



# HOY COMEMOS! HUEVO!

Recetas para sobrevivir al consumo frecuente de huevo cocinado

Paula Cabrera Freitag y Carmen M. D'Amelio Garófalo



© Saned 2019

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada, o transmitida en cualquier forma ni por cualquier procedimiento electrónico, mecánico, de fotocopia, de registro o de otro tipo sin el permiso de los Editores.

**Sanidad y Ediciones, S.L.**

[gruposaned@gruposaned.com](mailto:gruposaned@gruposaned.com)

Poeta Joan Maragall, 60, 1ª. Planta. 28020 Madrid.

Tel.: 91 749 95 00 - Fax: 91 749 95 01

Carrer Frederic Mompou, 4A, 2º, 2ª. 08960 Sant Just Desvern. Barcelona.

Tel.: 93 320 93 30 - Fax: 93 473 75 41

ISBN: 978-84-17572-65-5

Depósito Legal: M-33400-2019

## Autoras

### **Paula Cabrera Freitag**

Médico especialista en Alergología  
Hospital General Universitario Gregorio Marañón

Licenciada en Medicina (Universidad Complutense de Madrid, 2005). Especialista en Alergología y Doctora en Medicina por la Universidad de Navarra (2011). En la actualidad ejerce como médico especialista en Alergología en la Unidad de Alergia Pediátrica del servicio de Alergología del Hospital General Universitario Gregorio Marañón (Madrid).

### **Carmen M. D'Amelio Garófalo**

Médico especialista en Alergología  
Clínica Universidad de Navarra

Licenciada en Medicina (Universidad Central de Venezuela, 2008). Especialista en Alergología y Doctora en Medicina por la Universidad de Navarra (2015). En la actualidad ejerce como médico especialista en Alergología en la Clínica Universidad de Navarra (Pamplona) y es profesora asociada de las asignaturas de Alergología y Ética Médica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra. Es miembro de la Red Nacional de Alergia-Asma, Reacciones Adversas y Alérgicas, ARADyAL (RD1600060031).

## Con la colaboración de

**Isabel Higuera Pulgar**, graduada en Nutrición Humana y Dietética.

## Y Los expertos culinarios

**Óscar Ruiz de Loizaga**

**Beatriz Palanca Reh** (Libélula Catering)

**Johanna Müller-Klingspor** (Coolinaria Catering)

A nuestros pequeños héroes superadores de la alergia y a sus increíbles familias...



## Introducción

La alergia al huevo es en España la segunda causa de alergia alimentaria en niños entre los 3 y los 5 años de edad. Sin embargo, aproximadamente un 70% de los niños alérgicos al huevo tolera huevo cocinado y se ha demostrado que su consumo frecuente contribuye a un adecuado aporte nutricional y puede mejorar la calidad de vida del niño y aumentar la probabilidad de tolerar huevo en cualquier presentación en un futuro.

En los casos de alergia persistente al huevo, hasta hace poco, el único tratamiento recomendado era la evitación absoluta del alimento, con las consecuencias nutricionales y la alteración en la calidad de vida que este hecho representa tanto para el niño como para sus familiares. Sin embargo, afortunadamente, en las últimas décadas han comenzado a desarrollarse otros tratamientos que intentan modificar la respuesta del sistema inmunitario para inducir una tolerancia a los alimentos en aquellos pacientes que presentan alergias alimentarias persistentes. Entre ellos, se encuentra la inmunoterapia oral (ITO) con alimentos, que consiste en la administración por vía oral de cantidades progresivamente crecientes del alimento al que el paciente es alérgico hasta alcanzar la tolerancia de una cantidad estipulada y que el paciente deberá ingerir de forma regular y mantenida en el tiempo con el fin de no perder la tolerancia adquirida.

En el caso concreto de la alergia al huevo, la ITO es una herramienta terapéutica eficaz que se puede llevar a cabo con diversas presentaciones de huevo, incluyendo el huevo cocinado, en cuyo caso, una vez alcanzada la dosis final estipulada (en la mayoría de los casos un huevo cocido completo o un horneado con una cantidad concreta de huevo), el niño tendría que mantener su ingesta varias veces por semana. Este tratamiento no solo puede mejorar la calidad de vida de niños y padres, sino que disminuye el riesgo de reacciones por ingestas inadvertidas de huevo. Sin embargo, si el consumo regular de huevo no se realiza, podría perderse la tolerancia que hasta ese momento se hubiera conseguido.

Esta ingesta de huevo frecuente y mantenida en el tiempo, ya sea en los niños con alergia al huevo con tolerancia al huevo cocinado de forma natural o en los que lo toleran tras un tratamiento de ITO con huevo cocinado, no siempre es fácil, ya que en ocasiones los niños rechazan el alimento porque les desagrada su olor, textura o sabor, por miedo a tener una reacción o simplemente por cansancio y aburrimiento, llegando a originar verdaderos "dramas" a la hora de comer.

La idea de crear este libro nace de la necesidad real evidenciada en muchos de los niños alérgicos al huevo y sus familias, a quienes vemos diariamente en nuestra consulta. Este libro pretende ser una ayuda para la elaboración de recetas variadas, atractivas, saludables y sabrosas. Hemos querido que el huevo esté lo más enmascarado posible en estas preparaciones, de manera que toda la familia pueda disfrutar en armonía de la hora de la comida o cena, y que a la vez garantice el consumo frecuente de huevo en diferentes

formas de cocción por parte de los niños. Esto permitirá, en algunos casos, mantener la tolerancia adquirida, y en otros, favorecer la adquisición de tolerancia de formas menos cocinadas de huevo.

Nos permitimos unas líneas finales para agradecer la contribución de la Dra. María José Goikoetxea, quien vio la necesidad de elaborar este libro de recetas e impulsó su creación junto a nosotras.

*Paula y Carmen.*

Queridas familias:

Este libro de recetas ha sido creado pensando en las necesidades de los niños con alergia al huevo que toleran huevo cocinado y requieran, por recomendación de su alergólogo, mantener el consumo de huevo cocinado de manera frecuente en su dieta habitual. Se proponen 34 recetas adaptadas de manera creativa para la incorporación del huevo en la dieta familiar -en diferentes tipos de cocción, como se explicará más adelante- siguiendo las pautas de la cocina tradicional española, pero con enriquecedoras aportaciones de la cocina internacional.

El libro que tenéis entre vuestras manos es, pues, el resultado del trabajo conjunto de cocineros y especialistas en gastronomía y nutrición, con la aportación científica y desde la experiencia médica de dos especialistas en Alergología. Sin embargo, esta guía de recetas en ningún caso pretende sustituir las pautas indicadas a cada paciente por su alergólogo habitual, que será quien pueda dar las recomendaciones individualizadas y óptimas en cada caso.

## Justificación científica

La prevalencia de la alergia a los alimentos ha aumentado en las últimas décadas (Alergológica 1995; Alergológica 2005; Alergológica 2015), afectando en la actualidad a casi el 6 % de la población pediátrica europea (Nwaru y cols. 2014). Entre los niños en edad preescolar en Europa, el huevo es el segundo alimento más frecuentemente implicado en la alergia alimentaria (Nwaru y cols. 2014) y en las reacciones anafilácticas por alimentos (Grabenhenrich y cols. 2016).

La historia natural de la alergia al huevo ha sido ampliamente estudiada, obteniéndose resultados dispares en cuanto a la probabilidad de alcanzar la tolerancia de forma natural. Estudios recientes han sugerido una tendencia a la persistencia de la alergia al huevo, estimándose que menos del 50% de estos niños llegan a tolerarlo a los 2 años de edad (Xepapadaki y cols. 2016).

Es bien conocida la menor alergenicidad del huevo cocinado en comparación con su forma cruda o “poco cocinada” (Shin M y cols. 2013, Saifi y cols. 2016), lo que se debe principalmente a la alteración en la estructura de algunas de sus proteínas con el calor (Nowak-Wergzyn y cols. 2009), haciendo posible que alrededor de hasta el 70 % de los niños alérgicos al huevo tolere huevo cocinado (Des Roches y cols. 2006, Turner y cols. 2013). En la actualidad, el diagnóstico molecular o por componentes identifica la o las moléculas responsables de la enfermedad en cada paciente, lo que permite establecer su perfil de sensibilización, contribuyendo a un diagnóstico de mayor precisión. En el caso de la alergia al huevo, dependiendo del perfil de sensibilización de cada paciente, existe un amplio espectro de variaciones en lo que a la posible tolerancia del alimento se refiere: es decir, un niño con alergia al huevo podría tolerar la forma cocinada de este alimento y presentar una reacción si lo toma crudo, mientras que otro niño, también con alergia al huevo, pero con otro perfil de sensibilización, podría presentar reacción con cualquier tipo de elaboración de dicho alimento (Benhamou y cols. 2015). La historia clínica y el estudio alergológico del niño con alergia al huevo ayudarán al médico especialista en Alergología a valorar la posibilidad de comprobar, mediante pruebas de exposición oral controlada, la tolerancia a distintas presentaciones de huevo. Cada paciente debe ser valorado de forma individualizada y tendrá, por tanto, sus indicaciones específicas en cuanto a la presentación en la que podrá ingerir el huevo.

Aproximadamente el 70 % de los niños alérgicos al huevo toleran el huevo cocinado y algunos estudios sugieren que en estos niños el consumo frecuente de huevo cocinado aumenta la probabilidad de tolerar huevo en cualquier presentación en un futuro (Leonard y cols. 2012, Leonard 2016). Bajo esta premisa, se desarrolla la denominada “escalera del huevo”, del IFAN (Irish Food Allergy Network, disponible en <http://ifan.ie/egg/egg-classification-ladder/>). Dicha herramienta ofrece un panel de diferentes presentaciones de huevo, desde formas cocinadas a una temperatura definida durante un tiempo determinado hasta presentaciones en las que el huevo está crudo, y que tiene por finalidad el servir de apoyo a la inducción de tolerancia oral en niños con alergia al huevo,

al ir dando el huevo de forma escalonada desde las presentaciones más cocinadas hasta llegar al huevo crudo. Esta herramienta, sin embargo, si bien interesante e innovadora, incluye preparaciones de alimentos poco habituales en nuestro medio. Además, dentro de un mismo “escalón” podemos encontrar recetas que contienen huevo con niveles de tolerancia muy distintos, que no solo tienen que ver con la temperatura y el tiempo de cocción sino también con la presencia o no de harina de trigo, que disminuye la alergenicidad del huevo (Shin y cols. 2013, Bloom y cols. 2014). Así, un estudio reciente demuestra que el huevo cocinado a la misma temperatura y durante el mismo tiempo de cocción es tolerado por un mayor número de pacientes alérgicos al huevo si lleva harina de trigo en su elaboración que si no la lleva (Miceli Sopo y cols. 2016).

De manera que, en función del tipo y el tiempo de cocción del huevo, podemos clasificar las distintas presentaciones de huevo de la siguiente forma (Calvani y cols. 2015): (i) el huevo crudo, que no ha sido sometido a ninguna fuente de calor, presentándose en su estado natural, o el huevo pasteurizado (conocido popularmente como “huevo”), que están presentes en algunas preparaciones como la mayonesa, las espumas y algunos helados elaborados y procesados artesanalmente; (ii) el huevo poco cocinado cuando ha sido sometido a una temperatura igual o inferior a los 100 °C, habitualmente durante escasos minutos, como es el caso de las tartas saladas tipo quiche, las natillas y las tortillas; (iii) los rebozados que habitualmente se elaboran a más de 100 °C pero durante pocos minutos y, finalmente, (iv) el huevo horneado o muy cocinado, que es aquel que ha sido sometido a una fuente de calor superior a los 100 °C y habitualmente durante más minutos, como son los hornos y el huevo cocido. Los pacientes con alergia alimentaria al huevo crudo podrían tolerar distintas formas de preparación de este alimento, dependiendo de su umbral de tolerancia y de su perfil de sensibilización alérgica.

En los niños con alergia persistente al huevo que no toleran huevo en ninguna presentación, hasta hace unos años, el tratamiento se basaba fundamentalmente en la evitación estricta del huevo en la dieta. Esta medida, además de poder tener consecuencias nutricionales, implica una vigilancia continua con objeto de evitar la exposición a alérgenos presentes y ocultos en los alimentos procesados, lo que podría representar una fuente de estrés y repercutir de forma negativa en la calidad de vida del paciente y de su entorno familiar. Además, el huevo es un alimento muy ubicuo, lo que dificulta su estricta evitación, aumentando el riesgo de sufrir reacciones alérgicas por ingestas accidentales que en ocasiones pueden dar lugar a reacciones graves (Fleischer y cols. 2012, Grabenhenrich y cols. 2016). El aumento en la prevalencia de la alergia alimentaria y las implicaciones de su tratamiento clásico, basado en la evitación del alimento, han suscitado el interés por terapias alternativas. En las últimas décadas, se han comenzado a desarrollar tratamientos que intentan modificar la respuesta del sistema inmunitario para inducir una tolerancia a los alimentos en aquellos pacientes que presentan alergias alimentarias persistentes. Entre ellos se encuentra la inmunoterapia oral con alimentos -también conocida como inducción de tolerancia oral o ITO- que consiste en la administración por vía oral de cantidades progresivamente crecientes del alimento al que el paciente es alérgico hasta alcanzar la tolerancia de una cantidad estipulada y que el paciente deberá ingerir de forma regular y mantenida en el tiempo. En el caso de la alergia al huevo, este tratamiento

se puede llevar a cabo con distintas presentaciones de huevo (clara cruda natural, clara pasteurizada, clara deshidratada, huevo liofilizado, huevo cocido y horneados con huevo) y lo habitual es intentar alcanzar la dosis correspondiente a un huevo completo que el paciente deberá consumir al menos tres veces a la semana de forma indefinida.

