

# PARA COMER BIEN, BUENO Y BARATO



Aliança Humanitària  
per a l'Alimentació Infantil



Edita:

Cruz Roja en Cataluña  
C. Joan d'Àustria, 120-124  
08018 Barcelona

Año: Enero, 2015

Edición: Antonio Pérez, Carlota Basols, Melanie Cassarino y Blanca Raidó.

Redacción: Fundación Alicia, Nandu Jubany, Restaurante 8Cadires (Josep M. Luque y Joan Carol), Jean Louis Neichel, Ada Parellada, Restaurante Les Cols (Pere Planagumà y Fina Puigdevall), Isma Prados, Carne Ruscallada, Antonio Pérez, Carlota Basols, Melanie Cassarino y Blanca Raidó.

Equipo de fotografía: Daniel Herrero, Jordi Cane y Becky Lawton

Diseño y maquetación: Silvia Vallverdu

Impresión: Icaria Iniciatives Socials S.A.L.



Agradecimientos:

Hacemos público nuestro agradecimiento a los cocineros y las cocineras que han creado, de manera voluntaria y desinteresada, las recetas que conforman este recetario. Queremos agradecer muy especialmente la colaboración de la Dietista - Nutricionista Gemma Salvador, así como también a la Agencia de Salud Pública de Cataluña por su apoyo.

Depósito legal: B-27789-2014

Icaria Arts Gràfiques es un Centro Especial de trabajo de industrias gráficas que opera desde el año 1992 en sus propios talleres de Poblenou. Icaria Arts Gràfiques comparte con las principales empresas del sector unos objetivos: ofrecer el mejor servicio al cliente y generar un nivel de ingresos suficiente para obtener beneficios y disponer de avanzados medios de producción. Icaria Arts Gràfiques se distingue de otras firmas por contratar en su plantilla, dirigida por técnicos en dirección de empresas y artes gráficas, trabajadores con discapacidad psíquica. Todos ellos han recibido una formación profesional específica que garantiza el grado de eficiencia necesario en su labor y que les permite, mediante la obtención de un salario, su integración social.

© Cruz Roja

No está permitida la reproducción total o parcial de esta publicación, ni su transformación informática, ni su transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro o otros métodos, ni su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso del ejemplar, sin el permiso previo y por escrito de los y las titulares del Copyright.

**PARA  
COMER  
BIEN,  
BUENO Y  
BARATO**



Aliança Humanitària  
per a l'Alimentació Infantil



# Índice

4 Presentación del Presidente de la Cruz Roja en Cataluña

5 Presentación del Director General de Nestlé España

## 6 COCINEROS



7 Nandu Jubany

8 Carme Ruscadella

9 Ada Parellada

10 Fundació Àlicia

11 Restaurant Les Cols

12 Jean Louis Neichel

13 Isma Prados

14 Restaurant 8Cadires

## 15 CONSEJOS E INSTRUCCIONES



16 Cuatro normas básicas de higiene

18 Información sobre las recetas

19

**VERDURAS**



27

**CEREALES**



35

**LEGUMBRES**



41

**CARNES**



47

**HUEVOS**



53

**PESCADOS**



61

**FRUTAS**



65

**CONSERVAS**



# Presentación del Presidente de la Cruz Roja en Cataluña



Apreciados señores, apreciadas señoras:

Me complace presentarles el recetario *Para comer bien, bueno y barato* que ha editado la Cruz Roja en Cataluña.

Me hace especial ilusión presentarles este recetario porque significa un paso más en el proyecto de la Alianza Humanitaria para la Alimentación Infantil, la campaña que lanzamos en mayo de 2014 para recoger el máximo de recursos y voluntades en favor de dicha causa. También quiero destacar que este documento es el resultado de la participación activa de personas comprometidas con una alimentación de calidad y asequible para todo el mundo.

Este recetario está destinado a las familias que participan en los proyectos de intervención social de la Cruz Roja, con el objetivo de que lo puedan aplicar como guía para preparar comidas saludables y económicas. Las recetas que incluye tienen un precio de, aproximadamente, un euro por persona.

El recetario *Para comer bien, bueno y barato* nace desde la perspectiva del derecho a la alimentación, que implica tener acceso a alimentos suficientes, de calidad, nutritivos, seguros y adaptados a las preferencias culturales de las personas.

Coordinado por el equipo de dietistas-nutricionistas de la Cruz Roja y con la participación de grandes cocineros y cocineras, el recetario es una recopilación práctica de recetas saludables, atractivas y económicas, y promueve el consumo de alimentos locales y de temporada.

Esperamos que sea de su agrado y que les sirva para descubrir que, con poco, podemos hacer mucho.

Reciban un cordial saludo, ¡y buen provecho!

**Josep Marquès i Baró**

Presidente de la Cruz Roja en Cataluña

# Presentación del Director General de Nestlé España



Apreciadas familias,

Es para mí un honor que la Cruz Roja haya ofrecido a Nestlé colaborar en la edición de este recetario, enmarcado en la Alianza Humanitaria para la Alimentación Infantil, una iniciativa que casa perfectamente con el espíritu solidario del fundador de nuestra empresa, Henri Nestlé, quien ideó hace casi 150 años un producto alimenticio destinado a salvar a los bebés que no podían ser amamantados por sus madres.

Nestlé lleva décadas colaborando con la Cruz Roja, por convicción en la labor que realiza y por la ilusión que pone en su ejecución. Participar en la Alianza Humanitaria es un paso más en esta relación. En Nestlé creemos que la alimentación es un derecho básico que tiene todo ser humano. La reciente crisis económica en nuestro país ha puesto en evidencia la falta de recursos de muchas familias para ofrecer una alimentación suficiente y equilibrada a los más pequeños.

Tengo el convencimiento de que este recetario será una herramienta práctica y útil para cualquier familia que desee ofrecer menús saludables, sabrosos y a un precio asequible. Un recetario que ha sido elaborado con el mimo y el compromiso de todos los que lo han hecho posible.

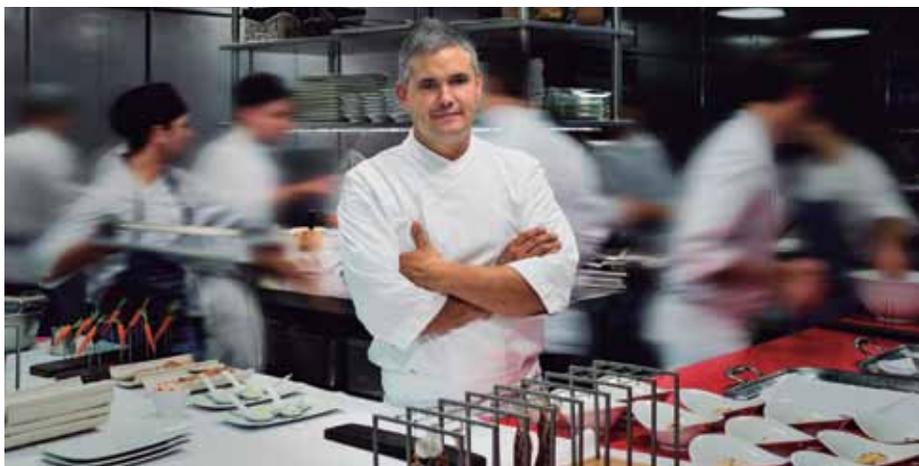
Deseo que estos platos sean de vuestro agrado y os permitan estar un poco más a gusto con la vida.

Muy cordialmente,

**Laurent Dereux**  
Director General de Nestlé España



# Nandu Jubany



A los dieciocho años ingresó como jefe de cocina en el Urbisol, el restaurante familiar. Después de trabajar en varios establecimientos de prestigio, en 1995, Nandu Jubany y su mujer, Anna Orte, abrieron el restaurante Can Jubany, en Calldetenes (Osona). Tres años después recibieron una estrella Michelin. En 2001 comienza una etapa de expansión de su proyecto culinario, con la inauguración del Mas d'Osor y, más tarde, el Serrat del Figaró y el hotel Mas Alameda. En 2010, reforma totalmente Can Jubany. En 2011, junto con Carles Gaig, se hace cargo de la gestión gastronómica de los restaurantes del hotel Hermitage (Andorra). En 2013, comienza a asesorar al Hotel Majestic y, en 2014, reabre el restaurante Petit Comité, en Barcelona.

**(Monistrol de Calders, 1971)**

La propuesta gastronómica de Nandu Jubany busca el equilibrio entre la cocina tradicional de calidad y la moderna basada en productos de proximidad y temporada.

# Carme Ruscadella



**(Sant Pol de Mar,  
1952)**

Carme Ruscaleda Sierra es una cocinera de formación autodidacta. En 1988, abrió el restaurante Sant Pau, junto con Toni Balam, fruto de su crecimiento personal y profesional, donde apostó por la calidad y la originalidad.

Con el restaurante Sant Pau, ha conseguido la fidelidad de un público *gourmet*, así como importantes premios profesionales, sociales y artísticos, entre los que destacan tres estrellas Michelin, el Premio Nacional de Gastronomía Española, el premio Creu de Sant Jordi y la Medalla de Oro del Parlamento de Cataluña. También participa y colabora en diversos medios de comunicación, revistas, periódicos, radio y televisión.

En marzo de 2004, abrió el restaurante Sant Pau de Tokio, que ya cuenta con dos estrellas Michelin, y en 2009 inició su colaboración con el Hotel Mandarin Oriental, también con dos estrellas Michelin. Tanto en Sant Pol de Mar como en Tokio y en Barcelona, ofrece una cocina creativa, gastronómica, sana y divertida.

# Ada Parellada



Proviene de una familia de fondistas de Granollers con más de 200 años de oficio. En 1993, empezó la aventura culinaria en solitario abriendo Semproniana, un local de comidas en Barcelona. A lo largo de estos años, con su marido, han abierto, con mucho esfuerzo, seis restaurantes, que les han permitido aprender y crecer profesionalmente.

**(Granollers, 1967)**

La restauración ocupa la parte central de su trabajo, pero la complementa con múltiples actividades. Colabora con medios de comunicación, transmitiendo la necesidad de recuperar los hábitos culinarios, y escribe libros de divulgación culinaria. Ya son veinte, pero del que más se enorgullece es *Sal de vainilla*.

Otra de sus actividades es la educación alimentaria para familias y para un grupo de 60 trabajadores de una empresa. También asesora restaurantes en la búsqueda de su concepto, la mejora de la carta y la formación de los trabajadores, así como comedores escolares.

Todo esto y dos hijos adolescentes ocupan la totalidad de su horario laboral y vital.

# Fundación Alícia



**(Sant Fruitós de Bages, 2003)**

ALÍCIA es un centro de investigación dedicado a la innovación tecnológica gastronómica, la mejora de los hábitos alimentarios, la gestión cotidiana de la alimentación y la valoración del patrimonio agroalimentario y culinario.

