

RECETAS SANAS PLATO ÚNICO

GUISOS

GUISO DE PATATAS, COLIFLOR, PUERRO, ALMEJAS Y CALAMAR CON SOFRITO DE CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y TOMATE NATURAL (CON MUY POCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y ALGO DE SAL Y/O ESPECIAS) (COCER A FUEGO LENTO)

“CALDERETA” DE PESCADOS Y MARISCOS (USAR PESCADOS EN TROCITOS (SALMÓN, BONITO, LENGUADO, BACALAO...) Y MARISCOS AL GUSTO (GAMBAS, CALAMAR, ALMEJAS, PULPO...), ESTOFAR CON ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, TOMATE NATURAL TRITURADO Y UN POCO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (Y ALGO DE SAL Y/O ESPECIAS).

GUISO DE PATATA, ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES Y CARNE (MUY POQUITA CARNE Y MEJOR MAGRA DE TERNERA O POLLO), ESTOFADO TODO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, SAL Y/O ESPECIAS Y UN POCO DE PIMENTÓN.

LEGUMBRES

GARBANZOS ESTOFADOS CON UN POCO DE ARROZ, BACALAO Y ESPINACAS O ACELGAS, CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y UN POCO DE SAL Y/O ESPECIAS.

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS AL GUSTO (BRÓCOLI, COLIFLOR, ZANAHORIA, HABAS, PUERRO, CEBOLLA, TOMATE NATURAL TRITURADO...) Y UN POCO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, SAL Y/O ESPECIAS.

ALUBIAS GUIADAS CON ALMEJAS, CALAMAR Y LANGOSTINOS, CON UN POCO DE CEBOLLA, AJO Y TOMATE NATURAL TRITURADO Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, SAL Y/O ESPECIAS AL GUSTO (PEREJIL Y PIMENTÓN, POR EJEMPLO).

ARROZ

ARROZ CALDOSO CON CALABAZA, BRÓCOLI, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTOS DE COLORES (TODA LA VERDURA MUY PICADA Y SOFRITA CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA), SE PUEDE COCER EL ARROZ CON CALDO DE VERDURAS. UNA VEZ COCIDO EL ARROZ SE INTEGRAN EL RESTO DE INGREDIENTES PREVIAMENTE SOFRITOS.

ARROZ MELOSO CON SETAS Y/O CHAMPIÑONES, ESPINACAS Y GAMBAS O LANGOSTINOS. (TODO SOFRITO CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, CEBOLLA PICADITA Y TOMATE NATURAL TRITURADO Y COCIDO TODO JUNTO CON EL ARROZ Y UN POCO DE CALDO DE VERDURAS), CUANDO ESTÉ EL ARROZ COCIDO Y TODOS LOS INGREDIENTES INTEGRADOS AÑADIR UN POCO DE QUESO NATURAL CREMOSO.

ARROZ EN ENSALADA, CON CEBOLLA, KUMATO, PIMIENTO VERDE, MAÍZ, ATÚN, ACEITUNAS NEGRAS Y AGUACATE. TODO ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, ZUMO DE LIMA O LIMÓN Y/O SAL.

PASTA/QUINOA/CUSCÚS

PASTA (MEJOR INTEGRAL), QUINOA O CUSCÚS CON CANÓNICOS, TOMATE, CEBOLLA, QUESO FRESCO, AGUACATE Y MANZANA. ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, VINAGRE AL GUSTO Y/O SAL.

PASTA CON HUEVO COCIDO Y PISTO DE CALABACÍN (CALABACÍN EN TROCITOS, CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y TOMATE NATURAL TRITURADO, SOFRITO CON MUY POCO ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA). AL FINAL SE PUDE PONER UN TOQUE DE QUESO RALLADO.

LASAÑA, CANELONES O CREPES DE ESPINACAS SALTEADAS CON AJO, HUEVO Y UNA SUAVE BECHAMEL (PUEDE HACERSE CON LECHE O CON BEBIDA VEGETAL Y CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA).