introducir en el horno a 200 °C 5 minutos. ¡Ya está listo!

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

BISCOTTI (sin gluten y sin azúcar)



INGREDIENTES

- 2 tazas de harina sin gluten (1 taza de harina de arroz y 1 taza de harina de arroz integral).
- 1 taza de sirope de dátiles.
- 2 huevos.
- 6-8 dátiles para el relleno.
- Relleno opcional: chocolate negro sin azúcar, nueces, almendras... Puede ser sin frutos secos para los más pequeños.



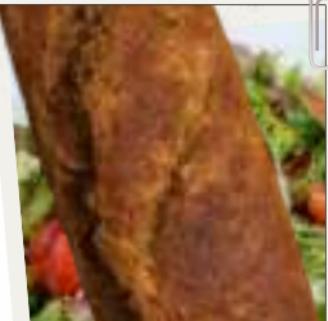
ELABORACIÓN

- Para preparar el sirope de dátiles, primero dejar 10-12 dátiles en agua caliente durante 20 minutos, posteriormente triturar.
- Mezclar la harina, los huevos y el sirope de dátiles hasta tener una masa homogénea y suave (no se debe pegar a las manos, corregir añadiendo una cucharada de agua cada vez hasta lograr la textura deseada).
- Aplanar la masa haciendo un rectángulo con un grosor de aproximadamente 2 cm.
- Colocar el relleno que se desee, picado en trozos pequeños, incluidos los dátiles (chocolate negro, frutos secos, frutas deshidratadas...)
- Cerrar la masa para asegurar que el relleno quede bien distribuido y aplatar nuevamente haciendo un rectángulo.
- Meter al horno a 180 grados, durante 45 minutos (en la "freidora sin aceite" son 15 minutos) hasta que esté dorado por arriba.
- Picar en la forma de biscotti (ver en la foto) y meter nuevamente en el horno a 190 °C durante 7-10 minutos por cada lado, hasta que estén dorados y crujientes. (En la "freidora sin aceite" son 5 minutos a cada lado).

Autora: Carolina Boccardo

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

BIZCOCHO VEGANO



INGREDIENTES

- 200 g de zanahoria rallada.
- 2 plátanos.
- 1/4 taza de leche vegetal.
- 1/4 taza de crema 100% cacahuetes.
- 1/4 taza de panela.
- 2 tazas de harina de espelta integral.
- 1 cucharada de sirope de agave.
- 1 cucharada de lino o chía molida + 3-5 cucharaditas de agua (dejar reposar 5 minutos tras mezclar).
- 1 cucharada de zumo de limón.
- 1 cucharadita de bicarbonato.
- 2 cucharaditas de canela.
- 1 cucharadita de jengibre.
- Una pizca de nuez moscada.
- Una pizca de sal.



ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 180 °C.
- Rallar la zanahoria. Machacar los plátanos en un bol. Mezclar la zanahoria y los plátanos con una cuchara.
- Añadir la leche, la crema de cacahuetes, la panela y el sirope de agave, el lino o la chía con agua (tras reposar 5 minutos) y mezclar.
- Añadir las especias y el bicarbonato, levadura y el zumo de limón.
- Añadir la harina de espelta, tamizada. Mezclar hasta obtener una masa homogénea.
- Pasar a un molde engrasado o con papel de horno.
- Hornear 30-35 minutos, hasta que un palillo introducido salga limpio

Autora: María Almudena Santos

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS

BOLITAS DE BONIATOS Y ALMENDRAS (SIN AZÚCAR)



INGREDIENTES

- 250 g de batata cocida.
- 250 g de almendras crudas.
- Una yema de huevo (opcional).
- 1 cucharadita rasa de estevia en polvo.
- 3-4 gotas de vainilla líquida o media cucharadita de canela en polvo.
- Para rebozar: piñones, pistachos, almendras troceados, coco rallado, cacao sin azúcar.



ELABORACIÓN

- Lavar el boniato y hervirlo en abundante agua hasta que esté blando. Cuando esté frío, pelarlo y quitarle las partes oscuras. Pesar 250 g.
- Triturar las almendras (igual cantidad que de puré de boniato).
- Hacer un puré, machacando el boniato con un tenedor y mezclándolo con la almendra y la estevia hasta conseguir una masa homogénea.
- Precalentar el horno a 180 °C.
- Formar bolitas pequeñas y rebozarlas en piñones, almendras o pistachos troceados.
- Pintarlas con huevo batido.
- Colocar en una bandeja de horno sobre papel de hornear o en cápsulas de papel.
- Hornear a 180-190 °C, durante 8-10 minutos, hasta que comiencen a dorarse.
- Si queremos algunas con coco rallado, rebozarlas una vez sacadas del horno.
- Resultan crujientes en la superficie y suaves en el interior.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

BOLITAS DE PIÑA Y COCO (SIN AZÚCAR)



INGREDIENTES

- 25 g de arroz basmati.
- 200 ml de leche.
- 2 dátiles.
- 2 rodajas de piña natural muy dulce.
- Coco rallado.



ELABORACIÓN

- En una cazuelita poner la leche, el arroz y los dátiles muy picaditos y cocer a fuego medio unos 35 minutos, hasta que se consuma todo el líquido. Dejar tapado hasta que se enfríe. El arroz quedará blandito y pegajoso. Remover de vez en cuando para que no se pegue.
- Picar la piña muy bien, mejor en una picadora, y ponerla a escurrir un poco, para que suelte algo de jugo. Cuando esté frío el arroz, añadirle la piña y mezclar bien con cuidado para que se integre todo.
- Hacer bolitas con la mezcla apretando bien. Si se nos pegan las manos podemos humedecerlas. Las vamos reservando sobre papel vegetal. Cuando terminemos, las rebozamos con el coco rallado.
- Se recomienda reservarlas en el frigorífico hasta la hora de comerlas, para que mantengan la consistencia adecuada.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

BOLITAS DE CALABAZA CON QUESO



INGREDIENTES

- 500 g de calabaza.
- Una cebolla pequeña o media grande.
- 75 g de queso rallado en tiras.
- Sal, pimienta y ajo en polvo.
- Pan rallado sin gluten.
- 1 huevo.
- Queso tierno.



ELABORACIÓN

- Preparar la calabaza en cubos pequeños, introducir en el microondas en una vaporera o en un recipiente apto para microondas 15 minutos a temperatura máxima. Machacar con un tenedor.
- Freír la cebolla a fuego lento con sal y aceite para que quede bien pochada.
- Mezclar la cebolla, la calabaza, el queso rallado y una cucharada de pan rallado sin gluten. Salpimentar y añadir ajo en polvo al gusto. Preparar cubitos de queso tierno pequeños. Coger con una cuchara una porción de masa, aplanar en la mano, colocar un cubito de queso en medio y cubrir con la masa, formando una bolita. Pasad por huevo y pan rallado.
- Introducir en el horno o en una freidora de aire 12 minutos a 200 grados.

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y PARA CELIACOS
(SI UTILIZAS PAN RALLADO SIN GLUTEN)**

BOLITAS DE LENTEJAS CON GUACAMOLE



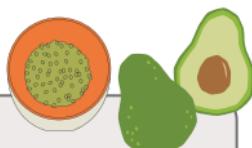
INGREDIENTES

- 400 g de lentejas cocidas (1 bote)
- 1 patata pequeña cocida
- 2 cucharadas de avena molida
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de ajo molido
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Una pizca de ralladura de limón
- Aceite de oliva virgen extra y sal

ELABORACIÓN

- Calentar las lentejas y triturarlas sin que se llegue a formar un puré. Ponerlas en un bol y agregar la patata, haciendo que coja la consistencia de una masa. Añadir las dos cucharadas de avena, el perejil, ajo, pimentón, comino, cúrcuma, sal y la ralladura de limón. Remueve y deja reposar unas horas, tapado en la nevera.
- Con las manos húmedas hacer bolitas con la masa de lentejas, ponerlas en una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Rociarlas con aceite en spray y llevarlas al horno precalentado a 180 °C unos 15 minutos, hasta que estén doradas. También se pueden hacer en una freidora de aire a 200 °C durante unos 15 minutos, hasta que cojan el dorado y la textura de preferencia

Autora: Pilar Pastor Alfonso



**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS
(SI LA AVENA ES SIN GLUTEN Y LA TOLERAN)**

BOMBONES HELADOS DE YOGUR Y FRUTA



INGREDIENTES

Para la cubierta:

- Chocolate con un alto grado de pureza.
- Puedes combinarlo con frutos secos triturados si deseas hacerlo almendrado o crunch.

Para el relleno:

- Yogur natural.
- Fruta fresca. Nosotros te recomendamos plátano o frutos rojos.



ELABORACIÓN

- Cortar el plátano (o la fruta que tú elijas) en trozos muy pequeños.
- Mezclar el plátano cortado con el yogur.
- Añadir dicha mezcla, dividida en pequeños montoncitos, sobre una fuente con papel de horno para que no se pegue.
- Meter esta fuente en el congelador 1 o 2 horas hasta que se congele.
- Calentar en el microondas el chocolate negro y mezclarlo con los frutos secos triturados,
- si deseas que aparezcan en la cubierta.
- Pasar la masa helada por el chocolate derretido y dejar que se enfrie (sobre el papel de horno) dentro del congelador durante unos 15 minutos.

Autora: Pilar Pastor Alfonso

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS (USANDO CHOCOLATE SIN GLUTEN)

BROCHETAS DE PESCADO CON GARBAÑOS TOSTADOS



INGREDIENTES

BROCHETA DE PESCADO

- 500 g de pescado limpio en cuadrados: merluza, rape, rosada, bacalao...
- 1 calabacín verde.
- Tomates cherry.
- Aceite de oliva virgen extra.

GARBAÑOS AL HORNO

- 200 g de garbanzos cocidos (o un bote pequeño).
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo.
- 1/2 cucharadita de comino molido.
- 1 cucharadita de pimentón de la Vera, dulce.
- Sal y pimienta negra molida.



ELABORACIÓN

- Preparar la brocheta ensartando los ingredientes en un palo, alternando los trozos de pescado con tomates cherry y cuadrados de calabacín. Deben quedar todos los elementos a la misma profundidad para que se cocinan a la vez. Poner sal y pimienta y pasar por la plancha un poco manchada de aceite de oliva. A la hora de servirlos pueden aliñarse con una vinagreta de aceite de oliva, zumo de limón y orégano, si se desea aportar más jugosidad y sabor.
- Precalentar el horno a 190 °C. Secar los garbanzos, previamente cocidos, lavados y escurridos, con un paño (es importante para que queden crujientes). Se colocan en un bol y se le agrega el aceite y la sal. Se mueven bien. Colocar una hoja de papel de horno sobre la bandeja y poner los garbanzos bien extendidos en ella, sin que se amontonen. Hornean durante unos 30-40 minutos. Mezclar todas las especias en un bol, para añadirlas a los garbanzos después de sacarlos del horno, mezclando todo bien. Dejar reposar unos 15 minutos.
- OJO: cuidado al abrir el horno, que pueden saltar los garbanzos.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

BROCHETAS DE PANQUEQUE Y FRUTAS



INGREDIENTES

- 1 taza de harina de trigo sarraceno (tamaño recipiente yogur).
- 1/2 taza de harina de arroz.
- 1 plátano maduro chafado.
- 1 huevo.
- 1 cucharada de postre de levadura.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen.
- Agua o leche (tamaño vaso yogur).
- Una pizca de sal.
- Fruta cortada: fresas, plátano, kiwi, pera.



ELABORACIÓN

- Batir el huevo en un bol mediano. Añadir el plátano chafado y el aceite. Integrar.
- En otro bol mezclar las dos harinas, la levadura y la sal.
- Juntar las dos mezclas y mezclar con la varilla vigorosamente. La mezcla tiene que quedar densa. Si es necesario, añadir un poco de agua. Reservar.
- Calentar la sartén con un chorrito de aceite. Extender con un poco de papel.
- Una vez caliente, a fuego medio, verter 1 cucharada de postre de la mezcla y así hasta llenar la sartén. Hacer pequeños panqueques de unos 3 cm de diámetro.
- Una vez empieza a burbujejar, dar la vuelta y cocer durante 5-10 segundos más.
- Retirar los panqueques en un plato.
- Cortar la fruta a tamaño mediano para poderla montar en la brocheta.

Montaje:

- En un palo de brocheta ir añadiendo el panqueque y la fruta intercalada.
- Teniendo en cuenta el diseño que puede ser a gusto personal, tanto adulto como infantil.

Autora: Inmaculada Caudé

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

BROCHETAS DE POLLO ALIÑADO



INGREDIENTES

- Una pechuga de pollo.
- Vinagre de vino: 2 cucharadas.
- Aceite de oliva virgen extra: 3 cucharadas.
- 1 cucharadita de sal.
- Un poco de perejil natural picado (opcional).
- Mezcla de especias: pimienta molida: 1/2 de cucharadita, pimentón dulce: 1 cucharadita, cúrcuma: 1 cucharadita, ajo en polvo: 1 cucharadita (o 1 diente de ajo picado), comino en polvo: 1 cucharadita y jengibre en polvo: 1/2 cucharadita.



ELABORACIÓN

- Limpiar la pechuga y trocearla en cuadraditos.
- Ponerle todas las especias con la sal, el vinagre y el aceite de oliva. Remover.
- Taparla con film transparente y dejarla macerar en el frigorífico 1-2 horas. Ensartar los trocitos de carne en un palillo de madera. Podemos intercalar también trocitos de verduras: cebolla, calabacín, tomate. Freír a la plancha en una sartén con un poco de aceite.
- Servir con ensalada o verduras y pan o arroz cocido.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

CALABACINES RELLENOS DE ATÚN



INGREDIENTES

- 2 calabacines.
- 2 latas de atún.
- Tomate frito: 4 cucharadas.
- Queso mozzarella o queso rallado.
- Orégano.



ELABORACIÓN

- Abrir los calabacines por la mitad a lo largo y si son muy grandes, otra vez por la mitad. Hacerles unos cortes en la carne con el cuchillo. Cuidado de que no sean muy profundos, para no romper la piel. Introducirlos en el microondas unos 12 minutos aproximadamente. Sacar la carne del interior del calabacín con una cuchara. Mantener la piel suficientemente gruesa para poder rellenarla posteriormente.
- Mezclar el calabacín con el atún y el tomate frito. Rellenar los calabacines. Añadir la mozzarella o el queso rallado. Y por último condimentar con orégano.
- Introducir en el horno o freidora de aire a 200 °C hasta que se dore el queso.

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

CANELONES DE CARNE CON CALABACÍN



INGREDIENTES

BOLOÑESA:

- 100 g de zanahoria.
- 100 g de cebolla.
- 1 ajo.
- 400 g de tomate triturado.
- Sal.
- 400 g de carne picada de ternera.
- 2 lonchas de jamón serrano.
- 1 cucharadita de paté.
- 1-2 hojas de laurel.
- Nuez moscada.
- Sazonador para espaguetis.

RESTO:

- 2-3 calabacines; dependiendo del tamaño.
- Queso mozzarella al gusto.
- 2-3 cucharadas soperas de tomate frito.
- Orégano.

ELABORACIÓN

- Primero preparar la boloñesa. Con las cantidades indicadas sobra para congelar y preparar una pasta u otra receta posteriormente. Si no tienes tiempo, siempre puedes freír carne picada y mezclarla con tomate frito y condimentarlo al gusto.
- Picar la zanahoria, la cebolla y el ajo. Dorar a temperatura baja hasta que quede blanda la cebolla. Añadir la carne picada, el jamón picado, la cucharadita de paté, el sazonador de espaguetis, la nuez moscada y el laurel. Si no tienes sazonador de espaguetis, puedes sustituirlo por pimienta y orégano. A continuación, añadir el tomate triturado, sazonar y dejar 20 minutos a fuego bajo, tapado, moviendo de vez en cuando.
- Cortar el calabacín en láminas. Ponerlas en una vaporera de microondas 4 minutos en tandas separadas o en el horno, sobre papel de horno. Si son grandes, cortarlas por la mitad. Poner una pequeña cantidad de boloñesa y envolver con el calabacín, que ya tiene una consistencia adecuada para trabajar con él sin que llegue a romperse. En un recipiente apto para horno echar en la base un poco de tomate frito, espolvorear con orégano. Colocar los canelones encima. Cubrir con queso mozzarella e introducir en el horno hasta que esté dorado, en modo calentar arriba y abajo.



Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

COLIARROZ TIKA MASALA



INGREDIENTES

- 1 coliflor.
- 2 dientes de ajo (2 para la coliflor y otro para el pollo).
- ½ kg de pechuga de pollo, cortada en daditos.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 yogurt natural no azucarado.
- 2 cucharaditas de aceite.
- 1 cucharadita de sal.
- 2 cucharaditas de cilantro en polvo.
- 2 cucharaditas de comino en polvo.
- 4 tomates pera.



ELABORACIÓN

Preparación de la coliflor:

- Introducir la coliflor en la trituradora durante 20 segundos a potencia media.
- Freír dos dientes de ajo en la sartén e introducimos en la coliflor triturada.

Preparación del pollo tika masala:

- En un recipiente diferente mezclar todas las especias.
- Batir el yogurt, los tomates pera pelados, la cebolla picada y el diente de ajo picado.
- Añadir las especias y mezclamos todo.
- Calentar el aceite en la sartén y dorar la pechuga que previamente hemos cortado en daditos.
- Añadir a la sartén la mezcla anterior y calentar todo durante 20 minutos a fuego lento.
- Verter el pollo sobre una base de coliflor triturada que servirá como acompañamiento.

Autora: CONCURSO

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

COLIFLOR TRES COLORES CON SALSA DE YOGUR



INGREDIENTES

- Varios trocitos de coliflor de colores: naranja, verde, morada o solo blanca.
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

Para la salsa de yogur:

- 2 yogur naturales sin azúcar.
- 2 cucharaditas de mostaza.
- Una cucharada de cebolleta picada (mejor la parte verde).
- Media cucharadita de comino en polvo.
- Pimienta negra recién molida.
- 3-4 ramitas de hierbabuena fresca.
- Sal.

ELABORACIÓN



- Prepara la salsa de yogur: en un cuenco añadir el yogur, la mostaza, la parte verde de la cebolleta muy picada, el comino, la pimienta negra recién molida y la sal. Mover bien para mezclar todo. Añadir las hojas de hierbabuena muy picadas, reservando algunas para decorar. Mover y rectificar de sal. Tapar y reservar en el frigorífico.
- Cortar la coliflor en pequeñas flores, lavarla y escurrirla bien. Ponerla en un cazo con un poco de agua, sal y un chorrito de vinagre. Cocer unos 5 minutos (es suficiente para que quede "al dente", si son trocitos pequeños). También puede saltearse en la sartén con un poco de aceite sin cocer previamente. Se cocina a fuego medio para que se ablande un poco y se tueste ligeramente. En este caso el sabor es mejor aunque queda crujiente, más difícil de tomar para los más pequeños.
- Servir en un plato la salsa de yogur y colocar encima los trocitos de coliflor. Puedes decorarlo con una hojita de hierbabuena.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

CREMA DE CALABAZA CON PIPAS



INGREDIENTES

- Una calabaza: aproximadamente de un kilo, (limpia, unos 750 gramos).
- Una lata de leche de coco.
- Pipas de calabaza.
- Romero.
- Tomillo.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal y pimienta.



ELABORACIÓN

- Cortar la calabaza en trozos pequeños.
- Rehogarla en el aceite durante 3 minutos en la misma cacerola en la que se va a cocinar.
- Añadir la leche de coco y llevar a ebullición.
- Dejar hervir durante 40 minutos.
- Una vez cocida, triturar todo.
- Añadir una pizca de romero y de tomillo.
- Añadir sal y pimienta al gusto.
- Servir en un bol o plato.
- Tirar por encima las pipas de calabaza, previamente tostadas con un punto de sal.

Autor: Pepe Serrano Marchuet

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

CREMA DE PIÑA Y NUECES



INGREDIENTES

- 400 g de piña natural de variedad dulce o 2 latas de 225-250 g de peso neto, sin azúcar añadido.
- 30 g de nueces peladas.
- 200 ml de nata para montar, muy fría.
- 2 onzas de chocolate negro de más del 80% de cacao.



ELABORACIÓN

- Pelar la piña y eliminar todos los exteriores oscuros y el tronco central más leñoso. Si vamos a usar latas, sacar la piña y reservar el líquido.
- Trocear las nueces peladas y ponerlas en el vaso de la batidora.
- Trocea las rodajas de piña y reserva algo para decorar.
- Triturar las nueces junto con la piña troceada, incorporando parte del jugo natural de la piña, hasta obtener una papilla suave. Si usamos piña natural podemos añadirle unos 30-40 ml de agua.
- Pasar la mezcla por un colador si la deseamos más suave y sin los puntitos de las nueces.
- Montar la nata, que debe de estar muy fría para que monte mejor. No añadas azúcar.
- Mezclar con movimientos envolventes la nata junto con el puré de piña con nueces hasta obtener una crema muy suave y ligera.
- Repartir la crema en vasitos o copas de postre. A la hora de servir, adornar con un trozo de piña y rallar con un cuchillo chocolate negro sin gluten y sin azúcares añadidos en una tabla, y distribuyélo sobre los postres.

Autor: Pepe Serrano Marchuet

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

CREPES DE ESPINACAS SIN HARINA



INGREDIENTES

Para una pieza:

- 1 huevo.
- Unas hojas tiernas crudas de espinacas sin tallos (8-10 según tamaño).
- Sal y una pizca de pimienta.
- Relleno al gusto.



ELABORACIÓN

- Triturar con una batidora el huevo, las espinacas y la sal hasta que quede todo bien mezclado.
- Engrasar con un poco aceite de oliva virgen extra una sartén antiadherente (de unos 20 cm). Cuando esté caliente volcar el preparado y mover la sartén para que se reparta por igual y rellene toda la sartén. Tapar y dejar que se haga por un lado a fuego lento. Dar la vuelta con cuidado, mejor con una lengua de silicona despegando previamente los laterales. Cocinar por el otro lado.
- Puede tomarse tal cual o rellenarlo con los ingredientes deseados: atún, jamón... o queso. Podemos ponerlo unos segundos más con el queso dentro para que este se funda.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

CREPES DE PLÁTANO Y CHOCOLATE NEGRO



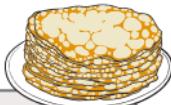
INGREDIENTES

- Un huevo.
- Una pizca de sal.
- Una cucharadita de azúcar o unas gotas de sacarina líquida (opcional).
- 250 ml de leche templada.
- 100 g de harina (puedes usar harina de arroz para hacerlo sin gluten).
- 20 g de mantequilla o 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 plátano.

ELABORACIÓN

- En un bol batir el huevo con la sal y el edulcorante elegido con unas varillas. Añadir un poco de leche y mover bien. Luego añadir toda la harina tamizada y batir muy bien con las varillas hasta que no queden grumos.
- Cuando la mezcla esté cremosa añadir el resto de la leche poco a poco mientras se continua batiendo. Debe quedar una masa líquida. Por último incorporar la mantequilla (derretida en el microondas) o el aceite y mezclar.
- Dejar reposar unos 30 minutos. (Es mejor hacer la masa con varillas eléctricas que con la batidora).
- Engrasar una sartén antiadherente con un poco de mantequilla o aceite. La cantidad de grasa que necesita es mínima, por lo que es mejor ponerla con un papel de cocina, no directamente a la sartén. Cuando esté caliente a fuego medio-alto retirar la sartén del fuego y verter un cucharón de la mezcla, girando bien la sartén para que se reparta una capa fina por toda su superficie. Poner al fuego. Cuando los bordes estén dorados despegar los laterales y darle la vuelta para cocinar por el otro lado.
- Cubrir con chocolate fundido, al gusto.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia



ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

CROQUETAS DE BONIATO Y ALUBIAS



INGREDIENTES

- 150-200 g de alubias cocidas.
- 150-200 g de boniato.
- Sal y pimienta al gusto.
- 4 cucharadas de harina (si se quiere hacer sin gluten puede ser con harina de Yuca o de arroz).
- Aceite de oliva.



ELABORACIÓN

- Cocinar el boniato pelado en agua hasta que este suave.
- Hacer un puré aplastando el boniato hasta no quedar trozos.
- Agregar las alubias, aplastándolas con un tenedor y mezclándolas bien con el puré de boniato.
- Agregar sal y pimienta al gusto.
- Formar las croquetas. Ayuda tener las manos húmedas con un poco de agua para que la masa no se pegue a las manos.
- En un plato aparte mezclar la harina con un chorrito de aceite de oliva y distribuirlo bien en un plato plano.
- Pasar las croquetas por la harina con aceite hasta que queden bien cubiertas.
- Meterlas en el horno a 190 °C hasta que estén doradas, aproximadamente 20-25 minutos (en la "freidora sin aceite", 8-10 minutos).
- Acompañar con el vegetal que más guste.

Autora: Carolina Boccardo

**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS
(UTILIZANDO HARINA DE ARROZ)**

DONUTS SIN GLUTEN Y SANOS



INGREDIENTES

- 1 plátano pequeño.
- 1 manzana.
- 35 gramos de copos de avena sin gluten.
- 2 huevos.
- Aroma de vainilla o canela.
- 1 cucharada y media de levadura sin gluten.

PARA DECORAR:

- Chocolate negro o con leche sin gluten (opcional) (Recordad que el chocolate se debe consumir de manera ocasional y con un porcentaje de cacao del 70% o más).



ELABORACIÓN

- Pelar la manzana y cortarla en trocitos. ponerla en un plato y meterla en el microondas durante 2 minutos.
- Mezclar todos los ingredientes; el plátano en trozos, los copos de avena, la manzana, los 2 huevos, la levadura y el aroma de vainilla o canela. Triturar todo con una batidora eléctrica.
- Precalentar el horno a 200 °C, con calor arriba y abajo. Añadir la mezcla en un molde. Meterlo en el horno durante 16 minutos a esa temperatura. Dejar que se enfrien.
- Se pueden comer así o decorarlos con chocolate.
- Para preparar el chocolate pon las onzas con un chorrito de aceite de oliva y mételo un minuto en el microondas. Muévelo. Pon los donuts en un papel de cocina y cúbrelos con el chocolate. Mételos en la nevera y... ¡listos!

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS (SI LA LEVADURA Y LA AVENA ES SIN GLUTEN Y LA TOLERAN)

EMPAÑADA VEGETARIANA



INGREDIENTES

Para la masa:

- 450 gramos de harina de trigo integral.
- 150 ml de leche o bebida vegetal.
- 130 ml de aceite de oliva virgen.
- 1/2 huevo batido.
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce.
- Sal.

Para el relleno:

- 70 gramos de soja texturizada.
- 1/2 cebolla.
- 1 pimiento verde pequeño y 1 pimiento rojo.
- 1 trozo de puerro.
- 4-5 tomates muy maduros.
- 1/4 de cucharadita de pimentón dulce.
- 1/2 cucharadita de ajo granulado.
- 1/2 cucharadita orégano.
- 1/2 vaso de agua templada.
- 3 champiñones pequeños.
- Sal y pimienta negra.
- Aceite de oliva.



ELABORACIÓN

- En un mortero machacar el ajo granulado y el orégano.
- En un bol añadir la soja. Sumar lo elaborado en el primer paso, el pimentón y la sal. Añadir el agua templada y dejar unos 15 minutos.
- Picar muy pequeños la cebolla, el puerro y los pimientos. Pochar en una sartén con un poco de aceite durante unos 10 minutos. Picar los tomates y añadir cuando las verduras estén blandas. Dejar a fuego suave durante unos 10-12 minutos. Añadir la soja sin escurrir y rehogar 3-4 minutos. Retirar del fuego y reservar.
- Para preparar la masa: batir 1 huevo, separar 30 gramos de este y reservar el resto. En un bol grande poner el aceite, la bebida vegetal, los 30 gramos de huevo, la sal y el pimentón dulce. Añadir la harina y amasar unos 7 minutos. Cuando la masa esté homogénea, dejar reposar unos 15 minutos.
- Dividir la masa en 3 porciones, 2 de 330 gramos y el resto en una porción pequeña.
- Estirar una de las partes sobre papel vegetal. Cubrir con el relleno sin llegar a los bordes. Añadir los champiñones laminados. Por último, cerrar con la otra parte de la masa. Hacer un agujero en el centro para que salga el vapor. Con la masa pequeña hacer una especie de tiras finas que se colocarán sobre la parte superior de la empanada, para darle ese toque de decoración.
- Pintar con una brocha con el huevo que ha sobrado e introducir en el horno unos 40 minutos.
- Sacar y dejar reposar 30 minutos.

Autora: Pilar Pastor Alfonso

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS

EMPAÑADILLAS SIN GLUTEN



INGREDIENTES

MASA

- 150 g de aceite de oliva.
- 125 g de agua.
- 1 cucharadita de vinagre.
- 125 g de harina sin gluten panificable (si puedes comer gluten usa harina de trigo y corrige la cantidad según el tipo de harina).
- Una pizca de sal.

RELLENO

- 1 lata de pimientos rojos asados.
- Tomate frito con cebolla.
- 1 lata de atún.
- 1 huevo cocido.
- Cebolla.
- Calabacín.
- Espárragos verdes.
- Mozarela.
- 1 huevo crudo.



ELABORACIÓN

- Primero preparar la masa. Calentar el aceite en el microondas 40 segundos. Mezclar todos los ingredientes de la masa y amasar con las manos hasta que quede homogénea. Dejar reposar mientras preparas el relleno.
- Te proponemos tres opciones para el relleno:
 - Tomate frito con cebolla, pimiento asado, huevo duro y atún.
 - Cebolla y calabacín frito en una sartén con mozarela.
 - Espárragos verdes a la plancha con mozarela.
- Estirar la masa sobre la encimera con harina de arroz espolvoreada para que no se pegue la masa. Si no dispones de moldes de empanadillas con un vaso hacer círculos. Rellenar al gusto, colocando el relleno en una mitad sin llegar al borde. Doblar, cerrar y aplastar los bordes con un tenedor.
- Colocar las empanadillas en una bandeja sobre papel de horno y cubrirlas con huevo.
- Introducir en el horno a 180 °C, con calor arriba y abajo durante 10-15 minutos.

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

ENSALADA DE BERENJENAS CON MOZARELA



INGREDIENTES

- 3 berenjenas alargadas y finas (con menos semillas).
- 2 tomates grandes rojos y firmes.
- 2 bolas de mozarella fresca.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Albahaca fresca (o menta, orégano...).



ELABORACIÓN

- Lavar y quitar las puntas de la berenjena. Sin pelarlas, hacerla rodajas no muy finas. Ponerlas en un colador con un poco de sal y cubiertas con papel de cocina, para que suelten un poco de líquido amargo 1-2 horas (no es obligatorio).
- En una sartén amplia pintada con un poco de aceite, se van haciendo las rodajas a la plancha a fuego lento y tapadas. De esta manera se ablandan bien por dentro.
- Cuando estén frías, montar la ensalada alternando una rodaja de tomate, otra de mozarella y otra de berenjena.
- Aderezar con alguna hierba aromática y un buen aceite de oliva virgen extra. Si se desea, también admite un poco de vinagre balsámico.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS CON AGUACATE



INGREDIENTES

- Un bote pequeño de judías blancas cocidas de calidad.
- Un aguacate maduro.
- Un puñado de rúcula.
- Medio pimiento rojo.
- Medio pimiento verde.
- Un pepino.
- 2 ramas de apio de la parte central más blanda.
- 2 cucharadas de aceitunas negras sin hueso.
- Una lata pequeña de maíz dulce.
- Para la vinagreta: sal, vinagre de manzana (zumo de limón) y aceite de oliva virgen extra.