Sin embargo, no siempre resulta fácil seguir esta recomendación, ya que, en ocasiones, los niños rechazan el alimento debido a que les desagrada su textura, sabor u olor (Reier-Nilsen y cols. 2018), por miedo a tener reacciones (Eigenmann y cols. 2006), por considerar la ingesta demasiado frecuente, etc. Hemos visto que esto también ocurre en aquellos niños alérgicos al huevo que de forma natural toleran huevo cocinado y en los que indicamos su ingesta frecuente con el fin de inducir la tolerancia a todas las presentaciones de huevo, como hemos comentado previamente. De ahí nuestro interés, desde el punto de vista médico, en elaborar un libro de recetas que incluyan huevo entre sus ingredientes, enmascarado o preparado de tal forma que resulte atractivo y facilite su consumo frecuente. Se trata de recetas adaptadas a nuestra cocina española tradicional, sencillas y de bajo coste que se ajusten a la realidad y al día a día de nuestras familias.

En este libro hemos querido incluir, además, la valoración nutricional y la frecuencia de consumo adecuada de cada receta, para lo cual hemos contado con la valiosa contribución de una especialista en Nutrición y Dietética.

Por todo lo anterior, este libro de recetas está dirigido a los familiares, en especial a los encargados de la preparación de los menús en casa, de niños alérgicos al huevo que toleran huevo cocinado y requieran un consumo frecuente del mismo en su dieta habitual.

- Alergia a alimentos. En: Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica y Alergia e Inmunología Abelló. S.A., editores Alergológica. Factores Epidemiológicos, Clínicos y Socioeconómicos de las Enfermedades Alérgicas en España: Madrid 1995. p. 163-83
- Alergia a alimentos. En: Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica y Schering-Plough. Alergológica 2005. Factores Epidemiológicos, Clínicos y Socioeconómicos de las Enfermedades Alérgicas en España en 2005: Madrid 2006. p. 227-50
- Alergia a alimentos. En: Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica y Faes-Farma. Alergológica 2015. Factores Epidemiológicos, Clínicos y Socioeconómicos de las Enfermedades Alérgicas en España en 2015. p.206-208
- Benhamou Senouf AH1, Borres MP, Eigenmann PA. Native and denatured egg white protein IgE tests discriminate hen's egg allergic from egg-tolerant children. *Pediatr Allergy Immunol.* 2015
- Bloom KA, Huang FR, Bencharitiwong R, Bardina L, Ross A, Sampson HA, Nowak-Węgrzyn A. Effect of heat treatment on milk and egg proteins allergenicity. *Pediatr Allergy Immunol.* 2014
- Des Roches A, Nguyen M, Paradis L, Primeau MN, Singer S. Tolerance to cooked egg in an egg allergic population. *Allergy.* 2006
- Eigenmann PA, Caubet JC, Zamora SA. Continuing food-avoidance diets after negative food challenges. *Pediatr Allergy Immunol.* 2006
- Fleischer DM, Perry TT, Atkins D, Wood RA, Burks AW, Jones SM, Henning AK, Stablein D, Sampson HA, Sicherer SH. Allergic reactions to foods in preschool-aged children in a prospective observational food allergy study. *Pediatrics.* 2012
- Grabenherrich LB, Dölle S, Moneret-Vautrin A, Köhli A, Lange L, Spindler T, Ruëff F, Nemat K, Maris I, Roumpedaki E, Scherer K, Ott H, Reese T, Mustakov T, Lang R, Fernandez-Rivas M, Kowalski ML, Bilò MB, Hourihane J, Papadopoulos NG, Beyer K, Muraro A, Worm M. Anaphylaxis in children and adolescents: The European Anaphylaxis Registry. *J Allergy Clin Immunol.* 2016
- Leonard SA, Sampson HA, Sicherer SH, Noone S, Moshier EL, Godbold J, Nowak-Węgrzyn A. Dietary baked egg accelerates resolution of egg allergy in children. *J Allergy Clin Immunol.* 2012
- Leonard SA Debates in allergy medicine: baked milk and egg ingestion accelerates resolution of milk and egg allergy. *World Allergy Organization Journal.* 2016
- Miceli Sopo S, Greco M, Cuomo B, Bianchi A, Liotti L, Monaco S, Dello Iacono I. Matrix effect on baked egg tolerance in children with IgE-mediated hen's egg allergy. *Pediatr Allergy Immunol.* 2016
- Nowak-Węgrzyn A, Fiocchi A. Rare, medium, or well done? The effect of heating and food matrix on food protein allergenicity. *Curr Opin Allergy Clin Immunol.* 2009
- Nwaru BI1, Hickstein L, Panesar SS, Roberts G, Muraro A, Sheikh A; EAACI Food Allergy and Anaphylaxis Guidelines Group Prevalence of common food allergies in Europe: a systematic review and meta-analysis. *Allergy.* 2014
- Saifi M, Swamy N, Crain M, Brown LS, Bird JA. Tolerance of a high-protein baked-egg product in egg-allergic children. *Ann Allergy Asthma Immunol.* 2016
- Shin M, Han Y, Ahn K. The influence of the time and temperature of heat treatment on the allergenicity of egg white proteins. *Allergy Asthma Immunol Res.* 2013
- Sicherer SH, Wood RA, Vickery BP, Jones SM, Liu AH, Fleischer DM, Dawson P, Mayer L, Burks AW, Grishin A, Stablein D, Sampson HA. The natural history of egg allergy in an observational cohort. *J Allergy Clin Immunol.* 2014
- Turner PJ, Mehr S, Joshi P, Tan J, Wong M, Kakakios A, Campbell DE. Safety of food challenges to extensively heated egg in egg-allergic children: a prospective cohort study. *Pediatr Allergy Immunol.* 2013
- Xepapadaki P, Fiocchi A, Grabenherrich L, Roberts G, Grimshaw KE, Fianador A, Larco JI, Sigurdardottir S, Clausen M, Papadopoulos NG, Dahdah L, Mackie A, Sprikkelman AB, Schoemaker AA, Dubakiene R, Butiene I, Kowalski ML, Zeman K, Gavrili S, Keil T, Beyer K. Incidence and natural history of hen's egg allergy in the first 2 years of life—the EuroPrevall birth cohort study. *Allergy.* 2016

## Manual de ayuda

A continuación se detalla la estructura e iconografía de este libro:

### 1. Clasificación de las recetas

Todas las recetas del libro incluyen huevo entre sus ingredientes y se han clasificado en tres apartados en función del grado de cocción del huevo en cada una de ellas:

**Recetas con huevo horneado:** elaboradas con huevo y harina de trigo, al menos a 180 °C, durante un mínimo de 20 minutos. Este tipo de recetas se identificará con una banda de color **verde**.

**Recetas con alimentos rebozados en huevo:** el alimento rebozado en huevo debe ser frito, al menos 2 minutos por cada lado. Este tipo de recetas se identificará con una banda de color **amarillo**.

**Recetas con huevo cocido:** elaboradas con huevo cocido en agua hirviendo (100 °C) durante al menos 15 minutos. Este tipo de recetas se identificará con una banda de color **rosa**.

### 2. Iconografía y leyenda

En cada receta se indicará la presencia de los alérgenos de declaración obligatoria (Reglamento Europeo 1169/2011; Real Decreto 126/2015) representados mediante los siguientes iconos:



Leche



Huevo



Cereales con  
gluten



Frutos de  
cáscara



Cacahuetes



Pescado



Crustáceos



Moluscos



Soja



Granos de  
sésamo



Altramuces



Apio



Mostaza



Dióxido de azufre  
y sulfitos

Aquellas recetas que requieran ser elaboradas al menos con 2 horas de antelación se mostrarán con el siguiente símbolo:



El número de comensales o porciones de cada receta se indicará con el siguiente símbolo:





## RECETAS CON HUEVO HORNEADO

1. Muffins de brócoli .....	16
2. Pizza con masa de calabacín .....	18
3. Pastel invertido de queso y champiñones .....	20
4. Brioche .....	22
5. Bizcocho de limón con su glaseado .....	24
6. Tarta de queso japonesa .....	26
7. Tarta de almendras .....	28
8. Pastel húmedo de plátano .....	30
9. Roscón de Reyes .....	32
10. Donuts caseros .....	34
11. Petit choux con salsa de chocolate .....	36
12. Chocolate chip cookies de dos chocolates .....	38

## RECETAS CON ALIMENTOS REBOZADOS EN HUEVO

1. Croquetas de jamón .....	42
2. Bastones de boniato rebozados con hummus .....	44
3. Corazones de alcachofa rebozados con salsa de mostaza y miel .....	46
4. Rueditas de calabacín rebozado .....	48
5. Fingers de pollo crispy .....	50
6. Croquetas de zanahoria .....	52
7. Espárragos con jamón sobre piperrada .....	54
8. Anchoas rellenas .....	56
9. Pechugas de pollo marinado .....	58
10. Sándwich mixto rebozado .....	60
11. Torrijas .....	62

## RECETAS CON HUEVO COCIDO

1. Guacamole de huevo .....	66
2. Paté de atún casero .....	68
3. Ensaladilla rusa con lactonesa .....	70
4. Garbanzos con espinacas .....	72
5. Crema de calabaza y puerro con mascarpone y huevo cocido .....	74
6. Pisto con huevo .....	76
7. Espaguetis de calabacín con salsa de tomate casera .....	78
8. Berenjenas rellenas .....	80
9. Empanada de atún .....	82
10. Pimientos rellenos de bacalao y huevo .....	84
11. Pastel de carne .....	86



# RECETAS CON HUEVO HORNEADO

# MUFFINS DE BRÓCOLI

12 unidades



## Ingredientes:

- ✓ 400 g de brócoli
- ✓ 250 g de harina de trigo
- ✓ Una pizca de pimienta negra
- ✓ Una pizca de nuez moscada
- ✓ Una cucharadita y media de sal
- ✓ Una cucharadita de levadura en polvo
- ✓ 100 g de queso emmental rallado
- ✓ 150 ml de leche
- ✓ 3 huevos
- ✓ Un poco de aceite de girasol para untar el molde

## Elaboración:

1. Separar los floretes del brócoli del tallo con la ayuda de un cuchillo. Hervir los floretes con una pizca de sal durante unos 4 minutos. Escurrir bien el brócoli hervido y picarlo en trozos muy pequeños.
2. Precalentar el horno a 180 °C. Pintar los pocillos de un molde para magdalenas con un poco de aceite de girasol.
3. Mezclar la harina, la sal, la pimienta, la nuez moscada, la levadura en polvo y el queso rallado. Añadir la leche y los huevos y remover con una batidora eléctrica. Con la ayuda de una cuchara, ir añadiendo el brócoli.
4. Repartir la masa en los pocillos del molde para magdalenas (hasta aproximadamente  $\frac{3}{4}$  de su capacidad, ya que subirán durante el horneado) y hornear a 180 °C durante 25-30 minutos.
5. Transcurrido este tiempo, sacar el molde del horno, dejar enfriar y desmoldar las magdalenas. Se pueden comer templadas o frías, en cuyo caso es recomendable dejar que terminen de enfriar sobre una rejilla de horno.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	75		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	129	%	172,1
Hidratos de carbono (g)	15,0	47	20,0
Azúcar (g)	1,1		1,4
Fibra (g)	2,4		3,2
Proteína (g)	6,7	21	9,0
Grasas totales (g)	4,6	32	6,2
AGS (g)	2,0		2,7
Colesterol (mg)	73,0		97,3
Sal (g)	0,7		1,0

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Se trata de una manera diferente y atractiva de incluir el huevo y las verduras en la dieta, siendo, además, ideal para ovolactovegetarianos. Su frecuencia de consumo puede ser frecuente (hasta 2 veces por semana), pues su aporte de azúcares sencillos es bajo y el contenido en grasa saturada no es demasiado elevado. El tamaño de la ración no debería superar los 75 g.



# PIZZA CON MASA DE CALABACÍN

Para 4 personas



## Ingredientes:

- ✓ 2 calabacines
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 huevo
- ✓ 50 g de harina de trigo
- ✓ 125 g de mozzarella fresca
- ✓ 6 hojas de albahaca
- ✓ Una cucharadita (de las de café) de levadura de panadería
- ✓ Una cucharadita (de las de café) de sal yodada

## Elaboración:

1. Lavar y rallar el calabacín. Escurrirlo con la ayuda de un colador, haciendo fuerza con un tenedor de vez en cuando para quitarle la mayor parte del agua posible.
2. Lavar y cortar el tomate en láminas. Lavar las hojas de albahaca. Reservar.
3. En un recipiente, mezclar el calabacín rallado, el huevo, la harina, 60 g del queso mozzarella, la levadura de panadería y la sal. Esta masa recién elaborada será la base de la pizza.
4. Colocar la masa sobre una bandeja forrada con papel vegetal de horno y extenderla a modo de base de pizza, con la ayuda de un rodillo.
5. Colocar las rodajas de tomate sobre la pizza y el resto del queso mozzarella y hornear a 200 °C durante 20 minutos.
6. Transcurrido este tiempo, sacar la pizza del horno y colocar unas hojas de albahaca encima. Servir caliente. Se puede añadir un poco de orégano y un toque de pimienta.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	50		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	56	%	112,4
Hidratos de carbono (g)	4,5	32	9,1
Azúcar (g)	0,3		0,6
Fibra (g)	0,9		1,7
Proteína (g)	3,7	26	7,3
Grasas totales (g)	2,6	42	5,2
AGS (g)	1,3		2,7
Colesterol (mg)	26,7		53,5
Sal (g)	0,4		0,9

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Esta preparación facilita el consumo de verdura y de huevo de manera novedosa y saludable. Es ideal para ovolactovegetarianos y su consumo puede ser muy frecuente (hasta 3 veces por semana), pues su aporte de azúcares sencillos y el aporte de grasa saturada es bajo. El tamaño de la ración podría variar entre 50 y 100 g, dependiendo de si se toma durante la comida (100 g) o en la cena (50 g).





# PASTEL INVERTIDO DE QUESO Y CHAMPIÑONES

8 porciones



## Elaboración:

### Ingredientes:

- ✓ 1 lámina de hojaldre redonda
- ✓ 4 huevos
- ✓ 600 g de queso tipo *ricotta*
- ✓ 100 g de queso emmental rallado
- ✓ 15 g de harina de trigo integral
- ✓ 80 g de cebolla
- ✓ 1 puerro (la parte blanca)
- ✓ 200 g de champiñones limpios y fileteados
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 1 cucharadita colmada de sal y algo más
- ✓ Pimienta al gusto

1. Precalentar el horno a 200 °C con calor arriba y abajo.
2. Sacar la masa de hojaldre de la nevera unos 20 minutos antes de comenzar con la receta.
3. Mezclar a mano o con la ayuda de una batidora eléctrica 3 huevos, los quesos, la harina integral, media cucharadita de sal y una pizca de pimienta, y reservar.
4. Cortar el puerro y la cebolla en juliana fina y pocharlos en una sartén con aceite caliente, a fuego bajo, y con una pizca de sal. Remover de vez en cuando. Añadir los champiñones a la cebolla y cocinar todo junto durante unos 7-10 minutos, o hasta que los champiñones estén blandos. Rectificar la sal si fuera necesario. Escurrir el líquido y añadir esta preparación a un bol, incorporando la mezcla de huevos y queso del paso anterior. Remover con una cuchara de madera.
5. Colocar el relleno anterior en un molde de silicona o de metal, ligeramente engrasado.
6. Aparte, estirar ligeramente, con la ayuda de un rodillo, la masa de hojaldre y pincharla con un tenedor para evitar que suba en exceso durante el horneado.
7. Cubrir el relleno con la masa de hojaldre, doblando los bordes de la masa hacia dentro y presionando suavemente con la yema de los dedos entre el relleno y el molde.
8. Pintar la superficie del hojaldre con un huevo batido y hornear durante 20 minutos, o hasta que la masa se vea cocida y dorada.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	200		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	193	%	96,7
Hidratos de carbono (g)	9,6	20	4,8
Azúcar (g)	0,2		0,1
Fibra (g)	1,3		0,7
Proteína (g)	11,2	23	5,6
Grasas totales (g)	12,2	57	6,1
AGS (g)	4,8		2,4
Colesterol (mg)	129,0		64,5
Sal (g)	1,5		0,7

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

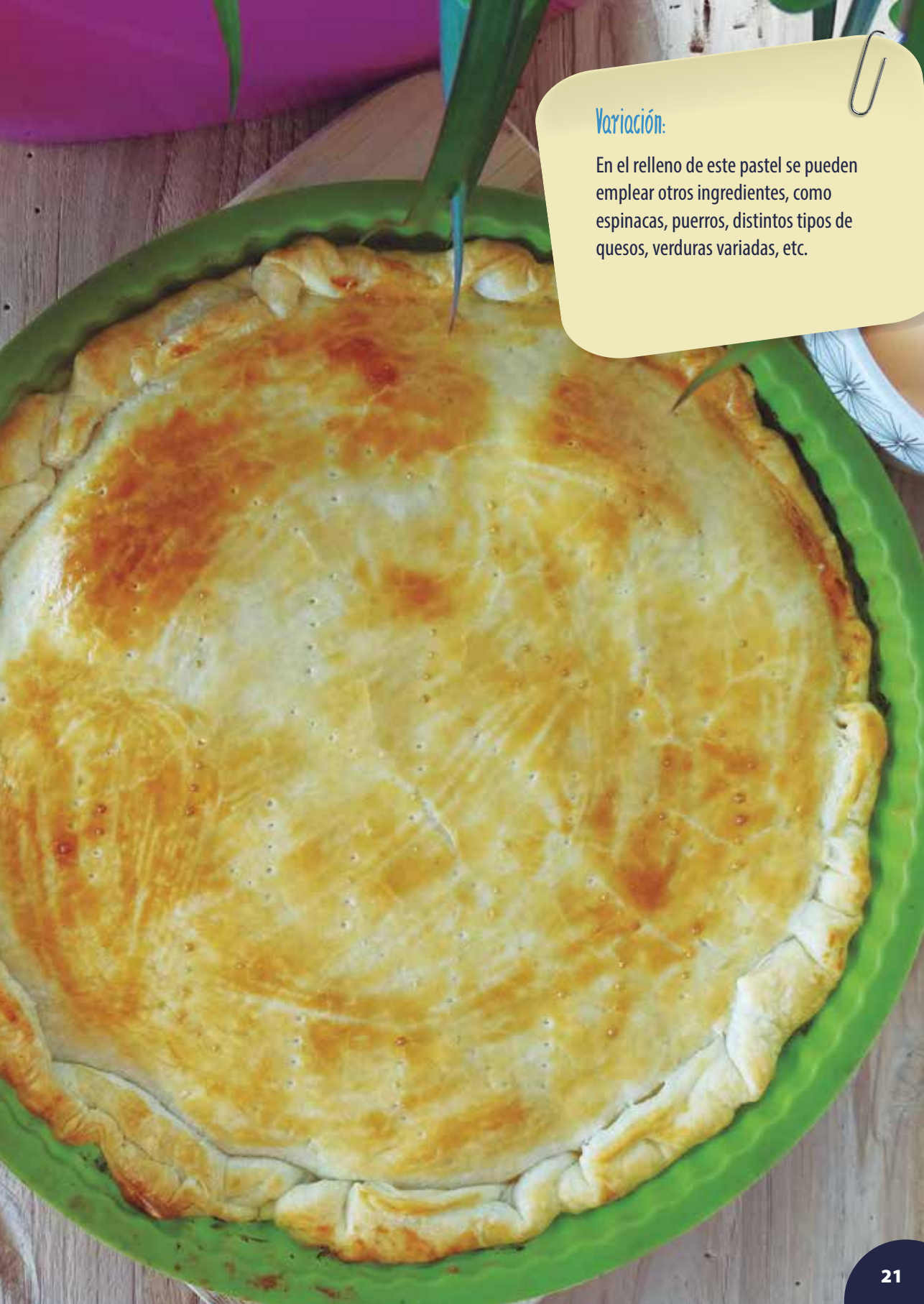
La inclusión de champiñones en esta receta contribuye a cumplir las recomendaciones de ingesta de fibra diaria.

Además, se trata de una preparación rica en calcio y vitamina D, a la vez que es apta para ovolactovegetarianos.

Su consumo puede ser esporádico (cada 15 días), pues su aporte de azúcares sencillos es bajo y el contenido en grasa saturada es admisible para la frecuencia de consumo.

El tamaño de la ración sugerida es de 200 g, pues podría tomarse como plato único.





### Variación:

En el relleno de este pastel se pueden emplear otros ingredientes, como espinacas, puerros, distintos tipos de quesos, verduras variadas, etc.

# BRIOCHE

8 porciones



Esta receta requiere ser preparada con al menos 12 horas de antelación.

## Ingredientes:

- ✓ 20 g de levadura fresca
- ✓ Leche
- ✓ 75 g de azúcar
- ✓ 500 g de harina de trigo
- ✓ 12 g de sal
- ✓ 300 g de huevos (aproximadamente 5-6 huevos medianos)
- ✓ 250 g de mantequilla

## Elaboración:

1. En un cuenco pequeño, deshacer la levadura en un poco de leche tibia (10-20 ml).
2. En el bol de la amasadora, juntar todos los ingredientes, menos la mantequilla, y amasar a velocidad media durante 8 minutos.
3. Añadir poco a poco la mantequilla a temperatura ambiente, cortada en dados.
4. Continuar amasando hasta que la masa se despegue de las paredes del bol de la amasadora.
5. Poner la masa en un bol grande y dejar levar durante 30 minutos.
6. Pasar la masa a una mesa y aplastarla con la mano para quitarle el aire.
7. Envolver la masa en papel film y dejarla reposar en la nevera durante al menos 12 horas. Después, formar tres bolas del mismo tamaño con la masa y dejar levar en un molde alargado para bizcochos o en la placa del horno al menos dos horas antes del horneado.
8. Pintar la superficie con huevo batido y hornear durante aproximadamente 20 minutos a 180 °C. El brioche estará listo cuando la parte inferior de cada bola esté tostada.

	Cantidad recomendada	
Porción de producto (g)	100	
<b>Valor energético (kcal)</b>	500,7	%
Hidratos de carbono (g)	60,7	48
Azúcar (g)	6,9	
Fibra (g)	5,2	
Proteína (g)	10,3	9
Grasas totales (g)	24,1	84
AGS (g)	11,5	
Colesterol (mg)	184,7	
Sal (g)	1,0	

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Este dulce, de origen francés, puede consumirse en el desayuno o en la merienda con frecuencia esporádica (cada 15 días), debido a su contenido en mantequilla, rica en ácidos grasos saturados y colesterol. Como sugerencia, el tamaño de la ración no debería superar los 100 gramos por persona.



### Sugerencia:

Para dar forma de trenza al *bríoche*, dividir la masa en dos partes del mismo tamaño y formar dos rulos de unos 50 cm aproximadamente. Colocar los rulos en forma de cruz y pasar cada uno hacia el lado contrario, entrelazando las puntas hasta llegar al final de los rulos. Hay que tener cuidado de no apretar demasiado, ya que la masa crece durante la cocción.



# BIZCOCHO DE LIMÓN CON SU GLASEADO

8 porciones



## Ingredientes:

- ✓ 185 g de huevo (aproximadamente 3-4 huevos medianos)
- ✓ 200 g de azúcar
- ✓ 1g de sal
- ✓ 100 g de nata
- ✓ 180 g de harina de trigo
- ✓ 3 g de levadura en polvo
- ✓ 60 g de mantequilla
- ✓ El zumo de un limón

## Para el glaseado de limón:

- ✓ 200 g de azúcar glas
- ✓ 40 g de zumo de limón

## Elaboración:

1. Mezclar los huevos, el azúcar, la sal y la nata, y remover todo con unas varillas.
2. Incorporar de golpe la harina y la levadura tamizadas y remover todo.
3. Añadir la mantequilla a temperatura ambiente y el zumo de limón y remover. Hornear durante mínimo 20 minutos a 180 °C y comprobar la cocción introduciendo la punta de un palillo: si sale limpio, el bizcocho estará listo.
4. Para preparar el glaseado de limón, mezclar el azúcar glas con los 40 g de zumo de limón y bañar el bizcocho con esta mezcla, una vez que esté frío. Dejar reposar hasta que se vuelva una capa dura.

	Cantidad recomendada	
<b>Porción de producto (g)</b>	<b>100</b>	
<b>Valor energético (kcal)</b>	338,3	%
Hidratos de carbono (g)	55,4	66
Azúcar (g)	41,3	
Fibra (g)	1,9	
Proteína (g)	4,8	6
Grasas totales (g)	10,8	29
AGS (g)	5,7	
Colesterol (mg)	122,6	
Sal (g)	0,1	

## Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Se recomienda un consumo esporádico (cada 15 días) de este bizcocho de limón y que el tamaño de la ración no supere los 100 g. También es un bizcocho delicioso si se toma sin el glaseado.



### Plus de salud:

En vez del glaseado de limón, se puede espolvorear un poco de azúcar glas sobre el bizcocho.



# TARTA DE QUESO JAPONESA

 8 raciones



## Ingredientes:

- ✓ 6 huevos
- ✓ 80 ml de leche entera
- ✓ 200 g de queso crema
- ✓ 120 g de azúcar
- ✓ 55 g de mantequilla
- ✓ La ralladura de un limón
- ✓ 100 g de harina de trigo
- ✓ Una pizca de sal
- ✓ 1 cucharada de zumo de limón
- ✓ Azúcar glas (opcional)

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	75		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	203	%	270,9
Hidratos de carbono (g)	16,9	33	22,6
Azúcar (g)	11,0		14,6
Fibra (g)	0,2		0,3
Proteína (g)	8,7	17	11,6
Grasas totales (g)	11,2	50	14,9
AGS (g)	5,3		7,0
Colesterol (mg)	176,0		234,7
Sal (g)	0,4		0,6

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

La tarta de queso japonesa se puede ofrecer como postre de manera muy esporádica (cada 15-20 días). Debido a su contenido en azúcares y grasas, la ración no debería superar los 75 g por persona.

## Elaboración:

1. Separar las yemas de las claras y reservar las claras en el frigorífico.
2. En un cazo, calentar la leche. Añadir el queso crema, 50 g de azúcar y la mantequilla. Cuando el queso y la mantequilla se hayan fundido y la mezcla sea homogénea, retirar del fuego.
3. Añadir la ralladura de limón, las yemas y una pizca de sal y mezclar bien.
4. Añadir la harina tamizada y continuar removiendo hasta que no queden grumos. Reservar esta masa.
5. Por otra parte, sacar las claras del frigorífico y batirlas a punto de nieve. Cuando empiecen a espumar, añadir el zumo de limón y el azúcar restante en dos partes, sin dejar de batir. Continuar batiendo hasta que formen picos suaves (al levantar las varillas se formará un pico de masa con la punta doblada hacia abajo).
6. Añadir la mitad de las claras a la masa reservada y mezclar (sin batir) con movimientos envolventes. Cuando la mezcla adquiera un color uniforme, añadir el resto de las claras y repetir el proceso. Es importante que en este punto la preparación pierda la mínima cantidad de aire posible que aportan las claras.
7. Precalentar el horno a 180 °C. Engrasar un molde redondo y alto (de unos 20 cm de diámetro y 8 cm de alto), poner papel de horno en el fondo y en las paredes laterales y verter la mezcla. Hornear al baño María durante 30 minutos. Transcurrido este tiempo, bajar la temperatura del horno a 120 °C y hornear durante otros 30 minutos.
8. Apagar el horno, dejando el pastel otros 15 minutos dentro del horno con la puerta algo abierta.
9. Sacar del horno y dejar reposar durante 15 minutos.
10. Desmoldar poniendo un plato encima y dándole la vuelta. Quitar los papeles de horno de la pared y del fondo, poner otro plato en el fondo y dar la vuelta. Puede espolvorearse un poco de azúcar pulverizado o glas justo antes de llevarla a la mesa.





Combina con:

Esta tarta se puede acompañar de frutas del bosque frescas o mermelada de frutas del bosque.



# TARTA DE ALMENDRAS

8 raciones



## Ingredientes:

- ✓ 280 g de mantequilla
- ✓ 200 g de azúcar
- ✓ 50 g de azúcar de vainilla
- ✓ 5 huevos
- ✓ 250 g de harina de almendras (almendra molida)
- ✓ 150 g de harina de trigo
- ✓ Azúcar glas (opcional)

## Elaboración:

1. Batir con la varilla eléctrica la mantequilla a temperatura ambiente con los dos tipos de azúcar hasta que la mezcla tenga aspecto esponjoso.
2. Separar las claras de las yemas. Añadir las yemas a la mantequilla y continuar batiendo.
3. Añadir la harina de almendras y seguir batiendo.
4. Aparte, batir las claras a punto de nieve y añadir a la mezcla anterior incorporándolas con suavidad, sin batir.
5. Incorporar la harina tamizada y seguir mezclando con movimientos envolventes, sin batir.
6. Precalentar el horno a 180 °C y hornear durante 40 minutos en un molde engrasado y enharinado previamente.
7. Una vez horneada, dejar enfriar antes de servir. Puede espolvorearse un poco de azúcar glas justo antes de llevarla a la mesa.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada	
	50	100
<b>Valor energético (kcal)</b>	232	463,2
Hidratos de carbono (g)	16,2	32,4
Azúcar (g)	7,8	15,7
Fibra (g)	1,4	2,8
Proteína (g)	4,3	8,5
Grasas totales (g)	16,6	33,2
AGS (g)	6,3	12,7
Coolesterol (mg)	89,9	179,8
Sal (g)	0,1	0,2

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Se trata de un dulce interesante en el ámbito nutricional por incluir la harina de almendras, lo que le otorga un elevado valor energético basado en la presencia de ácidos grasos poliinsaturados, además de aportar fibra y micronutrientes como el calcio. Puede consumirse como desayuno o merienda con frecuencia excepcional (cada 21-30 días) y en cantidades controladas (se sugiere una porción de 50 g).





# PASTEL HÚMEDO DE PLÁTANO

8 porciones



## Elaboración:

### Ingredientes:

- ✓ 150 g de mantequilla
- ✓ 200 g de azúcar glas
- ✓ 2 plátanos maduros
- ✓ 50 g de coco rallado
- ✓ 3 huevos
- ✓ 150 g de harina de trigo
- ✓ 5 g de levadura en polvo

### Para los plátanos caramelizados (opcional, para la decoración)

- ✓ 30 g de azúcar
- ✓ 15 g de mantequilla
- ✓ 2 plátanos para decorar (no demasiado maduros)

Nota: se recomienda utilizar un molde para bizcochos de 10 x 24 x 7 cm, aproximadamente.

1. Sacar la mantequilla y los huevos del frigorífico unas dos horas antes de empezar a preparar el bizcocho para que estén a temperatura ambiente.
2. Poner los 150 g de mantequilla en un bol, añadir el azúcar glas y remover con las varillas eléctricas hasta que el azúcar se integre y se obtenga una pomada.
3. Batir los dos plátanos maduros con la batidora eléctrica y añadir el puré resultante a la mezcla anterior. Mezclar bien.
4. Añadir el coco y los huevos, y seguir mezclando.
5. Añadir la harina tamizada y la levadura en polvo, y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
6. Verter la mezcla en un molde engrasado y dar un par de golpes secos contra la encimera de la cocina para que no quede aire en el interior.
7. Hornear durante 45 minutos en un horno precalentado a 180 °C. Si el bizcocho adquiere el tono dorado antes de que transcurra este tiempo, tapar con un trozo de papel de aluminio hasta finalizar el horneado.
8. Sacar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar.
9. Una vez frío, desmoldar y decorar con los plátanos caramelizados.
10. Para caramelizar los plátanos, poner 30 g de azúcar a fuego medio. Cuando adquiera el color del caramelo, retirar del fuego y añadir 15 g de mantequilla fría. Remover y dejar enfriar durante dos minutos.
11. Añadir algunas rodajas de plátano, dándoles la vuelta para que se empapen de caramelo por ambos lados. Colocar las rodajas con cuidado encima del pastel. Repetir la operación hasta cubrirlo.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	50		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	139	%	278,7
Hidratos de carbono (g)	18,5	53	36,9
Azúcar (g)	9,1		18,1
Fibra (g)	0,9		1,8
Proteína (g)	1,3	4	2,6
Grasas totales (g)	6,7	43	13,3
AGS (g)	3,6		7,2
Colesterol (mg)	42,4		84,9
Sal (g)	0,6		1,2

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Este dulce constituye una excelente opción para el desayuno o la merienda, si bien se recomienda consumirlo de manera esporádica (cada 15 días) y en cantidades controladas. Como sugerencia, el tamaño de la ración no debería superar los 50 g.





# ROSCÓN DE REYES

8 raciones



Esta receta requiere ser preparada con al menos 3 horas de antelación.

## Ingredientes:

### Para la masa madre:

- ✓ 150 g de harina de gran fuerza
- ✓ 20 g de levadura fresca prensada
- ✓ 80 g de leche tibia

### Para la masa:

- ✓ 350 g de harina de gran fuerza
- ✓ 10 g de levadura fresca prensada
- ✓ 10 g de sal
- ✓ 4 huevos
- ✓ La ralladura de media naranja y de medio limón, sin la parte blanca
- ✓ 25 g de agua de azahar (o 5 gotas de esencia de agua de azahar)
- ✓ 1 rama de vainilla o una cucharada de esencia de vainilla
- ✓ 110 g de mantequilla
- ✓ 100 g de azúcar
- ✓ Frutas confitadas al gusto
- ✓ Azúcar perlado
- ✓ Almendras en láminas

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	50		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	179	%	357,1
Hidratos de carbono (g)	22,6	51	45,2
Azúcar (g)	7,6		15,2
Fibra (g)	0,2		0,4
Proteína (g)	3,9	9	7,8
Grasas totales (g)	8,0	41	16,1
AGS (g)	3,8		7,7
Colesterol (mg)	81,2		162,4
Sal (g)	0,1		0,2

## Elaboración:

1. Para elaborar la masa madre, desmenuzar la levadura, disolverla en la leche y mezclarla con los 150 g de harina. Amasar bien, cubrir con papel film y dejar fermentar durante una hora.
2. Poner la masa madre en un bol o en la amasadora. Añadir los 350 g de harina, los 10 g de levadura fresca, la sal, los huevos, las ralladuras, el interior de la rama de vainilla y el agua o la esencia de azahar, y amasar durante 20 minutos (o alrededor de 8 minutos a velocidad media en la amasadora) hasta obtener una masa homogénea.
3. Añadir la mantequilla fría cortada en daditos y el azúcar y seguir amasando unos 15 minutos más hasta que la masa deje de tener una consistencia pegajosa. Darle forma de bola, cubrir con papel film y dejar fermentar durante al menos dos horas, o hasta que prácticamente doble su volumen.
4. Amasar nuevamente un poco para quitar el aire a la masa, darle forma de bola, tapar con papel film y dejar reposar otros 15 minutos.
5. Darle forma de roscón con las manos y poner sobre una placa de horno engrasada, dejando suficiente separación para el agujero central del roscón, ya que el disco crecerá durante el horneado. Dejar en reposo entre 30-60 minutos más para que fermente nuevamente antes de hornear.
6. Precalentar el horno a 180 °C con calor arriba y abajo. Pintar el roscón con el huevo batido, decorar con la fruta confitada, el azúcar perlado (sustituible por azúcar humedecido con agua) y las almendras en láminas, y hornear durante 30 minutos. Transcurridos los primeros 20 minutos, se recomienda cubrir el roscón con papel de aluminio para que no se dore en exceso.

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Este dulce de temporada permite incluir el huevo haciéndolo totalmente imperceptible a nivel gustativo, olfatorio y visual. Puede consumirse como desayuno o merienda, con frecuencia esporádica (cada 15 días) y en cantidades controladas (se sugiere una porción pequeña de 50 g).





# DONUTS CASEROS

12 unidades



## Ingredientes:

- ✓ 220 g de harina de trigo
- ✓ 130 g de azúcar moreno
- ✓ 2 cucharaditas de levadura en polvo
- ✓ 1 bolsita de azúcar de vainilla
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 3 cucharadas de mantequilla derretida
- ✓ 2 huevos
- ✓ 150 g de yogur natural
- ✓ 50 gramos de azúcar glas para espolvorear (opcionalmente, se puede mezclar con 1 cucharadita de canela)

## Elaboración:

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Mezclar todos los ingredientes secos salvo el azúcar glas (harina tamizada, azúcar, azúcar de vainilla, levadura en polvo y sal) y luego agregar la mantequilla, los huevos y el yogur. Mezclar todo durante 2 minutos con una batidora eléctrica hasta obtener una masa homogénea (la consistencia debe ser la de una crema espesa).
3. Verter la mezcla obtenida en un molde de *donuts* previamente engrasado con un poco de aceite de girasol y hornear durante 15 minutos.
4. Dejar enfriar los *donuts* durante 5 minutos antes de desmoldar y espolvorear con azúcar glas y la canela.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	130		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	434	%	333,8
Hidratos de carbono (g)	64,1	59	49,3
Azúcar (g)	30,7		23,6
Fibra (g)	0,2		0,1
Proteína (g)	10,0	9	7,7
Grasas totales (g)	15,3	32	11,8
AGS (g)	2,4		1,8
Colesterol (mg)	154,5		118,9
Sal (g)	0,9		0,7

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Este dulce puede consumirse como desayuno o merienda con frecuencia muy esporádica (cada 15-20 días), puesto que su aporte calórico y de azúcares es elevado. Como sugerencia, el tamaño de la ración no debería superar los 130 g por persona.





# PETIT CHOUX CON SALSA DE CHOCOLATE

 8 unidades



## Ingredientes:

- ✓ 125 ml de agua
- ✓ 125 ml de leche
- ✓ 75 g de mantequilla
- ✓ 4 huevos a temperatura ambiente
- ✓ 1 pellizco de sal
- ✓ 150 g de harina de trigo
- ✓ Nata montada para el relleno (opcional)

## Para la salsa de chocolate:

- ✓ 1 tableta de chocolate fondant o de cobertura
- ✓ 15 g de mantequilla

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	50		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	164	%	328,4
Hidratos de carbono (g)	18,1	33	36,1
Azúcar (g)	0,6		1,3
Fibra (g)	0,1		0,3
Proteína (g)	3,5	9	6,9
Grasas totales (g)	10,7	59	21,4
AGS (g)	5,4		10,8
Colesterol (mg)	101,3		202,6
Sal (g)	0,3		0,6

## Elaboración:

1. Poner a calentar en un cazo el agua, la leche, la mantequilla y la sal. Al comenzar a hervir, añadir la harina tamizada de golpe. Retirar del fuego y revolver con una cuchara hasta que se forme una especie de bola que se desprege de las paredes del cazo con facilidad. Dejar enfriar durante dos o tres minutos.
2. Añadir los 3 huevos, de uno en uno, mezclando cada uno de ellos hasta su completa integración en la mezcla antes de añadir el siguiente. Introducir la masa en una manga pastelera.
3. En la placa del horno forrada con papel de horno, hacer pequeñas bolas de masa con la manga. Se deberá dejar suficiente espacio de separación entre las bolas, ya que doblarán su volumen. Las formas pueden hacerse utilizando dos cucharas en caso de no disponer de manga pastelera.
4. Pincelar los *petit choux* con huevo batido y hornearlos durante aproximadamente 35 minutos, en horno precalentado a 180 °C. Pasado este tiempo, retirarlos del horno y esperar a que enfríen. Una vez fríos, se pueden abrir por la mitad con un cuchillo y rellenar con nata montada.
5. Aparte, para preparar el chocolate, poner en un cazo la tableta de chocolate troceada junto con los 15 g de mantequilla y un chorrito de leche. Fundir el chocolate a fuego muy bajo con cuidado de no quemarlo, mezclar bien y rociar los pastelillos antes de servir.

## Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Este postre aporta una baja cantidad de azúcares sencillos, si bien incluye grasas en su preparación, por lo que se recomienda consumirlo de manera excepcional (cada 21-30 días) y en cantidades controladas.





### Variación:

Se puede eliminar el azúcar de esta receta añadiendo rellenos salados como salmón ahumado con queso crema y unas hojitas de tomillo fresco.

# CHOCOLATE CHIP COOKIES DE DOS CHOCOLATES

36 unidades



## Ingredientes:

- ✓ 250 g de mantequilla
- ✓ 200 g de azúcar morena
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ✓ 1 y ½ tazas de harina integral
- ✓ 1 cucharadita de levadura en polvo
- ✓ 1 cucharadita de sal
- ✓ ½ taza de gotas de chocolate negro
- ✓ ½ taza de chocolate blanco picado en trocitos

## Elaboración:

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Mezclar la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar.
3. Añadir el resto de los ingredientes, incorporando por último los chocolates.
4. Con la ayuda de dos cucharas, ir colocando porciones de la masa (una cucharada por galleta), dejando unos 5 cm de separación entre ellas.
5. Hornear unos 15 minutos hasta que estén doradas.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada	
	75	100
<b>Valor energético (kcal)</b>	355	473,6
Hidratos de carbono (g)	34,5	46,1
Azúcar (g)	18,0	24,0
Fibra (g)	1,5	2,1
Proteína (g)	3,5	4,6
Grasas totales (g)	4,9	6,5
AGS (g)	12,3	16,5
Colesterol (mg)	110,2	147,0
Sal (g)	0,9	1,1

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Entre los ingredientes de estas galletas se encuentra la harina integral, que aporta fibra. Sin embargo, la frecuencia de consumo de esta elaboración debería ser muy esporádica (cada 15-20 días), puesto que su aporte calórico, así como el de grasas y azúcares, es elevado. Como sugerencia, el tamaño de la ración no debería superar los 75 g por persona.





RECETAS CON ALIMENTOS

REBOZADOS EN HUEVO

# CROQUETAS DE JAMÓN

Para 8 personas



Esta receta requiere ser preparada con al menos 2 horas de antelación.

## Ingredientes:

- ✓ 100 g de mantequilla
- ✓ 180 g de harina de trigo
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 1 litro de leche entera
- ✓ 200 g de jamón serrano
- ✓ 2 huevos
- ✓ Pan rallado

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	175		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	384	%	219,6
Hidratos de carbono (g)	22,2	23	12,7
Azúcar (g)	0,2		0,1
Fibra (g)	0,3		0,2
Proteína (g)	1,0	11	0,6
Grasas totales (g)	28,0	66	16,0
AGS (g)	8,6		4,9
Colesterol (mg)	89,1		50,9
Sal (g)	0,8		0,5

### Frecuencia de consumo:

Esta receta aporta gran cantidad de nutrientes y energía, puesto que incluye el calcio de la leche y las proteínas del jamón y del huevo. Sin embargo, debido a su contenido en grasas, se recomienda una frecuencia de consumo esporádica (1 vez cada 15 días).

## Elaboración:

1. Derretir la mantequilla en una sartén grande a fuego medio, y añadir la harina. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea y añadir el aceite de oliva.
2. Añadir 250 ml de leche poco a poco, integrándola en la mezcla. Quedará una masa bastante sólida.
3. Retirar la masa a un bol y añadir el resto de la leche. Batir con la batidora eléctrica hasta que no quede ningún grumo.
4. Devolver la mezcla, ahora homogénea, a la sartén y cocinar a fuego medio durante unos 15 minutos, removiendo constantemente.
5. Picar el jamón en trozos muy pequeños, añadir a la masa y mezclar. Seguir cocinando durante otros 20 minutos, aproximadamente, hasta que la mezcla se separe con facilidad de las paredes de la sartén.
6. Sacar la masa en una fuente amplia y cubrir con papel film de forma que el papel film toque directamente la masa, sin dejar zonas con aire o descubiertas. Dejar reposar a temperatura ambiente y llevar al frigorífico durante, al menos, dos horas.
7. Dar forma a las croquetas y pasarlas por el huevo batido y por el pan rallado.
8. Freír las croquetas a fuego medio en abundante aceite caliente hasta que estén doradas, al menos 2 minutos por cada lado.
9. Una vez fritas, colocar las croquetas sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.





# BASTONES DE BONIATO REBOZADOS CON HUMMUS

4 raciones



## Ingredientes:

- ✓ 250 g de boniato
- ✓ 2 huevos
- ✓ Sal y pimienta
- ✓ 2 tazas de aceite de oliva virgen extra

## Para el hummus:

- ✓ 500 gramos de garbanzos cocidos y escurridos
- ✓ ½ taza de tahini (pasta de sésamo) o de aceite de oliva
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 3 cucharadas de zumo de limón
- ✓ 1 cucharadita de pimentón dulce
- ✓ Sal al gusto

## Elaboración:

1. Para preparar el *hummus*, mezclar todos sus ingredientes a la vez en una trituradora hasta obtener una crema suave y homogénea. Reservar.
2. Pelar los boniatos y cortarlos longitudinalmente en forma de bastones o "palitos".
3. Batir los huevos con un tenedor y salpimentar al gusto.
4. Rebozar los bastones de boniato en la mezcla de huevo, escurriendo cuidadosamente el exceso, y freírlos en el aceite\*, previamente calentado, hasta que doren. Cuando estén listos, colocarlos sobre papel de cocina para retirar el exceso de aceite.
5. Servir con el *hummus* a modo de crema para untar.

\*freír al menos 2 minutos por cada lado.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada	
	150	100
<b>Valor energético (kcal)</b>	521	347,6
Hidratos de carbono (g)	37,2	24,8
Azúcar (g)	3,7	2,5
Fibra (g)	2,5	1,7
Proteína (g)	11,5	7,7
Grasas totales (g)	36,2	24,1
AGS (g)	4,9	3,3
Colesterol (mg)	125,0	83,3
Sal (g)	2,5	1,7

## Frecuencia de consumo:

El boniato o batata es un tubérculo rico en potasio y en azúcares sencillos, almidones y otras fibras. Además, es rico en un precursor de la vitamina A. Su aporte energético es superior al de la patata, lo que hace que el tamaño de la ración de esta receta deba ser moderado (como máximo, de 150 g), y su frecuencia de consumo, esporádica (cada 15 días). Además, se recomienda no superar la cantidad de *hummus* correspondiente a una cucharada sopera por persona.





# CORAZONES DE ALCACHOFA REBOZADOS CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL

 4 raciones



## Ingredientes:

- ✓ 250 g de corazones de alcachofa congelados
- ✓ 3 huevos
- ✓ 2 tazas de aceite de oliva virgen extra
- ✓ Sal y pimienta al gusto

## Para la salsa:

- ✓ 3 cucharadas de miel
- ✓ 2 cucharadas de mostaza
- ✓ ½ taza de aceite de oliva
- ✓ 1 cucharadita de sal

## Elaboración:

1. Sacar los corazones de alcachofa al menos media hora antes de preparar la receta y dejarlos descongelar en un colador para que suelten todo el líquido posible.
2. Batir los huevos con un tenedor y salpimentar al gusto.
3. Rebozar las alcachofas en la mezcla de huevo, escurriendo cuidadosamente el exceso, y freírlas en el aceite\*, previamente calentado, hasta que doren. Cuando estén listas, colocarlas sobre papel de cocina para retirar el exceso de aceite.
4. Para elaborar la salsa, bastará con mezclar los ingredientes hasta emulsionar.
5. Servir las alcachofas calientes, bañándolas con la salsa inmediatamente antes de llevarlas a la mesa.

\*freír al menos 2 minutos por cada lado.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada	
	140	100
<b>Valor energético (kcal)</b>	267	190,9
Hidratos de carbono (g)	17,3	12,4
Azúcar (g)	9,8	7,0
Fibra (g)	0,9	0,7
Proteína (g)	8,5	6,1
Grasas totales (g)	18,2	13,0
AGS (g)	3,4	2,4
Colesterol (mg)	221,6	158,3
Sal (g)	2,4	1,7

## Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

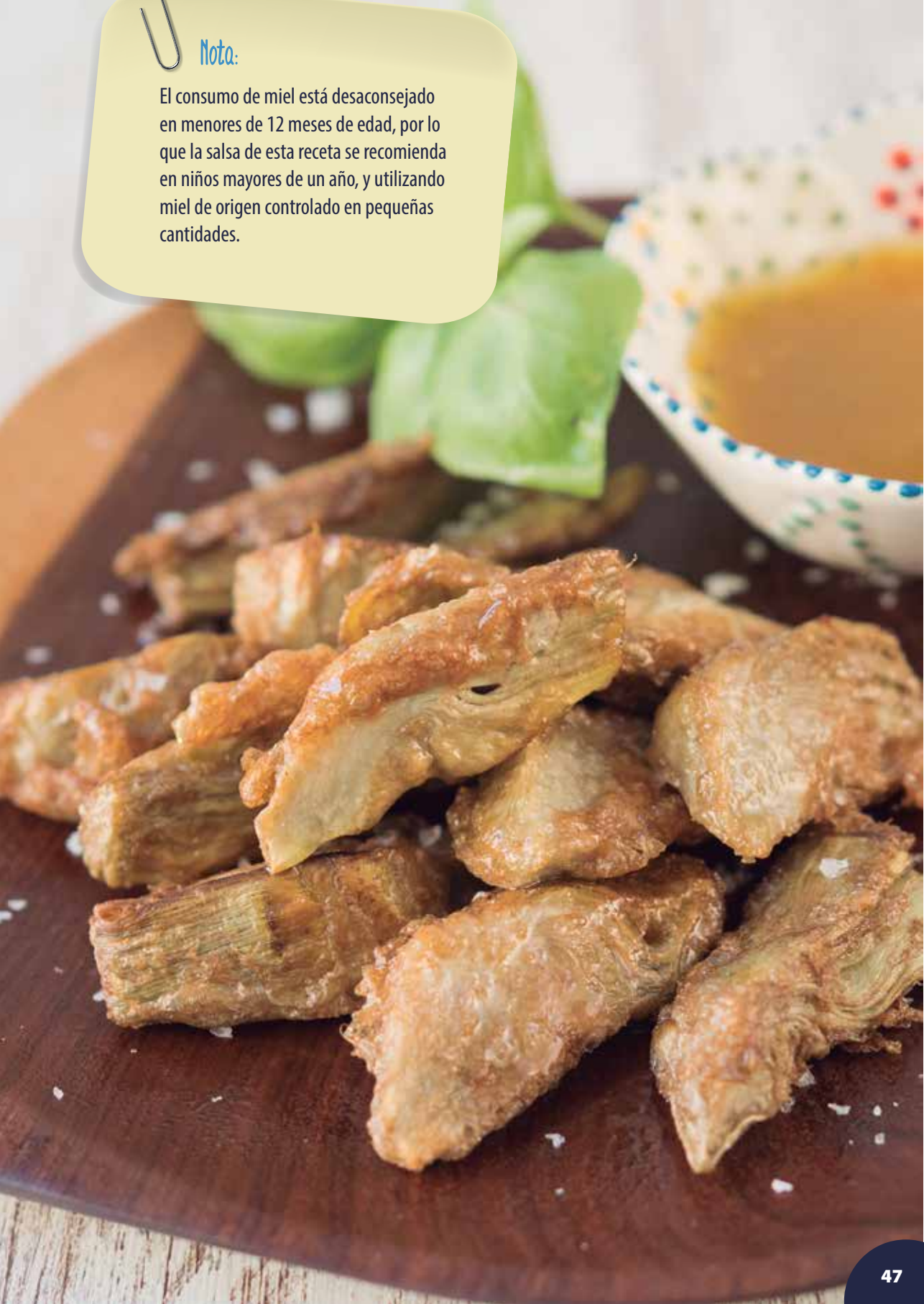
Las verduras rebozadas son una buena opción para enmascarar el huevo. Esta receta puede consumirse de manera esporádica (cada 15 días), y se recomienda no superar la cantidad de salsa correspondiente a una cucharada sopera por persona.





Nota:

El consumo de miel está desaconsejado en menores de 12 meses de edad, por lo que la salsa de esta receta se recomienda en niños mayores de un año, y utilizando miel de origen controlado en pequeñas cantidades.



# RUEDITAS DE CALABACÍN REBOZADO

Para 4 personas



## Ingredientes:

- ✓ 2 calabacines
- ✓ 1 taza de harina de trigo
- ✓ 2 huevos
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ 2 o 3 cucharadas de queso parmesano rallado (opcional)
- ✓ Sal al gusto

## Elaboración:

1. Lavar muy bien los calabacines y cortarlos, sin pelar, en rodajas de aproximadamente 3 mm de grosor. Salar ligeramente.
2. Aparte, batir los huevos con un tenedor y pasar una a una las rodajas de calabacín por la harina y seguidamente por el huevo.
3. Rebozar en el aceite caliente, unos 2-3 minutos por cada lado o hasta que doren.
4. Espolvorear con el queso rallado y servir inmediatamente.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada	
	150	100
<b>Valor energético (kcal)</b>	349	% 232,4
Hidratos de carbono (g)	36,7	42 24,4
Azúcar (g)	0,6	0,4
Fibra (g)	5,6	3,7
Proteína (g)	14,6	17 9,7
Grasas totales (g)	16,0	41 10,6
AGS (g)	4,3	2,9
Colesterol (mg)	178,9	119,3
Sal (g)	2,8	1,9

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

El consumo de verdura rebozada en huevo en esta crujiente preparación nos permitirá incluir el huevo con facilidad en la dieta de toda la familia. Además, gracias a su aporte en fibra y su bajo contenido en grasas saturadas, esta receta podría ser consumida de manera muy frecuente (hasta tres veces a la semana). Se sugiere un tamaño de ración que podría considerarse plato único.





# FINGERS DE POLLO CRISPY

Para 4 personas



## Ingredientes:

- ✓ 600 g de pechuga de pollo
- ✓ 200 g de cereales tipo *Kellogg's (Special K®)*
- ✓ 100 g de queso parmesano rallado
- ✓ 2 huevos
- ✓ Harina de trigo
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Sal

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		100
	150	%	
<b>Valor energético (kcal)</b>	335	%	223,7
Hidratos de carbono (g)	26,9	33	17,9
Azúcar (g)	0,4		0,3
Fibra (g)	0,8		0,5
Proteína (g)	27,2	32	18,1
Grasas totales (g)	13,2	35	8,8
AGS (g)	4,5		3,0
Colesterol (mg)	163,0		108,7
Sal (g)	2,1		1,4

## Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

El huevo pasa completamente desapercibido en estos jugosos y crujientes *fingers* de pollo.

Sin embargo, se recomienda una frecuencia de consumo muy esporádica (cada 15-20 días), debido a su contenido en grasas saturadas, principalmente aportadas por el queso parmesano. Como alternativa, podría reducirse la cantidad de este ingrediente a la mitad, lo que permitiría un consumo más habitual (cada 10-12 días, por ejemplo).

## Elaboración:

1. Triturar los cereales hasta formar "migas" empleando un mortero o introduciéndolos en una bolsa de plástico y aplastándolos con un rodillo.
2. Mezclar las migas de cereal con el queso rallado y reservar.
3. Batir los huevos con la ayuda de un tenedor y reservar.
4. Trocear las pechugas de pollo haciendo tiras de aproximadamente 1 cm de grosor. Salar al gusto.
5. Pasar las tiras de pollo por la harina y seguidamente por el huevo batido.
6. Rebozar las tiras en la mezcla de cereales y queso, presionando bien para que queden totalmente cubiertas.
7. Freír los trozos de pollo en una sartén con abundante aceite hasta obtener un color dorado\*.