Situado dentro del complejo de Món Sant Benet, trabaja cada día para ser un referente en el ámbito de la investigación aplicada a la gastronomía, además de un agente activo que busca y ofrece respuestas culinarias a problemas alimentarios derivados de situaciones y enfermedades concretas.

El equipo de la Fundación Alícia está formado por profesionales de diferentes ámbitos con un alto grado de especialización. Cocineros, tecnólogos de los alimentos y nutricionistas, entre otros, trabajan conjuntamente para aportar soluciones creativas y a la vez prácticas a las empresas del sector agroalimentario.

El hecho de ser un equipo multidisciplinar permite abordar los proyectos con una visión transversal, para que las soluciones propuestas sean gastronómicamente valiosas, tecnológicamente posibles y, al mismo tiempo, saludables y sostenibles.

# Restaurante Les Cols



## **Pere Planagumà**

Estudió cocina en la escuela de hostelería Sant Narcís de Gerona. Quería ser músico; es *flabiolaire*, con los estudios completos. Durante cuatro años fue jefe de cocina en El Celler de Can Roca; Juan ya había sido profesor suyo en la escuela. Ha realizado estancias en elBulli y en La Tour d'Argent de París. También ha impartido conferencias en la Universidad de Harvard, en el marco del curso Science and Cooking, en la Mesa Ao Vivo de Brasil, en la San Sebastian Gastronomika, etc.

**Pere Planagumà**  
(Olot, 1975)

**Fina Puigdevall**  
(Olot, 1963)

## **Fina Puigdevall**

Fina regenta desde mayo de 1990 el restaurante Les Cols de Olot, del cual es propietaria y cocinera y que se encuentra en la masía donde nació. Sus propuestas están arraigadas en la tierra y el paisaje de su entorno. Por esta razón ha iniciado una labor de investigación y recuperación de la huerta tradicional de la comarca. Trabaja, con una visión particular, los productos propios de La Garrotxa: el alforfón, la patata de La Vall d'en Bas y las judías de Santa Pau.

# Jean Louis Neichel



**(Estrasburg, 1948)**

Nacido en Estrasburgo, capital de la región francesa de Alsacia. Hasta 1980, Jean Louis Neichel fue jefe de cocina y director del restaurante elBulli de Roses. Después de ocho años, con el apoyo incondicional del matrimonio Marieta y del Dr. Hans Schilling, propietarios del restaurante, consiguió su primera estrella Michelin en 1976.

Jean Louis Neichel practica una cocina de raíces impecablemente estructurada, mediterránea por excelencia, ligera y vanguardista, a la vez que aprovecha la gran variedad de productos frescos que se encuentran en los mercados locales.

Su técnica se transporta a la mesa y fluye en el cromatismo y la plasticidad de sus platos. Algunas de sus obras se encuentran plasmadas en la vajilla y las cubiertas de las cartas gastronómicas de su restaurante.

# Isma Prados



Sobre Isma Prados:

(Sabadell, 1976)

Más de 900 programas de televisión grabados desde 2003 y siete libros de recetas.

Hoy en día, reparte su actividad profesional entre el ámbito de la gastronomía y el de la comunicación relacionada con la alimentación para la marca Food'n'Fun, además de colaborar con una oficina técnica de desarrollo de proyectos de todo tipo: estilismo alimentario y gastronómico, producción audiovisual, cocina en directo, *catering*, seguimiento de proyectos, asesoramiento en la industria alimentaria, restauración, etc.

# Restaurante 8Cadires



**Josep Maria Luque**  
(Igalada, 1965)

**Joan Carol**  
(Igalada, 1954)

Josep M. Luque es copropietario, junto con Joan Carol, del restaurante 8cadires. Fue fundado en 2010 a raíz de una idea de hace 20 años: reunir a un grupo de comensales alrededor de una mesa para disfrutar de un viaje por la gastronomía.

La idea del 8cadires es dar al cliente lo que sus creadores disfrutaban en los restaurantes que visitan y en los viajes que hacen por el mundo. Asimismo, también quieren transmitir sus sentimientos, desde la atención en la sala por parte de Joan, hasta la cocina, por parte de Josep M., creando una simbiosis entre la mesa y la cocina que transporte al cliente en un viaje especial por la gastronomía.



# Cuatro normas básicas de higiene

Los microbios malignos pueden llegar a nuestro cuerpo a través de los alimentos contaminados y causarnos enfermedades. Para evitarlo, hace falta una buena higiene personal y del hogar, proteger los alimentos, y cocinar y conservar correctamente la comida.

## 1. MUY IMPORTANTE: LA LIMPIEZA EN GENERAL

A través de las manos, los trapos, las superficies y los utensilios de cocina, los microbios pueden contaminar los alimentos. Hay que limpiarlos antes de usarlos, especialmente después de manipular alimentos crudos, como carne o pescado. Las frutas y hortalizas, sobre todo si se comen con piel, se deben lavar.

## 2. SEPRE LOS ALIMENTOS, YA QUE PUEDEN CONTAMINARSE ENTRE SÍ

Los alimentos crudos pueden tener microbios que contaminen los alimentos cocinados u otros alimentos que se consuman crudos y que ya estén limpios.

Utilice utensilios diferentes para manipular alimentos crudos y cocinados.

Conserve los alimentos crudos y cocinados en espacios y recipientes diferentes, tapados o protegidos para evitar que se contaminen entre sí.

## 3. COCINE SUFICIENTEMENTE LOS ALIMENTOS PARA ELIMINAR LOS MICROBIOS

Una correcta cocción elimina los microbios de los alimentos. Hay que cocer suficientemente los alimentos (por encima de los 75 °C), sobre todo la carne, el pollo, los huevos y el pescado. En caso de recalentar la comida, debe hacerse a una temperatura lo bastante alta como para matar los microbios que se hayan podido desarrollar durante la conservación. Un alimento está suficientemente caliente cuando se debe dejar enfriar para poderlo comer.

#### **4. REFRIGERE LOS ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS**

Algunos microbios se multiplican rápidamente si la comida se deja a temperatura ambiente. Por debajo de los 5 °C (temperatura dentro de la nevera), los microbios no pueden multiplicarse o lo hacen muy lentamente. Prepare la comida justo antes de consumirla y, si ha de tardar en hacerlo, consévela dentro de la nevera. Evite mantener los alimentos cocinados a temperatura ambiente más de dos horas. Descongele los alimentos dentro de la nevera o en el microondas y no a temperatura ambiente.



**Adaptado de: Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria**  
*Cuatro normas para preparar alimentos seguros*

**Para más información, consulte la web**  
**[www.gencat.cat](http://www.gencat.cat)**.

# Información sobre las recetas

Las recetas que encontrará a continuación incluyen la siguiente información: el nombre del cocinero o la cocinera que ha elaborado el plato, el electrodoméstico principal necesario para elaborar la receta, el precio por persona y los ingredientes para cuatro personas. El precio de las recetas está sujeto al año de la receta, señalado en la parte inferior de cada ficha.

Finalmente, cada receta viene acompañada de un mensaje que puede ofrecer información acerca de cómo complementarla, cómo mejorar su valor nutritivo o cómo aprovechar al máximo los alimentos.

## PICTOGRAMAS



### CUBIERTOS (SIN ENERGÍA)

Recetas que no requieren ninguna fuente energética para su realización. Son recetas que se hacen con utensilios manuales.



### MICROONDAS

Recetas que se pueden preparar con un microondas y, por lo tanto, se requiere energía eléctrica.



### FUEGO

Recetas que se elaboran con los fogones de la cocina. Según el tipo de cocina, se requiere energía eléctrica o gas.



### HORNO

Recetas que se elaboran con un horno. Según el tipo de horno, se requiere energía eléctrica o gas.



### BATIDORA

Recetas que se elaboran con una batidora eléctrica y, por lo tanto, se requiere energía eléctrica.

## ABREVIACIONES UTILIZADAS EN LOS INGREDIENTES:

**pers.** personas

**c. s.** cuchara sopera      Equivale a una cantidad aproximada de 15 g

**c. p.** cuchara de postre      Equivale a una cantidad aproximada de 5 g

**c. c.** cuchara de café      Equivale a una cantidad aproximada de 3 g

**kg** kilos

**l** litros

**g** gramos

**ml** mililitros

# VERDURAS

VERDURAS



VERDURAS  
VERDURAS



VERDURAS

VERDURAS



VERDURAS



VERDURAS



Por 8Cadires



0,51€/PERS.

### INGREDIENTES (4 pers.)

*4 puerros medianos*

*3 patatas medianas*

*1 cebolla pequeña*

*Agua*

*5 c. s. de nata líquida*

*Aceite de oliva virgen*

*Sal y pimienta*

Las cremas frías son una buena manera de comer hortalizas durante épocas de calor. Las cremas de remolacha o zanahoria son otras opciones ricas en fibra, minerales y vitaminas.

# Crema fría de puerro y patata



### ELABORACIÓN

1. Cortar los puerros, las patatas y la cebolla en trozos pequeños.
2. Sofreír la cebolla y, a continuación, añadir el puerro. Pasados 5 minutos, añadir las patatas y rectificar de sal y pimienta. Dejar al fuego durante 5 minutos más.
3. Verter el agua suficiente para cubrir las verduras y dejar cocer durante 30 minutos.
4. Una vez cocidas, escurrir y reservar el caldo. Triturar y añadir el caldo reservado hasta conseguir la consistencia deseada. A continuación, añadir la nata líquida y mezclar muy bien. Reservar la crema dentro de la nevera.

### OBSERVACIONES

En vez de nata líquida puede utilizar leche entera o unos quesitos, o puede sustituirla por una bebida vegetal, de soja o de arroz.

# Tártaro de tomate



Por 8cadires



0,62€/PERS.

## ELABORACIÓN

1. Separar la pulpa de los tomates de las semillas. Seguidamente, extraer la mayor cantidad de agua posible aplastándolos con las manos, hasta obtener una textura similar a la de la carne picada.
2. Hervir el huevo y, una vez frío, desmenuzarlo. A continuación, cortar a dados pequeños la cebolla en vinagre, la cebolleta, el pepino y las alcaparras.
3. Poner la mostaza, la salsa de carne, el tabasco, el aceite de oliva, la sal y la pimienta en un bol. Remover hasta que queden todos los ingredientes bien ligados.
4. Agregar a la mezcla anterior la pulpa de tomate y el resto de ingredientes. Mezclarlo todo hasta que quede bien ligado.

## OBSERVACIONES

Para poder quitar la piel de los tomates con facilidad, escaldarlos previamente.

## INGREDIENTES (4 pers.)

- 1 kg de tomates enteros
- 1 pepino en vinagre
- 3 c. s. de cebolla en vinagre
- 3 c. s. de cebolleta
- 15 alcaparras
- 1 huevo entero
- 1 c. s. de mostaza
- 1 c. s. de salsa de carne
- 1 c. p. de tabasco
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

*Esta refrescante y colorida preparación es fantástica para hacerla con los más pequeños. Se puede convertir en un excelente primer plato que podrá acompañar con carne, o pescado.*



Por Isma Prados



0,64€/PERS.