ELABORACIÓN

- Escurrir las judías y lavarlas bien para eliminar restos del agua de la conservación.
- Trocear a cuadraditos pequeños los pimientos, el apio y el pepino.
- Cortar el aguacate por la mitad y retirar el hueso. Hacer unos cortes atravesados en la pulpa sin llegar a la piel, y retirar con una cuchara grande, quedando el aguacate en arcos.
- Disponer en un bol las hojas de rúcula. Colocar encima las verduras troceadas, las aceitunas y el maíz. Por último, las judías blancas y el aguacate.
- Aderezar con la vinagreta.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

ENSALADA DE PERA Y FRUTOS SECOS



INGREDIENTES

- Hojas verdes: lechuga sátilva, hoja de roble, rúcula, canónigos, etc.
- 60-80 g de queso azul, queso de cabra o requesón.
- 1 pera "blanquilla".
- Un puñado de nueces crudas.
- Para la vinagreta: 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, una cucharada de vinagre de vino y un poco de sal. Opcional: una cucharadita de miel y otra de mostaza de Dijon.



ELABORACIÓN

- Colocar las nueces en una sartén con un poco de aceite de oliva, saltear unos segundos sin que se quemen.
- Lavar la lechuga y cortarla en trozos con la mano. Pelar la pera y partirla en rodajas o en palitos alargados. Añadir las nueces y los dátiles calientes y colocar encima el queso desmenuzado.
- Preparar la vinagreta y rociarla sobre la ensalada.
- Puedes sustituir la pera por manzana y las nueces por mezcla de frutos secos crudos para ensalada.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

ENTRANTES DE CALABACÍN: MINIPIZZAS Y RAVIOLIS



INGREDIENTES

MINIPIZZAS

- 1 calabacín verde.
- Mozarela rallada.
- Salsa de tomate frito casera.
- Orégano o albahaca fresca.

RAVIOLIS

- 2 calabacines verdes.
- 1/2 tarrina de requesón.
- 5-6 nueces, 1 cucharadita de sésamo.
- Sal y pimienta molida.

ELABORACIÓN

- Lavar el calabacín y cortar rodajas de unos 0,5 cm. Poner un poco de sal y pasarlo a la sartén con un poco de aceite de oliva para que se ablanden un poco. En una bandeja de horno poner una lámina de papel de horno o de aluminio e ir colocando las rodajas. Poner sobre cada rodaja media cucharadita de tomate frito natural y un poco de mozarela rallada y espolvorear con orégano o con albahaca fresca picada. Pueden dejarse así o suplementar con algún ingrediente como jamón cocido, atún...
- Hornear 10 minutos, hasta que el queso esté derretido y tome un tono dorado.
- Cortar en láminas muy finas los calabacines sin pelar. En una sartén, con un poco de aceite de oliva, se pasan un poco las láminas de calabacín, previamente sazonadas, para que se ablanden un poco y tomen color. En un cuenco se bate el requesón y se añaden las nueces troceadas.
- Poner 2 láminas de calabacín en forma de cruz y en el centro una bolita de la crema de queso. Cerrar el ravioli de abajo hacia arriba. Espolvorear con un poco de sésamo.
- Poner en una bandeja de horno precalentado a 180 °C, unos 4-5 minutos.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

ESCABECHE DE SALMÓN



INGREDIENTES

- 300-400 g de salmón fresco. Un lomo sin piel ni espinas.
- Verduras: judías verdes, zanahoria, 1 puerro, chalotas o cebolla, varios dientes de ajo.
- Hierbas y especias: laurel, eneldo (fresco o seco). Pimienta en grano, 2-3 clavos.
- Vinagre de vino.
- Vino blanco de calidad,
- Aceite de oliva virgen extra.



ELABORACIÓN

- Trocear el lomo de salmón en cubos de unos 3-4 cm. Poner un poco de sal.
- En una cacerola grande, de superficie amplia, para que no se amontone, colocar las verduras troceadas en tiras (judías verdes, zanahoria, parte blanca del puerro, las chalotas peladas o la cebolla en juliana, ajos enteros pelados) y las especias (pimienta en grano, clavo), las hierbas y una pizca de sal.
- Preparar el líquido del escabeche: 1 parte de vinagre, 1 parte de agua y $\frac{1}{2}$ de vino blanco, y media parte de aceite de oliva.
- Mezclarlo todo y cubrir la preparación. Macerar en el frigorífico aprox. 1-1,5 horas. Incorporar los trozos de salmón y dejar 45-60 minutos más.
- Sacar el salmón y reservar en un plato. Poner todo lo demás a cocer a fuego lento, hasta que las verduras estén "al dente" (unos 10-15 min), no blandas. Llegado este momento se introduce el salmón, se deja sólo un minuto o menos (según el tamaño de los trozos), se apaga el fuego y se tapa. El pescado se hará con el calor remanente y así queda jugoso. No cocer más de 1 minuto con el fuego encendido, pues quedaría muy seco.
- Dejar enfriar a temperatura ambiente y luego guardar en el frigorífico.
- Está mejor si se toma al día siguiente. Antes de consumirlo se saca del frigorífico unos minutos. Se consume fresco a temperatura ambiente, sin calentar.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

ESPAGUETIS CON BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA



INGREDIENTES

- 1 diente de ajo.
- ½ cebolleta.
- ¼ pimiento verde.
- ¼ pimiento rojo.
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra.
- Una pizca de sal yodada.
- Una pizca de pimienta negra molida.
- Orégano, tomillo, romero, etc. al gusto.
- ¼ lata de tomate triturado.
- ½ taza de soja texturizada.
- 75 gramos de espaguetis integrales.



ELABORACIÓN

- Cocer los espaguetis integrales en una cazuela con agua hirviendo, el tiempo que especifique el fabricante. Escurrir y reservar.
- Al mismo tiempo, hidratar la soja texturizada en agua caliente unos 15 minutos. Añadir el doble de agua, en volumen, respecto a la cantidad de soja texturizada. Escurrir y reservar. Para darle más sabor, se puede saltear con aceite de oliva y especias.
- Rehogar en una sartén la cebolleta, el diente de ajo y los pimientos bien picados. Se puede añadir cualquier variedad de hortalizas.
- Una vez pochadas, añadir la sal yodada y la soja texturizada. Rehogar todo durante un par de minutos más.
- A continuación, añadir el tomate triturado y las especias, remover y dejar cocinar la soja texturizada durante al menos 10 minutos a fuego lento. Añadir las especias y las hierbas aromáticas al gusto.
- Añadir los espaguetis a la sartén con la boloñesa de soja texturizada. Remover y cocinar todo unos minutos más.

Autora: Pilar Pastor Alfonso

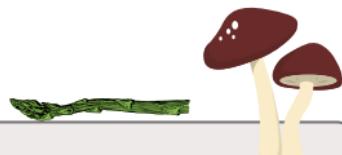
ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS

ESPÁRRAGOS Y SETAS SALTEADOS CON HUEVO FRITO



INGREDIENTES

- Una bolsa de espárragos congelados o frescos.
- Una bolsa de setas congeladas o frescas (setas de cardo, champiñón).
- Una cebolla pequeña.
- 2-3 dientes de ajo.
- 4 huevos frescos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.



ELABORACIÓN

- En una sartén, con un poco de aceite de oliva virgen, dorar una cebolla muy picada y 2-3 dientes de ajo. Cuando estén dorados, incorporar la verdura sin descongelar. Si los espárragos son congelados, se pueden cocer previamente. Posteriormente incorporar las setas congeladas o frescas, que necesitan menos tiempo.
- Freír un huevo: abrir el huevo y ponerlo en un vaso. En una sartén pequeña y honda añadir el aceite de oliva virgen extra, unos 2/3 de la altura de la sartén, para que el huevo no toque el fondo. Cuando el aceite esté caliente, casi que empiece a humear, echar el huevo con cuidado, volcando un poco la sartén. Con una paleta, se va poniendo un poco de aceite caliente sobre la yema para que se cocine un poco pero sin cuajarla. La clara ha de quedar cuajada y los bordes dorados y la yema blandita.
- También puede hacerse el huevo a la plancha con menos aceite, pochet o mollet.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

ESPINACAS CON GARBANZOS Y HUEVO POCHÉ



INGREDIENTES

- 2 bolsas de espinacas.
- 1 bote pequeño de garbanzos cocidos.
- 1 cebolla mediana.
- 3 dientes de ajo.
- 2 rebanadas de pan (se puede usar pan sin gluten).
- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- 1 cucharadita de comino.
- sal y aceite de oliva.



ELABORACIÓN

- Picar la cebolla muy fina y ponerla a pochar en una olla bien profunda con unas 4 cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté pochada, añadir las espinacas directamente de la bolsa sin cocer. Poner sal y un chorrito pequeño de agua. Dejar a fuego lento con la olla tapada, moviéndolas de vez en cuando, hasta que estén blandas.
- Mientras se prepara el majado. En otra sartén, con un poco de aceite de oliva, freír los ajos en rodajas. Cuando estén dorados, sacarlos y poner a freír las rodajas de pan. En un mortero se machacar los ajos, el pan, el comino y el pimentón. Añadir ese majado a la olla, junto con los garbanzos muy bien lavados y escurridos. Tapar y cocinar unos 30 minutos.
- Huevo poché o escalfado: poner a hervir agua con una cucharada de vinagre, cuando esté muy caliente el agua, pero antes de que empiece a hervir, añadir el huevo, esperar 3 minutos, sacar con una espumadera y escurrir en papel de cocina.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS
(SI USAS PAN SIN GLUTEN)**

ESPINACAS CON BECHAMEL SIN GLUTEN Y JAMÓN SERRANO

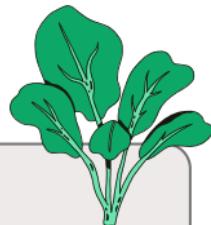


INGREDIENTES

- Una bolsa de hojas de espinacas o espinacas congeladas.
- Jamón serrano.
- Queso rallado en polvo (opcional).

Bechamel:

- 35 gramos de harina de arroz.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- una cucharada de mantequilla o una porción.
- 600 ml de leche.
- Una pizca de sal.



ELABORACIÓN

- Lavar las espinacas, secarlas y picarlas. Si quieras que queden más blandas o si son congeladas, cocerlas antes según indicaciones. En este caso es muy importante escurrirlas muy bien. Se recomienda escurrirlas con un trapo de cocina para que pierdan toda el agua posible.
- Picar el jamón.
- Preparar la bechamel: poner el aceite y la mantequilla, cuando esté caliente añadir la harina, mezclar y tostar ligeramente. Añadir la leche templada, poco a poco, sin dejar de remover para que se vaya mezclando con la harina. Añadir la sal. Si ha quedado muy espesa, corregir con algo más de leche. Añadir las hojas de espinacas, dejar hervir, añadir el jamón picado. Mezclar y servir en una fuente de horno. Añadir, si se desea, queso rallado en polvo y gratinar.

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

FALAFEL CON SALSA DE YOGUR



INGREDIENTES

FALAFEL:

- Un bote grande de garbanzos cocidos, lavar y escurrir antes.
- Una cebolla morada pequeña.
- 1 o 2 dientes de ajo.
- Un manojo de perejil (se puede emplear el perejil en polvo).
- Una cucharadita rasa de comino, curry y nuez moscada.
- Un pelízco de sal y pimienta negra molida.
- Una cucharada sopera rasa de harina de avena o de trigo integral para ajustar la textura (se puede emplear cualquier harina).
- Una cucharadita de levadura.
- Semillas de sésamo.

SALSA DE YOGUR:

- Un yogur natural griego.
- Un diente de ajo.
- Medio zumo de limón.
- Una pizca de sal y pimienta negra molida.

ELABORACIÓN

FALAFEL

- Picar muy fina la cebolla, el ajo, el perejil y las especias.
- Añadir los garbanzos y triturarlos con un tenedor, mezclarlo todo.
- Añadir la harina para ajustar la textura del falafel y la levadura. Dejar reposar durante 30 minutos.
- Formar hamburguesitas y rebozarlas en sésamo. Si sobrara, puede congelarse la masa.
- Precalentar el horno a 220 °C y cocinar el falafel con resistencia arriba y abajo durante 30 minutos o hasta que se vean las hamburguesas doradas.
- Cuanto más pequeñas sean, menos tiempo de cocinado necesitarán.

SALSA DE YOGUR

- Verter el yogur natural griego en un bol.
- Rallar el ajo y añadirlo al yogur.
- Sumarle la mezcla del zumo de medio limón, la sal y la pimienta recién molida y mezclarlo todo bien con una cuchara.

Autora: Pilar Pastor Alfonso



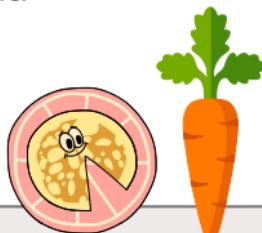
**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS
(USANDO HARINA SIN GLUTEN)**

FALSO SUSHI DE TORTILLA DE CALABACÍN CON ZANAHORIA Y PAVO



INGREDIENTES

- Un calabacín.
- 3 huevos.
- 1 cucharada de harina de arroz.
- 1 cucharada de queso rallado parmesano.
- Una taza de arroz.
- Una zanahoria pequeña.
- Pavo.



ELABORACIÓN

- Comenzamos preparando la tortilla: rallar el calabacín e introducirlo en el microondas en un recipiente apto o vaporera durante 4 minutos. Escurrir bien con un colador. Batir 3 huevos, sazonar al gusto y mezclar con el calabacín, la cucharada de parmesano y la cucharada de harina. Extender la mezcla en la bandeja del horno sobre un papel de cocina. Introducir 15 minutos en el horno a 200 grados.
- Mientras se prepara la tortilla, poner en la vaporera la zanahoria en cuadraditos y meter 5 minutos en el microondas.
- Preparar el pavo en cuadraditos pequeños.
- Hervir el arroz con agua, sal y un chorrito de aceite.
- Sacar la tortilla y, cuando no esté muy caliente, poner encima el arroz, la zanahoria y el pavo.
- Enrollar ayudándose del papel de cocina.
- Dejar enfriar y cortar.
- Acompañar al gusto con salsa de soja o comer directamente.

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

FERRERO ROCHER CASEROS CON SORBETE DE FRAMBUESA



INGREDIENTES

Para los Ferrero Rocher: (para unos 8 bombones)

- 3 cucharadas soperas de cacao puro en polvo
- 10 dátiles medianos
- 200 g de avellanas

Para el sorbete de frambuesa:

- 400 g de frambuesas
- 250 ml de bebida de almendras



ELABORACIÓN

¿Cómo preparar los bombones?

- Picar los 200 g de avellanas, reservando unas 10 avellanas que se dejarán enteras para meterlas en el centro del bombón.
- Coger unos 180 g de avellanas picadas y mezclar con 3 cucharadas soperas de cacao puro y 10 dátiles.
- Volver a picarlo bien con ayuda de una batidora o picadora hasta que quede cremoso y homogéneo.
- Con la ayuda de una cucharada sopera, coger una porción generosa de la masa a la que se le incrusta en el centro una avellana entera.
- Hacer una bola bien apretada, dejando la avellana en el centro del bombón.
- Rebozar el bombón con las avellanas picadas reservadas anteriormente.
- Repetir este proceso hasta acabar con toda la masa.
- Dejar reposar en la nevera durante una noche para que la masa se asiente.

¿Cómo preparar el sorbete de frambuesa?

- Congelar los frutos rojos durante una hora.
- Sacarlos del congelador y ponerlos en una picadora de hielo, añadir la bebida de almendra.
- Batir durante unos minutos hasta conseguir la textura deseada.

Autora: Pilar Pastor Alfonso

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

FIDEOS DE ARROZ CON POLLO Y VERDURAS



INGREDIENTES

- 1 cebolla pequeña.
- 1 pimiento verde italiano.
- 1/2 pimiento rojo pequeño.
- 1 puerro pequeño o medio puerro.
- 1 calabacín.
- 200 g de fideos de arroz.
- 1 pechuga de pollo.
- 3 cucharadas grandes de salsa de soja.
- Sal y pimienta.
- ¼ vaso de vino blanco.



ELABORACIÓN

- Trocear el pollo.
- Dorarlo con sal y pimienta en aceite de oliva. Apartar.
- Trocear las verduras.
- En ese aceite freír la verdura, primero añadir la cebolla y el puerro con el fuego bajo, luego los pimientos y por último, el calabacín. Dejar a fuego lento hasta que se quede reducido y blando, pero no quemado.
- Incorporar el pollo y el vino blanco y dejar que se reduzca. La salsa de soja tiene un alto contenido en sal, por lo que hay que controlar la cantidad de sal que añadimos.
- Cocer los fideos 4-5 minutos en agua y poca sal. Escurrir.
- Añadir los fideos y la salsa de soja, mezclar. Y ya está listo.

