Recetario #FADEsaludable

MERCADONA

Gijón impulsa · Química del Nalón · DUPONT · Tartiere Auto · grupo pic · otea · Unicaja Banco · IMOMA · isastur · TAKE FRUIT · seresco · alsa · edp · ESIPE · Las Caldas Villa Termal · CAPSA FOOD · QUO FITNESS · OQUENDO

¡Conoce todas las recetas !

Sigue nuestra página de facebook

FADE SALUDABLE

Musakka árabe

Rosa Alonso Gutiérrez, nos trae esta rica receta:

Listado de ingredientes :

- Medio kilo de garbanzos
- Dos o tres berenjenas peladas y cortadas en cubos
- 15 Tomates medianos
- 3 Cebollas grandes cortadas en aros
- Aceite de oliva
- 300 ml de agua
- Sal
- Pimienta molida

Musakka árabe

Rosa Alonso Gutiérrez, nos trae esta rica receta:

- El día antes, poner a remojo los garbanzos manteniéndolos, al menos, 12 horas. Sustituir el agua por agua fresca, llevarlos a ebullición, reducir el calor y cocerlos durante 2 / 2.5 horas, hasta que estén blandos, pero todavía intactos. Escurrirlos.
- Pelar y trocear las berenjenas, echarles sal y dejar reposar durante una hora. Aclarar y cocer en microondas durante 7 minutos.
- Los aros de cebolla se doran en aceite durante 8-10 min hasta que ablanden.
- Precalentar el horno a 200 grados centígrados. En una fuente de horno se ponen primero las berenjenas, luego la capa de cebollas, echando por encima 8 cucharadas de aceite, sal y pimienta molida. Encima poner los garbanzos ya cocidos y escurridos y, sobre ellos, los tomates pelados, sin semillas y troceados, echar por encima sal, pimienta molida y el agua.
- Introducir en el horno a 200 grados hasta que hierva, reducir el fuego manteniéndolo durante 40 minutos hasta que los vegetales estén blandos. Dejarla reposar a temperatura ambiente y servir.

Ensalada de Langapio

Eva Álvarez Pérez, nos trae esta fresca receta:

Listado de ingredientes :

- 1 manzana Golden o Granny Smith
- 4 o 5 nueces
- 1 aguacate
- 2 ramas de apio con sus hojas
- 12 langostinos/gambas (reservar un par para adornar)
- Un poco de salsa rosa

Ensalada de Langapio

Eva Álvarez Pérez, nos trae esta fresca receta:

- Pelar la manzana, quitarle el corazón y cortarla en cuadrados pequeños. Hacer lo mismo con el aguacate.
- Coger las dos ramitos de apio y picarlas lo más pequeño posible.
- Trocear los langostinos, en este caso, recomiendo no cortarlos en trozos muy pequeños. Lo mismo las nueces.
- Mezclar todos los ingredientes bien picados, junto con los langostinos y las nueces echarles salsa rosa para ligar lo y listo para empatar.

Tronquitos de plátano recubiertos de chocolate

Ana María Fernández Cueto, nos trae esta dulce receta:

Listado de ingredientes :

- 1 Plátano de Canarias pequeño por persona
- Chocolate Lindt al 70%
- 6 Nueces picadas en trocitos
- Aceite de Oliva en spray

Tronquitos de plátano recubiertos de chocolate

Ana María Fernández Cueto, nos trae esta dulce receta:

- Pela el Plátano de Canarias y córtalo en tronquitos con alturas diferentes entre 4 cm, 2.5 cm y 3 cm . Cómete los extremos mientras elaboras.
- Calienta al fuego una sartén y coloca los tronquitos de plátano durante un minuto, dándoles la vuelta.
- Casca 6 nueces. Pártelas en trocitos.
- En el microondas - 900 Watts- , derrite en un bol dos cuadraditos de chocolate Lindt al 70%.
- Emplata en el plato que más te guste, los tronquitos de Plátano de Canarias, escurre bien el chocolate - Lindt al 70% - previamente derretido sobre los tronquitos y corona con las nueces.

