



HEALTHY RECIPES

RECETAS SALUDABLES

PROYECTO INTEGRADO
3º E.S.O.
2020-2021

IES AL ANDALUS

When the marriage of food and music takes place



Gioachino Rossini (Pesaro 1792 - Paris 1868) is one of the greatest composers of Italian Opera, but he is also remembered as a passionate gourmet.

The musical genius is well known because he composed operas such as the *Barber of Seville*, *William Tell* or *Semiramide* in the 19th century, but if he had not been the composer he was, he undoubtedly would have been a famous cook or food critic.

Maccheroni alla Rossini, Tournedos alla Rossini, Insalata alla Rossini, Risotto Rossini, are world famous recipes are named after him. However, the favorite dish of Rossini is the maccheroni of which he was very passionate and whose recipe, of his invention according to the Archive, is from the same reported: “macaroni from Naples, large caliber, cooked in salted water, poured and refreshed” Separately, a stuffing of goose liver, black truffles, cooked ham and egg yolk is prepared: everything is passed to the meat grinder and to the sieve, well blended and tasted with pepper and milk cream.

“The stomach is the conductor who conducts the great orchestra of our passions.”


G. Rossini





L'IMPORTANCE DE L'ART DE LA TABLE DANS LA CULTURE FRANÇAISE

La France est célèbre à l'échelle mondiale pour sa **gastronomie** synonyme de raffinement, d'excellence et de plaisir des sens. La gastronomie française est un style de vie. **L'art de vivre** à la française inclut notamment **l'art de la table**. Il incarne la convivialité, le partage, la conversation et donc une dimension sociale. Les **repas** rythment notre quotidien et peuvent rassembler une famille, des amis ou encore des professionnels autour d'une même table. Plus encore, c'est une partie intégrante du **patrimoine**, de la **culture française**.



*Una olla de algo más vaca que carnero,
salpicón las más noches, duelos y
quebrantos los sábados, lantejas los
viernes, algún palomino de añadidura
los domingos, consumían las tres partes
de su hacienda.*

MIGUEL DE CERVANTES
Don Quijote de la Mancha



Almond Soup (Ajoblanco)

By Paula López-Remiro Castillo

Ingredients

100g raw and peeled almond

150g bread crumbs from the day before

500ml cold water

100ml extra virgin oil

2 tblspn vinegar

1 clove garlic

A pinch of salt

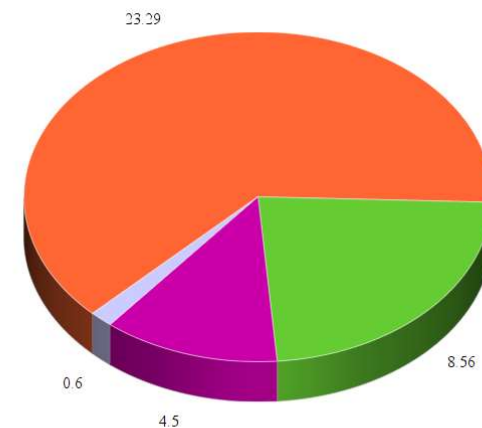
Steps

1. Soak the bread crumbs in cold water.
2. Set the crumbs and oil aside and wait a while.
3. Put the almonds, the garlic clove, the vinegar and the salt in the Thermomix. Blend one minute at speed 8.
4. Add the bread crumbs from the day before.
5. Lower to speed 4 and add the oil little by little, as if it were mayonnaise.
6. Go up to speed 5 for 10 seconds.
7. Put the ajoblanco in a bowl and enjoy!



| | |
|-------------------------------|---------------|
| Energy/énergie | 1838KJ |
| Carbohydrates/glucides | 23,29g |
| Proteins/protéine | 8,56g |
| Fiber/fibres | 4,5g |
| Salt/sel | 0,6g |

■ Carbohydrates/glucides ■ Proteins/protéines ■ Fiber/fibres ■ Salt/sel



Ana Silvia Contreras Rodríguez

CRUMBLE DE MANZANA

Ingredients

For the filling

- 1 apple
- 1/2 tbsp melted butter
- 1/4 tsp ground cinnamon

For the topping

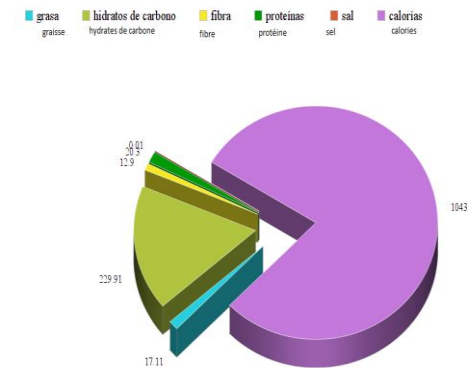
- 2 tbsp butter
- 1 tbsp brown sugar
- 1/4 tsp ground cinnamon
- 3 tbsp oatmeal

Steps

- 1) First put the cut apple in a bowl and mix it with butter and ground cinnamon.
- 2) Then, for making the topping, blend the butter, the flour, brown sugar and cinnamon. When it is finished put it on the filling.
- 3) And the last step is heat it in the microwave 4 minutes.



| | |
|---------------------------|----------|
| Fats graisse | 17,11g |
| Carbohydrates glucides | 230g |
| Fibres fibres | 13g |
| Proteins protéine | 20,3g |
| Salt Sel | 0,01g |
| Calories calories | 1043kcal |



BLACK RICE

By Miguel Ángel López Arellano

INGREDIENTS

1. 400g of basic rice
2. 1 litre and $\frac{1}{4}$ of seafood soup
3. 500g of squids
4. 4 small bags of squid ink
5. 300g of onions
6. 2 garlic gloves
7. 2 big tomatoes
8. 8 tsp of olive oil
9. Salt
10. Homemade aioli

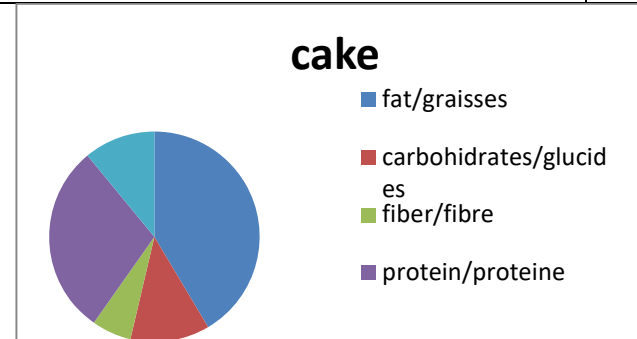
ELAVORATION

1. Clean and cut the squids
2. Peel the onions and the garlic gloves
3. Peel and chop the tomatoes
4. Heat up the seafood soup
5. Heat up the rice with the oive oil
6. Add the squid to the rice
7. Saute the squid
8. Add all and mix
9. Add salt
10. Heat up the temperatura 10 minutes and let rest

ENJOY YOUR MEAL!



| | | |
|------------------------|--------|-----|
| Energy /energie | 68mg | 18% |
| Fats/graisses | 23.81g | 34% |
| carbohidrates/glucides | 24.82g | 10% |
| Fiber/fibre | 1.2g | 3% |
| Protein/proteine | 11.78g | 24% |
| Salt/sel | 0.54 | 9% |
| Colesterol/cholesteról | 66mg | 14% |



BRÓCOLI NOODLE By Daniel Olivares Urquizar

INGREDIENTS:

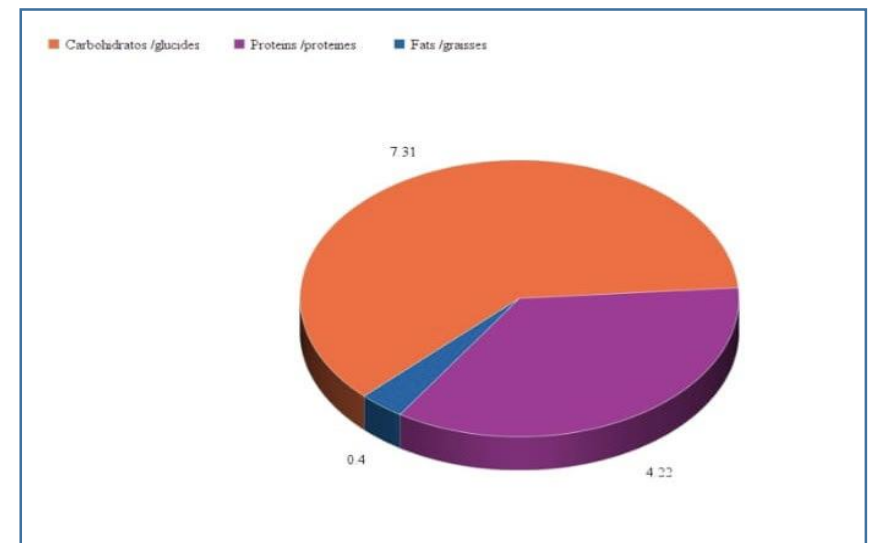
- 1 broccoli - 4 tablespoons of olive oil
- Pinch of salt - 2 cloves of garlic
- Nest noodles
- Fredy chicken sausages

STEPS:

1. Boil water and salt , sausages and brócoli .
2. when they half done , add the noodles.
3. let it boil.
4. prepare a frying pan with oil and minced garlic and made the sausages and brócoli (stir)
- 5 Then add when they are done serve , and eat .



| | |
|-------------------------|---------|
| Energy / énergie | 92 kcal |
| Fats / Graisses | 5,48g |
| Carbohydrates /glucides | 7,31g |
| Protein / protéines | 4,22g |
| salt/ sel | 0,09g |



Recipe : "Cazuela de Mohina " by Micael.

- **Ingredients:**

- ★ 1kg of home-made bread.
- ★ 1kg of raw almonds.
- ★ 12 eggs.
- ★ Ground cinnamon.
- ★ A big bunch of sesame.
- ★ Half glass of olive oil.
- ★ 1kg of white sugar / cane sugar.
- ★ 2 litres of milk.

- **How to do it ?**

First, chop the bread into small pieces without the crust . Rest in the milk for 15 minutes . After, we mince the bread and sift the milk.

Second, put the almonds with the ground cinnamon and fry them with a lisenze plate. Next, crush the almonds , the cinnamon , to dust.

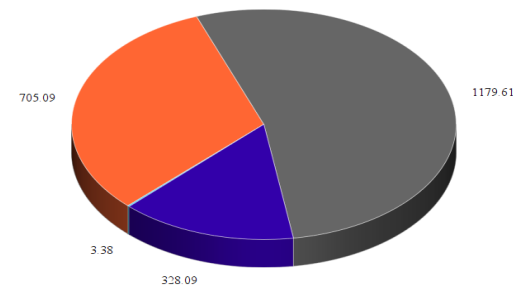
Third, beat with other bowl, the eggs , the egg yolk and egg white, add the half glass of olive oil, the almonds, the ground cinnamon, the came sugar and the sesame. Next, beat and mix all.

Fiinally, add the homogeneous paste in the casserole with oil , add the sesame and the almond (surplus) , put in aqn oven 15 minutes 160 ° C. Wait to cold , sprinkle sugar.



| | |
|--|------------|
| Fat (graise / gras) | 705.09 gr |
| Carbohydrates (glucide / hydrate de carbone) | 1179.61 gr |
| Protein (protéine) | 328.09 gr |
| Salt (sel) | 3.38 gr |

■ Fat (graise / gras) ■ Carbohydrates (glucide / hydrate de carbone) ■ Protein (protéine) ■ Salt (sel)



CHEESECAKE

By María López Vaca

Ingredients:

4 eggs

4 slices of whole wheat bimbo bread

1 tub of fresh cheese spread

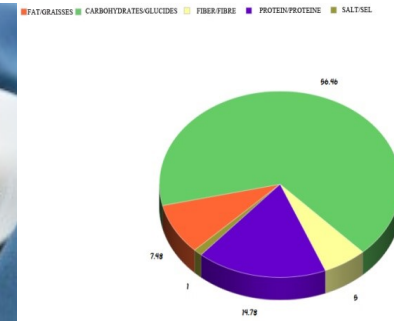
The measure of condensed milk is the same as normal milk

Liquid caramel for the base

Elaboration:

1. Take a bowl
2. Add: eggs, condensed milk, normal milk, slices of whole wheat bread and cheese
3. Beat everything until liquid
4. Put the liquid caramel in a bowl
5. Add everything to the bowl
6. Put in the microwave at maximum temperature for ten minutes
7. Leave to for an hour in the fridge

Ready to serve



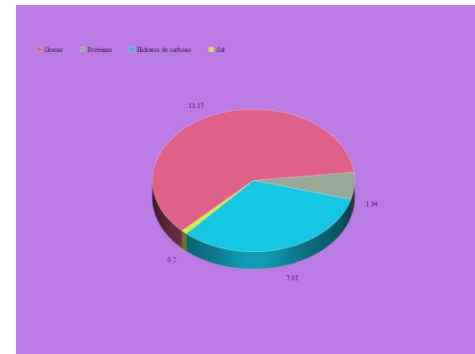
| | | |
|---|------------------|-----|
| Fat/ Graisses | 7,48g | 11% |
| Carbohydrates/ Glucides Sugar/ Sucre | 56,46g 11,48g | 22% |
| Fiber/ Fibre | 5g | 13% |
| Protein/ Proteine | 14,78g | 30% |
| Salt/ Sel | 1g | 17% |
| Cholesterol/ Cholestérol | 218mg | |
| Potassium/ Potassium | 154,25mg | 8% |

COURGETTE CREAM. By Sofía Almodóvar Rodrigo



INGREDIENTS:

- 3 Courgettes
- 1 Potato
- 1 Leek
- ½ Onion
- Salt
- Ground Pepper
- Nut meg
- 50g2 Olive oil



Pink:fats/Yellow:salt/Blue:carbohydrates/Grey:proteins

PREPARATION:

1. Put in a pot 50g2 of oil and cut into pieces the courgette, onion, potato, leek. Sauté then.
2. Add 500ml of water and salt and boil until all the vegetables are cooked.
3. Mix and add ground pepper and nutmeg to taste.

| | | | |
|------------------------------|----------|---|-----|
| ENERGY/ ÉNERGIE | 611 KJ | / | 7% |
| FATS/ GRAS | 13,17g | / | 19% |
| SATURATE FATS/GRASSSATURES | 1,959g | / | 10% |
| CARBOHYDRATES/ CARBOHYDRATES | 7,01g | / | 3% |
| SUGAR/ SUCRE | 2,11g | / | 2% |
| FIBER / FIBRE | 1,4g | / | - |
| PROTEINS/PROTÉINES | 1,34g | / | 3% |
| SALT/ SEL | 0,2g | / | 3% |
| CHOLESTEROL/CHOLESTÉROL | 0mg | / | - |
| POTASSIUM/POTASSIUM | 261,75mg | / | 13% |

CUSTARD

By Iván Fernández Altea

Ingredients

- 5 egg yolks
- 700 ml milk
- 1 vanilla bean
- Tsp of natural sweetener
- 30 g ground whole oat flakes
- One piece of lemon peel

Steps

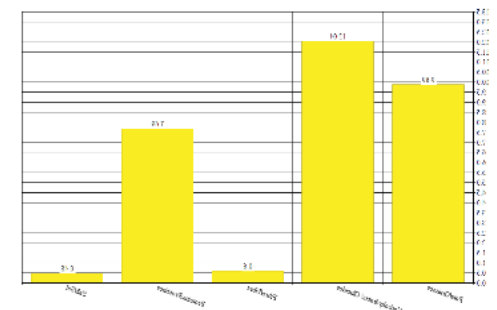
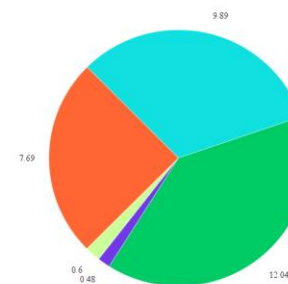
1. Put in a deep saucepan the egg yolks and the milk together and beat them until the yolks break and they are mixed with the milk . Add the vanilla bean , the lemon peel and the sweetener . Add also the ground whole oat flakes and beat it with a whisk.
2. Put the saucepan on the heat and heat it until the milk starts to boil. Turn down the heat and continue beating until the custards starts thicken . Then remove the vanilla bean and the lemon peel.
3. Pour out the custards in a recipient or in a vary and put some film paper over them and let it cool in the frige. Finally add some toppings



| | | |
|-------------------------|-----------|-------|
| Energy/Énergie | 685 kj | 8% |
| Fats/Graisses | 9.89g | 14% |
| Carbohydrates/ Glucides | 12.04g | 5% |
| Sugar/Sucre | 6.58g | 7% |
| Fibre/Fibre | 0,6 g | ----- |
| Proteins/Protéines | 7.69g | 15% |
| Salt/Sel | 0.48g | 8% |
| Cholesterol/Cholestérol | 210 mg | |
| Potassium/Potassium | 19 mg | 1% |

Preparation time : 5 min/Cook time:45 min /Difficulty : Easy/ Serve to 5 people

■ Proteins/Protéines ■ Fats/Graisses ■ Carbohydrates/ Glucides ■ Salt / Sel ■ Fibre / Fibre



FENNEL STEW

by Laura Lirola Cervilla

INGREDIENTS:

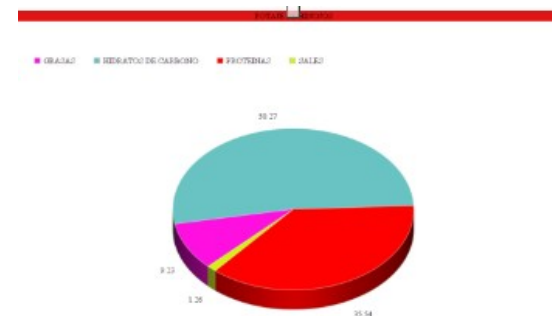
- 2 cups of beans
- 1 cup of rice
- 400g of chicken meat
- Fennels (green part)
- 2 potatoes



PREPARATION:

First, soak the beans the night before cooking. Drain the beans and put them in a pot. Then add the chicken meat and cover it with cold water. Skim the foam from the surface. When it is boiling, cover it with cold water again. Chop the fennels and add them in the pot. Let it cook for about 20 minutes over rapid heat. Then peel and cut the potatoes into medium pieces and add them in the pot. Add the rice too. Lastly, let it cook about 20 minutes.

| | | |
|--------------------------|----------|-----|
| ENERGY / ÉNERGIE | 1798 KJ | 21% |
| FAT / GRAISSES | 9,23 g | 13% |
| CARBOHYDRATES / GLUCIDES | 50,27 g | 19% |
| SUGAR / SUCRE | 1,33 g | 1% |
| FIBER / FIBRE | 3,2 g | |
| PROTEINS / PROTÉINES | 35,54 g | 71% |
| SALT / SEL | 1,26 g | 21% |
| CALORIES / CALORIES | 430 kcal | 21% |



LEMON CHICKEN by Lucía Fernández Clavijo

Preparation: 1 hour For 2 or 3 people

INGREDIENTS

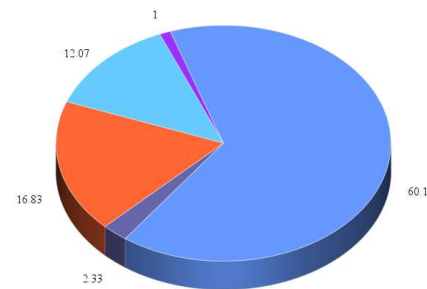
- 2 Chicken breasts
- 3 Potatoes
- Olive oil
- 1 Lemon
- 2 Garlics
- Rosemary
- Salt and pepper

HOW TO PREPARE IT

- 1- Filet the chicken breasts.
- 2- Chop the garlics, squeeze the lemon and mix it all together.
- 3- Marinate the chicken breasts for about half an hour.
- 4- Pre-heat the oven to 200°C.
- 5- Peel and cut the potatoes into thin slices.
- 6- Add oil to an oven tray and add the potatoes and then the chicken breasts. Add Rosemary to taste.
- 7- Add also the sauce from the chicken breasts and take it to the oven.
- 8- Roast it for half an hour. You can give it more time if you want the chicken to toast.
- 9- Take it out of the oven and serve.



GRASAS CARBOHIDRATOS FIBRA PROTEÍNA SAL



| | |
|--|----------------|
| CALORIES/CALORIE S | 453KCAL |
| FATS/GRAISSES | 16.83g |
| CARBOHYDRATES/HYDRATES DE CARBONE | 12.07g |
| FIBER/FIBRE | 1g |
| PROTEIN/PROTÉINE | 60.17g |
| SALT/SEL | 2.33g |



MONKFISH WITH ALMOND SAUCE By Laura Ruiz Martín

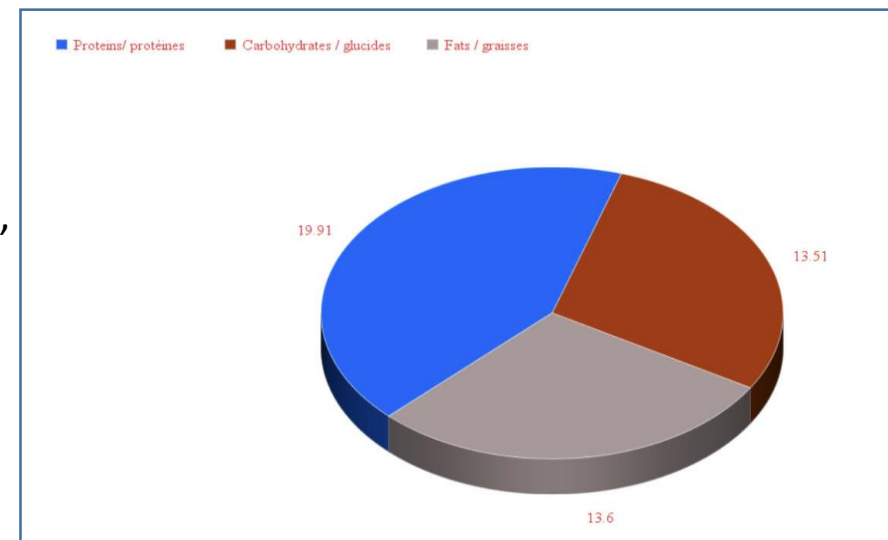
INGREDIENTS:

- 4 monkfish loins -slices of toast
- 5 tomatoes - 1 head of garlic
- Salt and pepper -100g of toasted almonds
- Virgin olive oil -parsley
- 2 tablespoons red wine vinegar

PREPARATION :

1. Wash and bake the tomatoes and heat of garlic at 200C for 30min
2. wash the monkfish and pat dry .Peel the almonds
3. wash,drain and chop the parsley and chop the bread mix with Vinegar ,peel the tomatoes and garlic ,blend with bread , almonds, 5 tablespoons of oil ,salt and pepper
4. Brown the monkfish for 10 min and add the sauce and VOILA!

| | |
|------------------------|--------|
| Energy/énergie | 311cal |
| Fats/grasses | 13,6g |
| Carbohydrates/glucides | 13,51g |
| Protein/protéines | 19,91g |
| Salt/ sel | 0'22g |



Paella

By Pedro Jiménez Fernández

Ingredients

-Rice 320g - 8 prawns - 8 mussels

- A Little of saffron - 200g of clams

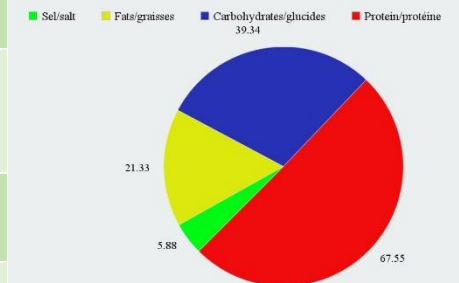
-Stir-fry: red pepper, onion, 400g tomatoes, Green pepper, 2 gloves of garlic, extra virgin olive oil

Steps:

1. First, wash the vegetables to make the stir-fry. Wash the pepper, peel the onion and the garlic and chop it
2. put the paella pan in the fire with olive oil, enough to cover the bottom. When it's hot, put the vegetables with a pinch of salt. Cook it 20 or 15 min and remove it.
3. While it's cooking, we prepare the seafood. Wash the prawns and clean the mussels. Put the clams into a bowl with salty water. Doing that the clams will open and they will drop the sand.
4. Add to the paella pan the tomatoe and mix it. Minutes later add the rice and mix it for 2 min because the rice will take the flavor and it will be tastier
5. Add the saffron and the clams and remove it. When it begins to boil add the mussels and the prawns and cook it 18-20min. Now you mustn't move it
6. Finally, when the rice is cooked, let it rest for 5-10 minutes. Then it will be ready to eat.



| | Por Porción | % IR* |
|---|--------------------|-------|
| Energy/Énergie | 2653KJ 634 Kcal | 32% |
| • Fats/Graisses | 21,33g | 30% |
| Saturated fats/Graisses saturées | 3,843g | 19% |
| Monounsaturated fats/Graisses monoinsaturées | 8,597g | |
| Polyunsaturated fats/Graisses polyinsaturées | 5,883g | |
| • Carbohydrates/Les glucides | 39,34g | 15% |
| Sugar/Sucre | 4,07g | 5% |
| Fiber/Fibre | 2,4g | |
| • Proteins/Protéines | 67,55g | 135% |
| • Salt/Le sel | 5,68g | 95% |
| Cholesterol/Cholestérol | 328mg | |
| Potassium/Potassium | 1391 mg | 70% |



Pea Soup

Alejandra Alonso Artímez

Ingredients:

- 600g of green peas.
- 2 potatoes.
- 2 leeks.
- 30g of butter.
- 100g of gongonzola.
- 2 pieces of bread.
- 2 spoons of pine nuts.
- 2 spoons of olive oil.
- Pepper.
- Salt.

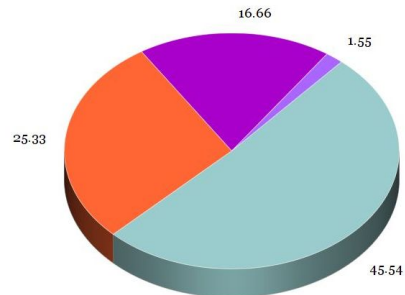
Preparation:

- Cut and peel the potatoes.
- Wash and cut the leeks.
- Cut up and bake the bread 10 minutes at 180 degrees.
- Bake the pine nuts in a pan.
- Crush the green peas.
- Put the butter in a pot.
- Add the leeks.
- Add the potatoes, the green peas and boil the mixture with water 10 minutes.
- Add the pepper and salt. Mix them.
- Add the olive oil on the top.
- Serve it with bread, pine nuts and gongonzola.



| | | |
|---|-------------------|-----|
| <u>Energy/Énergie</u> | 1952 KJ (466 cal) | 23% |
| <u>Fat/Graisses</u> | 25,33g | 36% |
| <u>Saturated fat /Graisses saturées</u> | 10,111g | 51% |
| <u>Carbohydrates</u> | 45,54g | 18% |
| <u>Sugar/Sucre</u> | 11,52g | 13% |
| <u>Fiber/Fibre</u> | 9,8g | |
| <u>Protein/Protéine</u> | 16,66g | 33% |
| <u>Salt/Sel</u> | 1,55g | 26% |

■ Fats/Graisses ■ Proteins/Protéines ■ Salt/Sel ■ Carbohydrates/Glucides



RICE PUDDING by Jaime Cervilla Cabrera

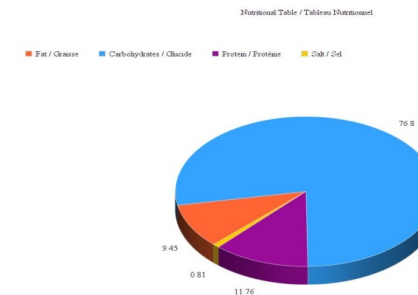
Ingredients:

- 1L milk
- 200g round rice
- 100g sugar
- 2 cinnamon sticks
- 1 lemon peel
- 4-5 tsp cinnamon powder.

How to make it:

1. Put some water in a cooking pot and boil it.
2. Put the round rice, 2 cinnamon sticks, 1 lemon peel into the cooking pot. Cook for 15 mins.
3. Add little by little the fresh milk.
4. Let them cook until the round rice is well cooked.
5. Add 100g of sugar.
6. Put the round rice in a bowl.
7. Add 4-5 tsp of cinnamon powder.

AND ITS READY TO EAT!!!



NUTRIENTS TABLE/ TABLEAU DES NUTRIMENTS

| | |
|-------------------------------|----------------|
| Energy/ Énergie | 1845 KJ |
| Fat/ Graisse | 9,54g |
| Carbohydrates/ Glucide | 76,8g |
| Fibre/ Fibre | 1,6 g |
| Protein/ Protéine | 11,76g |
| Salt/ Sel | 0,81g |

SALMOREJO

By: Claudia Toboso Martín

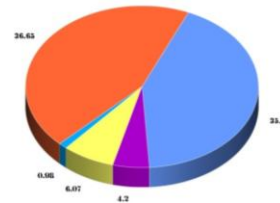
INGREDIENTS (FOR 4 PEOPLE)

1. 1kg tomato
2. 200g bread
3. 150 ml extra virgin olive oil
4. 1 clove garlic
5. A pinch of salt
6. Serrano ham (to decorate)
7. Boiled eggs (to decorate)

HOW TO COOK IT

1. Wash and cut the tomatoes, remove the penduncle
2. Put the tomatoes in the blender together with the garlic and mix it all.
3. Put the crumbled bread in a different bowl.
4. When the tomato and the garlic are shredded, pour the tomato juice into the bowl where we have the crumbled bread. But before, move the tomato juice through the food processor to separate the tomato flesh from the skin and the seeds.
5. Let the bread soak for 5 minutes .
6. Mix with the blender and add the olive oil and salt. Mix it all until obtaining a smooth cream.
7. Put the salmorejo in the fridge until the time to serve it.
8. Boil the eggs and cut the ham , the put them in the salmorejo.

■ Fat /grasses ■ Carbohydrates/glucides ■ Fiber/fibre ■ Protein/protéine ■ Salt/sel



| Portion/portion of | 1 portion | %IR* |
|---|-------------------|------|
| Energy/énergie | 2042Kj 488kcal | 24% |
| Fat/graisses | 36,65g | 52% |
| 1.saturated fat/graisses saturées | 1.6,099g | 30% |
| 2.monounsaturated fat/graisses saturées | 2. 0,468g | |
| 3.polyunsaturated fat/graisses polyinsaturées | 3. 1,017g | |
| Carbohydrates/glucides | 35,35g | 14% |
| Sugar/sucre | 8,47g | 10% |
| Fiber/fibre | 4,2g | |
| Protein/protéine | 6,07g | 12% |
| Salt/sel | 0,98g | 16% |
| cholesterol | 0mg | |
| Potassium | 645,5mg | 32% |

SPANISH SOUP

By Nicolas Lopez Matias

INGREDIENT

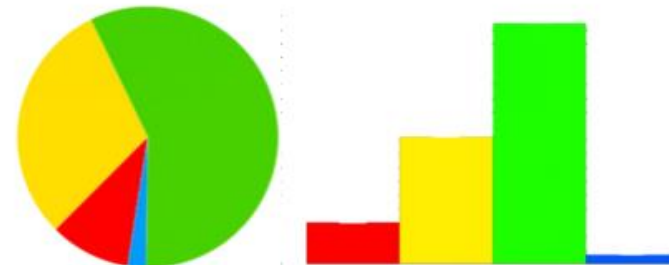
- Half a chicken
- Two salty bones
- A piece of salted bacon
- A piece of salted pork rind
- Two carrots
- A leek
- Two sizes of celery
- Parsley (chopped)
- Two medium sized potatoes
- 2,5L of water
- 300g of cooked chickpeas
- 80g of rice
- Spinach

PROCESS

In a large pot, add all the ingredients except the chickpeas, spinach and rice to make the broth. When it starts to boil, lower the heat and simmer for an hour and a half. Strain the broth and add the amount you want to use into a smaller pot. Heat the broth and add the rice, then add the chickpeas and spinach. Leave on the heat for twelve minutes. Before the twelve minutes are up, chop the potatoes and carrots and add them together with chicken pieces.



| | |
|-------------------|--------|
| Fats/Graisses | 15.28g |
| Protein/Protéine | 46.24g |
| Hydrates/Hydrates | 87.61g |
| Salt/Sel | 3.51g |



STRABERRIES AND CHEESE MOUSSE

BY MARTA FAJARDO JERÓNIMO

INGREDIENTS (4 people)

-330g of strawberries without the green part.

-330g of fresh cheese.

-3.3 milliliters of vanilla extract.

-1.3g of Agar-Agar.

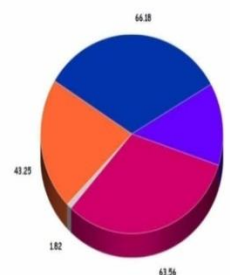
PREPARATION

1. Wash the strawberries. Take away the green part and mince them to obtain the 330g required. Grind them with a whisk until you have a puree without lumps in it.
2. Add the fresh cheese to the mixture and grind it again. If you don't have fresh cheese at home, you can also use yogurt.
3. Combine the Agar-Agar and heat it in a pot with a low temperature until the heating point.
4. Remove and distribute into molds. Wait until it chills and then, take it to the fridge and leave it for 2 hours.



CALORIE'S TABLE/TABLEAU DES CALORIES

#Graisses/Fat #Glucides/Carbohydrates #Fibre/Fiber #Proteine/protein || Sal/Salt



| PORTION OF/PORTION DE | 1 PORTION | |
|---|----------------------------|-------------|
| | Par portion/per portion | %IR* |
| Énergie/Energy | 3912 KJ 935 kcal | 47% |
| Graisses/Fat | 43,25 g | 62% |
| Graisses saturées/Saturated fat | 26,025 g | 130% |
| Graisses monoinsaturés /Monounsaturated fat | 12,395 g | |
| Graisses polyinsaturées/Polyunsaturated fat | 2,145 g | |
| Glucides/Carbohydrates | 66,18 g | 25% |
| Sucre/Sugar | 25,68 g | 29% |
| Fibre/Fiber | 27 g | |
| Proteine/Protein | 63,56g | 127% |
| Sal/Salt | 1,82 g | 30% |
| Cholestérol/Cholesterol | 165 mg | |
| Potassium/Potassium | 1432 mg | 72% |

AMATRICIAN CHICKEN TRAYBAKE

CANDELA SANTOS ANGOSTO 3ºB

INGREDIENTS:

- 1 long chilli pepper
- 3 spoonful tomato puree
- 3 spoonful olive oil
- 3 garlic cloves
- 8 skinless chicken thighs
- 500g new potato
- 4 thyme sprigs
- 140g bacon
- 400g tomato, half cherry or baby plum, the rest is up to you

METHODS :

Step 1. Heat oven to 200°C. You will find a big roasting tin. Cut the chilli pepper in the middle, scrap and throwaway, the seeds and remove the stalk. After that mix the chilli pepper with the tomato puree, olive oil and garlic cloves. Then put the sauce on the chicken.

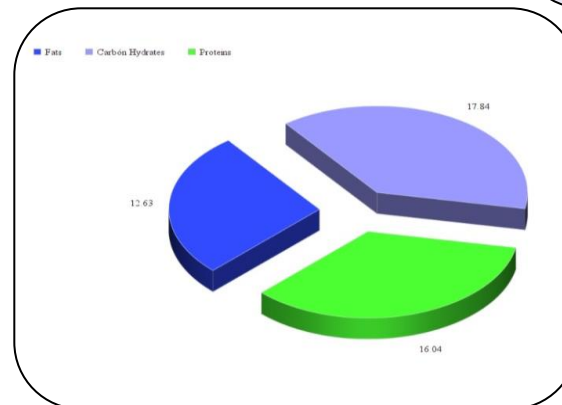
Step 2. Put the chicken and the potatoes in a big roasting tin. Add the black pepper and salt ; then mix everything with your hands. Roast for 30 mn.

Step 3. Add the bacon and roast 15 mn more, add the tomatoes and roast 15 mn too. Finally serve in the pan and you could eat it with a green salad, if you like.



Información Nutricional

| Porción de | 1 porción | |
|----------------------|----------------|------------|
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 1038 KJ | 12% |
| | 248 kcal | |
| Grasa | 12,63g | 18% |
| Grasa Saturada | 4,093g | 20% |
| Grasa Monoinsaturada | 4,711g | |
| Grasa Poliinsaturada | 0,834g | |
| Carbohidratos | 17,84g | 7% |
| Azúcar | 4,45g | 5% |
| Fibra | 2,5g | |
| Proteína | 16,04g | 32% |
| Sal | 1,01g | 17% |
| Colesterol | 44mg | |
| Potasio | 586mg | 29% |



French Toast

Ingredients for French Toast:

- 500g sliced bread
- 500ml sugar
- 10g ground cinnamon
- 8ml Natural Smell of Valencia Oranges
- 2 eggs
- 200ml olive oil

Utensils:

- Bowls
- Frying pan
- Knife

Recipe:

1-Put milk,a tablespoon of sugar, cinnamon salt,the Natural Smell of Valencia Oranges and eggs in a bowl and mix them.

2-Cut the sliced bread into 2cm wide slices and place them in a wide dish.

3-Pour the milk and egg mixture over the slices and for 5 minutes.

4-Meanwhile,heat the oil in a frying pan fry the sliced bread for about one and two minutes each side,until they are golden brown.

5-Remove the bread from the oil,dry it with paper and cover them with the rest of sugar and cinnamon.The French Toast are ready!

Nutritional Value



A french toast of 243 g provides 566 calories,

A regular french toast also provides:

- 12,4 g of proteins
- 38,9 g of carbohydrates
- 2,3 g of fiber
- 40 g of fat
- 109 g of calcium
- 0,13 mg of vitamin B1
- 0,39 mg of vitamin B2
- 3,50 mg of vitamin B3
- 1,10 mg of vitamin B12
- 36,2 mg of folic acid

SLUSH WITH HONEY

INGREDIENTS

Lemon:250 g Water:1l springs of minced peppermint:2
Orange:120 g Ice Cubes Tea:2 bags
Honey:15g Pollen Grain

UTENSILS AND MACHINES

Water jug A Spoon A Fridge
A Knife A Grater

PREPARATION

Prepare the tea with a liter of boiled water and the skin of the orange, then put the lemon in the grater and scrape the lemon, then squeeze the lemon and orange and put this mixture in a jug, put the tea bags with the mixture the lemon and orange and add the honey. decoration you have the lemon striped and mint springs chopped, put the ice and in 15min in the fridge you have your delicious slush



Daniel Estevez López 3B

| | | |
|--------------|----------|--|
| ENERGÍA | 485 Kcal | |
| GRASA | 5,79g | |
| carbohydrate | 92,47g | |
| SUGAR | 64,77g | |
| PROTEINS | 28,02g | |
| SALT | 0,08g | |

FRIED DONUTS INGREDIENTS

- 2 EGGS
- 120 G OIL
- 270 G SUGAR
- 120 G ORANGE JUICE

TOOLS

- FRYING PAN
- HANDS
- BOWL

ELABORATION

Add the ingredients in the glass and knead. Now add 120 gr of the total amount of sugar. Add the flour and let it rest in the refrigerator for a couple of hours. Soak your hands with the little oil so that the dough doesn't stick. Take dumplings and stretch with both hands making a roll. Put at a high temperature. When the oil is hot add the donuts and lower the temperature a little. Turn it over from time to time making sure they are golden brown without burning. Prepare a plate with absorbent paper and another plate. Take it out of the pan and move to the plate with the paper to around the oil. Leave a five minutes and move to the bowl with the sugar and cinnamon coat and move to a dish.

NUTRITIONAL TABLE

- ENERGY= 1138 KJ = 14%
- FAT= 7.8 G = 11%
- PROTEINS= 10.85 G = 22%
- SALT = 0.14 G = 2%
- CHOLESTEROL= 12 MG = 0%



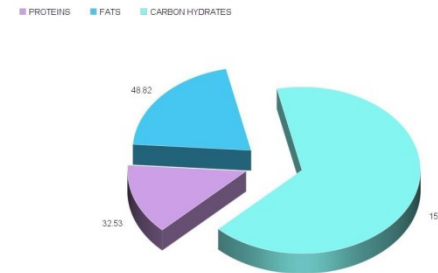
GALICIAN PIE

- INGREDIENTS:

- 1kg of wheat flour
- 4 glasses of mineral water
- 180 cc. of olive oil
- 3 big onions
- 150g of peppers
- 200 g of tuna
- 3 teaspoons of sweet paprika
- A little salt
- 1 egg

- METHOD/STEPS

1. Chop the onions, and put them in a pan with hot oil.
2. Once golden, add the sweet paprika to take color.
3. For the dough, put flour, onion, water and salt, kneading it for 15 min. We spread half of the dough to make the base of the pie.
4. Once the base is made, we spread the onion and tuna on it.
5. Sauté the pepper and add it too.
6. Take the rest of the dough and spread it out like the base.
7. Once spread, place it on the base covering the filling of the pie and taking the bottom and bending over the top making it airtight.
8. In the center make a small hole, so that steam comes out
9. Paint the surface of the dough with egg.
10. Put it in the preheated oven at 180° C, for 1 hour.
11. We can put the ornaments that we want with the dough that over.



| Información Nutricional | | |
|-------------------------|----------------|------------|
| Porción de | 1 porción | |
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 4987 KJ | 59% |
| | 1192 cal | |
| Grasa | 48,82g | 70% |
| Grasa Saturada | 6,974g | 35% |
| Grasa Monoinsaturada | 32,54g | |
| Grasa Poliinsaturada | 5,434g | |
| Carbohidratos | 157,2g | 60% |
| Azúcar | 6,37g | 7% |
| Fibra | 1,9g | |
| Proteína | 32,53g | 65% |
| Sal | 0,31g | 5% |
| Colesterol | 55mg | |
| Potasio | 325mg | 16% |



RECIPe

INGREDIENTS

- 1 glass of the chickpea water
- 1 small carrot -1 small onion
- 1 bay leaf -1 bag (1/2 KI) fresh spinach
- 1/4 of kg cod to the point of salt, cut into regular,pieces
- Salt -Oil. -1 clove garlic -1 slice loaf of bread
- 1/2 teaspoon paprika -2 boiled eggs



| | |
|------------------------------|---------------------------|
| Calorías 300 (17%) | Grasa 15,25g |
| Carbh 27,38g | Proteína 13,24g |

ELABORATION

1-Soak the chickpeas the night before, with warm water and salt, as well as the cod if you have it salted, put it in cold water for 24 hours, changing the water three times.

2-Cook the chickpeas together with the whole carrot, the chopped onion and the bay leaf, in warm water that exceeds two fingers, cover the pot and cook for 30 minutes at two, wait for the pot to lose pressure and open the lid.

3-Remove the carrot and mash it with a fork, put it back in the pot, wash the spinach leaves and put them in the pot, add the cod, let it all boil together without putting the lid on the pot, until the cod is tender and release all its flavor.

4-Put a stock of oil in a pan, fry the garlic, reserve, fry the slice of bread, reserve, add the paprika to the pan off the heat and with the help of a little broth, add to the pot, mash in the mortar garlic and fried bread, once mashed add the egg yolks and mash as well, dilute the mash with a little broth and add it to the pot, let it cook together for a few minutes, check the salt level, add the Chopped egg whites and turn off the heat, let it rest for a few minutes and serve.

BACALAO AL PIL PIL

Marco Bustos Callejon 3B

We will start by preparing the oil flavored with garlic on the eve. That's why we peeled the garlic cloves and filleted them. In a saucepan we put the oil to heat and when it starts to hurt we pour the garlic. We lower the heat and let them cough. So that two slices of hard bread are not burned to the oil, which we removed a few minutes before to finish roasting the garlic. We leave it at that until the next day.

The next day we clean and peel the loins of cod, remove any thorns they may have and match them in height with a knife to prevent any chunks coming out far above the oil. We put the fish in a clay pot. If you do not have gas and you have to do it in induction cooker you will also be worth a low casserole of cast iron.

Place the cod loins with the skin facing up, and add the flavored oil without the garlic on top. Place the casserole on the heat and bring the



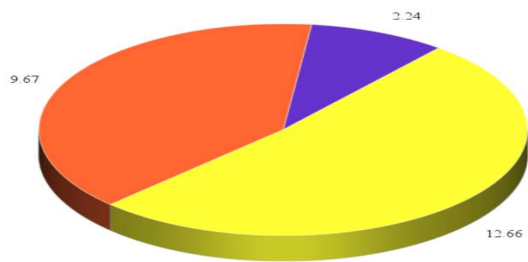
assembly until it almost starts to boil, that is, a warm. Cover with a wooden lid, to prevent water from condense on top of the fish and let stand for five minutes. We repeat this operation twice more. In total three heats and 15 minutes of rest in five-minute runs.

When time passes we prick the fish to see if it is already done. If so, we note that not much water has been released into the oil. In the event that there is, and so that the sauce does not clarify, we can remove that excess water by removing it with a syringe absorbing liquid from the base of the casserole and in the center, since the oil stays on the surface and the water goes down to the bottom of the pot.

Once this is done we begin to turn out of the fire the casserole, making as half circumferences. When the jelly runs come out, the emulsion begins. You don't have to turn it hard, but with a similar rhythm. As the oil warms, the sauce is ligating. Once all the sauce is tied, we put it back on fire and when it starts to bobb you already have your pil pil.

You can use the strainer method to link the rooms faster. For that you remove the cod slices and you go making circles in the oil with a strainer. As this movement passes, the sauce is ligating. We serve to the moment accompanied by some garlic and chilli filletes.





■ Fats ■ Carbón hidratos ■ Proteins

10:07 4G

< Bacalao

COCINA DIARIO

ANADIR

+/- 1 porción (112g)

Salvar

| | |
|----------------------|--------------------|
| Calorías 148 (7%) | Grasa 9,67g |
| Carbh 2,24g | Proteína 12,66g |

Información Nutricional

| Porción de | 1 porción | |
|-----------------------|--------------------------|------------|
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 619 KJ 148 cal | 7% |
| Grasa | 9,67g | 14% |
| Grasa Saturada | 1,3g | 7% |
| Grasa Monoinsaturada | 6,625g | |
| Grasa Poliinsaturada | 1,116g | |
| Carbohidratos | 2,24g | 1% |
| Azúcares | 0,025g | 0% |

OREJONES

·Ingredients:

2 eggs

1 lemon peel

150g of wheat flour

½ l sunflower oil

Decoration optional: sugar, ground cinnamon

· Steps:

First we remove the lemon peel which gives the oil citrus touch.

In a pan with four tablespoons of sunflower oil, fry the lemon peels for a few minutes. We remove the shells and let the oil cool.

In a bowl, beat the eggs and the cold oil and gradually add the wheat flour until we get a consistent dough to be able to handle it. We let the dough rest for about half an hour. Then, we pour a little flour on a table and with a rolling pin we roll out the dough until it forms a thin sheet.

Then, we cut the dough into squares and fry them in oil, browning on both sides. We remove them by leaving them on a paper to remove the excess oil.

The orejones are served cold and a little sugar and ground cinnamon are usually added.



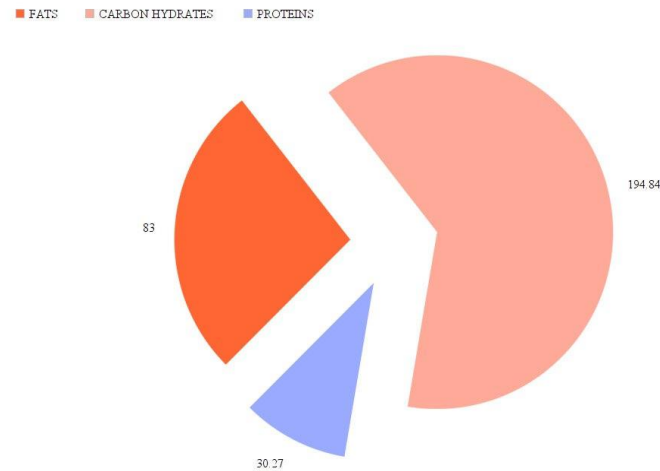
CREPES SUZETTE:

· Ingredients:

250g flour half litre of milk
2 spoons of sugar 150g butter
half spoon of salt 150g glazed sugar
2 spoons of olive oil 3 spoons of orange liquor
3 eggs 1 orange

· Preparation:

1. Make the crepes very thin. Mix the flour and put the liquids in a bowl.
2. Add the beaten eggs.
3. Now add the garnish.
4. Work the butter without melting to turn it into a creamy liquid.
5. Put the sugar and the orange liquor and mix well.
6. Cut and add the orange.
7. Bake the crepes in a crepes pan.
8. Make them become a little brown one by one. Put a coat of orange cream.
9. Fold them in four, and set them as an open fan on a large dish and put them into the oven.
10. Take the dish out and put a spoon of sugar on them.
11. Put the liquor on the crepes.
12. Flambé them.



| Información Nutricional | | |
|-------------------------|----------------|-------------|
| Porción de | 1 porción | |
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 6870 KJ | 82% |
| | 1642 cal | |
| Grasa | 83g | 119% |
| Grasa Saturada | 43,14g | 216% |
| Grasa Monoinsaturada | 28,254g | |
| Grasa Poliinsaturada | 5,135g | |
| Carbohidratos | 194,84g | 75% |
| Azúcar | 95,96g | 107% |
| Fibra | 5g | |
| Proteína | 30,27g | 61% |
| Sal | 2,04g | 34% |
| Colesterol | 440mg | |
| Potasio | 359mg | 18% |



Rice with cod



Ingredients

- 250g desalted cod crumbs
- 200g rice
- 450ml fumet (or packed fish broth)
- 3 garlic cloves
- 1 onion
- 1 red pepper
- 100mg ground saffron (or strands)
- 1tsp sweet or smoked paprika

Steps

1. Add a drizzle of oil on a pan over medium heat. When it gets hotter, add all the ingredients and stir.
First, the onion. Then the three minced garlic cloves. After that the chopped red bell pepper and finally the 250g sprinkle a tablespoon of sweet paprika or smoked paprika, a pinch of salt and the 100mg of ground saffron.
Then add the 200g of round SOS rice. Stir all.
2. Fill in the pan with 450 ml of fumet. Then we have to stir.
According to your kitchen, now it is very easy: three minutes up until it boils and about 14 minutes over medium-high heat for it to absorb the broth.
3. Remove from the fire, with a cloth, cover the paella pan for 5 minutes. The steam will finish cooking the top of the rice.
4. Take a slotted spoon in hand, serve it. You can add lemon juice or garlic and olive oil sauce.

| | Nutritional value table | | |
|------------------------------|-------------------------|-------------------|---------------|
| One portion of 100g contains | 150 calories | 81g carbohydrates | 18g proteines |



Contribution per serving

Energy (kcal) 501.00

Protein (g) 20.70

Carbohydrates (g) 45.70

Fiber (g) 14.80

Chickpea and Spinach

Chop the onion and garlic into very small pieces so that they melt during cooking. In the end we will hardly notice the texture of any of the ingredients but we will notice their flavor. Since many people do not like garlic to find it on the plate, you can add it whole and remove it halfway through cooking. Peel and chop the tomatoes into two parts. In a casserole add a good jet of extra virgin olive oil, the onions and the garlic cloves. Sauté everything for 10 minutes so that the flavors mix well. Add the tomato and the bay leaf. Also fry for 2-3 minutes. Add a generous spoonful of paprika de la Vera and stir so that everything comes together very well. Cover with cold water (important so that it begins to boil slowly) until more or less half, remember that we have to add more ingredients. When it starts to boil, lower the heat to slow it down, add the chickpeas that we have reserved and a little more hot water until they are covered. The normal thing to cook legumes is to do it in cold water, but in the case of chickpeas we must use boiling or hot water to obtain tender chickpeas without falling apart, and a creamy and smooth texture. When it has been cooking for 1/2 hour, add salt and pepper to taste. And if we see that the soup is short of water, add a little more until they are covered with water. Add 2 sausages, a blood sausage and a piece of bacon. Let them cook slowly at medium heat for the next 20 minutes. Stir from time to time with a wooden spoon. Next, remove the sausages, blood sausage and bacon so that the soup does not have so much fat. In another casserole, blanch the spinach to remove the bitterness a bit. To blanch, put boiling water with salt and put in and take out the vegetables. Use frozen spinach to avoid dirt. On a board, chop the blanched spinach with a large knife and add them in the last 10-15 minutes of cooking the stew.

COLD COCONUT AND MANGO CAKE

Ingredients

- Biscuits 120g
- coconut oil 3spoon
- Water 2spoon x2
- Jelly 3spoon x2
- Vegetable milk 400ml
- Coconut milk 400ml
- Mango 350g ripe



Steps

1. We start at the base, crushing the cookies. When they are done add the coconut oil and a little water. When the mixture is ready, transfer it to the mold and take it to the freezer for 10 minutes.
2. Then we continue with the middle layer, which is coconut. In a pot we make jelly and vegetable milk, leave it on the fire until it thickens. Once it has thickened, add coconut milk and leave it on the fire for 10 minutes. When this is done, put in the mold and take it to the freezer again for 15 minutes.
3. The last layer is the mango. Cut and grind the mango so that it is lumps, and in a pot dissolve the jelly, the water and the mango to be able to dissolve it for 10 minutes. We put it back in the mold and put it in the freezer for 2 hours.



Torrijas

Ingredients:

Yesterday's bread 5 eggs

One stick of vanilla

Half lemon

100ml of oporto vine

300g of blank sugar

One spoonful

500ml fo milk

Elaboration :

First step: prepare the ingredients to work, wash and peel the lemon. After, prepare the milk with cinnamon

Second step: take the seeds of cinnamon stick and feeze them in the fridge in a baking foil.

Therth step: chop the extremes of vanilla with a knife. You open this as a book scrape with the knife and keep the seeds

Fourth step: take the clean vanilla and add in the milk. Cook the milk over medium heat boiling, take it of the fire and add the vanilla, lemon peel and simon stick

Fifth step: let the milk settle for five minutes

Sixth step: Don't add sugar on the milk, add sugar in the final

Seventh step : Take a contain to wet the bread to prepare with milk, oporto vine and shake it with a fork

Eighth step : SAke the eggs and now add two spoonful of milk and put in other container before to fry in oil over medium heat

Night step :Put the bread in the eggs and soak on both sides, them fry

Tenth step: fill one of sugar and another cinmom.two spoonful cinnamon for 100g of sugar



TIRAMISÚ

Ingredients: (for 2 people)

- For the meringue:
 - 100 grams caster sugar.
 - Icing sugar and cocoa, to add it.
 - 2 eggs at room temperature.

- For the mascarpone cream:
 - 100ml double cream or milk.
 - 25grams dark brown soft sugar.
 - 75g of mascarpone.
 - Coffee to wet and soften the biscuits.

Recipe:

Put 100 grams of caster sugar, icing sugar, cocoa and the 2 eggs at room temperature in bowl to make the meringue. Then, mix 100ml of double cream or milk, the 25 grams of dark brown soft sugar and 75 grams of mascarpone to make the mascarpone cream. Make a coffee to wet and soften the biscuits. After that, take a plate or a tray to start assembling the dessert: start by putting the cakes soaked in coffee in the bottom of the container until the entire base is covered. Once this is done we put on this a thinlayer of mascarpone cream and we repeat these layers until we run out of ingredients. Finally, put on these layers the meringue that we made at the beginning



Tiramisu

COCINA **DIARIO**

Información Nutricional

Porción de **1 porción**

| | Por porción | % IR* |
|-----------------------|----------------|-------------|
| Energía | 6044 KJ | 72% |
| | 1444 cal | |
| Grasa | 52,21g | 75% |
| Grasa Saturada | 32,112g | 161% |
| Grasa Trans | 0g | |
| Grasa Monoinsaturada | 0,114g | |
| Grasa Poliinsaturada | 0,012g | |
| Carbohidratos | 218,7g | 84% |
| Azúcar | 134,8g | 150% |
| Fibra | 0,8g | |
| Proteína | 21,43g | 43% |
| Sal | 0,68g | 11% |
| Colesterol | 0mg | |
| Potasio | 55,5mg | 3% |

Tiramisu

COCINA **DIARIO**

AÑADIR A DIARIO DE COMIDAS

+/-

Salvar

| | |
|------------------------|--------------------|
| Calorías 1444 (85%) | Grasa 52,21g |
| Carbh 218,7g | Proteína 21,43g |

Información Nutricional

Fats Carbon hydrates Proteins



Sara Sugar Free Cake for Easter



Steps

1. Cut the cake horizontally in three equal pieces. Don't use a saw knife because you can destroy the cake, it is better to use a smooth blade knife.
2. Now make the French buttercream. Beat the egg yolks in a bowl (if you want, you can add a few drops of vanilla).
3. Put the 100ml of water over medium-high heat together with the sweetener and we bring it to a boil. When it boils, throw it in a fine thread over the yolks in the bowl, while we are shaking. In this way the yolks are cooked.
4. Add the butter in pieces, without stopping shaking. Use a hand blender. When it has a creamy and silky texture, we will have it.
5. Make a syrup with marmalade (the one that you want to use) and hot water, and we paint all the layers of the cake.

6. Put a layer of butter, in total put 3 layers.
7. Cover the cake on the sides and on top with butter cream. Use a spatula.
8. Cover the cake with sliced and toasted almonds.
9. Put the cake in the fridge and enjoy it!

Ingredients

- 1 base cake without sugar
- 350g of light butter
- 2 egg yolks
- 1 tablespoon of stevia
- 100 ml of water
- Sliced almonds
- Water and apricot jam for the syrup

| | Nutritional value table | |
|-----------------------------|--------------------------------|-------------|
| One portion of 70g contains | 236,29 kcal | 7,037 gr HC |

HEALTHY OATMEAL COOKIES RECIPE:

-INGREDIENTS:

- 140 g of gluten-free and integral oatmeal flakes
- 40 g of light flour
- 60 ml of vegetal milk
- 40 g of light sugar
- 25 ml of extra virgin olive oil
- 50 g of nuts
- 1 teaspoonful of vegetable nut butter

TOOLS:

- Bowl:
- Our hands
- Fridge
- Baking paper
- Baking tin
- Oven

METHOD:

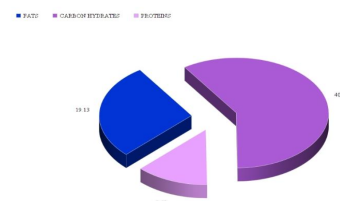
- Step one: Break the nuts into pieces.
- Step two: Put all the ingredients in the bowl and mix them with your hands.
- Step three: If you see that you have integrated the ingredients well, but it sticks to your hands, put the mixture in the fridge for 1/2 hour.
- Step four: If you put the mixture in the fridge, when time has passed take out the mixture.
- Step five: Place the baking paper on top of the baking tin, and make balls and put them on top. Later crush the balls.

