TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Tortilla de espárragos

N. º Comensales: 4

Ingredientes:

- 4 Huevos
- 240 g de espárragos verdes frescos (o acelgas si se desea)
- 100 g de cebolla
- 40 g de queso manchego semicurado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal

Preparación:

1. Picamos la cebolla y troceamos los espárragos verdes y los colocamos en una sartén con el aceite y un poco de agua.
2. Una vez se haya evaporado el agua añadimos los huevos, batidos previamente, la sal y el queso en tacos.

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
209	17	4.7	4		10.7	0.55	0.6
Alérgenos							
Huevo, leche							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Crema de calabacín

N. º de comensales: 4

Ingredientes:

- 2 quesitos
- 320 g de Zanahorias
- 100 g calabacín

Preparación:

1. Llenamos una olla con agua y la ponemos al fuego.
2. Cuando el agua esté hirviendo añadimos las zanahorias y los calabacines pelados
3. A los 20 minutos extraemos los calabacines y la zanahoria de la olla, los ponemos en un cuenco, añadimos los quesitos y trituramos todo.

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
54.3	1.9	1	7.2		2.4	0.225	2.2
Alérgenos							
Leche							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Ensalada de pasta

N. º de comensales: 4

Ingredientes:

- 2 huevos cocidos
- 2 latas de atún en aceite de oliva
- 80 g de cebolla
- 80 g de Guisantes
- 100 g de tomate
- 2 cucharadas de maíz dulce
- 240g de pasta vegetal

Preparación:

1. Hervimos la pasta y la dejamos enfriar
2. Picamos la cebolla y la dejamos a remojo
3. Hervimos los guisantes y troceamos el tomate
4. Mezclamos los ingredientes
4. Añadimos la sal si fuera necesario corregir el sabor

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
363.3	8.7	2.5	52.8		18.6	0.175	2.8
Alérgenos							
Gluten, pescado, huevo							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Pechuga de pavo rellena con ensalada

N. º de comensales: 4

Ingredientes:

- 4 filetes de pechuga de pavo cocida cortada en finas loncha o de fiambre de pavo
- 4 yemas de huevo duro
- 2 pepinos
- 8 puñados de rúcula
- 1 zanahoria picada
- 4 tomates Cherry
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Preparación:

1. Lavar y secar bien la rúcula y los tomates. Aliñar la rúcula con aceite
2. Quitar los extremos de los pepinos, pelar y cortar en bastoncitos lo más finos posible.
3. Hacer rollitos con la carne envolviendo un puñadito de rúcula aliñada y las tiras de pepino y enrollando la carne sobre sí misma.
4. Cerrar cada rollito con un palito que lo atraviese y poner también un tomate partido por la mitad (una mitad en cada lado del palito).
4. Cuando están los filetes rellenos, mezclar la yema del huevo con la zanahoria rallada y verter un poco de esta mezcla sobre el rollito.

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
216	18.9	3.3	3.3		8.9	0.125	1.1
Alérgenos							
Huevo							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Palmera de frutas

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 2 Plátano
- 2 Naranja
- 2 Kiwi

Preparación:
1. Pelar la fruta
2. Cortar el plátano por la mitad y colocar en un plato
3. Poner la naranja cortada en trozos debajo del plátano
4. Poner el kiwi cortado en trocitos encima del plátano

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
67.5	0.5		13.7		1.3	0.004	2.6
Alérgenos							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Ensalada de primavera

N. º de comensales: 4

Ingredientes:

- 200 g de lechuga
- 2 tomates medianos
- 4 lonchas de fiambre de pavo
- 2 zanahorias
- 4 cucharadas soperas de maíz dulce
- 1 manzana
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- una pizca de sal

Preparación:

Se corta todo en trozos pequeños y se mezcla

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
212.7	16.2	2.6	12.2		4.4	0.575	3.25
Alérgenos							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Brócoli con jamón

N. º de comensales: 4

Ingredientes:

- 400 g de brócoli
- 200 g de tomate
- 100 de cebolla
- 40 g de jamón serrano
- 2cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- una pizca de sal

Preparación:

1. Hervir el brócoli 10 minutos
2. Prepara un sofrito con la cebolla y el tomate
3. Añadir el jamón, mezclar y retirar del fuego
4. Añadir la preparación al brócoli y dejar reposar