Coca de calabaza sin gluten

Beatriz Enrique Blanco, nos trae esta rica receta:

Listado de ingredientes :

- 250 gr. de calabaza asada
- 2 huevos L
- 250 gr. de azúcar
- 125 ml de aceite de oliva suave
- 250 gr. de harina de arroz
- 2 sobres de gaseosas el tigre
- Ralladura de cítrico
- Canela y azúcar para espolvorear

Coca de calabaza sin gluten

Beatriz Enrique Blanco, nos trae esta rica receta:

- Precalentar el horno a 180º calor arriba y abajo.
- Cocer la calabaza
- Triturar la calabaza con la leche y reservar.
- Batir los huevos con el azúcar.
- Añadir la calabaza con la leche y volver a mezclar.
- Incorporar el aceite hasta que se integre bien.
- Tamizar la harina e integrar a la masa.
- Agregar las gaseosas y mezclar.
- Añadir la ralladura y mezclar.
- Forrar un molde con papel (si este algo húmedo pega mejor).
- Verter la mezcla y espolvorear con canela y azúcar.
- Hornear durante 25 minutos.
- Dejar enfriar sobre una rejilla.

Hamburguesas de pollo con Quinoa

Rosana Usturoi, nos trae esta saludable receta:

Listado de ingredientes :

- 20 g (una cucharada) quinoa en grano
- 50 g zanahoria
- 50 g calabacín
- 250 g carne de pollo picada
- Media cucharadita de sal
- 3-4 pizcas de pimienta
- Aceite de oliva

Hamburguesas de pollo con Quinoa

Rosana Usturoi, nos trae esta saludable receta:

- Cocer la quinoa unos 15-17 minutos. Escurrir y dejar enfriar.
- Rallar o picar muy fino la zanahoria y el calabacín.
- Mezclar bien la zanahoria con el calabacín, el pollo y la quinoa y salpimentar.
- Forme 4 hamburguesas del mismo tamaño. Colóquelas en un plato, cubra con film transparente y reserve en el frigorífico por unos 15 minutos.
- Pincele las hamburguesas con aceite. Caliente una sartén o plancha a fuego medio-alto y cocine las hamburguesas por los dos lados hasta que el pollo esté bien hecho.

La sopa de mi vida

Ana Moreno Fidalgo, nos trae esta apetitosa receta:

Listado de ingredientes :

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 palitos de apio
- 70 gr. de arroz
- 1 litro de caldo de verduras/pollo/carne
- 2 tomates maduros
- 1 brocoli
- 250 gr de espinacas
- 1 limon
- 3 semillas de cardamono
- Aceite y sal

La sopa de mi vida

Ana Moreno Fidalgo, nos trae esta apetitosa receta:

- Se pica una diente de ajo y se pone a pochar con una cebolla en una olla con un poco de aceite.
- Cuando estén pochados se añade los tres palitos de apio previamente cortados en trocitos pequeños. Se pocha todo por dos minutos.
- A continuación se añade un litro de caldo (puede ser de verduras, pollo, carne, al gusto) y se lleva a ebullición.
- Cuando alcance el punto de ebullición se baja el fuego y se añade los 70 gr. de arroz (vale cualquier tipo de arroz).
- Se pican los dos tomates en trocitos pequeños y se le añade a la olla. Junto con los racimos de brócoli previamente separados y la bolsa de espinacas. Se deja cocer de 15 a 20 minutos tapando la olla con una tapa parcialmente para que no se evapore demasiado liquido del caldo.
- Transcurrido ese tiempo, se añade sal, el zumo de limón y las semillas de cardamomo previamente machacadas en un mortero.

Frambuesas con cosas para Bocartes del cantábrico

Ana María Fernández Cueto, nos trae esta apetitosa receta:

Listado de ingredientes :

- 1 mandarina
- 100 g de Frambuesas
- 1 bote pequeño de Soja Bonduelle
- 50 Nueces picadas en trocitos
- DUO Canónigo + Rúcula Florette
- Aceite de Oliva en spray
- Bocartes del cantábrico

Frambuesas con cosas para Bocartes del cantábrico

Ana María Fernández Cueto, nos trae esta apetitosa receta:

- Lava y pela la mandarina y corta a la mitad los gajos. Añade la mandarina troceada a un bol amplio.
- Lava las frambuesas y sécalas con un papel absorbente. Añade las frambuesas al bol amplio.
- Agrega los brotes de soja una vez los hayas escurrido bien al bol e incorpora a continuación el DUO canónigo y Rúcula Florette.
- Remueve el conjunto y añade unas nueves troceadas . Reserva.
- Frie unos bocartes del cantábrico en aceite de oliva . Escurre bien el aceite con ayuda de un papel absorbente.
- Emplata en el plato que más te guste.
- Aliña las frambuesas con cosas con aceite de oliva en spray .

