



SU LIBRO DE RECETAS

Deliciosos platos adaptados a sus necesidades personales

www.intoleranciaalimentaria.es

Estimado,

Disponer de su propio libro de recetas le será de gran ayuda. A continuación se ofrecen tres consejos sobre cómo utilizar las recetas:

■ **Información sobre el peso:**

Para calcular los valores nutricionales de una receta, las cantidades de los alimentos más importantes se expresan por su peso. Las cantidades se indican en gramos o mililitros, no en cucharadas soperas, de café, tazas o puñados. La siguiente tabla muestra un resumen del uso de las medidas:

1 TL (cucharilla de té)	Azúcar	7 g	1 lámina	Gelatina	2 g
1 S (cuchara sopera)	Azúcar	14 g	1 pieza entera	Vainilla	3 g
1 TL (cucharilla de té)	Harina	7 g	1 pieza med	Patata	130 g
1 S (cuchara sopera)	Harina	14 g	1 pieza med	Cebolla	100 g
1 TL (cucharilla de té)	Líquido (aceite, agua, vinagre)	3 ml	1 pieza med	Tomate	140 g
1 S (cuchara sopera)	Líquido (aceite, agua, vinagre)	7 ml	1 pieza med	Ajo	5 g
1 Pkt (sobre)	Levaduras deshidratadas	7 g	1 pieza med	Huevo	65 g
1 Pkt (sobre)	Azúcar avainillado	8 g	1 pieza med	Limón	100 g
1 Pkt (sobre)	Polvo de hornear	16 g	1 pieza med	Naranja	200 g

■ **Pimienta y aceite:**

La pimienta se utiliza en muchos platos diferentes. Pero dentro del término pimienta se engloban diferentes tipos de especia. Por ejemplo, está la pimienta negra y la pimienta blanca, la pimienta cayena y el pimentón dulce y picante. Puede reemplazar uno por otro si es necesario. Encontrará la pimienta en la lista de ingredientes como un término genérico. De este modo, puede utilizar diferentes tipos de pimienta de las que pueda comer según su resultado de ImuPro. También puede rotar los diferentes tipos de pimienta.

Lo mismo aplica al término genérico "aceite" en la lista de ingredientes. En la lista encontrará una recomendación del tipo de aceite que mejor le va al plato. Si no puede consumir el alimento del que está hecho el aceite, puede sustituirlo por uno de otro tipo (por ejemplo, tome aceite de oliva en lugar de aceite de girasol).

■ **Pasta sin gluten:**

La pasta sin gluten está a la venta en tiendas de alimentación saludable y en muchos supermercados. Contiene una mezcla de varios ingredientes como arroz, maíz, guisantes o lentejas en proporciones variables. Antes de adquirir uno de estos productos, preste atención a su composición para poder evitar ingredientes que no puede consumir de acuerdo con los resultados de su test ImuPro

Ahora, sólo nos queda desearle buena suerte y que disfrute cocinando y, sobre todo, comiendo!

DESAYUNO



MUESLI DE ZANAHORIAS PARA EL DESAYUNO

Ingredientes para 1 ración

100 g zanahorias crudas
45 g dátil deshidratado
20 pipas de girasol
10 g mijo
100 ml zumo de manzana envasado

Modo de preparación

Pelar y cortar las zanahorias. Añadir zumo de manzana. Cortar los dátiles y mezclarlos con pipas de girasol y copos de mijo. También se puede agregar otro tipo de fruta o endulzarlo con miel.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
7,5 g	57,1 g	4,8	10,7 g	352 Kcal	1473 KJ

GACHAS DE ARROZ

Ingredientes para 2 raciones

200 arroz natural
400 ml agua

Modo de preparación

Añadir el arroz al agua hirviendo y dejar en remojo a fuego lento aproximadamente 30 minutos

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
7 g	78 g	6,5	0,8 g	248 Kcal	1038 KJ

DESAYUNO



GACHAS DE MIJO

Ingredientes para 2 raciones

400 ml **agua**
100 g **mijo**

Modo de preparación

Añadir el mijo al agua hirviendo y dejarlo en remojo a fuego lento durante 15 minutos

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
5 g	30 g	2,5	2 g	175 Kcal	732 KJ

GACHAS DE QUINOA

Ingredientes para 2 raciones

200 ml **agua**
100 **quinua**

Modo de preparación

Esparcir la quinua en agua fría y hervir. Dejar en remojo durante 20 minutos a fuego lento.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
6,6 g	34,5 g	2,9	2,9 g	187 Kcal	782 KJ