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
142.4	11.1	2.1	7.2		4.4	0.4	0.93
Alérgenos							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Tortilla de calabacín y queso

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- ½ calabacín
- 4 huevos
- 1 lonchas de queso freso
- aceite de oliva virgen extra (2 cucharadas soperas)
- sal

Preparación:
1. Pelar medio calabacín y cortarlo a trocitos.
2. Sofreír en una sartén hasta que esté tierno y dorado
3. Batimos el huevo y le ponemos un pellizco de sal.
4. Le incorporamos el calabacín y la loncha de queso a trocitos.
5. Lo echamos todo a la sartén y la cuajamos por los dos lados
6. BUEN PROVECHO!

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
210.7	16.2	4.3	5.5		10.8	0.75	0.9
Alérgenos							
Huevo, leche							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Espinacas a la vinagreta

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- Un manojo de espinacas
- Miga de pan
- 1 ajo
- Vinagre
- Aceite de oliva, una cucharada sopera
- Sal
- Agua

Preparación:
1. Se cuecen las espinacas y se escurren.
2. Picamos el ajo laminado
3. Se rehoga en una cucharadita de aceite
4. Se añaden las espinacas, la miga de pan y el vinagre removiéndolo todo y se le echa sal al gusto
5. Dejarlo hervir hasta que se reduzca un poco el agua
6. Servir y comer

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
105	4.5	0.6	13.6		3.1	0.5	3.4
Alérgenos							
Gluten, sulfitos							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Verduras al horno con pechuga

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- ½ berenjena
- ½ calabacín
- 1 zanahoria
- 1pechuga
- 1 aceite de oliva, una cucharada sopera

Preparación:
1. cortar en rodajas
2. meter al horno

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
279.4	18	3	6.4		23	0.225	1.9
Alérgenos							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Cupcakes de calabacín y puré

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- ½ calabaza
- 2 calabacines
- 2 patatas
- 2 zanahorias
- 4 masas de empanada
- 1 queso de burgos 0%
- sal, perejil, ajo
- 3 huevos
- aceite de oliva virgen extra, 1 cucharada sopera

Preparación:
1. poner a hervir la calabaza, la patata y la zanahoria y con ellos preparamos un puré
2. Sofreímos el calabacín en una sartén con un chorrito de aceite de oliva hasta que esté blando.
3. Batimos los huevos y le agregamos sal y perejil y el calabacín anterior.
4. En moldes de cupcake, ponemos una masa de empanadas y la rellenamos con la mezcla.
5. Le ponemos un trocito de queso y lo ponemos al horno unos 20 minutos hasta que este cuajado.
6. Decoramos con puré cuando esté frío.

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
234	15.5	4.8	13.9		10.3	1	1.3
Alérgenos							
Huevo, leche							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Pizza de verduras con pollo

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
Para la masa:
- 400g harina
- 200ml agua
- 1 cucharada aceite

para el relleno:
- tomate triturado natural
- lonchas de queso light
- lonchas de jamón york
- cebolla
- pimiento rojo y verde
- calabacín
- pechuga de pollo

Preparación:
1. Hacemos la masa, poniendo la harina y la sal en un bol, agregando el agua y el aceite al centro. Amasar bien y dejar reposar unos minutos. Extender con un rodillo.
2. Echamos un par de cucharadas de tomate encima y extendemos
3. ponemos el queso de lonchas y después el jamón de york
4. después añadimos rodajas de calabacín, pimiento rojo, verde y cebolla al gusto
5. trozos de pechuga de pollo y por último echamos un poco de orégano por toda la pizza
6. habiendo precalentado el horno a 220 grados, metemos la pizza entre 15 y 20 min.
7. Listo.

