

### ### \*\*Desayuno\*\*

#### #### \*\*1. Smoothie de Espinacas y Frutas\*\*

- \*\*Raciones\*\*: 1 persona
- \*\*Tiempo de preparación\*\*: 5 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*:
  - 1 taza de espinacas frescas
  - 1/2 plátano
  - 1 manzana verde
  - 1 taza de agua de coco
- \*\*Preparación\*\*:
  1. Lava las espinacas.
  2. Pela y corta las frutas.
  3. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una textura suave.
- \*\*Clasificación de alérgenos\*\*:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
  - Sin lactosa.
- \*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\*: Sí, utilizando frutas pre-peladas.
- \*\*Comentario Jaime Pastallé\*\*: \*"Este smoothie tiene la frescura del Mediterráneo y la dulzura de un abrazo matutino."\*

#### #### \*\*2. Tostada de Aguacate con Tomate y Semillas de Sésamo\*\*

- \*\*Raciones\*\*: 1 persona
- \*\*Tiempo de preparación\*\*: 5 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*:
  - 1 rebanada de pan integral
  - 1/4 de aguacate
  - 2 rodajas de tomate
  - 1 cucharadita de semillas de sésamo
- \*\*Preparación\*\*:
  1. Tuesta el pan integral.
  2. Unta el aguacate sobre la rebanada.
  3. Coloca las rodajas de tomate y espolvorea con semillas de sésamo.
- \*\*Clasificación de alérgenos\*\*:
  - Contiene gluten.
  - Puede contener trazas de frutos secos.
- \*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\*: Sí, con aguacate ya pelado y utensilios estabilizados.
- \*\*Comentario Jaime Pastallé\*\*: \*"Un desayuno tan ligero y delicioso que parece salido del jardín de la felicidad."\*

#### #### \*\*3. Yogur con Miel, Nueces y Frutas\*\*

- \*\*Raciones\*\*: 1 persona
- \*\*Tiempo de preparación\*\*: 5 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*:
  - 1 yogur natural (sin azúcar).
  - 1 cucharada de miel.
  - 1 cucharada de nueces troceadas.
  - 1/4 de plátano en rodajas.
- \*\*Preparación\*\*:
  1. Coloca el yogur en un bol.
  2. Añade las rodajas de plátano y espolvorea las nueces.
  3. Rocía con miel antes de servir.
- \*\*Clasificación de alérgenos

- Contiene frutos secos.
- Contiene lactosa.
- \*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\*: Sí, con frutas pre-cortadas.
- \*\*Comentario Jaume Pastallé\*\*: \*"El equilibrio perfecto entre dulce y nutritivo, ideal para un descanso energético."\*

#### #### \*\*4. Barrita Casera de Avena y Frutas Secas\*\*

- \*\*Raciones\*\*: 4 barritas
- \*\*Tiempo de preparación\*\*: 10 minutos
- \*\*Tiempo de cocción\*\*: 15 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*:
  - 1 taza de avena.
  - 1/4 taza de pasas.
  - 1/4 taza de almendras picadas.
  - 2 cucharadas de miel.
  - 1 plátano maduro (machacado).
- \*\*Preparación\*\*:
  1. Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta formar una masa compacta.
  2. Extiende la mezcla en una bandeja forrada con papel de horno.
  3. Hornea a 180°C durante 15 minutos.
  4. Deja enfriar y corta en barritas.
- \*\*Clasificación de alérgenos\*\*:
  - Contiene gluten (avena).
  - Contiene frutos secos.
- \*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\*: No completamente.
- \*\*Comentario Jaume Pastallé\*\*: \*"Estas barritas son pequeñas pero potentes: un bocado y ya estás listo para conquistar el día."\*

#### #### \*\*5. Filete de Merluza al Horno con Verduras Asadas\*\*

- \*\*Raciones\*\*: 2 personas
- \*\*Tiempo de preparación\*\*: 10 minutos
- \*\*Tiempo de cocción\*\*: 20 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*:
  - 2 filetes de merluza.
  - 1 pimiento rojo.
  - 1 calabacín.
  - 1 zanahoria.
  - 1 limón.
  - Aceite de oliva virgen extra.
- \*\*Preparación\*\*:
  1. Precalienta el horno a 180°C.
  2. Coloca las verduras cortadas en tiras en una bandeja para horno. Rocía con aceite de oliva extra.
  3. Añade los filetes de merluza y rodajas de limón por encima.
  4. Hornea durante 20 minutos o hasta que el pescado esté tierno.
- \*\*Clasificación de alérgenos\*\*:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
  - Contiene pescado.
- \*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\*: Sí, utilizando verduras pre-cortadas.
- \*\*Comentario Jaume Pastallé\*\*: \*"Ligero y lleno de sabor, este plato es como un paseo por la playa de Valencia."\*

#### #### \*\*6. Arroz Integral con Pollo y Verduras\*\*

- **Raciones**: 2 personas
- **Tiempo de preparación**: 10 minutos
- **Tiempo de cocción**: 25 minutos
- **Ingredientes**:
  - 1 taza de arroz integral.
  - 1 pechuga de pollo (cortada en dados).
  - 1 pechuga de pollo (cortada en dados).**
- 1/2 pimiento verde.
- 1 zanahoria.
- 1 taza de guisantes.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio.
- **Preparación**:
  1. Cocina el arroz integral en caldo de pollo durante 20 minutos.
  2. Saltea el pollo con aceite hasta dorarlo, luego añade las verduras troceadas.
  3. Mezcla todo y cocina 5 minutos más.
- **Clasificación de alérgenos**:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
  - Contiene carne de ave.
- **¿Se puede preparar con una mano?**: No completamente, pero puede facilitarse con utensilios ergonómicos.
- **Comentario Jaume Pastallé**: "Un plato que combina tradición y salud en cada grano. ¡Sencillo y sorprendente!"

#### #### **7. Bocado de Pan Integral con Queso Fresco y Espinacas**

- **Raciones**: 1 persona
- **Tiempo de preparación**: 5 minutos
- **Ingredientes**:
  - 1 panecillo integral.
  - 2 rodajas de queso fresco.
  - Un puñado de hojas de espinacas frescas.
  - 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra.
- **Preparación**:
  1. Corta el panecillo y unta ligeramente con aceite de oliva.
  2. Coloca las rodajas de queso fresco y las espinacas dentro del pan.
  3. Sirve inmediatamente.
- **Clasificación de alérgenos**:
  - Contiene gluten (pan).
  - Contiene lactosa (queso fresco).
- **¿Se puede preparar con una mano?**: Sí, con ingredientes pre-cortados.
- **Comentario Jaume Pastallé**: "Un bocadillo que te transporta al Mediterráneo en cada bocado, ¡fresco y delicioso!"

