

## Crema de melón con chips de zanahoria

Calorías/ración: 154

Proteínas: 1 g.

Grasas: 10 g.

Hidratos: 15 g.



### Ingredientes (4 personas)

- 1 melón de 1 y ½ kg aprox.
- 250 ml de caldo de ave
- 75 ml de vino de manzanilla
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 zanahorias pequeñas
- sal
- pimienta.

**Receta buena para:** Deportistas, menopausia.

### MELÓN

(100 G)

- Calorías: 26
- Proteínas: 0,6 g
- Grasas: trazas g
- Hidratos: 6 g

### Te aporta...

Agua, agua y más agua: hasta un 95% de su composición, lo que contribuye a mejorar la función renal. Con muy poca azúcar (6%) en relación a otras frutas, tiene hidratos de carbono de fácil asimilación (de los que sacian). Aporta mucha vitamina C, y es destacable su contenido en ácido fólico (muy importante en la formación de células sanguíneas y del ADN) y beta-carotenos: aliados para protegernos frente a determinadas enfermedades.

### Preparación

- Lavar las zanahorias, secarlas (no hace falta pelar) y cortarlas en láminas muy finas con ayuda del pelapatatas. Freírlas en un poco de aceite bien caliente hasta dorar, sacarlas y ponerlas sobre papel absorbente para que pierdan toda la grasa posible. Sazonar con sal y reservar.
  - Pelar el melón, eliminar todas las pepitas y trocearlo; ponerlo en el vaso de la batidora con el caldo, 1 cuch. de aceite y el vino; salpimentar y triturar. Pasar a través de un tamiz sobre un cuenco, apretando con el dorso de un cucharón para ayudar.
  - Repartir la crema en copas o cuencos individuales, adornar con las zanahorias y servir a temperatura ambiente.
- Nota:** el caldo puede ser de conserva o casero, hecho con verduras y dos muslos de pollo... que luego podrán enriquecer una ensalada.

## Gazpacho de gambas y melocotón

Calorías/ración: 174

Proteínas: 8 g

Grasas: 7 g

Hidratos: 13 g



### Ingredientes (4 personas)

- 1 kg de tomates maduros
- 2 melocotones
- 2 paraguayos
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 200 g de gambas peladas
- 2 dientes de ajo
- 1 punta de cuchara de pimentón picante
- vinagre de manzana
- sal.

**Receta buena para:** Estreñimiento, menopausia, corazón, deportistas, adelgazar.

### Preparación

- Lavar los tomates, trocearlos y ponerlos en el vaso de la batidora; añadir los melocotones y paraguayos pelados y troceados, 3 cuch. de aceite, sal y un poco de vinagre. Trabajar hasta triturar todos los ingredientes.
- Probar y rectificar el punto de sal y pasar sobre un cuenco a través de un colador y aplastando con el dorso del cucharón (así se consigue una consistencia mucho más fina). Reservar a temperatura ambiente.
- Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén y dorar los dientes de ajo pelados y picado finos; añadir las gambas, dejar un instante removiendo, apartar del fuego y echar el pimentón. Mezclar rápido.
- Repartir el gazpacho en platos soperos o cuencos individuales, adornar con las gambas y servir.

## Puré al azafrán

Calorías/ración: 112

Proteínas: 15 g.

Grasas: 3 g.

Hidratos: 11 g.

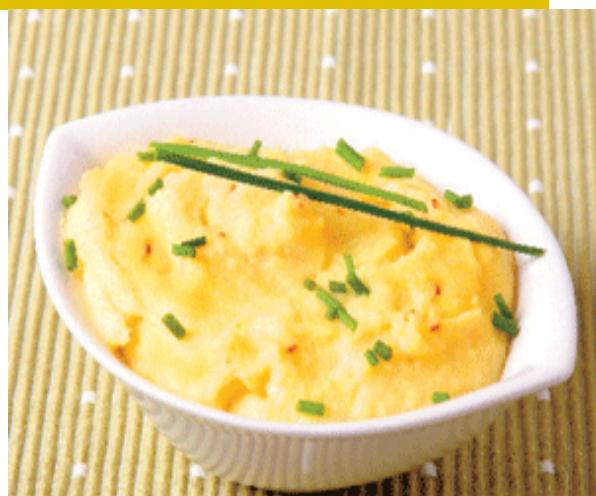
### Ingredientes (4 personas)

- 200 g. de puerros
- 200 g. de patatas
- 1 cebolla
- 5 vasos de caldo de pollo
- 2 cucharadas de leche evaporada
- 2 cucharadas de vino blanco
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de hebras de azafrán
- 1 cucharadita de comino molido
- cebollino picado,
- sal y pimienta.

**Receta buena para:** catarros, retención de líquidos, adelgazar.

### Preparación

- Calentar el aceite en una cazuela de fondo grueso y sofreír la cebolla en rodajas, hasta que esté blanda. Agregar el puerro cortado en trozos de unos tres centímetros de largo, las patatas peladas y en dados, el azafrán, el comino y el caldo. Salpimentar ligeramente, taparlo y dejarlo cocer unos 10 minutos hasta que la patata esté cocida.
- Pasarlo por la batidora con el vino, la leche evaporada y el zumo de limón. Servir con el cebollino picado por encima.



## Crema de calabaza con queso de cabra

Calorías/ración: 117

Proteínas: 7 g.

Grasas: 5 g.

Hidratos: 11 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 600 g. de pulpa de calabaza
- 2 puerros
- 75 g. de queso de cabra
- 1 vasito de leche desnatada
- 6 vasos de agua
- sal y pimienta.

**Receta buena para:** antioxidante, estrés, osteoporosis.

### Preparación

- Cortar el puerro finamente y la calabaza en trozos, salpimentar y cubrir con el agua. Dejar cocer hasta que estén tiernos y agregar el queso de cabra y la leche desnatada; remover y retirar.
- Triturar y pasar por colador fino. Adornar con queso desmigado.



## Crema de calabaza con yogur

Calorías/ración: 194

Proteínas: 7 g.

Grasas: 10 g.

Hidratos: 19 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 750 g. de calabaza
- 2 yogures desnatados
- 40 g. de beicon
- 2 rebanadas de pan
- 2 ajos
- 1 vaso de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- perejil
- sal y pimienta

**Receta buena para:** estreñimiento, sobrepeso, menopausia, corazón.

### Preparación

- Trocear la calabaza; envolver los trozos en papel de aluminio. Asar en el horno 1 h. Retirar la piel y triturarla con los yogures y el caldo. Salpimentar.
- Freír el beicon en tiras; escurrirlo. Dorar los ajos. Sacar y añadir perejil.
- Retirar la corteza del pan, cortarlo en dados, rociar con aceite y hornear. Servir la crema fría, acompañada de los costrones de pan y el beicon.



## Puré de patata con manzana y cebolla

Calorías/ración: 184

Proteínas: 5 g.

Grasas: 4 g.

Hidratos: 32 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 1 bolsa de puré de patata
- 1 manzana reineta
- 1/2 cebolla
- 2 vasos de leche desnatada
- 1 y 1/2 cucharadas de margarina light
- sal.

**Receta buena para:** digestiones, anemia, deportistas, niños.

### Preparación

- Pelar la manzana y cortar por la mitad; retirar el corazón y cortar de nuevo en cuadraditos.
- Pelar la cebolla, picar y dorar con la margarina cinco minutos. Incorporar los trozos de manzana y la leche y llevar a ebullición.
- Mezclar bien, sazonar y agregar el puré de patata. Remover todo junto, retirar del fuego y servir.



## Sopa china de fideos

Calorías/ración: 132

Proteínas: 6 g.

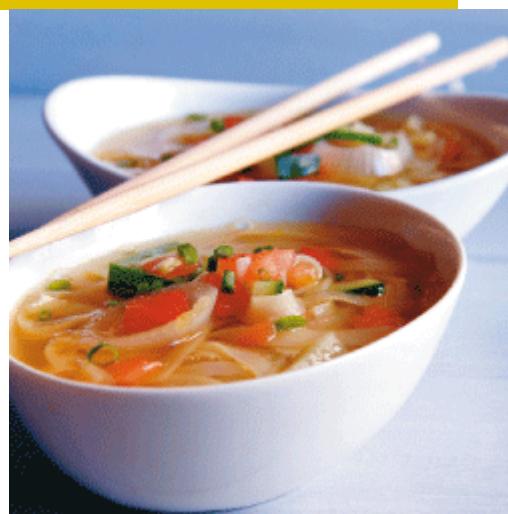
Grasas: 0 g.

Hidratos: 27 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 115 g. de fideos de arroz
- 2 calabacines
- 2 tomates
- 4 cebolletas
- 1 diente de ajo
- 6 vasos de caldo vegetal
- 2 cucharadas de salsa de soja clara
- 1 y 1/2 cucharaditas de hebras de azafrán
- cebollino picado
- pimienta negra
- sal.

**Receta buena para:** estreñimiento, menopausia, dietas para adelgazar, deportistas, corazón, diabetes.



### Preparación

- Verter el caldo en una cazuela de base gruesa, añadir la salsa de soja y llevarlo a ebullición a fuego medio. Poner el azafrán en un mortero, majarlo ligeramente y agregarlo al caldo.
- Pelar y cortar la cebolleta en aros, y los calabacines en tiras. Pelar y picar los tomates en trocitos.
- Incorporar todas las verduras y el ajo picado al caldo, junto con los fideos de arroz y dejar que la sopa hierva de nuevo a fuego medio.
- Taparla y cocerla a fuego lento cinco minutos más. Sazonar con la pimienta al gusto, rectificar de sal y servirla en cuatro cuencos soperos calientes, adornándolo todo con el cebollino picado.

## Sopa de pescado

Calorías/ración: 186

Proteínas: 5 g.

Grasas: 6 g.

Hidratos: 28 g.

### Ingredientes:



- 125 g de fideos gordos
- 1 cabeza de merluza
- raspas de pescado de roca o blanco (no azul)
- 1 vasito de vino blanco
- 8 vasos de agua
- 1 cebolla grande
- 2 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- ½ diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- unas hebras de azafrán
- cebollino
- sal.

**Receta para:** adelgazar, corazón, menopausia, diabetes.

### Preparación

- Poner 1 litro largo de agua en una cacerola con sal, vino, un trocito de cebolla y el laurel. Sumergir las raspas de pescado y la cabeza de merluza y, cuando hierva unos 10 minutos, retirar y pasar por un colador fino o un chino. Reservar este caldo.
- En una cacerola aparte, calentar el aceite y sofreír la cebolla restante picada fina unos 8 minutos. Incorporar la harina, dejar tostar ligeramente y agregar el tomate y el caldo resultante de cocer el pescado.
- En el mortero, machacar el azafrán con el ajo y un poco de sal y añadir un poco de caldo del pescado para diluir mejor la mezcla. Incorporarlo a la sopa y dejar cocer 15 minutos
- Pasar por un colador de agujeros grandes, añadir los fideos y dejar cocer hasta que estén tiernos, unos 10 minutos. Servir en sopera con un poco de cebollino.

## Sopa de yogur con salmón

Calorías/ración: 190

Proteínas: 15 g.

Grasas: 10 g.

Hidratos: 10 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 200 g. de filete de salmón
- 2 calabacines
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 3 vasos de caldo de pescado
- 300 g. de yogur desnatado
- 3 cuch. de zumo de limón y 2 cucharaditas de ralladura
- 2 cuch. de aceite
- 4 cuch. de eneldo picado
- sal y pimienta.

**Receta buena para:** corazón, menopausia, estreñimiento.

### Preparación

- Lavar el salmón, secar y cortar en tiras. Rociar con el zumo de limón y dejarlo macerar unos minutos.
- Cortar la cebolla en aros. Lavar la zanahoria y los calabacines y cortar en juliana de 3 centímetros.
- Calentar el aceite y cocer la verdura 5 minutos. Añadir el caldo y llevarlo a ebullición. Retirar la verdura con la espumadera y reservar. Escalfar el pescado en el caldo 4 min., retirar y reservar.
- Cocer el caldo sin tapar, retirar del fuego y agregar la leche evaporada y el yogur. Condimentar con la ralladura del limón, el zumo restante, la sal y la pimienta y mezclar con el pescado y la verdura. Calentar y servir.



## Vichyssoise marinera de apio

Calorías/ración: 103

Proteínas: 8 g.

Grasas: 3 g.

Hidratos: 11 g.

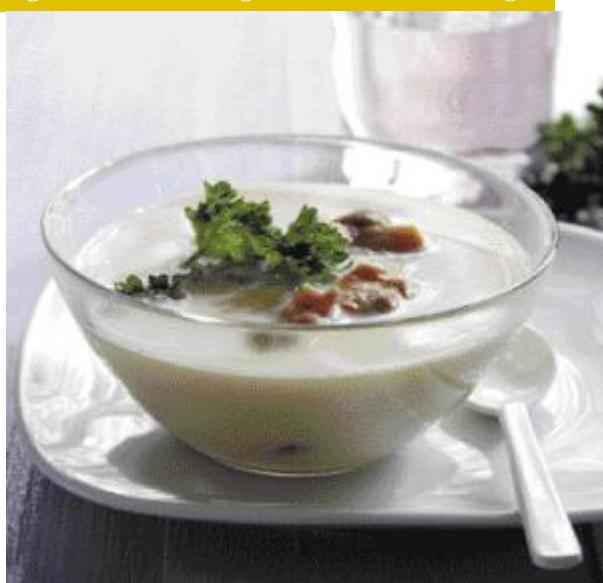
### Ingredientes (4 personas)

- la parte blanca de 1 apio
- 1 patata
- 1 cebolla grande
- 2 y 1/2 vasos de caldo
- 20 almejas
- 1 limón
- 1 vasito de leche evaporada
- aceite
- 1 pizca de azúcar y sal
- perifollo o perejil rizado.