-Step six: Preheat the oven for 5 min

-Step seven: Later put the cookies into the oven for 12-15 min.

-Step eight: When the time passes, bake out the cookies and wait for them to cool down.

Finally, there are your oatmeal cookies



| Información Nutricional | | |
|-------------------------|---------------------|-------|
| Porción de | 1 porción | |
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 1531 KJ 366 kcal | 18% |
| Grasa | 19,13g | 27% |
| Grasa Saturada | 2,46g | 12% |
| Grasa Monosaturada | 2,675g | |
| Grasa Polinsaturada | 6,471g | |
| Carbohidratos | 40,37g | 16% |
| Azúcar | 10,8g | 12% |
| Fibra | 5,7g | |
| Proteína | 8,68g | 17% |
| Sal | 0,92g | 15% |
| Colesterol | 0mg | |
| Potasio | 125,75mg | 6% |

HEALTHY SALAD CHICKPEAS RECIPE:

INGREDIENTS;

- 1 chickpea can
- two natural pear tomatoes
- 1 onion
- 1 can of tuna
- A little bit of olive oil
- 1 can of olives
- 2 cooked eggs
- a little bit of salt
- crab sticks
- asparagus

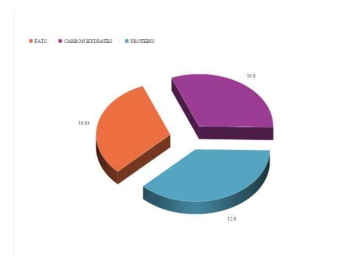


TOOLS:

- A cutting board
- knife
- bowl
- wooden shovel for stirring

METHOD:

First you have to wash the chickpeas and put them in a bowl, then cut the cooked eggs, the onions, the natural pear tomatoes, the crab sticks and the asparagus, later add the tuna and the olives, add a little bit of olive oil and a little bit of salt. Finally mix all the ingredients and serve it in dishes. And ready to eat!! DELICIOUS.



| Información Nutricional | | |
|-------------------------|---------------|------------|
| Porción de | 1 porción | |
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 821 KJ | 10% |
| | 196 cal | |
| Grasa | 10,83g | 15% |
| Grasa Saturada | 2,156g | 11% |
| Grasa Monoinsaturada | 4,066g | |
| Grasa Poliinsaturada | 0,974g | |
| Carbohidratos | 10,8g | 4% |
| Azúcar | 2,96g | 3% |
| Fibra | 1,7g | |
| Proteína | 12,8g | 26% |
| Sal | 1,82g | 30% |
| Colesterol | 108mg | |
| Potasio | 202,75mg | 10% |

SHRIMP OMELETTE

Ingredients :

- 1 full glass of shrimp (100 g)
- ¾ of a full glass of wheat flour (100 g)
- ¼ of full glass of chickpea flour (50g)
- 1 glass and a half of water
- ½ tablespoon of salt
- 1 spring onion
- Fresh parsley
- Olive oil to fry the omelettes

Tools:

- Bowl
- Pan
- Fork
- Knife

Method:

First, take a 250 ml glass and put ¾ of wheat flour in it. After that fill the quarter of the remaining glass with chickpea flour. Pour the flour into a bowl. Second, chop an onion and put it into the bowl. Chop parsley and add two tablespoons into the bowl. Third, add salt, shrimps and water. Mix them with a fork. Fourth, fill a pan with olive oil and heat it. After that add a ladle of the mixture, let it cook and turn it around so that it cooks on the other side. Finally, add a bit of salt.

NUTRITIONAL VALUE TABLE

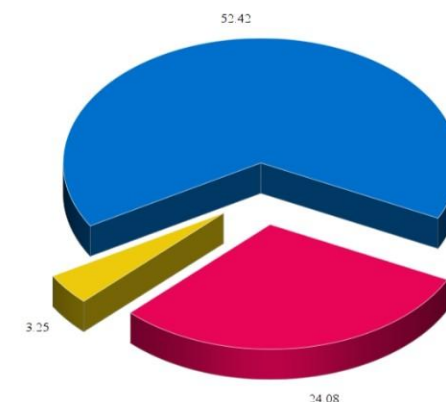
| | |
|------------------------------|---------------------------|
| Calories 353 (14%) | Total Fat 3.25g |
| Total Carb 52.42g | Protein 24.08g |

Nutritional Information

Serving Size **1 serving**

| | Per serve | % RI* |
|----------------------|----------------|------------|
| Energy | 1477 kJ | 18% |
| | 353 kcal | |
| Fat | 3.24g | 5% |
| Saturated Fat | 0.336g | 2% |
| Monounsaturated Fat | 0.224g | |
| Polyunsaturated Fat | 0.684g | |
| Carbohydrates | 52.42g | 20% |
| Sugar | 2.82g | 3% |
| Fiber | 6.9g | |
| Protein | 24.08g | 48% |
| Salt | 5.62g | 94% |
| Cholesterol | 103mg | |
| Potassium | 196mg | 10% |

■ FATS ■ CARBOHYDRATES ■ PROTEINS



RECETA 1 Pasta integral con verduras, receta vegetariana

Ingredients

For 4 people

Whole wheat macaroni 300 g

1 aubergine

1 Carrot

2 Spring onion

1 Tomates

1 Italian green pepper

1 Courgette

1 Parmesan

How to make pasta with vegetables

Difficulty: Easy

Total time

First the sauce, this is the most difficult part because each of the vegetables has its cooking time and it is important to make each piece separately, reserving it until all the ingredients are ready.

We chop the courgette into small squares and fry them in a very hot pan with a tablespoon of olive oil, sautéing so that they do not stick and letting them cook for about 4 minutes so that they begin to brown. We chop the carrots and sauté them over high heat in a frying pan with a drizzle of olive oil.

Cut the onion into small pieces and let it simmer until it begins to caramelize. To do this, we cook it with a little more oil to prevent it from browning. When it is, we drain it well and put it with the rest of the vegetables already cooked. The bell pepper cut into fine rings and the tomato chopped we make them together practically without fat.



TOMATO TOAST

Alba M^a Rodríguez Franco

INGREDIENTS:

Two medium tomatoes.

One garlic (optional)

Two slices of bread (whole wheat or normal).

Oil.

A little bit of salt.

METHOD

We put the two slices of bread to toast.

Then we take a grater and scratch the two tomatoes.

When we have toasted the bread, we take the garlic and spread it on the toast (optional).

Then the tomato that we had grated was added to the toasts.

And we ended up making it a drizzle of oil and a pinch of salt.



| Nutritional Information/ Tableau Nutritionnel | | |
|---|---------------------------|-----------|
| | Per portion | % IR* |
| Energy/ Énergie | 435 kJ 104 kcal | 5% |
| Grease/ Graisse | 3,28g | 5% |
| Saturated fat/ Gras saturé | 0,534g | 3% |
| Monounsaturated fat | 1,942g | |
| Polyunsaturated fat | 0,636g | |
| Carbohydrates/Les glucides | 16,37g | 6% |
| Sugar/ du sucre | 4g | 4% |
| Fiber / fibre | 2,2g | |
| Protein / protéine | 3,07g | 6% |

Ingredients:

- 1 tsp (teaspoon) of cornflower
- 1 tsp of dark soy sauce
- finely grated lemon zest + 1\2 lemon juice
- skinless chicken breast (~150g)
- 1 capsicum - 150mL chicken stock
- 1 carrot -2 tsp of coconut oil
- 100g of broccoli -4 spring onions

Method:

First, mix the cornflower with the soy sauce and lemon juice in a small bowl.

Then, in a frying pan, on high add the chicken, capsicum, carrot, and broccoli, then stir for 2-3 minutes.

Then add the 1st mixture into the frying pan, add the chicken stock and spring onions.

Reduce the heat and cook for 2 minutes or until the sauce is slightly thick.

Finally, add the lemon sauce and serve with rice or pasta.

Lemon chicken:



Nutritional table:

| | Per serve | %RI |
|-------------------------------|------------------|-----|
| Energy /Energia | 950KJ 227kcal | 11% |
| Fat / grasa | 10.21g | 15% |
| Saturated fat /Grasa saturada | 6.95g | 35% |
| Trans fat /Grasas trans | 0g | |
| Carbohydrates /Carbohidratos | 13.3g | 5% |
| Sugar / azucar | 5.55g | 6% |
| Fiber / fibra | 4g | |
| Protein / proteína | 21.07g | 42% |
| Salt / sal | 1.96g | 33% |
| Cholesterol / Colesterol | 0mg | |
| Potassium / potasio | 242.5mg | 12% |

INGREDIENTS:

- 2 steaks of pork loin
- Bread
- 2 garlic and oil
- 2 slices of cheese
- Salt and pepper

METHOD

1. Wash your hands and put on your apron.
2. Cut the bread in half and toast it.
3. Heat the pan and add some oil.
4. Cook the pork in the pan with pepper and salt.
5. Peel the garlic and cut it.
6. Beat the garlic while making a thread of oil until it gets thick.
7. Spread the alioli on the toast.
8. Assemble the sandwich in the following order:
 - Bread with alioli.
 - Pork.
 - Cheese.
 - Bread.
9. Enjoy!

PORK LOIN SANDWICH WITH ALIOLI

Candela Cambil Lupiáñez



| Nutritional Information | | |
|-------------------------|---------------------|------------|
| | Per portion | % IR* |
| Energy | 2502 kj 598 kcal | 30% |
| Fat | 15,66g | 22% |
| Saturated fat | 4,74g | 24% |
| Trans fat | 0g | |
| Monounsaturated fat | 4,821g | |
| Polyunsaturated fat | 3,898g | |
| Carbohydrates | 81,13g | 31% |
| Sugar | 0,42g | 0% |
| Fiber | 4,7g | |
| Protein | 31,22g | 62% |
| Salt | 3,52g | 59% |
| Cholesterol | 37 mg | |
| Potassium | 401 mg | 20% |

INGREDIENTS

3 MEDIUM POTATOES

6 EGGS.

HALF ONION (optional)

SALT.

OIL.

METHOD

Fry the potatoes.

Take out the potatoes and beat them with the eggs.

Add the salt.

Put oil in the pan and add the mixture.

Cook on a low heat for 15 minutes and flip.

SPANISH OMELETTE

Carmen Arellano Novo



| NUTRITIONAL INFORMATION / INFORMATION NUTRITIONNEL | | |
|--|---------------------|-------|
| | For portion | % IR* |
| Energy / Energie | 1334 kj 319 kcal | 16% |
| Grease /Graisse | 10,22g | 15% |
| Saturated fat /graisses saturés | 2,587g | 13% |
| Monounsaturated fat | 4,991g | |
| Polyunsaturated fat | 1,386g | |
| Carbohydrates / les glucides | 43,9g | 17% |
| Sugar / Sucre | 5,1g | 6% |
| Fiber /Fibre | 6,6g | |
| Protein /Protéine | 12,88g | 26% |
| Salt / sel | 0,37g | 6% |
| Cholesterol / Cholésterol | 279mg | |
| Potassium | 1166mg | 58% |

INGREDIENTS

- lentils 250g
- salt
- green pepper 100g
- Sweet paprika 1 teaspoon
- onion 80g
- leek 70g
- carrot 100g
- potato 250g
- homemade tomato sauce 50g
- Extra virgin olive oil 6 tablespoons
- Garlic tooth 1
- laurel

DIRECTIONS

We chop garlic, onion, carrot, green pepper and leek into pieces. Heat some olive oil in a saucepan, add the vegetables and sauté over a low heat for five minutes. Season lightly, add the tomato sauce and cook for three more minutes

Add the lentils, bay leaf and potatoes, snapping them with the knife, and cook for a couple of minutes. Cover with plenty of cold water and cook (better covered) for 40-50 minutes or until tender. If they look too dry, we add more water during the process

Heat a jet of oil in a frying pan, add the paprika and immediately remove from the heat to prevent it from burning. Add to the pan with lentils, remove and cook for five more minutes. We serve very hot.

LENTILS

Jaime Fajardo Correa



| information nutritional | | |
|-------------------------|-----------------------------|----------|
| | per portion | %air |
| energy | 6392 kj 76% 1521 kcal | 1521 kca |
| fats | 39,34g | 56% |
| saturated fats | 7,274g | 36% |
| monisaturated fats | 0g | |
| polynsaturated fats | 16,722g 12,897g | |
| carbohidrates | 224,36g | 86% |
| sugar | 25,73g | 29% |
| fiber | | 79,7g |
| protein | 85,52g | 171% |
| salt | 8,68g | 145% |
| cholesterol | 8mg | |
| potasium | 4155mg | 208% |

INGREDIENTS:

- 1 kilo of ripe tomatoes
- 1 green pepper
- 1 cucumber
- 1 chive (if you don't have chive, you can use a half onion)
- 1 slice of bread (50 g)
- A teaspoon of salt
- 2 spoon of vinegar
- 3 spoon of olive oil

METHOD

1st step: we have to wash very well the ripe tomatoes and the cucumber because we are going to use the skin too.

2nd step: we cut the green pepper, and the tomatoes, we cut the bread in little pieces same as the chive or onion (whatever you choose)

3rd step: We put all the vegetables in the bowl and we add the salt and the vinegar (if we want to quit the taste of the vinegar we add a piece of apple) Then we use a blender we mix all of the ingredients, until we have a fine cream. 4th step: We add the olive oil and we mix again. OPTIONAL (If we want our gazpacho more liquid we add cool water and mix again.)

4th step: We add the olive oil and we mix again. OPTIONAL (If we want our gazpacho more liquid we add cool water and mix again.)

5th step: And the last thing that we have to do is put it in the fridge and let it cool. Then when we are going to serve it we have to mix all again with a spoon.

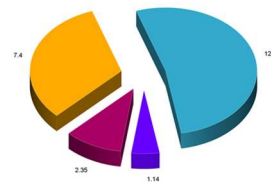
SALMOREJO

Jimena Olivares



| Información Nutricional | Por porción |
|--|------------------|
| Énergie/ Energy | 496kj 118kcal |
| Lipides/Fat Lipides saturés/Saturated Fat | 7,4g 1,081g |
| Lipide Monoinsaturés/ Monounsaturated fat Lipide Polyinsaturés/ Polyunsaturated fat | 5,069g 1,064g |
| Glucides/Carbohidrates Sucre/Sugar | 12,02g 5,28g |
| Fibres/Fiber | 2,6g |
| Protéines/Protein | 2,35g |
| Sel/Salt | 1,14g |
| Cholestérol/Cholesterol | 0mg |
| Potassium | 447mg |

Información Nutricional Gazpacho



INGREDIENTS

1/2 onion
1 red bell pepper and 1 green bell pepper (medium size)
400 g of cooked chickpeas
250 g cherry tomatoes
2 cans of tuna in oil or natural (80 g)
Olives (optional)
1 hard-boiled egg, chopped
150 g of extra virgin olive oil
50 g of wine vinegar
Salt
Pepper

Method

We prepare the vinaigrette by beating all the ingredients well and reserve. Cut the peppers and chives into small pieces and put the chickpeas in a bowl (remember to rinse them well beforehand). Add the tomatoes cut in 4, then drained tuna and the olives, mix and dress with the vinaigrette.

CANNED CHICKPEA SALAD

Juan Carlos Martín Guerrero



| | |
|----------------------------|------------------------------|
| <i>Energy</i> | <i>43702kj 10445kcal</i> |
| <i>Grease</i> | <i>278,82g</i> |
| <i>saturated fat</i> | <i>60,764g</i> |
| <i>monounsaturated fat</i> | <i>22,387g</i> |
| <i>polyunsaturated fat</i> | <i>19,463g</i> |
| <i>carbohidrates</i> | <i>980,46g</i> |
| <i>sugar</i> | <i>86,19g</i> |
| <i>fiber</i> | <i>8,6g</i> |
| <i>protein</i> | <i>741,7g</i> |
| <i>sal</i> | <i>207,04g</i> |
| <i>cholesterol</i> | <i>116mg</i> |

INGREDIENTS:

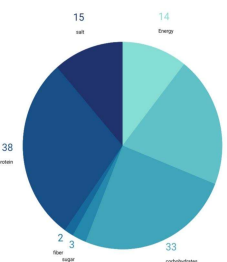
- 4 medium potatoes
- 1 medium tuna
- 3 cheese slice of molten
- 10 g of butter
- 100 g of tomato sauce
- 50 g of the grated cheese
- A pinch of salt and pepper

METHOD:

1. Roast the potatoes for 30 minutes.
2. Then split into halves.
3. Empty the potatoes, leaving some inside.
4. In another dish mix the tuna, the butter, sliced cheese, salt, pepper and tomato sauce.
5. Put the mixture on the potato and cover with the grated cheese.
6. Put them in the oven and grill until they have a golden colour.

POTATOES FILLED WITH TUNA

Lucía Alaminos Fernández



| | | |
|-----------------------------|----------|-----|
| Energy/ energie | 278 kcal | 14% |
| Grease /graisse | 18.91g | 27% |
| Carbohydrates/ les glucides | 8.11g | 33% |
| Sugar / sucre | 1.66g | 3% |
| Fiber/ fibre | 0.9g | 2% |
| Protein/ proteine | 19.18g | 38% |
| Salt/ le sel | 0.91g | 15% |

INGREDIENTS:

- 200 grams of butter
- 300 grams of carrot grated
- 4 eggs
- 125 grams of sugar
- 340 grams of wheat flour
- 2 teaspoons yeast
- 1 pinch of salt
- Wheat flour for dusting
- 200 grams of icing sugar
- Lemon juice

METHOD

-Mix the icing sugar with the lemon juice. If it doesn't mix easily, add a little water. Pour the frosting over the chilled cake. -Drain the grated carrot in a colander to remove any excess liquid.

- Melt the butter in a saucepan and cool. Mix the eggs with the sugar until you get a thick foam.

- Add half of the flour mixed with the baking powder and salt. Mix everything together.

- Continue stirring and add the grated carrot and the rest of the flour. At the end, add chilled butter and stir gently with a spoon.

- Grease the mould with a diameter of 26 cm approx., with butter and sprinkle with flour. Place the dough in the mould and bake for about 45 minutes at 180 ° C.

- Mix the icing sugar with the lemon juice. If it doesn't mix easily, add a little water. Pour the frosting over the chilled cake.

CARROT CAKE

Lucía Jiménez González



| | |
|---------------------|----------|
| Calories | 555 g. |
| Total fat | 28,73 g. |
| Total carbohydrates | 67,81 g. |
| Protein | 7,66 g. |

INGREDIENTS:

- 1 cup of peas (shelled)
- 125g of carrots (peeled and diced)
- 125g of green beans (stringed and cut)
- 1 potato (peeled and cubed)
- 3 cups of mayonnaise sauce
- Salt
- Black pepper powder

The combination of the vegetables can vary, and even fruit like apple and pineapple can be added. Cooked chicken or fish can also be used.

METHOD

1. Boil or steam the chopped vegetables, then drain and chill.
2. When cool, mix it with the mayonnaise sauce.
3. Add a bit of salt and black pepper powder.