## INGREDIENTES (4 pers.)

*½ col lisa sin muchos nervios*

*2 boniatos medianos*

*1 cebolla de Figueras mediana*

*1 c. p. de hojas de orégano desecadas*

*3 nueces con cáscara*

*4 c. s. de queso seco rallado*

*Aceite de oliva virgen*

*Sal y pimienta*

Es posible encontrar la col en el mercado a muy buen precio durante los meses de noviembre a marzo. Se puede comer tanto cruda como cocida, en rehogados como este o en ensaladas frescas.

# Rehogado de col y boniato



## ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar los boniatos a dados pequeños. Desechar la cáscara de las nueces y picarlas.
2. Retirar el tronco interno de la col y cortarla, junto con la cebolla, en juliana.
3. Calentar una sartén ancha. Dorar el boniato a fuego vivo un momento, con un poco de aceite de oliva. Seguidamente, añadir la col y la cebolla, un poco de sal y un chorrito más de aceite. Dejar que las hojas se doren ligeramente y bajar el fuego. Añadir las nueces y el orégano y tapar la sartén. Al cabo de 4-5 minutos, destapar y mover la verdura. Volver a tapar y proseguir hasta que el tallo de la col y el boniato estén bien tiernos.
4. Una vez en el plato, esparcir el queso rallado por encima.

## OBSERVACIONES

Otros vegetales, como los *calçots*, la cebolla, la coliflor y el brócoli tienen suficiente jugo para cocerse, así que no hay que calentar grandes cantidades de agua, donde se disuelven los minerales y las vitaminas. Mejor cocerlas al vapor, saltearlas o, como ahora, rehogarlas.

# Los fritos, añadidos gratuitos



Por Isma Prados



0,50€/PERS.

## ELABORACIÓN

1. Pelar y lavar las patatas. Cortar en rodajas finas. Freír con un chorro de aceite de oliva a fuego vivo, hasta que se doren pero sigan crudas. Salar y bajar el fuego. Añadir las hierbas aromáticas y la butifarra blanca. Tapar las patatas para que se cuezan con su propio vapor, como en un leve rehogado.
2. Retirar las partes no comestibles de los pimientos y cortarlos a dados grandes. En una segunda sartén, dorar a fuego vivo con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Añadirlos a las patatas y volver a tapar.
3. Cortar el calabacín en bastoncitos. Dorarlo aparte y añadir a las patatas y los pimientos. Tapar.
4. Cortar la cebolla en cuartos y dorarla. Añadirla y esperar unos minutos hasta que todas las verduras se ablanden.

## OBSERVACIONES

El aceite caliente no hierve, se quema y pierde su valor saludable. Además de freír, hay otras técnicas para cocer las patatas y las hortalizas que requieren menos aceite y son más saludables, tales como el vapor y un leve rehogado.

## INGREDIENTES (4 pers.)

**5 patatas blancas**  
**2 pimientos rojos**  
**1 cebolleta**  
**1 pimiento verde**  
**1 calabacín mediano**  
**½ butifarra blanca cocida**  
**Aceite de oliva virgen y sal**  
**Pimienta, tomillo y romero desecados**

La patata es un tubérculo rico en hidratos de carbono que, en esta receta, determina en gran medida el valor nutritivo del plato. Acompañe este plato con un filete de pescado y, de postre, una pieza de fruta.



Por Isma Prados



0,81€/PERS.

# Fiambrrera de huerto de verano



## INGREDIENTES (4 pers.)

- ½ coliflor
- 1 vaso de guisantes congelados
- 1 lechuga francesa
- ½ bol pequeño de hojas de espinaca
- ½ bol pequeño de canónigos
- 200 g de judías verdes
- 3 champiñones blancos
- 3 c. s. de taquitos de jamón serrano
- 10 almendras saladas
- Aceite de oliva virgen y sal
- Pimienta y vinagre

## ELABORACIÓN

1. Preparar una olla para cocer al vapor.
2. Lavar y cortar los brotes de la coliflor por la base, como si fueran arbolitos. Poner a cocer 6-8 minutos. Añadir las judías verdes cortadas y, cuando estén cocidas, los guisantes congelados. Dejar enfriar.
3. Mientras tanto, lavar bien las hojas de lechuga y las espinacas. Preparar la base de la ensalada mezclando las hojas de las tres clases. Pelar los champiñones, cortarlos en láminas muy finas y añadirlos.
4. Triturar las almendras hasta obtener un granulado. Dorarlas, añadir la verdura al vapor y salpimentar. Picar los dados de jamón y añadirlos.
5. Apartar el salteado del fuego y dejar enfriar. Repartirlo por encima de las hojas. Se puede añadir un chorrito de aceite y de vinagre una vez emplatado.

## OBSERVACIONES

¿Hervir espinacas? Quizás a los niños no les gustan porque se oxidan excesivamente hirviéndolas o cocinándolas demasiado rato. Haga como con la lechuga y coma las hojas crudas o mínimamente calentadas... En este caso, lo bueno, si es crudo, dos veces bueno.

¡Esta original preparación incluye una gran variedad de alimentos muy nutritivos! Recuerde que cuanto más colorido es el plato, más vitaminas y minerales tiene.

# Vapor de verduras con salteado de calamares



Por Isma Prados



0,81€/PERS.

## ELABORACIÓN

1. Poner a calentar una olla medio llena de agua. Cocinar al vapor los calamares descongelados.
2. Mientras tanto, pelar y lavar todas las verduras, y cortarlas a dados regulares. Ponerlas sobre la rejilla para cocina al vapor, y volver a tapar durante 10 minutos.
3. Una vez cocidos, salpimentar ligeramente los calamares y dorarlos un minuto por cada lado, hasta que cojan color.
4. Machacar el ajo y las avellanas en el mortero. Añadir tres cucharadas de aceite. Picar el perejil y añadirlo.
5. Apartar la sartén del fuego y añadir una parte del picadillo del mortero. Dejar que se dore ligeramente.
6. Repartir las verduras en cuatro platos y colocar los calamares encima. Mezclar el jugo de la sartén con el picadillo restante y salsear.

## OBSERVACIONES

Aproveche la fibra, las vitaminas y los minerales de las “verduras para el caldo” cocinando al vapor. Es fácil: sólo hay que poner encima de la olla un colador o rejilla que se ajuste bien, colocar las verduras y cubrirlas con la tapa, para que se cuezan sin perder sus propiedades.

## INGREDIENTES (4 pers.)

**2 bandejas de verduras para el caldo**  
**8 calamares congelados**  
**4 avellanas crudas**  
**1 diente de ajo**  
**Aceite de oliva virgen, sal y pimienta negra**  
**Perejil picado**

*Una alimentación variada también debe serlo en la manera de cocinar los alimentos. utilice diferentes técnicas para cocinarlos y haga más variada su alimentación.*



Por Isma Prados



0,92/PERS.

### INGREDIENTES (4 pers.)

*½ kg de fresas*

*2 tomates medianos  
maduros*

*¼ kg de judías blancas  
cocidas*

*1 pepino pequeño*

*½ cebolleta*

*2 latas pequeñas de atún  
en aceite de oliva*

*2 huevos*

*1 c. p. de perejil picado*

*1 c. p. de sésamo tostado*

*Sal*

La combinación de frutas y verduras ricas en vitamina C, como las fresas y los tomates, con alimentos vegetales ricos en hierro, como las legumbres, mejora la absorción de este mineral.

## Fresas aliñadas con tomate



### ELABORACIÓN

1. Hervir los huevos unos 10 minutos a fuego lento. Pasarlos por agua fría para poder pelarlos mejor.
2. Lavar los tomates y las fresas. Retirar la parte blanca y cortarlos en gajos.
3. Pelar el pepino y retirar las semillas. Cortarlo en bastones largos y, después, a dados.
4. Mezclar las judías con los dados de pepino y la cebolleta bien picada en un bol grande. Añadir los huevos duros, cortados también en gajos, y el atún con su aceite. Dejar marinar unos minutos.
5. En un segundo bol, aliñar las fresas y el tomate con un poco de sal y pimienta, las semillas de sésamo y el perejil picado.
6. Presentarlo por separado, y mezclarlo una vez en la mesa.

### OBSERVACIONES

Los niños aceptan muy bien las frutas porque son más dulces que las hortalizas. Cuando comienzan a ampliar su alimentación, se debe procurar minimizar el impacto de los sabores nuevos. Asociar sabores nuevos a otros conocidos como el de la fresa y el tomate es una gran idea.

# CEREALES





Por 8Cadires



0,54€/PERS.

### INGREDIENTES (4 pers.)

- ½ kg de macarrones
- 1 cebolla mediana
- ½ pimiento rojo
- 1 pimiento verde pequeño
- 2 calabacines medianos
- 4 c. s. de queso (tipo emmental)
- Orégano u hojas de albahaca
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

Puede completar esta preparación con un filete de carne o de pescado, y de postre, elija una pieza de fruta de temporada.

# Macarrones con verduras salteadas y queso



### ELABORACIÓN

1. Mientras se cuecen los macarrones, cortar la cebolla en tiras muy finas y el resto de verduras, en dados pequeños.
2. Poner al fuego una sartén con dos cucharadas soperas de aceite de oliva y sofreír la cebolla hasta que quede transparente. Seguidamente, añadir los pimientos y el calabacín. Dejar al fuego hasta que se cuezan. Rectificar de sal y pimienta. Incorporar los macarrones, una vez cocidos, en la sartén y dejarlo cocer todo junto unos instantes.
3. Por último, añadir el orégano o la albahaca, las dos cucharadas restantes de aceite de oliva y el queso.

### OBSERVACIONES

Esta deliciosa receta se puede hacer con cualquier tipo de pasta y hasta con arroz o cuscús. ¡Quedará riquísima!

# Pizza casera con verduras, jamón cocido y queso



## ELABORACIÓN

1. Poner la levadura fresca en un vaso con agua tibia durante unos 10 minutos.
2. Mezclar  $\frac{3}{4}$  partes de la harina con sal, hacer un agujero, y añadir la levadura fermentada y el aceite de oliva. Mezclar. Poner luego la masa sobre una superficie limpia y amasarla con la harina restante. Hacer una bola y dejar reposar en un bol tapado durante una hora.
3. Extender la masa sobre una superficie limpia con un poco de harina y colocar en una bandeja con aceite. Añadir el tomate triturado, las verduras y el jamón, después de cortarlo. Poner el queso por encima y cocer en el horno durante 15 minutos a 225 °C.

## OBSERVACIONES

Puede sustituir el jamón cocido por una conserva de pescado. Utilice otras verduras para hacer variaciones; pimiento y berenjena asados o cebolla y champiñones son alternativas riquísimas.



Por 8Cadires



0,53€/PERS.