**Receta buena para:** corazón, estreñimiento, adelgazar, diabetes.

### Preparación

- Picar la cebolla y el apio y rehogarlo en un poco de aceite a fuego medio. Añadir la patata pelada y troceada y verter el caldo; dejarlo hervir todo unos 30 minutos. Triturar y sazonar con un poco de sal y azúcar. Colarlo, dejarlo enfriar y añadir la leche evaporada.
- Poner las almejas en una cazuela con unas gotas de limón y abrir las almejas al vapor durante tres minutos. Las cerradas, desecharlas y, de las demás, retirar las valvas y reservar.
- Verter la vichyssoise en copas, disponer encima las almejas y un poco de perifollo y servirla muy fría.
- Esta crema está también indicada para ponerla en vasos de chupito y servirla en un bufé frío o de aperitivo.



## Acelgas con bechamel

Calorías/ración: 145

Proteínas: 13 g.

Grasas: 5 g.

Hidratos: 12 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 1 kg. de acelgas
- 125 g. de gambas peladas
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cuch. de aceite de oliva
- sal.

#### Para la bechamel:

- 1 1/2 vasos de leche desnatada
- 1/2 vaso de caldo de cocer las acelgas
- 1 cuch. de aceite
- 1 cuch. de harina
- sal.

**Receta buena para:** estreñimiento, dieta de adelgazamiento.

### Preparación



- Lavar las acelgas, trocearlas y cocerlas con agua y sal. Escurrir y reservar medio vaso de caldo.
- Calentar el aceite, añadir los ajos picados e incorporar las gambas y rehogarlas. Añadir las acelgas.
- Para la bechamel, calentar el aceite y rehogar la harina. Retirar del fuego y añadir la leche poco a poco, sin dejar de remover. Verter el caldo reservado y calentar de nuevo hasta que empiece a espesar. Salpimentar la salsa y verter sobre las acelgas. Calentarlo en el grill del horno unos 10 min., hasta que se dore, y servir.

## Alcachofas con champiñones y guisantes

Calorías/ración: 128

Proteínas: 8 g.

Grasas: 8 g.

Hidratos: 6 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 8 alcachofas
- 75 g. de tofu
- 3 cucharadas de guisantes
- 250 g. de champiñones
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 50 g. de pan rallado
- el zumo de 1 limón
- 1/4 de vaso de vino blanco
- 3 cucharadas de aceite
- 1/2 cucharadita de orégano
- perejil y sal.

**Receta buena para:** corazón, estreñimiento, menopausia.

### Preparación

- Cortar el tallo de las alcachofas y dejar una base estable para que queden de pie en una bandeja. Cortar sus puntas, eliminar las hojas exteriores más duras y ahuecar las alcachofas todo lo posible. Lavarlas y sumergirlas en un cazo con agua y zumo de limón.
- Picar la cebolla y los ajos y sofreírlos en una sartén con el aceite. Añadir el tofu, los guisantes, los champiñones en láminas y el perejil picado. Rehogar todo hasta que esté tierno, retirar la sartén del fuego e incorporar el pan rallado y el orégano picado.
- Rellenar los corazones de alcachofas con la mezcla y colocarlas apretadas en una olla con unos 4 centímetros de agua, el vino blanco y el zumo de limón. Llevarlas a ebullición con la olla tapada, reducir el fuego y dejar cocer una hora hasta que estén tiernas. Si hace falta, se puede añadir más agua.



## Alcachofas a la marinera

Calorías/ración: 155

Proteínas: 16 g

Grasas: 7 g

Hidratos: 7 g



Ingredientes:

- 12 alcachofas
- 750 g de chirlas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pan rallado
- perejil
- vino blanco seco
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite
- sal

**RECETA PARA:** estreñimiento, menopausia, corazón.

### Preparación

- Poner las chirlas en agua con mucha sal para que suelten la arena que puedan tener.
- Limpiar las alcachofas eliminando puntas, hojas exteriores duras y tallos. Cortar por la mitad y cocer en agua hirviendo con sal 20 o 25 minutos. Escurrir y reservar en una fuente refractaria.
- Una vez abiertas, verter sobre las alcachofas, remover con cuidado y dar un hervor para que se unan los sabores. Servir caliente.
- Poner un poco de aceite en una sartén y dorar los dientes de ajo pelados y picados; en cuanto tomen color, echar 1 cucharada colmada de pan rallado mezclado con perejil picado, revolver y dejar hasta que se tueste; echar entonces las chirlas escurridas, el vino blanco y unas gotas de zumo de limón.
- Dejar a fuego vivo, añadiendo líquido si hiciera falta, hasta que se abran las chirlas (eliminar las que queden cerradas).

## Alcachofas rellenas

Calorías/ración: 164

Proteínas: 14 g

Grasas: 8 g

Hidratos: 9 g



Ingredientes:

- 12 alcachofas
- 100 g de jamón cocido picado
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de leche desnatada
- 40 g de queso rallado
- perejil
- sal.

**RECETA PARA:** osteoporosis, menopausia, diabetes.

### Preparación

- Lavar las alcachofas, quitar puntas, tallos y hojas duras exteriores y poner en agua con perejil hasta terminar. Cocerlas en agua hirviendo con sal 25 minutos. Escurrir y dejarlas boca abajo sobre un paño para que pierdan todo el agua.
- Preparar la bechamel: fundir la mantequilla en un cazo, añadir la harina, mezclar rápido para que no salgan grumos y diluir con la leche poco a poco y removiendo sin parar. Sazonar y añadir el jamón.
- Abrir ligeramente el corazón de las alcachofas y colocarlas en una fuente refractaria; introducir en cada hueco una porción de bechamel, añadir el resto y espolvorear con el queso rallado.
- Meter la fuente en el horno a 200 °C y dejar hasta que se dore el queso. Servir caliente.

## Alcachofas con verduras fritas

Calorías/ración: 147

Proteínas: 10 g

Grasas: 6 g

Glúcidos: 13 g

### Ingredientes:

- 198 g de higos frescos
- 180 g de huevo
- 405 g de leche descremada
- 2 onzas de chocolate para fundir
- 90 g de edulcorante artificial.

**RECETA PARA:** deportistas, estudiantes, corazón, aparato digestivo

### Preparación

- Batir las yemas con el edulcorante trabajando con fuerza y añadir los higos previamente triturados y desprovistos del tallo. Mezclar hasta que todo quede bien unido. Agregar a continuación la leche echándola poco a poco y batiendo al tiempo. Verter la crema obtenida en un molde y congelar. Cuando se vaya a tomar, sacar del congelador, fundir el chocolate y verterlo sobre el helado justo en el momento de servir.



## Berenjenas al queso

Calorías/ración: 174

Proteínas: 9 g.

Grasas: 14 g.

Hidratos: 3 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 12 rodajas de berenjena de 1 cm. (340 g.)
- 12 lonchas de queso tipo Emmental
- 2 cuch. de aceite de oliva
- orégano
- sal y pimienta.

**Receta buena para:**diabetes, estreñimiento, menopausia.

### Preparación

- Cortar las berenjenas en doce rodajas de 1 cm. de grosor y dejarlas a remojo en agua con sal para que no amarguen. Secar con papel de cocina y ponerlas en una fuente para microondas.
- Salpimentar y rociarlas con aceite de oliva. Dar la vuelta a las rodajas, salpimentarlas de nuevo y cubrir cada una con una loncha de queso Emmental. Espolvorearlas con el orégano bien picado y meterlas en el microondas con el grill encendido ocho minutos a 600 watos. Servir bien calientes.



## Brotes de soja con cebolla

Calorías/ración: 122

Proteínas: 3 g.

Grasas: 10 g.

Hidratos: 15 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 6 tazas de brotes de soja
- 2 cebollas rojas
- pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- 2 cucharaditas de vinagre de manzana
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- sal y pimienta.

**Receta buena para:** corazón, estreñimiento, menopausia.

### Preparación

- Lavar el pimiento, retirar las semillas y cortarlo en dados de dos o tres centímetros.
- Calentar el aceite en una sartén y añadir la cebolla en rodajas y el ajo picado. Saltear a fuego medio dos minutos e incorporar los brotes y el pimiento. Tapar y cocinar, removiendo de vez en cuando cinco minutos.
- Destapar, incorporar el zumo de limón, el vinagre, la sal y la pimienta, y mantener al fuego hasta que los brotes y el pimiento pierdan su rigidez. Servir.



## Carpaccio de ternera con salsa de frutas

Calorías/ración: 200

Proteínas: 21 g.

Grasas: 8 g.

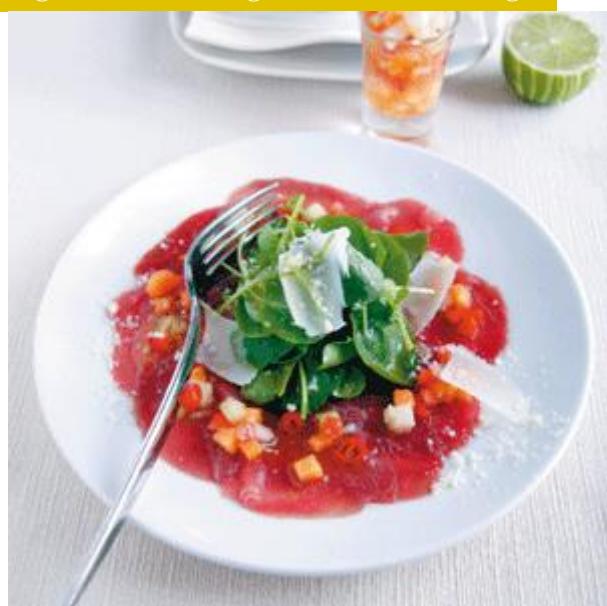
Hidratos: 11 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 400 g. de carne de ternera para carpaccio
- 1 puñado de berros
- 30 g. de parmesano rallado
- aceite de oliva
- sal
- y pimienta.

#### Para la salsa

- 100 g. de melón Charentais
- 100 g. de pera
- 100 g. de papaya
- 50 g. de fresas
- 50 g. de pimiento amarillo
- 50 g. de pimiento verde
- 20 g. de chalota picada
- 1 guindilla roja
- zumo de lima
- 1 cucharada de miel de flores
- 2 cucharadas de aceite balsámico rojo
- sal y pimienta.



**Receta buena para:** adelgazar, osteoporosis, diabetes, estreñimiento.

### Preparación

- Para la salsa, limpiar o pelar bien las frutas y verduras y picar la pulpa finamente.
- Eliminar las semillas de la guindilla y cortarla en aros.
- Sin dejar de remover, mezclar la miel con el vinagre y el zumo de lima, salpimentar y añadir la chalota picada. Macerar en el cuenco la guindilla, los trozos de fruta y los daditos de pimiento. Mezclarlo bien y macerar unos 30 minutos.
- Cortar el filete en láminas y golpearlos con el mazo.
- Untar con aceite y pimienta cuatro platos, colocar la carne, salar y servir con la salsa, berros y el parmesano.

## Coliflor con salsa verde

Calorías/ración: 156

Proteínas: 7 g.

Grasas: 12 g.

Hidratos: 5 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 800 g. de coliflor en ramos
- 2 anchoas en salazón en filetes
- 1 huevo
- 3 pepinillos
- 1 cucharada de alcaparras
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 4 cucharadas de aceite
- perejil
- sal.

**Receta buena para:** estreñimiento, menopausia, adelgazar, diabetes.



### Preparación

- Poner la coliflor, previamente cortada en ramaletas y con los tallos laminados, en una olla con agua fría y un poco de sal y llevar a ebullición. Cocerla a fuego lento durante aproximadamente 20 minutos, hasta que esté tierna.
- Mientras tanto, cocer el huevo, pelarlo y picarlo.
- Remojar las anchoas en agua fría durante unos 10 minutos, escurrirlas bien y trocearlas.
- Disponer la coliflor escurrida en una fuente y reservarla al calor.
- Triturar el huevo con el perejil, las anchoas, las alcaparras y los pepinillos con ayuda del robot de cocina. Pasar la mezcla a un bol e incorporar el aceite y el vinagre hasta obtener una salsa espesa y cremosa. Aderezar la coliflor con la salsa.
- Servir de inmediato.

## Flan ligero de tomate

Calorías/ración: 187

Proteínas: 9 g.

Grasas: 15 g.

Hidratos: 4 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 4 huevos
- 2 claras
- 6 cucharadas de salsa de tomate
- 6 cucharadas de leche desnatada
- 30 g. de margarina light
- 4 cucharadas rasas de mayonesa light
- sal
- pimienta.