#### ### Platos completados hasta ahora:

1. **Smoothie de Espinacas y Frutas** (Desayuno)
2. **Tostada de Aguacate con Tomate y Semillas de Sésamo** (Desayuno)
3. **Yogur con Miel, Nueces y Frutas** (Media Mañana)
4. **Barrita Casera de Avena y Frutas Secas** (Media Mañana)
5. **Filete de Merluza al Horno con Verduras Asadas** (Comida)
6. **Arroz Integral con Pollo y Verduras** (Comida)
7. **Bocado de Pan Integral con Queso Fresco y Espinacas** (Merienda)

#### #### \*\*8. Crema de Calabacín y Albahaca\*\*

- \*\*Raciones\*\*<sup>\*\*</sup>: 2 personas
- \*\*Tiempo de preparación\*\*<sup>\*\*</sup>: 10 minutos
- \*\*Tiempo de cocción\*\*<sup>\*\*</sup>: 20 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*<sup>\*\*</sup>:
  - 1 calabacín grande.
  - 1 patata mediana.
  - 1 diente de ajo.
  - 750 ml de caldo de verduras.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - 3 hojas de albahaca fresca.
- \*\*Preparación\*\*<sup>\*\*</sup>:
  1. Pela y trocea el calabacín, la patata y el ajo.
  2. Cocina los ingredientes en el caldo durante 20 minutos.
  3. Tritura hasta obtener una crema suave y decora con albahaca fresca.
- \*\*Clasificación de alérgenos\*\*<sup>\*\*</sup>:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
  - Sin lactosa.
- \*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\*<sup>\*\*</sup>: Sí, con utensilios adaptados.
- \*\*Comentario Jaume Pastallé\*\*<sup>\*\*</sup>: \*"Una crema ligera y aromática que te envuelve en un abrazo verde."\*

#### #### \*\*9. Tortilla de Espinacas y Champiñones\*\*

- \*\*Raciones\*\*<sup>\*\*</sup>: 2 personas
- \*\*Tiempo de preparación\*\*<sup>\*\*</sup>: 10 minutos
- \*\*Tiempo de cocción\*\*<sup>\*\*</sup>: 10 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*<sup>\*\*</sup>:
  - 4 huevos.
  - 100 g de espinacas frescas.
  - 50 g de champiñones laminados.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal al gusto.
- \*\*Preparación\*\*<sup>\*\*</sup>:
  1. Saltea las espinacas y los champiñones en una sartén con aceite.
  2. Bate los huevos con una pizca de sal y mezcla con las verduras salteadas.
  3. Cocina la mezcla en la sartén hasta que esté dorada por ambos lados.
- \*\*Clasificación de alérgenos\*\*<sup>\*\*</sup>:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
  - Contiene huevo.
- \*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\*<sup>\*\*</sup>: No completamente, pero puede facilitarse con utensilios ergonómicos.
- \*\*Comentario Jaume Pastallé\*\*<sup>\*\*</sup>: \*"Un plato tan simple y delicioso que nunca pasa de moda. ¡Para chuparse los dedos!"\*

#### #### \*\*10. Salmón a la Plancha con Espárragos\*\*

- \*\*Raciones\*\*<sup>\*\*</sup>: 2 personas
- \*\*Tiempo de preparación\*\*<sup>\*\*</sup>: 5 minutos
- \*\*Tiempo de cocción\*\*<sup>\*\*</sup>: 10 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*<sup>\*\*</sup>:
  - 2 filetes de salmón fresco.
  - 100 g de espárragos verdes.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - 1 limón.
  - Sal con moderación y pimienta al gusto.

- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Calienta una sartén con el aceite de oliva y cocina los filetes de salmón por ambos lados hasta que estén dorados.
  2. Mientras, saltea los espárragos en la misma sartén.
  3. Sirve con rodajas de limón y un poco de pimienta negra recién molida.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
  - Contiene pescado.
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí, con utensilios adecuados.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Con el salmón y los espárragos, estás a un bocado del paraíso de los sabores frescos y saludables."\*\***

¡Por supuesto! Vamos a añadir 10 recetas adicionales, siguiendo el mismo estilo: fáciles, divertidas, sorprendentes y muy sabrosas. Continuaremos clasificándolas por las cinco comidas del día y añadiendo todos los detalles, incluidas las fotos, si lo deseas. ¡Empecemos!

#### #### **\*\*11. Porridge con Manzana y Canela\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 2 personas
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 5 minutos
- **\*\*Tiempo de cocción\*\***: 10 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 1/2 taza de copos de avena.
  - 1 taza de leche desnatada o bebida vegetal.
  - 1 manzana (pelada y cortada en cubos).
  - 1 cucharadita de canela.
  - 1 cucharada de miel.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Cocina la avena con la leche y la canela a fuego medio hasta obtener una textura cremosa.
  2. Añade los cubos de manzana y cocina 2 minutos más.
  3. Sirve caliente y rocía con miel al gusto.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Contiene gluten (avena).
  - Contiene lactosa (si se usa leche).
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí, con utensilios adaptados.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"El aroma de la canela por la mañana te hará pensar que estás en una pastelería de ensueño."\*\***

#### #### **\*\*12. Tostadas Dulces con Requesón y Mermelada Natural\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 1 persona
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 5 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 2 rebanadas de pan integral.
  - 50 g de requesón.
  - 1 cucharada de mermelada natural (sin azúcar).
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Tuesta el pan integral.
  2. Unta el requesón en cada rebanada y añade una capa de mermelada por encima.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Contiene gluten (pan).
  - Contiene lactosa (requesón).
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Estas tostadas son la definición de empezar el día con un toque dulce y natural."\*\***

#### #### \*\*13. Batido de Plátano y Avena\*\*

- \*\*Raciones\*\*: 1 persona
- \*\*Tiempo de preparación\*\*: 5 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*:
  - 1 plátano maduro.
  - 1/4 taza de copos de avena.
  - 1 taza de leche desnatada o bebida vegetal.
  - 1 cucharadita de miel (opcional).
- \*\*Preparación\*\*:
  1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta obtener una textura cremosa.
  2. Sirve frío.
- \*\*Clasificación de alérgenos\*\*:
  - Contiene gluten (avena).
  - Contiene lactosa (si se usa leche).
- \*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\*: Sí.
- \*\*Comentario Jaume Pastallé\*\*: "Un batido tan sencillo como nutritivo, perfecto para una mañana activa."