GACHAS DE MAÍZ

Ingredientes para 2 raciones

500 ml **agua**
150 **maíz deshidratado**

Modo de preparación

Hervir agua, añadir la sémola de maíz y dejar que hierva agitando. Dejar hervir durante otros 15 minutos agitando frecuentemente.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
6,4 g	48,5 g	4,0	2,8 g	245 Kcal	1026 KJ

DESAYUNO



GOFRES DE DESAYUNO

Ingredientes para 1 ración

14	aceite
10	polvo de hornear
175 g	harina de trigo blanco
10 g	azúcar de fruta
225 ml	leche de soja

Modo de preparación

Primero mezclar los ingredientes secos y después añadir los restantes; mezclar todo bien y cocinarlos en una plancha para gofres. Servir con sirope de arce o mermelada.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
17,5 g	127,6 g	10,6	16,3 g	916 Kcal	3835 KJ

PAN DE COCO

Ingredientes para 8 raciones

250 g	trigo rubión
16	polvo de hornear
	sal
250 ml	agua
13 g	margarina común
30 g	miel
250	copos de coco
8	gelatina vegetal

Modo de preparación

Moler muy fino el trigo rubión. Mezclar bien todos los ingredientes en un bol. Colocarlos en una fuente de horno previamente untada con aceite y espolvorear harina por encima. Cocinar a 180°C aproximadamente 1 hora. En lugar de agua se puede utilizar una mezcla hecha con pepitas de girasol y agua.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
4,6 g	5,4 g	0,4	21,3 g	320 Kcal	1340 KJ

DESAYUNO



AMARANTO INFLADO

Ingredientes para 1 ración

20 **amaranto**

Modo de preparación

Echar 3 cucharadas de granos de amaranto en una cazuela precalentada sin aceite y tapar. La cazuela no debe estar demasiado caliente ya que los granos son muy pequeños y se queman con facilidad. Una vez tostados, los granos deben estar casi blancos. Se puede utilizar el amaranto para hacer muesli.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
0,3 g	11,6 g	1,0	1,8 g	70 Kcal	293 KJ

ALIMENTOS PARA UNTAR



SOJA PARA UNTAR

Ingredientes para 2 raciones

100 g aguacate
100 g brotes de soja en lata
sal
75 g yogur de soja

Modo de preparación

Cortar en dos el aguacate y retirar el hueso. Extraer la pulpa con una cuchara, aplastarla con un tenedor o en la batidora. Mezclar inmediatamente el puré con yogur para que mantenga el color. Lavar los brotes de soja en un colador y escaldarlos un poco en agua hirviendo. Mezclar los brotes con el puré de aguacate; añadir nata y sazonar con sal.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
3,4 g	1,6 g	0,1	8,1 g	93 Kcal	388 KJ

CREMA DE ALGARROBO

Ingredientes para 1 ración

100 g margarina común
30 g algarrobo
30 g azúcar de fruta

Modo de preparación

Mezclar todos los ingredientes. La crema sabe muy bien untada en pan o como relleno de pasteles.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
0,1 g	0,4 g	0,0	82,5 g	864 Kcal	3617 KJ

BEBIDAS



CÓCTEL DE AGUACATE, PLÁTANO Y MANZANA

Ingredientes para 1 ración

40 g **aguacate**
25 g **plátano**
160 ml **zum de manzana envasado**

Modo de preparación

Batir todos los ingredientes con 2 cubitos de hielo en la batidora.
Verter el líquido en dos copas puestas antes a enfriar. Adornar el borde de la copa con una rodaja de manzana con piel.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
1,2 g	23,2 g	1,9	5,8 g	150 Kcal	627 KJ

LECHE DE KIWI

Ingredientes para 1 ración

250 ml **leche de soja**
200 g **kiwi**

Modo de preparación

Introducir todos los ingredientes en la batidora y mezclarlos bien.
Verter la leche en un vaso alto y servirlo con una pajita. Se puede sustituir la leche de soja por leche de vaca, dependerá de sus tolerancias.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
2 g	24,2 g	2,0	1,1 g	264 Kcal	1105 KJ

BEBIDAS



MERENGADA DE PAPAYA

Ingredientes para 1 ración

150 **leche de avena**
100 g **kiwi**
200 g **papaya**

Modo de preparación

Retirar las pepitas de la papaya, pelarla y cortarla con el kiwi en pedacitos. Batir las frutas con leche de avena en la batidora.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía
2 g	37,0 g	3,1	3,0 g	211 Kcal 883 KJ