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

GALLETAS DE AVENA Y KIWI



INGREDIENTES

- Un huevo pequeño.
- Medio kiwi verde para la masa.
- Copos de avena 125 g.
- Harina 40 g (puede usarse harina de arroz).
- Mantequilla sin sal 65 g.
- Estevia en polvo $\frac{1}{2}$ cucharadita.
- Levadura en polvo $\frac{1}{2}$ cucharadita.
- Canela en polvo 1 cucharadita.
- Ralladura de piel de medio limón pequeño.
- Una pizca de sal.



ELABORACIÓN

- Pelar el kiwi y trocear la mitad a cuadraditos muy pequeños. Escurrir para que no quede mucho líquido, para que así las galletas queden crujientes. Derretir ligeramente la mantequilla. Añadir el edulcorante y batir. Incorporar el resto de ingredientes, dejando para el final los copos de avena y los trocitos de kiwi. Dejar reposar.
- Precalentar el horno a 200 °C con calor arriba y abajo. Extendemos una lámina de papel de hornear en la bandeja del horno y vamos colocando cucharadas de la masa, separadas entre sí. Cuando estén los 10-12 montoncitos, colocar un papel film sobre ellas y aplastar cada galleta con la base de un vaso. Han de quedar con un grosor de aproximadamente 0,5 cm o menos.
- Hornear durante 12-15 min hasta que se vean doradas.
- Pasar inmediatamente a la rejilla, fuera del horno, para que se enfrién.
- Servir con más trocitos de kiwi troceado.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS
(SI LA HARINA Y LA AVENA ES SIN GLUTEN Y LA TOLERAN)**

GARBANZOS CON VERDURAS



INGREDIENTES

- 250 gramos de garbanzos secos.
- 180-200 g de carne de ternera (opcional).
- 3 dientes de ajo.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 pimiento verde pequeño.
- 2 tomates maduros.
- 250 g de judías verdes.
- 200 g de calabaza .
- 1/2 cucharadita de hierbas aromáticas (romero, orégano).
- 1 hoja de laurel.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal, pimienta negra recién molida y 1/2 cucharadita de pimentón (o una ñora).

ELABORACIÓN

- Poner la noche anterior en remojo los garbanzos en un bol, bien cubiertos con abundante agua caliente.
- En una cazuela, calentar 3-4 cucharadas de aceite de oliva y añadir el ajo, la cebolla y el pimiento picados. Cocinar todo a fuego medio hasta que se ablande, unos 10 minutos aproximadamente. Triturar los tomates. A continuación, agregarlos y cocer todo a fuego alto, hasta que se consuma un poco el agua del tomate, aproximadamente 5 minutos. Si vamos a ponerle carne, incorporarla en ese momento. Añadir los garbanzos escurridos, las judías verdes troceadas, sal, pimienta, pimentón, el laurel y las hierbas. Cubrir con agua. Si lo hacemos en una olla exprés es más rápido. Se tapa y se deja unos 15-20 minutos (dependiendo de la rapidez de la olla). Cuando se enfrie, se destapa y se le añaden los trozos de calabaza que requieren menos cocción. Se deja a fuego lento hasta que la calabaza se ablande y el caldito espese.
- Como en cualquier plato de legumbres, se puede servir con arroz hervido y así completamos las verduras del plato, sobre todo si no lleva carne.



Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS Y SIN CARNE PARA VEGETARIANOS

GARBANZOS CON VERDURAS AL CURRY



INGREDIENTES

- 400 g de garbanzos en conserva aclarados y escurridos.
- 120 g de cebolla en juliana.
- 400 g de tomate troceado en conserva.
- 1 diente de ajo.
- Un trozo de jengibre fresco (o media cucharadita en polvo).
- 1 zanahoria.
- 1 calabacín verde pequeño.
- Zumo de 1/2 limón.
- 2 cucharadas soperas de aceite de girasol.
- 2 cucharaditas de curry en polvo (puede sustituirse por comino, pimentón y canela molidos, media cucharadita de cada).
- Sal.
- Perejil picado.

ELABORACIÓN

- Poner la noche anterior en remojo los garbanzos en un bol, bien cubiertos con abundante agua.
- Picar la cebolla muy fina. Rallar el ajo y el trocito de jengibre pelado.
- En una sartén honda o una cacerola poner el aceite y añadir el ajo y el jengibre rallados. Antes de que se doren, incorporar la cebolla. Añadir la zanahoria en cuadraditos, saltearla unos minutos y añadir el tomate troceado, la sal, el curry (o las especias por separado) y dejar cocer unos 15 minutos a fuego lento. A mitad de la cocción incorporar el calabacín sin pelar, a cuadraditos. Posteriormente, poner el zumo del limón y los garbanzos y dejar a fuego lento unos 10 minutos.
- Servir con arroz Basmati, que se puede aderezar con especias (comino, jengibre...) o frutos secos.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS Y VEGETARIANOS

GAZPACHO DE ZANAHORIA



INGREDIENTES

- 1 kg de tomate maduro.
- 1/2 diente de ajo.
- 3 zanahorias.
- 1 pimiento verde mediano.
- 1/2 pimiento rojo.
- 1 cebolla morada pequeña.
- 50 ml agua (al gusto, según la consistencia que se desee).
- 15 ml vinagre de vino blanco.
- Sal.
- Chorrito de aceite de oliva virgen extra.
- Cebolla y ajo en polvo.



ELABORACIÓN

- Lavar los tomates, retirar el centro, trocear en cuartos y reservar. Pelar las zanahorias. Lavar el pimiento, retirar el centro y las pepitas. Pelar la cebolla. Trocear las zanahorias, el pimiento y la cebolla. Pelar el diente de ajo.
- En una batidora de vaso, robot de cocina o con una batidora de mano triturar el tomate, la zanahoria, el pimiento, la cebolla, medio diente de ajo y el agua. Comprobar el espesor y añadir más agua, según vuestro gusto. Añadir el vinagre y sazonar al tiempo que continúas triturando. Por último, incorporar el aceite y batir un par de minutos para emulsionar.
- Meterlo en la nevera 1 hora para servirlo fresquito. Si lo queremos frío, en el momento se puede triturar con hielos (si el vaso batidor tiene suficiente potencia).
- Añadir finalmente un puñado de mix de semillas que nos aporta grasa y fibra y le da un toque crujiente a la receta.

Autora: Pilar Pastor Alfonso

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

GELATINA DE MELÓN



INGREDIENTES

- Un melón pequeño. Si deseamos poner dos colores necesitaremos medio melón con la pulpa anaranjada y medio de pulpa blanca.
- 8 hojas de gelatina neutra.
- 400 ml de agua
- Una pizca de estevia en polvo (opcional).



ELABORACIÓN

- Partir el melón por la mitad y eliminar la parte central donde están las semillas. Sacar algunas bolitas de la pulpa (con un utensilio especial para ello o con una cuchara). Colocarla repartidas en los 4 moldes.
- Poner 4 hojas de gelatina en un poco de agua fría para que se hidraten unos 5 min.
- En un cazo poner a hervir el agua y el edulcorante (opcional).
- Estrujar bien las hojas de gelatina y añadirla al líquido hirviendo, apartar del fuego y remover bien para que se disuelva del todo. Volcar sobre los moldes donde están las bolitas de melón.
- Dejar enfriar unos minutos y meter en el frigorífico. Cuando pasen 3-4 horas estará cuajada.
- Preparar la otra capa de gelatina.
- Triturar el resto del melón que ha sobrado.
- Poner a hidratar en agua fría las otras 4 hojas de gelatina. Calentar la crema de melón y cuando hierva, apartar y dissolvemos bien las hojas de gelatina escurridas. Dejar enfriar un poco y volcar una parte sobre la gelatina transparente de cada molde. Hacerlo con cuidado, usando una cuchara para que no se haga un hueco en la gelatina que ya está cuajada. Dejar enfriar otras 4-5 horas.
- Para desmoldar es mejor sumergir unos segundos los moldes en agua caliente sujetando los bordes y evitando que entre agua dentro. Se puede dejar para el día siguiente.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS Y VEGETARIANOS

HAMBURGUESA DE VERDURAS Y AGUACATE



INGREDIENTES

- Un aguacate maduro.
- 100 g de quinoa.
- Una cebolla.
- 1/4 de pimiento rojo.
- 1/4 de pimiento verde.
- 1/4 de pimiento amarillo.
- Ajo en polvo.
- Un poco de pimienta.
- Una pizca de sal.
- Pan rallado (puedes usarlo sin gluten)
- Aceite de oliva virgen extra.



ELABORACIÓN

- Lavar bien la quinoa y ponerla a cocer en abundante agua hirviendo durante unos 10-12 minutos. Enjuagar y escurrirla.
- Quitar la piel del aguacate y sacar su pulpa. Añadirla en el bol y agregar una ralladura de limón junto con su jugo. Machacarlo con un tenedor.
- Picar finamente la cebolla y los pimientos. Agregarlos junto con la sal y la pimienta. Aderezar con ajo en polvo y mezclar bien.
- Añadir la quinoa y volver a mezclar hasta lograr una masa homogénea.
- Agregar el pan rallado y formar hamburguesas.
- Calentar en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y cocinar las hamburguesas a fuego medio hasta que queden bien doradas por ambos lados. También se pueden hacer al horno, aunque se tarda un poco más.
- Se puede acompañar de ensalada y de salsa mostaza.

Autora: Pilar Pastor Alfonso

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

HAMBURGUESA RELLENA DE MOZARELA



INGREDIENTES

- 250 g de carne picada de cerdo y ternera. También puede hacerse con pollo.
- 1 huevo.
- 1 diente de ajo y perejil fresco picados.
- 2 cucharadas pequeñas de pan rallado.
- 1 bola de mozzarella fresca.



ELABORACIÓN

- Batir el huevo y mezclar todos los ingredientes excepto la mozzarella.
- Hacer la hamburguesa colocando un trozo de mozzarella dentro, que quede bien oculto entre la carne.
- Rebozar en pan rallado y poner a la plancha, con muy poco aceite, en la sartén a fuego lento.
- Puede servirse con salsa de tomate frito casera.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS



INGREDIENTES

- 200 g de lentejas cocidas (pueden ser de bote).
- 1 zanahoria mediana.
- Media cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 trozo de pimiento rojo.
- 3 tomates secos (opcional).
- 1 clara de huevo.
- 2 cucharadas de pan rallado (puede ser sin gluten).
- Sal, pimienta.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino en polvo (opcional).
- Aceite de oliva virgen extra.



ELABORACIÓN

- Poner los tomates secos en un poco de agua caliente para que se hidraten durante unos minutos (10-15).
- Machacar las lentejas cocidas con un tenedor (también se pueden triturar y no se ven los trocitos, pero están más ricas machacadas). Añadir la zanahoria pelada y rallada muy fina.
- En una sartén, con 2 cucharadas de aceite de oliva, freír los ajos, la cebolla y el pimiento, picados en trocitos muy pequeños, a fuego lento. Retirar del fuego y añadir el tomate muy picadito.
- Incorporar este sofrito a las lentejas con la zanahoria.
- Salpimentar y añadir el comino (si nos gusta el sabor).
- Incorporar la clara de huevo y el pan rallado, mezclar bien hasta obtener la textura que nos permita darle forma. Dejar la masa en el frigorífico media hora.
- Formar 4 bolas grandes, aplastarlas dándoles forma de hamburguesa.
- Prepararlas a la plancha (en una sartén antiadherente) o al horno, a 190 °C calor arriba y abajo unos 20 minutos.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS Y VEGETARIANOS

HELADOS DE SOJA Y FRUTAS



INGREDIENTES

- 1 yogur de soja por helado.
- 1 plátano por helado.
- Fruta de temporada al gusto: arándanos, melocotón y mango, piña y kiwi amarillo o paraguaya y melón.



ELABORACIÓN

- Lavar, pelar y cortar en trozos las frutas.
- Congelar las frutas.
- Una vez congeladas, triturarlas en una buena batidora o robot, junto con el yogur.
- Conservar en el congelador hasta su consumo.
- Se puede decorar con unas hojas de hierbabuena, coco rallado, almendras trituradas o virutas de chocolate puro.

Autora: Pilar Pastor Alfonso

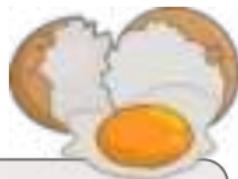
ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

HUEVOS EN SU NIDO DE COLIFLOR



INGREDIENTES

- Media coliflor pequeña (unos 5-6 arbolitos).
- 1 huevo (para los nidos).
- 70-80 g de queso cheddar o mitad de cheddar y mitad de mozarella.
- 1 diente de ajo pequeño muy picado.
- Sal, pimienta, nuez moscada.
- 4 huevos pequeños.



ELABORACIÓN

- Rallar la coliflor muy finamente, desechando los tallos más gruesos. Conviene dejarla reposar sobre un paño limpio, incluso apretándola para que suelte un poco de agua. Añadir el resto de ingredientes y mezclar bien.
- En una bandeja rígida de moldes para muffins pincelar los moldes con un poco de aceite o mantequilla.
- Añadir en cada molde un poco de masa para cubrir todas las paredes del fondo y laterales. Aplastar bien. Hornear a 165-170 °C unos 15-18 minutos o hasta que estén dorados.
- Sacar el molde del horno y poner en cada hueco del nido un huevo crudo. Ponerlo de nuevo en el horno unos 6 minutos a 140-150 °C, hasta que cuaje la clara. Si deseas que la yema quede más hecha deja 2 minutos más.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS Y VEGETARIANOS

HUMUS DE GARBANZOS Y HUMUS DE PIMIENTOS



INGREDIENTES

Humus de garbanzos:

- 100 g de garbanzos cocidos.
- 1 cucharadita de comino en polvo.
- 1 cucharadita de tahini o sésamo tostado.
- ½ cucharadita de ajo en polvo.
- ½ cucharadita de pimentón.
- Una cucharada sopera de aceite de oliva.
- Un chorrito de vinagre o el zumo de ½ limón.
- Sal.

Humus de pimientos:

- Los mismos ingredientes que para el humus de garbanzos.
- 80-100 g, aproximadamente, de pimientos asados.

ELABORACIÓN

- Triturar todos los ingredientes con la batidora hasta que quede una masa uniforme. Si te queda muy espeso, puedes añadir agua.
- El tahini lo puedes preparar triturando sésamo tostado con aceite de girasol u oliva y sal.
- Los pimientos los puedes asar en el horno, microondas o en una freidora de aire. Importante tapar y esperar a que se enfrien para pelarlos más fácilmente.
- Acompañar al gusto; crudités de verduras (palitos de zanahoria, pepino, calabacín, etc.), picos o tostadas de pan con o sin gluten, pan de pita, etc., adecuando el acompañamiento a la edad del niño y sus intolerancias.



Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS Y VEGETARIANOS

HUMUS DE REMOLACHA CON CHIPS DE CHÍA



INGREDIENTES

- 200 g de garbanzos cocidos.
- 200 g de remolacha cocida.
- 50 g de tahini.
- 30 g de zumo de limón.
- 1 diente de ajo.
- 40 g de aceite de oliva virgen extra (o de girasol).
- Media cucharadita de comino molido.
- 1 cucharadita de sal.

Para acompañar: zanahoria, apio, pimiento...

Para los chips de chía:

- 25 g de semillas de chía.
- 50 g de quinoa en grano.
- 1 cucharada de semillas de sésamo.
- 40-50 ml de agua.
- ¼ cucharadita de sal.

ELABORACIÓN

- Preparar el tahini. Tostar el sésamo en una sartén, sin aceite, unos minutos y dejar templar. En una buena procesadora, triturarlo con el aceite y la sal hasta obtener una pasta.
- Triturar todos los ingredientes del humus hasta conseguir una pasta fina.
- Chips de chía. Precalentar el horno a 200 °C. En una procesadora pulverizar las semillas de chía con los granos de quinoa. Mezclar con el agua, las semillas de sésamo y la sal. Mezclar bien. Formar bolitas pequeñas (como una cereza). Ponerlas entre 2 láminas de film transparente y pasar el rodillo para dejarlas a 1-2 mm de grosor. Si se desean hacer círculos más iguales, cortarlos con un cortapastas. Colocarlas sobre papel de hornear en la bandeja y hornear durante 5 minutos.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia



ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS Y VEGETARIANOS

ALUBIAS VERDINAS CON SETAS



INGREDIENTES

- 300 g de alubias verdinas (o judías blancas).
- 2 boletus (o varias setas de cardo).
- 1 zanahoria y 1 rama de apio.
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 tomate maduro, 1 pimiento choricero (ñora o pimentón).
- Aceite de oliva, sal, pimienta, 1 hoja de laurel.



ELABORACIÓN

- Poner las alubias en remojo la noche anterior.
- Poner el pimiento choricero 1-2 horas en agua caliente.
- En una sartén hacer un sofrito con la cebolla y el ajo picados. Añadir el tomate troceado y, cuando esté hecho, incorporar la pulpa del pimiento choricero, retirándola con un chuchillo. Mover y apartar.
- En una olla poner las alubias cubiertas de agua limpia, laurel, la cebolla pelada entera, la zanahoria entera pelada y el apio. Dejar cocer unos 30 minutos. A continuación, añadir el sofrito y los boletus (o las setas) troceados. Continuar la cocción lenta hasta que las alubias estén blandas. Añadir la sal al final para que no se endurezcan. Se puede hacer en la olla rápida. El tiempo dependerá del tipo de olla (entre 20-40 minutos). Las alubias más frescas requieren menos tiempo de cocción que las que llevan envasadas más tiempo.
- Este guiso está mejor al día siguiente.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS Y VEGETARIANOS

LASAÑA CON CALABAZA Y SETAS



INGREDIENTES

- 400 g de calabaza.
- 400 g setas frescas sabrosas (shitake, champiñones portobello...).
- 1/2-2 paquetes de lasaña precocida.
- Sal, pimienta.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Queso parmesano rallado.

Para la bechamel: 1 litro de leche entera, 50 g de mantequilla, 50 g de harina de trigo, sal, nuez moscada, pimienta.



ELABORACIÓN

- Trocear la calabaza a cuadraditos pequeños. Ponerles sal y pimienta y extenderlos, sobre papel de hornear, en la bandeja del horno. Hornearlo unos 30 minutos a 180 °C, hasta que estén blanditos. Escurrir y apartar, reservando el jugo. Trocear las setas en trozos pequeñitos y saltear en una sartén con un poquito de aceite de oliva, sal y pimienta, a fuego fuerte para que no suelten mucha agua. Escurrir y reservar, guardando el jugo que haya soltado.
- Preparar la bechamel. Poner la mantequilla en la sartén. Cuando esté líquida, se añade la harina y se mueve bien hasta que se forme una pasta. Agregar la leche muy caliente poco a poco sin parar de mover. Poner sal, pimienta y nuez moscada. Si quedan grumos puede pasarse la batidora. Puede sustituirse un poco de leche por el jugo de la calabaza y las setas. No debe quedar sosa, porque va a ser el líquido que hidrate la pasta.
- En una bandeja cuadrada de hornear montar la lasaña. En primer lugar colocar en el fondo una fina capa de bechamel. A continuación poner una capa de placas de lasaña, sin hidratarla previamente. Añadir bechamel sobre la lasaña e incorporar la mitad de la calabaza. Cubrir con otra capa de pasta, bechamel y la mitad de las setas. Repetir la operación poniendo otra capa de calabaza y otra de setas, y poniendo siempre un poco de bechamel sobre la pasta. Terminar con un poco de bechamel y, si se desea, un poco de queso parmesano rallado por encima.
- Hornear unos 20 minutos a 180 °C y sacar cuando esté dorado.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS

LASAÑA DE CALABACÍN Y BOLOÑESA CON BECHAMEL DE CALABACÍN



INGREDIENTES

Para la BOLOÑESA:

- 70 g de zanahoria.
- 100 g de cebolla.
- 1 ajo.
- 400 g de tomate triturado.
- 300 g de carne picada de ternera.
- 1 loncha de jamón serrano.
- 1 cucharadita de paté.
- 1 hoja de laurel.
- Sal, nuez moscada y sazonador para espaguetis.

Para la BECHAMEL DE CALABACÍN:

- Media cebolla.
- 1 calabacín.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de arroz (opcional).
- 250 ml de leche.
- Aceite de oliva, sal y nuez moscada.

RESTO

- 2 calabacines; dependiendo del tamaño.
- Queso mozzarella o para gratinar al gusto.



ELABORACIÓN

Primero preparar la boloñesa.

- Picar la zanahoria, la cebolla y el ajo. Dorar a temperatura baja hasta que quede blanda la cebolla. Añadir la carne picada, el jamón picado, la cucharadita de paté, el sazonador de espaguetis, la nuez moscada y el laurel. Si no tienes sazonador de espaguetis, lo puedes sustituir por pimienta y orégano. Cuando la carne esté cocinada, añadir el tomate triturado, sazonar y dejar 20 minutos a fuego bajo, tapado, moviendo de vez en cuando.

Preparar el calabacín

- Cortar el calabacín en láminas. Ponerlas en una vaporera de microondas 4 minutos en tandas separadas o en el horno, sobre papel de horno. Poner en la base un poco de tomate frito, colocar una capa de calabacín, encima una capa de salsa boloñesa, repetir hasta hacer 3-4 pisos de calabacín.

Preparar la bechamel.

- Picar la cebolla y cortar el calabacín en cuadrados pequeños. Pochar la cebolla a fuego lento, cuando esté empezando a quedarse transparente, añadir el calabacín y freír a baja temperatura durante 10 minutos. Añadir la leche, la media cucharadita de arroz, la sal y la nuez moscada. Tapar y dejar cocer durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando. Si está quedándose sin líquido, corregir la cantidad de leche. Triturar con la batidora.

Montaje

- Cubrir los calabacines con la bechamel, añadir queso mozzarella e introducir en el horno hasta que esté dorado, en modo caliente arriba y abajo.

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ



INGREDIENTES

- Lentejas (300 g).
- 1 cebolla, 3 ajos, 1 pimiento verde, 1 tomate maduro.
- 1 calabacín verde mediano.
- 1 zanahoria y 1 patata mediana.
- Arroz (2 puñados).
- Aceite de oliva (50 ml).
- Sal, laurel, pimentón dulce.
- Una pizca de comino (opcional).



ELABORACIÓN

- Lavar las lentejas y eliminar si existe algún resto de tallos.
- Lavar las verduras. Quitar la parte central del tomate y el tallo y las semillas del pimiento. Pelar los ajos, la cebolla, la patata y la zanahoria. Trocear el calabacín a cuadraditos con la piel.
- En una olla grande poner las lentejas y añadirle agua, de manera que queden más que cubiertas. Añadir un buen chorro de aceite, sal, pimentón, laurel, el tomate, el pimiento, los ajos y la cebolla enteros. También añadir la zanahoria y la patata troceadas. Encender el fuego y cocer, tapado, a fuego lento unos 30-45 minutos. Incorporar el calabacín troceado y continuar cociendo aprox. 45-60 minutos más, hasta que las verduras estén tiernas y el caldo espeso.
- Sacar el tomate, el pimiento, el ajo y la cebolla. Pasar a un pasapurés con un plato debajo y machacarlas con un mazo, recogiendo los jugos con la fibra que sueltan y añadir la mezcla a la olla.
- Si usamos lentejas pardinas (más pequeñas y oscuras), el tiempo de cocción es menor al ser más tiernas.
- A la hora de comer, en otra olla aparte, hervir 1-2 puñados de arroz de grano gordo, en agua con un poco de sal unos 15 minutos y, una vez escurrido, añadirlo a las lentejas

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS Y VEGETARIANOS

LOMO DE CERDO IBÉRICO AL HORNO CON VERDURAS



INGREDIENTES

- Pieza de lomo de cerdo ibérico (500-600 g).
- Sal gorda, pimienta, romero, tomillo, orégano, pimentón.
- Calabaza, cebolla morada y setas (puedes elegir otras verduras para la guarnición).



ELABORACIÓN

- Limpiar bien la carne, eliminando la grasa exterior. Poner un poco de aceite de oliva virgen extra y cubrirlo con las especias y la sal. Dejar reposar en la nevera 1-2 horas. Preparar, mientras, las verduras con las que vayamos a acompañar con un poco de aceite, sal y especias.
- Precalentar el horno a 150 °C. En una bandeja de horno poner la pieza en un lado. Meter en el horno unos 15-20 minutos. En ese momento, que ya estará hecho por dentro, abrir el horno y poner la calabaza y unos gajos de cebolla morada. Cerrar y subir a 180 °C para que la carne se dore y se termine de cocinar, unos 30 minutos más. Sacar del horno y dejar reposar unos 10 minutos antes de lonchejar.
- Puede acompañarse con otras verduras al horno o saltear unas setas shiitake en la sartén, con un poco de aceite y sal. Servir con ensalada.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

MAKIS DE FRUTA DE TEMPORADA



INGREDIENTES

- Masa de las crepes:

- Leche 250 ml.
- Harina 100 g.
- Huevos (2).
- Agua 25 ml.

- Para el arroz con leche:

- Leche 500 ml.
- Arroz 50 g.
- Azúcar 30 g.
- Una rama de canela.
- Una vaina de vainilla.
- Corteza de limón.

- Frutas de temporada: persimón, fresas, kiwi, granada, mandarina...



ELABORACIÓN

- Hacer una masa de crepe según tu receta habitual.
- Hacer un arroz con leche de la manera habitual.
- Cortar las futas en bastoncitos finos.
- Una vez hecha la crepe, recórtala para que te quede en forma rectangular. Colócala sobre un papel de film con el lado largo hacia ti, extiende el arroz en una capa regular y compacta de medio centímetro de grosor, hasta dos terceras partes del final.
- Colocar la fruta en líneas transversales a un centímetro del lado que queda hacia ti.
- Enrólalo sobre sí mismo, ayudándote del papel de film para que forme un cilindro lo más compacto posible.
- Colocarlo unos 30 minutos en el congelador para que coja cierta consistencia.
- Sacarlo del congelador y cortarlo en porciones de unos 2 centímetros de grosor.
- Consejos: puedes poner una salsa de frutos rojos para mojar los makis en ella.

Autor: Pepe Serrano

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS

MARMITAKO DE PESCADO



INGREDIENTES

- 800 g de pescado (bonito, atún blanco, salmón, bacalao desalado o congelado).
- 4 patatas medianas.
- 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 2 pimientos chorizos (o una pizca de pimentón).
- 2 dientes de ajo.
- 2 tomates rojos.
- 1 litro de caldo de pescado o agua.
- Sal, pimienta.



ELABORACIÓN

- Humedecer 1-2 horas antes el pimiento chorizo en agua caliente. Después, sacar la pulpa arrastrando el cuchillo sobre una superficie plana.
- Rehogar con aceite de oliva, a fuego medio, la cebolla y los ajos. Continuar añadiendo los pimientos y al final el tomate troceado. Cortar las patatas (recuerda no terminar de cortarlas con el cuchillo, sino romperlas para que suelte el almidón y espese la salsa). Añadir las patatas al sofrito, rehogar y añadir el caldo de pescado y la pulpa del pimiento chorizo, sal y pimienta. Dejar hervir.
- Cuando la patata esté tierna, añadir el pescado cortado en trozos, dejar cocer unos 3-4 minutos, tapar y apartar. Servirlo enseguida para que el pescado no se pase.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

MINILASAÑAS DE CALABACÍN Y ATÚN



INGREDIENTES

- 1 calabacín.
- 1 o 2 latas de atún (según la cantidad que quieras preparar).
- Queso mozarela.
- Orégano.
- Tomate frito.



ELABORACIÓN

- Para una cena rápida y fácil. Partir el calabacín en rodajas, sazonarlo y dejarlo reposar.
- Mezclar el atún con tomate frito y orégano.
- Poner en bases para magdalenas una capa de calabacín, el atún y queso mozarela, repetir la misma operación.
- Introducir al horno a 180 °C hasta que comience a dorarse.

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

MUFFINS Y MINIPIZZAS DE COLIFLOR



INGREDIENTES

Para la "masa":

- Una coliflor pequeña de 400-500 g.
- 2 huevos pequeños.
- 150 g de queso cheddar o mitad de cheddar y mitad de mozarella.
- 1 diente de ajo pequeño muy picado.
- Sal, pimienta, nuez moscada.

Para los muffins de huevo:

- 4 huevos pequeños.

Para las minipizzas:

- orégano, mozarella e ingredientes a gusto (champiñones).



ELABORACIÓN

• Cómo hacer la "masa":

Rallar la coliflor muy finamente, desechando los tallos más gruesos. Conviene dejarla reposar sobre un paño limpio, incluso apretándola para que suelte un poco de agua. Añadir el resto de ingredientes. Mezclar bien.

- Muffins. (seguir receta de huevos en su nido de coliflor, página 62)
- Minipizzas.

Extiende la masa en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Presiona bien sin que queden huecos, para obtener un grosor de menos de medio cm. Hornea durante 25 minutos a 170°. Cuando se vea dorado, rocía un poco de mozarella rallada y los ingredientes deseados y continua horneando, a la misma temperatura unos 10 minutos más hasta que se funda la mozarella.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS Y VEGETARIANOS

ÑOQUIS DE CALABAZA



INGREDIENTES

- 250 gramos de calabaza.
- Una patata mediana (opcional para que admita menos harina).
- 100-150 gramos de harina (se añadirá poco a poco hasta obtener la consistencia adecuada). Para celiacos se puede usar maicena.
- 1 huevo.
- 100 gramos de parmesano rallado.
- 15 gramos de mantequilla.
- Nuez moscada, pimienta negra molida, jengibre molido y cúrcuma (opcional).
- Aceite de oliva virgen extra y sal.

ELABORACIÓN

- Asar la calabaza al horno hasta que esté blandita (tiene más sabor) o simplemente rehogarla en una sartén. Cuando esté fría, ponerla en un cuenco y machacarla con un tenedor. Añadir la nuez moscada, la pimienta negra, la cúrcuma y el jengibre. Posteriormente, poner el huevo batido y el parmesano. Mover bien y añadir la harina poco a poco y amasarlo hasta obtener una masa que no se pegue en las manos ni en la superficie de trabajo. Para que admita menos harina, podemos añadir a la calabaza una patata mediana cocida.
- Formar una bola, envolverla en film transparente y reservarla en el frigorífico una hora más o menos.
- Enharinar la encimera y sacar la masa del frigorífico. Formar cilindros de aprox. 2 cm de diámetro, cortarlos en rodajas o porciones de aprox. 2 cm. Darle forma de croqueta, cubrir con un poco de harina y hacerle unas rayitas con el tenedor. Colocarlos en un plato.
- Hervir los ñoquis en abundante agua salada hirviendo y sacarlos conforme vayan saliendo a flote a la superficie.



Autora: Carmen de la Torre Cecilia

**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y PARA CELIACOS
(USANDO MAICENA EN VEZ DE HARINA DE TRIGO)**

NUGGETS DE ATÚN Y QUESO



INGREDIENTES

- 2 huevos.
- 4 latas de atún natural.
- 100 g de queso rallado en tiras.
- Pan rallado sin gluten.
- Sal y pimienta al gusto.



ELABORACIÓN

- Escurrir bien el atún.
- Mezclar los huevos con el atún y el queso.
- Salpimentar al gusto.
- Hacer bolitas, empanarlas con pan rallado sin gluten y aplastarlas para que adquieran la forma de nugget.
- Meter en horno precalentado 20 minutos a 200 °C, dándole la vuelta a la mitad del proceso.
- Acompañar de verdura, por ejemplo, calabacín al horno y aguacate

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

NUGGETS DE BRÓCOLI Y QUESO



INGREDIENTES

- 1 brócoli.
- 1 huevo.
- 30 g de harina de avena integral o arroz.
- 150 g de queso mozzarella rallado.
- Una pizca de hierbas secas: albahaca y orégano (opcional).
- Sal y pimienta negra molida al gusto.