RUSSIAN SALAD

Malú Moreda Fernández



| Nutritional information | | |
|-------------------------|---------------------------|------------|
| | Per serving | % IR* |
| Energy | 4088 KJ 977 cal | 49% |
| Fat | 47,47 g | 68% |
| Saturated fat | 7,315 g | 37% |
| Monounsaturated fat | 13,92 g | |
| Polyunsaturated fat | 23,796 g | |
| Carbohydrates | 128,08 g | 49% |
| Sugar | 25,63 g | 28% |
| Fibre | 20,2 g | |
| Protein | 17,35 g | 35% |
| Salt | 4,63 g | 77% |
| Cholesterol | 31 mg | |
| Potassium | 1978 mg | 99% |

INGREDIENTS

150 ml of extra virgin olive oil

1 kg of ripe red tomatoes

200 g. white wheat bread

1 clove garlic

10 g. of salt

DIRECTIONS

1. We peel the garlic and, since we are going to use it raw, we remove the centre so that it does not go back up. We add it to the tomato with the bread. We add the extra virgin olive oil and the salt. We pass everything through the blender until it is as fine as possible. We test if the salt is good and if not, we rectify with a little more.

2. We just have to put the bowl in the fridge and let it cool down. In a couple of hours, you will have it very fresh and perfect to try the salmorejo.

3. At the time of presentation, it is best to put it in a deep plate or bowl. Sprinkle with a few shavings of Serrano or Iberian ham with a microwave point (10 seconds). This way you will get a crunchy touch.

4. And you are ready to start eating.

SALMOREJO

Nora Barea Romacho



| Nutritional information/ Information nutritionnelle | | |
|--|-------------------------|------|
| | Per Portion/par portion | %IR* |
| Energy/énergie | 640 kj | 8% |
| Fat/gras | 13,86g | 20% |
| Saturated fat/gras saturé | 1,944g | 10% |
| Monounsaturated fat/Gras monoinsaturés | 9,942g | |
| Polyunsaturated fat/Polyunsaturated fat | 1,637g | |
| Carbohydrates/Les glucides | 7,26g | 3% |
| Sugar/du sucre | 3,97g | 4% |
| Fiber/fibre | 1,9g | |
| Protein/protéine | 1,58g | 3% |
| Salt/sel | 0,42g | 7% |
| Cholesterol/cholestérol | 0mg | |
| Potassium/potassium | 365mg | 18% |

GRILLED ROSADA WITH VEGETABLES

Iara Mohd Akeel Metab

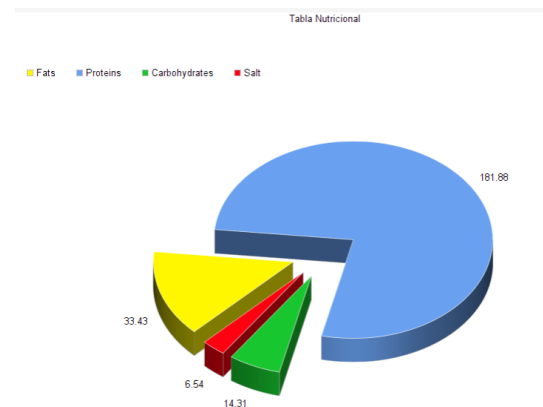


INGREDIENTS:

- 1 kilo of rosada in fillets. -2 cloves of garlic.
- 2 sprigs of fresh parsley. -3 black peppercorns.
- 1 lemon. -Olive Oil.

METHOD:

1. In a mortar add the pepper and the garlic cloves and crush it until it is almost a powder.
2. Add the cutted parsley and the salt and mix it.
3. Add the lemon juice and olive oil and mix well and keep this aside for now.
4. Let the rosada dry very well and put the iron to heat.
5. Cut the vegetables you have chosen, and put them in the iron with oil and cook them for 7 minutes.
6. Take another iron for the rosada, grease the iron with a bit of olive oil.
7. Then put the fillets or slices of rosada with high heat for about 3 or 4 minutes.
8. When it is, set aside and add the dressing on top, and take the vegetables off their iron and put them next to the rosy.



| Nutritional Information | | |
|---|-----------------------------|-------------|
| | Par portion | % IR* |
| Energy/Énergie | 4263 kJ 1019 kcal | 51% |
| Fats/Graisses | | |
| -Saturated Fats/Graisses Saturées | 33,43 g -5,076 g | 48% 25% |
| -Monounsaturated Fats/Graisses Monoinsaturées | -22,093 g | |
| Polyunsaturated Fats/Graisses polyinsaturées. | -2,104 g | |
| Carbohydrates/Les glucides | 14,31 g | 6% |
| Sugar/Sucre | 6,75 g | 8% |
| Fiber/Fibres | 2,7 g | |
| Protein/Protéines | 181,88 g | 364% |
| Salt/Sel | 6,54 g | 109% |
| Cholesterol/Cholestérol | 0 mg | |
| Potassium/Potassium | 264 mg | 13% |

INGREDIENTS

1 kg of kid
2 potatoes
1 head of garlic
2 chorizo peppers
2 slices of bread
50 g of peeled almonds
200 ml of white wine
extra virgin olive oil
vinegar
Salt
Parsley
Pepper
1 bay leaf
Peppers

RECIPe

Put the chorizo peppers to soak.

Chop the kid, salt and pepper it and sauté it in a large pan with a good splash of oil. Add the bay leaf.

Fry the almonds in a pan with a drizzle of oil, chop them a little and transfer them to the mortar. Peel the garlic and fry in a frying pan with oil. When they brown, put them in the mortar. Fry the slices of bread in the same pan, chop them a little and add them to the mortar. Nice all good. Pour 1-2 tablespoons of vinegar, mix well and reserve.

Pour the wine over the kid and give it a quick boil to remove the alcohol. Add the meat of the chorizo peppers and 1/2 teaspoon of paprika. Mix well, add 1/4 l of water to water and the mash. Season with salt and sprinkle with chopped parsley. Stew for 30 minutes with the lid on.

Peel the potatoes, cut them into large cubes and fry them in a frying pan with oil. Drain and add to the stew. Cook the whole for a couple of minutes to mix the flavors. Serve and sprinkle with some parsley leaves. By: Vicente Zamora Cambil

BABY GOAT COOKED WITH GARLIC

Vicente Zamora



| Información Nutricional | | |
|---|-----------------------|-------|
| | Por porción | % IR* |
| Energía/Énergie | 24656 kj 5893 kcal | 295% |
| Grasa/Graisse | | |
| Grasa saturada /Graisse saturé | 296,47g | 424% |
| Grasa Monoinsaturada/Graisse monoinsaturé | 50,383g | 252% |
| Grasa Poliinsaturada/Graisse poliinsaturé | 194,089g | |
| 37,118g | | |
| Carbohidratos/Glucides | 394,97g | 152% |
| Azúcar/Sucre | 42,14g | 47% |
| Fibra/Fibre | 44,7g | |
| Proteína/Protéine | 284,35 | 569% |
| Sal/Sel | 30,84g | 514% |
| Colesterol/Cholestérol | 617mg | |
| Potasio/Potassium | 6479mg | 324% |

● CREMA DE GUISANTES Alejandra Alonso Artímez

INGREDIENTES:

- 600g de guisantes.
- 2 patatas.
- 2 puerros.
- 30g de mantequilla.
- 100g de gorgonzola.
- 2 rebanadas de pan.
- 2 cucharadas de piñones.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Perejil.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

1. Cortar y pelar las patatas.
2. Limpiar y cortar los puerros.
3. Cortar y tostar el pan 10 minutos a 180 grados.
4. Tostar los piñones en una sartén.
5. Triturar los guisantes.
6. Poner la mantequilla en una olla.
7. Añadir el puerro, las patatas y los guisantes.
8. Cocerlo todo con agua 30 minutos.
9. Añadir la sal y la pimienta.
10. Mezclar todo.
11. Añadir el aceite de oliva.
12. Servirlo acompañado de pan, los piñones y el gorgonzola.



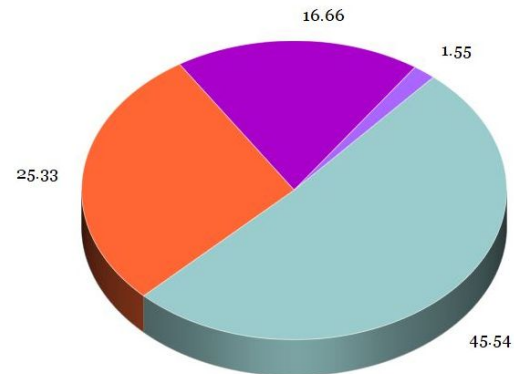
Información Nutricional

Porción de 1 porción

| | Por porción | % IR* |
|-----------------------|----------------|------------|
| Energía | 1952 KJ | 23% |
| | 466 cal | |
| Grasa | 25,33g | 36% |
| Grasa Saturada | 10,111g | 51% |
| Grasa Monoinsaturada | 9,943g | |
| Grasa Poliinsaturada | 3,496g | |
| Carbohidratos | 45,54g | 18% |
| Azúcar | 11,52g | 13% |
| Fibra | 9,8g | |
| Proteína | 16,66g | 33% |
| Sal | 1,55g | 26% |
| Colesterol | 35mg | |
| Potasio | 715,5mg | 36% |

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

Grasas Proteínas Sal Carbohidratos



CRUMBLE DE MANZANA POR ANA SILVIA

INGREDIENTES

-Para el relleno

- 1 manzana
- 1/2 cucharada de mantequilla derretida
- 1/4 cucharadita de canela molida

Para el topping

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharadas de azúcar morena
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 3 cucharadas de avena

PREPARACIÓN

Primero poner la manzana cortada en un bol, mezclar con la mantequilla derretida y añadir canela molida.

Luego, para hacer el topping, juntar la mantequilla sin estar derretida y leche avena, finalmente combinar con esta mezcla un poco de canela.

Cuando ya el topping esté listo ponerlo encima del relleno. Y como último paso calentarlo todo en el microondas 4-5 mins.

¡¡Y el postre está listo para comer!!



| | |
|---------------|----------|
| grasa | 17,11g |
| Carbohidratos | 230g |
| Fibras | 13g |
| Proteínas | 20,3g |
| Sal | 0,01g |
| Calorías | 1043kcal |

SALMOREJO

Claudia Toboso Martín

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

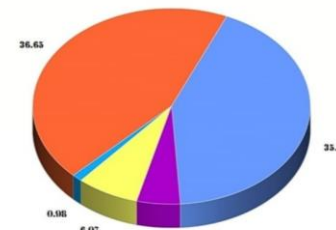
1. 1 kg de tomates
2. 200 g de pan
3. 150 ml de aceite de oliva virgen extra
4. 1 diente de ajo
5. Una pizca de sal
6. Jamón serrano (para decorar)
7. Huevos cocidos (para decorar)

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lavar y cortar los tomates, sacar el pedúnculo (la parte verde).
2. Introducir los tomates en la batidora junto con el ajo y triturar.
3. Colocar en otro bol el pan desmigado.
4. Una vez triturado el tomate y el ajo, verter el jugo de tomate en el bol donde tenemos el pan desmigado. Pero antes, pasar el jugo de tomate por el pasapurés para separar la carne del tomate de la piel y las pepitas.
5. Dejar empapar el pan unos 5 minutos para que así esté empapado y poder triturar más fácilmente.
6. Triturar con la batidora y añadir el aceite de oliva y la sal. Pasar la batidora hasta obtener una crema con textura uniforme.
7. Meter el salmorejo en la nevera hasta la hora de servir.
8. Cocer los huevos, dejar los huevos enfriar y picar los huevos. También cortar el jamón en trozos pequeños.
9. Sacar el salmorejo de la nevera y añadir el huevo y el jamón.



■ Grasas ■ Carbohidratos ■ Fibras ■ Proteínas ■ Sal



Información Nutricional

| Porción de | 1 porción | |
|-----------------------|----------------|-------------|
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 5431 KJ | 65% |
| | 1298 kcal | |
| Grasa | 97,71g | 140% |
| Grasa Saturada | 16,261g | 81% |
| Grasa Monoinsaturada | 1,246g | |
| Grasa Poliinsaturada | 2,702g | |
| Carbohidratos | 93,44g | 36% |
| Azúcar | 23,26g | 26% |
| Fibra | 11,2g | |
| Proteína | 16,03g | 32% |
| Sal | 2,35g | 39% |
| Colesterol | 0mg | |
| Potasio | 1713mg | 86% |

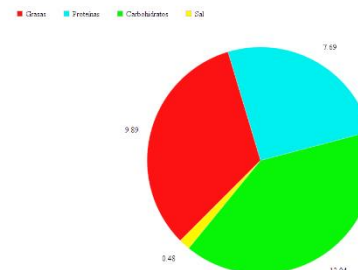
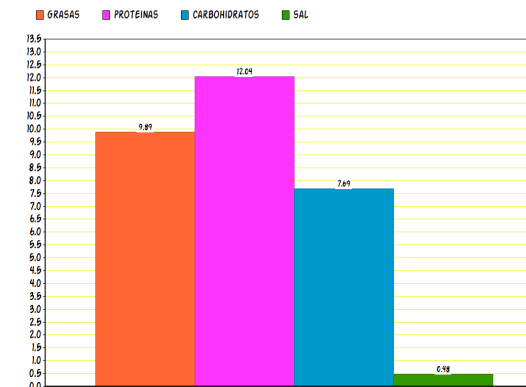
Natillas de avena

Ingredientes

- 5 yemas de huevo
- 700 ml de leche
- 1 vaina de vainilla
- 1 trozo de piel de limón
- c/n de edulcorante natural
- 30g de copos de avena integral molidos

Modo de preparación

1. Poner en un cazo de fondo grueso las yemas de huevo y la leche, y batir con las varillas para romper las yemas
2. Añadir la vaina de vainilla, la piel del limón ,el edulcorante natural, la avena molida y batir con las varillas
3. Llevar el caso al fuego y calentar hasta que hierba la leche
4. Remover hasta espesar las natillas y retirar la vainilla y la piel del limón
5. Vertir la preparación en vasitos o cuencos y cubrir las natillas con papel film
6. Añadir los ingredientes deseados y dejar enfriar en la nevera durante unas cuantas horas.



Info. Nutricional

Tamaño de la Porción por porción

| | Por porción | % IR* |
|----------------------|---------------------------|------------|
| Energía | 685 kJ 164 kcal | 8% |
| Grasa | 9,89g | 14% |
| Grasa Saturada | 5,044g | 25% |
| Grasa Monoinsaturada | 1,995g | |
| Grasa Poliinsaturada | 0,715g | |
| Carbohidratos | 12,04g | 5% |
| Azúcar | 6,58g | 7% |
| Fibra | 0,6g | |
| Proteína | 7,69g | 15% |
| Sal | 0,48g | 8% |
| Colesterol | 210mg | |
| Potasio | 19mg | 1% |

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES:

1L de leche fresca entera.

200g de arroz redondo.

100g de azúcar.

2 ramas de canela.

1 cáscara de limón.

4-5 cucharaditas de canela en polvo.

PREPARACIÓN:

1. Hervir agua en una olla.
2. Echar 200g de arroz, 2 ramas de canela, y 1 cáscara de limón en la olla.
3. Dejar reposar 15 min.
4. Añadir poco a poco leche fresca entera del día.
5. Dejar en reposo hasta que el arroz esté bien cocido.
6. Echar 100g de azúcar.
7. Poner el arroz en una fuente.
8. Añadir 4-5 cucharaditas de canela en polvo.
9. ¡Listo para comer!



TABLA DE NUTRIENTES

| | |
|----------------------|----------------|
| Energía | 1845 KJ |
| Grasas | 9,54 g |
| Carbohidratos | 76,8 g |
| Fibras | 1,6 g |
| Proteínas | 11,76 g |
| Sal | 0,81 g |

RAPE CON SALSA DE ALMENDRAS Por Laura Ruiz Martín

INGREDIENTES:

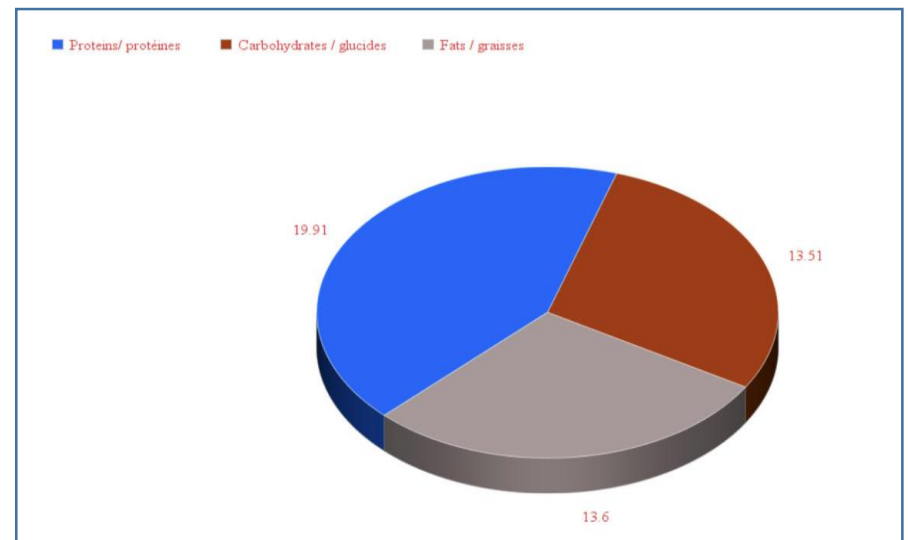
- 4 lomos de rape - rebanadas de pan tostado
- 5 tomates - 1 cabeza de ajo
- Sal y pimienta -100g de almendras tostadas
- Aceite de oliva virgen -Perejil
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto

PREPARACION:

1. Lavar y hornear los tomates y calentar el ajo a 200C durante 30 minutos
2. Lavar el rape y secar. Pelar las almendras
3. Lavar, escurrir y picar el perejil y picar la mezcla de pan con Vinagre, pelar los tomates y los ajos, licuar con pan, almendras, 5 cucharadas de aceite, sal y pimienta
4. Dorar el rape durante 10 min y añadir la salsa y VOILA!



| | |
|---------------|--------|
| Energia | 311cal |
| Grasas | 13,6g |
| Carbohidratos | 13,51g |
| Proteinas | 19,91g |
| Sal | 0'22g |



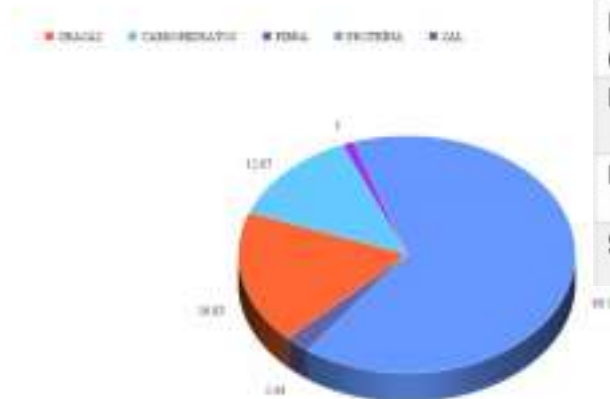
POLLO AL LIMÓN por Lucía Fernández Clavijo

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo
- 3 patatas
- 1 limón
- 2 ajos
- Sal y pimienta
- Romero

MODO DE PREPARACIÓN

- 1- Cortar las pechugas en filetes
- 2- Picar los ajos, exprimir el limón y mezclar todo. Dejar macerar las pechugas media hora en la mezcla. Salpimentar previamente.
- 3- Precalentar el horno a 200 grados.
- 4- Pelar y cortar las patatas en rodajas no muy gruesas.
- 5- Añadir aceite en una bandeja para el horno, añadir las patatas y encima el pollo. Añadir romero al gusto.
- 6- Añadir la salsa en la que estaban las pechugas y meter en el horno.
- 7- Asar durante media hora. Puedes dejarlo más tiempo si lo quieres más tostado.
- 8- Sacar y servir



| | |
|-----------------------------------|---------|
| CALORIES/CALORIE S | 453KCAL |
| FATS/GRAISSES | 16.83g |
| CARBOHYDRATES/HYDRATES DE CARBONE | 12.07g |
| FIBER/FIBRE | 1g |
| PROTEIN/PROTÉINE | 60.17g |
| SALT/SEL | 2.33g |

TARTA DE QUESO

INGREDIENTES:

4 huevos.