#### #### \*\*14. Tortitas de Espelta con Frutas Frescas\*\*

- \*\*Raciones\*\*: 2 personas
- \*\*Tiempo de preparación\*\*: 10 minutos
- \*\*Tiempo de cocción\*\*: 5 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*:
  - 1 taza de harina de espelta.
  - 1 huevo.
  - 1/2 taza de leche desnatada o bebida vegetal.
  - 1 cucharadita de levadura.
  - Frutas frescas (fresas, plátano, kiwi).
- \*\*Preparación\*\*:
  1. Mezcla la harina, la levadura, el huevo y la leche hasta obtener una masa homogénea.
  2. Cocina pequeñas porciones en una sartén antiadherente.
  3. Sirve con las frutas frescas encima.
- \*\*Clasificación de alérgenos\*\*:
  - Contiene gluten (espelta).
  - Contiene huevo.
  - Contiene lactosa (si se usa leche).
- \*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\*: No completamente.
- \*\*Comentario Jaume Pastallé\*\*: "Estas tortitas son como pequeñas nubes de sabor, perfectas para cualquier ocasión."

#### #### \*\*15. Pollo al Limón con Arroz Integral\*\*

- \*\*Raciones\*\*: 2 personas
- \*\*Tiempo de preparación\*\*: 10 minutos
- \*\*Tiempo de cocción\*\*: 25 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*:
  - 2 pechugas de pollo.
  - 1 limón (zumo y ralladura).
  - 1 taza de arroz integral.
  - 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal y pimienta al gusto.
- \*\*Preparación\*\*:
  1. Cocina el arroz integral en caldo durante 20 minutos.
  2. En una sartén, dora las pechugas de pollo con aceite, añade el zumo y ralladura de limón, y cocina a fuego lento durante 5 minutos.

3. Sirve el pollo sobre el arroz caliente.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
    - Sin gluten.
    - Sin frutos secos.
  - **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí, con utensilios ergonómicos.
  - **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Un plato lleno de frescura y energía que te hará soñar con un paseo entre limoneros."\***

#### #### **\*\*16. Lentejas con Verduras y Comino\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 4 personas
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 15 minutos
- **\*\*Tiempo de cocción\*\***: 30 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 200 g de lentejas pardinas.
  - 1 zanahoria.
  - 1/2 pimiento rojo.
  - 1 cebolla.
  - 1 diente de ajo.
  - 1 cucharadita de comino en polvo.
  - 750 ml de caldo de verduras.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Lava las lentejas y ponlas a cocinar en el caldo con las verduras picadas.
  2. Añade el ajo y el comino, y deja cocer durante 30 minutos.
  3. Sirve caliente y ajusta la sal al gusto.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
  - Sin lactosa.
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí, con las verduras pre-cortadas.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Un plato humilde que te calienta el alma y te conecta con las raíces de la cocina tradicional."\***

#### #### **\*\*17. Crema de Yogur y Mango\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 1 persona
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 5 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 1 yogur natural sin azúcar.
  - 1/2 mango maduro.
  - 1 cucharadita de miel.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Pela y corta el mango en trozos pequeños.
  2. Tritura el mango junto con el yogur y la miel hasta obtener una crema suave.
  3. Sirve frío en un vaso o bol.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Contiene lactosa (yogur).
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí, con mango ya pelado.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Una crema dulce, ligera y tropical que despierta el paladar con cada cucharada."\***

#### ### **\*\*Recetas añadidas (con imágenes):\*\***

1. **\*\*Porridge con Manzana y Canela\*\*** (Desayuno)
  - Fácil de preparar y con ingredientes accesibles.

- Incluye imagen generada.
- 2. **\*\*Tostadas Dulces con Requesón y Mermelada Natural\*\*** (Desayuno)
  - Rápidas, nutritivas y sabrosas.
  - Incluye imagen generada.
- 3. **\*\*Batido de Plátano y Avena\*\*** (Media Mañana)
  - Refrescante y energético.
  - Incluye imagen generada.
- 4. **\*\*Tortitas de Espelta con Frutas Frescas\*\*** (Media Mañana)
  - Dulces y coloridas.
  - Incluye imagen generada.
- 5. **\*\*Pollo al Limón con Arroz Integral\*\*** (Comida)
  - Ligero y sabroso.
  - Incluye imagen generada.
- 6. **\*\*Lentejas con Verduras y Comino\*\*** (Comida)
  - Tradicional y nutritivo.
  - Incluye imagen generada.
- 7. **\*\*Crema de Yogur y Mango\*\*** (Merienda)
  - Dulce y tropical.
  - Incluye imagen generada.

#### #### **\*\*18. Ensalada de Quinoa con Granada y Nueces\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 2 personas
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 15 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 1 taza de quinoa cocida.
  - 1/2 taza de granos de granada.
  - 1/4 taza de nueces troceadas.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - 1 cucharada de vinagre de manzana.
  - Sal al gusto.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete y déjala enfriar.
  2. Mezcla la quinoa con los granos de granada y las nueces.
  3. Aliña con el aceite, vinagre y sal antes de servir.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Sin gluten.
  - Contiene frutos secos (nueces).
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Ligera, crujiente y llena de color, esta ensalada es un pequeño festival en tu plato."\***

#### #### **\*\*19. Crema de Zanahoria y Jengibre\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 2 personas
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 10 minutos
- **\*\*Tiempo de cocción\*\***: 20 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 3 zanahorias grandes.
  - 1 patata mediana.
  - 1 trozo pequeño de jengibre fresco (2 cm).
  - 750 ml de caldo de verduras.



- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- Sal al gusto.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Pela y corta las zanahorias, la patata y el jengibre en trozos pequeños.
  2. Cocina los ingredientes en el caldo durante 20 minutos.
  3. Tritura todo hasta obtener una crema suave.
  4. Sirve caliente con un chorrito de aceite de oliva por encima.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
  - Sin lactosa.
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"El dulzor de la zanahoria y la chispa del jengibre se unen para crear una crema llena de vida."\***

#### #### **\*\*20. Espárragos al Vapor con Huevo Escalfado\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 1 persona
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 10 minutos
- **\*\*Tiempo de cocción\*\***: 5 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 6 espárragos verdes frescos.
  - 1 huevo.
  - 1 cucharada de vinagre blanco.
  - 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal y pimienta al gusto.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Cocina los espárragos al vapor durante 5 minutos hasta que estén tiernos.
  2. Mientras, calienta agua con vinagre y escalfar el huevo (3 minutos).
  3. Sirve los espárragos con el huevo encima, salpica con aceite, sal y pimienta.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Sin gluten.
  - Contiene huevo.
  - Sin frutos secos.
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: No completamente.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"La sencillez de los espárragos y el huevo se transforma en un plato elegante y lleno de sabor."\***

¡Claro que sí! Vamos a diseñar 10 recetas adicionales con las mismas características: fáciles, sorprendentes, sabrosas, accesibles en Valencia, clasificadas según las cinco comidas del día, incluyendo detalles completos (alérgenos, si se pueden preparar con una mano, comentario estilo Jaume Pastallé) y generaremos las fotos correspondientes.

---

#### ### **\*\*Desayuno\*\***

#### #### **\*\*21. Bowl de Yogur con Granola y Frutas\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 1 persona
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 5 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 1 yogur natural sin azúcar.
  - 1/4 taza de granola casera o comprada (sin azúcares añadidos).
  - 1/2 plátano en rodajas.
  - 1/4 taza de fresas cortadas.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Coloca el yogur en un bol.
  2. Añade la granola, el plátano y las fresas.
  3. Sirve frío.

- **Clasificación de alérgenos**:
  - Contiene gluten (granola).
  - Contiene frutos secos (si la granola los incluye).
  - Contiene lactosa (si se usa yogur normal).
- **¿Se puede preparar con una mano?**: Sí, utilizando granola y frutas pre-cortadas.
- **Comentario Jaume Pastallé**: "Este bowl es como una fiesta de texturas y colores que despierta hasta el alma más dormida."

Voy a generar la imagen para esta receta.

Aquí tienes la imagen del **Bowl de Yogur con Granola y Frutas**. Ahora paso a la siguiente receta.

#### #### **22. Tortilla de Calabacín y Cebolla**

- **Raciones**: 2 personas
- **Tiempo de preparación**: 10 minutos
- **Tiempo de cocción**: 10 minutos
- **Ingredientes**:
  - 4 huevos.
  - 1 calabacín pequeño (rallado).
  - 1/2 cebolla (picada fina).
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal al gusto.
- **Preparación**:
  1. Saltea el calabacín rallado y la cebolla picada en una sartén con aceite hasta que estén tiernos.
  2. Bate los huevos con una pizca de sal y mezcla con las verduras.
  3. Cocina a fuego medio hasta que la tortilla esté dorada por ambos lados.
- **Clasificación de alérgenos**:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
  - Contiene huevo.
- **¿Se puede preparar con una mano?**: No completamente.
- **Comentario Jaume Pastallé**: "Ligera y deliciosa, esta tortilla es el plato ideal para empezar con fuerza."

Voy a generar la imagen para esta receta.

Aquí tienes la imagen de la **Tortilla de Calabacín y Cebolla**. Ahora continuaré con las recetas para media mañana.

#### #### **23. Galletas de Avena y Plátano**

- **Raciones**: 10 galletas
- **Tiempo de preparación**: 5 minutos
- **Tiempo de cocción**: 15 minutos
- **Ingredientes**:
  - 1 taza de copos de avena.
  - 2 plátanos maduros.
  - 1/4 taza de chips de chocolate negro (opcional).
- **Preparación**:
  1. Machaca los plátanos hasta formar un puré.
  2. Mezcla el puré de plátano con los copos de avena y los chips de chocolate.
  3. Forma pequeñas bolas y aplánalas en una bandeja para hornear.
  4. Hornea a 180°C durante 15 minutos.
- **Clasificación de alérgenos**:
  - Contiene gluten (avena).
  - Puede contener trazas de frutos secos (según los chips de chocolate).
- **¿Se puede preparar con una mano?**: Sí, con utensilios adecuados.
- **Comentario Jaume Pastallé**: "Un bocado dulce y saludable que te hará sonreír con cada mordisco."

Voy a generar la imagen para esta receta.

Aquí tienes la imagen de las **Galletas de Avena y Plátano**. Ahora continuaré con el siguiente plato para media mañana.

#### **24. Hummus de Remolacha**

- **Raciones**: 4 personas
- **Tiempo de preparación**: 10 minutos
- **Ingredientes**:
  - 1 remolacha cocida.
  - 1 taza de garbanzos cocidos.
  - 1 diente de ajo.
  - 1 cucharada de tahini.
  - Zumo de 1/2 limón.
  - 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal al gusto.
- **Preparación**:
  1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos.
  2. Tritura hasta obtener una crema homogénea.
  3. Sirve con un chorrito de aceite de oliva por encima.
- **Clasificación de alérgenos**:
  - Contiene sésamo (tahini).
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
- **¿Se puede preparar con una mano?**: Sí, con utensilios adecuados.
- **Comentario Jaume Pastallé**: "Un hummus que sorprende no solo por su color vibrante, sino por su sabor espectacular."

Voy a generar la imagen para esta receta.

Aquí tienes la imagen del **Hummus de Remolacha**. Ahora procederé con las recetas para la comida.

#### **25. Albóndigas de Lentejas en Salsa de Tomate**

- **Raciones**: 4 personas
- **Tiempo de preparación**: 20 minutos
- **Tiempo de cocción**: 15 minutos
- **Ingredientes**:
  - 2 tazas de lentejas cocidas.
  - 1/2 taza de pan rallado integral.
  - 1 diente de ajo picado.
  - 1 huevo.
  - 2 tazas de salsa de tomate natural.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal y especias al gusto (comino, pimienta).
- **Preparación**:
  1. Mezcla las lentejas, el pan rallado, el ajo y el huevo hasta formar una masa compacta.
  2. Forma pequeñas albóndigas y dóralas en una sartén con aceite.
  3. Añade la salsa de tomate y cocina a fuego lento durante 10 minutos.
- **Clasificación de alérgenos**:
  - Contiene gluten (pan rallado).
  - Contiene huevo.
- **¿Se puede preparar con una mano?**: No completamente.
- **Comentario Jaume Pastallé**: "Estas albóndigas son una explosión de sabor y nutrición que transforman cualquier comida en un festín."

Voy a generar la imagen para esta receta.

Aquí tienes la imagen de las **\*\*Albóndigas de Lentejas en Salsa de Tomate\*\***. Ahora continuaré con el siguiente plato para la comida.

#### #### **\*\*26. Arroz con Verduras y Azafrán\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 4 personas
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 10 minutos
- **\*\*Tiempo de cocción\*\***: 20 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 1 taza de arroz integral.
  - 1/2 pimiento rojo.
  - 1/2 calabacín.
  - 1 zanahoria.
  - 1/2 cucharadita de azafrán.
  - 3 tazas de caldo de verduras.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Saltea las verduras picadas con el aceite hasta que estén tiernas.
  2. Añade el arroz y el azafrán, mezclando bien.
  3. Incorpora el caldo de verduras y cocina a fuego lento durante 20 minutos.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
  - Sin lactosa.
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: No completamente, pero puede facilitarse con ingredientes pre-cortados.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"El azafrán transforma este arroz en un plato lleno de color y tradición valenciana."\***

Voy a generar la imagen para esta receta.

Aquí tienes la imagen del **\*\*Arroz con Verduras y Azafrán\*\***. Ahora continuaré con las recetas para la merienda.

#### #### **\*\*27. Muffins de Zanahoria y Naranja\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 6 muffins
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 10 minutos
- **\*\*Tiempo de cocción\*\***: 20 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 1 taza de harina integral.
  - 1 zanahoria rallada.
  - Ralladura de 1 naranja.
  - 1/2 taza de zumo de naranja natural.
  - 1 huevo.
  - 1/4 taza de miel.
  - 1 cucharadita de levadura en polvo.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta obtener una masa homogénea.
  2. Vierte la mezcla en moldes para muffins.
  3. Hornea a 180°C durante 20 minutos.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Contiene gluten (harina).
  - Contiene huevo.
  - Puede contener trazas de frutos secos (según la harina).
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: No completamente.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Estos muffins combinan el dulzor natural de la zanahoria con la frescura cítrica, ¡una delicia que no puedes perderte!"\***

Voy a generar la imagen para esta receta.

He diseñado 7 de las 10 recetas adicionales que solicitaste, todas con los mismos detalles que las anteriores: ingredientes accesibles, fáciles de preparar, clasificación de alérgenos, si se pueden hacer con una mano, un comentario estilo Jaume Pastallé y sus fotos correspondientes generadas. Aquí está el progreso hasta ahora:

---

#### ### Recetas completadas:

1. \*\*Bowl de Yogur con Granola y Frutas\*\*
2. \*\*Tortilla de Calabacín y Cebolla\*\*
3. \*\*Galletas de Avena y Plátano\*\*
4. \*\*Hummus de Remolacha\*\*
5. \*\*Albóndigas de Lentejas en Salsa de Tomate\*\*
6. \*\*Arroz con Verduras y Azafrán\*\*
7. \*\*Muffins de Zanahoria y Naranja\*\*

#### #### \*\*28. Ensalada de Pasta Integral con Pollo y Espárragos\*\*

- \*\*Raciones\*\*: 2 personas
- \*\*Tiempo de preparación\*\*: 10 minutos
- \*\*Tiempo de cocción\*\*: 15 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*:
  - 100 g de pasta integral.
  - 1 pechuga de pollo (cocinada y cortada en tiras).
  - 6 espárragos verdes.
  - 1 puñado de rúcula.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal y pimienta al gusto.
- \*\*Preparación\*\*:
  1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Escurre y enfría.
  2. Cocina los espárragos al vapor y córtalos en trozos.
  3. Mezcla la pasta con el pollo, los espárragos y la rúcula.
  4. Aliña con aceite de oliva, sal y pimienta.
- \*\*Clasificación de alérgenos\*\*:
  - Contiene gluten (pasta).
  - Sin frutos secos.
  - Sin lactosa.
- \*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\*: Sí, con ingredientes pre-cortados.
- \*\*Comentario Jaume Pastallé\*\*: "Ligera, fresca y colorida, esta ensalada es como un día soleado en el plato."

#### #### \*\*29. Crema de Espárragos y Almendras\*\*

- \*\*Raciones\*\*: 2 personas
- \*\*Tiempo de preparación\*\*: 10 minutos
- \*\*Tiempo de cocción\*\*: 15 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*:
  - 1 manojo de espárragos verdes.
  - 1 patata mediana.
  - 2 cucharadas de almendras laminadas.
  - 750 ml de caldo de verduras.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal al gusto.
- \*\*Preparación\*\*:
  1. Lava los espárragos y corta las puntas. Pela y trocea la patata.
  2. Cocina los espárragos y la patata en el caldo durante 15 minutos.
  3. Tritura todo hasta obtener una crema suave.
  4. Decora con almendras laminadas y un chorrito de aceite de oliva.
- \*\*Clasificación de alérgenos\*\*:
  - Contiene frutos secos (almendras).

- Sin gluten.
- Sin lactosa.
- \*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\*: No completamente.
- \*\*Comentario Jaume Pastallé\*\*: \*"Una crema suave y elegante que combina la frescura de los espárragos con el toque crujiente de las almendras."\*

#### #### \*\*30. Rollitos de Calabacín con Queso de Cabra\*\*

- \*\*Raciones\*\*: 2 personas
- \*\*Tiempo de preparación\*\*: 10 minutos
- \*\*Tiempo de cocción\*\*: 5 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*:
  - 1 calabacín grande (en láminas finas).
  - 100 g de queso de cabra.
  - 1 cucharada de miel.
  - 1 cucharada de nueces picadas.
- \*\*Preparación\*\*:
  1. Asa las láminas de calabacín en una sartén durante 2 minutos por lado.
  2. Coloca un poco de queso de cabra en cada lámina y enrolla formando un rollito.
  3. Rocía con miel y espolvorea las nueces picadas antes de servir.
- \*\*Clasificación de alérgenos\*\*:
  - Contiene frutos secos (nueces).
  - Contiene lactosa (queso de cabra).
  - Sin gluten.
- \*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\*: Sí, con láminas de calabacín ya cortadas.
- \*\*Comentario Jaume Pastallé\*\*: \*"Estos rollitos son pequeños tesoros de sabor, ideales para compartir o disfrutar en soledad."\*

#### ### \*\*Desayuno\*\*

#### #### \*\*31. Tostada Mediterránea con Tomate, Aceitunas y Albahaca\*\*

- \*\*Raciones\*\*: 1 persona
- \*\*Tiempo de preparación\*\*: 5 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*:
  - 1 rebanada de pan integral.
  - 1 tomate maduro (rallado).
  - 4 aceitunas negras (cortadas en rodajas).
  - 1 hoja de albahaca fresca.
  - 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra.
- \*\*Preparación\*\*:
  1. Tuesta el pan integral.
  2. Unta el tomate rallado sobre el pan.
  3. Añade las rodajas de aceitunas y la albahaca.
  4. Rocía con aceite de oliva antes de servir.
- \*\*Clasificación de alérgenos\*\*:
  - Contiene gluten (pan).
  - Sin frutos secos.
  - Sin lactosa.
- \*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\*: Sí, utilizando ingredientes pre-cortados.
- \*\*Comentario Jaume Pastallé\*\*: \*"Una tostada que transporta al Mediterráneo con cada bocado, fresca y llena de sabor."\*

#### #### \*\*32. Porridge con Frutos Rojos y Almendras\*\*

- \*\*Raciones\*\*: 1 persona
- \*\*Tiempo de preparación\*\*: 5 minutos
- \*\*Tiempo de cocción\*\*: 10 minutos

- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 1/2 taza de copos de avena.
  - 1 taza de leche desnatada o bebida vegetal.
  - 1/4 taza de frutos rojos (fresas, arándanos).
  - 1 cucharada de almendras laminadas.
  - 1 cucharadita de miel (opcional).
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Cocina los copos de avena con la leche a fuego medio hasta obtener una textura cremosa.
  2. Sirve en un bol y añade los frutos rojos, las almendras y un poco de miel.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Contiene gluten (avena).
  - Contiene frutos secos (almendras).
  - Contiene lactosa (si se usa leche).
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Un desayuno tan reconfortante como un abrazo, lleno de color y sabor."\***

#### #### **\*\*33. Barrita Energética de Dátiles y Cacao\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 4 barritas
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 10 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 1 taza de dátiles deshuesados.
  - 1/2 taza de almendras crudas.
  - 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar.
  - 1 cucharadita de semillas de chía.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Tritura todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta obtener una mezcla pegajosa.
  2. Extiende la mezcla en un molde y refrigera durante 30 minutos.
  3. Corta en porciones individuales y sirve.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Contiene frutos secos (almendras).
  - Sin gluten.
  - Sin lactosa.
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí, utilizando un procesador de alimentos.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Una barrita que es pura energía, perfecta para esos días llenos de actividad."\***

#### #### **\*\*34. Tostadas de Pan Integral con Queso Cottage y Frutas\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 1 persona
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 5 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 2 rebanadas de pan integral.
  - 2 cucharadas de queso cottage.
  - 4 rodajas de plátano.
  - 4 mitades de fresa.
  - 1 cucharadita de miel (opcional).
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Tuesta el pan integral.
  2. Unta el queso cottage sobre cada rebanada.
  3. Coloca las frutas encima y rocía con miel si lo deseas.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Contiene gluten (pan).
  - Contiene lactosa (queso cottage).
  - Sin frutos secos.
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí.

- **Comentario Jaume Pastallé**: "Una combinación fresca y saludable que convierte una simple tostada en un placer gourmet."

#### ### 35. Pechuga de Pollo al Limón con Verduras Asadas

- **Raciones**: 2 personas
- **Tiempo de preparación**: 10 minutos
- **Tiempo de cocción**: 20 minutos
- **Ingredientes**:
  - 2 pechugas de pollo.
  - 1 limón (zumo y ralladura).
  - 1 pimiento rojo.
  - 1 calabacín.
  - 1 zanahoria.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal y pimienta al gusto.
- **Preparación**:
  1. Precalienta el horno a 180°C.
  2. Marina las pechugas de pollo con el zumo de limón, la ralladura, sal y pimienta.
  3. Corta las verduras en bastones, aliña con aceite y sal, y colócalas en una bandeja junto al pollo.
  4. Hornea durante 20 minutos o hasta que el pollo esté cocido.
- **Clasificación de alérgenos**:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
  - Sin lactosa.
- **¿Se puede preparar con una mano?**: Sí, con ingredientes pre-cortados.
- **Comentario Jaume Pastallé**: "Un plato tan sencillo como elegante, donde el limón y las verduras hacen magia en el horno."

#### ### 36. Lasaña de Verduras

- **Raciones**: 4 personas
- **Tiempo de preparación**: 15 minutos
- **Tiempo de cocción**: 30 minutos
- **Ingredientes**:
  - 8 láminas de lasaña (integrales o sin gluten).
  - 1 berenjena.
  - 1 calabacín.
  - 1 zanahoria.
  - 2 tazas de salsa de tomate natural.
  - 1 taza de queso rallado bajo en grasa.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal y pimienta al gusto.
- **Preparación**:
  1. Precalienta el horno a 180°C.
  2. Corta las verduras en láminas finas y saltéalas con un poco de aceite.
  3. En un molde, alterna capas de láminas de lasaña, verduras y salsa de tomate.
  4. Espolvorea el queso rallado encima y hornea durante 30 minutos.
- **Clasificación de alérgenos**:
  - Contiene gluten (si se usan láminas integrales).
  - Contiene lactosa (queso).
  - Sin frutos secos.
- **¿Se puede preparar con una mano?**: No completamente.
- **Comentario Jaume Pastallé**: "Cada capa de esta lasaña cuenta una historia de sabor, amor y cuidado por la cocina."



#### #### \*\*37. Guiso de Garbanzos con Espinacas\*\*

- \*\*Raciones\*\*: 4 personas
- \*\*Tiempo de preparación\*\*: 10 minutos
- \*\*Tiempo de cocción\*\*: 20 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*:
  - 2 tazas de garbanzos cocidos.
  - 200 g de espinacas frescas.
  - 1 tomate rallado.
  - 1 diente de ajo picado.
  - 1 cucharadita de pimentón dulce.
  - 2 tazas de caldo de verduras.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal y pimienta al gusto.
- \*\*Preparación\*\*:
  1. En una cazuela, sofríe el ajo con el tomate rallado y el pimentón.
  2. Añade los garbanzos y el caldo de verduras, dejando cocinar 10 minutos.
  3. Incorpora las espinacas y cocina 5 minutos más.
  4. Ajusta de sal y sirve caliente.
- \*\*Clasificación de alérgenos\*\*:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
  - Sin lactosa.
- \*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\*: Sí, con ingredientes pre-cortados.
- \*\*Comentario Jaume Pastallé\*\*: "Un plato tradicional lleno de nutrientes y sabor, ideal para reconfortar el alma."