ELABORACIÓN

- Lavar, cortar y cocer el brócoli durante 5-7 minutos. Escurrir y reservar.
- Una vez enfriado, triturar con la batidora.
- Poner en un bol el huevo, el brócoli, la harina de avena integral, la mozzarella rallada, las hierbas aromáticas, la sal y la pimienta negra molida. Integrar bien todo.
- Poner un poco de mezcla sobre la mano y formar una bolita. Hacer el mismo proceso con toda la masa.
- Sobre papel de horno colocar las bolitas, aplastándolas un poco con la mano.
- Precalentar el horno a 180 °C durante 10 minutos. Hornear a 180 °C con calor arriba y abajo durante 15 minutos.

Autora: Sara Barbed

**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y PARA CELIACOS
(USANDO HARINA DE ARROZ)**

PALITOS DE POLLO AL HORNO CON SALSA DE AGUACATE



INGREDIENTES

Para los palitos de pollo:

- 500 g de pechuga de pollo en filetes no muy finos.
- 200-250 g de copos cereales de maíz espelta sin azúcar.
- 2 huevos.
- 1 cucharada de orégano y una cucharadita de cúrcuma (opcional).
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

Para la salsa:

- 1 aguacate maduro.
- 1 yogur natural sin azúcar.
- 1 limón.
- Sal.



ELABORACIÓN

- Trocear los filetes de pechuga en tiras largas. Ponerlos en un bol y añadir sal, pimienta, orégano, aceite de oliva virgen y un poco de cúrcuma (para darle color). Dejarlos en el frigorífico unos 30-60 minutos.
- Precalentar el horno con calor arriba y abajo a 200 °C.
- Meter en una bolsa de plástico grueso los copos de cereales (sin azúcar) y machacarlos con un objeto duro hasta conseguir textura de polvo no muy fino.
- Cubrir la bandeja de horno con papel de hornear. Pasar las tiras de pollo en huevo y luego en los cereales y los vamos colocando en la bandeja sobre el papel hasta terminarlos. Pintar con un poco de aceite de oliva.
- Introducir la bandeja en el horno algo más arriba de la mitad. De esa manera conseguimos que no se hagan mucho por dentro y queden jugosos y, a su vez, se ponen dorados y crujientes antes. En unos 10 minutos estarán hechos.
- La salsa se prepara triturando el yogur con ralladura de limón, unas gotas de limón y el aguacate. Sazonar. El aguacate se puede sustituir por pepino pelado; en ese caso admite unas hojas de hierbabuena.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS
(USANDO CEREALES SIN GLUTEN)

PASTA A LA SICILIANA



INGREDIENTES

- 300 g de pasta corta.
- 14-16 tomatitos cherry.
- 2 latas de atún en aceite.
- 2 bolas de mozarella.
- 1 lata de aceitunas negras sin hueso.
- 1 bote de alcacarras.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.



ELABORACIÓN

- Trocear todos los ingredientes y aderezarlos con un poco de sal y aceite de oliva virgen.
- Reservar en un bol en la nevera.
- A la hora de comer, hervir la pasta en abundante agua con un poco de sal, justo el tiempo que marque el fabricante; ha de quedar "al dente".
- Mezclar rápidamente con el condimento y servir.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y PARA CELIACOS
(USANDO PASTA SIN GLUTEN)**

PASTA CON BERENJENAS Y TOMATE



INGREDIENTES

- 500 g de pasta.
- 1 berenjena grande.
- Salsa de tomate casera.
- Se pueden añadir aceitunas negras, anchoas, alcacarras, etc.



ELABORACIÓN

- Cortar la berenjena en cubitos de unos 2 cm, con la piel. Poner en un colador con un poco de sal y tapar. Al cabo de unos 30-60 minutos habrá soltado el jugo amargo. Secar y poner en una fuente de horno con un poco de aceite de oliva. Mantener a unos 150 °C unos 60 minutos o hasta que estén blandos.
- Mezclar con la salsa de tomate y dejar reposar para que se mezclen los sabores y reservar hasta la hora de hacer la pasta.
- Cuando estamos preparados para comer, cocer la pasta. Poner abundante agua con sal en una olla grande. Una vez comience a hervir el agua, añadir la pasta y dejar el tiempo que recomienda el fabricante en el envoltorio. Añadir un poco de agua de la cocción a la salsa. Colar rápidamente la pasta, pasarlala de nuevo a la olla y añadirle la salsa. Mezclar y consumir al instante para que no se pase. Servir con queso rallado por encima.
- Esta salsa básica admite cantidad de ingredientes añadidos, como son las aceitunas negras troceadas, alcacarras, anchoas troceadas, etc.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y PARA CELIACOS
(USANDO PASTA SIN GLUTEN)**

PASTA CON PESCADO Y CALABACÍN



INGREDIENTES

- Pasta corta 400 g.
- Salmón fresco 150-200 g u otro pescado.
- Gambas pequeñas 250-300 g (opcional).
- 1 calabacín verde.
- 1 rama de apio. (opcional).
- 1 cebolla mediana.
- 6-7 cucharadas de salsa de tomate casera.

ELABORACIÓN

- Trocear el pescado y pelar las gambas. En una sartén con un poco de aceite de oliva, saltear los trozos de pescado con un poco de sal y pimienta. Cuando estén cocinados, añadir las gambas peladas durante menos de 1 minuto para que queden jugosas. Reservar.
- Cortar la cebolla en juliana (muy fina), el calabacín a cuadritos sin pelar y el apio en trocitos muy pequeños.
- En otra sartén con aceite de oliva pochar la cebolla. Incorporar el apio troceado y un poco de agua. Dejar a fuego lento hasta que el apio se ponga blandito. Posteriormente poner el calabacín, la sal y la pimienta molida. Dejar unos minutos hasta que se ablande un poco.
- Reservar la salsa y, a la hora de comer, mezclar todo, moviendo bien unos segundos. Calentarlo durante poco tiempo para evitar que el pescado se cocine mucho y se quede seco.
- Hervir la pasta con abundante agua con sal, el tiempo que indique el fabricante en el envase. Escurrir rápidamente y mezclar con la salsa. Servir rápidamente.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

**ESTA RECETA ES APTA PARA PARA CELIACOS
(USANDO PASTA SIN GLUTEN)**

PASTA CON PESTO DE CALABACÍN Y ALMENDRAS



INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos.
- Almendras crudas (40-50 g).
- Un paquete de albahaca fresca.
- 1 cebolla.
- 30 g de parmesano rayado.
- Aceite de oliva.
- 2 a 4 cucharadas de queso parmesano rallado.
- Pasta: en este caso hemos elegido macarrones.

ELABORACIÓN

- Poner a pochar la cebolla y añadir los calabacines en rodajas con la piel. Dejar que pochen bien y se queden sin caldo.
- Triturar las almendras.
- Mezclar todos los ingredientes anteriores con las hojas de albahaca y el parmesano y triturar.
- Reservar la salsa para cuando sea la hora de comer.
- Hervir la pasta con abundante agua y sal, el tiempo justo que indique el fabricante; colar y pasar rápidamente de nuevo a la olla.
- Si la salsa está muy espesa, se le puede añadir un poco del caldo de cocción de la pasta.
- Añadir la crema y mezclar bien. Servir rápidamente para que no se pase la pasta. Espolvorear con un poco de parmesano rallado.



Autora: Carmen de la Torre Cecilia

**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y PARA CELIACOS
(USANDO PASTA SIN GLUTEN)**

PASTEL DE CALABACÍN



INGREDIENTES

- 1 o 2 calabacines, según el tamaño
- ½ cebolla
- 3 huevos.
- 1 cucharada de pan rallado sin gluten.
- Una cucharada de queso parmesano.
- Queso tierno en lonchas.



ELABORACIÓN

- Picar la cebolla fina y partir el calabacín en cuadraditos pequeños. Freír la cebolla a fuego lento y, cuando comience a estar transparente, añadir el calabacín. Cuando ya no esté duro, reservar.
- Batir 3 huevos. Añadir la mezcla, 1 cucharada de queso parmesano y una cucharada de pan rallado sin gluten.
- Poner en una fuente de horno o en la freidora de aire la mezcla cubierta de lonchas de queso.
- Introducir al horno 16 minutos a 180 °C y posteriormente un par de minutos más para que se dore a 200 °C.

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

PASTEL DE CALABAZA Y PATATA



INGREDIENTES

- 300 g de patata.
- 300 g de calabaza ya limpia.
- 1 huevo.
- 40 g de parmesano rallado.
- 1 cebolla.
- Sal.
- Una pizca de pimienta molida.
- Una pizca de nuez moscada en polvo.
- 120 g de harina fina (de repostería).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Pan rallado.

Para el relleno:

- 100 g de queso provolone.
- 100 g de jamón cocido de calidad.



ELABORACIÓN

- Hervir las patatas en agua con sal. Machacar con un tenedor mientras aún estén calientes y reservar. Verter un poco de aceite en una sartén, añadir media cebolla cortada en rodajas finas y dorarla. Agregar la calabaza troceada, mover unos minutos y añadir una taza de agua. Tapar y cocinar 15 minutos, removiendo con frecuencia. Machacar con un tenedor.
- En un bol grande, mezcla la calabaza, las patatas, el huevo, el parmesano rallado, la sal, un poco de pimienta y de nuez moscada en polvo. Agregar la harina poco a poco. Amasar rápidamente amalgamando bien todos los ingredientes.
- Preparar un molde, de unos 18-20 cm desmolable y poner un poco de aceite en el fondo y en los laterales. Espolvorearlo con parmesano rallado.
- Repartir algo más de la mitad de la mezcla en el fondo del molde y en los laterales con altura aproximada de 2 cm. Comenzar a poner el relleno alternando el jamón cocido troceado con láminas de queso provolone. Recubrir con el resto de la pasta desmenuzada, recubriendo toda la superficie. Terminar espolvoreando con parmesano rallado y un poco de aceite de oliva en gotas o en spray.
- Meter en el horno precalentado a 200 °C unos 30-40 minutos, hasta ver la superficie algo dorada.
- Esperar que enfrie unos minutos antes de cortar y servir.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS

PASTEL DE COLIFLOR



INGREDIENTES

- 250 gramos de coliflor cocida.
- 3-4 huevos (depende del tamaño).
- 200 ml de leche semidesnatada (sin lactosa en caso de intolerancia).
- Una cucharada de tomate frito casero.
- Sal al gusto.



ELABORACIÓN

- Cocer la coliflor 5 minutos en agua hirviendo con sal.
- Batir los huevos y sazonar. Mezclar con la coliflor, la leche y la cucharada de tomate frito.
- Introducir todos los ingredientes en una flanera. Llenar menos de cuarto de la olla a presión con agua, que no cubra la flanera al introducirla. Cerrar la olla y, cuando empiece a hervir, dejar 20 minutos. Esperar que se enfrie para abrirla. También lo puedes hacer al baño maría en el horno si no dispones de flanera y la puedes acompañar de mayonesa y lechuga.

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

PASTEL DE ESPINACAS Y BACALAO



INGREDIENTES

- 500 g de espinacas (aproximadamente 2 bolsas).
- 3 patatas medianas.
- 2 huevos grandes o tres pequeños.
- 100 ml de nata para cocinar.
- 125 g de queso rallado suave, tipo mozarella.
- 250 g de bacalao desalado.
- Nuez moscada.
- Mantequilla.
- Sal.



ELABORACIÓN

- Cocer las patatas sin pelar, para que no absorban agua. Dejar enfriar. Cortar en cubitos muy pequeños.
- Escurrir el bacalao, retirar cualquier resto de piel o espinas y hacer trocitos muy pequeños.
- Lavar las espinacas y reservar unas hojas crudas. Ponerlas en la olla con un poco de sal y 4-5 cucharadas de agua a fuego medio. Hervir solo 3-4 minutos, hasta que se dejen de ver crudas. Escurrir bien.
- Pelar las patatas y, en un cuenco grande, machacarlas con un tenedor. Añadir la nata, el queso rallado, las espinacas, dos huevos batidos, el bacalao en trocitos, una pizca de nuez moscada y sal, envolviendo todo mezclándolo suavemente.
- Mientras, precalentamos el horno a 180 °C. Colocar una bandeja grande con agua, para cocer el pastel de espinacas al baño maría.
- Engrasar con mantequilla un molde alargado y, si lo deseamos, podemos "forrarlo" con hojas para que al desmoldarlo quede más atractivo. Para ello, colocar en las paredes las hojas de espinaca reservadas boca abajo, para que cuando desmoldemos aparezcan del derecho. Volcar la mezcla.
- Introducir el molde dentro de la bandeja con agua y hornear hasta ver que toma un color dorado y que al pincharlo con una brocheta de madera, salga limpia.
- Dejar enfriar y desmoldar.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ



INGREDIENTES

- 3 pimientos rojos, rectos de tamaño mediano.
- 1 taza de aceite de oliva.
- 400 g de tomate natural triturado.
- 250 g de magro de cerdo en cuadraditos.
- 4 tazas de arroz bomba.
- Sal.
- Ajo.
- Perejil.
- Azafrán.



ELABORACIÓN

- Cortar la parte superior de los pimientos como si fuera una tapadera, limpiar de semillas, quitar la parte interior de la tapa. Lavar y dejar escurriendo.
- Freír en una cacerola el magro, con ajo y perejil.
- Añadir el arroz, darle unas vueltas y poner el tomate, el azafrán machacado y la sal.
- Cocinar dando vueltas continuamente para que no se pegue, hasta que haya absorbido el exceso de líquido (unos 5 minutos).
- Cortar rectángulos de papel de aluminio (uno por pimiento), de tamaño suficiente como para envolver bien cada pimiento y dejar preparados.
- Rellenar los pimientos con una cuchara, se tapa cada uno con su tapa y envolver en un trozo de papel de aluminio, poniéndolos tumbados, uno junto a otro, en la bandeja del horno.
- Calentar el horno a 200 °C.
- Meter la bandeja en el horno y después de una hora sacar y abrir los envoltorios de papel de aluminio. Volver a meter la bandeja en el horno aproximadamente otra hora más.

Autora: María Jesús Esparza Olcina

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

PISTO CON HUEVO MOLLET Y PAN SIN GLUTEN



INGREDIENTES

- 1 cebolla (aproximadamente 250-300 g).
- 1-2 pimientos verdes o 1 pimiento verde y uno rojo (aproximadamente 150 g en total).
- 1-2 calabacines (aproximadamente 300 g).
- Tomate triturado 400 g.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta.
- 1 huevo.
- 1 rebanada de pan de molde sin gluten.



ELABORACIÓN

Preparar el pisto:

- Partir el calabacín, el pimiento y la cebolla en trozos pequeños. Freír la cebolla y el pimiento; cuando esté pochado, añadir el calabacín; cuando esté hecho, pero no muy blando, añadir el tomate y cocinar durante 25 minutos, tapado a fuego lento. Salpimentar al gusto. Es importante echar los alimentos cuando freímos antes de que el aceite humee, para evitar sustancias nocivas del mismo.

Preparar el huevo:

- Cocer agua y cuando esté hirviendo introducir el huevo con una cuchara durante 6 minutos. Enfriar con agua fría, pelar y colocar sobre una rebanada de pan sin gluten.

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

PIZZA CON BASE DE COLIFLOR



INGREDIENTES

PARA LA MASA:

- 1 coliflor (unos 170 g).
- 1 huevo.
- 15 g de almendra molida.
- 30 g de queso parmesano rallado.
- Ajo en polvo.
- Hierbas aromáticas al gusto.
- Sal y pimienta al gusto.

PARA CUBRIR LA PIZZA:

- Tomate frito casero.
- Jamón cocido.
- Queso mozzarella rallado.
- Champiñones.



ELABORACIÓN

PARA LA BASE:

- Precalentar el horno a 180 °C.
- Cortar la coliflor, lavar y escurrir bien.
- Triturar con la batidora hasta dejar textura granulada fina.
- Disponer en un recipiente la coliflor, el huevo batido, la almendra molida, la sal, el ajo, las hierbas, el queso y salpicar.
- Mezclar todo muy bien hasta tener una masa homogénea, húmeda pero maleable y extender con ayuda de una cuchara o espátula en una bandeja de horno cubierta de papel de hornear, dejándola lo más fina posible.
- Hornear durante 20 minutos a 180 °C o hasta que se dore y esté seca al tacto.