Esta receta también puede cocinarse al horno. Para ello, disponemos el pollo ya rebozado en una bandeja de horno cubierta con papel vegetal de horno y lo llevamos al horno precalentado a 180 °C durante 20-25 minutos, o hasta que las tiras de pollo estén doradas por fuera y jugosas por dentro. El tiempo de cocción puede variar dependiendo del tipo de horno y del grosor de las tiras de pollo.

\*freír al menos 2 minutos por cada lado.



# CROQUETAS DE ZANAHORIA

15-18 unidades



Esta receta requiere ser preparada con al menos 4 horas de antelación.



## Ingredientes:

- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 2 zanahorias grandes
- ✓ 30 g de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 50 g harina de trigo
- ✓ 350 ml de leche
- ✓ Una pizca de sal
- ✓ Una pizca de pimienta
- ✓ Una pizca de nuez moscada

## Para el rebozado:

- ✓ Harina de trigo
- ✓ 1 huevo
- ✓ Pan rallado
- ✓ Aceite de oliva virgen extra (para freír)

Porción de producto (g)	175		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	263	%	150,1
Hidratos de carbono (g)	28,3	43	16,1
Azúcar (g)	1,1		0,6
Fibra (g)	2,6		1,5
Proteína (g)	7,9	12	4,5
Grasas totales (g)	13,1	45	7,5
AGS (g)	2,1		1,2
Colesterol (mg)	63,7		36,4
Sal (g)	2,1		1,2

## Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Se trata de una forma novedosa de preparar croquetas, con un relleno vegetal, la zanahoria, que aporta menos calorías que otros rellenos más convencionales.

Su consumo podría ser frecuente (hasta 2 veces por semana), y el tamaño de la ración recomendada podría ser el de plato único.

## Elaboración:

1. Picar la zanahoria muy fina, a mano o con una picadora. Reservar.
2. Picar la cebolla y, en una cazuela grande y no muy alta, rehogarla con el aceite de oliva hasta que esté bien pochada, con un aspecto semitransparente (tardará unos 7-10 minutos).
3. Añadir la zanahoria y cocinar durante otros 7-10 minutos. Incorporar la harina y rehogarla durante 5 minutos, removiendo constantemente con una cuchara.
4. Agregar la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada, y de forma inmediata batir durante unos segundos con la batidora eléctrica de forma que continúen quedando trocitos de zanahoria pero la masa sea más homogénea. Rápidamente, remover con unas varillas constantemente a fuego medio hasta obtener una textura homogénea y espesa.
5. Verter la bechamel en una bandeja de cristal con altura, colocando papel film directamente encima de la superficie, contactando con la bechamel, e introducir en la nevera por un mínimo de 4 horas.
6. Sacar la masa de la nevera, que habrá adquirido una consistencia firme, y cortarla en triángulos con forma de zanahoria.
7. Pasar los triángulos por harina, huevo y, finalmente, por pan rallado, y freír en aceite de oliva bien caliente\*. Dejar enfriar, colocándolas a escurrir en papel absorbente.

\*freír al menos 2 minutos por cada lado.





# ESPÁRRAGOS CON JAMÓN SOBRE PIPERRADA

Para 4 personas



## Ingredientes:

- ✓ 2 cebolletas
- ✓ 2 pimientos verdes
- ✓ 1 pimiento morrón rojo
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 tomate maduro
- ✓ 12 espárragos blancos en conserva
- ✓ 6 lonchas de jamón york
- ✓ Harina de trigo para rebozar
- ✓ 2 huevos
- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva virgen extra

## Elaboración:

1. Para la piperrada, cortar las cebolletas y los pimientos en juliana fina.
2. En una sartén amplia, calentar dos cucharadas de aceite. Dorar el ajo laminado, añadir las cebolletas y los pimientos, y cocinar a fuego medio durante aproximadamente media hora.
3. Pelar y cortar el tomate en daditos, añadir a la sartén con los pimientos y cocinar durante otros 20 minutos. Salar al gusto y reservar.
4. Aparte, escurrir el líquido de la lata de espárragos y secarlos con cuidado con papel absorbente.
5. Envolver cada espárrago con una loncha de jamón york y pasarlos por la harina, retirando el exceso. Pasar por el huevo batido y freír en abundante aceite a fuego medio, durante 2 minutos por cada lado.
6. Colocarlos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
7. Colocar los espárragos rebozados sobre la piperrada, calentar unos 5 minutos moviendo un poco la sartén para que se mezclen los sabores y servir.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	200		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	253	%	126,4
Hidratos de carbono (g)	12,7	20	6,4
Azúcar (g)	0,3		0,1
Fibra (g)	2,2		1,1
Proteína (g)	10,6	17	5,3
Grasas totales (g)	17,7	63	8,9
AGS (g)	3,8		1,9
Colesterol (mg)	157,4		78,7
Sal (g)	3,2		1,6

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

El jamón y el huevo aportan interés nutricional a los espárragos en esta completa receta, considerada una buena opción para las cenas, y cuya frecuencia de consumo podría ser de hasta 2 veces por semana.





# ANCHOAS RELLENAS

Para 4 personas



## Ingredientes:

- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 lata de pimientos del piquillo
- ✓ 3 pimientos verdes
- ✓ 1 kg de anchoas frescas
- ✓ 2 huevos
- ✓ Sal
- ✓ Harina de trigo para rebozar
- ✓ Aceite de oliva virgen extra

## Elaboración:

1. Poner 2 cucharadas de aceite en una sartén, añadir 2 dientes de ajo con piel, previamente aplastados, y los pimientos del piquillo. Cocinar a fuego bajo durante aproximadamente 30 minutos, dándoles la vuelta cada cierto tiempo.
2. Lavar los pimientos verdes y cocinarlos en la sartén con dos cucharadas de aceite de oliva a fuego medio, dándoles la vuelta de vez en cuando hasta que estén hechos.
3. Limpiar las anchoas y quitarles la espina central, dejándolas abiertas como un libro.
4. Extender la mitad de las anchoas sobre la mesa de trabajo, colocando la piel hacia abajo.
5. Una vez se hayan templado los pimientos, cortarlos en trozos del tamaño aproximado de las anchoas abiertas. Colocar encima de cada anchoa abierta un trozo de pimiento del piquillo o de pimiento verde y cubrir con otra anchoa abierta, dejando la piel de ambas anchoas a la vista. Salar ligeramente.
6. Poner aceite en una sartén a fuego medio. Enharinar las anchoas, retirando el exceso de harina. Pasarlas por las dos caras por el huevo batido y freír durante dos minutos por cada lado.
7. Colocar en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	200		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	281	%	140,43
Hidratos de carbono (g)	9,2	13	4,62
Azúcar (g)	0,1		0,07
Fibra (g)	0,5		0,27
Proteína (g)	27,8	40	13,90
Grasas totales (g)	14,8	47	7,38
AGS (g)	3,5		1,77
Colesterol (mg)	189,6		94,82
Sal (g)	1,8		0,91

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

El consumo de este tipo de pescado azul pequeño debería ser de 1-2 veces a la semana, por lo que este tipo de elaboración podría ser consumida de manera relativamente frecuente (hasta 2 veces por semana) para alcanzar dicha recomendación.







# PECHUGAS DE POLLO MARINADO

Para 4 personas



Esta receta requiere ser preparada con al menos 2 horas de antelación.



## Ingredientes:

- ✓ 2 pechugas de pollo fileteadas y limpias
- ✓ 2 huevos
- ✓ 6-8 ramilletes de perejil
- ✓ 2 cucharadas de vinagre blanco
- ✓ 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 1 taza de pan rallado
- ✓ 1 taza de harina
- ✓ Sal al gusto
- ✓ Pimienta al gusto (opcional)

## Elaboración:

1. Batir los huevos con un tenedor y sazonar con sal y pimienta al gusto. Añadir el vinagre, el aceite y las hojas de perejil picadas.
2. Marinar las pechugas en la mezcla anterior durante un mínimo de una hora (puede prepararse desde la noche anterior y guardarse en la nevera).
3. Pasar los filetes de pechuga de pollo uno a uno por la harina y seguidamente por el pan rallado.
4. Freír en el aceite caliente hasta dorar\* y colocarlas sobre papel absorbente para escurrir el exceso de aceite.
5. Servir inmediatamente.

\*freír al menos 2 minutos por cada lado.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	150		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	287	%	191,3
Hidratos de carbono (g)	25,3	35	16,9
Azúcar (g)	0,2		0,1
Fibra (g)	2,9		2,0
Proteína (g)	20,6	29	13,8
Grasas totales (g)	11,4	36	7,6
AGS (g)	2,6		1,7
Colesterol (mg)	149,9		99,9
Sal (g)	2,2		1,4

## Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

La carne de ave y el huevo son alimentos de gran aporte proteico y controlado aporte de grasa saturada. Esta receta es perfecta como segundo plato para la comida y/o la cena, pues su elaboración con vinagre mejora su digestibilidad en comparación con los fritos o rebosados convencionales. Su consumo podría ser frecuente (hasta 2 veces por semana), y el tamaño de la ración sugerida es de 150 g.



*Combina con:*

Se puede ofrecer una rica ensalada verde como primer plato y servir las pechugas con una guarnición de arroz blanco para tener una comida completa.

# SÁNDWICH MIXTO REBOZADO

Para una persona



## Ingredientes:

- ✓ 2 rebanadas de pan de molde
- ✓ 2 lonchas de jamón serrano (o jamón york)
- ✓ 1 loncha de queso
- ✓ 1 huevo
- ✓ Aceite de girasol
- ✓ Una pizca de sal
- ✓ Una pizca de pimienta negra

\*freír al menos 2 minutos por cada lado.

## Elaboración:

1. Poner sobre el pan una loncha de queso y un par de lonchas de jamón serrano (o de jamón york). Cubrir con la otra rebanada formando el sándwich.
2. Batir un huevo y añadir una pizca de sal y de pimienta. Calentar el aceite y rebozar el sándwich en el huevo, empapándolo muy bien.
3. Dorar el sándwich en la sartén durante al menos 2 minutos por cada lado hasta que el huevo esté bien hecho.
4. Servir al momento, bien caliente, con el queso fundido en su interior.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	200		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	633	%	316,5
Hidratos de carbono (g)	30,7	19	15,4
Azúcar (g)	5,0		2,5
Fibra (g)	1,6		0,8
Proteína (g)	22,7	14	11,4
Grasas totales (g)	46,7	66	23,4
AGS (g)	8,3		4,2
Colesterol (mg)	334,0		167,0
Sal (g)	7,0		3,5

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

La carga calórica de esta receta es elevada, si tenemos en cuenta que la ración habitual es la de un sándwich completo. Aunque la cantidad de grasa no es mayoritariamente saturada, es aconsejable que su consumo sea excepcional (cada 21-30 días). Con el fin de mejorar el equilibrio nutricional de esta receta, se sugiere preparar el sándwich con pan de molde integral e incluir alguna verdura dentro del sándwich, como rúcula, lechuga, tomate o espinacas,





*Variación:*

Las lonchas de jamón serrano se pueden sustituir por jamón york o pechuga de pavo.

# TORRIJAS

8 raciones



Esta receta requiere ser preparada con al menos 2 horas de antelación.

## Ingredientes:

- ✓ Pan, preferiblemente del día anterior.
- ✓ 1,5 litros de leche
- ✓ Canela, en rama y en polvo
- ✓ 8 cucharadas de azúcar
- ✓ Las cáscaras de una naranja y de un limón, sin la parte blanca
- ✓ Harina de trigo para rebozar
- ✓ 2 huevos
- ✓ Aceite de girasol para freír

## Elaboración:

1. Cocer la leche con la rama de canela, las cáscaras de naranja y limón y 6 cucharadas de azúcar, removiendo constantemente. Cuando rompa a hervir, apagar el fuego y dejar templar.
2. Cortar el pan en rebanadas de unos 3 cm de grosor. Poner en una fuente alta en donde quepan con cierta holgura.
3. Cuando la leche esté templada, verter en la fuente y dejar reposar un par de horas para que el pan se empape de toda la leche. Se puede dejar toda la noche dentro del frigorífico.
4. Calentar abundante aceite en una sartén, cuidando de que no esté demasiado caliente a la hora de freír las torrijas.
5. Pasar con cuidado las torrijas por la harina y sacudirlas entre los dedos para quitar el exceso. Pasarlas por el huevo batido rápidamente (sin dejar que se empapen en exceso) y dorarlas en la sartén con aceite, al menos 2 minutos por cada lado.
6. Colocarlas en una fuente con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
7. Espolvorear al gusto con azúcar y canela en polvo.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	75		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	128	%	171,2
Hidratos de carbono (g)	18,4	57	24,5
Azúcar (g)	2,4		3,2
Fibra (g)	0,6		0,8
Proteína (g)	3,9	12	5,2
Grasas totales (g)	4,3	31	5,7
AGS (g)	0,6		0,8
Colesterol (mg)	48,2		64,3
Sal (g)	0,8		1,1

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Se trata de una manera fácil de enmascarar el huevo a nivel gustativo. Puede consumirse como desayuno o merienda con frecuencia esporádica (1 vez cada 15 días) y en cantidades controladas, no más de una unidad por persona.







# RECETAS CON HUEVO COCIDO

# GUACAMOLE DE HUEVO

Para 4 personas



## Ingredientes:

- ✓ 2 huevos cocidos\*
- ✓ 2 aguacates
- ✓ 2 cucharadas de cebolla picada
- ✓ 1 limón
- ✓ ¼ de taza de aceite de oliva
- ✓ Sal

\*cocidos durante al menos 15 minutos en agua hirviendo.