Hamburguesa de Quinoa

David Monterrubio, nos trae esta riquísima receta:

Listado de ingredientes :

- 150gr de Quinoa
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- 1 rama de perejil
- Pan rallado
- Aceite de oliva

Hamburguesa de Quinoa

David Monterrubio, nos trae esta riquísima receta:

- Cocer la quinoa durante aprox. 10 min, relación 1/3 de agua y dejar reposar otros 10 min.
- Asegurarse de que la quinoa está bien seca (remover el exceso de agua si fuese necesario), mezclar bien la quinoa con el ajo picado muy fino, el perejil, el pan rallado y el huevo batido.
- Freír a fuego medio con poca cantidad de aceite.

Ensalada de pollo y aguacate

Aquí tienes una receta de ensalada de pollo y aguacate que es verdaderamente sencilla de preparar. Su facilidad de elaboración no compromete en nada su sabor. Es importante usar aguacates que estén bien maduros para potencializar el sabor y la textura.

Pechuga de pollo

Zumo de limón

Finas hierbas

Aceite de Oliva virgen

Aguacate maduro

Chile jalapeño

Sal y pimienta

1) Pon a calentar el aceite en una sartén.
2) Pon a asar las pechugas a fuego medio, sazona al gusto con las finas hierbas, la sal y la pimienta.
3) Baja la lumbre y deja que se doren durante 25 minutos, volteándolas.
4) Retira las pechugas de la sartén y deja que se enfríen durante 10 minutos.
5) Pela los aguacates y trocéalos, deberás trocear la pechuga con trozos de similare tamaño.
6) Mezcla en un recipiente el aguacate, el pollo, el zumo de limón y el chile jalapeño.
7) Disfruta de tu deleiciosa ensalada.

Yakitori de pollo, las brochetas japonesas

1) Cortamos el pollo en trozos de bocado. Cortamos las cebolletas, primero al centro longitudinalmente y luego en trozos de unos dos o tres centímetros.
2) Ensartamos en brochetas, alternando trozos de pollo y cebolleta. Reservamos.
3) Preparamos la salsa teriyaki. Cortamos el puerro en trozos grandes y los introducimos en una olla junto con el sake, el mirim, la salsa de soja y el azúcar moreno. Cocemos a fuego suave hasta que la salsa espese y se reduzca a la mitad.
4) Calentamos una plancha o grill antiadherente y pincelamos con un poco de aceite de girasol.
5) Marcamos las brochetas por todos lados al tiempo que pincelamos con la salsa. Volteamos para que se cuezan por todos lados.

5 contramuslos de pollo deshuesados +

250ml de sake +

200 ml de salsa de soja +

20g de azucar moreno =

3 cebolletas

Un puerro

8 brochetas

Aceite de girasol

Tarta tatín de verduras

Calabacín, berenjena, pimiento rojo y tomate en nuestra tarta tatín de verduras, al que también podemos sumar mozzarella o queso de cabra y dar un toque extra de sabor y textura.

1) Lavamos bien todas las verduras y las escurrimos.
2) Cortamos el calabacín en discos de medio centímetro de grosor. Hacemos lo mismo con los tomates pera y con la berenjena, que procuramos comprar estrecha y alargada (como el calabacín) para que los discos tengan un diámetro lo más similar posible.
3) Cortamos el pimiento en cuadrados.
4) Mezclamos el aceite de oliva virgen extra, la salsa de soja y el azúcar moreno.
5) Cubrimos con ello la base de un molde de tartaleta de 22 centímetros de diámetro y colocamos las verduras en espiral, alternando unas con otras hasta cubrir bien el molde. Han de quedar bien apretadas y sin huecos.
6) Cubrimos con la lámina de hojaldre, recortamos el sobrante y remetemos los extremos entre las verduras y el borde del molde.
7) Cocemos en horno precalentado a 190ºC con calor arriba y abajo durante 20 minutos o hasta que el hojaldre adquiera un tono dorado. Retiramos y esperamos unos minutos antes de desmoldar (cubrimos la sartén con un plato y volteamos), espolvorear con un poco de pimienta negra molida y servir.

Lámina de hojaldre

Calabacín

Tomate pera

Pimiento rojo

Berenjena

Salsa de soja

AOVE

Azúcar moreno

Caponata siciliana

1) Tostamos los piñones en una sartén hasta que estén dorados y los reservamos.
2) En una sartén con aceite de oliva, añadimos la berenjena cortada en cubos y cocinamos durante unos 10-15 minutos, hasta que estén doradas.
3) Añadimos los tomates cortados y 100ml agua, y cocinamos durante unos 5-10 minutos más.
4) Añadimos el pimiento rojo, las aceitunas, y un chorrito de vinagre. Cocinamos hasta que el pimiento rojo esté tierno, durante unos 5 minutos.
5) Añadimos sal y pimienta al gusto. Servimos con perejil fresco picado y los piñones. Se puede tomar caliente, aunque frío estará exquisito.