PARA CUBRIR LA PIZZA:

- Disponer los ingredientes sobre la masa, empezando por el tomate frito casero.
- Hornear en modo gratinado durante unos 7-10 minutos, según el gusto.
- ¡Disfrutadla!

Autora: Sara Barbed

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

PIZZA SIN GLUTEN DE CALABACÍN Y TOMATES CHERRY



INGREDIENTES

MASA PIZZA SIN GLUTEN

- 200 g de agua tibia.
- 50 g de aceite de oliva.
- 25 g de levadura prensada fresca de panadería.
- 400 g de harina sin gluten panificable o mix
- 1 cucharadita de sal.

COBERTURA/TOPPING

- Tomate frito casero.
- Mozarela.
- Calabacín.
- Tomates cherry.
- Orégano.



ELABORACIÓN

- Primero preparar la masa. Si tienes un robot de cocina es más sencillo, pero la puedes preparar sin él. Poner en el vaso el agua, el aceite y la levadura. Programa 1 minuto, a 37 °C, velocidad 2. Si lo haces de manera tradicional, mezclar estos ingredientes con el agua tibia.
- A continuación, añadir el resto de los ingredientes y amasar 2 minutos, a velocidad espiga. Si lo haces sin robot, preparar la harina en un bol con un hueco en medio. Añadir en ese hueco la mezcla anterior y amasar durante 2 minutos.
- Retirar la masa. Para que sea más fácil, puedes mojarte las manos en aceite. Mete la masa en una bolsa zip y déjala reposar en la nevera durante un mínimo de media hora, si puedes más tiempo, mejor. Habitualmente con esta cantidad da para 2-4 pizzas, según el tamaño, por lo que puedes congelar parte de la masa para otra ocasión.
- Pasado el tiempo, estirar la masa en la encimera con un rodillo, espolvorear un poco de harina para que no se pegue. Colocarla en un papel de horno. Añadir tomate frito, muy extendido, A continuación, el calabacín partido en rodajas finas, los tomates cherry partidos por la mitad y la mozarela. Por último, espolvorea con orégano.
- Precalienta el horno. Introdúcela a 220 °C, alrededor de 15 minutos.

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

PIZZA VEGANA



INGREDIENTES

- 300 g de harina de fuerza o de garbanzos.
- 150 ml de agua.
- 15 g de levadura fresca.
- 1 cucharadita de sal.
- 50 ml de aceite de oliva.
- ½ berenjena.
- ½ calabacín.
- 200 g de champiñones.
- 10 espárragos trigueros.
- 150 ml de tomate frito.
- Orégano.
- OTROS INGREDIENTES que podemos añadir: aceitunas, cebolla, piña, tofu, semillas de chía, frutos secos, aguacate...



ELABORACIÓN

Preparar la masa:

- Echar en un bol la harina, desmigar la levadura, añadir sal y mezclar. Agregar aceite y agua poco a poco y mezclar bien.
- Amasar y dejar reposar 1 hora con un trapo limpio.

Preparar los toppings:

- Lavar bien los champiñones, espárragos, la media berenjena, el medio calabacín y el resto de ingredientes que se deseé añadir cortados en láminas.
- Calentar en una sartén con aceite a fuego medio. Echar los champiñones, los espárragos, la berenjena y el calabacín y saltear con sal y las especias que deseemos, en este caso se propone orégano.

Montar la pizza y cocinarla:

- Precalentar el horno a 200 °C, estirar la masa y colocar en papel de horno.
- Extender el tomate y añadir los ingredientes.
- Hornear unos 15-20 minutos y... ¡ya está lista!

Autora: Pilar Pastor Alfonso

**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS
(USANDO HARINA DE GARBANZOS SIN GLUTEN)**

PUDÍN DE SANDÍA



INGREDIENTES

- Medio litro de licuado de sandía.
- 40 g (3-4 cucharadas de harina de maíz).
- Una pizca de estevia (la punta de una cucharadita) o 4 cucharaditas de azúcar.
- Media cucharadita de canela.
- Para servir: virutas de chocolate negro, frutos secos...



ELABORACIÓN

- Cortar la sandía en trozos, quitar las pepitas y triturarla bien hasta obtener un licuado suave. Añadir la maízena y el azúcar, si se va a usar, y triturar de nuevo hasta que se mezcle bien.
- Colocar en una cacerolita y llevar al fuego, sin dejar de mover con unas varillas o un tenedor. En unos 10 minutos comenzará a espesar. Apagar el fuego y poner la mezcla en moldes individuales. Podemos usar recipientes de postre o copitas para degustar directamente en ellos o moldes de silicona para desmoldarlos. Dejar enfriar unos minutos a temperatura ambiente y posteriormente 3-4 horas en el frigorífico.
- Pueden servirse con unas lascas de chocolate negro o con frutos secos.
- Esta mezcla también puede usarse como relleno, por ejemplo para elaborar una tartaleta de masa brisa.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

QUICHE DE TOMATES CHERRY Y ESPINACAS



INGREDIENTES

- Masa quebrada integral casera (210 g de harina integral, 125 ml de agua, 100 g de mantequilla, sal) o 250 g de masa brisa comercial.
- 300 g de espinacas.
- Tomates cherry.
- 1 bola de Mozarela fresca.
- 3 huevos medianos.
- 50 g de queso rallado tipo parmesano.
- Sal, pimienta negra molida, nuez moscada molida. Orégano.
- Aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN

- Masa quebrada integral: mezclar el agua, la sal y la mantequilla fundida, en un bol y añadir la harina tamizada. Mezclar y amasar hasta que se integre todo. No amasar en exceso. Espolvorear con harina la mesa y estirar la masa con un rodillo. Colocarla sobre el molde y recortar lo que sobre.
- En una sartén, con aceite de oliva virgen extra, incorporar las espinacas y un poco de sal, dejándolas cocinar unos 10 minutos hasta que estén blandas. Otra opción es hervirlas con un poco de sal y escurrir bien.
- Precalentar el horno a 180 °C. Colocar la masa en un molde y pinchar el fondo con un tenedor. Introducirlo en el horno durante 8-10 minutos para que se haga un poco la base y no nos quede cruda. Pasado ese tiempo la sacamos del horno.
- En un bol, batir los huevos con una pizca de sal, pimienta negra molida y un poco de nuez moscada y mezclarlos con la mozarela troceada. Agregar a la mezcla anterior las espinacas rehogadas. Verter la mezcla sobre la masa. Espolvorear con el queso rallado, orégano y colocar en la superficie los tomates cherry, partidos por la mitad.
- Introducir en el horno a una temperatura de 200 °C 30 minutos o hasta que veamos que la superficie tiene un bonito tono dorado.



Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS

RISOTTO DE SETAS Y PRESA IBÉRICA



INGREDIENTES

- 300 g de arroz redondo (preferentemente arroz arborio).
- 1/2 cebolla mediana o una pequeña y un diente de ajo.
- 150-200 g de setas frescas: champiñones, shiitake...
- 15-20 g de setas deshidratadas, preferentemente boletus.
- 1 litro de caldo de verduras.
- 1/4 l de agua donde se hidratan las setas.
- 1/2 cucharada de mantequilla.
- 50 g de parmesano rallado.
- Sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN

- Hidratar las setas secas en medio vaso de agua caliente, aproximadamente 45-60 minutos. Picar el ajo y la cebolla y saltear a fuego lento en una cacerola con 3 o 4 cucharadas de aceite de oliva. Picar finamente los champiñones frescos y añadirlos; cocinar hasta que esté hecho.
- Colar las setas y trocearlas. Reservar el caldo de hidratación y mezclarlo con el caldo de verdura; calentar.
- Añadir las setas hidratadas al preparado y, tras unos minutos, incorporar el arroz. Remover hasta que el arroz comience a verse un poco transparente. Añadir 2 cazos del caldo caliente, sal y esperar que hierva. En ese momento bajar el fuego y comenzar a remover frecuentemente. Ir añadiendo poco a poco el caldo caliente sin dejar de remover hasta que esté al punto (unos 18 minutos) y se haya consumido el caldo.
- Pasados los 18-20 minutos, añadir un poco de pimienta molida y media cucharadita de mantequilla, mover bien y, después de un minuto, añadir el parmesano rallado. Integrar todo bien durante aproximadamente otro minuto y apartar. Servir inmediatamente, espolvoreado con un poquito de cebollino o perejil.
- En esta ocasión se ha acompañado de unas tiras de presa ibérica, que se frien con un poco de aceite y se añaden al final.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia



ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

ROLLITOS DE POLLO AL HORNO CON PIÑONES



INGREDIENTES

- 8 filetes de pechuga de pollo finos.
- Media cebolla picada muy fina.
- 30 g de piñones.
- 2 cucharadas de uvas pasas.
- Pan rallado.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Laurel.



ELABORACIÓN

- Preparar el relleno. Picar la cebolla muy fina y pocharla en el aceite de oliva hasta que quede un poco dorada. Se añaden los piñones y las pasas hasta que estas se reblanzezcan un poco. Luego se pone el pan rallado y se va mezclando todo, mientras el pan se va cocinando. Al final se pone la mitad del parmesano, reservando el resto, y se integra todo. Se reserva.
- Limpiar los filetes de pollo de restos de grasa. Extender y poner unos granos de sal. Poner una cucharadita del relleno en una esquina del filete y enrollar a lo largo. Ir colocándolos, separados entre sí por una hoja de laurel, en una bandeja de horno, con un poco de aceite en la base. Se pueden rociar con un poco de aceite de oliva mezclado con un poco de relleno que haya sobrado.
- Introducir en el horno precalentado a 180 °C, con calor arriba y abajo, durante unos 10 minutos, para que queden jugosos. Si se dejan más tiempo, pueden estar más secos.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

**ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS
(USANDO PAN RALLADO SIN GLUTEN)**

ROLLITO DE TORTILLA DE CALABACÍN RELLENA DE QUESO



INGREDIENTES

- 1 calabacín.
- 4 huevos.
- 1 cucharada de harina de arroz o maicena.
- Queso tierno en lonchas.
- Sal.



ELABORACIÓN

- Rallar el calabacín e introducirlo en el microondas en un recipiente apto o vaporera 4 minutos. Escurrir bien con un colador.
- Batir cuatro huevos, sazonar al gusto y mezclar con el calabacín y la cucharada de harina.
- Extender la mezcla en la bandeja del horno sobre un papel de cocina. Introducir 15 minutos en el horno a 200 °C.
- Sacar; cuando no esté muy caliente, poner el queso encima, dejando libres 5 cm en un extremo.
- Enrollar con el papel del horno, comenzando por el extremo opuesto al que hemos dejado libre, formando un rollo.
- Introducir 5 minutos más cubierto por el papel de horno.
- Partir y servir.
- Puedes hacer variaciones y sustituir el calabacín por espinacas o zanahoria y cambiar el relleno por salmón, jamón, tomate, etc.

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

SALMÓN AL PAPILLOTE



INGREDIENTES

- Salmón (porciones según número de comensales).
- 1 calabacín.
- 1 cebolla.
- 2 puerros.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.



ELABORACIÓN

- Cortar el calabacín en rodajas muy finas y colocar sobre un trozo de papel de aluminio.
- Pelar la cebolla. Cortar la cebolla y los puerros en juliana también fina. Colocar sobre la cama de calabacín.
- Encima de esta base poner el salmón.
- Salpimentar y regar con un chorrito de aceite de oliva.
- Cerrar con otro trozo de papel de aluminio, de forma que el salmón con la base quede totalmente dentro de este “sobre” de papel de aluminio.
- Precalentar el horno.
- Horner durante 15 minutos a 190 °C.
- Retirar del horno y desenvolver con cuidado de no quemarse.
- ¡Y a degustar!

CONCURSO DE RECETAS PARA PEDIATRAS. 2023. AEPAP.

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

SALMÓN CON ARROZ Y VERDURAS SALTEADAS



INGREDIENTES

- 4 tazas de champiñones laminados.
- 1 calabacín troceado.
- 12 espárragos verdes troceados.
- 3 dientes de ajo troceados.
- 2 tomates troceados.
- 2 tazas de arroz.
- $\frac{1}{2}$ cebolla pequeña troceada.
- 4 lomos de salmón fresco o congelado.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.



ELABORACIÓN

- Preparar las verduras: en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen saltear el ajo, los champiñones, el calabacín y los espárragos verdes hasta dorar, con una pizca de sal y pimienta.
- Preparar el arroz: en una olla con un poco de aceite de oliva virgen pochar la cebolla, agregan las 2 tazas de arroz y una pizca de sal, al conseguir un color dorado en el arroz, agregar 4 tazas de agua, hervir y dejar a fuego bajo 15-20 minutos.
- Preparar el salmón: en una sartén sin aceite se coloca el lomo previamente sazonado con sal y pimienta hasta dorarlo.
- Servir el salmón sobre la capa de verduras y el arroz y adornar por encima con un tomate picado.

Autora: Lucciana Pineda Olavarrieta.

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS

SALMOREJO DE ESPÁRRAGOS VERDES CON MELVA



INGREDIENTES

- 2 manojos de espárragos verdes naturales.
- 2 botes de espárragos blancos pequeños o uno grande (de los delgados para ensalada, más económicos).
- La migaja de dos rebanadas de pan (candeal o tipo hogaza).
- 1 cucharada sopera de vinagre.
- 2-3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- 2 latas de melva en aceite de oliva.



ELABORACIÓN

- Trocear los espárragos verdes hasta llegar a la zona más dura, que se desecha. Ponerlos a hervir en agua con un poco de sal. Colarlos y dejarlos enfriar.
- Abrir el bote de espárragos blancos y ponerlos en la batidora. Reservar también alguna yema para decorar. Guarda el líquido de conserva.
- Cuando los espárragos verdes estén fríos, añadirlos a la batidora, reservando también algunas yemas.
- Incorporar la migaja de pan el vinagre y la sal. Triturar. Si te gusta más suave, añadir un poco de líquido de conserva. Cuando tenga la textura deseada, añadir poco a poco el aceite.
- Sírvelo frío y decora con las yemas.
- La melva se puede servir encima o aparte, aunque resulta muy agradable mezclar los dos sabores.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

SANDWICH HIPERPROTEICO (CON PAN DE ATÚN)



INGREDIENTES

(Por persona):

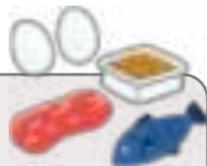
- 1 huevo.
- 1 lata de atún natural o en aceite de oliva, bien escurrido.
- 1 cucharadita de levadura en polvo o polvo de hornear.
- Orégano.

RELLENO (al gusto):

- Tomate.
- Lechuga.
- 1 loncha de queso havarti.
- Cebolla frita (suele llevar gluten, eliminar para celiacos) o maíz.
- Mayonesa.

ELABORACIÓN

- Escurrir bien el atún.
- Mezclar el huevo con el atún y la levadura y triturarlo con una batidora.
- Añadir especias al gusto.
- Verter la mezcla en un molde cuadrado de cristal.
- Introducir en el microondas 3 minutos a máxima potencia.
- Esperar a que se enfrie y desmoldar.
- Partir por la mitad. Ya tenemos el pan.
- Rellenar al gusto. Por ejemplo: unas rodajas de tomate, una hoja de lechuga, mayonesa, una loncha de queso havarti y cebolla frita, pero puedes sustituir la cebolla frita por maíz o eliminarla en caso de no poder comer gluten.
- Si preparas el pan con antelación, lo puedes meter en una sandwichera o plancha cuando lo vayas a comer.



Autora: Paloma de la Calle Tejerina

**ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS
(USANDO LEVADURA SIN GLUTEN)**

SAN JACOB DE BERENJENA DE JAMÓN Y QUESO



INGREDIENTES

- 2 berenjenas.
- 6 lonchas de jamón serrano.
- 6 lonchas de queso (en nuestro caso hemos usado queso havarti).
- Harina de arroz.
- Huevo batido.
- Pan rallado sin gluten.
- Aceite de oliva.



ELABORACIÓN

- Preparar las berenjenas: introducirlas al horno o en la freidora de aire, 20 minutos a 180 °C. Darle la vuelta y volver a introducirlas otros 20 minutos más. Esperar a que se enfrién. Pelarlas y partirlas en 2 o 3 rodajas, a lo largo.
- Poner una rodaja de berenjena, el queso en medio y el jamón en el exterior. Empanarla con harina de arroz, huevo y pan rallado sin gluten.
- Introducirlas en el horno o en la freidora de aire, tras rociarlas con aceite de oliva, durante 6 a 10 minutos, a 200 °C.