## Elaboración:

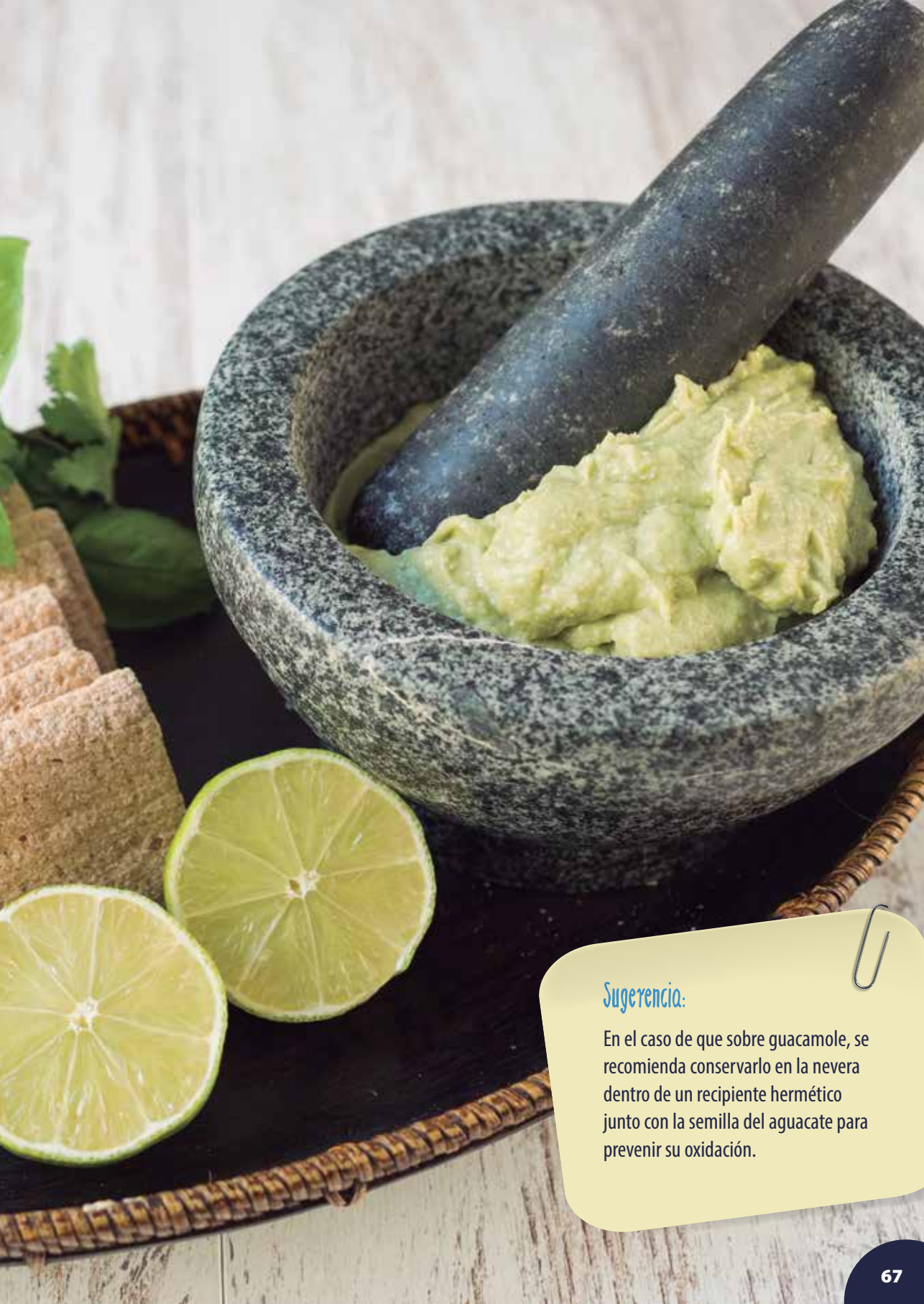
1. Pelar los huevos cocidos.
2. Pelar los aguacates. Reservar la semilla.
3. Picar muy finamente la cebolla y dejarla en remojo durante 5 minutos en media taza de agua con una cucharada de sal y luego escurrirla. De esta forma, se atenuará su intenso sabor, haciéndolo más agradable para los niños.
4. Verter todos los ingredientes de la receta en un vaso de batidora junto con el zumo del limón y triturar hasta conseguir una pasta homogénea. Añadir sal al gusto, si hace falta.
5. Puede servirse como crema para untar palitos de zanahoria y apio, o bien ofrecerla en tostadas o galletas saladas para la merienda.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	50		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	116	%	232,5
Hidratos de carbono (g)	2,2	8	4,4
Azúcar (g)	0,5		1,0
Fibra (g)	0,7		1,5
Proteína (g)	1,9	7	3,8
Grasas totales (g)	11,1	86	22,1
AGS (g)	1,6		3,2
Colesterol (mg)	48,5		96,9
Sal (g)	1,0		1,9

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Se trata de una manera distinta de introducir el huevo cocido en la dieta. Su consumo puede ser frecuente (hasta 2 veces por semana), aunque controlando el tamaño de la ración, que no debería sobrepasar los 50 g o dos cucharadas soperas colmadas.





### Sugerencia:

En el caso de que sobre guacamole, se recomienda conservarlo en la nevera dentro de un recipiente hermético junto con la semilla del aguacate para prevenir su oxidación.



# PATÉ DE ATÚN CASERO

Para 4 personas



Esta receta requiere ser preparada con al menos 2 horas de antelación.



## Ingredientes:

- ✓ 1 huevo cocido\*
- ✓ 80 g de tomate frito
- ✓ 150 g de atún en conserva en aceite de oliva virgen extra
- ✓ 75 g de queso de untar
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta negra

\*cocido durante al menos 15 minutos en agua hirviendo.

## Elaboración:

1. Pelar el huevo e introducirlo en el vaso de la batidora eléctrica.
2. Añadir el resto de ingredientes (el tomate frito, el atún escurrido, el queso de untar, una pizca de sal y una pizca de pimienta).
3. Triturar hasta conseguir una crema de textura fina y uniforme en la que todos los ingredientes queden perfectamente integrados.
4. Volcar el paté en un recipiente y dejarlo en el frigorífico durante 1-2 horas antes de servirlo. Si el recipiente no tiene tapa, es importante taparlo con papel film para que no se forme una costra por encima.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	50		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	91	%	183
Hidratos de carbono (g)	1,2	5	2,3
Azúcar (g)	0,1		0,3
Fibra (g)	0,2		0,4
Proteína (g)	8,6	38	17,3
Grasas totales (g)	5,8	57	11,5
AGS (g)	1,8		3,7
Colesterol (mg)	51,0		101,9
Sal (g)	1,4		2,7

## Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Esta receta se puede tomar como aperitivo o bien como segundo plato en una comida o cena. El pescado azul debe consumirse al menos 2 veces en semana y esta receta puede ayudarnos a cumplir dicha recomendación. La frecuencia de consumo de esta preparación puede ser esporádica (cada 15 días) y, dependiendo de la forma en la que se tome, la cantidad ideal puede variar entre los 50 g, si se sirve como aperitivo, y los 100 g, si se toma como segundo plato.



### Sugerencia:

El paté de atún se puede servir acompañado de unas tostadas o galletas saladas o junto a *snacks* como nachos o similares para dipear. Y por supuesto, es una opción estupenda como relleno de sándwiches o bocadillos para la merienda de los niños.



# ENSALADILLA RUSA CON LACTONESA

Para 4 personas



## Ingredientes:

- ✓ 6 patatas medianas
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 2 latas de atún en aceite
- ✓ 1 lata de maíz dulce sin azúcares añadidos
- ✓ Aceitunas al gusto
- ✓ Lactonesa casera (se indica la receta)
- ✓ 1 cucharadita de sal

## Elaboración:

1. Lavar y pelar las patatas y la zanahoria y ponerlas junto con los huevos en una cazuela amplia, a fuego medio, con agua y sal. Cocer hasta que el agua rompa a hervir y bajar entonces el fuego. Pasados 15 minutos, retirar los huevos; 10 minutos después, retirar la zanahoria, y pasados otros 10 minutos, las patatas (o hasta que estén cocidas).
2. Enfriar la zanahoria y las patatas con agua fría, pelarlas y cortarlas en pequeños dados. Trocear también el huevo en dados pequeños o rallarlo. Reservar.
3. Añadir el atún, previamente escurrido, las aceitunas deshuesadas y cortadas y el maíz.
4. Añadir lactonesa al gusto y mezclar con el resto de los ingredientes.

## "Lactonesa" casera

### Ingredientes:

- ✓ 125 ml de leche entera a temperatura ambiente
- ✓ 250 ml de aceite de girasol (puede sustituirse por aceite de oliva virgen extra)
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Un chorrito de vinagre o de zumo de limón

### Elaboración

1. Poner la leche y una pizca de sal en el vaso de la batidora y, una vez en marcha, incorporar poco a poco el aceite. Continuar batiendo hasta obtener una consistencia espesa.
2. Añadir el vinagre o el zumo de limón y continuar batiendo durante algunos segundos más.

La lactonesa puede conservarse en la nevera hasta 3 días en un recipiente hermético.

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Las ensaladas son una excelente manera de introducir el huevo en distintas versiones y realizar platos saludables, equilibrados y apetecibles para ser consumidos en cualquier estación del año. Sin embargo, en este caso, debido a la presencia de patata y de pescado azul, con alto aporte calórico, se sugiere su consumo esporádico (cada 15 días). La cantidad orientativa sugerida de consumo es de tres cucharadas soperas por persona.

### Cantidad recomendada

Porción de producto (g)	250		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	432	%	172,8
Hidratos de carbono (g)	27,9	26	11,2
Azúcar (g)	2,5		1,0
Fibra (g)	3,0		1,2
Proteína (g)	14,5	13	5,8
Grasas totales (g)	29,2	61	11,7
AGS (g)	4,3		1,7
Colesterol (mg)	153,7		61,5
Sal (g)	1,7		0,7





**Sugerencia:**

Añadir el huevo rallado es una forma excelente de enmascarar la presencia de huevo cocido en cualquier receta.



# GARBANZOS CON ESPINACAS

Para 4 personas



Esta receta requiere ser preparada con al menos 12 horas de antelación.

## Ingredientes:

- ✓ 400 g de garbanzos
- ✓ 400 g de espinacas frescas o congeladas
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 2 rebanadas de pan, preferiblemente del día anterior
- ✓ 2 huevos cocidos\*
- ✓ 1 cucharadita (de las de café) de pimentón dulce
- ✓ 1 pizca de comino en grano
- ✓ Un chorrito de vinagre
- ✓ 250 ml del agua de cocción de los garbanzos
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Sal

\*cocidos durante al menos 15 minutos en agua hirviendo.

## Elaboración:

1. Poner en remojo los garbanzos durante al menos 12 horas (la noche anterior, por ejemplo).
2. Echar los garbanzos en una cazuela, cubrirlos con agua y cocerlos unas dos horas a fuego bajo o hasta que estén tiernos. En olla exprés o multirápida, seguir los tiempos indicados por el fabricante.
3. Escurrir los garbanzos reservando un par de vasos del caldo resultante de la cocción.
4. Aparte, limpiar y cocer las espinacas unos 10 minutos en agua hirviendo con sal. Escurrir y reservar.
5. En una cazuela amplia, dorar los dientes de ajo con 3 cucharadas de aceite a fuego bajo. Sacar los ajos y reservarlos en el vaso de la batidora. Utilizar el mismo aceite para freír las rebanadas de pan e incorporarlas también en el vaso de la batidora. Añadir, en el vaso, un chorrito de vinagre y una pizca de comino en grano (la punta de una cucharilla de las de café). Agregar un vaso del agua de cocción de los garbanzos y el pimentón, y batir bien.
6. Aparte, saltar las espinacas y añadir los garbanzos, la mezcla procesada en la batidora y los huevos cocidos rallados.
7. Cocer a fuego bajo unos 15 minutos moviendo la cazuela de vez en cuando para que se mezclen bien los ingredientes. Rectificar la sal, si hace falta, y servir inmediatamente.

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Se trata de una receta rica en fibras procedentes de la legumbre, lo que hace deseable su consumo de manera muy frecuente (hasta 3 veces por semana), incluso como plato único y equilibrado en el ámbito nutricional.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	250		100
Valor energético (kcal)	352	%	195,5
Hidratos de carbono (g)	49,8	57	27,6
Azúcar (g)	1,2		0,6
Fibra (g)	4,7		2,6
Proteína (g)	16,5	19	9,2
Grasas totales (g)	9,7	25	5,4
AGS (g)	1,2		0,6
Colesterol (mg)	84,2		46,8
Sal (g)	2,5		1,4



# CREMA DE CALABAZA Y PUERRO CON MASCARPONE Y HUEVO COCIDO

Para 4 personas



## Ingredientes:

- ✓ 2 puerros (la parte blanca)
- ✓ 30 g de mantequilla
- ✓ 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 250 g de calabaza pelada
- ✓ Caldo de pollo
- ✓ 2 huevos cocidos\*
- ✓ Sal
- ✓ 150 g de queso mascarpone

\*cocidos durante al menos 15 minutos en agua hirviendo.

## Elaboración:

1. Cortar y pochar el puerro en una cacerola a fuego lento con el aceite de oliva y la mantequilla. Una vez blando, agregar la calabaza cortada en trozos y cocinarla a fuego lento junto con el puerro hasta que empiece a deshacerse.
2. Añadir el caldo de pollo hasta cubrir la verdura y dejar hervir a fuego lento con la tapa puesta durante 30 minutos. Remover de vez en cuando para que no se pegue.
3. Pelar los huevos cocidos y batirlos con la batidora eléctrica junto con la verdura y el caldo.
4. Añadir el queso mascarpone y batir de nuevo.
6. Una vez hecha la crema, añadir sal si fuera necesario.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	200	%	100
<b>Valor energético (kcal)</b>	407,8	%	203,9
Hidratos de carbono (g)	7,6	4,42	3,8
Azúcar (g)	1,6		0,8
Fibra (g)	2,8		1,4
Proteína (g)	7,0	6,84	3,5
Grasas totales (g)	38,2	84	19,1
AGS (g)	21,4		10,7
Colesterol (mg)	694,4		347,2
Sal (g)	0,7		0,3

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Las cremas de verduras son una manera excelente de consumir fibra, y la adición del huevo cocido incrementa su valor nutricional convirtiendo esta elaboración en un plato completo. Esta receta contiene un tipo de queso rico en ácidos grasos saturados, sal y colesterol, además de la mantequilla, por lo que se recomienda consumirla de manera esporádica (cada 15 días).