## INGREDIENTES (4 pers.)

**$\frac{1}{2}$  kg de harina de trigo**  
**1 vaso de agua tibia**  
**2 c. p. de sal**  
**12 g o  $\frac{1}{2}$  unidad pequeña de levadura fresca**  
**4 c. s. de tomate triturado**  
**Verduras: 1 cebolla pequeña,  $\frac{1}{4}$  de pimiento grande y  $\frac{1}{2}$  calabacín grande**  
**3 lonchas de jamón cocido**  
**6 c. s. de queso rallado**  
**3 c. s. de aceite de oliva virgen**

Las pizzas caseras son una manera genial de aprovechar los alimentos sobrantes de la nevera. Además, son ideales para que los más pequeños de la casa participen en su elaboración.



Por Les Cols



0,51€/PERS.

### INGREDIENTES (4 pers.)

20 c. s. de polenta  
(200 g)

1 l de agua o de caldo

4 huevos

Sal

Vinagre

Las gachas elaboradas con maíz casan muy bien con una salsa de verduras, con queso o con huevos. ¡Pueden convertirse en un primer plato fantástico!

## Sopa de polenta con huevo



### ELABORACIÓN

1. Poner el agua en una olla. Antes de que empiece a hervir, añadir la polenta y una pizca de sal. Dejar cocer durante unos 10 minutos.
2. Una vez cocida, si se prefiere una textura más fina, se puede pasar la crema por la batidora eléctrica.
3. En otra olla, poner a calentar agua con un poco de vinagre y una pizca de sal. Añadir los huevos con la cáscara y dejar cocer durante unos 4 minutos.
4. En el momento de servir el plato, poner primero los huevos y, luego, verter la sopa de polenta por encima.

### OBSERVACIONES

Puede utilizar caldo vegetal, de carne o de pollo en lugar de agua para cocinar la polenta. Esto hará que quede muy sabrosa.

# Blini de harina de maíz



## ELABORACIÓN

1. Mezclar la harina de maíz, las legumbres, los huevos, la levadura y la sal en un bol. Triturar con la batidora eléctrica hasta obtener una masa espesa.
2. Hacer pequeñas crepes en una sartén caliente con un chorrito de aceite de oliva.
3. Añadir una rodaja de morcilla encima de cada minicrep. Cocer bien por ambos lados, hasta que estén bien hechas.

## OBSERVACIONES

Este aperitivo se puede acompañar también con algún vegetal de temporada y de fácil cocción, como calabaza o calabacín, en vez de un embutido.



Por Les Cols



0,33€/PERS.

## INGREDIENTES (4 pers.)

**10 c. s. de harina de maíz (100 g)**

**150 g de legumbres cocidas, preferiblemente, judías blancas**

**½ morcilla**

**2 huevos**

**5 g de levadura en polvo**

**Aceite de oliva virgen y sal**

La harina de maíz es un almidón muy utilizado para espesar salsas y preparar masas saladas y dulces. Pruebe a añadir algunas cucharadas a los caldos vegetales; ¡le quedarán buenísimos!



Por Les Cols



0,18€/PERS.

### INGREDIENTES (4 pers.)

5 c. s. de polenta (50 g)

8 zanahorias

Aceite de oliva virgen

2 c. s. de azúcar

0,5 l de agua

La polenta es sémola de maíz, muy habitual en la gastronomía italiana y de muchos países latinoamericanos. Es muy nutritiva y de fácil combinación con otros alimentos, como setas, carnes, verduras y queso.

# Crema dulce de polenta y zanahoria



### ELABORACIÓN

1. Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Rehogar en un cazo con un poco de aceite de oliva. A continuación, añadir medio litro de agua y la polenta.
2. Dejar cocer hasta que las zanahorias estén bien blandas y la polenta, cocida; más o menos durante 14 minutos.
3. Pasar la crema por la batidora eléctrica y añadir el azúcar.
4. Verter la crema en un plato llano y dejar enfriar unos 15 minutos.
5. Esparcir un poco de azúcar por encima y quemarlo con un quemador como los que se usan para preparar cremas catalanas.

### OBSERVACIONES

Esta receta puede servir tanto para elaborar un postre, como en este caso, como para hacer un plato salado. Únicamente hay que añadir un poco de sal y, en vez del agua, si se prefiere, un caldo, para obtener una crema caliente deliciosa.

# Caldo con espaguetis de arroz



## ELABORACIÓN

1. Cortar y dorar el beicon en una cazuela con un chorrito de aceite de oliva y añadir todas las verduras bien picadas para hacer un caldo.
2. Verter un litro de agua y dejar que hierva, a fuego lento, durante 30 minutos.
3. Cuando las verduras estén cocidas, agregar las judías, rectificar de sal y reservar.
4. En una cazuela aparte, poner medio litro de agua a hervir y añadir la harina de arroz. Dejar que cueza durante 10 minutos y triturar para hacer una pasta más fina. Esperar a que se enfríe y volver a triturar.
5. Poner la mezcla dentro de un biberón de cocina y, tras servir el caldo, hacer formas de espagueti o de espiral.

## OBSERVACIONES

Esta original preparación ofrece una forma alternativa de utilizar la harina de arroz, gracias a los biberones de plástico de cocina. Recuerde limpiarlos bien una vez usados.



Por Les Cols



0,47€/PERS.

## INGREDIENTES (4 pers.)

**15 c. s. de harina de arroz (150 g)**

**150 g de beicon ahumado**

**100 g de judías cocidas**

**Verduras (puerro, cebolla, zanahoria...)**

**1,5 l de agua**

**Aceite de oliva virgen**

Puede aprovechar las verduras o las carnes que tenga en la nevera o el congelador para hacer un caldo buenísimo.



Por Les Cols



0,43€/PERS.

### INGREDIENTES (4 pers.)

20 c. s. de harina de alforfón (200 g)

20 c. s. de farro/polenta (200 g)

1 l de agua

1 c. p. de sal

50 g de fuet

Este fantástico aperitivo se puede acompañar con embutido o con algún vegetal confitado, como pimientos o pepínos en vinagre.

## Aperitivo de alforfón y farro



### ELABORACIÓN

1. Poner un litro de agua a calentar en una olla. Antes de que empiece a hervir, añadir la mezcla de las dos harinas. Dejar que cueza durante 10 minutos y echar un poco de sal.
2. Poner a calentar el horno a 150 °C.
3. Esparcir la pasta resultante de la mezcla de las harinas sobre un papel antiadherente, para crear láminas muy finas. Meter en el horno durante 10 minutos.

### OBSERVACIONES

El alforfón, muy común en la cocina de La Garrotxa, no es estrictamente un cereal, pero se utiliza como si lo fuera, por lo que se puede sustituir aquí por harina de cualquier otro cereal.



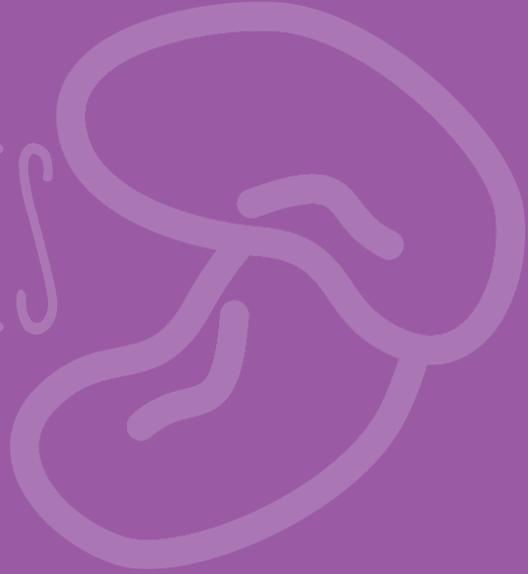
LEGUMBRES

LEGUMBRES

LEGUMBRES

LEGUMBRES

LEGUMBRES



LEGUMBRES

LEGUMBRES

**LEGUMBRES**

LEGUMBRES



Por Ada Parellada



0,73€/PERS.

# Sopa de jugo de judías con albóndigas



## INGREDIENTES (4 pers.)

40 g de judías secas

500 ml de caldo de hervir las judías

Unas rebanadas de pan tostado

1 cebolla mediana

8 c. s. de queso rallado

PARA LAS ALBÓNDIGAS:

100 g de cerdo picado

100 g de ternera picada

1 huevo

1 diente de ajo y perejil

1 rebanada de pan (la miga)

2 c. s. de leche

1 c. s. de harina

Aceite de oliva virgen y sal

## ELABORACIÓN

1. Dejar las judías en remojo unas doce horas. Colarlas y cocerlas en una olla grande, cubiertas de agua fría, durante una hora, a fuego medio-bajo.
2. Mezclar los ingredientes de las albóndigas hasta conseguir una masa homogénea.
3. Hacer bolitas, enharinarlas y freírlas.
4. Sofreír lentamente una cebolla picada en una olla, unos diez minutos. Añadir el pan tostado troceado. Remover un poco, hasta que quede todo integrado.
5. Añadir el queso, la mitad de las judías una vez hervidas y dos vasos grandes de caldo de hervir las judías. Dejar que cueza unos minutos. Triturar.
6. Añadir las albóndigas fritas y el resto de judías cocidas. Se puede reservar un poco de pan tostado como decoración a la hora de servir el plato.

## OBSERVACIONES

El caldo de hervir las judías se suele desechar, a pesar de ser muy sabroso. Con este caldo se puede hacer una sopa como la que le presentamos. También es posible usar otras legumbres, especialmente garbanzos.

Los platos con legumbres, son un excelente plato único. Recuerde que cuando se comen legumbres no es necesario comer carne.

# Ensalada de garbanzos y tzatziki



Por Ada Parellada



0,45€/PERS.

## ELABORACIÓN

1. Mezclar el yogur con un chorrito de aceite, sal y pimienta para hacer la salsa *tzatziki*.
2. Tomar las verduras y la fruta cortada en daditos, trincharlo todo y aliñar con la salsa de yogur.
3. Añadir los garbanzos escurridos y un poco de pimentón picante por encima. Poner a enfriar en la nevera y consumirlo al cabo de un par de horas.

## OBSERVACIONES

Si utiliza garbanzos secos, deberá poner los garbanzos en remojo unas doce horas, con una cucharadita de bicarbonato. Ponga agua suficiente para cubrir bien los garbanzos y hierva durante una hora.

La cocción de las legumbres es importante para evitar perder nutrientes y mantener un buen aspecto. Esto se consigue simplemente cubriéndolos con agua y añadiendo agua caliente, si es necesario, a la cocción, que debe ser suave, porque las turbulencias harían que se les rompiera la piel o que se deshicieran.

## INGREDIENTES (4 pers.)

400 g de garbanzos cocidos (o 150 g crudos)

1 cebolleta

1 manzana

½ pepino

2 tomates sin piel ni semillas

1 c. c. de pimentón picante

1 yogur natural

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta negra

Uno de los alimentos estrella de la dieta mediterránea son las legumbres, un alimento muy versátil que brinda una importante cantidad de nutrientes a un precio muy económico.