---

#### #### \*\*38. Ensalada de Calabacín Crujiente con Salsa de Yogur\*\*

- \*\*Raciones\*\*: 2 personas
- \*\*Tiempo de preparación\*\*: 10 minutos
- \*\*Ingredientes\*\*:
  - 1 calabacín cortado en rodajas finas.
  - 1 zanahoria rallada.
  - 1 taza de rúcula.
  - 2 cucharadas de yogur natural sin azúcar.
  - 1 cucharadita de mostaza.
  - 1 cucharadita de miel.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal y pimienta al gusto.
- \*\*Preparación\*\*:
  1. Mezcla el yogur, la mostaza, la miel y el aceite de oliva para hacer la salsa.
  2. Combina el calabacín, la zanahoria y la rúcula en un bol.
  3. Rocía con la salsa antes de servir.
- \*\*Clasificación de alérgenos\*\*:
  - Contiene lactosa (yogur).
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
- \*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\*: Sí, con utensilios adecuados.
- \*\*Comentario Jaume Pastallé\*\*: "Una ensalada tan fresca y ligera que te transporta directamente a un jardín primavera."

---

#### #### \*\*39. Crema de Brócoli y Calabacín\*\*

- \*\*Raciones\*\*: 2 personas
- \*\*Tiempo de preparación\*\*: 10 minutos
- \*\*Tiempo de cocción\*\*: 15 minutos

- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 1 brócoli pequeño.
  - 1 calabacín.
  - 1 patata mediana.
  - 750 ml de caldo de verduras.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal y pimienta al gusto.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Lava y corta el brócoli, el calabacín y la patata en trozos pequeños.
  2. Cocina las verduras en el caldo durante 15 minutos.
  3. Tritura hasta obtener una crema suave y ajusta la sal.
  4. Sirve con un chorrito de aceite de oliva por encima.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
  - Sin lactosa.
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí, con utensilios adecuados.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Esta crema es puro confort, con el brócoli y el calabacín como protagonistas de un plato delicioso."\***

---

#### #### **\*\*40. Pimientos Rellenos de Quinoa y Verduras\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 2 personas
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 15 minutos
- **\*\*Tiempo de cocción\*\***: 20 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 2 pimientos rojos grandes.
  - 1 taza de quinoa cocida.
  - 1/2 calabacín picado.
  - 1 zanahoria rallada.
  - 1/2 taza de salsa de tomate natural.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal y pimienta al gusto.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Precalienta el horno a 180°C.
  2. Mezcla la quinoa con las verduras y la salsa de tomate.
  3. Rellena los pimientos con la mezcla y colócalos en una bandeja.
  4. Hornea durante 20 minutos.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
  - Sin lactosa.
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: No completamente.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Un plato lleno de color y sabor, ideal para sorprender en la mesa."\***

---

Aquí tienes un recetario temático navideño con 10 platos diseñados específicamente para apoyar la recuperación de un ictus isquémico. Estos platos son fáciles, sorprendentes, y sabrosos, incorporando ingredientes típicos de la temporada navideña, como castañas, canela, nuez moscada y más. Clasificaré las recetas en desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Cada receta incluirá una foto, detalles completos (ingredientes, preparación, clasificación de alérgenos, si se puede cocinar con una mano) y un comentario estilo Jaume Pastallé.

\*

#### #### **\*\*41. Gachas Navideñas con Especias y Manzana Caramelizada\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 1 persona
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 5 minutos

- **\*\*Tiempo de cocción\*\***: 10 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 1/2 taza de copos de avena.
  - 1 taza de leche desnatada o bebida vegetal.
  - 1/2 manzana cortada en rodajas.
  - 1/2 cucharadita de canela.
  - 1/4 cucharadita de nuez moscada.
  - 1 cucharadita de miel.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Cocina los copos de avena con la leche y las especias a fuego medio hasta que espesen.
  2. En una sartén, cocina las rodajas de manzana con un poco de miel hasta que estén caramelizadas.
  3. Sirve las gachas con las manzanas encima.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Contiene gluten (avena).
  - Contiene lactosa (si se usa leche).
  - Sin frutos secos.
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí, con utensilios adecuados.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Cada cucharada de estas gachas es como un abrazo cálido frente al fuego de Navidad."\***

#### #### **\*\*42. Tostadas Navideñas con Requesón, Miel y Nuez Moscada\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 1 persona
  - **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 5 minutos
  - **\*\*Ingredientes\*\***:
    - 2 rebanadas de pan integral.
    - 50 g de requesón.
    - 1 cucharadita de miel.
    - Una pizca de nuez moscada.
    - 1 ramita de romero para decorar.
  - **\*\*Preparación\*\***:
    1. Tuesta el pan integral.
    2. Unta el requesón sobre las rebanadas.
    3. Rocía con miel y espolvorea con nuez moscada.
    4. Decora con una ramita de romero.
  - **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
    - Contiene gluten (pan).
    - Contiene lactosa (requesón).
    - Sin frutos secos.
  - **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí.
  - **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Estas tostadas combinan la suavidad del requesón con el toque mágico de la miel y las especias navideñas."\***
- ñas con Requesón, Miel y Nuez Moscada\*\*. Ahora continuaré con las recetas para media mañana.

#### #### **\*\*43. Bombones Energéticos de Dátiles, Cacao y Avellanas\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 10 bombones
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 10 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 1 taza de dátiles deshuesados.
  - 1/2 taza de avellanas.
  - 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar.
  - 1 cucharadita de canela.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Tritura los dátiles, las avellanas, el cacao y la canela en un procesador de alimentos hasta formar una masa pegajosa.
  2. Forma pequeñas bolitas con la masa y colócalas en un plato.
  3. Refrigerar durante 30 minutos antes de servir.

- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Contiene frutos secos (avellanas).
  - Sin gluten.
  - Sin lactosa.
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí, con un procesador de alimentos.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Estos bombones son el toque dulce perfecto, con el espíritu de la Navidad en cada bocado."\***

#### #### **\*\*44. Smoothie Navideño de Plátano, Canela y Castañas\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 1 persona
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 5 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 1 plátano maduro.
  - 1/2 taza de leche de almendras o bebida vegetal.
  - 3 castañas cocidas.
  - 1/2 cucharadita de canela.
  - 1 pizca de nuez moscada.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave.
  2. Sirve en un vaso alto y decora con un poco de canela en polvo.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Contiene frutos secos (leche de almendras).
  - Sin gluten.
  - Sin lactosa (si se usa bebida vegetal).
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí, con utensilios adecuados.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Este smoothie combina los sabores más cálidos de la Navidad en cada sorbo."\***

#### #### **\*\*45. Pechuga de Pavo con Salsa de Castañas\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 2 personas
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 15 minutos
- **\*\*Tiempo de cocción\*\***: 25 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 2 pechugas de pavo.
  - 1 taza de castañas cocidas y peladas.
  - 1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - 1/4 cucharadita de nuez moscada.
  - Sal y pimienta al gusto.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Dora las pechugas de pavo en una sartén con aceite.
  2. Tritura las castañas con el caldo de pollo y la nuez moscada hasta obtener una salsa.
  3. Añade la salsa a la sartén con el pavo y cocina a fuego lento durante 10 minutos.
  4. Sirve caliente, acompañado de verduras al vapor.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
  - Sin lactosa.
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: No completamente.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"El pavo y las castañas se unen en un plato que celebra el espíritu navideño con cada bocado."\***

#### #### **\*\*46. Lasaña de Espinacas y Ricotta con Toque de Nuez Moscada\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 4 personas
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 20 minutos

- **\*\*Tiempo de cocción\*\***: 25 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 8 láminas de lasaña (integral o sin gluten).
  - 300 g de espinacas frescas.
  - 200 g de queso ricotta.
  - 1/2 taza de leche desnatada o bebida vegetal.
  - 1 cucharadita de nuez moscada.
  - 1 cucharada de queso parmesano rallado.
  - Sal y pimienta al gusto.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Cocina las espinacas al vapor y mézclalas con la ricotta, la nuez moscada, sal y pimienta.
  2. En un molde, alterna capas de láminas de lasaña, mezcla de espinacas y un poco de leche.
  3. Espolvorea el parmesano encima y hornea a 180°C durante 25 minutos.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Contiene gluten (si se usan láminas regulares).
  - Contiene lactosa (ricotta y parmesano).
  - Sin frutos secos.
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: No completamente.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Un plato que combina la suavidad de la ricotta con la frescura de las espinacas, elevado por el toque cálido de la nuez moscada."\***

#### #### **\*\*47. Galletas Navideñas de Almendra y Canela\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 12 galletas
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 15 minutos
- **\*\*Tiempo de cocción\*\***: 15 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 1 taza de harina de almendra.
  - 1/4 taza de miel.
  - 1 huevo.
  - 1 cucharadita de canela.
  - 1 pizca de nuez moscada.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta formar una masa.
  2. Forma pequeñas bolas, aplánalas y colócalas en una bandeja para hornear.
  3. Hornea a 180°C durante 15 minutos o hasta que estén doradas.
  4. Deja enfriar antes de servir.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Contiene frutos secos (almendra).
  - Sin gluten.
  - Contiene huevo.
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí, con utensilios adecuados.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Estas galletas son pura magia navideña, perfectas para acompañar una tarde de villancicos."\***

#### #### **\*\*48. Muffins de Zanahoria con Especies Navideñas\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 6 muffins
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 15 minutos
- **\*\*Tiempo de cocción\*\***: 20 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 1 taza de harina integral.
  - 1/2 taza de zanahoria rallada.
  - 1/4 taza de miel.
  - 1/2 taza de leche desnatada o bebida vegetal.
  - 1 cucharadita de canela.
  - 1/4 cucharadita de nuez moscada.
  - 1 huevo.

- 1 cucharadita de levadura en polvo.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta obtener una masa homogénea.
  2. Vierte la masa en moldes para muffins.
  3. Hornea a 180°C durante 20 minutos o hasta que estén dorados.
  4. Deja enfriar antes de servir.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Contiene gluten (harina).
  - Contiene huevo.
  - Contiene lactosa (si se usa leche regular).
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: No completamente.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Estos muffins son pequeños regalos de la Navidad, con cada bocado lleno de calidez y dulzura."\***

#### #### **\*\*49. Crema de Calabaza con Jengibre y Nuez Moscada\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 2 personas
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 10 minutos
- **\*\*Tiempo de cocción\*\***: 20 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 300 g de calabaza cortada en cubos.
  - 1 zanahoria.
  - 1 trozo pequeño de jengibre fresco (2 cm).
  - 750 ml de caldo de verduras.
  - 1/4 cucharadita de nuez moscada.
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal al gusto.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Cocina la calabaza, la zanahoria y el jengibre en el caldo de verduras durante 20 minutos.
  2. Tritura los ingredientes hasta obtener una crema suave.
  3. Añade la nuez moscada y ajusta de sal antes de servir.
  4. Decora con un chorrito de aceite de oliva.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.
  - Sin lactosa.
- **\*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\***: Sí, con utensilios adecuados.
- **\*\*Comentario Jaume Pastallé\*\***: **\*\*"Esta crema es como un cálido abrazo navideño, con un toque exótico de jengibre."\***

#### #### **\*\*50. Rollitos de Pavo con Espárragos y Salsa de Arándanos\*\***

- **\*\*Raciones\*\***: 2 personas
- **\*\*Tiempo de preparación\*\***: 15 minutos
- **\*\*Tiempo de cocción\*\***: 10 minutos
- **\*\*Ingredientes\*\***:
  - 4 lonchas de pechuga de pavo.
  - 8 espárragos verdes.
  - 1/2 taza de salsa de arándanos (sin azúcar añadido).
  - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal y pimienta al gusto.
- **\*\*Preparación\*\***:
  1. Cocina los espárragos al vapor hasta que estén tiernos.
  2. Enrolla dos espárragos en cada loncha de pavo y sujeta con un palillo.
  3. Dora los rollitos en una sartén con aceite durante 5 minutos.
  4. Sirve con la salsa de arándanos caliente por encima.
- **\*\*Clasificación de alérgenos\*\***:
  - Sin gluten.
  - Sin frutos secos.

- Sin lactosa.
  - \*\*¿Se puede preparar con una mano?\*\*: No completamente.
  - \*\*Comentario Jaume Pastallé\*\*: "Estos rollitos son un regalo visual y culinario, perfectos para coronar una cena navideña."\*
-