120 gr de berenjena

+

50 gr de pimiento rojo

+

150 gr de tomate

=

18 gr de aceituna sin hueso

+

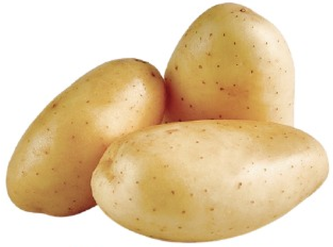
1 cucharada de vinagre de vino

+

perejil fresco, piñones, pimienta y sal

Tortilla de calabacín y queso brie

1) Pelamos la patata y la cortamos en rodajas muy finas preferiblemente con una mandolina y las dejamos refrescar en agua.
2) Con un pelador, sacamos láminas alargadas y finísimas del calabacín. Una vez tenemos preparados los ingredientes de la tortilla, freímos las patatas en aceite de oliva virgen extra.
3) Cuando las patatas estén prácticamente listas, añadimos los calabacines y dejamos freír el conjunto durante dos o tres minutos más.
4) Batimos los huevos en un bol. Escurrimos las patatas y los calabacines y los ponemos en el bol con el huevo, removiendo para que se impregne todo bien.
5) Cuajamos la tortilla en una sartén a fuego medio alto para que se quede bien doradita en el exterior pero jugosa en el interior.
6) Sacamos la tortilla y la colocamos en un plato.
7) Cortamos un triángulo de queso brie en tres porciones y las ponemos sobre la tortilla para que se fundan sobre ella con el calor remanente



2 patatas

+

3 huevos

+

Una pizca de sal

1 calabacín

+

120g de queso brie

+

Aceite de Oliva Virgen Extra

=

Brandada de bacalao: crema para untar

1) Ponemos el aceite y los dientes de ajo pelados y fileteados en una sartén. Calentamos sin que se llegue a quemar el ajo.
2) Añadimos el bacalao a la sartén y lo dejamos unos dos o tres minutos con el fuego al mínimo, tapamos y dejamos que se haga y suelte toda la gelatina.
3) Colamos el bacalao y los ajos, conservando el aceite.
4) Ponemos el bacalao en un bol con la leche y removemos con unas varillas para deshacerlo todo junto.
5) Vamos añadiendo el aceite que teníamos reservado y removiendo con las varillas para que emulsione todo, hasta obtener una crema unida.

400 g de bacalao desalado sin espinas

+

250 ml deAceite de Oliva Virgen Extra

+

5 dientes de ajo

+

40ml de leche entea

=

Ensalada crujiente de quinoa y cacahuete

1) Lavamos bien la quinoa. Ponemos agua a hervir con una pizca de sal y cuando esté hirviendo, cocemos la quinoa durante 10 minutos. La escurrimos y reservamos.
2) Cocemos también las judías verdes cortadas durante 10 minutos y las reservamos.
3) Mezclamos la quinoa y las judías verdes con las verduras en crudo cortadas (col lombarda, cebolla y zanahoria) y los cacahuetes.
4) Podrás aderezar el plato con 3 cucharada(s) salsa de soja y 1 cucharada(s) vinagre de arroz (u otro tipo), mezclando todas las partes.

80 gr de quinoa

+

50 gr de col lombarda

+

30 gr de zanahoria rallada

=

40 gr judías verdes cocidas

+

20 gr cebolla cortada

+

15 gr de cacahuetes al natural

Tagliatelle con champiñones y pesto de albahaca

1) Para hacer el pesto, trituramos en el vaso de la batidora 30 g de hojas de albahaca, 30 g de piñones y 30 g de queso parmesano, añadiendo el aceite necesario para formar una pasta no demasiado espesa.
2) Cortamos los champiñones en cuartos y los salteamos en una sartén con aceite de oliva y un ajo fileteado.
3) Añadimos 3 hojas de albahaca picadas como si fuera perejil, un chorreón de vino blanco y los taquitos de jamón, apagando cuando los champis estén tiernos.
4) Cocemos la pasta siguiendo las indicaciones. Cuando está lista, la escurrimos ligeramente y la mezclamos con el pesto que teníamos reservado.
5) Repartimos la pasta con el pesto en cuatro platos, servimos los champis sobre cada plato de tagliatelle y espolvoreamos con el resto de queso parmesano.

300g de tallarines

+

250g de champiñones

+

Un manojito de albahaca

+

60g de piñones

50g de queso parmesano

+

Un diente de ajo

+

50g de jamón serrano en taquitos

+

Aceite de Oliva y vino blanco

=

¡Buen provecho!

Sigue nuestra página de facebook

FADE SALUDABLE