Por Ada Parellada



0,56€/PERS.

# Ensalada de lentejas con salsa de limón



## INGREDIENTES (4 pers.)

400 g de lentejas cocidas  
(o 150 g crudas)

Unas ramas de apio  
1 pechuga de pollo  
1 puñado de nueces  
picadas

Para la salsa de limón

1 c. s. de mayonesa  
1 c. p. de mostaza  
½ vaso de nata líquida  
½ limón  
Aceite de oliva virgen  
Sal y pimienta negra

Recuerde incorporar las legumbres en el menú familiar entre dos y tres veces por semana, ya sea en platos de cuchara, o en ensaladas frías como esta.

## ELABORACIÓN

1. Lavar el apio, cortar y quitar las fibras.
2. Preparar la salsa mezclando la mayonesa, la mostaza, la nata líquida y el zumo del medio limón. Poner a punto de sal y pimienta.
3. Mezclar todos los ingredientes en un bol: las lentejas cocidas, el apio, las nueces y la pechuga de pollo a la plancha y cortada en daditos. Añadir la salsa poco a poco hasta que quede bien integrada.

## OBSERVACIONES

En la Antigüedad, las legumbres eran tan importantes que los cuatro tipos principales que se conocían en la Roma clásica dieron nombre a las más ilustres familias romanas: *Fabio* viene de *haba*; *Léntulo*, de *lenteja*; *Pisón*, de *guisante* y *Cicerón*, de *garbanzo*.

# Buñuelos de garbanzos con avellanas



Por Ada Parellada



0,64€/PERS.

## ELABORACIÓN

1. Sofreír la cebolla, a fuego lento, bien confitada, unos diez minutos.
2. Triturar los garbanzos con el queso de untar y una cucharada de aceite de oliva. Mezclar con la cebolla, las aceitunas picadas, el sésamo y las avellanas.
3. Hacer bolitas, rebozar con harina, huevo y pan rallado.
4. Freír con aceite de oliva caliente y abundante, simplemente para conseguir el tostado, porque los garbanzos ya están cocidos. Acompañar con mayonesa.

## OBSERVACIONES

Las legumbres provocan un brusco aumento de la actividad de las bacterias intestinales, con producción de gases a las pocas horas de haberlas comido. Uno de los posibles remedios es una cocción mucho más larga o triturarlos, como en esta receta de buñuelos.

## INGREDIENTES (4 pers.)

400 g de garbanzos cocidos (o 150 g crudos)  
1 cebolla mediana  
10 aceitunas negras  
3 c. s. de queso de untar  
1 puñado de avellanas picadas  
1 c. s. de sésamo tostado  
1 huevo  
2 c. s. de harina  
2 c. s. de pan rallado  
Mayonesa  
Aceite de oliva virgen y sal

Los buñuelos son una preparación que gusta mucho a toda la familia y además es ideal para aprovechar alimentos sobrantes, como las legumbres cocidas.



Por Ada Parellada



0,70€/PERS.

# Judías con champiñones, puerros y butifarra



## INGREDIENTES (4 pers.)

**400 g de judías cocidas**  
(o 150 g crudas)

**1 bandeja de champiñones (300 g)**

**1 diente de ajo**

**La parte blanca de un puerro (podemos sustituirlo por 1 cebolla)**

**2 butifarras pequeñas**

**Aceite de oliva virgen y sal**

**Pimienta y una pizca de orégano**

## ELABORACIÓN

1. En una sartén grande con un chorrito de aceite, sofreír el puerro picado a fuego lento. Antes de que el puerro coja color, añadir los champiñones cortados a dados, el ajo picado, la butifarra desmenuzada y el orégano, subir el fuego y agitar la sartén hasta que esté todo cocido, unos cinco minutos. Los champiñones deben perder agua.
2. Salar y añadir las judías cocidas. Añadir aceite y saltear el conjunto, a fuego medio, hasta que las judías se tuesten.
3. Por último, añadir la pimienta y una pizca de orégano.

## OBSERVACIONES

Si desea que las legumbre secas se cuezan rápidamente, ponga dos cucharaditas de sal o una cucharadita de bicarbonato por cada litro de agua y en la mitad de tiempo ya estarán listas. El inconveniente es que la sal y el bicarbonato modifican su sabor y textura.

Las legumbres secas se pueden conservar durante mucho tiempo si se guardan correctamente en un espacio sin luz y ventilado. Si las legumbres son cocidas se pueden congelar y guardar para otros días.

# CARNES

CARNES

(CARNES)



CARNES

CARNES

CARNES





# Conejo con láminas de patata, tomate y cebolla al horno

Por 8cadires



0,99€/PERS.



## INGREDIENTES (4 pers.)

1 conejo pequeño entero  
4 patatas pequeñas  
4 tomates medianos  
2 cebollas medianas  
Aceite de oliva virgen  
Sal y pimienta  
Tomillo y romero

## ELABORACIÓN

1. Mientras se calienta el horno a 180 °C, cortar las patatas, la cebolla y el tomate en láminas finas y colocar en una bandeja. Añadir 4 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta. Tapar con papel de aluminio y dejar en el horno durante 20-30 minutos.
2. Cortar el conejo a trozos y salpimentar. En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva, marcar el conejo por todos los lados.
3. Una vez cocidas las verduras, retirar el papel de aluminio y colocar el conejo.
4. Añadir el tomillo y el romero y dos cucharadas soperas de aceite de oliva.
5. Poner al horno a 180°C durante 7 minutos.

## OBSERVACIONES

Puede utilizar otras carnes, como pollo o pavo. Esta receta también se puede hacer a la cazuela.

Puede acompañar este plato con una ensalada verde para conseguir un menú equilibrado y muy nutritivo.

# Riñones de cerdo y pimientos verdes con mostaza



## ELABORACIÓN

1. Abrir los riñones y quitar la grasa interior. Cortarlos a trozos grandes y dejar reposar un par de horas en agua con vinagre.
2. En una sartén, sofreír la cebolla, el ajo, los pimientos verdes, el calabacín cortado a dados y los champiñones laminados. Saltear 10 minutos y añadir el tomate cortado a dados.
3. Una vez reducido, añadir el caldo y la mostaza.
4. Salpimentar los riñones y saltearlos durante un par de minutos en otra sartén, a fuego muy vivo. Retirar el líquido que soltarán.
5. Agregar los riñones a la salsa anterior y cocerlo todo junto durante unos minutos.
6. Acompañar este plato con un flan de arroz.

## OBSERVACIONES

Es necesario dejar en remojo los riñones, para eliminar su característico olor, y someterlos a una precocción. Al sacarlos del agua con vinagre, es necesario lavarlos y dejarlos en un colador para que pierdan toda el agua.



Por Jean Louis Neichel



0,61€/PERS.

## INGREDIENTES (4 pers.)

300 g de riñones de cerdo  
2 pimientos verdes pequeños  
1 calabacín  
½ cebolla  
1 tomate  
8 champiñones  
2 dientes de ajo  
2 c. s. de mostaza  
¼ de vaso de caldo concentrado  
Aceite de oliva virgen  
Sal y pimienta

Las vísceras aportan proteínas y una gran cantidad de hierro y vitaminas. Además, suelen ser muy económicas.



Por Jean Louis  
Neichel



0,93€/PERS.

### INGREDIENTES (4 pers.)

8 láminas de canelones  
8 lonchas grandes y gruesas de jamón dulce  
200 g de carne picada  
10 c. s. de tomate sofrito  
1 cebolla  
½ vaso de guisantes  
¼ de calabacín  
¼ zanahoria  
4 champiñones  
¼ de puerro  
½ diente de ajo  
½ apio pequeño  
Aceite de oliva virgen y sal  
4 c. s. de queso rallado

Anímese a cocinar con los más pequeños; esta preparación es muy entretenida y ellos pueden proponer los vegetales que deseen.

# Canelones de verduras, jamón y salsa boloñesa



### ELABORACIÓN

1. Para hacer la salsa boloñesa, cortar y sofreír media cebolla y el tomate. A continuación, añadir la carne picada. Reservar.
2. Cocer las láminas de pasta para canelones y dejar que se enfríen.
3. Cortar y sofreír el puerro, media cebolla, el ajo, el apio, el calabacín, la zanahoria y los champiñones.
4. Extender las lonchas de jamón dulce y colocar el relleno de verduras. Enrollarlos uno a uno, ponerlos encima de las láminas de canelones y volver a enrollarlos.
5. Colocar los canelones en una bandeja con un poco de aceite.
6. Finalmente, añadir los guisantes ya cocidos a la salsa boloñesa y esparcir por encima de los canelones. Espolvorear el queso rallado por encima.
7. Poner los canelones en el horno para que se gratinen.

### OBSERVACIONES

Esta preparación es muy bien aceptada por los niños. Una alternativa más sencilla y, a la vez, más económica es utilizar una salsa de tomate y cebolla en vez de la salsa con carne picada.

# Conejo con setas y arroz integral



Por Jean Louis Neichel



0,85€/PERS.

## ELABORACIÓN

1. Dejar el arroz integral en remojo la noche anterior. Cocer con agua, sal y laurel durante 15 minutos.
2. Hacer un sofrito con el ajo, la cebolla, el puerro y el pimiento. A continuación, agregar la butifarra abierta.
3. En otra sartén, saltear el conejo, el hígado, los riñones y las setas, hasta que adquieran color de asado.
4. En una cazuela, juntar el arroz con los sofritos de butifarra y de conejo. Añadir el caldo y dejar cocer durante 20 minutos. Verter más caldo si hiciera falta.
5. Añadir un chorrito de aceite por encima.

## OBSERVACIONES

Para conseguir una textura más cremosa, como de *risotto*, puede añadir queso rallado. También puede utilizar cualquier tipo de setas secas, para darle más sabor.

## INGREDIENTES (4 pers.)

150 g de arroz *integral*  
60 g de butifarra  
200 g de conejo troceado  
200 g de hígado y riñones de conejo  
1 cebolla y ½ puerro  
1 pimiento verde  
0,5 l de caldo  
100 g de setas frescas  
Aceite de oliva virgen  
Sal, pimienta, laurel y ajo

El arroz integral, como cualquier otro cereal integral, tiene una mayor cantidad de fibra y vitaminas del tipo B, nutrientes que se pierden al refinarlo. ¡utilice cereales integrales siempre que pueda!



Por Jean Louis  
Neichel



1€ / PERS.