Autora: Paloma de la Calle Tejerina

**ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS
(USANDO PAN RALLADO SIN GLUTEN)**

SOPA DE ARÁN



INGREDIENTES

- 200 g de judías blancas, puestas en remojo la víspera.
- 2 puerros.
- 1 cebolla.
- Apio.
- 2 zanahorias.
- 2 patatas.
- $\frac{1}{4}$ col.
- 200 g de judías verdes.
- 100 g de fideos gordos o 100 g arroz en caso de receta sin gluten.
- $\frac{1}{4}$ pollo.
- 1 trozo de costilla o garrón de ternera.

Para las albóndigas:

- 200 g de carne de ternera (picada).
- 200 g de carne de cerdo (picada).
- 100 g de migas de pan (o pan sin gluten) mojada en leche.
- 1 huevo.
- Ajo picado .
- Sal y pimienta.
- Harina de trigo o de arroz.



ELABORACIÓN

- Hervir en una olla 3 litros de agua e incorporar las judías, el $\frac{1}{4}$ de pollo, la costilla de ternera, y todas las verduras cortadas, excepto las patatas. Una vez empieza a hervir, bajar la temperatura y dejar 1 hora. Si lo realizamos con una olla presión será suficiente con 30 minutos.
- Preparar las albóndigas con la carnes picada, el huevo y la migas de pan. Formar bolitas, pasárlas por harina y freírlas en aceite de oliva.
- A continuación, añadir las patatas cortadas a cuadritos, los fideos y las albóndigas ya fritas y dejamos hervir durante 20 minutos más.

Autora: Inmaculada Caudé

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS (PREPARANDO LAS ALBÓNDIGAS SIN GLUTEN)

SOPA DE LENTEJA ROJA



INGREDIENTES

- 110 g de lentejas rojas cocidas.
- 80 g de calabaza.
- 2 zanahorias.
- 1 cucharada sopera de tomate triturado.
- ½ cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 pan de pita.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 350 ml de caldo de verduras.
- ¼ limón.
- Una pizca de cúrcuma.
- Una pizca de comino.
- Una pizca de cilantro.
- ½ cucharada de semillas de sésamo.
- Una pizca de pimienta negra..
- Una pizca de sal yodada.



ELABORACIÓN

- Picar la cebolla y los dientes de ajo. Lavar, pelar y cortar en rodajas las zanahorias.
- Pelar la calabaza, retirar las semillas y trocear en piezas medianas para que no se deshagan del todo.
- Calentar una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra en una olla o cazoleta y pochar la cebolla con una pizca de sal. Cuando esté blanda, añadir el diente de ajo y cocinar un par de minutos. Añadir la zanahoria y la calabaza con una pizca de sal y cocinar a fuego medio unos minutos para que vayan cogiendo color.
- Añadir el tomate triturado, las especias y un poco de ralladura de limón. Salpimentar, remover y cubrir con el caldo de verduras o agua. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocer lentamente durante unos 25 minutos, hasta que las verduras estén muy tiernas.
- Incorporar las lentejas cocidas, remover y dejar cocer 5 minutos más.
- Añadir un chorrito de limón al final.
- Se recomienda acompañarlo de pan de pita.

Autora: Pilar Pastor Alfonso

**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS
(SIN PAN DE PITA)**

SOPA MINESTRONE



INGREDIENTES

- Una cebolla.
- Un puerro pequeño.
- Verduras variadas: Una zanahoria, una patata mediana, un tallo de apio, un tomate pequeño, unas hojas de acelga, un trocito de calabaza...
- Medio bote pequeño de judías blancas cocidas.
- 120 g de pasta corta pequeña.
- 6-8 cucharadas de queso parmesano rallado.
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra.
- Sal y una pizca de pimienta negra molida.
- Unos 800 ml de caldo de verduras o agua.



ELABORACIÓN

- Poner el aceite en una cacerola grande y pochar la cebolla y el puerro cortados en rodajas finas.
- Lavar, limpiar y trocear todas las verduras y añadirlas a la olla.
- Cocinar unos minutos removiendo bien.
- Añadir el caldo y dejar que se cocinen las verduras unos 15 minutos.
- Añadir la sal, la pimienta, las judías y la pasta.
- Dejar que se haga la pasta el tiempo indicado en el paquete.
- Por último, incorporar el queso rallado, mover unos segundos. Ya está lista para servir.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

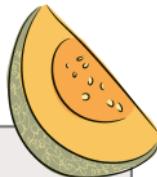
**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS
(USANDO PASTA SIN GLUTEN)**

SOPA FRÍA DE MELÓN Y MENTA



INGREDIENTES

- ½ melón pequeño "piel de sapo".
- 1 yogur natural sin azúcar.
- 8-10 hojas de menta.
- 1 limón.
- Una pizca de sal.
- Una pizca de pimienta negra molida.



ELABORACIÓN

- Limpiar el melón quitando las pepitas y la piel y trocearlo.
- Verter en el vaso de la batidora el melón junto al resto de ingredientes: el yogur, el zumo del limón, un poco de sal, otro poco de pimienta negra y las hojas de menta sin tallos. Triturar bien para obtener una textura semiliquida.
- Según la textura, que depende de la cantidad de agua del melón, se puede beber en un bol o comer con cuchara.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

SORBETES Y POLOS DE FRUTAS



INGREDIENTES

- Frutas naturales: naranja, kiwi, fresas, limón, albaricoque...
- Frutas congeladas: frutas del bosque, mango...
- Leche, cacao en polvo sin azúcar, canela...
- Una batidora y un molde para hacer polos.



ELABORACIÓN

- Polo de zumo de naranja. Exprimir la naranja, pasar el zumo al molde, meter el palito y ¡congelar!
- Polo de cacao. Disolver 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar en medio vaso de leche, pasar a un molde , meter el palito y ¡congelar!
- Polo de fresa. Triturar las fresas lavadas con un poco de leche para que quede más líquido, pasar al molde, meter el palito y ¡congelar!
- Polo de kiwi. Triturar el kiwi pelado, pasar al molde, palito y ¡congelar!
- Polo de melón con canela. Triturar el melón con un poco de agua y canela. Pasar al molde, meter el palito y congelar. Este toma un color no muy atractivo, pero está muy bueno.
- Sorbete de frutas congeladas. Se puede hacer con cualquier fruta que tengamos congelada en trocitos: fresas, frutos rojos, mango. Solo hay que triturarlas sin descongelar y queda un sorbete delicioso para consumir inmediatamente. Si queda muy denso puede añadirse un poco de agua o leche.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

TARTA DE PERA Y CHOCOLATE (SIN AÑADIR AZÚCAR)



INGREDIENTES

- 500 g de pera conferencia madura.
- 110 g de harina (o harina de avena).
- 5 huevos.
- 90 g de chocolate negro.
- Una cucharadita rasa de estevia en polvo (equivalente a 150 g de azúcar).
- 50 g de mantequilla
- Una cucharadita y media de levadura en polvo.
- Una cucharada de almendras troceadas o de piñones.
- 2-3 gotas de esencia de vainilla.
- Una pizca de sal.
- Un chorrito de leche (opcional).

ELABORACIÓN



- Separar las yemas de las claras.
- Pelar las peras y partirlas a cuadraditos muy pequeños. Reservar unos gajos para decorar. Cubrirlos con una pizca de estevia y unas gotas de esencia de vainilla para que no se oxiden.
- Derretir el chocolate en trocitos al baño maría en un cazo o en el microondas (en este caso ponerlo a baja temperatura, poco a poco y moviendo de vez en cuando, vigilando que no se queme). Derretir la mantequilla y mezclarla con el chocolate. Dejar enfriar.
- Batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal. Es más rápido si disponemos de procesadora.
- Batir las yemas con estevia. Añadir el chocolate con la mantequilla y los trocitos de pera y remover.
- Incorporar la harina con la levadura tamizada y mover bien. Si queda muy espesa, añadir 1-2 cucharadas de leche. Por último, añadir las claras montadas poco a poco y mezclar con movimientos envolventes.
- Precalentar el horno a 180 °C con aire. Cubrir el molde con papel de horno, humedeciéndolo para que sea más manejable y sea más fácil cubrir el molde con él.
- Verter la mezcla y adornar con los gajos de pera y espolvorear con piñones o trocitos de almendra.
- Colocar el molde sobre la rejilla, en la parte inferior del horno. Hornear a 180 °C unos 40-45 minutos, hasta que al pinchar con un palito este salga limpio.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS
(USANDO HARINA DE AVENA SIN GLUTEN Y SI LA TOLERAN)**

TARTAR DE TOMATE ROSA Y AGUACATE



INGREDIENTES

- 1 aguacate grande o 2 pequeños maduros.
- 2 tomates rosas medianos o uno grande.
- 1/2 cebolleta.
- Brotes de soja.
- Sal.
- Unas gotas de zumo de limón.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre balsámico (opcional).



ELABORACIÓN

- Lavar los tomates y quitarles la parte central y las zonas "feas". Cortar a cuadraditos. Salar y mover.
- El tomate rosa no hay que pelarlo, pero si se utiliza otro tipo de tomate o se desea una textura más blandita, pueden pelarse.
- Picar muy fina la cebolleta y añadirla al tomate.
- Partir el aguacate por la mitad y retirar el hueso. Con una cuchara grande separar la pulpa de la piel. Trocear en cuadritos, poner un poco de sal y agregar unas gotas de zumo de limón para que no se oscurezca. Si el aguacate es muy maduro puede quedar más triturado, no importa.
- Si disponemos de un aro de emplatar, queda más atractivo, aunque no es necesario, el sabor es el mismo. Colocamos primero el tomate con la cebolleta y encima el aguacate. Puede adornarse con unos brotes de soja o de rábano.
- A la hora de comer, se añade la vinagreta: vinagre balsámico y aceite de oliva.
- Luego... ¡a mezclar!

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN



INGREDIENTES

- 1/2 kg de patatas viejas.
- 1 calabacín verde.
- 1/2 cebolla (opcional).
- 6 huevos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.



ELABORACIÓN

- Lavar y cortar el calabacín a rodajas. Cortar la cebolla en juliana.
- Pelar y cortar las patatas, bien en dados o en rodajas finitas, pero todas de un tamaño similar para que durante la cocción se cocinen todas al mismo tiempo. Añadir la sal y freír en abundante aceite bien caliente. Cuando esté casi terminada la patata, añadir la cebolla y el calabacín pues tardan menos en hacerse. Las patatas han de quedar entre fritas y cocidas, casi frita pero no muy crujiente. Cuando estén listas, las sacamos y escurrimos bien el aceite.
- Batimos muy bien los huevos con un poco de sal. Si deseamos que quede muy jugosa, podemos añadirle un chorrito pequeño de leche fría. Añadimos las patatas a los huevos y dejamos reposar unos 10 minutos para que la patata adquiera la consistencia adecuada.
- Poner 1-2 cucharadas de aceite limpio en la sartén, que se ha de repartir por toda la superficie y los laterales. Cuando esté caliente, verter la mezcla. Dejar que se cocine unos 2-3 minutos y dar la vuelta con un plato grande o un virador, con un movimiento rápido para que no se caiga el huevo que aún no haya cuajado. Pasar la tortilla del plato a la sartén por el lado que no se ha cocinado y esperar unos 2-3 minutos más, dependiendo de si nos guste más o menos cuajada.

Autora: Carmen de la Torre Cecilia

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

TORTILLAS DE LA ABUELA CARMÉN



INGREDIENTES

- 4 patatas hervidas.
- 4 huevos.
- 4 tomates grandes maduros.
- sal.
- Aceite oliva.
- Un chorrito de leche.



ELABORACIÓN

- Hervir las patatas peladas y cortadas con un poco de sal y escurrirlas.
- Ponerlas en un bol con un chorrito de leche y con un tenedor aplastarlas hasta que quede como un puré.
- Hacer bolas alargadas (como un cilindro) con las manos.
- Batir en un bol todos los huevos con sal.
- Con un cucharón coger una medida del huevo batido, ponerlo en la sartén con un poco de aceite caliente y cuando este cuajado, poner la bola alargada del puré y enrollarlo como un canelón.
- Salsa: pon los tomates rallados a freír con sal y cuando veas que está frito (más espeso), pon esta salsa por encima de la tortilla.

Autora: Anna Gatell Carbó

ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS

TORTITAS DE AVENA CON VERDURAS

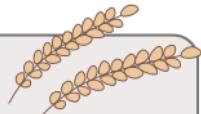


INGREDIENTES

- 1 ¼ taza avena integral en hojuelas gruesas.
- ½ taza agua.
- 1 zanahoria.
- ½ calabacín.
- Espinacas (3 manojitos).
- ½ cebolla mediana.
- 2 dientes de ajo.
- Jengibre fresco 1 cc.
- Cúrcuma ½ cucharadita.
- Comino entero 1 cucharadita.
- Queso fresco de cabra.
- 12 anacardos.
- Sal.
- 1-2 huevos.
- Aceite de oliva virgen extra (3 cucharadas).

ELABORACIÓN

- Poner en remojo la avena durante una hora.
- Rallar la zanahoria y el calabacín. Reservar.
- Lavar las espinacas y picarlas finas.
- Calentar aceite en una sartén y saltear la cebolla cortada en juliana con el ajo y el jengibre picados, el comino, la cúrcuma y los anacardos troceados hasta que la cebolla esté translúcida y tierna.
- Separar la avena remojada en dos partes. En una parte agregamos la mitad de la cebolla sofrita, la zanahoria y el calabacín. En la otra, el resto de la cebolla, las espinacas y el queso de cabra rallado. Añadimos sal al gusto.
- Agregar huevo batido a ambas mezclas hasta obtener una consistencia húmeda pero firme.
- Calentar una sartén con un poquito de aceite, tomar una cucharada colmada de la mezcla y poner a cocer, dándole una forma redonda a fuego medio-bajo hasta que se dore por los dos lados. Repetir esta acción hasta finalizar las dos masas.
- Acompañar las tortitas de una ensalada al gusto.
- Nota: se pueden cambiar las verduras haciendo diferentes combinaciones.



Autora: Marta Casellas Montagut

**ESTA RECETA ES APTA PARA VEGETARIANOS Y CELIACOS
(USANDO AVENA SIN GLUTEN Y SI LA TOLERAN)**

XATÓ DE VILANOVA



INGREDIENTES

- Un puñado de almendras tostadas sin piel.
- Un puñado de avellanas tostadas sin piel.
- 5 anchoas.
- Una bandeja de bacalao desmigado, desalado.
- 2 ñoras grandes (pimiento seco).
- 2 dientes de ajo.
- 10 olivas sin hueso, partidas.
- 1 escarola y 1 rábano.
- 2 rebanadas de pan (en caso de celíacos sin gluten).
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco.
- 1 lata de atún.
- 1/2 vaso de aceite de oliva.
- 1 pellizco de sal.



ELABORACIÓN

- Tomar las ñoras y extraer su carne interior; para ello solo tienes que retirar el rabito de la ñora y sumergirla en agua caliente durante un buen rato.
- Cortar la escarola, lavarla, escurrirla y quitar las ramas más gruesas. Trocearla y reservar.
- Poner el pan en un bol con el vinagre, dejarlo un rato y escurrirlo.
- Picar los dientes de ajo en un mortero con sal. Una vez bien machacados, añadir las almendras y las avellanas hasta que te quede una pasta. Incorporar al mortero la carne del interior de las ñoras. Cuando quede como una pasta, añadir el pan escurrido y mezclar poco a poco echando el aceite de oliva hasta conseguir la salsa xató.
- Poner en un plato profundo la escarola limpia, el bacalao desmigado, el atún y las aceitunas.
- Finalmente, añadir la salsa xató.
- Para terminar el plato, incorporar las anchoas y el rábano cortado por la mitad.
- Ya tienes listo un plato típico del carnaval de Vilanova, muy sano y nutritivo,

Autora: Anna Gatell Carbó

ESTA RECETA ES APTA PARA CELIACOS (USANDO PAN SIN GLUTEN)