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
536.6	11.2	2.4	82.6		24.3	1.25	4.7
Alérgenos							
Gluten, leche,							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Finno de verdura

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 2 cebolla
- ½ brócoli
- 2 zanahoria
- aceite de oliva , una cucharada sopera

Preparación:
1. Cortamos la cebolla en juliana y la rehogamos
2. Cortamos el brócoli en arbolitos y hervimos con un chorrito de limón.
3. Cortamos la zanahoria en cuadraditos, la pelamos con el pela patatas
4. Emplatamos la cebolla en primer lugar y sobre ella disponemos los arbolitos de brocoli alternando con los zanahoria en taquitos

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
87.2	4.3	0.6	10.6		2.1	0.075	1.7
Alérgenos							

Pasta con verduras y salsa de soja

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo
- champiñones
- salsa de soja
- 200 gr de pasta (espagueti)

Preparación:
1. se hierve la pasta en agua, se escurre y se deja reposar
2. Se cortan todas las verduras en juliana y se saltean en una sola sartén.
3. Se mezclan con la pasta.
4. Se añade la salsa de soja.
5. Se remueve todo

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
265	4.9	0.6	46.6		8.7	0.75	3.2
Alérgenos							
Gluten, soja							

Ensalada mixta

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- lechuga
- berenjena
- tomate
- taquitos de atún 80 gramos
- aceite de oliva
- sal y vinagre
- calabacín

Preparación:
1. Lavar y cortar en taquitos la berenjena y pasar por la sartén. Hacemos lo mismo con el calabacín.
2. Cortamos y lavamos la lechuga, cortamos el tomate, ponemos un poquito de aceite de oliva en el atún.
3. Por último mezclar todo y aliñar.

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
103.6	7.6	1.3	3		5.8	0.1	1
Alérgenos							
Pescado							

Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Berenjena rellena de verdura

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 berenjena
- 1 bola de mozzarella
- sal
- aceite de oliva virgen extra, 1 cucharadas soperas

Preparación:
1. Poner a calentar el horno a 180 grados. Cortar las berenjenas en dos mitades a lo largo y con un cuchillo hacer cortes profundos en su carne.
2. Hacer los cortes a lo largo y a lo ancho pero sin romper la piel. Poner las cuatro mitades en la bandeja del horno y añadir sal. Meterlas en el horno y que se hagan durante 30 minutos.
3. En una sartén con un poco de aceite, hacer la cebolla durante 5 minutos y añadir los pimientos cortados y los tomates. Dejar hacer 10 minutos aproximadamente.
4. Se vacían las berenjenas y la carne se trocea y se añade a la sartén con el resto de los ingredientes. Se deja hacer durante unos minutos.
5. Se rellena con todo, se añade la mozzarella por encima y se mete en el horno a 180 grados durante media hora.

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
140.2	8.4	3.2	10.6		5.6	0.17	3
Alérgenos							
Leche							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Crema de calabacín

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 1 patata mediana
- 2 calabacines
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- mouse de queso baja en calorías

Preparación:
1. Poner un poquito de aceite en la sartén
2. Sofreír un poco la patata y el calabacín que hay que cortarlo en dados antes de la preparación.
3. Cuando esté doradito, poner agua hasta que lo cubra por completo. Después de hervir unos 40 minutos aun caliente le ponemos el mouse de queso y lo batimos con la batidora.

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
83.2	4.4	0.56	7.5		3	0.009	1
Alérgenos							
Leche							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Una cara con frutas

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 2 plátanos
- uvas (una taza)
- canela
- gajos de mandarina (una taza)

Preparación:
1. coger los gajos de la mandarina y hacer un círculo
2. con el plátano hacemos la boca y le hacemos unos cortes
3. con las uvas hacemos los ojos
4. podemos decorar con canela

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
65.5	0.5		14.3		1	0..005	1.6
Alérgenos							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Merluza con crema de verduras

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 2 puerros
- 1 patata
- leche
- 4 medallones de merluza

Preparación:
1. Pelar la patata y los puerros y lavarlo.
2. Ponerlo a hervir con leche y pasarlo por la batidora
3. volver a hervir y añadir esta crema a los medallones de merluza.

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
117.5	3.1	1.15	10.4		11.7	0.2	1.6
Alérgenos							
Leche, pescado							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

POLLO CON VERDURAS EN SU JUGO

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 4 mulos de pollo
- 1,5 calabacines.
- 2 cebollas grandes
- 10-12 piezas de judías verdes
- 2 cucharadas de aceite
- sal

Preparación:
1. Lavar las verduras y se trocean todas juntas
2. Se lavan los mulsos de pollo y se le quita toda la grasa
3. Se introducen las verduras en una olla exprés, se pone un poco de sal y removemos.
4. Se pone el pollo encima de la verdura y un poco de sal a cada muslo, se añade aceite y se tapa la olla exprés.
5. Cocinar 15 minutos a fuego rápido hasta que empiece a pitar entonces bajar a fuego lento y mantener 15 minutos más.
6. Servir y disfrutar!