# Albóndigas de pollo con sepia y nabo



## INGREDIENTES (4 pers.)

PARA LAS ALBÓNDIGAS:

1 pechuga de pollo picada  
1 butifarra  
1 cebolla y 8 champiñones  
1 huevo y 100 ml de leche  
1 rebanada de pan de payés  
1 diente de ajo y perejil

PARA LA SALSA:

1 sepia  
60 g de garbanzos cocidos  
1 cebolla y ¼ de apio  
2 pimientos verdes y ½ rojo  
2 tomates grandes  
1 nabo y ½ zanahoria  
0,5 l de caldo de pollo  
20 ml de vino blanco  
Aceite de oliva virgen  
Sal, pimienta, laurel  
y tomillo

## ELABORACIÓN

1. Saltear el ajo en una sartén. Aparte, remojar el pan con un poco de leche.
2. En un bol, mezclar el pollo y la butifarra picados, la cebolla, los champiñones bien picados, el huevo, el ajo salteado, el perejil y el pan remojado. Salpimentar.
3. Hacer las albóndigas y enharinarlas. A continuación, sofreír con poco aceite.
4. En otra sartén, saltear la cebolla, la zanahoria, el apio, los tomates, los pimientos, el nabo y el vino. Dejar que cueza unos minutos y añadir la sepia a trozos. A continuación verter el caldo. Dejar cocer lentamente.
5. Una vez cocido, juntar las albóndigas con la sepia troceada, añadir los garbanzos cocidos y dejar cocer durante 15 minutos a fuego lento.

## OBSERVACIONES

En vez de comprar el apio, la zanahoria y el nabo por separado, puede optar por las bandejas de verdura para el caldo, que tienen un poco de todo y suelen resultar más económicas.

Este puede ser un magnífico plato único. Se puede acompañar con un poco de pan, agua y una pieza de fruta de postre.

HUEVOS

HUEVOS

HUEVOS

HUEVOS

HUEVOS

HUEVOS

HUEVOS

**HUEVOS**

HUEVOS





Por Carme Ruscalleda



0,47€/PERS.

### INGREDIENTES (4 pers.)

- 1 puerro pequeño
- 1 bandeja de champiñones  
(u otra variedad de seta)
- 0,5 l de agua
- 1 rebanada fina de pan
- 10 hojas de perejil
- 1 diente de ajo
- 4 huevos
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta blanca

El huevo es un alimento muy nutritivo a la par que económico que puede incorporar a su alimentación entre 3 y 4 veces por semana.

# Sopa de huevo con setas y cacahuetes



### ELABORACIÓN

1. Sofreír el puerro picado muy fino en una olla con aceite, unos 3 minutos.
2. Añadir los champiñones cortados en trozos medianos y sofreírlos 3 minutos. Salpimentar.
3. Incorporar el agua hirviendo y dejar cocer 5 minutos.
4. Apartar la olla del fuego y triturarlo todo con un brazo eléctrico, añadiendo más aceite. Hay que procurar no triturarlo en exceso y no se debe colar. Rectificar de sal y pimienta.
5. Poner aceite en una sartén, dorar la rebanada de pan cortada a daditos con ajo y perejil picados, apartar del fuego y añadir los cacahuets troceados. Reservar.
6. Poner una yema de huevo en cada cuenco. Cubrir con la sopa caliente y, finalmente, los picatostes.

### OBSERVACIONES

Para aprovechar al máximo todos los ingredientes, puede elaborar unos merengues con las claras sobrantes de este plato. Únicamente deberá añadir azúcar y obtendrá unos dulces buenísimos.

# Soufflé de pan, huevo dulce y pasas



## ELABORACIÓN

1. Poner las rebanadas de pan en un cuenco ancho.
2. Hervir la leche con canela y un poco de ralladura de naranja. Verterla sobre el pan; en pocos minutos, quedará remojado y perfumado.
3. Montar los huevos con una batidora de varillas, junto con el azúcar y el licor; la mezcla debe adquirir una textura firme.
4. Tomar moldes individuales. Untarlos con aceite y espolvorear azúcar moreno.
5. Rellenar los moldes "por pisos": el pan, el huevo con azúcar, las pasas y las hojitas. Espolvorear con un poco de azúcar moreno.
6. Precalentar el horno a 210 °C, introducir los moldes y dejar cocer durante 12 minutos sin abrir, para lograr el soufflé. Servir inmediatamente.

## OBSERVACIONES

Este postre es como las torrijas, pero con menos grasa, ya que no se fríe y, por lo tanto, no suelta aceite.



Por Carme Ruscalleda



0,31€/PERS.

## INGREDIENTES (4 pers.)

**4 rebanadas finas de pan, secas (60 g)**

**1,5 vasos de leche**

**Ralladura de naranja**

**4 huevos**

**2 c. s. de azúcar**

**2 puñados de pasas (sin hueso)**

**1 c. p. de hojas de tomillo**

**1 c. s. de licor**

**Una pizca de canela**

**Aceite de oliva virgen**

**Azúcar moreno o blanco**

Hay huevos de diferente tamaño y color, pero con propiedades nutricionales muy similares. La diferencia de color depende de la raza de la gallina.



Por Carme Ruscalleda



0,39€/PERS.

# Puré de lentejas con huevo y tocino



## INGREDIENTES (4 pers.)

*1 cebolla grande*

*150 g de lentejas  
pardinas crudas*

*2 l de agua*

*50 g de panceta  
cortada fina*

*1 pera*

*4 huevos*

*Aceite de oliva virgen*

*20 hojas de perejil  
con el tallo fino*

*Sal y pimienta*

## ELABORACIÓN

1. Poner el aceite en una olla y, cuando esté caliente, añadir la cebolla picada fina y dejar sofreír durante 15 minutos.
2. Añadir las lentejas y agua mineral caliente, salar y dejar cocer a fuego lento durante 40 minutos. Triturar muy fino, colar y reservar el puré.
3. Saltear la panceta sin aceite; sofreír hasta que se dore. Reservar.
4. Pelar y cortar la pera a dados. Saltear con aceite 30 segundos y reservar.
5. Hervir los huevos durante 9 minutos, cortar a dados regulares y reservar.
6. Freír las hojas de perejil hasta que crujan, secar sobre papel de cocina y reservar.
7. Servir el puré caliente en platos hondos y, por encima, esparcir los ingredientes reservados.

## OBSERVACIONES

Esta sopa de textura espesa es muy sabrosa y rica en nutrientes.

Recuerde que en el frigorífico los huevos se pueden mantener en buenas condiciones hasta la fecha de consumo preferente.

# Croquetas de huevo y remolacha



Por Carme Ruscalleda



0,68€/PERS.

## ELABORACIÓN

1. En una cazuela, sofreír el puerro picado muy fino, a fuego lento. Debe quedar cocido y poco dorado.
2. Triturar la leche, la harina, la fécula de maíz, la remolacha (cocida con piel unos 60 minutos y triturada) y el queso, todo junto. Añadir al sofrito. Cocer a fuego medio sin dejar de remover, hasta que haga burbujas. Después, salpimentar y añadir los huevos duros cortados a dados pequeños. Continuar revolviendo durante 1 minuto.
3. Verter en una bandeja para que se enfríe y proteger con film transparente.
4. Hacer croquetas de unos 20 gramos, pasarlas por harina de trigo, luego por clara de huevo y, finalmente, por el pan rallado. Reservar en la nevera.
5. Con el aceite bien caliente, freír hasta que queden doradas. Secarlas sobre papel de cocina y servir.

## OBSERVACIONES

Son croquetas nutritivas, divertidas y sorprendentes por su color fucsia. Se pueden hacer de color azul violáceo, sustituyendo la remolacha por patata violeta cocida con piel durante 25 minutos y el queso rallado por queso azul.

## INGREDIENTES (4 pers.)

PARA LAS CROQUETAS:

**1 puerro pequeño**  
**4 huevos**  
**2 vasos de leche**  
**4 c. s. de harina de trigo**  
**4 c. s. rasas de fécula de maíz**  
**1 remolacha mediana**  
**4 c. s. de queso rallado**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Sal y pimienta blanca**

PARA EL REBOZADO:

**Harina de trigo**  
**2 huevos**  
**Pan rallado**  
**Aceite de oliva virgen**

Recuerde que no hay que lavar los huevos. Lavarlos puede facilitar la contaminación de los alimentos que preparemos.



Por Carme Rusalleda



0,25€/PERS.

### INGREDIENTES (4 pers.)

- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- 2,5 l de agua
- 4 rebanadas de pan integral tostadas
- 4 huevos
- 1 c. s. de vinagre
- Aceite de oliva virgen, sal y pimienta
- 1 ramita de tomillo seco
- ½ hoja de laurel seco
- Perejil fresco
- 6 c. s. de queso rallado (opcional)

El huevo es un alimento con proteínas de excelente calidad, además de vitaminas (A, B2, B12, D y E) y minerales (fósforo, hierro y zinc).

# Huevo escalfado sobre una sopa de ajo y hierbas



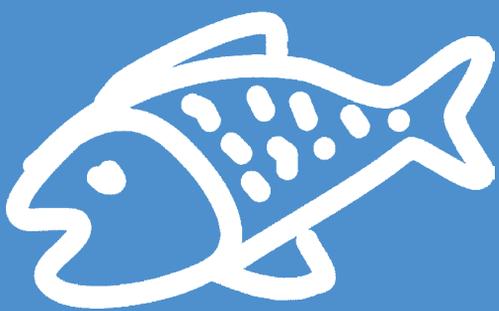
### ELABORACIÓN

1. Sofreír la cebolla picada fina en una olla con aceite hasta que se dore. Añadir los ajos en láminas finas y sofreírlos 30 segundos. Incorporar las hierbas secas, 1 litro de agua caliente y salpimentar. Esperar a que hierva y dejar a fuego suave durante 5 minutos. A continuación, retirar las hojas, triturarlo todo y colar. Reservar tapado.
2. Preparar los huevos. Llenar una cazuela con 1,5 litros de agua, vinagre y sal. Cuando hierva, bajar el fuego, remover para crear una corriente circular y tirar delicadamente los huevos, sin la cáscara, de uno en uno. Esperar 2,5 minutos. Retirar con cuidado, recortar los flecos y reservar.
3. En un plato hondo, poner la tostada con aceite. Añadir la sopa, el huevo escalfado y el queso, además de una hojita de perejil frita.

### OBSERVACIONES

Puede elaborar sopas diferentes sustituyendo la cebolla por calabaza, calabacín, pimiento rojo, patata... Siga siempre la técnica de la receta y corte el producto bien fino, para agilizar el tiempo de cocción y disfrutar del máximo sabor de cada producto.

PESCADOS



PESCADOS

PESCADOS

PESCADOS



PESCADOS



PESCADOS



Por Nandu Jubany



0,89€/PERS.

### INGREDIENTES (4 pers.)

250 g de bacalao  
desmigado desalado

1 patata mediana

100 ml de agua  
de cocción

2 huevos

5 c. s. de harina

2 c. s. de manteca

2 c. s. de mantequilla

1 diente de ajo

Aceite de oliva virgen y sal

Perejil

El pescado es un alimento de una calidad nutricional excelente, rico en proteínas y con menos grasa que la carne.

Se recomienda comer productos del mar dos o tres veces por semana.