**Receta buena para:** estreñimiento, menopausia, anemia, diabetes.

### Preparación

- Batir los huevos y mezclarlos con la leche desnatada, la salsa de tomate, la margarina light, la sal y la pimienta. Verter en moldes individuales o bien en uno de corona y taparlo.
- Introducir en el microondas unos 2 minutos a máxima potencia y otros 8 minutos a potencia media. Retirar, desmoldar templado y servir con salsa mayonesa light o con una bechamel ligera.



## Paquetitos de salmón y acelgas

Calorías/ración: 106

Proteínas: 12 g.

Grasas: 6 g.

Hidratos: 1 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 4 hojas grandes de acelga
- 200 g. de salmón fresco
- 1 vasito de caldo de verduras
- 1 huevo
- 1 limón
- sal y pimienta molida.

**Receta buena para:** corazón, estreñimiento, dieta adelgazante.

### Preparación

- Escaldar las hojas de acelga en agua hirviendo dos minutos, enfriarlas en agua y secarlas bien.
- Colocar en el vaso de la picadora el salmón con la yema de huevo y triturarlo. Salpimentar y añadir el zumo de limón.
- Batir la clara a punto de nieve e incorporar al pescado.
- Extender las hojas de acelga entrecruzadas y disponer la mezcla del pescado en el centro. Envolver como si fueran paquetes y colocarlos en una fuente de horno con el caldo vegetal. Cocinar unos 15 minutos, retirar y dejar enfriar. 5. Cortar cada paquete en rodajas y servirlos calientes o templados.



## Pastel de berenjena y boletus

Calorías/ración: 151

Proteínas: 7 g

Grasas: 11 g

Hidratos: 6 g



### Ingredientes:

- 375 g de boletus
- 1 berenjena grande en rodajas
- 4 cucharadas de queso fresco
- 1 y ¼ vasitos de pulpa de tomate
- 4 quesadillas
- 1 diente de ajo
- 3 cuch. de sal de ajo
- 2 cuch. de coñac
- 3-4 cuch. de aceite
- 1 cuch. de albahaca picada
- sal y pimienta.

**RECETA PARA:** estreñimiento, adelgazar, diabetes.

### Preparación

- Enjuagar la berenjena y ponerla en un colador. Rociar con la sal de ajo y dejar escurrir 20 minutos. Secar con un paño limpio. En una sartén grande, calentar 2-3 cucharadas de aceite y saltear la berenjena en tandas hasta que estén blandas.
- Mientras, hervir la pulpa en una cazuela, dejar reducir a la mitad y reservar. En la misma sartén de la pulpa, calentar el aceite restante, añadir las setas troceadas, el ajo en láminas y la albahaca picada; cocinar 10-12 minutos, hasta que el líquido se haya evaporado. Añadir el coñac y cocer 2 minutos. Salpimentar.
- Forrar un molde con las quesadillas, dejando que sobresalgan por los bordes para solapar. Echar las setas, el queso fresco, el tomate y, al final, la berenjena. Presionar ligeramente y tapar con lo que sobresale de las quesadillas y papel de aluminio. Hornear 20 minutos a 180 °C.

## Pimientos adobados con ajo

Calorías/ración: 108

Proteínas: 2 g.

Grasas: 8 g.

Hidratos: 7 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 1 y 1/2 pimientos verdes
- 1 y 1/2 pimientos rojos
- 1 y 1/2 pimientos amarillos

### Para el adobo

- 3 cuch. de aceite
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 3 dientes de ajo
- 1/2 cucharada de romero fresco
- sal y pimienta molida

**Receta buena para:** diabetes, estreñimiento, menopausia, dieta de adelgazamiento, dieta para reducir celulitis, corazón, colesterol.

### Preparación

- Mezclar bien todos los ingredientes del adobo hasta que queden ligados.
- Cortar los pimientos verdes, rojos y amarillos en tiras finas, lavarlos con agua fría y escurrirlos bien sobre un papel absorbente de cocina. Dejarlos luego macerar en un recipiente hondo con el adobo durante una hora más o menos.
- Escurrir bien los pimientos, y asarlos en la plancha unos 20 minutos, removiendo con frecuencia. Salpimentarlos y servirlos rociados con el resto del adobo.



## Pinchitos de lomo

Calorías/ración: 195

Proteínas: 19 g.

Grasas: 11 g.

Hidratos: 5 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 400 g. lomo de cerdo
- 200 g. tomates cherry
- 1 cebolla picada
- 5 cucharadas de salsa de soja
- 2 pimientos verdes
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- sal y pimienta.
- orégano
- brotes de soja



**Receta buena para:** vista, el cerebro.

### Preparación

- Cortar el lomo de cerdo en dados de unos 2 centímetros, aproximadamente. En un recipiente, mezclar la salsa de soja con la cebolla picada, la pimienta, el aceite y un poco de orégano
- Añadir al recipiente los dados de carne y dejar macerar durante media hora. Escurrir la carne, reservar la maceración y montar los pinchitos, intercalando trozo de carne, de tomate cherry y de pimiento verde, continuando así hasta completar las brochetas.
- Pincelar con la salsa de la maceración. Cocer al horno a unos 200 °C. Presentar con unos brotes de soja y, si se desea, con un poco más de salsa de soja.

## Revuelto de espinacas

Calorías/ración: 130

Proteínas: 8 g.

Grasas: 10 g.

Hidratos: 2 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 500 g. de espinacas congeladas
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de leche desnatada
- 3 huevos
- 2 cucharadas de aceite
- sal.

**Receta buena para:** diabetes, estreñimiento, menopausia.

### Preparación

- En una fuente para microondas, poner el aceite y los ajos picados e introducir en el horno 3 min. a máxima potencia. Reservar.
- Descongelar las espinacas y cocer 10 min. a máxima potencia; picarlas y sazonarlas. Pasarlas a la fuente con los ajos y el aceite, mezclarlo bien e introducirlo de nuevo en el microondas durante 4 min. más.
- Mientras, batir los huevos con la leche y verter la preparación sobre las espinacas; remover y cocinar otros 2 min. en el microondas. Repetir la operación hasta que el revuelto esté cuajado, pero sin que se haga demasiado.



## Tomate a las finas hierbas

Calorías/ración: 112

Proteínas: 4 g.

Grasas: 8 g.

Hidratos: 6 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 400 g. de tomates
- 2 huevos duros
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 hojas de laurel
- perejil picado
- hierbabuena
- orégano
- tomillo
- cominos
- sal

**Receta buena para:** corazón, estreñimiento, menopausia.

### Preparación

- Poner al fuego una sartén con un poco de sal, agregar el ajo picado y rehogar. Añadir el aceite y la cebolla picada y dejar cocer.
- Incorporar los pimientos en tiras y remover. Agregar los tomates pelados, escurridos y troceados, y las especias; sofreír. Cuando empiece a secarse, añadir un poco de agua, sin dejar de remover hasta que la salsa ligue bien.
- Servir con el huevo picado.



## Ensalada de aguacate con piña

Calorías/ración: 172

Proteínas: 11 g.

Grasas: 8 g.

Hidratos: 14 g.

### Ingredientes (4 raciones)

- 1 lechuga verde
- 1 lechuga hoja de roble
- 1 escarola
- 1 achicoria,
- 1 piña
- 1/2 aguacate
- 1 pechuga de pollo
- el zumo de 1 limón

### Para el aliño

- 1 cucharadita de vino oloroso
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 guindilla
- 2 bayas de pimienta rosa
- 2 bayas de pimienta verde
- 2 bayas de pimienta blanca
- sal

**Receta buena para:** estreñimiento, dieta de adelgazamiento, diabetes.

### Preparación

- Limpiar las lechugas, la achicoria y la escarola y cortarlas en trozos.
- Pelar el aguacate y cortarlo en rodajas finas. Rociarlo con el zumo de limón para que no se ennegrezca y reservarlo.
- Pelar la piña, retirar el corazón y cortarla en rodajas. Cortar el pollo en trozos regulares y reservar.
- Colocar los ingredientes del aliño en un frasco y dejarlo en maceración ocho horas (este paso debe realizarse con antelación).
- En una fuente, poner un lecho de lechugas, adornar los laterales con la piña y el aguacate y colocar sobre las hojas los trocitos de pollo. Regar con el aliño previamente batido hasta emulsionar.



## Ensalada de alcachofa y mostaza

Calorías/ración: 116

Proteínas: 5 g.

Grasas: 8 g.

Hidratos: 6 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 16 corazones de alcachofa (pueden ser en conserva)
- 2 tomates
- el zumo de 1 limón
- 1 cucharada de mostaza
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de perejil picado
- sal y pimienta

**Receta buena para:** dietas de adelgazamiento, celulitis, estreñimiento, corazón, colesterol, diabetes, menopausia.

### Preparación

- Cortar por la mitad las alcachofas previamente cocidas (pueden ser en conserva).
- En un recipiente con tapa mezclar el aceite con el zumo de limón, la mostaza, el perejil y salpimentar, batiendo ligeramente para que emulsione.
- Regar las alcachofas con la salsa y dejarlo macerar durante una hora en el frigorífico (este paso debe realizarse con antelación para no tener que esperar).
- Lavar los tomates, pelarlos (pueden escaldarse antes unos segundos) y cortarlos en trozos. Mezclar las alcachofas con la salsa y servirlas acompañadas del tomate.



## Ensalada de apio

Calorías/ración: 130

Proteínas: 2 g.

Grasas: 6 g.

Hidratos: 17 g.

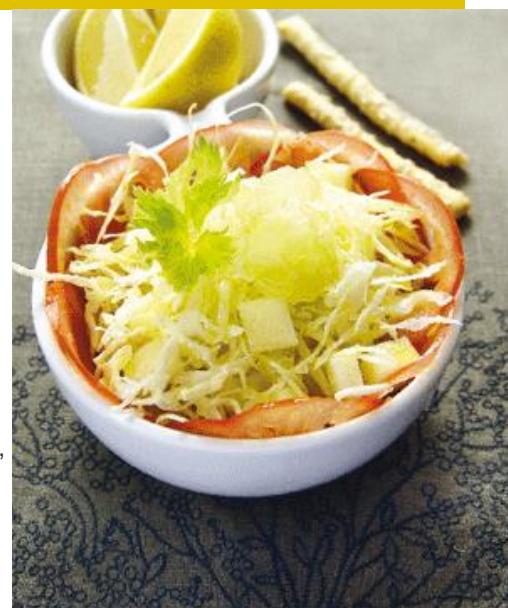
### Ingredientes (4 personas)

- 2 apios
- 3 manzanas
- 2 tomates
- 1 col
- zumo de limón
- vinagre
- 2 cuch. de aceite de girasol
- sal y pimienta

**Receta buena para:** dietas de adelgazamiento, estreñimiento, colesterol, corazón, menopausia.

### Preparación

- Mezclar batiendo en un frasco tapado el aceite, el vinagre, el zumo de limón, la sal y la pimienta.
- Lavar el tomate y cortarlo en rodajas muy finas. Lavar y secar las manzanas, disponerlas en una ensaladera cortadas en daditos; añadir los corazones de los apios cortado en rodajas finas (previamente lavar y secar los dos apios) y la col lavada, escurrida y cortada en juliana.
- Verter el aliño por encima de la ensalada y servir adornada con las rodajas de tomate.



## Ensalada de atún y tomate

Calorías/ración: 173

Proteínas: 9 g.

Grasas: 9 g.

Hidratos: 13 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 4 tomates verdes (pintones) para ensalada (370 g.)
- 40 g. de arroz
- 1 lata pequeña de atún escurrido
- 150 g. de quesitos desnatados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharadas pequeñas de mostaza
- sal y orégano.

**Receta buena para:** corazón, diabetes, menopausia.

### Preparación

- Cocer el arroz y escurrir. Pasar unos instantes por el grifo de agua fría y escurrir de nuevo. Cortar los tomates en tacos o láminas. Partir en taquitos pequeños el queso.
- En un recipiente, poner el arroz, el queso y el atún. Aderezar con mostaza, aceite, sal y vinagre. Mezclar todo bien.
- Espolvorear con orégano por encima y dejar en el frigorífico hasta el momento de servir.



## Ensalada de puerros y ternera

Calorías/ración: 176

Proteínas: 12 g

Grasas: 12 g

Hidratos: 5 g



### Ingredientes (4 personas)

- 2 solomillos de ternera
- 2 puerros
- 75 g de habitas tiernas
- 2 zanahorias
- 4 dientes de ajo
- germinado de alfalfa
- $\frac{1}{2}$  vaso de vino blanco
- $\frac{1}{2}$  vaso de vinagre
- 4 cucharadas de aceite
- 1 hoja de laurel y unas ramitas de tomillo
- perejil picado
- pimienta negra en grano
- sal negra (o sal de Hawaii)
- sal.