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
214	9.6	1.6	12.8		18.1	0.25	2.7
Alérgenos							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Revuelto de setas y calabacín

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 300g de setas
- 2 dientes de ajo
- 1 calabacín
- ½ cebolla
- 200ml de vino blanco
- Aceite de oliva , una cucharada sopera
- sal y pimienta

Preparación:
1. Lavar las setas y cortarlas.
2. Pelamos y picamos el ajo y la cebolla
3. Rehogar el ajo y la cebolla con un poco de aceite, posteriormente añadir el calabacín y el vino blanco.
4. Cocinar a fuego lento hasta que se cuezan las setas.

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
90.7	4.3	0.6	7.7		2.3	0.15	2.4
Alérgenos							
Sulfitos							

PURÉ DE CALABACÍN

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 2 Calabacines
- Ajo
- ½ Puerro
- ½ Zanahoria
- 1 quesito
- 1 Patata

Preparación:
1. Lavar y trocear el calabacín, las patatas, el ajo, el puerro y las zanahorias, introducirl oen una olla y hervir.
2. Separar el agua de las verduras.
3. Triturar todas las verduras y añadir el quesito
4. Ajustar espesor añadiendo el agua que nos ha sobrado previamente.

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
70.4	1	05	12.5		2.6	0.125	2.7
Alérgenos							
Leche							

Arroz con acelgas

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- Aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas soperas
- 2 ajos picados
- 1 cucharada pequeña de pimentón
- Tomate triturado
- Acelgas
- Nabo
- Judías
- 160 g Arroz
- sal y azafrán.

Preparación:
1. Sofreír los dientes de ajo triturados con una cucharada de pimentón y seguidamente se añade el tomate triturado. Remover para que no se pegue.
2. Se añaden al sofrito las acelgas limpias y troceadas. Rehogar.
3. Añadir el agua y el nabo troceado, un bote de judías blancas, sal y azafrán.
4. Cuando rompa a hervir se pone a fuego lento (mantener durante 3 horas)
5. Añadir el arroz (tiempo de cocción 15 minutos)

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
287	8.7	1	45		7.3	0.4	1.8
Alérgenos							

Tomates rellenos

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 1 tomate
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 75g de judías verdes
- 75 g de espinacas
- ½ zanahorias
- 1 quesito
- Pan rallado
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva
- sal, pimienta y perejil.

Preparación:
1. Pochar las verduras
2. Vaciar el tomate y saltear el interior.
3. Rellenar con las verduras.
4. Asar el tomate

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
112.4	5.3	1	12.9		3.5	0.325	4
Alérgenos							
Leche, gluten							

Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Canelones de berenjena rellenos de pollo

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 1 berenjena
- 1 pechuga de pollo
- ½ cebolla
- 1 zanahorias
- Tomate para freír
- 80 g de queso rallado
- Aceite de oliva , dos cucharadas soperas
- sal y pimienta.
- 12 laminas de canelones

Preparación:
1. lavar bien la berenjena, o pelar si se prefiere, y con ayuda de un cuchillo o una mandolina cortar en láminas de 3-4mm
2. Poner las láminas en un plato con sal y dejar un rato mientras preparamos el relleno
3. Calentar el aceite en la sartén y añadir la cebolla que habremos cortado antes. Cortar mientras la zanahoria muy finita y cuando la tengamos añadir a la cebolla.
4. Terminar de cocinar hasta que esté hecho y doradito. Reservamos.
5. Troceamos la pechuga en tiras y con un poco de aceite, las doramos en la sartén tras salpimentarlas.
6. Después hacemos el tomate frito.
7. Ahora haremos las berenjenas. Para ello ponemos un poco de aceite en una sartén y vamos dorando las berenjenas hasta que estén blanditas.
8. Por último, sólo nos quedan montar los canelones. Cogemos una lámina de berenjena (o dos, si son muy pequeñas), le ponemos una cucharadita del relleno y un trozo o dos de pechuga de pollo, enrollamos con cuidado y lo ponemos en una fuente de horno.
9. Cuando tengamos todos los canelones preparados le ponemos un poco de tomate frito por encima y un poco de queso rallado.
10. Ahora solo nos queda gratinar en el horno y listo para servir.
11. Buen provecho!