## Buñuelos de bacalao



### ELABORACIÓN

1. Hervir la patata pelada y cortada a dados. Una vez cocida, incorporar el bacalao desmigado.
2. Mezclarlo todo y, cuando el bacalao quede sumergido en el fondo de la cazuela, apagar el fuego. Retirar y escurrir el bacalao y la patata. Reservar el agua de cocción.
3. Agregar la mantequilla y la manteca al agua reservada y calentar hasta que se fundan, vigilando que no hierva el agua.
4. Subir el fuego, añadir la harina y remover bien hasta conseguir una buena masa, procurando que la harina quede cocida. Dejar enfriar.
5. Añadir los huevos de uno en uno. Después, el ajo y el perejil picado, la patata y el bacalao. Remover y rectificar de sal.
6. Hacer bolas de masa con la ayuda de dos cucharillas y freír hasta que se doren.

### OBSERVACIONES

Otra manera de presentar los buñuelos sería en un plato adornado con una blonda y colocados en pinchos.

# Tallarines de calamar con verduras y queso



Por Nandu Jubany



1€/PERS.

## ELABORACIÓN

1. Limpiar y abrir los calamares. Cortarlos en láminas finas, imitando la forma de los tallarines. En una sartén o un wok bien caliente, saltear los calamares con unas gotitas de aceite.
2. Aparte, saltear con aceite muy caliente las verduras cortadas a tiras, para que también parezcan tallarines.
3. Añadir los calamares y unas gotas de salsa de soja, probarlos y, si es necesario, rectificar de sal.
4. Mezclar con los tomates *cherry* partidos por la mitad.
5. A continuación, preparar un aceite con finas hierbas triturando con una batidora la albahaca y el perejil. Colarlo.
6. Mezclar este aceite con el queso cortado a daditos.

## OBSERVACIONES

A la hora de servir, coloque los daditos de queso por encima de los calamares y las verduras. Esto dará un aspecto delicioso al plato y resaltará su sabor.

## INGREDIENTES (4 pers.)

- 2 calamares
- 1 zanahoria grande
- 1 calabacín pequeño
- 1 cebolleta mediana
- 1 bandeja de tomates *cherry*
- 100 g de queso fresco
- 1 c. s. de perejil
- 1 c. s. de albahaca
- Aceite de oliva suave
- 2 c. s. de salsa de soja

Hay muchas maneras de cocinar los productos del mar: guisados, a la parrilla, al vapor o en papillote. Freírlos también es una buena opción, aunque no la única.



Por Nandu Jubany



1€ / PERS.

# Merluza a la tortilla y pan con tomate



## INGREDIENTES (4 pers.)

1 merluza pequeña

6 huevos

2 tomates rallados

2 rebanadas de pan de molde

Aceite de oliva virgen y sal

## ELABORACIÓN

1. Batir los huevos y añadir sal.
2. Aparte, cocer la merluza a la plancha y reservar la carne, quitándole la piel y las espinas.
3. Cortar el pan a dados.
4. En una sartén bien caliente, poner una gota de aceite y un poco de huevo, hasta conseguir una capa muy fina.
5. Poner unos dados de pan en el centro, una cucharada de tomate rallado (previamente aliñado) y la merluza desmenuzada.
6. Enrollar la tortilla dándole forma de media luna.

## OBSERVACIONES

Servir con unas tostadas muy finas y crujientes. Es un plato muy sencillo y riquísimo acompañado de una ensalada variada, una sopa o una crema.

El pescado congelado es una buena opción porque su calidad nutricional es excelente. La congelación evita la descomposición y mantiene el valor nutritivo.

# Salmonetes con escamas crujientes de patatas bravas



Por Nandu Jubany



1€/PERS.

## ELABORACIÓN

1. Cortar las patatas en láminas finas y trocear con un cuchillo hasta que parezcan escamas de pescado.
2. Freír con aceite de oliva, hasta que queden crujientes.
3. Retirar los lomos de los salmonetes y cortarlos por la mitad. Salpimentar y freír en una sartén por el lado de la piel, hasta que queden cocidos.
4. Girar los lomos y cocer unos 10 segundos por el lado de la carne.
5. Guardar el aceite que quede en la sartén.
6. Para hacer la salsa, mezclar el *ketchup*, la mayonesa y el aceite que haya sobrado de freír el pescado. Rectificar de sal y añadir unas gotitas de salsa en el plato.

## OBSERVACIONES

Para conseguir un impacto visual sorprendente, coloque los filetes de pescado en el plato de manera dispersa y cúbralos con las escamas de patata. Le dará un toque irresistible.

## INGREDIENTES (4 pers.)

*½ kg de salmonetes*  
*4 patatas medianas peladas*  
*6 c. s. de mayonesa*  
*2 c. s. de ketchup*  
*Aceite de oliva virgen, sal y pimienta*

Tenga en cuenta la estacionalidad al comprar el pescado y también las ofertas. Existe una gran variedad y se puede comprar producto fresco, congelado, enlatado, salado o ahumado.



Por Nandu Jubany



1€ / PERS.

# Sardinas en un bocadillo crujiente con mayonesa



## INGREDIENTES (4 pers.)

16 sardinas medianas

2 cebollas medianas

4 tomates maduros

1 baguette precocida congelada

2 c. s. de mayonesa

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

1. Retirar las escamas de las sardinas y filetearlas.
2. Cortar la *baguette* en rebanadas muy finas.
3. En una sartén, hacer un sofrito con la cebolla picada y el tomate rallado sin semillas.
4. Colocar encima del pan una capa de sofrito, cuatro lomos de sardina salpimentados previamente y una cucharadita más de sofrito. Tapar con otra rebanada de pan.
5. Tostar el bocadillo directamente sobre una sartén caliente, poco a poco, hasta que el pan quede crujiente.

## OBSERVACIONES

Para presentar este plato de manera espectacular, vierta unas lágrimas de mayonesa junto a los bocadillos.

El pescado azul es rico en ácidos grasos omega 3, muy saludables para nuestro corazón. Las sardinas, los boquerones, las anchoas y la caballa son pescados azules económicos y muy cardio-saludables.

# Salmorejo de naranja



Por 8cadires



1€/PERS.

## ELABORACIÓN

1. Cortar la cebolla a tiras finas y dejar reposar durante 24 horas con el aceite de oliva, una pizca de sal y el vinagre.
2. Pelar las naranjas y retirar la piel de los gajos.
3. Poner a hervir los huevos. Una vez cocidos y fríos, cortar las claras a tiras y desmenuzar la yema.
4. Para la presentación, colocar los gajos de naranja en el plato y, a continuación, la cebolla marinada, el bacalao y la clara de huevo cortada. Añadir la yema por encima y, por último, el atún y un chorrito del aceite utilizado para marinar la cebolla.

## OBSERVACIONES

Si le gusta el pimiento rojo, se le puede añadir; estará buenísimo.

## INGREDIENTES (4 pers.)

**8 naranjas**

**4 cebolletas pequeñas**

**2 huevos**

**250 g de bacalao desmenuzado**

**1 lata de atún**

**Aceite de oliva virgen y sal**

*Utilice la fruta como parte de las preparaciones y no sólo como postre. Conseguirá platos refrescantes y deliciosos como este, además de muy originales.*



Por 8Cadires



0,97€/PERS.

### INGREDIENTES (4 pers.)

1 l de agua

3 c. s. de sal

4 caballas

1 vaso de vinagre

150 ml de agua

Harina

1 c. c. de pimentón dulce

5 dientes de ajo sin pelar

2 zanahorias

2 cebollas

1 ramita de tomillo

2 hojas de laurel

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta negra

Recuerde que el pescado fresco debe estar limpio, tener la piel y los ojos bien húmedos y brillantes, y las agallas de color rojo, y debe oler a mar.

## Escabeche de caballa



### ELABORACIÓN

1. Limpiar el pescado y ponerlo en salmuera 4 minutos. Para hacer la salmuera, se debe utilizar un litro de agua y 3 cucharadas de sal.
2. Verter una cantidad generosa de aceite en una sartén, enharinar los filetes de caballa y, cuando el aceite esté caliente, freírlos. Después, colocarlos en una cazuela de barro.
3. En la misma sartén donde se ha frito el pescado, sofreír los ajos sin pelar, las zanahorias cortadas a tiras y la cebolla cortada a cuartos. Dejar que cueza un rato y añadir las hierbas aromáticas (laurel, orégano, tomillo...). Remover y añadir el pimentón y unos granos de pimienta negra.
4. Volver a remover y verter el vinagre y el agua. Tapar y dejar que cueza todo junto unos 10 minutos.
5. Verter toda la preparación sobre el pescado. ¡Una vez que se haya enfriado, el escabeche estará listo!

### OBSERVACIONES

Es preferible dejar reposar el escabeche un par de días antes de consumirlo.

# FRUTAS

FRUTAS

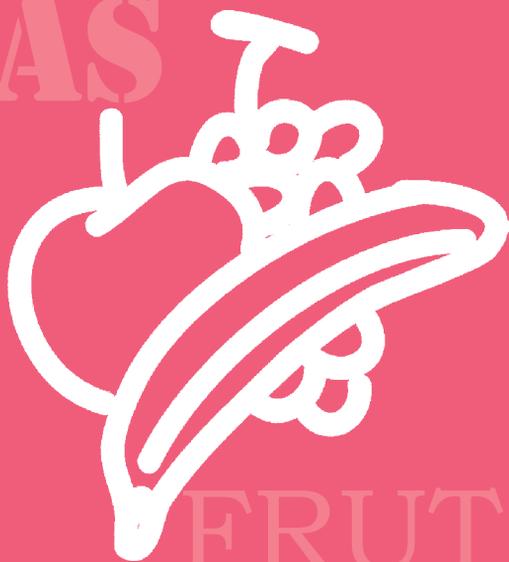


FRUTAS



FRUTAS

FRUTAS



FRUTAS

FRUTAS

FRUTAS





Por 8cadires



0,20€/PERS.

### INGREDIENTES (4 pers.)

*3 peras*

*3 unidades de yogur natural*

*2 c. s. de azúcar moreno o blanco*

*1 pizca de canela en polvo*

## Láminas de pera con yogur



### ELABORACIÓN

1. Vacíe en un bol el contenido de los yogures. Añadir la canela y el azúcar. Mezclar bien hasta que quede una salsa homogénea.
2. Pelar las peras y retirar la parte no comestible (las semillas). A continuación, cortar en láminas o trozos pequeños.
3. Una vez listas, añadir al bol con el yogur. Mezclar procurando no romper la pera.

### OBSERVACIONES

Puede utilizar los mismos envases para servir. Si lo congela en el mismo envase, obtendrá un helado de yogur con frutas ideal para las meriendas veraniegas.

Es un postre delicioso, ligero y refrescante, ideal para preparar con la ayuda de sus hijos pequeños. Recuerde que hay que comer entre 2 y 3 piezas de fruta al día.

# Macedonia de fruta fresca con menta



Por 8cadires



0,27€/PERS.