4 rebanadas de pan integral.

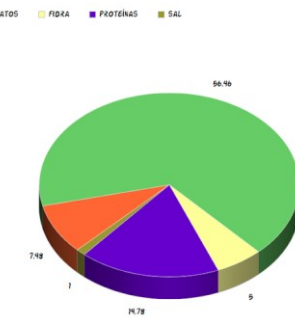
1 lata pequeña de leche condensada.

La medida de leche condensada tiene que ser la misma que de leche normal.

Caramelo líquido para la base.

ELABORACIÓN:

1. Coger un bol.
2. Añadir: huevos, leche condensada, leche normal, rebanadas de pan integral y queso.
3. Batir todo hasta que este líquido.
4. Poner el caramelo líquido en una fuente.
5. Añadir a la fuente todo batido.
6. Meter en el microondas a temperatura máxima 10 minutos.
7. Dejar enfriar una hora en el frigorífico.



| | | |
|---------------|----------|-----|
| Grasas | 7,8g | 11% |
| Carbohidratos | 56,46g | 22% |
| Azúcar | 11,48g | 13% |
| Fibra | 5g | |
| Proteínas | 14,78g | 30% |
| Sal | 1g | 17% |
| Colesterol | 218mg | |
| Potasio | 154,25mg | 8% |

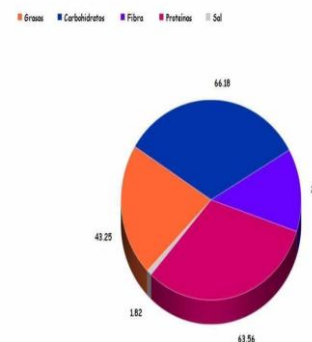
MOUSSE DE FRESA Y QUESO BY MARTA FAJARDO JERÓNIMO

INGREDIENTES (4 personas)

- 330 gramos de fresas sin rabo
- 330 gramos de queso fresco batido
- 3,3 mililitros de esencia de vainilla
- 1,3 gramos de Agar Agar

MODO DE PREPARACIÓN

- 1.Lavar las fresas. Retirar el rabito y picarlas para obtener los 500g necesarios. Triturar con un procesador de alimentos o un robot de cocina hasta tener un puré sin grumos.
- 2.Incorporar el queso fresco a la mezcla anterior y continuar triturando. Si no dispones de queso fresco puedes también utilizar yogur natural.
- 3.Combinar el Agar Agar y calentar en una olla a fuego suave hasta su ebullición.
- 4.Remove y repartir en moldes o vasitos de pequeño tamaño. Esperar a que se enfríe y llevarlo a la nevera, luego déjalo reposar 2 horas



Información Nutricional

| Porción de | 1 porción | |
|----------------------|----------------|-------------|
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 3912 KJ | 47% |
| | 935 kcal | |
| Grasa | 43,25g | 62% |
| Grasa Saturada | 26,025g | 130% |
| Grasa Monoinsaturada | 12,395g | |
| Grasa Poliinsaturada | 2,145g | |
| Carbohidratos | 66,18g | 25% |
| Azúcar | 25,68g | 29% |
| Fibra | 27g | |
| Proteína | 63,56g | 127% |
| Sal | 1,82g | 30% |
| Colesterol | 165mg | |
| Potasio | 1432mg | 72% |

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

PUCHERO

por Nicolás López Matías

INGREDIENTES

- Medio pollo
- Dos huesos salados
- Un trozo de tocino salado
- Un trozo de corteza de cerdo salada
- Dos zanahorias
- Un puerro
- Dos tallos de apio
- Dos patatas medianas
- Perejil
- Dos litros y medio de agua
- 300g de garbanzos cocidos
- 80g de arroz
- Espinacas



PROCEDIMIENTO

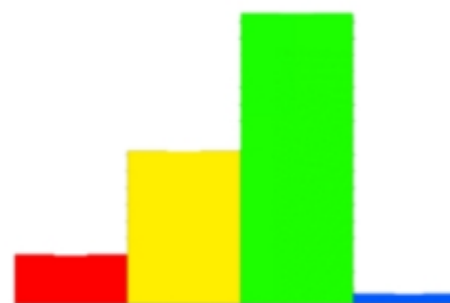
1-En una olla grande echar todos los ingredientes menos los garbanzos, el arroz y las espinacas para hacer el caldo.

2-Al empezar a hervir, bajar el fuego y cocer a fuego lento durante hora y media. Colar el caldo y añadir la cantidad que se quiera utilizar en una olla más pequeña.

3-Calentar el caldo y echar el arroz. A continuación añadir los garbanzos cocidos y las espinacas

4-Dejar durante doce minutos. Antes de que terminen los doce minutos, trocear las patatas y las zanahorias Y echarlas junto con trozos de pollo

| | | |
|-----------|---|--------|
| Grasas | • | 15.28g |
| Proteínas | • | 46.24g |
| Hidratos | • | 87.61g |
| Sales | • | 3.51g |



Espaguetis

Por: Ossama Boulanouar

Ingredientes:

3 tomates

Tomate frito

Espaguetis

Pasos para cocinarlo:

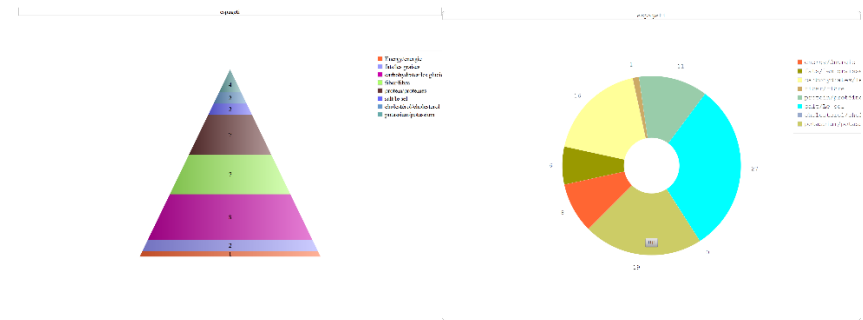
1° Lavar, cortar y raspar los tomates

2° Hervir un poco de agua, luego ponemos los espaguetis en el agua

3° Añadir el tomate frito y el tomate scrach en una sartén

4° Retirar y escurrir el agua de los espaguetis

5° Mezclar la salsa de tomate y los espaguetis y servir



Ajoblanco

Por Paula López-Remiro Castillo

Ingredientes

100g almendra cruda y pelada

150g migas de pan del día anterior

500ml agua fría

100ml aceite virgen extra

2 cucharadas de vinagre

1 diente de ajo

Una pizca de sal

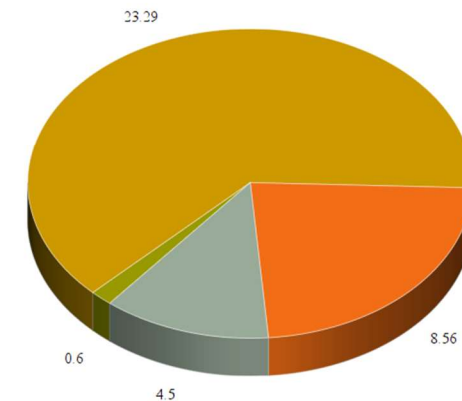
Pasos

1. Remojar las migas de pan en agua fría.
2. Reservar las migas y el aceite aparte y esperar un rato.
3. Meter en la Thermomix las almendras, el diente de ajo, el vinagre y la sal. Triturar un minuto a velocidad 8.
4. Añadir las migas de pan del día anterior.
5. Bajar a velocidad 4 y echar poco a poco el aceite, como si fuera mahonesa.
6. Subir a velocidad 5 por 10 segundos.
7. Poner el ajoblanco en un cuenco y disfrutar.



| | |
|----------------------|---------------|
| Energía | 1838KJ |
| Carbohidratos | 23,29g |
| Proteínas | 8,56g |
| Fibras | 4,5g |
| Sal | 0,6g |

■ Hidratos de Carbono ■ Proteínas ■ Fibras ■ Sal



Ingredientes:

Arroz 320g

8 gambas

8 mejillones

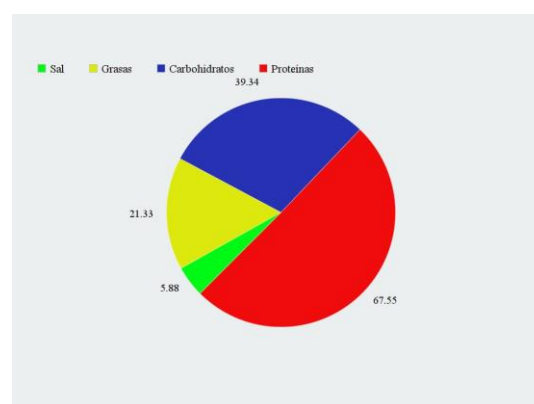
200g de almejas

Un poco de azafrán

Sofrito: pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, 400g de tomate 2 dientes de ajo, aceite de oliva virgen extra

Pasos:

1. Primero, lavar los vegetales para hacer el sofrito. Lavar los pimientos, pelar la cebolla y el ajo y picarlos muy fino
2. Poner la paellera en el fuego con aceite de oliva, lo suficiente para cubrir el fondo. Calentarlo curando unos minutos. Poner los vegetales con un poco de sal. Cocinar la mezcla durante 15 o 20 minutos y remover de vez en cuando.
3. Preparar el marisco. Lavar las gambas y limpiar bien los mejillones. Poner las almejas en agua con sal
4. Añadir a la paellera el tomate y mezclar. Unos minutos más tarde añadir el arroz y mezclar durante dos minutos.
5. Añadir el azafrán y las almejas y remover un poco. Añadir los mejillones y las gambas. Dejar cocinar durante 18 o 20 minutos. No tocar durante estos minutos.



| | Por Porción | % IR* |
|---|--------------------|-------|
| Energy/Énergie | 2653KJ 634 Kcal | 32% |
| • Fats/Graisses | 21,33g | 30% |
| Saturated fats/Graisses saturées | 3,843g | 19% |
| Monounsaturated fats/Graisses monoinsaturées | 8,597g | |
| Polyunsaturated fats/Graisses polyinsaturés | 5,883g | |
| • Carbohydrates/Les glucides | 39,34g | 15% |
| Sugar/Sucre | 4,07g | 5% |
| Fiber/Fibre | 2,4g | |
| • Proteins/Protéines | 67,55g | 135% |
| • Salt/Le sel | 5,68g | 95% |
| Cholesterol/Cholestérol | 328mg | |
| Potassium/Potassium | 1391mg | 70% |

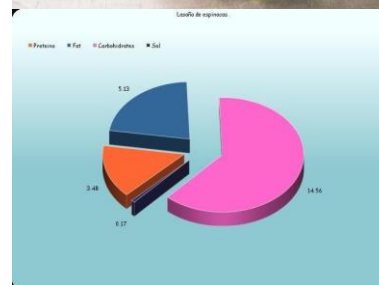
Lasaña de espinacas

Ingredientes:

- 18 placas de lasaña
- 300 gr de espinacas
- 1 cebolla
- 250 ml de salsa natural de tomate (receta aparte)
- Queso rallado
- Orégano y sal
- Bechamel (receta aparte)

Pasos:

1. Preparar el bechamel (receta aparte).
2. Prepara la salsa de tomate (receta aparte).
3. Poner las placas de lasaña en un recipiente lleno de agua durante 10 min.
4. Lavar las espinacas.
5. Cortar la cebolla en cuadritos pequeños.
6. Meter la cebolla en una sartén con aceite.
7. Añadir las espinacas cuando la cebolla esté dorada.
8. Precalentar el horno a 200°C.
9. Montar la lasaña:
 - 9.1 En una bandeja colocar 6 placas de lasaña.
 - 9.2 Poner la mitad del tomate , de las espinacas con cebolla y del bechamel.
 - 9.3 Añadir sal , orégano y queso rallado.
 - 9.4 Repetir el proceso una vez más dejando la última capa de placas de lasaña encima de todo.
10. Meter al horno durante 15 min a 180°C.



| | | |
|---------------|--------|-----|
| energy | 497 Kj | 6% |
| énergie | | |
| fats | 5,13g | 7% |
| graisse | | |
| saturated | 1,912g | 10% |
| saturées | | |
| carbohydrates | 14,56g | 6% |
| glucides | | |
| sugars | 3,48g | 4% |
| sucre | | |
| protein | 3,99g | 8% |
| protéine | | |
| salt | 0,17g | 3% |
| sel | | |

CREMA DE CALABACÍN:

INGREDIENTES.

3 Calabacines

1 Patata

1 Puerro

½ Cebolla

Una pizca de sal

Pimienta molida

Nuez molida

50g de aceite

PREPARACIÓN

-Poner en la olla 50g2 de aceite y cortar en trozos

el calabacín, cebolla, patata y puerro y sofreír

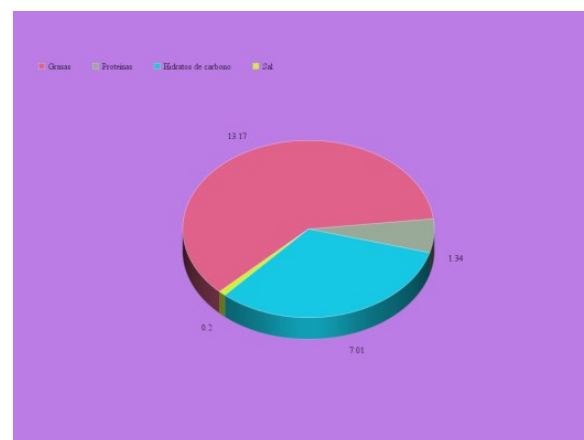
- Añadir 500ml de agua, añadir sal y dejar hervir

hasta que estén cocidas todas las verduras. -

-Triturar y añadir pimienta molida y nuez mascada



| | |
|------------------|----------------|
| Energía | 611 KJ / 7% |
| Grasas | 13,17g / 19% |
| Grasas saturadas | 1,959g / 10% |
| Carbohidratos | 7,01g / 3% |
| Azúcar | 2,11g / 2% |
| Fibra | 1,4g / - |
| Proteínas | 1,34g / 3% |
| Sal | 0,2g / 3% |
| Colesterol | 0mg / - |
| Potasio | 261,75mg / 13% |



Torrijas

Ingredientes para las preparar las torrijas:

- 500g de pan de molde
- 500ml de leche
- 80g de azúcar
- 5g de sal
- 8ml de Aroma natural de Naranjas de Valencia
- 200ml de aceite de oliva

Necesitarás:

- Cuencos
- Una Sartén
- Un Cuchillo

Preparación:

- Primero tienes que mezclar en un cuenco la leche, el azúcar, la canela, la sal, el Aroma natural de Naranjas de Valencia y los huevos. Batelos hasta que estén bien mezclados
- Corta el pan de molde en rodajas de 2cm de ancho y colocalas en un plato amplio.
- Vierte la mezcla de leche y huevos sobre las rodajas y déjalos en reposo durante 5 minutos
- Mientras, calienta el aceite en una sartén a fuego medio, cuando el aceite esté caliente ve friendo las torrijas unos dos minutos por lado hasta que estén doradas
- Retira las torrijas del aceite, déjalas secar con papel y rebozarlas con el resto del azúcar y la canela restantes.

Valor Nutricional



Una torrija de 243 g contiene 566 calorías

Una torrija normal también contiene:

- 12,4 g de proteínas
- 38,9 g de hidratos de carbono
- 2,3 g de fibra
- 40 g de grasas
- 109 g de calcio
- 0,13 mg de vitamina B1
- 0,39 mg de vitamina B2
- 3,50 mg de vitamina B3
- 36,2 mg de ácido fólico
- 1,10 mg de vitamina B12

BANDEJA DE POLLO AMATRICIANA

INGREDIENTES:

- 1 guindilla roja larga
- 3 cucharadas de puré de tomate
- 3 dientes de ajo
- 8 muslos de pollo sin piel
- 500g de patata nueva
- 4 ramillas de tomillo
- 140g de cubetti di panceta
- 400g de tomate, media cereza o ciruela bebe, el esto depende de usted

MÉTODOS:

Paso 1. Caliente el horno a 200C, busque una fuente grande para asar que mantenga los muslos de pollo y as patatas en una sola capa. Corta la guindilla por la mitad, raspa y desecha las semillas y quítale el tallo. Poner en una picadora el puré de tomate, el aceite de oliva y el ajo. Batir hasta obtener una pasta, luego hay que esparcirla por el pollo.

Paso 2. Agrega el pollo y las patatas al molde con pimienta negra y sal al gusto, luego mezcla con las manos, agregue el tomillo y ase durante 30 minutos.

Paso 3. Añade la panceta y ase durante 15 mn más, luego agregue los tomates y ase por otros 15 mn hasta que los tomates se ablanden y el pollo esté cocido.



Arroz con bacalao



Ingredientes

- 250g de migas de bacalao desalado
- 200g de arroz
- 450 ml de fumet (o caldo de pescado envasado)
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 100 mg de azafrán molido (o hebras)
- 1 cucharadita de pimentón dulce o ahumado

Pasos

1. Agrega un chorrito de aceite en una sartén a fuego medio. Cuando esté más caliente, agregue todos los ingredientes y

revuelva. Primero, la cebolla. Luego los tres dientes de ajo picados. A continuación el pimiento morrón picado y finalmente los 250g espolvoreamos una cucharada de pimentón dulce o pimentón ahumado, una pizca de sal y los 100 mg de azafrán molido. A continuación, agregue los 200 g de arroz redondo SOS. Revuelva todo.

2. Llenar la olla con 450 ml de fumet. Entonces tenemos que remover. Según tu cocina, ahora es muy fácil: tres minutos hasta que hierva y unos 14 minutos a fuego medio-alto para que absorba el caldo.
3. Retirar del fuego, con un paño, tapar la paellera durante 5 minutos. El vapor terminará de cocinar la parte superior del arroz.
4. Toma una espumadera en la mano y sírvela. Puede agregar jugo de limón o salsa de ajo y aceite de oliva.

| | Nutricional | | |
|------------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Una porción de 100g contiene | 150 calorías | 81g carbohidratos | 18g proteínas |

Torrijas

INGREDIENTES:

1 barra de pan para torrijas, 1 litro de leche, 2 cucharadas de azúcar, 2 ramas de canela, 1 vaina de vainilla, la piel de un limón, 4 huevos, Aceite de girasol (no uséis nunca el de oliva), 3 cucharadas de azúcar (para el rebozado), 2 cucharadas de canela en polvo (para el rebozado), 200 ml de agua (Para el almíbar), 2 cucharadas de azúcar (Para el almíbar) y 1 chupito de coñac o anís (Para el almíbar)

1.- Corta el pan para las torrijas en rebanadas. Este pan es perfecto porque tiene mucha miga y ahora ya te lo venden “duro”. Así que no tenemos que esperar un par de días. De unos 2 centímetros de grosor nos vendrán

genial .2.- Vamos haciendo la leche infusionada.