**Receta buena para:** adelgazar, estreñimiento.

### Preparación

- Limpiar los puerros, retirar la parte verde de los tallos, cortarlos en cilindros y freírlos en una sartén con un poco de aceite.
- Pelar los ajos, sofreírlos en una cazuela con un poco de aceite y agregar los solomillos de ternera troceados y sazonados. Rehogar, añadir las zanahorias peladas y enteras, unos granos de pimienta, el tomillo y el laurel.
- Verter el vino, el vinagre y un chorrito de aceite, y cubrir con un poco más de agua. Rectificar de sal y cocinar 10 minutos. Retirar la carne. Reservar las zanahorias, los ajos y el caldo.
- Escaldar las habas en una cazuela con agua hirviendo durante medio minuto y pasarlas a un recipiente con agua fría. Escurrirlas y aliñarlas con un poco del caldo del escabeche de la carne y perejil.
- Servir los solomillos con los cilindros de puerro y acompañar con las zanahorias, el ajo, el germinado de alfalfa y las habas. Espolvorear con sal negra y regar con caldo del escabeche.

## Mejillones al vapor

Calorías/ración: 183

Proteínas: 22 g.

Grasas: 7 g.

Hidratos: 8 g.



### Ingredientes (4 personas)

- 2 kg. de mejillones
- 1 cabeza de hinojo (opcional)
- 150 g. de cebollas
- 1 diente de ajo
- 1 1/2 vasitos de vermut seco
- 25 g. de margarina light
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- pimienta negra.

**Receta buena para:** dieta para adelgazar, estreñimiento.

### Preparación

- Limpiar bien los mejillones, retirar las barbas y lavarlos bien.
- En una cacerola, derretir la margarina, añadir el hinojo cortado en dados, la cebolla y el ajo picados. Tapar y cocinar a fuego bajo unos 10 minutos o hasta que los ingredientes estén blandos y en su punto.
- Incorporar el vermut a la cazuela, el perejil picado y la pimienta; remover y dejar que rompa el hervor. Agregar los mejillones, tapar y cocinar unos 4-5 minutos, sacudiendo de vez en cuando la cacerola. Desechar los mejillones que no se abran y distribuir el resto en cuatro cuencos hondos. Verter sobre ellos el jugo de la cazuela y servir.

## Mejillones en salsa

Calorías/ración: 179

Proteínas: 22 g.

Grasas: 7 g.

Hidratos: 7 g.



### Ingredientes (4 personas)

- 2 kg. de mejillones
- 1 puerro
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1 cucharada de salsa de tomate casero
- 1/2 cucharada de harina
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de perejil
- sal y pimienta molida.

**Receta buena para:** anemia, estreñimiento, menopausia, celulitis, diabetes.

### Preparación

- Limpiar y raspar bien los mejillones con un cepillo; lavar. Ponerlos en una cazuela con un poco de agua y dejarlos cocer hasta que se abran. Eliminar los que no se abran.
- En otra cazuela, calentar un poco de aceite y rehogar el puerro picado finamente. Cuando esté transparente, agregar el perejil picado, la pimienta, la salsa de tomate y la harina. Rehogarlo bien, incorporar el vino y un vaso de caldo de cocción de los mejillones previamente colado y darle un hervor. Añadir los mejillones y dejarlos cocer unos 15 minutos. Servirlos acompañados, si se desea, de unos moldes de arroz blanco cocido.

## “Bami goreng” con apio y acelgas

Calorías/ración: 182

Proteínas: 9 g.

Grasas: 6 g.

Hidratos: 22 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 100 g. de fideos de huevo asiáticos
- 100 g. de guisantes
- 2 tallos de apio
- 1 tallo de acelga
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolleta
- 2 huevos
- salsa de soja oscura y clara
- 1 cuch. de aceite
- cilantro
- sal y pimienta.

**Receta buena para:** adelgazar, estreñimiento, diabetes.



### Preparación

- Hervir los fideos en abundante agua salada unos cuatro minutos, enjuagarlos en un colador con agua fría y dejarlos escurrir. Batir los huevos y salpimentarlos.
- Lavar las acelgas, el apio, la cebolleta y el pimiento. Hacer rodajas con el tallo de las acelgas y las hojas en tiras. Trocear el apio y la cebolla; cortar el pimiento en tiras.
- Calentar en el wok el aceite y dorar el ajo picado removiendo unos tres minutos. Añadir las verduras y los guisantes, y dejarlo cocer todo durante siete minutos. Agregar los fideos y los huevos batidos y saltear hasta que el huevo haya cuajado. Sazonar con las salsas de soja y la pimienta y decorar con cilantro.

Calorías/ración: 239

Proteínas: 6 g.

Grasas: 15 g.

Hidratos: 20 g.

## Fideuá de setas



### Ingredientes:

- 100 g de fideos finos o gordos, según el gusto
- 300 g de rebozuelos
- 2 vasos de caldo de pollo
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de alioli
- aceite
- sal
- pimienta.

**Receta buena para:** Deportistas, adelgazar

### Preparación

- Picar la cebolla y los ajos y dorar en una cazuela con un poco de aceite. Incorporar las setas bien lavadas con un paño húmedo y troceadas; salpimentar al gusto.
- Añadir los fideos y rehogar unos minutos removiendo con una cuchara de madera.
- Cubrir con el caldo (calentado previamente) y cocer a fuego suave hasta que la pasta haya absorbido todo el caldo o ya esté al punto deseado. Gratinar unos minutos en el horno a máxima potencia para dorar la fideuá.
- Servir la fideuá acompañada de alioli.

**Nota:** el alioli casero se elabora con 2 dientes de ajo (o más, si gusta mucho el ajo), aceite de oliva (se echa poco a poco), sal y 1 yema de huevo, todo muy batido en sentido de las agujas del reloj.

## Paella ligera

Calorías/ración: 181

Proteínas: 21 g.

Grasas: 10 g.

Hidratos: 2 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 400 g. de pollo troceado
- 160 g. arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- 3 cuch. de aceite de oliva
- caldo de pollo casero o en cubito
- 1 pimiento rojo asado pequeño,
- azafrán y perejil.

**Receta buena para:** anemia, deportistas, menopausia.

### Preparación

- Limpiar, retirar la piel y sazonar el pollo. Freír en una cazuela de barro, sacar y reservar. En la cazuela, con el aceite sobrante, rehogar el tomate lavado y triturado y la cebolla picada durante unos 5 minutos. Añadir a la cazuela el arroz y el pollo y rehogar dos minutos. Añadir doble cantidad de agua que de arroz y la pastilla de caldo. En un mortero, machacar el ajo, azafrán y perejil; echar en la cazuela. Sazonar.
- Cocer a fuego medio hasta que el caldo se haya consumido. Partir el pimiento en tiras y añadir a la paella cuando esté a media cocción. Apartar y dejar reposar 10 minutos.



## Alubias con espinacas

Calorías/ración: 155

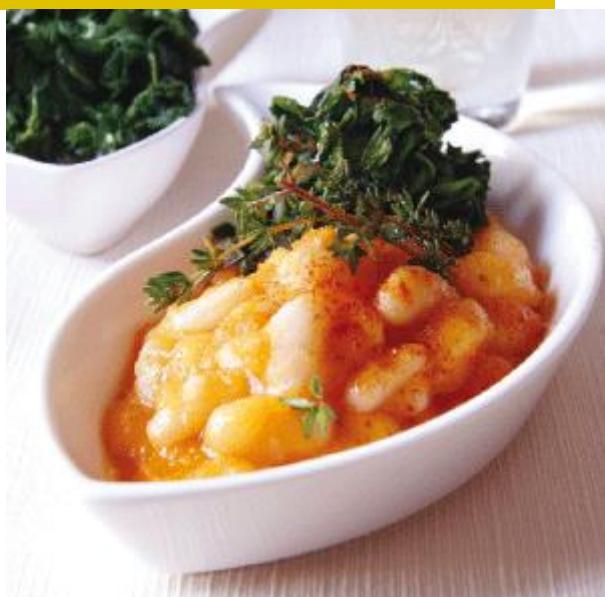
Proteínas: 7 g.

Grasas: 6 g.

Hidratos: 20 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 80 g. de alubias secas
- 120 g. de zanahorias
- 100 g. de cebollas
- 200 g. de espinacas
- 2 cuch. de harina de trigo
- 2 dientes de ajo
- 2 cuch. de aceite
- sal.



**Receta buena para:** estreñimiento, anemia, colesterol.

### Preparación

- Lavar las alubias en agua fría y dejar en remojo toda una noche. Aprovechando el agua de remojo, poner en una cazuela y cubrir. Salar. Añadir en trozos la cebolla, los ajos y las zanahorias, con laurel.
- Cocer a fuego lento, procurando que queden siempre cubiertas por agua. Cuando estén en su punto, retirar del fuego y quitar el laurel. 3. Sacar la zanahoria y la cebolla y hacer puré. Verter sobre las alubias.
- Freír un poco de harina, retirar y añadir una cucharadita de pimentón y un poco de caldo de cocción. Verter sobre las alubias. Cocer 5 min. más. Acompañar con las espinacas cocidas.

## Huevos escalfados con hortalizas

Calorías/ración: 145

Proteínas: 8 g.

Grasas: 6 g.

Hidratos: 15,4 g.

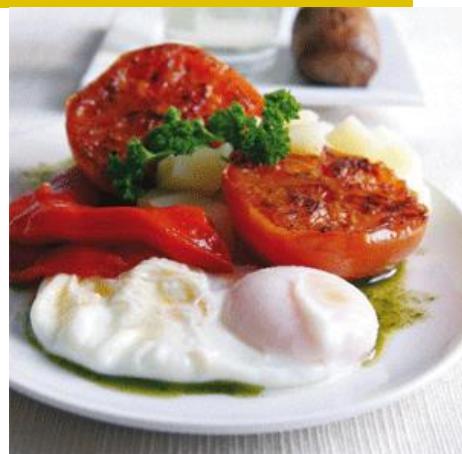
### Ingredientes (4 personas)

- 4 huevos pequeños
- 2 patatas
- 1 pimiento
- 1 tomate
- sal.

**Receta buena para:** adelgazar, úlcera, colesterol.

### Preparación

- Asar en el horno las patatas enteras, pinceladas con aceite, a una temperatura de 150º C, unos 20-30 minutos. Una vez listas, pelar, trocear en dados y salar.
- Asar también el pimiento y el tomate enteros, con la misma temperatura del horno anterior y pincelados con aceite. Una vez listos, salar y reservar.
- Poner agua en una sartén, y cuando esté hirviendo, echar los huevos hasta que cuajen. Salar. Montar los platos colocando el huevo en el centro y, a cada lado, las patatas, el tomate asado y el pimiento rojo asado (al que antes puedes retirar, cuando esté tibio, la pielecilla que se forma por encima).



## Patatas con sepia

Calorías/ración: 200

Proteínas: 15 g.

Grasas: 4 g.

Hidratos: 26 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 1 sepia
- 4 patatas de tamaño mediano
- 2 tomates
- 200 g. de guisantes
- 3 cebollas
- 2 huevos duros
- colorante
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de pimentón
- perejil
- sal.

**Receta buena para:** menopausia, estreñimiento, anemia, diabetes.

### Preparación

- Quitar la piel oscura a la sepia y lavarla. Pelar las cebollas y picarlas. Pelar las patatas, lavar bien y cortar en trocitos.
- Poner una cazuela al fuego, con el aceite. Una vez caliente, rehogar la sepia, las cebollas y las patatas, todo junto y cortado en trocitos regulares. Añadir unas ramitas de perejil fresco y, cuando todo esté blando, incorporar el tomate pelado, troceado y sin semillas. Dar unas vueltas hasta que empiece a cocer de nuevo.
- Añadir a la cazuela el pimentón, agua hasta cubrirlo todo, el colorante y los guisantes, y dejar cocer hasta que espese. Salar al gusto, retirar del fuego e incorporar el huevo duro cortado en cuatro gajos. Servir caliente.



## Guiso de patatas con mejillones

Calorías/ración: 191

Proteínas: 10 g.

Grasas: 7 g.

Hidratos: 22 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 700 g. de mejillones,
- 500 g. de patatas
- 1 cebolleta
- 3 dientes de ajo
- 1/2 guindilla
- 1/2 vaso de vino blanco
- 2 cucharadas soperas de aceite virgen extra
- 2 hojas de laurel
- pimentón
- perejil
- sal.

**Receta buena para:** menopausia, corazón, diabetes.

### Preparación

- Lavar y limpiar muy bien los mejillones.
- Pelar los ajos y cortarlos en láminas finas. Pocharlos en una cazuela con un poco de aceite; picar también la cebolleta fina e incorporar a la cazuela con los ajos. Rehogar unos minutos, sin parar de remover.
- Pelar las patatas, cortar en rodajas y añadir al guiso, junto con el laurel y la guindilla. Rehogar ligeramente, verter el vino y un poco de agua hasta cubrirlo y salpimentar. Dejar cocinar unos 15 minutos, incorporar el pimentón y los mejillones, y cocinar tapado durante cinco minutos hasta que se abran los mejillones. Espolvorear con el perejil picado y servir.



## Almejas a la albahaca

Calorías/ración: 108

Proteínas: 8 g.

Grasas: 8 g.

Hidratos: 3 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 400 g. de almejas
- 1 pimiento
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos
- 1 vaso de vino blanco seco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- albahaca
- sal y pimienta.