BATIDO DE PIÑA Y KIWI

Ingredientes para 2 raciones

300 g **kiwi**
250 ml **leche de soja**
200 **leche de coco**
200 g **piña fresca**

Modo de preparación

Pelar el kiwi y mezclarlo con los demás ingredientes en la batidora hasta que esté cremoso. Servir con rodajas de kiwi, trozos de piña y paragüitas.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía
3,7 g	33,0 g	2,7	19,0 g	390 Kcal 1634 KJ

ENSALADAS



COL CHINA CON ENSALADA DE MELÓN

Ingredientes para 1 ración

300	col china
	sal
7 ml	vinagre balsámico
	mostaza
50	melón dulce

Modo de preparación

Sazonar con sal la col en un bol y dejarla 10 minutos. Aliñar aceite, vinagre y mostaza. Vaciarel melón con una cuchara y añadirlo al aliño de la ensalada. Agregar la col y mezclar. Enfriar y servir inmediatamente.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
4,1 g	9,9 g	0,8	0,9 g	67 Kcal	282 KJ

ENSALADA DE ARROZ ORIENTAL

Ingredientes para 4 raciones

750	arroz pulido
100 g	garbanzos cocidos
75 g	zanahorias crudas
100 g	maíz dulce en lata
100 g	apio crudo
90	cebolla
70 g	pimiento rojo
50 ml	aceite de frutos secos molidos
3	aceite de sésamo
50 ml	vinagre de arroz
25 g	perejil crudo
	sal
	pimiento

Modo de preparación

Verter el arroz en una cazuela amplia. En un bol pequeño, mezclar aceite de cacahuete con sal, pimienta, azúcar y 1 cucharada de aceite de sésamo. Mezclarlo todo bien hasta que se disuelva el azúcar por completo; añadir el arroz y reservar. Cocer una zanahoria con el maíz en un poco de agua hirviendo durante 1 minuto. Lavar con agua fría, escurrir y mezclar el arroz con los guisantes. Añadir el resto de los ingredientes y mezclar bien. Guardar en la nevera durante 1 hora y servir frío.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
17,1 g	170,3 g	14,2	16,3 g	902 Kcal	3774 KJ

ENSALADAS



ENSALADA DE ARROZ ASIÁTICA

Ingredientes para 4 raciones

500 ml	agua
250	arroz pulido
	sal
	pimiento
50 ml	aceite de frutos secos molidos
75 g	zanahorias crudas
100	garbanzo
100 g	maíz dulce en lata
50 ml	vinagre de arroz
50 g	apio crudo
60 g	pimiento rojo
90	cebolleta
25 g	perejil crudo

Modo de preparación

Verter el arroz en una cazuela amplia. En un bol pequeño, mezclar aceite de cacahuete con sal, pimienta, azúcar y 1 cucharada de aceite de sésamo. Mezclarlo todo bien hasta que se disuelva el azúcar por completo; añadir el arroz y reservar. Cocer en agua hirviendo 1 zanahoria mediana con el maíz durante 1 minuto. Pasarlo después por el grifo, escurrir y mezclar el arroz con los garbanzos. Añadir el resto de la leche y mezclarlos bien. Dejar que se enfríe en la nevera 1 hora y servir.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
11,1 g	78,4 g	6,5	15,0 g	498 Kcal	2086 KJ

ENSALADAS



ENSALADA DE TOMATE Y BRÓCOLI

Ingredientes para 4 raciones

100	brécol
50 ud	tomates crudos
5	aceite
3 ml	vinagre
	sal
	pimiento
300	pechuga de pavo

Modo de preparación

Limpiar el brócoli, cortar los ramilletes, pelar los tallos y trocearlos.

Escaldarlos en ½ l de agua con sal unos 2 minutos. Sacarlos y dejar que el agua siga hirviendo. Colocar el brócoli en una fuente de horno.

Lavar las pechugas de pavo con agua fría y cortarlas en tiras.

Calentar aceite en una sartén y freír la carne, dándole la vuelta de vez en cuando. Agregar la carne al brócoli de la fuente y mezclarlo todo bien.

Espolvorear harina de trigo rubión al aceite del fuego y rehogar. Regar con el caldo del brócoli. Dejar que hierva y cocer a fuego lento durante 5 minutos. Si la salsa es muy espesa, regar con algo de caldo de verduras o de pollo.

Precalentar el horno a 180°C y mezclar la nata con queso de oveja, pimienta de cayena y nuez moscada rallada. A continuación, añadir la mezcla de trigo. Seguir removiendo a fuego lento hasta que el queso se funda.