Cortamos las pieles del limón (como veis quitó toda la parte blanca para que no amargue) y se lo añadimos a la leche .3.- Calentamos la leche con 2

ramas de canela, 1 vaina de vainilla, 2 cucharadas de azúcar y las pieles de limón.

Cuando rompa a hervir la retiramos del fuego y tapamos. Dejamos infusionar 20

minutos, colamos y dejamos enfriar .4.- Colocamos la leche

y reservamos. Mojamos en la leche infusionada las rebanadas de pan que hemos

cortado. Recordad que no deben de empaparse demasiado si no quedará muy

“blandurrias” .5.-

Ahora es momento de preparar la batería de cacharros para freírlas. Un plato con el

huevo batido, otro con el aceite bien caliente, un plato con papel absorbente, un plato

con el rebozado de azúcar y canela y la fuente de torrijas

.6. - Las pasamos por huevo y luego a la sartén con abundante aceite de girasol bien

caliente. Las doramos

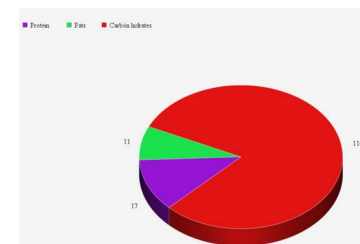
bien .7.- Cuando las

hayamos pasado por el papel de cocina para quitar el exceso de aceite, las rebozamos en

una mezcla de canela en polvo y azúcar.

| COCINA | | COME | |
|-------------------------|----------------|------------|--|
| Información Nutricional | | | |
| Porción de | 1 porción | | |
| | Por porción | % IR* | |
| Energía | 3004 KJ | 36% | |
| | 718 kcal | | |
| Grasa | 11,92g | 17% | |
| Grasa Saturada | 4,294g | 21% | |
| Grasa Trans | 0g | | |
| Grasa Monoinsaturada | 4,054g | | |
| Grasa Poliinsaturada | 1,807g | | |
| Carbohidratos | 116,64g | 45% | |
| Azúcar | 89,13g | 99% | |
| Fibra | 3,1g | | |
| Proteína | 17,37g | 35% | |
| Sal | 1,28g | 21% | |
| Colesterol | 250mg | | |
| Potasio | 230,75mg | 12% | |

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)





EMPANADA GALLEGA

· Ingredientes:

1kg de harina de trigo
4 vasos de agua mineral
180 cc. De aceite de oliva
3 cebollas grandes
150 gr de pimiento
200 gr de atún
3 cucharaditas de pimentón dulce
Una pizca de sal
1 huevo

· Preparación:

Picamos las cebollas, y las ponemos en una sartén con aceite hasta que se doren. Una vez doradas, retiramos la sartén del fuego y le añadimos el pimentón dulce para que tome color. Para la masa, ponemos la harina encima de la mesa haciendo un volcán en el centro, donde vamos a poner el aceite de freír la cebolla, el agua mineral y la sal, amasándola durante 15 minutos. Extendemos la mitad de la masa para hacer la base de la empanada. Una vez hecha la base, extendemos sobre ella la cebolla y el atún. Salteamos el pimiento y lo añadimos también. Cogemos el resto de la masa y la extendemos más fina. Una vez extendida, la colocaremos sobre la base cubriendo el relleno de la empanada y cogiendo la parte de abajo y doblando sobre la de arriba haciendo herméticas. En el centro le haremos un pequeño agujero, para que salga el vapor. Batiremos 1 huevo y pintaremos toda la superficie de la tapa. La meteremos en el horno precalentado a 180° C, durante 1 hora.



ROSCOS FRITOS INGREDIENTES

- 120 G OIL
- 270 G SUGAR
- 120 G ORANGE JUICE

UTENSILIOS

- SARTÉN
- MANOS
- BOL

ELABORACIÓN

Agrega los ingredientes en el vaso y amasa. Ahora agregue 120 gr de la cantidad total de azúcar. Añadir la harina y dejar reposar en el frigorífico un par de horas, remojar las manos con el poco aceite para que la masa no se pegue, coger las albóndigas y estirar con ambas manos formando un rollo, poner a temperatura alta. el aceite está caliente agrega las donas y baja un poco la temperatura, dale la vuelta de vez en cuando para que estén doradas sin que se quemen, prepara un plato con papel absorbente y otro plato, sácalo de la sartén y pasa a la Plato con el papel para rodear aceite.

NUTRITIONAL TABLE

-PROTEÍNAS = 10.85 G = 22%

- SAL = 0.14 G = 2%

- COLESTEROL = 12MG = 0%



TORRIJAS DE LECHE

Este postre son torrijas de leche caseras para después de comer en Semana Santa y para que disfrute toda la familia.

Ingredientes:

- 1 barra de pan del día anterior.
- 1 poco de leche.
- 1 rama de canela.
- cáscara de limón.
- 4 cucharadas de azúcar.
- 3 huevos.
- azúcar y canela para cubrir.
- aceite de oliva virgen.

Preparación:

- cortar el pan en rodajas.
- batir los huevos en un bol.
- en un cazo poner la leche con la ramita de canela, las 4 cucharadas de azúcar y la piel de limón. Cuando empiece a hervir retirar del fuego y meter el pan para que absorba toda la leche.
- ponemos aceite de oliva en una sartén y cuando está de choza pasamos el pan por los huevos y los freímos hasta que estén dorados.
- sácalos y colócalos en un plato de papel para que absorban el aceite y coatitin en la mezcla de azúcar y canela.

OREJONES

- INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 1 cáscara de limón
- 150 g de harina de trigo
- 1/2 l de aceite de girasol
- Decoración (opcional):azúcar o canela molida

PASOS:

Retiraremos la cáscara de limón , para que dé un toque cítrico al aceite.

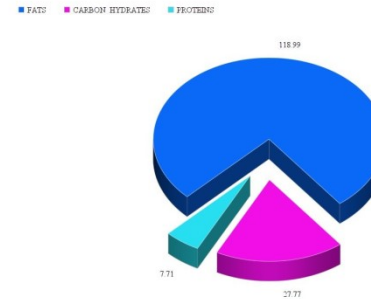
En una sartén con cuatro cucharadas de aceite de girasol freíremos las cáscaras de limón durante unos minutos. Retiraremos las cáscaras y dejaremos enfriar el aceite.

En un bol batiremos los huevos y el aceite frío y vamos añadiendo poco a poco la harina tamizada, hasta conseguir una masa consistente para poderla manipular.

Dejaremos reposar la masa durante media hora aprox. Luego, echaremos un poco de harina sobre una mesa y con un rodillo extenderemos la masa hasta formar una lámina fina.

Después,cortaremos la masa en cuadraditos y los freiremos en aceite dorándolos por ambos lados. Los sacaremos dejándolos sobre un papel para retirar el exceso de aceite.

Los orejones se sirven fríos y se suele echar un poquito de azúcar y canela molida.



| Información Nutricional | | |
|-------------------------|----------------|-------------|
| Porción de | 1 porción | |
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 5070 KJ | 60% |
| | 1212 cal | |
| Grasa | 118,99g | 170% |
| Grasa Saturada | 13,516g | 68% |
| Grasa Monoinsaturada | 38,75g | |
| Grasa Poliinsaturada | 63,751g | |
| Carbohidratos | 27,77g | 11% |
| Azúcar | 0,44g | 0% |
| Fibra | 1,3g | |
| Proteína | 7,71g | 15% |
| Sal | 0,01g | 0% |
| Colesterol | 0mg | |
| Potasio | 2,5mg | 0% |



Tarta Sara Sin Azúcar Para Pascua



INSTRUCCIONES

1. Cortamos el bizcocho en horizontal en tres trozos iguales. Usa mejor uno de hoja lisa bien afilado.
2. Ahora prepararemos la crema de mantequilla francesa. Batimos a mano las yemas en un bol, opcionalmente con unas gotitas de vainilla.
3. Ponemos los 100 ml de agua a fuego medio-alto junto con el edulcorante, y lo llevamos a hervor. Cuando hierva, la tiramos en hilo fino sobre las yemas en el bol, mientras vamos batiendo. De esta manera, las yemas se cocinan.
4. Añadimos la mantequilla en trocitos, sin parar de batir, para que se vaya integrando bien. Hazlo con varillas manuales. Cuando tenga una textura cremosa y sedosa, ya lo tendremos.
5. Hacemos un almibar con mermelada y agua caliente, y pintamos el bizcocho por todas las capas.

6. Ponemos una capa de crema de mantequilla sobre la primera capa, tapamos con la segunda, volvemos a poner otra capa de mantequilla, y tapamos con la tercera.
7. Cubrimos la tarta por encima y por los laterales con más crema de mantequilla, ahora lo taparemos.
8. Por último, cubrimos la tarta con almendras laminadas y tostadas. Dejamos reposar en la nevera y conservamos en frío.
9. También podemos decorarla con huevos de chocolate si queremos usarla como Mona de Pascua y unas plumitas, o lo que queramos.

Ingredientes

1 bizcocho base sin azúcar
350 gr de mantequilla light
2 yemas de huevo
1 cucharada de stevia/sucralosa
100ml de agua
Almendras laminadas (c/n)
Agua y mermelada de albaricoque sin azúcar para el almibar

| | Tabla de valor nutricional | |
|------------------------------|----------------------------|-------------|
| Una porción de 70 g contiene | 236,29 kcal | 7,037 gr HC |

CREPES SUZETTE:

· Ingredientes:

250g de harina medio litro de leche
2 cucharadas de azúcar 150 g de mantequilla
media cucharada de sal 150 g de azúcar glas
3 huevos 1 naranja
2 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de licor de naranja

· Preparación:

1. Haz los crepes muy finos. Mezclar la harina y poner los líquidos en un bol.
2. Agrega los huevos batidos.
3. Ahora agrega la guarnición.
4. Trabaja la mantequilla sin que se derrita para convertirla en un líquido cremoso.
5. Poner el azúcar y el licor de naranja y mezclar bien.
6. Corta y agrega la naranja.
7. Hornea los crepes en una sartén para crepes.
8. Haz que se pongan un poco marrones uno por uno. Ponga una capa de crema de naranja.
9. Doblalos en cuatro, colócalos como un hueco en un plato grande y mételos en el horno.
10. Saca el plato y ponles una cucharada de azúcar.
11. Pon el licor sobre los crepes.
12. Flambealos.





Contribución por ración

Energía (kcal) 501,00

Proteína (g) 20,70

Carbohidratos (g) 45,70

Fibra (g) 14,80

Garbanzos y espinacas

Picamos la cebolla y el ajo en trozos muy pequeños para que se derrita durante la cocción, al final apenas notaremos la textura de ninguno de los ingredientes pero notaremos su sabor. Como a muchas personas no les gusta que el ajo lo encuentre en el plato, puede agregarlo entero y retirarlo a la mitad de la cocción. Pelar y picar los tomates en dos partes. En una cazuela añadir un buen chorro de aceite de oliva virgen extra, la cebolla y los dientes de ajo. Sofreír todo durante 10 minutos para que los sabores se mezclen bien. agregue el tomate y la hoja de laurel. también freír durante 2-3 minutos. Agrega una generosa cucharada de pimentón de la Vera y remueve para que todo quede muy bien unido. tapar con agua fría (importante para que empiece a hervir lentamente) hasta más o menos la mitad, recuerda que tenemos que añadir más ingredientes. Cuando empiece a hervir, bajamos el fuego para que disminuya la velocidad, añadimos los garbanzos que tenemos reservados y un poco más de agua caliente hasta cubrirlos. Lo normal para cocinar legumbres es hacerlo en agua fría, pero en el caso de los garbanzos debemos utilizar agua hirviendo o caliente para obtener garbanzos tiernos sin que se deshagan, y una textura cremosa y suave. Cuando se haya cocinado durante 1/2 hora, agregue sal y pimienta al gusto. Y si vemos que a la sopa le falta agua, agregamos un poco más hasta que estén cubiertos de agua. agregue 2 salchichas, una morcilla y un trozo de tocino. déjelas cocinar lentamente a fuego medio durante los próximos 20 minutos. revuelva de vez en cuando con una cuchara de madera. A continuación retiramos las salchichas, la morcilla y el tocino para que la sopa no tenga tanta grasa. En otra cazuela, blanquear las espinacas para quitar un poco el amargor. Blanquear poner agua hirviendo con sal e introducir y sacar las verduras. use espinacas congeladas para evitar la suciedad. En una tabla picar las espinacas blanqueadas con un cuchillo grande y agregarlas en los últimos 10-15 minutos de cocción del guiso.

TARTA DE COCO Y MANGO

Ingredientes

- Galletas 120 g
- Aceite de coco 3 cucharadas
- Agua 2 cucharadas x2
- Agua 2 cucharadas x2
- Gelatina 3 cucharadas x2
- Leche vegetal 400ml
- Leche de coco 400ml
- Mango 350g



Pasos

1. Empezamos en la base, aplastando las galletas. Cuando termine, agregue el aceite de coco y un poco de agua. Cuando la mezcla esté lista, transfiera al molde y llévala al congelador durante 10 minutos
2. Luego continuamos con la capa media, que es el coco. En una olla echamos gelatina y leche vegetal, se deja en el fuego hasta que espese. Una vez que tenga espesores, hechale leche de coco y déjala en el fuego por 10 minutos. Cuando este acabado lo pones en el molde y de nuevo se lleva al congelador durante 15 minutos.
3. La última capa es de mango. Corta y muele el mango hasta que se haga bultitos y en una ollas disuelve la gelatina, el agua y el mango durante 10 minutos en el fuego. Cuando pase el tiempo lo ponemos en el molde y al congelador durante 2 horas.



RECETA DE GALLETAS DE AVENA HEALTHY:

-INGREDIENTES:

- 140 g de copos de avenas integral
- 40 g de harina light
- 60 ml de leche vegetal
- 40 g de azúcar light
- 25 ml de aceite de oliva virgen extra
- 50 g de nueces
- 1 cucharadita de mantequilla de almendras vegetal

UTENSILIOS:

- Bol:
- Nuestras manos
- Nevera
- Papel de horno
- Bandeja de horno
- Horno

PASOS:

- Paso uno: Rompe las nueces en trozos pequeñitos.
- Paso dos: Pon todos los ingredientes en un bol y mézclalos con tus manos (si te resulta más vaciar lo puedes hacer con una batidora).
- Paso tres: Si ves que tienes todos los ingredientes mezclados perfectamente y no se te pega la masa a las manos no tienes que hacer este paso, pero si se te pega deberías meter la masa una o dos horas en la nevera.
- Paso cuatro: Si tu has puesto la masa en la nevera, después de que pase el tiempo estimado saca la.
- Paso cinco: Pon el papel del horno encima de la bandeja del horno, y haz bolitas y ponlas encima de la bandeja. Después aplástalas un poco para que se queden con la forma de una galleta.
- Paso seis: Precalienta el horno por 5 minutos a 180 grados.
- Paso siete: Después pon las galletas en el horno y déjalas entre 12 y 15 minutos.

-Paso ocho: Cuando el tiempo haya pasado saca las galletas del horno, y esperate a que se enfríen.

Finalmente ya estarán hechas tus galletas de avena.



Torrijas

Para las Torrijas

Ingredientes:

500g de pan de molde

500ml de leche

10g de canela molida

5g de sal

8ml de Aroma natural de

Naranjas de Valencia

2 huevos

200ml de aceite de oliva

Utensilios:

Cuencos, Sartén y Cuchillo.

Receta:

1. Mezclar en un cuenco la leche, una cucharada de azúcar y la canela, la sal, el Aroma de Naranjas de Valencia y los huevos. Batir hasta homogeneizar.

2.Cortar el pan de molde en rodajas de 2cm de ancho y colocarlas en una fuente amplia.

3.Verter la mezcla de leche y huevos sobre las rodajas y dejar en reposo durante 5 minutos.

4.Mientras calentar el aceite en una sartén a fuego medio.Cuando el aceite esté caliente ir friendo las torrijas entre unos y dos minutos por lado,hasta que estén doradas.

5.Retirar las torrijas del aceite,secar con papel y rebozar con el resto del azúcar y la canela.

TORTILLA DE CAMARONES

Ingredientes:

- 1 vaso entero de camarones (100 gramos)
- $\frac{3}{4}$ de vaso de harina de trigo (100 gramos)
- $\frac{1}{4}$ de vaso de harina de garbanzos (50 gramos)
- 1 vaso y medio de agua
- $\frac{1}{2}$ cucharada de sal
- 1 cebolla
- Perejil fresco
- Aceite de oliva para freír las tortillas

Utensilios:

- Cuenco
- Sartén
- Tenedor
- Cuchillo

Procedimiento:

Primero coja un vaso de 250 ml y ponga $\frac{3}{4}$ de harina de trigo en el vaso , posteriormente rellene la cuarta parte del vaso restante con harina de garbanzos y vierte la harina en un cuenco. En segundo lugar pique una cebolla y echala en el cuenco , después pique un perejil y agrega dos cucharadas al cuenco. Más tarde añada sal ,camarones y agua , mézclalos con un tenedor y llene una sartén con aceite de oliva y calientala . Luego añádale a la sartén un cucharón de la mezcla , deja que se cocine y más tarde dele la vuelta para que se cocine por el otro lado. Finalmente ponle un poco de sal a la tortilla y listo.

TABLA DE VALOR NUTRICIONAL

| INGREDIENTES | CANTIDAD | GRASA | CALORIAS |
|---------------------|------------|-------------|----------|
| CAMARONES | 100 gramos | 2,35 gramos | 144 |
| Harina de garbanzos | 50 gramos | 3,1 gramos | 166 |
| Harina de trigo | 100 gramos | 0,98 gramos | 364 |
| Cebolla | 1 cebolla | 0,12 gramos | 63 |

Conclusión:

Esta receta es sana porque no contiene mucha grasa y tiene una buena cantidad de hidratos de carbono gracias a la harina. Además los camarones contienen omega 3.



BOCADILLO DE LOMO CON ALIOLI

INGREDIENTES:

Candela Cambil Lupiáñez

- 2 filetes de lomo de cerdo
- 1 baguette de tamaño medio
- 2 ajos y aceite de oliva virgen extra
- 2 lonchas de queso
- Sal y pimienta.

MÉTODO

1. Lávate las manos y ponte el delantal.
2. Corta el pan a lo largo y tuestalo.
3. Calienta la sartén y echa un poco de aceite.
4. Cocina los dos filetes en la sartén con un poco de sal y pimienta durante 4 minutos.
5. Pela los ajos y hazlo trozos.
6. Bate los ajos mientras le echas un hilo de aceite hasta que la mezcla coja espesor.
7. Unta el alioli en el pan tostado.
8. Monta el bocadillo en el siguiente orden:
 - Pan con alioli.
 - Filetes de lomo
 - Queso
 - Pan
9. ¡Disfruta!