**Receta buena para:** anemia, estreñimiento, menopausia, adelgazar, diabetes.

### Preparación

- Dejar en remojo las almejas con agua y sal para que suelten toda la arena. De vez en cuando, cambiar el agua. Deben estar, al menos, unas horas en remojo.
- Lavar y pelar todas las verduras, picarlas en trocitos pequeños y sofreírlas con un poco de aceite de oliva a fuego medio. Cuando estén ligeramente doradas, verter el vino blanco y dejarlo cocer todo entre cinco y 10 minutos a fuego suave, para que las verduras vayan soltando su jugo.
- Agregar entonces las almejas bien lavadas y escurridas y los huevos ya batidos; remover todo con una cuchara de madera. Salpimentar, espolvorear con la albahaca picada y servir.



## Almejas a la parmesana

Calorías/ración: 108

Proteínas: 15 g.

Grasas: 5 g.

Hidratos: 0,9 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 1 kg. de almejas
- 1 tomate de ensalada maduro
- 65 g. de queso parmesano rallado
- orégano al gusto.

**Receta buena para:** osteoporosis, cáncer, deportistas, menopausia.

### Preparación

- Lavar bien el tomate, escaldar unos instantes para eliminar mejor la piel, pelar y batir con la batidora junto con un poco de aceite y sal.
- Poner las almejas en una cazuela con un poco de agua y disponer al fuego. Cuando se abran, retirarlas y apartarlas del calor, para que no queden duras.
- Echar una cucharada de la salsa de tomate sobre las mitades vacías de todas las almejas. Espolvorear por encima el queso parmesano rallado y el orégano. Meter al horno hasta que se derrita el queso y servir.



## Bacalao con chirlas

Calorías/ración: 77

Proteínas: 17 g.

Grasas: 1 g.

Hidratos: 0 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 300 g. de lomos de bacalao
- 300 g. de chirlas
- 3 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco seco
- 4 cuch. de aceite de oliva (preferiblemente virgen)
- 1 ramita de perejil.

**Receta buena para:** diabetes, menopausia, corazón.

### Preparación

- Desalar el bacalao: dejar en remojo durante 72 h. y cambiar el agua varias veces. Escurrir bien y cortarlo en dados de tamaño uniforme. A continuación, eliminar las pieles y las espinas. Pelar los ajos y picar los tres dientes muy finos.
- Lavar las chirlas bajo el chorro de agua fría. Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente, dorar los ajos picados y añadir las chirlas y los lomos de bacalao.
- Regar con el vino blanco y cocer a fuego vivo hasta reducir. Agregar un vaso de agua y el perejil picado y cocer a fuego medio hasta que las chirlas estén abiertas. Desechar las cerradas.



## Bacalao con pimientos

Calorías/ración: 139

Proteínas: 13 g.

Grasas: 7 g.

Hidratos: 6 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 300 g. pimientos rojos
- 300 g. bacalao salado
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal y perejil.

**Receta buena para:** dieta adelgazante, aumentar las defensas, corazón, diabetes.

### Preparación

- Desalar antes el bacalao en agua fría unas 12 horas, cambiándole, al menos, tres veces el agua y secar.
- Asar los pimientos rojos enteros en el horno a 200º C unos 30 min. Dejar enfriar, para poder pelarlos y quitarles las pepitas y el tallo.
- Cortar en tiras los pimientos. Cortar también en tiras el bacalao ya desalado. Colocar los pimientos y el bacalao en un recipiente.
- Picar muy finos el ajo y el perejil y rociar sobre el bacalao y los pimientos. Añadir el aceite de oliva y mezclar de nuevo. Servir a temperatura ambiente.



## Bacalao fresco a la mediterránea

Calorías/ración: 156

Proteínas: 27 g.

Grasas: 4 g.

Hidratos: 3 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 4 trozos de bacalao fresco
- 2 rodajas de cebolla
- 1 y 1/2 vasitos de caldo de pescado
- piel y gajos de limón
- perejil
- laurel
- 6 granos de pimienta negra.

### Para la salsa

- 1 lata de 400 g. de tomate triturado
- 1 cuch. de pasta de tomate seco
- 1 diente de ajo
- 1 cuch. de alcaparras
- 16 aceitunas negras deshuesadas
- sal.

**Receta buena para:** corazón, adelgazar.

### Preparación

- Para la salsa, poner el tomate triturado, el ajo picado, la pasta de tomate, las alcaparras escurridas y las aceitunas en un cazo a fuego lento. Salar, calentar y remover de vez en cuando.
- Mientras, poner el bacalao en una fuente refractaria en una sola capa. Verter el caldo de pescado y añadir laurel, los granos de pimienta, piel de limón y las rodajas de cebolla. Llevarlo a ebullición, reducir la temperatura al mínimo, taparlo y cocinarlo a fuego suave 10 minutos. Pasarlo con cuidado a una fuente.
- Colar el caldo de pescado sobre la salsa y remover a fuego medio hasta que se haya reducido un poco. Verterlo sobre el bacalao y adornarlo con el perejil y unos gajos de limón.



## Brochetas de pulpo y piperrada con virutas de ibéricos

Calorías/ración: 195

Proteínas: 20 g.

Grasas: 11 g.

Hidratos: 4 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 500 g. de pulpo cocido
- 1 pimiento morrón verde
- 1 pimiento morrón rojo
- 1 diente de ajo
- virutas de jamón y lomo ibéricos.

### Para la vinagreta de tomate

- daditos de tomate
- vinagre de sidra
- 4 cucharadas de aceite
- cebollino picado y sal gorda.

**Receta buena para:** estreñimiento, diabetes, dietas para adelgazar, menopausia.

### Preparación

- Asar los pimientos al horno fuerte (unos 275º C), pincelados de aceite de oliva. Una vez dorados, quitarles la piel exterior, despepitárlas y picarlos en juliana.
- Cortar el pulpo en medallones pequeños.
- Ensartar en una brocheta los medallones de pulpo rodeados con dos espirales de pimiento verde y rojo. Saltear en la plancha con el ajo picado, sal gorda y emplatarlo.
- Para la vinagreta, mezclar los daditos de tomate con el vinagre, el aceite y el cebollino. Salsear las brochetas con la vinagreta templada y espolvorearlas con las virutas de ibéricos muy frías.



## Brochetas de rape y gambas

Calorías/ración: 148

Proteínas: 19 g.

Grasas: 8 g.

Hidratos: 0 g

### Ingredientes (4 personas)

- 300 g. de rape cortado en dados
- 16 gambas grandes peladas
- 1/2 limón
- 1 diente de ajo
- aceite de oliva
- perejil fresco
- cilantro fresco
- sal.

**Receta buena para:** corazón, dieta para adelgazar, celulitis.

### Preparación

- En un cuenco, mezclar el ajo picado con el zumo del limón, una cucharada de perejil picado y otra de cilantro.
- Ensartar en las brochetas los dados de pescado ya limpio y las gambas alternos. Untar las brochetas con la mezcla de hierbas y limón y saltear en una parrilla con un poco de aceite un par de minutos por cada lado.
- Servir las brochetas rociadas con el resto de la salsa.



## Brochetas de sepia

Calorías/ración: 158

Proteínas: 32 g.

Grasas: 2 g.

Hidratos: 3 g

### Ingredientes (4 personas)

- 12 sepas pequeñas
- 2 cebollas moradas
- 2 ramitas de tomillo
- sal y pimienta
- tomate y cilantro.

**Receta buena para:** dietas de adelgazamiento, corazón, diabetes.

### Preparación

- Lavar las sepas con agua fría, secarlas bien con papel absorbente y desechar las cabezas.
- Pelar las cebollas y cortarlas en rodajas más bien finitas. Cortar las sepas por la mitad en sentido longitudinal y ensartarlas en cuatro brochetas largas de madera, intercalando con las rodajas de cebolla. Salpimentar y colocar las brochetas en los lados de la parrilla de la barbacoa. Asarlas unos 20 minutos, dándoles la vuelta un par de veces.
- Por último, espolvorearlas con las hojitas de tomillo. Servir calientes, acompañadas, si se desea de una ensalada de tomate con cilantro o de hojas verdes.



## Caldereta de rape

Calorías/ración: 198

Proteínas: 12 g.

Grasas: 7 g.

Hidratos: 19 g.

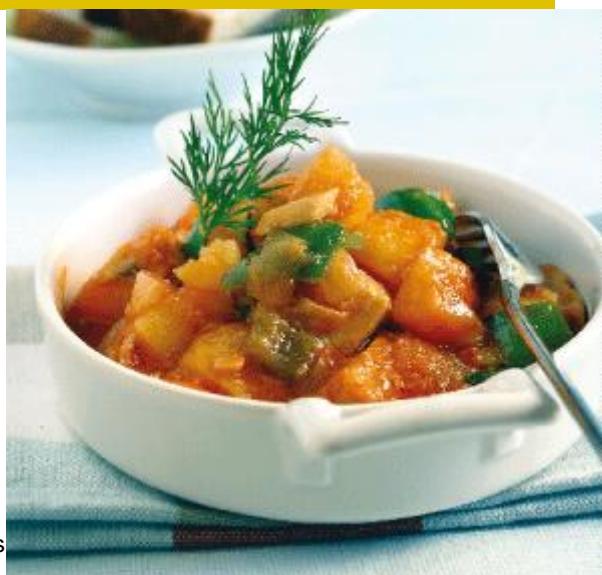
### Ingredientes (4 personas)

- 300 g. de patatas
- 200 g. de rape y la espina,
- 50 g. de pimiento
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- pimentón
- pan duro
- 3/4 l de caldo de pescado desgrasado
- 3 cucharadas de aceite
- sal y pimienta.

**Receta buena para:** colesterol, defensas, diabetes.

### Preparación

- Trocear el rape y sazonar. Pelar, lavar y cortar las patatas; lavar y trocear el pimiento verde.
- Saltear el rape con la espina, a fuego suave. Sacar el pescado.
- En la misma cazuela, saltear la cebolleta y el ajo picados, junto con el pimiento. Remover. Añadir pimentón y dos rebanadas de pan duro. Agregar el caldo y las patatas y cocer unos 40 minutos.
- Retirar la espina y, cinco min. antes de concluir la cocción, incorporar el rape. Servir.



## Chipirones rellenos

Calorías/ración: 197

Proteínas: 22 g.

Grasas: 9 g.

Hidratos: 7 g

### Ingredientes (4 personas)

- 16-20 chipirones
- 5 sobres de tinta de calamar
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo.

### Para la salsa

- 2 cebolla
- tinta de calamar
- 2 cucharadas de salsa de tomate casera
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal.



**Receta buena para:** corazón, diabetes, menopausia, adelgazar.

### Preparación

- Limpiar bien los chipirones, dándoles la vuelta y lavándolas para que no quede nada de arenilla. Retirar las aletas y las patas y picarlas finamente.
- En una sartén, rehogar la cebolla y el ajo rallados con un poco de aceite. Añadir las patas y las aletas picadas y dejarlo cocinar. Agregar al final la tinta de calamar, llenar los chipirones con la preparación y sujetarlos con un palillo.
- Preparar la salsa: picar menudas las cebollas y ponerlas en una olla con el aceite. Taparlas y cuando estén a medio estofar, añadir los ajos también picados. Agregar la salsa de tomate, la tinta y los chipirones rellenos y dejarlo cocer lentamente, moviendo de vez en cuando. Rectificar de sazón y servir acompañado de una guarnición de pan frito o arroz blanco.

## Filetes de lenguado con almejas y verduras

Calorías/ración: 179

Proteínas: 19 g.

Grasas: 7 g.

Hidratos: 10 g

### Ingredientes (4 personas)

- 1 lenguado grande
- 18 almejas
- 8 judías verdes
- 1 puerro
- 1 calabacín
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 1 chalota,
- vaso de vino blanco
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- cebollino picado
- sal.

**Receta buena para:** corazón, dieta para adelgazar, celulitis, estreñimiento.

### Preparación

- Cortar la zanahoria, las judías y el calabacín ya limpios en bastoncitos y cocerlos junto con la patata pelada y lavada y el puerro.
- Abrir las almejas al vapor y reservar el caldo de cocción.
- Preparar un caldo con las espinas del pescado limpias, la chalota picada y el vino.
- Filetear el lenguado y sazonarlo. Colocar los filetes en una fuente de horno sobre la patata cortada en rodajas con un poco de caldo y aceite y cubrirlo con papel de aluminio. Hornear cinco minutos a temperatura baja en el horno precalentado.
- Pasar el lenguado con las patatas a una fuente de servir y añadir las verduras, el caldo de las almejas, un poco de aceite y el cebollino picado. Por último, incorporar las almejas, salsear y servir caliente.



## Flan de atún

Calorías/ración: 200

Proteínas: 27 g.

Grasas: 12 g.

Hidratos: 5 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 100 g. de atún en lata al natural
- 3 huevos
- 2 tazas de leche desnatada
- 4 cucharadas de queso rallado
- 50 g. de pan rallado
- margarina light
- perejil
- eneldo
- sal
- pimienta molida.