Verter todo sobre la mezcla de carne y brécol.

Verter agua hirviendo sobre los tomates, pelarlos, trocearlos y añadirlos a la salsa.

Cortar el queso y colocarlo sobre los tomates. Dejar que se haga unos 30 minutos.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
19,0 g	1,1 g	0,1	2,1 g	99 Kcal	414 KJ

SALSAS



GUARNICIÓN DE YOGUR

Ingredientes para 1 ración

sal
150 g yogur de soja
30 g cebolla
pimienta

Modo de preparación

Pelar y picar la cebolla y después mezclarla con yogur. Condimentar con sal y pimienta a su gusto.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
6,2 g	4,3 g	0,4	3,7 g	76 Kcal	316 KJ

KETCHUP

Ingredientes para 4 raciones

albahaca dulce
sal
pimiento
150 pasta de tomate
21 harina de maíz

Modo de preparación

Añadir la mitad de la pulpa de tomate en un cuenco y mezclar bien con harina de maíz. Ponerlo en el microondas y calentar de 2 a 3 minutos. La masa roja clarita estará ahora más oscura. Continuar calentando si todavía apreciamos un color rojo claro en el centro hasta conseguir que se ponga de color rojo oscuro. La masa o salsa debería estar ahora sólida. Añadir la pulpa de tomate restante y las especias. Utilizar únicamente algo de estragón y albahaca. Poner el ketchup en un cuenco de plástico hermético. Dejarlo reposar durante al menos una hora. Ketchup para el grill: añadir además el zumo de media naranja y una cucharada de maíz.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
1,3 g	6,7 g	0,6	0,3 g	35 Kcal	146 KJ

APERITIVOS



TOMATES ASADOS

Ingredientes para 1 ración

150 ud **tomates crudos**
20 g **cebolla cruda**
10 g **ajo fresco**
3 **aceite**
albahaca dulce

Modo de preparación

Lavar y partir en dos los tomates, salpimentarlos. Añadir las cebollas finamente cortadas, el ajo y la albahaca. Colocar todo en una fuente de horno o en un papel de aluminio y rociar aceite de oliva. Cocinarlo en el horno durante unos 20 minutos.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía
2,1 g	9,4 g	0,8	3,5 g	76 Kcal 317 KJ

CALABACÍN ENCURTIDO

Ingredientes para 4 raciones

600 g **calabacín crudo**
15 g **ajo fresco**
20 **aceite**
sal
vinagre

Modo de preparación

Pelar, cortar fino y sazonar con sal el calabacín. Dejarlo 15 minutos y secarlo con una toallita de papel. Pelar los dientes de ajo, machacarlos y mezclarlos con 3 cucharadas de aceite de oliva. Untar una sartén con aceite de oliva y calentar. Dorar ligeramente las rodajas de calabacín por ambos lados, colocarlas en un bol, regar con vinagre balsámico e ir colocando capas de calabacín hasta que se haga bien todo. Dejar enfriar.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía
2,9 g	4,0 g	0,3	5,3 g	76 Kcal 316 KJ

SOPAS



CREMA DE COLIFLOR

Ingredientes para 1 ración

80 g patatas asadas
7 aceite
25 g cebolla cruda
150 g coliflor cruda
250 ml agua
35 caldo vegetal
sal
nuez moscada
perejil crudo

Modo de preparación

Pelar y cortar en dados las patatas. Trocear fino la cebolla y pocharla en aceite. Regar con agua. Añadir las patatas, la coliflor y el caldo. Cubrir y dejar que hierva a fuego lento durante 10 minutos. Hacer un puré y salpimentarlo (dependiendo de las tolerancias de cada uno). Espolvorear un poco de perejil cortado fino.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
5,9 g	17,0 g	1,4	7,6 g	160 Kcal	670 KJ

SALSA DE PATATA CON CREMA AGRIA

Ingredientes para 2 raciones

cebolleta
sal
pimentón en polvo, suave
150 g patatas asadas
70 g zanahorias crudas
100 g puerro crudo
pimiento
500 caldo vegetal

Modo de preparación

en pequeños trozos. Colocarlos en el caldo vegetal y dejar que hierva. Hervir a fuego lento durante aproximadamente 20 minutos. Batir la sopa en la batidora y mezclarla con la nata agria. Sazonar y esparcir puerro troceado antes de servir. Limpiar, lavar y cortar el puerro, las zanahorias y las patatas.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
3,6 g	15,3 g	1,3	0,6 g	82 Kcal	345 KJ