## ELABORACIÓN

1. Poner dos dedos de agua a calentar. Cuando esté caliente, añadir el azúcar y remover hasta que se disuelva. Añadir la infusión de menta y dejar reposar durante 30 segundos.
2. Preparar las frutas. Cortar el melón, la sandía y el melocotón a dados, y el plátano, a rodajas.
3. Poner las frutas troceadas en un recipiente y verter la infusión de menta con azúcar, que le dará un sabor fresco. Dejar reposar la macedonia en la nevera unos 30 minutos antes de servirla.

## OBSERVACIONES

Puede utilizar menta fresca en vez de una infusión. Si opta por la infusión, hay otros sabores que pueden quedar muy bien.

## INGREDIENTES (4 pers.)

- 1 rodaja de melón
- 1 rodaja de sandía
- 1 melocotón
- 2 plátanos
- 2 dedos de un vaso de agua
- 2 c. s. de azúcar
- Una infusión de menta

Las macedonias son preparaciones ideales para aprovechar trozos de fruta que han quedado en la nevera o piezas que están demasiado maduras. Además de riquísimas, son muy bien aceptadas por toda la familia.



Por Jean Louis  
Neichel



0,53€/PERS.

### INGREDIENTES (4 pers.)

- 4 manzanas verdes
- 25 cs de harina (250 g)
- ½ barra de mantequilla (125 g)
- 15 c. s. de azúcar (150 g)
- 1 sobre de azúcar de vainilla
- 100 ml de agua
- 3 huevos
- Una pizca de sal
- Una pizca de canela
- 150 ml de nata líquida

Los pasteles, aunque sean caseros, deben consumirse con moderación. Utilizar fruta fresca es una gran idea para darles dulzura.

# Pastel alsaciano de manzana con canela



### ELABORACIÓN

1. Para hacer la pasta brisa, mezclar la harina con una yema de huevo, la mantequilla con textura de pomada, la mitad del azúcar, una pizca de sal y el agua fría. Dejar reposar la masa dentro de la nevera.
2. Poner mantequilla en un molde para pasteles de unos 30 centímetros de diámetro. Poner la pasta brisa encima y hacer marcas con un tenedor. Dejar reposar la masa nuevamente en la nevera, durante una hora.
3. Pelar y trocear las manzanas, y colocarlas sobre la masa. Poner el pastel en el horno a 210 °C durante 30 minutos.
4. Una vez pasado este tiempo, sacar el pastel y repartir flan líquido por encima de las manzanas. Vuelva a poner el pastel en el horno a 180 °C durante 15 minutos, hasta que el flan esté hecho.
5. Para hacer el flan, mezclar con una batidora la otra mitad del azúcar, dos huevos, el azúcar de vainilla, la nata líquida y la canela en polvo.

### OBSERVACIONES

Puede decorar el pastel alsaciano con láminas de almendra para darle un toque especial. Acompáñelo con un poco de nata montada: ¡estará buenísimo!



CONSERVAS

CONSERVAS

CONSERVAS

CONSERVAS

CONSERVAS

CONSERVAS

CONSERVAS

CONSERVAS





Por Fundació Alicia



0,24€/PERS.

# Sopa fría de garbanzos con judías verdes



## INGREDIENTES (4 pers.)

*½ bote de garbanzos  
(200 g)*

*1 vaso grande de agua*

*1 bote de judías verdes  
(220 g)*

*Aceite de oliva virgen  
y sal*

*Vinagre y pimienta negra  
molida*

## ELABORACIÓN

1. Escurrir y triturar los garbanzos con agua fría y un chorrito de aceite. Poner a punto de sal, pimienta y vinagre. Guardar en la nevera.
2. Escurrir las judías verdes y cortarlas a trocitos.
3. Servir la sopa de garbanzos bien fría en un plato y repartir por encima la verdura troceada.
4. Si lo desea, aliñar con más aceite, vinagre y sal.

## OBSERVACIONES

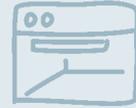
Puede variar el tipo de legumbres por lentejas o judías. Para conseguir una sopa más fina, puede pasarla por un colador.

Las legumbres combinadas con cereales pueden ser un excelente plato único. Además, son muy económicas durante todo el año.

# Pizza casera con conservas



Por Fundació Alcía



0,49€/PERS.

## ELABORACIÓN

1. Tostar las rebanadas de pan de payés y reservar.
2. Escurrir las verduras y trocearlas.
3. Escurrir el aceite del atún y desmenuzarlo un poco con un tenedor.
4. Verter el tomate sobre las rebanadas y esparcir con la ayuda de una cuchara.
5. Repartir las verduras y el atún desmenuzado sobre las rebanadas de pan.
6. Esparcir el queso rallado y una pizca de orégano por encima, con un chorrito de aceite de oliva.
7. Poner las rebanadas en el horno a 170 °C, hasta que se funda y gratine el queso.

## OBSERVACIONES

Puede sustituir el pan por cualquier otra base de pan (tortillas mexicanas, pan de pita, etc.).

## INGREDIENTES (4 pers.)

**4 rebanadas de pan de payés**

**8 cucharadas de tomate sofrito**

**2 latas de atún o sardinas en conserva**

**Verduras en conserva (espárragos, champiñones, pimiento asado...)**

**½ sobre de queso rallado**

**Aceite de oliva virgen**

**Sal y orégano**

Esta original preparación es muy completa, ya que utiliza varios alimentos y puede convertirse en un fantástico plato único.



Por Fundació Alicia



0,59€/PERS.

### INGREDIENTES (4 pers.)

**4 latas de sardinas  
en aceite**

**½ cebolla**

**1 huevo entero**

**Una pizca de harina**

**Aceite de oliva virgen  
y sal**

Las hamburguesas de pescado son una alternativa sabrosa y económica a las típicas hamburguesas de carne. Prepárelas a la plancha o al horno. ¡quedarán buenísimas!

# Hamburguesa de sardina



### ELABORACIÓN

1. Abrir las latas de sardinas y ponerlas a escurrir.
2. Picar la cebolla.
3. Batir el huevo.
4. Deshacer con un tenedor las sardinas y añadir el resto de ingredientes. Formar las hamburguesas con las manos o con la ayuda de un molde circular.
5. Dorarlas por los dos lados en una sartén, con un chorrito de aceite, a fuego medio.

### OBSERVACIONES

Puede condimentar la hamburguesa con especias (perejil picado, comino, orégano...) y servirla con una ensalada, legumbres cocidas o en un bocadillo.

# Ensalada de legumbres con atún



Por Fundació Alcía



0,40€/PERS.

## ELABORACIÓN

1. Escurrir y lavar las legumbres. Reservar.
2. Abrir la conserva de atún, escurrir el aceite y ponerlo en un bol.
3. Mezclar dos o tres cucharadas de tomate triturado con el aceite de la conserva y aliñar con sal, pimienta y unas gotas de vinagre.
4. Lavar y cortar a trocitos la verdura.
5. Mezclar las legumbres, la verdura picada y el atún, y aliñar con la salsa de tomate.

## OBSERVACIONES

En caso de que tenga legumbres secas, si son lentejas, cocer a fuego lento en un cazo con agua abundante de 45 a 60 minutos. Si son judías o garbanzos, cubrir con agua fría toda una noche y, después, cocer lentamente, partiendo de agua fría, de 45 a 90 minutos, dependiendo del tipo.

## INGREDIENTES (4 pers.)

*1 bote grande de legumbres (600 g si son cocidas o 240 si son secas)*

*1 lata de atún*

*1 cebolla*

*1 pimiento rojo pequeño*

*3 c. s. de tomate triturado*

*Sal, pimienta y vinagre*

*Este es un plato redondo, por su excelente combinación de ingredientes. Recuerde que puede utilizar cualquier tipo de legumbre.*



Por Fundació Alicia



0,74€/PERS.

# Suquet de patatas con guisantes



## INGREDIENTES (4 pers.)

- 4 patatas medianas*
- 2 c. s. de sofrito de tomate*
- 0,5 l de caldo de pollo o verduras*
- 8 tiras de pimiento asado en conserva*
- 1 lata pequeña de guisantes en conserva*
- Una pizca de pimentón dulce*
- Aceite de oliva virgen*
- Sal y pimienta*

Este plato es una magnífica manera de utilizar las conservas que están escondidas en la despensa. Utilice las conservas para crear platos deliciosos y originales.

## ELABORACIÓN

1. Escurrir el pimiento y los guisantes.
2. Cortar el pimiento en trocitos pequeños.
3. Pelar y cortar a dados las patatas.
4. Cocer un poco las patatas, en un cazo con un chorrito de aceite.
5. Añadir el tomate sofrito, el pimiento y los guisantes. Remover.
6. Dejar sofreír unos minutos.
7. Poner a punto de pimentón, sal y pimienta negra.
8. Mojar con el caldo y cocer hasta que las patatas terminen de hacerse.
9. Servir caliente.

## OBSERVACIONES

Para enriquecer este plato, puede añadir frutos secos picados al guiso.

# Crema catalana con frutas



## ELABORACIÓN

1. Calentar el agua necesaria para poder hacer un vaso de leche con la leche en polvo (según las indicaciones del envase, aunque la proporción suele ser de dos cucharadas soperas de leche en polvo por cada vaso de agua).
2. Mezclar bien y reservar.
3. Hacer la crema catalana según se indique en el sobre, aprovechando la leche reconstituida. Reservar.
4. Escurrir la piña del almíbar y ponerla en un plato.
5. Repartir la crema por encima.
6. Trocear la fruta fresca y disponerla por encima.

## OBSERVACIONES

Si lo hace con leche entera, debe seguir las indicaciones respecto a la proporción de leche por preparado de crema en polvo.



Por Fundació Alcía



0,68€/PERS.

## INGREDIENTES (4 pers.)

*1 sobre de preparado de crema catalana*

*Leche en polvo*

*Fruta fresca (manzana, pera)*

*1 bote de piña en almíbar*

*Agua*

Es un postre delicioso y completo -rico en calcio por la leche y en fibra por la fruta- que puede elaborar en cualquier momento del año.



Por 8cadires



0,22€/PERS.

### INGREDIENTES (4 pers.)

1 bote de garbanzos cocidos (400 g)

2 c. s. de tahina (pasta de sésamo)

Agua

1 diente de ajo y sal

1 c. p. de comino

Zumo de medio limón

Aceite de oliva virgen y sal

Pimentón dulce

Es una preparación ideal para acompañar con un poco de pan tostado y con verduras crudas, tales como zanahoria y apio cortados a tiras. Además, puede usarse como relleno para bocadillos.

## Hummus



### ELABORACIÓN

1. Pasar los garbanzos por agua fría.
2. Poner dentro de un bote y añadir la *tahina*, el zumo de limón, el comino y el diente de ajo.
3. Triturar la mezcla y añadir, lentamente, un poco de agua.
4. Poner el *hummus* en un bol y decorar con un poco de pimentón dulce y aceite de oliva.

### OBSERVACIONES

Puede preparar el *hummus* aunque no tenga *tahina*. Si tiene semillas de sésamo, también las puede utilizar.