**Receta buena para:** anemia, menopausia, diabetes.

### Preparación

- Abrir la lata de atún, escurrir bien, disponerlo en un bol y mezclarlo con el pan rallado, los huevos enteros, la leche, la sal, la pimienta, el perejil y el queso rallado. Batir todo bien e introducir la mezcla en un molde pírex untado con un poco de margarina y espolvoreado con pan rallado.
- Cocer en el microondas durante 7 minutos a máxima potencia, y luego 10 minutos más a media potencia.
- Esperar a que el pastel esté tibio y desmoldar.
- Comprobar que está en su punto, con ayuda de una aguja de punto: pinchar y, si sale limpia, sacar del horno.
- Servir con una salsa de tomate y adornado con eneldo y perejil.



## Flan de gambas

Calorías/ración: 156

Proteínas: 16 g.

Grasas: 8 g.

Hidratos: 5 g.



### Ingredientes (4 personas)

- 500 g. de gambas
- 4 huevos
- 1 vaso de leche desnatada
- 4 cucharadas de leche evaporada
- 4 cucharadas de tomate frito
- espeso casero
- 1 cucharada de brandy
- aceite de oliva
- 1 pizca de curry
- sal.

**Receta buena para:** adelgazar, diabetes, menopausia, anemia, prevenir la osteoporosis.

### Preparación

- Batir los huevos con la leche evaporada, el brandy, el tomate frito, la leche desnatada, un poco de sal al gusto, el curry y las gambas picaditas (reservando algunas para decorar al final).
- Pintar unos moldes individuales con un poco de aceite de oliva y rellenarlos con el batido anterior. Meter en el horno, previamente precalentado a 150º C, al baño María durante unos 30 minutos, hasta que los huevos estén cuajados.
- Comprobar con una aguja de cocina o de punto. Retirar del horno y dejar reposar 5 o 6 minutos.
- Desmoldar y colocar las gambas reservadas cocidas por encima. Servir, si se desea, rodeado de patatas paja.

## Lenguado a la gaditana

Calorías/ración: 108

Proteínas: 12 g.

Grasas: 5 g.

Hidratos: 3,8 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 300 g. de lenguado
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla
- 8 aceitunas verdes
- un chorrito de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de harina de trigo
- orégano
- perejil
- sal y pimienta.

**Receta buena para:** hipertensos, corazón, problemas digestivos, crecimiento.



### Preparación

- Lavar y secar el pescado con papel de cocina, rociarlo con el zumo de limón y dejarlo marinar 30 minutos en la nevera. Mientras, pelar y cortar la cebolla en aros y picar los ajos. Cocer la cebolla y el ajo en el aceite, a potencia máxima del microondas, en un recipiente apto para ello y que esté tapado.
- Agregar las aceitunas cortadas en rodajitas, el perejil y el orégano, sal y pimienta. Mezclar, añadir la harina, remover, colocar el pescado, cubrir y cocinar en microondas a media potencia cinco o seis minutos.

## Lenguado a la naranja

Calorías/ración: 166

Proteínas: 19 g.

Grasas: 6 g.

Hidratos: 9 g

### Ingredientes (4 personas)

- 4 filetes de lenguado
- 2 naranjas
- 2 cucharadas de uvas pasas
- jerez
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta.

**Receta buena para:** dieta para adelgazar, celulitis, estreñimiento, diabetes, corazón, menopausia.

### Preparación

- En un bol, remojar las uvas en el jerez durante 15 minutos. Exprimir una de las naranjas y cortar la otra en gajos. Rallar antes un poco de la cáscara de una de las naranjas lavada y seca.
- Salpimentar el pescado al gusto y asarlo un minuto por cada lado, vuelta y vuelta, en una sartén antiadherente.
- Retirar el pescado y en la misma sartén incorporar el zumo de naranja, las pasas con el jerez, la naranja en gajos y la ralladura de naranja. Dejarlo cocer cinco minutos a fuego fuerte para que espese. Condimentar con un poco de pimienta, agregar el pescado y calentarlo unos minutos. Servir.



## Lubina a la sal

Calorías/ración: 190

Proteínas: 38 g.

Grasas: 4 g.

Hidratos: 0 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 750 g. de lubina en un solo trozo
- 1,5 kg. de sal gorda.

**Receta buena para:** corazón, sobrepeso, diabetes, menopausia, lactancia, embarazo.

### Preparación

- Lavar y secar bien el pescado.
- Poner una capa de sal gorda en el fondo de una fuente para horno, colocar la lubina encima y cubrirla completamente con el resto de la sal.
- Presionar con las manos para que quede bien adherida al pescado y hornear unos 20 minutos.
- Retirar la fuente, golpear la costra con un martillo, raspar con cuidado la sal sobrante y servir inmediatamente.



## Merluza a la plancha con guarnición ligera

Calorías/ración: 192

Proteínas: 24 g.

Grasas: 8 g.

Hidratos: 6 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 4 rodajas de merluza
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 2 ramas de apio
- 150 g. de judías verdes
- 1 tazón de caldo vegetal o fumet de pescado
- 1 limón
- 2 cuch. de aceite
- sal.

**Receta buena para:** corazón, diabetes, menopausia, estreñimiento, colesterol, dieta para adelgazar, dieta para reducir celulitis.

### Preparación

- Lavar bien las zanahorias, los puerros, el apio y las judías verdes y cortarlas en juliana. Rehogarlas luego en una cacerola con el aceite y el caldo vegetal o fumet de pescado.
- Regar las rodajas de pescado con el zumo de limón, sazonarlas y prepararlas a la plancha, previamente engrasada con un chorrito de aceite.
- Retirar las verduras cocidas del fuego y servirlas como guarnición junto con las rodajas de merluza.



## Pastel de bacalao

Calorías/ración: 183

Proteínas: 26 g.

Grasas: 7 g.

Hidratos: 4 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 800 g. de lomos de bacalao desalado
- 6 puerros
- 1 lata de pimientos del piquillo
- 1 chorrito de leche desnatada.

### Para la salsa

- 1 yema cocida
- 2 dientes de ajo
- vinagre de jerez
- 4 cuch. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

**Receta buena para:** corazón, menopausia, estreñimiento.

### Para esta receta necesitamos...

- [molde rectangular silicona](#) de 24 cm. (puede no ser de silicona)
- [prensa ajos](#)
- [varillas](#)

Mira lo que necesitas en [www.caprichosdecocina.com](http://www.caprichosdecocina.com)

### Preparación

- Cocer los puerros en agua hirviendo con sal hasta ablandarlos, escurrirlos y cortarlos. Aplastar y forrar con parte de ellos un molde de bizcocho a lo ancho.
- Escaldar el bacalao en agua hirviendo con un chorrito de leche, escurrirlo en papel absorbente, dejarlo enfriar a temperatura ambiente y separarlo en láminas.
- Rellenar la mitad del molde con una parte del bacalao, cubrirlo con los pimientos del piquillo y terminar con el bacalao sobrante. Añadir encima los puerros restantes, presionar y meterlo en el horno hasta que esté en su punto. Retirar el pastel y desmoldarlo.
- Mientras, picar finamente el ajo y mezclarlo con la yema de huevo, el vinagre y el aceite, removiendo bien con las varillas para que la salsa quede ligada. Salpimentar y servir con el pastel



## Pez espada al limón

Calorías/ración: 162

Proteínas: 18 g.

Grasas: 10 g.

Hidratos: 0 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 400 g. de pez espada
- unas gotas de zumo de limón
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 vasito de agua
- perejil picado
- sal y pimienta molida.

**Receta buena para:** diabetes, menopausia, corazón.

### Preparación

- Elaborar la salsa: mezclar el zumo de limón con la sal y el agua y, sin dejar de remover, añadir el aceite de oliva y el perejil bien picado.
- Cortar el pez espada en dados, colocarlo en el fondo de una bandeja apta para microondas y rociarlo con la salsa preparada.
- Recubrir con una lámina de film transparente e introducir en el horno microondas durante tres minutos, a máxima potencia.
- Retirar y dejar reposar unos minutos para que termine de hacerse con el calor que retiene el pescado en su interior, antes de servir.



## Pimientos del piquillo rellenos de marisco

Calorías/ración: 128

Proteínas: 8 g.

Grasas: 8 g.

Hidratos: 6 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 1 lata de pimientos del piquillo
- 5 varitas de cangrejo
- 250 g. de gambas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 copita de vino blanco
- 3 cucharadas de aceite
- sal.

**Receta buena para:** corazón, menopausia, diabetes, estreñimiento.



### Preparación

- Cocer las gambas en un cazo con agua y sal, escurrir, dejar templar y pelarlas. A continuación, mezclarlas con las varitas de cangrejo troceadas y rellenar los pimientos del piquillo, bien escurridos de su jugo, con esta preparación.
- Hacer una salsa con la cebolla y los ajos muy picados, un poco de sal, un chorrito de aceite, el vino y el jugo sobrante de la lata de pimientos. Dejar cocer el conjunto unos 10 minutos en una sartén antiadherente y después pasarlo por el pasapurés.
- Una vez triturada la salsa, disponer en una cazuela al fuego, incorporar los pimientos rellenos y dejar cocer todo durante 10 min., removiendo de vez en cuando. Servir calientes.

## Rape con almejas y judías verdes

Calorías/ración: 190

Proteínas: 25 g.

Grasas: 6 g.

Hidratos: 9 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 4 rodajas de rape de unos 2 cm. de grosor
- 16 almejas,
- 500 g. de judías verdes
- 3 tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- sal y pimienta.

**Receta buena para:** corazón, estreñimiento, menopausia.

### Preparación

- Lavar las almejas y reservarlas en un cuenco con agua y sal para que suelten toda la arenilla.
- Eliminar las puntas y los hilos de las judías verdes, cocerlas en agua con sal hasta que estén tiernas y escurrirlas bien.
- Pelar la cebolla y el ajo; cortarlos en rodajas. Ponerlos en una sartén grande, agregar medio vaso de agua y sal y cocer lentamente unos 10 minutos hasta que estén tiernos.
- Mientras, escaldar los tomates, pelarlos y picarlos. Agregarlos a la sartén e incorporar las rodajas de rape y las almejas escurridas. Rociar con el aceite, salpimentar y tapar.
- Cocer a fuego lento unos 10 minutos hasta que el rape esté bien blanco y las almejas se abran, y servir enseguida, acompañado de las judías verdes.



## Rape con uvas y miel

Calorías/ración: 149

Proteínas: 24 g.

Grasas: 0,4 g.

Hidratos: 11 g

### Ingredientes (4 personas)

- 600 g. de rape
- 200 g. de uvas blancas
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de miel
- 1/2 cucharada de comino
- granos de pimienta negra
- pimienta blanca
- 1 grano de anís
- nuez moscada
- sal.

**Receta buena para:** gota, colesterol, digestiones.

### Preparación

- En un mortero, mezclar los granos de pimienta con el comino, el anís y una pizca de nuez moscada y majar todo junto hasta que quede bien triturado. Añadir la miel y mezclar.
- Limpiar el pescado y retirar la espina central sin separar del todo los lomos. Untar el interior con la mitad de la mezcla de miel y especias. Atar con bramante y sazonar. Colocar sobre una hoja de papel para el horno, cubrir con el resto de la mezcla y repartir sobre él la cebolla en aros finos. Añadir alrededor las uvas peladas y cerrar el envoltorio. Hornear 30 minutos.
- Servir junto con las uvas cocidas y con el jugo de la cocción.



## Rodaballo con pisto y endibias rojas

Calorías/ración: 311

Proteínas: 32 g.

Grasas: 15 g.

Hidratos: 12 g

### Ingredientes (4 personas)

- 600 g. de rodaballo cogelado
- 4 hojas de endibias rojas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 berenjenas
- 1 calabacín
- 2 cebollas
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 ramitas de romero
- sal y pimienta.

**Receta buena para:** corazón, estreñimiento, menopausia, diabetes, deportistas, adelgazar.

### Preparación

- Limpiar y cortar en trozos pequeños los pimientos, la cebolla, el calabacín y las berenjenas y freírla todo con un poco de aceite en sartenes separadas, hasta que estén al diente. (Se pueden dejar previamente en remojo en agua con sal las berenjenas cortadas, para que suelten el amargor; secar muy bien antes de freír).
- Pasarlo a una cazuela de barro y mezclarlo con la salsa de tomate durante un par de minutos, a fuego lento.
- Mientras, pincelar con aceite de oliva el rodaballo ya descongelado y ponerlo en la plancha con un poco de sal.
- Verter la preparación de verduras sobre cada hoja de endibia, acompañada de una ramita de romero. Servir junto con el rodaballo.



## Rollo de lenguado con espárragos

Calorías/ración: 122

Proteínas: 24 g.

Grasas: 2 g.

Hidratos: 2 g

### Ingredientes (4 personas)

- 4 filetes de lenguado (frescos o congelados)
- 12 espárragos verdes
- limón
- sal.

**Receta buena para:** dieta para adelgazar, celulitis, corazón, diabetes, estreñimiento, retención de líquidos, menopausia.