TABLA NUTRICIONAL

| Información nutricional | | |
|-------------------------|---------------------|------------|
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 2502 kj 598 kcal | 30% |
| Grasa | 15,66g | 22% |
| Grasa saturada | 4,74g | 24% |
| Trans grasa | 0g | |
| Grasa monoinsaturada | 4,821g | |
| Grasa poliinsaturada | 3,898g | |
| Carbohidratos | 81,13g | 31% |
| Azúcar | 0,42g | 0% |
| Fibra | 4,7g | |
| Proteína | 31,22g | 62% |
| Sal | 3,52g | 59% |
| Colesterol | 37 mg | |
| Potasio | 401 mg | 20% |

CHOTO AL AJILLO

Vicente Zamora Cambil

INGREDIENTES

- 1 kg de cabrito
- 2 patatas
- 1 cabeza de ajos
- 2 pimientos choriceros
- 2 rebanadas de pan
- 50 g de almendras peladas
- 200 ml de vino blanco
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- sal
- pimienta
- 1 hoja de laurel
- pimentón
- perejil



| Info. Nutricional | | |
|----------------------------------|-----------------|-------------|
| Tamaño de la Porción por porción | | |
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 24656 kJ | 295% |
| | 5893 kcal | |
| Grasa | 296,47g | 424% |
| Grasa Saturada | 50,383g | 252% |
| Grasa Monoinsaturada | 194,089g | |
| Grasa Poliinsaturada | 37,118g | |
| Carbohidratos | 394,97g | 152% |
| Azúcar | 42,14g | 47% |
| Fibra | 44,7g | |
| Proteína | 284,35g | 569% |
| Sal | 30,84g | 514% |
| Colesterol | 617mg | |
| Potasio | 6479mg | 324% |

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

RECETA

-Pon los pimientos choriceros a remojo.

-Trocea el cabrito, salpiméntalo y rehógalo en una tartera grande con un buen chorro de aceite. Añade la hoja de laurel.

-Fríe las **almendras** en una sartén con un chorrito de aceite, pícalas un poco y pásalas al mortero. Pela los ajos y fríelos en una sartén con aceite. Cuando se doren pásalos al mortero. Fríe las rebanadas de pan en la misma sartén, pícalas un poco y agrégalas al mortero. Maja todo bien. Vierte 1-2 cucharadas de vinagre, mezcla bien y reserva.

-Vierte el vino sobre el cabrito y dale un hervor rápido para eliminar el alcohol. Agrega la carne de los pimientos choriceros y 1/2 cucharadita de pimentón. Mezcla bien, añade 1/4 l de agua de agua y el majado. Pon a punto de sal y espolvorea con perejil picado. Guísalo durante 30 minutos con la tapa puesta.

-Pela las **patatas**, córtalas en dados grandes y fríelos en una sartén con aceite. Escurre y agrega al guiso. Cocina el conjunto durante un par de minutos para que se mezclen los sabores. Sirve y espolvorea con unas hojas de perejil.

INGREDIENTES:

- 1 taza de guisantes
- 125g de zanahoria
- 125g de judías verdes
- 1 patata
- 3 tazas de mayonesa
- Sal
- Pimienta

La combinación de las verduras puede variar, e incluso se pueden añadir frutas como manzana y piña. También se puede agregar pollo o pescado cocido.

ELABORACIÓN

1. Trocear las verduras en cuadritos.
2. Hervir o cocer al vapor las verduras picadas, luego, escurrirlas y dejarlas enfriar.
3. Mezclarlas con la mayonesa.
4. Agregar un poco de sal y pimienta.

ENSALADILLA RUSA

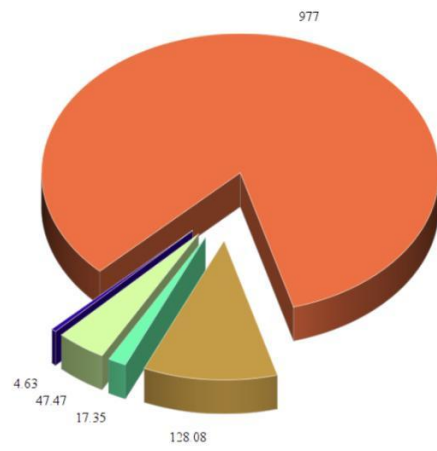


TABLA NUTRICIONAL

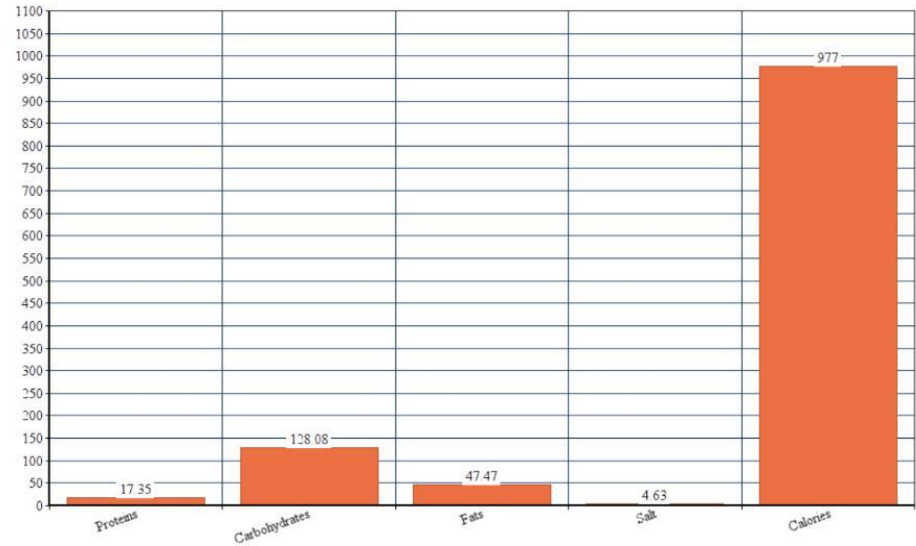
| Información Nutricional | | |
|-------------------------|---------------------------|------------|
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 4088 KJ 977 cal | 49% |
| Grasa | 47,47 g | 68% |
| Grasa saturada | 7,315 g | 37% |
| Grasa Monoinsaturada | 13,92 g | |
| Grasa Poliinsaturada | 23,796 g | |
| Carbohidratos | 128,08 g | 49% |
| Azúcar | 25,63 g | 28% |
| Fibra | 20,2 g | |
| Proteína | 17,35 g | 35% |
| Sal | 4,63 g | 77% |
| Colesterol | 31 mg | |
| Potasio | 1978 mg | 99% |

Tabla Nutricional

Calories Carbohydrates Proteins Fats Salt



Informe nutricional



GAZPACHO

Jimena Olivares De Haro

INGREDIENTES:

-1 kilo de tomates maduros

1 pimiento verde

1 pepino

1 cebolleta (si no tienes cebolleta puedes utilizar media cebolla)

1 rebanada de pan (50 g)

Una cucharadita de sal

2 cucharadas de vinagre

3 cucharadas de aceite de oliva

MÉTODO

1^{er} paso: Debemos lavar muy bien los tomates maduros y el pepino OPCIONAL (para que digéramos bien el pepino podemos quitarle las semillas) ya que vamos a utilizar la cáscara.

2nd paso: cortamos el pimiento verde y los tomates, cortamos el pan en pequeños trozos igual que la cebolleta o la cebolla (depende de lo que elijas)

3rd paso: Ponemos todas las verduras en un cuenco y añadimos la sal y el vinagre (si queremos quitar el sabor del vinagre podemos añadir un trozo de manzana) Luego utilizamos una batidora y mezclamos todos los ingredientes hasta que consigamos una fina crema.

4th paso: Añadimos aceite de oliva y lo mezclamos otra vez. OPCIONAL (si queremos nuestro gazpacho más líquido añadimos agua fría y mezclamos otra vez)

5th paso: Y la última cosa que tenemos que hacer es ponerlo en el frigorífico y dejar que se enfríe (cuanto más frío mejor) Luego antes de servirlo lo movemos con una cuchara.



TABLA NUTRICIONAL

| Información Nutricional | Por porción |
|-----------------------------|------------------|
| Energía | 496kj 118kcal |
| Grasa | 7,4g |
| Grasa saturada | 1,081g |
| Grasa Monoinsaturada | 5,069g |
| Grasa Poliinsaturada | 1,064g |
| Carbohidratos | 12,02g |
| Azúcar | 5,28g |
| Fibra | 2,6g |
| Proteína | 2,35g |
| Sal | 1,14g |
| Colesterol | 0mg |
| Potasio | 447mg |

LENTEJAS

Jaime Fajardo Correa

INGREDIENTES

Lentejas 250 g
Pimiento verde 100 g
Cebolla 80 g
Puerro 70 g
Zanahoria 100 g
Patata 250 g
Salsa de tomate casera 50 g
Aceite de oliva virgen extra 6 cucharadas
Diente de ajo 1
Laurel
Sal
Pimentón dulce 1 cucharada

ELABORACIÓN

Picamos en trozos menudos el ajo, la cebolla, la zanahoria, el pimiento verde y el puerro. Calentamos un poco de aceite de oliva en una cacerola, añadimos las verduras y sofreímos a fuego bajo durante cinco minutos. Sazonamos ligeramente, agregamos la salsa de tomate y cocer tres minutos más. Añadimos las lentejas, la hoja de laurel y las patatas, chascándolas con el cuchillo, y cocemos un par de minutos. Cubrimos con abundante agua fría y cocemos (mejor tapadas) durante 40-50 minutos o hasta que estén tiernas. Si se vieran muy secas, añadimos más agua durante el proceso. Calentamos un chorro de aceite en una sartén, añadimos el pimentón y retiramos inmediatamente del fuego para evitar que se quemé. Incorporamos a la cacerola con las lentejas, removemos y cocemos cinco minutos más. Servimos bien calientes.



Información Nutricional

| | Por porción | % IR* |
|-----------------------------|------------------------------------|--------------|
| Energía | 6362 kJ 76% 1521 kcal | 1521 kca |
| Grasa | 39,34g | 56% |
| Grasa saturada | 7,274g | 36% |
| Grasa Monoinsaturada | 0g | |
| Grasa Poliinsaturada | 16,722g 12,897g | |
| Carbohidratos | 224.36g | 86% |
| Azúcar | 25.73g | 29% |
| Fibra | | 79.7g |
| Proteína | 85.52g | 171% |
| Sal | 8.68g | 145% |
| Colesterol | 0mg | |
| Potasio | 4155mg | 208% |

INGREDIENTES:

- 4 patatas medianas
- 1 lata de atún pequeña
- 3 lonchas de queso fundido
- 10 gramos de mantequilla
- 100 gramos de salsa de tomate
- 50 gramos de queso rallado
- Una pizca de sal y pimienta negra

PREPARACIÓN:

1. Asar las patatas durante 30 minutos.
2. Se parten en mitades.
3. Vaciar las patatas dejando parte dentro.
4. En otro plato mezclar el atún, la mantequilla, el queso en lonchas, la sal, la pimienta y la salsa de tomate.
5. Colocar la mezcla en la patata y echar por encima el queso rallado.
6. Introducir las en el horno y gratinar hasta que tengan un color dorado.

PATATAS RELLENAS DE ATÚN



| | | |
|---------------|----------|-----|
| Energía | 268 Kcal | 14% |
| Grasa | 18.91g | 27% |
| Carbohidratos | 8.11g | 33% |
| Azúcar | 1.66g | 3% |
| Fibra | 0.9g | 2% |
| Sal | 0.91g | 15% |
| Proteína | 19.19g | 38% |

Lucía Alaminos Fernández

PUCHERO DE HINOJOS

África Bustos González

INGREDIENTS:

- Hinojo
- Carne de res, pollo, huesos de cerdo ...
- Carne de cerdo (costilla, tocino...)
- 4 morcillas pequeñas
- 2 patatas
- 500 gr de garbanzos cocidos
- 250 gr de frijoles cocidos

ELABORACIÓN

La noche anterior ponemos a remojo los garbanzos y las judías. Al día siguiente escurrimos y ponemos en la olla, añadimos todas las carnes, menos la morcilla, que haremos al final, tapamos con agua fría y comenzamos a cocinar.

Picamos los hinojos, solo la parte verde. Los agregamos a la olla. Tape y cocine por unos 20 minutos.

Abrimos la olla, añadimos las patatas cortadas en trozos pequeños y añadimos también el arroz

Deja que se cocine a fuego medio durante unos 20 minutos más. Los últimos minutos añadimos la morcilla en trozos y la dejamos cocer.

Y ya tendríamos nuestros hinojos.



TABLA NUTRICIONAL

| Info. Nutricional | | |
|----------------------------------|----------------|-------------|
| Tamaño de la Porción por porción | | |
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 4776 kJ | 57% |
| | 1142 kcal | |
| Grasa | 65,83g | 94% |
| Grasa Saturada | 22,755g | 114% |
| Grasa Monoinsaturada | 28,419g | |
| Grasa Polinsaturada | 7,747g | |
| Carbohidratos | 84,34g | 32% |
| Azúcar | 4,71g | 5% |
| Fibra | 9,7g | |
| Proteína | 51,96g | 104% |
| Sal | 6,75g | 112% |
| Colesterol | 197mg | |
| Potasio | 1414mg | 71% |

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

INGREDIENTES:

- 1 kilo de rosada en filetes. -2 dientes de ajo.
- 2 ramitas de perejil fresco. -3 granos de pimienta negra.
- 1 limón. -Aceite de oliva.

MÉTODO:

1. En un mortero añadir la pimienta y los dientes de ajo y los dientes de ajo y triturar hasta que sea casi un polvo.
2. Añadir el perejil cortado y la sal y mezclar.
3. Añadir el zumo de limón y el aceite de oliva y mezclar bien.
4. Dejar secar muy bien la rosada y poner la plancha al fuego.
5. Corta las verduras que hayas elegido, y ponerlas en la plancha con aceite y cocinarlas durante 7 minutos.
6. Coge otra plancha para la rosada, engrasa la plancha con un poco de aceite de oliva.
7. Luego pon los filetes o rodajas de rosada con fuego alto durante unos 3 o 4 minutos.
8. Cuando esté, apartar y añadir el aliño por encima, sacar las verduras de la plancha y ponerlas junto a la rosada.

ROSADA A LA PLANCHA CON VERDURAS.



| Información Nutricional | | |
|-------------------------|----------------------|-------|
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 4263 kj 1019 kcal | 51% |
| Grasa | 33,43 g | 48% |
| Grasa saturada | 5,076 g | 25% |
| Grasa Monoinsaturada | 22,093 g | |
| Grasa Poliinsaturada | 2,104 g | |
| Carbohidratos | 14,31 g | 6% |
| Azúcar | 6,75 g | 8% |
| Fibra | 2,7 g | |
| Proteína | 181,88 g | 364% |
| Sal | 6,54 g | 109% |
| Colesterol | 0 mg | |
| Potasio | 264 mg | 13% |

INGREDIENTES:

150 ml de aceite de oliva virgen extra

1 kg de tomates rojos maduros

200 g. pan de trigo blanco

1 diente de ajo

10 g. de sal

INSTRUCCIONES:

1. Pelamos el ajo y, cómo lo vamos a usar crudo, le quitamos el centro para que no se repita. Añadimos el tomate con el pan. Añadimos el aceite de oliva virgen extra y la sal. Pasamos todo por la batidora hasta que esté lo más fino posible. Probamos si la sal es buena y si no, rectificamos un poco más.
2. Solo tenemos que meter el bol en la nevera y dejar que se enfríe. En un par de horas lo tendrás muy fresco y perfecto para probar el salmorejo.
3. A la hora de la presentación, lo mejor es ponerlo en un plato hondo o bol. Espolvorear con unas virutas de jamón serrano o ibérico a punto de microondas (10 segundos). De esta forma conseguirás un toque crujiente.
4. Y ya está listo para empezar a comer.

SALMOREJO



TABLA NUTRICIONAL:

Info. Nutricional

| Tamaño de la Porción | por porción | |
|----------------------|-------------|-------|
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 640 kJ | 8% |
| | 153 kcal | |
| Grasa | 13,86g | 20% |
| Grasa Saturada | 1,944g | 10% |
| Grasa Monoinsaturada | 9,942g | |
| Grasa Poliinsaturada | 1,637g | |
| Carbohidratos | 7,26g | 3% |
| Azúcar | 3,97g | 4% |
| Fibra | 1,9g | |
| Proteína | 1,58g | 3% |
| Sal | 0,42g | 7% |
| Colesterol | 0mg | |
| Potasio | 365mg | 18% |

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

NORA BAREA ROMACHO

TARTA DE ZANAHORIA

Lucía Jiménez González

INGREDIENTES:

- 200 gramos de mantequilla
- 300 gramos de ralladura de zanahoria
- 4 huevos
- 125 gramos de azúcar
- 340 gramos de harina de trigo
- 2 cucharaditas de levadura
- 1 pizca de sal
- Harina de trigo para espolvorear
- 200 gramos de azúcar glass
- Jugo de limón

PREPARACIÓN

- Ecurrir la zanahoria rallada en un colador para eliminar cualquier exceso de líquido.
 - Derretir la mantequilla en un cazo y enfriar. Mezclar los huevos con el azúcar hasta obtener una espuma densa.
 - Añadir la mitad de la harina mezclada con la levadura en polvo y la sal. Mezclar todo junto.
 - Seguir removiendo y añadir la zanahoria rallada y el resto de la harina. Al final, añadir mantequilla fría y remover suavemente con una cuchara.
 - Engrasar el molde de un diámetro de 26 cm aproximadamente con mantequilla y espolvorear con harina. Colocar la masa en el molde y hornear durante unos 45 minutos a 180 °C.
- Mezclar el azúcar glass con el jugo de limón. Si no se mezcla fácilmente, añadir un poco de agua. Verter el glaseado sobre el pastel frío.



TABLA NUTRICIONAL

| | |
|---------------------|----------|
| Calorias | 555 g. |
| Grasas | 28,73 g. |
| Hidratos de carbono | 67,81 g. |
| Proteínas | 7,66 g. |

INGREDIENTES

3 PATATAS MEDIANAS

6 HUEVOS.

MEDIA CEBOLLA (opcional)

SAL.

ACEITE.

ELABORACIÓN

Freír las patatas.

Sacar las patatas y batirlas con los huevos.

Agregar la sal.

Ponga aceite en la sartén y agregue la mezcla.

Cocine a fuego lento durante 15 minutos y voltee.

Carmen Arellano Novo

TORTILLA DE PATATAS



TABLA NUTRICIONAL

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|------------------------------|---------------------|-------|
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 1334 kj 319 kcal | 16% |
| Grasa | 10,22g | 15% |
| Grasa saturada | 2,587g | 13% |
| Grasa mono insaturada | 4,991g | |
| Grasa poliinsaturada | 1,386g | |
| Carbohidratos | 43,9g | 17% |
| Azúcar | 5,1g | 6% |
| Fibra | 6,6g | |
| Proteína | 12,88g | 26% |
| Sal | 0,37g | 6% |
| Colesterol | 279mg | |
| Potasio | 1166mg | 58% |

TOSTADAS DE TOMATE

Alba María Rodríguez Franco

INGREDIENTES:

Dos tomates medios.

Dos rebanadas de pan (el pan que tú quieras).

Un ajo (opcional).

Una pizca de sal.

Aceite.

INSTRUCCIONES PARA COCINAR:

Pones las dos rebanadas de pan a tostar.

Después cojes un rallador y rallas los dos tomates.

Cuando el pan esté tostado, restregamos el ajo sobre el pan tostado.

Después le echamos el tomate que habíamos rallado y le añadimos una pizca de sal y un chorreón



TOSTADAS DE

TABLA NUTRICIONAL:

de aceite.

| Información Nutricional | | |
|-------------------------|--------------------------|-----------|
| | Por porción | % IR* |
| Energía | 435 kj 104kcal | 5% |
| Grasa | 3,28g | 5% |
| Grasa saturada | 0,534g | 3% |
| Grasa Monoinsaturada | 1,942g | |
| Grasa Poliinsaturada | 0,636g | |
| Carbohidratos | 16,37g | 6% |
| Azúcar | 4g | 4% |
| Fibra | 2,2g | |