


Ceviche de merluza



Ceviche de merluza

 2 personas

 20 minutos



Ingredientes:

Para el pescado:

- 500 g de medallones de merluza (descongelada)
- ½ cebolla dulce
- 50 g de pimiento rojo
- Perejil fresco
- Zumo de 2 limas
- 25 ml de salsa de soja
- Pimienta negra

Preparación:

1. Descongelar la merluza. Cortarla en trocitos pequeños de aproximadamente 1,5 cm de ancho y largo. Reservar.
2. En un bol, mezclar el zumo de las limas con la salsa de soja y la pimienta negra al gusto.
3. Picar la cebolla en juliana muy fina, el pimiento en dados muy pequeños y el perejil.
4. Mezclamos la merluza con todos los ingredientes. Salpimentamos al gusto, ¡y listo!

Información nutricional: (1 ración)

Energía.....	220 kcal
Proteínas.....	41 g
Hidratos de carbono.....	8 g
Azúcares.....	3 g
Grasas.....	4 g
Fibra.....	1,3 g

Enrollado de calabacín



Enrollado de calabacín



1-2 personas



30 minutos



Ingredientes:

- 350 g de calabacín
- 1 huevo mediano (50 g)
- ajo o especias al gusto
- 125 g de lacón
- 50 g de queso mozzarella

Preparación:

1. Rallar el calabacín entero, con la piel.
2. Colocar el calabacín rallado sobre un trapo de cocina y estrujar bien para que salga toda el agua.
3. Poner el calabacín en un bol y añadir el huevo junto a las especias y mezclar.
4. Precalentar el horno a 200 °C con calor arriba y abajo. En una bandeja de horno, sobre un papel vegetal, colocar la mezcla y extender hasta dejar una capa fina. Hornear durante 20-25 minutos, hasta que se dore.
5. Sacar la bandeja del horno y poner el relleno encima de la masa. Enrollar e introducir 10 minutos más para que se acabe de dorar. Servir, ¡y listo!

TIP: ¡Puedes rellenarlo como quieras! Con aguacate, queso cottage, pollo, atún...


Información nutricional: (1 ración)

Energía.....	464 kcal
Proteínas.....	51,4 g
Hidratos de carbono.....	12,7 g
Azúcares.....	10,1 g
Grasas.....	23 g
Fibra.....	3,5 g

Hamburguesas de pavo y manzana



Hamburguesas de pavo y manzana

 2 personas

 25 minutos



Ingredientes:

- 400 g de carne picada de pavo
- 1 manzana
- 1/2 cebolla pequeña
- 1 cda de mostaza
- 1 cda de pimentón dulce
- 1 cda de aceite de oliva virgen extra
- 300 g de espinacas
- 20 g de piñones
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Rallar la manzana, retirando el exceso de líquido.
2. En un bol, mezclar la carne picada de pavo, la manzana rallada, la cebolla picada, la mostaza, especias, sal y pimienta.
3. Formar las hamburguesas, y cocinar en una sartén con aceite y el fuego medio-alto, hasta que estén doradas y bien cocidas por dentro.
4. En otra sartén, saltear las espinacas durante 1-2 minutos hasta que estén bien cocidas. Añadir piñones y salpimentar.
5. Servir las hamburguesas con la guarnición, ¡y listo!

Información nutricional: (1 ración)

Energía.....	520 kcal
Proteínas.....	44 g
Hidratos de carbono.....	21,8 g
Azúcares.....	10,4 g
Grasas.....	31,5 g
Fibra.....	6,5 g

Aguacates rellenos



Aguacates rellenos



1 persona



10 minutos



Ingredientes:

- 1 aguacate mediano
- 1 tomate maduro
- 20 g de queso feta en daditos
- 1 huevo duro
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- Vinagre (opcional)

Preparación:

1. Cortar el aguacate por la mitad y con una cuchara, vaciar y añadir el contenido en un bol.
2. Aplastar con un tenedor el aguacate hasta hacer una masa homogénea y añadir el tomate cortado en dados (aliñado con vinagre, sal y pimienta), el huevo duro picado y el queso feta.
3. Rellenar el aguacate, ¡y listo!


Información nutricional: (1 ración)


Energía.....	455 kcal
Proteínas.....	14,1 g
Hidratos de carbono.....	22,6 g
Azúcares.....	5 g
Grasas.....	37,5 g
Fibra.....	14,2 g

Crema de calabacín y brócoli



Crema de calabacín y brócoli

 4 personas

 25 minutos



Ingredientes:

- 2 calabacines
- 50 g de brócoli
- 2 puerros medianos
- 1 cda de jengibre en polvo
- Sal y pimienta
- 2 cdas de aceite de oliva virgen extra

Preparación:

1. Poner a hervir agua en una olla con una cuarta parte de agua.
2. Cortar las verduras a cubos y poner a hervir hasta que se ablandezcan (10 minutos aproximadamente), añadiendo una cda de aceite de oliva.
3. Salpimentar y añadir el jengibre. Triturar con una batidora hasta que quede sin grumos. Servir con un chorrito de aceite de oliva, ¡y listo!


Información nutricional: (1 ración)

Energía.....	90 kcal
Proteínas	1,5 g
Hidratos de carbono	5,5 g
Azúcares	3 g
Grasas	7 g
Fibra.....	2 g

Revuelto de alcachofas y langostinos



Revuelto de alcachofas y langostinos

 2 personas

 20 minutos



Ingredientes:

- 300 g de alcachofas congeladas
- 180 g de langostinos o gambas peladas
- 4 huevos
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- AOVE
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Cocer las alcachofas en una olla con agua hirviendo durante 8-10 minutos. Escurrir y dejar enfriar.
2. En una sartén con 1 cda de aceite de oliva a fuego máximo, saltear las alcachofas hasta que estén bien doradas. Incorporamos los langostinos en trozos grandes y cocinamos 2 minutos más.
3. En un bol, batir los huevos con las especias y añadir sal y pimienta al gusto. Agregar las alcachofas y los langostinos y mezclar muy bien.
4. A fuego suave, calentar una sartén con aceite de oliva, echar el revuelto y cocinar, removiendo sin parar. Salpimentar, ¡y listo!

Información nutricional: (1 ración)

Energía.....	360 kcal
Proteínas.....	39 g
Hidratos de carbono.....	19 g
Azúcares.....	2 g
Grasas.....	15 g
Fibra.....	8 g