### Preparación

- Retirar la parte inferior del tallo de los espárragos a mano, hasta el punto en que se rompan sin doblarse. A continuación, atar en un único manojo o dividir en dos manojo y atar con un cordel fino de cocina, sin apretar demasiado. Despues, cocer los espárragos en abundante agua hirviendo con sal hasta que estén al dente, entre 6-12 minutos, dependiendo de su tamaño.
- Envolver tres espárragos por con cada filete de pescado (descongelar antes si estaba congelado, dentro del frigorífico) y colocarlos en una fuente para horno. Rociar los envueltos con un chorrito de limón y hornear unos 15 minutos a 180º C.



## Salpicón de gambas

Calorías/ración: 189

Proteínas: 18 g.

Grasas: 9 g.

Hidratos: 9 g.

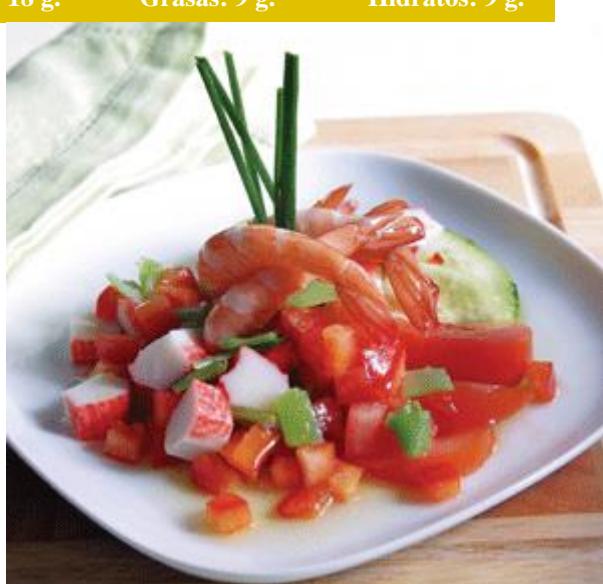
### Ingredientes (4 personas)

- 250 g. de gambas
- 150 g. de palitos de cangrejo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates
- 1 pepino,
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- vinagre
- sal.

**Receta buena para:** corazón, estreñimiento.

### Preparación

- Cocer las gambas, pelarlas y escurrirlas.
- Lavar las verduras y cortar en trozos. Ponerlas en un bol y añadir las gambas y los palitos de cangrejo en trozos.
- Preparar el aliño con el vinagre, la sal y el aceite. Verter sobre el salpicón.



## Salpicón de pulpo y pimientos

Calorías/ración: 197

Proteínas: 24 g.

Grasas: 9 g.

Hidratos: 5 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 500 g. de pulpo
- 1 pimiento verde italiano
- 2 pimientos rojos morrones
- 1 cebolleta dulce
- vinagre de vino blanco
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal gorda.

**Receta buena para:** corazón, adelgazar, estreñimiento.

### Preparación

- Si el pulpo es fresco, lavarlo bien con agua fría hasta que quede limpio. Meterlo un día en el congelador, ya que esto hará que se rompan las fibras más duras y se ablande. No es conveniente cocer un pulpo sin este paso, saldrá durísimo. Una vez descongelado, volver a lavar con agua fría antes de cocinarlo.
- Poner un litro de agua en una olla rápida y llevarlo a ebullición. Coger el pulpo por la cabeza y meterlo y sacarlo tres veces en el agua hirviendo, antes de introducirlo definitivamente en la olla. Cerrar y cocer a presión máxima unos 8 minutos. Dejar enfriar lento.
- Escurrir el pulpo y cortarlo en rodajitas muy finas y trozos pequeños; lavar y cortar también los pimientos y las cebolletas en daditos. Poner todos los ingredientes en una fuente y aliñar con sal, aceite y vinagre al gusto.



## Sardinas rellenas gratinadas al horno

Calorías/ración: 137

Proteínas: 21 g.

Grasas: 2,4 g.

Hidratos: 7,7 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 380 g. de sardinas pequeñas
- 75 g. de queso desnatado rallado
- 8 rodajas de tomate (155 g.)
- 1 pimiento rojo asado
- diente de ajo
- aceite de oliva
- sal.

**Receta buena para:** corazón, dietas adelgazantes, aumentar las defensas.

### Preparación

- Lavar y limpiar las sardinas. Descamar, quitar las vísceras y la espina central, reservando ésta. Salar.
- En una sartén con aceite, freír el pimiento ya limpio, en tiras largas, junto con un poco de ajo.
- Para el relleno: abrir las sardinas y colocar una loncha de queso, una tira de pimiento frito y láminas de ajo.
- En una rustidera o fuente de horno, disponer una capa de rodajas de tomate y colocar las sardinas rellenas encima. Introducir la fuente durante 10 minutos en el horno a 200º C. Sacar del horno. Servir calientes.



## Brocheta de ternera

Calorías/ración: 158

Proteínas: 19 g.

Grasas: 6 g.

Hidratos: 7 g

### Ingredientes (4 personas)

- 400 g. de ternera
- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- champiñones
- sal y pimienta.

Para la salsa:

- aceite aromatizado con hierbas al gusto (tomillo, romero, albahaca, salvia, laurel, pimienta...)
- vinagre de Módena o jerez
- caldo de ave (puede ser de cubito)
- vino oporto.



**Receta buena para:** anemia, corazón, estreñimiento, dieta adelgazante.

### Preparación

- Cortar la ternera y la berenjena en dados. Cortar los pimientos y la cebolla en trozos grandes.
- Insertar en los pinchos los trozos de ternera alternándolos con las verduras troceadas. Salpimentar y cocinar a la plancha con un chorrito de aceite.
- Preparar una reducción con el vinagre de soja, el caldo de ave y el oporto.
- Servir la brocheta con su salsa y, si se desea, una guarnición de brotes de soja salteados con hierbas aromáticas.

## Fricandó: guiso de ternera

Calorías/ración: 182

Proteínas: 31 g.

Grasas: 1,6 g.

Hidratos: 7 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 400 g. de carne de tapa de ternera en filetes finos
- 200 g. de setas frescas o secas
- 4 tomates
- 1 cebolla
- 40 g. de piñones
- 1 vasito de vino blanco
- harina
- aceite
- 1 hoja de laurel
- sal y pimienta.

**Receta buena para:** defensas, diabetes, hipertensión (sin sal).

### Preparación

- Enharinar los filetes de carne, dorarlos en una cazuela de barro con un chorro de aceite. Reservar.
- En el mismo aceite, rehogar la cebolla cortada en rodajas y, cuando esté dorada, incorporar los tomates troceados y el laurel. Reducir el fuego, agregar la carne, las setas limpias, los piñones y el vino y salpimentar. Dejarlo cocer a fuego lento unos 40 minutos y servir enseguida.



## Magret de pato con fresas

Calorías/ración: 180

Proteínas: 20 g.

Grasas: 8 g.

Hidratos: 7 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 400 g. de magret de pato
- 50 g. de fresas
- 1 cebolleta
- 1 vaso de caldo de carne
- 1 copa de brandy
- 2 cucharadas de miel
- 1 vasito de vinagre de frambuesa
- 25 g. de margarina light
- sal y pimienta.

**Receta buena para:** anemia, estreñimiento.



### Preparación

- Salpimentar al gusto las pechugas de pato, colocarlas en una sartén por el lado en el que está la grasa y, cuando estén en su punto, darles la vuelta para que se cocinen por ambos lados de modo uniforme.
- En una sartén, diluir la margarina y rehogar la cebolleta picada. Añadir el vinagre, el brandy, la miel, el caldo de carne y las fresas cortadas por la mitad.
- Colocar en una fuente el magret de pato en rodajas y añadir la salsa y las fresas.

## Magret con frutos rojos

Calorías/ración: 150

Proteínas: 20 g.

Grasas: 6 g.

Hidratos: 4 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 1 magret de pato (o 400 g.)
- 70 g. de frambuesas
- 70 g. de grosellas negras
- 70 g. de arándanos
- 1 chorro de Cointreau
- rodajas de naranja
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- sal y pimienta.



**Receta buena para:** adelgazar, anemia.

### Preparación

- Cocer a fuego lento entre 3 y 4 minutos los frutos rojos con el chorro de Cointreau, añadir el vinagre balsámico y dejarlo hervir dos minutos para que reduzca un poco el alcohol.
- Cortar el magret o magrets en finas lonchas y salpimentar. Repartir las rodajitas del pato entre cuatro papillotes, cubrirlos con los frutos rojos y rodajas de naranja y cerrarlos herméticamente. Cocinar en el horno a 200º C unos 8-10 minutos.

## Muslos de pollo a la diabla

**Calorías/ración: 181**

**Proteínas: 21 g.**

**Grasas: 10 g.**

**Hidratos: 2 g.**

### Ingredientes (4 personas)

- 4 muslos de pollo
- 2 dientes de ajo
- 1 chorrito de salsa Worcester
- 5 cucharadas de mostaza de Dijon “a la antigua”
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de pimienta de Cayena
- jengibre fresco pelado
- 4 chiles cascabel (no demasiado picantes) o habaneros (superpicantes), según el resultado deseado
- sal y pimienta.



**Receta buena para:** diabetes, adelgazar, menopausia, corazón.

### Preparación

- Limpiar bien los muslos de pollo; practicarles varios cortes profundos.
- Mezclar el ajo triturado con la mostaza, el aceite de oliva, la pimienta de Cayena, el jengibre previamente rallado, el azúcar moreno y la salsa Worcester hasta obtener una pasta homogénea.
- Salpimentar el pollo y untarlo bien con la pasta preparada ayudándose con un pincel de cocina. Dejar enfriar durante 12 horas como mínimo y devolver a temperatura ambiente antes de cocinarlo.
- Calentar el grill y asar los muslos 30-40 minutos; darles la vuelta con frecuencia y bañarlos con el jugo que desprenden hasta que estén dorados y en su punto. Subir la temperatura del grill y cocinarlos 3-4 minutos más, hasta que estén crujientes.

Servir calientes o fríos, acompañados de los chiles a la parrilla.

## Crema de plátanos con mandarina y piña

Calorías/ración: 108    Proteínas: 1 g    Grasas: 0 g    Hidratos: 25 g



### Ingredientes (4 personas)

- 4 plátanos
- 2 mandarinas
- 1 rueda de piña natural
- canela en polvo y en rama

### Preparación

- Pelar los plátanos, abrirlos por la mitad, quitar la parte oscura del interior, trocear y triturar con la batidora.
- Pelar las mandarinas, sacar los gajos, quitar la piel, trocear muy fino y mezclar con el puré de plátano.
- Cortar la rueda de piña en dados pequeños y echar el líquido que ha soltado al puré.
- Repartir la crema en 4 copas, adornar con la piña, espolvorear con la canela y servir.

## Arroz con leche

Calorías/ración: 169

Proteínas: 8 g.

Grasas: 1 g.

Hidratos: 32 g.



Ingredientes (4 personas)

- 120 g. de arroz de grano redondo
- 4 vasos de leche desnatada
- 1 trozo de piel de limón
- 1 trozo de piel de naranja
- edulcorante apto para cocinar
- canela molida
- canela en rama.

**Receta buena para:** osteoporosis, deportistas, crecimiento, sistema inmunológico.

### Preparación

- Cocer el arroz en agua hirviendo unos tres minutos y escurrirlo para quitar parte del almidón.
- Poner la leche con la piel de limón y la de naranja a hervir, y cocer en ella el arroz, a fuego lento, unos 20-30 minutos.
- A mitad de la cocción, poner también un par de ramas de canela y empezar a añadir el edulcorante (mejor en grano) mientras se da vueltas a la preparación, evitando que se forme nata.
- Dejar enfriar y dejar en la nevera para servir muy fresco. Verter en boles individuales y espolvorear con canela molida.

## Crema de yogur y mango

Calorías/ración: 161

Proteínas: 5 g.

Grasas: 1 g.

Hidratos: 33 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 2 mangos maduros
- 200 g. de fresas
- el zumo de 1 lima
- 300 g. de yogur natural desnatado
- 4 cucharadas de crema fresca
- 40 g. de azúcar
- 1 cucharadita de cardamomo molido o canela.

**Receta buena para:** estreñimiento, menopausia, deportistas, osteoporosis.

### Preparación

- Lavar las fresas, escurrirlas y cortar las más grandes en cuatro trozos y las más pequeñas en dos.
- Pelar, deshuesar los mangos y cortar en tiras. Reservar cuatro de ellas y triturar el resto de la pulpa con el zumo de lima y el azúcar.
- Mezclar el yogur con la crema fresca y el cardamomo o la canela y agregar la compota de mango. Repartirlo en cuatro fuentes pequeñas y servirlo decorado con las fresas y las tiras de mango reservadas.



## Flan con crema de manzana y yogur

Calorías/ración: 113

Proteínas: 4,4 g.

Grasas: 2 g.

Hidratos: 20 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 1 huevo
- 1 vaso de leche descremada
- 8 cucharadas de azúcar
- 1 limón
- 1 yogur y medio
- 50 g. de compota de manzana sin azúcar
- edulcorante en polvo.