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
333.3	15.2	4.8	23		27	1.2	2.3
Alérgenos							
Gluten, leche							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Verduras salteadas con jamón.

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- medio calabacín
- Media cebolla
- 3-4 espárragos
- Media berenjena
- 2-3 Champiñones.
- Jamón a taquitos.
- Aceite de oliva, una cucharada

Preparación:
1. se corta toda la verdura en juliana.
2. Se saltea todo en la sartén con una cucharada sopera de aceite de oliva y una pizca de sal.
3. Cuando esté cocinado se añaden los trocitos de jamón a taquitos.

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
117.6	9.1	2.2	5.3		3.7	0.5	1.3
Alérgenos							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Ensalada de atún

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- Hojas de lechuga
- 2 Tomates
- 4 Palitos de surimi
- 1 Lata de atún.
- Maíz dulce
- Aceite de oliva virgen extra, una cucharada sopera
- sal

Preparación:
1. En un plato se añade la lechuga y el tomate a trocitos. También cortamos el surimi a tiras.
2. Vertemos el atún escurrido y el maíz.
3. Aliñamos la ensalada con un poco de aceite y sal.

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
123.8	8.5	1.7	4		8	0.075	1.1
Alérgenos							
Pescado							

Saquitos crujientes de pollo.

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 10 rebanadas de pan integral.
- 1 pechuga de pollo cocido.
- Cuatro cucharadas de maíz.
- 1 cucharada de tomate concentrada (o salsa de tomate casera)
- Tres cucharadas de orégano
- Sal y pimienta.
- 1 huevo
- Perejil.
- (Opcional) Queso mozzarella rallado.

Preparación:
1. Retira la corteza de las rebanadas de pan y se aplanan con un rodillo
2. Condimenta la pechuga de pollo y ponla a hervir.
3. Mezclar el tomate con el orégano, el maíz la sal y la pimienta.
4. Pon una cucharada de la mezcla anterior sobre cada rebanada.
5. Dobla cada rebanada de pan sobre el relleno y forma un triángulo, presiona los bordes con un tenedor.
6. Barniza cada saquito con huevo y agrega un poco de queso en la parte superior.
7. Hornea durante 12 minutos a 175ºC y listo!

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
247.1	5.8	1.4	32.8		17.9	1.3	6.5
Alérgenos							
Gluten, leche							

Tosta de aguacate con jamón

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 4 tostada de pan
- 2 aguacate
- 4 lonchas de jamón serrano
- 4 tomates cherry
- 1 lechuga

Preparación:
1. Se coge la rebanada de pan y se tuesta en la tostadora
2. Se unta el aguacate chafado con tenedor. Se parten los tomatitos cherry por la mitad y se añade un poco de lechuga.
3. Se añaden las lonchas de jamón.

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
162.9	8.5	2	16.6		5.5	0.75	3.5
Alérgenos							
Gluten							

Pizza sana

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- masa:
- 300 g de Harina
- 1 bote de cerveza
- pizca de sal
- un chorrito de aceite
- sobre la pizza:
- Atún , una lata
- 2 Tomates
- Pechuga de pavo , 2 lonchas
- Queso light

Preparación:
1. amasar todos los ingredientes de la masa juntos y amasar, añadir harina hasta que no se pegue en las manos
2. Amasar y extender en la bandeja el horno
3. Encima de la masa poner el tomate, atún, pechuga de pavo y el queso
4. Ponerlo al horno y vigilar que se gratine el queso

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
405.3	9.6	2.1	60.2		15.9	1	5.1
Alérgenos							
Gluten, leche, pescado							

Wrap de espinacas

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 4 fajita integral de avena
- 1 buen tazón de espinacas
- 1 chorrito diminuto de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizquita de sal
- 4 lonchas finas de pechuga de pavo