### Plus de salud:

Como alternativa, se puede sustituir el mascarpone por queso fresco y la mantequilla por aceite de oliva virgen extra, lo que permitiría un consumo más frecuente de esta crema.



# PISTO CON HUEVO

8 raciones



## Ingredientes:

- ✓ 3 huevos cocidos\*
- ✓ 300 g de calabacín sin pelar
- ✓ 100 g de pimientos rojos
- ✓ 100 g de pimientos verdes
- ✓ 300 g de cebolla
- ✓ 100 g de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 500 g de tomate natural triturado
- ✓ Sal y pimienta al gusto

\*cocidos durante al menos 15 minutos en agua hirviendo.

## Elaboración:

1. Picar las verduras en trozos y sofreírlas en el aceite previamente calentado, durante unos 15 minutos.
2. Aparte, triturar los huevos cocidos y mezclar con una taza del tomate triturado.
3. Incorporar la mezcla de tomate y huevo a las verduras, junto con el tomate triturado restante. Salpimentar al gusto y cocinar todo durante 20 minutos más.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	220		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	249	%	113,2
Hidratos de carbono (g)	11,6	19	5,3
Azúcar (g)	1,7		0,8
Fibra (g)	1,5		0,7
Proteína (g)	5,8	9	2,6
Grasas totales (g)	19,9	72	9,0
AGS (g)	3,2		1,4
Colesterol (mg)	126,5		57,5
Sal (g)	1,7		0,8

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Esta receta es fácil, atractiva y muy saludable. La inclusión del huevo hace de ella una receta equilibrada que puede ofrecerse como plato único de manera muy frecuente (hasta 3 veces por semana).



# ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON SALSA DE TOMATE CASERA

Para 4 personas



## Ingredientes:

- ✓ 1 kg de calabacín (aproximadamente 4 calabacines)
- ✓ 12 tomates tipo *cherry*
- ✓ 15 g de queso manchego o similar
- ✓ 50 ml de aceite de oliva virgen extra

### Para la salsa de tomate casera:

- ✓ 800 g de tomate natural triturado
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 150 g de cebolla
- ✓ 1 huevo cocido\*
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cucharadita de orégano fresco
- ✓ 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- ✓ Una pizca de azúcar
- ✓ 1 pizca sal
- ✓ 1 pizca pimienta
- ✓ 1 hoja de laurel

\*cocido durante al menos 15 minutos en agua hirviendo.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	200		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	154	%	76,8
Hidratos de carbono (g)	11,3	31	5,7
Azúcar (g)	0,8		0,4
Fibra (g)	1,1		0,6
Proteína (g)	3,9	11	2,0
Grasas totales (g)	9,6	57	4,8
AGS (g)	1,5		0,8
Colesterol (mg)	25,8		12,9
Sal (g)	1,2		0,6

## Elaboración:

1. Para preparar la salsa de tomate, colar el tomate triturado con la ayuda de un colador (se reducirá a la tercera parte) y reservar. Aparte, pelar el diente de ajo y cortar finamente la cebolla y la zanahoria, previamente peladas. En una olla o sartén, calentar el aceite y dorar los ajos. Incorporar la zanahoria y la cebolla. Pochar todos los ingredientes hasta que estén blandos, removiendo de vez en cuando. Cuando el sofrito esté listo, incorporar el tomate natural previamente colado y el laurel. Salpimentar e incorporar el orégano y el azúcar. Bajar el fuego y remover hasta que quede bien cocinado (unos 30 min.). Retirar la hoja de laurel y el diente de ajo, añadir el huevo cocido y triturar con ayuda de una batidora eléctrica. Corregir la sal si fuera necesario.
2. Cortar los calabacines a modo de espaguetis con la ayuda de un *spiralizer*, una mandolina o un cortador de verduras. Saltearlos en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra durante unos segundos.
3. Repartir los espaguetis en platos y añadir la salsa de tomate caliente. Añadir los tomates *cherry* cortados por la mitad sobre la salsa de tomate. Espolvorear el queso rallado y servir.

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Este plato combina la verdura y el huevo de una manera divertida. Su aporte de azúcares y su contenido en grasa saturada permiten un consumo muy frecuente (hasta 3 veces por semana). El tamaño de la ración sugerida es de 200 g, pues podría tomarse como plato único.







# BERENJENAS RELLENAS

Para 4 personas



## Ingredientes:

- ✓ 2-3 berenjenas, a ser posible jaspeadas
- ✓ 4 tomates grandes
- ✓ 4 huevos cocidos\*
- ✓ 1 cebolla
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta negra
- ✓ Albahaca picada
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Queso rallado

### Para la Bechamel:

- ✓ 100 g de mantequilla
- ✓ 100 g de harina de trigo
- ✓ 500 ml de leche
- ✓ Sal
- ✓ Nuez moscada

\*cocidos durante al menos 15 minutos en agua hirviendo.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	350	%	100
Valor energético (kcal)	346		99
Hidratos de carbono (g)	23,9	27,6	6,83
Azúcar (g)	2,6		0,75
Fibra (g)	3,6		1,03
Proteína (g)	13,6	15,6	3,87
Grasas totales (g)	21,0	54,6	6,00
AGS (g)	11,5		3,28
Colesterol (mg)	158,9		45,41
Sal (g)	0,5		0,15

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Las verduras permiten enmascarar el huevo cocido y contribuyen al equilibrio nutricional de esta receta. El uso de la salsa bechamel mejora su aceptabilidad, pero aumenta el valor calórico del plato y el aporte de grasas saturadas, por lo que se recomienda consumir esta receta de manera esporádica (cada 15 días).

## Elaboración:

1. Para la bechamel (opcional), derretir la mantequilla a fuego medio en una cacerola. Añadir la harina y remover hasta obtener una pasta uniforme. Dorar ligeramente la harina y añadir poco a poco la leche sin dejar de remover con unas varillas. Dejar hervir, removiendo constantemente durante aproximadamente 2 minutos, hasta que la harina esté cocida. Añadir sal al gusto y un toque de nuez moscada.
2. Cortar las berenjenas en dos mitades de forma longitudinal. Con un cuchillo, hacer unas pequeñas incisiones en la carne de las berenjenas sin llegar hasta la piel. Añadir un chorrito de aceite de oliva y la sal, y colocar en una rejilla de horno. Hornear 30 minutos a 120 °C por cada lado.
3. Pelar y cortar los tomates y los huevos cocidos en dados pequeños, o rallar los huevos. Reservar.
4. Picar la cebolla en juliana fina y reservar.
5. Una vez cocinadas las berenjenas, retirar la carne con la ayuda de una cuchara teniendo cuidado nuevamente de no romper la piel. Cortar la carne de las berenjenas en dados y reservar.
6. En una sartén, añadir aceite de oliva y sofreír la cebolla con el tomate. Añadir la carne de la berenjena y sazonar con sal, pimienta y la albahaca picada. Dejar cocinar todo junto, durante 15 minutos a fuego lento.
7. Añadir los dados de huevo cocido o el huevo cocido rallado a la verdura y remover cuidadosamente con una espátula de manera envolvente para que no se deshagan.
8. Rellenar la piel de las berenjenas con la mezcla de verduras y huevo.
9. Para la opción con bechamel, cubrir las berenjenas con la bechamel.
10. Espolvorear con queso rallado y hornear a 200 °C durante 5 minutos. Servir inmediatamente.

### Plus de salud:

Para disminuir el aporte calórico de esta receta, se puede servir sin la salsa bechamel, lo que permitiría aumentar su consumo hasta 3 veces por semana. Además, se podría emplear pan integral y queso fresco para el proceso de gratinado.



# EMPANADA DE ATÚN

Para 4 personas



Revisar posibles alérgenos de la masa para empanada

## Ingredientes:

- ✓ Dos láminas de masa para empanada
- ✓ 4 huevos cocidos\*
- ✓ 4 latas de atún en aceite de oliva virgen extra
- ✓ 500 g de tomate frito natural
- ✓ Cebolla pochada (opcional)

\*cocidos durante al menos 15 minutos en agua hirviendo.

## Elaboración:

1. Pelar y cortar los huevos en dados. o rallar el huevo, y mezclarlos con el atún, el tomate y, si se desea, con la cebolla pochada.
2. En una bandeja de horno, colocar una de las láminas de masa de empanada.
3. Verter el relleno sobre la masa y extenderlo, dejando un borde de 2 centímetros sin rellenar.
4. Cubrir con la otra lámina de masa y pegar los bordes de las dos láminas. Hornear a 180 °C hasta que la masa se vea dorada.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	250		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	759	%	304
Hidratos de carbono (g)	34,6	18,3	14
Azúcar (g)	0,6		0
Fibra (g)	1,7		1
Proteína (g)	26,6	14,05	11
Grasas totales (g)	57,3	67,18	23
AGS (g)	8,9		4
Colesterol (mg)	202,8		81
Sal (g)	0,7		0

## Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Las empanadas son una manera fácil de incluir el huevo cocido como parte del relleno, que a su vez se puede adaptar a los gustos de los comensales. Se trata de una receta equilibrada que incluye cereales, proteínas de alto valor biológico y verduras. Aun así, es una elaboración de gran aporte energético por la cantidad de grasa que contienen la masa y el atún, por lo que se sugiere el uso de conservas de atún al natural y servir una ración de tamaño pequeño, además de una frecuencia de consumo esporádica (cada 15 días).





Sugerencia:

Con los ingredientes de esta receta se pueden elaborar 4 empanadas de atún pequeñas, de forma que cada empanada contendrá un huevo cocido completo.



# PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO Y HUEVO

Para 4 personas



## Ingredientes:

- ✓ 1 lata de pimientos del piquillo de buena calidad
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 250 g de cebolla
- ✓ 100 g de pimiento verde
- ✓ 400 g de bacalao desmigado desalado
- ✓ 2 huevos cocidos\*
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Salsa de tomate (casera, preferiblemente)

\*cocidos durante al menos 15 minutos en agua hirviendo.

## Elaboración:

1. Poner los pimientos del piquillo en una sartén con un poco de aceite de oliva y cocinarlos a fuego bajo durante media hora, dándoles la vuelta de vez en cuando con mucho cuidado para no romperlos. Dejar enfriar.
2. Picar el ajo, la cebolla y el pimiento verde, y ponerlos en una sartén a fuego medio con dos cucharadas de aceite de oliva hasta que estén bien pochados. Añadir el bacalao desalado y escurrido y cocinar hasta que cambie de color. Escurrir y reservar el líquido sobrante. Una vez fría esta mezcla, agregar los huevos rallados y remover.
3. Rellenar los pimientos con la mezcla anterior, teniendo cuidado de no romperlos.
4. Poner los pimientos del piquillo rellenos en una cazuela junto con la salsa de tomate, calentar y servir.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	250		100
Valor energético (kcal)	177	%	70,8
Hidratos de carbono (g)	9,0	21	3,6
Azúcar (g)	0,1		0,0
Fibra (g)	15,0		6,0
Proteína (g)	17,4	39	7,0
Grasas totales (g)	7,9	40	3,2
AGS (g)	1,5		0,6
Colesterol (mg)	1,4		0,6
Sal (g)	2,9		1,2

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Los pimientos del piquillo pueden facilitar la elaboración de una gran cantidad de platos equilibrados, simples y de consumo frecuente. En este caso, el huevo es fácilmente enmascarado como parte del relleno, a la vez que consigue suavizar el potente sabor del pimiento y del bacalao. Este tipo de platos pueden ser de consumo frecuente ( hasta 2 veces por semana), si bien se recomienda no tomar más de dos cucharadas soperas de salsa de tomate por ración.



# PASTEL DE CARNE

Para 6 personas



## Ingredientes:

- ✓ Media cebolla
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1 kg de carne picada de ternera o mezcla
- ✓ 4 cucharadas de salsa de tomate
- ✓ 2 huevos cocidos\*
- ✓ Puré de patata
- ✓ Queso rallado

\*cocidos durante al menos 15 minutos en agua hirviendo.

## Elaboración:

1. Cortar la cebolla, el pimiento y la zanahoria en dados y pocharlas en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva y el diente de ajo.
2. Añadir la carne y rehogar a fuego medio, integrando las verduras. Añadir sal al gusto. Mantener al fuego, removiendo de vez en cuando, hasta que se evapore todo el líquido que ha soltado la mezcla.
3. Añadir la salsa de tomate y los huevos cocidos rallados. Remover bien.
4. Colocar la mezcla en una fuente para horno y alisar para obtener una superficie homogénea.
5. Cubrir la carne con una capa de puré de patata.
6. Espolvorear con queso rallado y gratinar en el horno. Servir caliente.

Porción de producto (g)	Cantidad recomendada		
	250		100
<b>Valor energético (kcal)</b>	312	%	124,7
Hidratos de carbono (g)	19,4	25	7,8
Azúcar (g)	2,9		1,2
Fibra (g)	1,3		0,5
Proteína (g)	35,7	46	14,3
Grasas totales (g)	10,2	29	4,1
AGS (g)	5,0		2,0
Colesterol (mg)	190,6		76,3
Sal (g)	0,7		0,3

### Tamaño de porción recomendada y frecuencia de consumo:

Las carnes y el huevo son alimentos de gran aporte proteico. Se trata de una receta muy completa en el plano nutricional que puede tomarse como plato único, puesto que, además, incluye verduras, almidones y grasas. Debido a su aporte calórico, se recomienda un consumo esporádico (cada 15 días).