**Receta buena para:** osteoporosis, estreñimiento, dietas adelgazantes.

### Preparación

- Pelar el limón sin nada de blanco con un [pelador universal](#) y cocer en la leche hasta que hierva. Dejarla reposar, para que la leche se impregne del aroma del limón.
- Con el azúcar, el limón y un poco de agua, elaborar el caramelo e impregnar el interior de la [flanera rizada o con tapa](#).
- Mezclar, en un [bol mezclador](#), el edulcorante con los huevos y batir con [varillas](#). Cuando esté templada la leche, retirar la piel del limón y añadir a la crema. Mezclar todo y echar en la flanera.
- Poner la flanera al baño María, hasta que cuaje el flan. Dejar enfriar el flan y desmoldar. Adornar con el yogur y la compota.

## Flan de fresones

Calorías/ración: 104

Proteínas: 7 g.

Grasas: 4 g.

Hidratos: 10 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 300 g. de fresones
- 3 huevos
- 250 ml. de leche desnatada
- 2 cucharadas de jalea de grosellas
- edulcorante artificial en polvo apto para cocinar.

**Receta buena para:** estreñimiento, menopausia, anemia, diabetes.



### Preparación

- Precalentar el horno a 170° C.
- Limpiar los fresones, ponerlos en un colador y pasarlos por el grifo rápidamente. Disponer en un cazo, añadir un vaso de agua y el edulcorante. Cocer 5 minutos a fuego vivo y escurrir bien. Pasarlo primero por el pasapurés y luego por un colador, para eliminar las semillas por completo.
- Batir los huevos, añadir el puré de fresones, la jalea de grosellas y la leche caliente, mezclar y verter en un molde. Meter en el horno al baño María y cocer hasta que cuaje, unos 35-40 minutos. Retirar, dejar enfriar, desmoldar y servir.

## Macedonia con yogur

**Calorías/ración: 135**

**Proteínas: 6 g.**

**Grasas: 1 g.**

**Hidratos: 25 g.**

### Ingredientes (4 personas)

- 2 melocotones (385 g.)
- 4 albaricoques (200 g.)
- 150 g. de frambuesas
- 1 vasito y medio de yogur desnatado
- 50 g. de edulcorante en polvo
- zumo de una naranja
- menta fresca.



**Receta buena para:** aumentar las defensas, osteoporosis, estreñimiento, mejorar la circulación.

### Preparación

- Lavar las frambuesas y cortar en dados los albaricoques y los melocotones lavados. Edulcorar toda la fruta y mezclarla bien en una fuente, dejar durante media hora para que repose.
- Mezclar el jugo que haya soltado la fruta con el yogur desnatado y el zumo de naranja.
- Repartir la fruta en copas o boles individuales y aderezar con la salsa de yogur.
- Servir bien frío, decorado, si se desea, con unas hojas de menta.

## Macedonia de temporada

Calorías/ración: 102

Proteínas: 1 g.

Grasas: 0,25 g.

Hidratos: 26 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 350 g. de piña en almíbar
- 150 g. de limón
- 250 g. de manzanas
- 250 g. de peras
- edulcorante.

**Receta buena para:** diarrea, colesterol, obesidad, enfermedades de la piel y enfermos de vesícula.



### Preparación

- Lavar, pelar y picar las peras, las manzanas y la piña en trocitos pequeños. De la piña, reservar unas rodajas para adornar. Colocar toda la fruta en una fuente apropiada y rociar con el zumo sacado de los limones con objeto de que no se ennegrezca.
- Aparte, se mezcla el jugo de la piña con la sacarina o edulcorante, hasta que quede bien disuelto, y se vierte sobre la fruta; se remueve bien para que se impregne, y se adorna con las rodajas de piña, dejando que macere todo junto unas horas antes de servir.

## Melón relleno de yogur y frutas

**Calorías/ración: 135**

**Proteínas: 2 g.**

**Grasas: 0,3 g.**

**Hidratos: 35 g.**

### Ingredientes (4 personas)

- 1 melón (de unos 600 g.)
- 1 vaso de zumo de naranja
- 1 manzana (100 g.)
- 1 pera (90 g.)
- melocotón (120 g.)
- 8 cerezas
- 1/2 yogur natural desnatado
- edulcorante en polvo.



**Receta buena para:** corazón, estreñimiento, dieta adelgazante.

### Preparación

- Cortar el melón por la mitad, y retirar los dos extremos para que puedan sostenerse sobre el plato.
- Limpiar los dos trozos de melón: sacar las pipas y extraer parte de la pulpa con un vaciador. Dejar las dos mitades en el frigorífico.
- Cortar toda la fruta en dados, incluido el melón, y dejar en un bol; añadir el zumo de naranja y el yogur. Espolvorear con edulcorante y meter en la nevera 1 hora.
- Antes de servirlo, llenar las dos mitades de melón con la macedonia y llevar a la mesa.

## Mousse de frambuesas

**Calorías/ración: 167**

**Proteínas: 10 g.**

**Grasas: 11 g.**

**Hidratos: 7 g.**



### Ingredientes (6 personas)

- 500 g de frambuesas
- 6 huevos
- edulcorante artificial equivalente a 100 g de azúcar
- 15 g de gelatina
- 150 ml de nata.

**Receta buena para:** estreñimiento, menopausia, deportistas.

### Preparación

- Lavar bien las frambuesas, pasarlas por el chino o el pasapurés y reservar.
- Batir 3 huevos y añadir las yemas de los otros 3. Incorporar el edulcorante, mezclar y cocer al baño María removiendo con una cuchara de madera o una espátula hasta conseguir una consistencia cremosa. Retirar del fuego.
- Poner la gelatina en un cacito con 3 cucharadas de agua, dejar en remojo alrededor de 5 minutos y después disolver al fuego. Montar la nata ligeramente.
- Mezclar las frambuesas con la crema de huevo; añadir la gelatina, poco a poco, y removiendo con suavidad; por último, incorporar también despacio la nata montada. Dejar en un sitio fresco hasta que empiece a cuajar.
- Repartir en copas o poner en una fuente honda y meter 2 horas en la nevera. Sacar del frío  
15 minutos antes de servir.

## Papaya con fresas y miel al romero

Calorías/ración: 160

Proteínas: 3 g.

Grasas: 8 g.

Hidratos: 19 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 1 kg. de papaya
- 200 g. de fresas
- 1 limón
- 1 pomelo
- 4 ramitas de romero
- 4 cucharadas de miel
- berros
- 3 cucharadas de aceite
- vinagre
- sal.



**Receta buena para:** adelgazar, estreñimiento.

### Preparación

- Pelar, despepituar la pulpa y cortar la papaya en trozos medianos en cuanto a grosor, o en rodajas.
- Limpiar bien los cítricos y rallar las cáscaras de medio limón y de medio pomelo. Reservarlas y exprimir el zumo de ambas frutas.
- Dejar macerar en un bol tapado con film transparente la papaya con la miel, el zumo del pomelo y del limón y las ralladuras, al menos, una hora en el frigorífico y, como máximo, tres horas. La maceración en zumos de cítricos también ayuda a evitar que la papaya se oxide o ennegrezca, lo que le ocurre enseguida a esta fruta, en cuanto entra en contacto con el aire.
- Tras la maceración, añadir las fresas ya limpias al bol y repartir la mezcla en cuatro papillotes de papel sulfurizado (con cítricos, no es conveniente el papel de aluminio). Incorporar una ramita de romero en el interior, cerrarlos bien, herméticamente, y cocinar en el horno tradicional precalentado a 180º C y durante unos 20 minutos.

## Tartaletas artesanales con mandarinas

Calorías/unidad: 168

Proteínas: 3 g.

Grasas: 4 g.

Hidratos: 30 g.

### Ingredientes (12 tartaletas)

- 200 g. de harina blanca
- 1 huevo
- 90 g. de margarina light
- 1 cucharada de leche desn.
- 1 cuch. de azúcar
- sal.

Para el relleno:

- 20 mandarinas
- 1 vasito de zumo de manzana
- 1 cucharadita de gelatina en polvo o agar-agar
- 100 g. de azúcar.



**Receta buena para:** estreñimiento, deportistas.

### Preparación

- Para las tartaletas, formar un volcán con la harina, la margarina, el huevo, sal y el azúcar y mezclar bien con las manos hasta obtener una textura arenosa. Añadir la leche, amasar dos minutos e introducir tapada en la nevera 30 min.
- Extender la masa con el rodillo, forrar los moldes para tartaletas y cocinar en el horno a 220º C hasta que estén crujientes (15 min.).
- Pelar las mandarinas y limpiarlas de filamentos blancos; reservar la mitad de los gajos. Picar el resto y mezclarlos en un recipiente con el azúcar y la mitad del zumo de manzana. Cocinar a fuego lento 30 minutos, removiendo continuamente.
- Mezclar la gelatina con el zumo restante, añadirlo al recipiente y cocinar dos minutos más. Templar sobre un colador, reservando el jarabe que hayan soltado. Rellenar las tartaletas con la mermelada preparada. Colocar los gajos de mandarina y pincelar con el jarabe. Darle un toque final de gratinado muy ligero y servir frías o templadas.

## Tartaletas dulces de mandarina

**Calorías/ración: 196**

**Proteínas: 5 g.**

**Grasas: 13 g.**

**Hidratos: 14 g.**

### Ingredientes (4 personas)

- 2 huevos
- 4 mandarinas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de harina de trigo.

**Receta buena para:** evitar el envejecimiento, convalecientes, anémicos, fortalecer las encías y mejorar las defensas.



### Preparación

- En un bol, rallar la cáscara de las mandarinas lavadas (sin rallar la parte blanca) y echar edulcorante líquido. Pelar las mandarinas y quitar la parte blanca y las pepitas; luego triturarlas de manera que, al colarlas, pasen la pulpa y el zumo.
- Batir los huevos con el aceite y añadir el resto de ingredientes, hasta formar una crema homogénea. A continuación, precalentar el horno a 180° C.
- Verter la mezcla en moldes individuales, ligeramente engrasados, y hornearlos hasta que cuajen (20-30 min.). Servir adornado con gajos de mandarina.

## Sorbete de albaricoque

Calorías/ración: 192

Proteínas: 1 g.

Grasas: 0 g.

Hidratos: 47 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 500 g. de albaricoques
- 1 clara de huevo
- el zumo de 1/2 naranja y su piel
- 150 g. azúcar
- menta fresca.

**Receta buena para:** corazón, estreñimiento, deportistas.



### Preparación

- Poner el congelador a máxima potencia.
- En una olla con un vasito y medio de agua, verter el azúcar y el jugo de naranja y cocer a fuego medio hasta que se disuelva. Agregar un vaso y medio de agua.
- Batir los albaricoques deshuesados y cortados en trozos unos 30 segundos hasta obtener un puré suave. Mezclarlo con el sirope preparado, disponer en un recipiente y meterlo en el congelador durante una hora hasta que esté medio congelado.
- Pasarlo a un bol y batir de nuevo hasta que quede uniforme. Añadir entonces la clara de huevo a punto de nieve y mezclarlo bien. Volver a dejar en el congelador 45 minutos, retirar y batir de nuevo. Introducir en el congelador dos horas más hasta que esté sólido y dejarlo luego en la nevera otros 10 min. Adornar con la piel y la menta.

## Sorbet ligero de sandía

**Calorías/ración: 151**

**Proteínas: 3 g.**

**Grasas: 0,2 g.**

**Hidratos: 36 g.**

### Ingredientes (4 personas)

- 600 g. de sandía (sólo cuenta la pulpa limpia)
- 4 claras de huevo
- 4 cucharadas de zumo de limón
- edulcorante líquido.

**Receta para:** adelgazar, quemaduras, deshidratación, piel.



### Preparación

- Quitar las pepitas a la pulpa de la sandía y reservarla. Nos tienen que quedar unos 600 g. de pulpa para esta receta. Una vez lista, echarla en un bol y triturarla con una batidora. Añadir el zumo de limón para evitar su oxidación. Poner la preparación en un molde e introducir en el congelador.
- Aparte, preparar la clara a punto de nieve con ayuda de unas varillas o un tenedor. Una vez montada, añadirla el edulcorante al gusto con mucho cuidado.
- Sacar la sandía del congelador y triturarla aún congelada con ayuda de una batidora. Echar en una copa. Añadir por encima la clara montada y endulzada y remover con suavidad.

## Soufflé de grosellas

Calorías/ración: 146

Proteínas: 4 g.

Grasas: 2 g.

Hidratos: 28 g.

### Ingredientes (4 personas)

- 200 g. de grosellas y frutas rojas blandas
- 4 claras de huevo
- 1 cucharada de licor de fresa
- 20 g. de margarina light
- azúcar
- azúcar glacé.



**Receta buena para:** estreñimiento, adelgazar, deportistas.

### Preparación

- Engrasar un molde para soufflé con margarina o cuatro moldes individuales y espolvorear con un poco de azúcar.
- Triturar la fruta con el licor y el resto del azúcar en una batidora y pasar la mezcla a un cuenco.
- En un bol, montar las claras hasta que estén firmes e incorporar una cucharada al puré de frutas. Verter el puré sobre las claras y mezclarlo con cuidado. Pasar la mezcla con una cuchara al molde preparado para soufflé y colocarlo en la placa del horno unos 25-30 minutos para el soufflé grande y 15-20 minutos para los individuales. Cuando haya subido y esté bien cuajado, espolvorear con un poco de azúcar glacé y servir de inmediato.