Preparación:
1. Extender la fajita en un plato
2. Poner encima las espinacas
3. Echar el aceite y la sal
4. Ponerle las lonchas de pechuga de pavo
5. Cerrar la fajita
6. A disfrutar

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
107.2	5	1.1	10.4		5.2	0.5	2.3
Alérgenos							
Gluten							

Lombarda con manzana y piñones

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 1 lombarda de 250g
- 1 manzana
- ½ cebolla
- 25g piñones
- ½ caldo
- 1 chorrito de vinagre

Preparación:
1. Cortamos la cebolla y la pochamos
2. Añadimos la lombarda cortada y pelamos la manzana
3. Rehogamos 10 min
4. Agregamos el vinagre y le echamos el caldo
5. Lo hacemos 1 hora a fuego medio
6. Tostamos los piñones y lo agregamos a la lombarda guisada

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
104.3	5.3	0.6	9.7		2.9	0.025	2.1
Alérgenos							
Frutos de cáscara							

Ensalada de lentejas

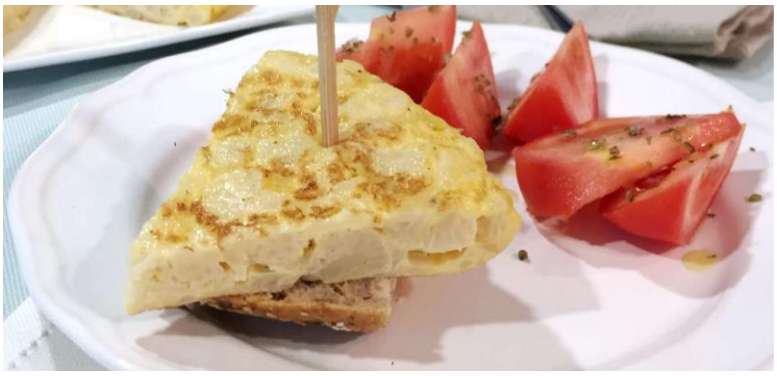
N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 1 tomate
- 1 pepino
- Unas hojas de lechuga
- 160 g lentejas
- 1 lata atún natural
- 1 queso fresco de burgos
- 2 huevos cocidos
- Sal y aceite de oliva

Preparación:
1. Trocear el tomate, el pepino y la lechuga
2. Cortar a dados el huevo y el queso
3. mezclar todos los ingredientes en un bol
4. Echar sal y aceite

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
394.6	18.2	6.7	28.4		29.5	2.3	2.7
Alérgenos							
Leche, pescado							

Tortilla de coliflor



N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- ½ coliflor
- 4 huevos
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de leche
- 1 bola de queso fresco tipo mozzarella

Preparación:
1. Cortar coliflor en rebanadas
2. Cocinar en sartén con poca agua como si fuera al vapor
3. Mezclar con huevo
4. Echar todo a la sartén y agregar el queso

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
189.5	13	6.3	4.2		13.9	0.34	1.3
Alérgenos							
Leche							

TALLERES DE COCINA SALUDABLE PROGRAMA PAIDO
Recetas elaboradas por los participantes en los talleres

Revuelto de verduras

N. º de comensales: 4

Ingredientes:
- 1 pimiento verde y 1 pimiento rojo medianos
- 5 champiñones
- ½ calabacín
- 4 huevos
- Sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación:
1. Se limpia la verdura y se mete al horno
2. En una sartén con una cucharita de aceite se ponen las verduras
3. Se echa el huevo y se remueve
4. Echar sal

Valoración nutricional para 1 ración individual							
E (Kcal)	**Grasa (g)**	**A.G. Saturados (g)**	**Hidratos de carbono (g)**	**Azúcares (g)**	**Proteínas (g)**	**Sal (g)**	**Fibra (g)**
144.7	10.5	2.5	4.2		8.3	0.1	1.5
Alérgenos							

Recetas propuestas por los niños del programa PAIDO, supervisadas por la Unidad de Nutrición-Dietetica del HGUV con la colaboración de los alumnos en prácticas del Grado de Nutrición y valoradas nutricionalmente por Imma Girba Rovira Dietista-Nutricionista Nº colegiada CV00070 Codinucova (CONSUM).