COMIDA PRINCIPAL



GACHAS SUIZAS DE ZANAHORIA

Ingredientes para 4 raciones

6 g	sal de hierbas
750 g	patatas cocidas
500 g	zanahorias cocidas
10 g	perejil picado
100	leche de coco

Modo de preparación

Con un pasapurés, hacer puré las patatas y las zanahorias cocinadas. Añadir la crema y mezclar todo bien. Condimentar con sal y perejil. Combina muy bien con huevos revueltos.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
4,3 g	40,9 g	3,4	5,1 g	229 Kcal	958 KJ

ROSTI DE - CALABACÍN

Ingredientes para 1 ración

400 g	patatas crudas
200 g	calabacín crudo
15	aceite
	tomates
	hierbas toleradas
100	pechuga de pavo

Modo de preparación

Lavar las patatas y hervirlas sin pelar hasta que estén blandas (mejor hacerlo el día anterior). A continuación pelarlas y hacerlas puré. Rallar el calabacín y mezclar con las patatas. Echar sal al final. Calentar aceite en una cazuela, añadir la mezcla de calabacín y patatas en porciones y presionar con una cuchara. Freír por un lado hasta que esté doradito, darle la vuelta y asar el otro lado hasta que igualmente se dore bien.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
36,1 g	64,8 g	5,4	17,2 g	562 Kcal	2351 KJ

COMIDA PRINCIPAL



POLENTA

Ingredientes para 2 raciones

200	arroz molido
4 g	cebollita picada
6 g	nuez moscada rallada fresca
700 ml	agua
	sal de hierbas
4 g	albahaca picada
4 g	perejil picado
	pimienta

Modo de preparación

Poner a hervir el agua con las especias. Añadir la polenta (harina de maíz) y remover bien. Reducir la temperatura de cocción a fuego lento. Cocer de 30 a 40 minutos. Remover a menudo con una cuchara de madera. Al final añadir las hierbas. Con las manos mojadas, extender la polenta restante en un plato y dejar enfriar. Finalmente cortar en trozos pequeños. Freír en aceite de oliva o mantequilla (a su gusto) hasta que esté dorado. Combina muy bien con ensalada, pescado, carne y tomates.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía
8,9 g	75,0 g	6,3	1,2 g	347 Kcal 1454 KJ

MUSLOS DE POLLO CON VERDURAS

Ingredientes para 2 raciones

400 g	muslo de pollo
	sal
125	arroz natural
425 ml	caldo de verduras sin levadura
20 ml	aceite de girasol
125	brécol
300 g	pimiento dulce crudo
100 g	zanahorias crudas
250 ud	tomates crudos

Modo de preparación

Lavar y secar los muslos de pollo. Frotarlos con sal. Poner los muslos en el grill y asarlos en el horno a 175° C durante una hora. De vez en cuando darles la vuelta hasta conseguir que estén dorados y crujientes por todos los lados. Después de 30 minutos, hervir el arroz y el caldo de verduras en 300 ml de agua. Cocer a fuego lento durante 25 minutos. Mientras tanto, escaldar los tomates en agua hirviendo, pelarlos y pasarlos a través de un colador. Mezclar el caldo de verdura restante y la salsa de tomate en un pequeño cuenco. Lavar y limpiar las zanahorias, los pimientos y el brócoli. Cortarlos en pequeñas porciones. Pelar y picar finamente la cebolla. Freír las verduras en aceite en una cazuela tapada durante 15 a 20 minutos. Calentar la salsa de tomate. Condimentar las verduras con sal y pimienta. Sacar los muslos del horno y ponerlos en platos. Añadir el arroz y las verduras y verter la salsa de tomate.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía
39,2 g	65,8 g	5,5	33,6 g	562 Kcal 2349 KJ

COMIDA PRINCIPAL



GELATINA DE MIJO

Ingredientes para 2 raciones

100 g **mijo**
200 g **zanahorias crudas**
100 g **puerro crudo**
14 ml **aceite de girasol**
500 ml **caldo de verduras sin levadura**

Modo de preparación

Lave y limpie el puerro. Lave las zanahorias y trocee finamente. Corte las verduras en tiras y dados pequeños. Caliente aceite en una cacerola y fría las verduras a temperatura media. Añada el mijo y el caldo de verdura y cocínelo durante unos 10 minutos. Apague el fuego y déjelo en reposar durante 15 minutos.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
6,6 g	38,5 g	3,2	9,4 g	280 Kcal	1174 KJ

TRIGO COCIDO CHINO

Ingredientes para 3 raciones

100 g **champiñones deshidratados**
200 g **trigo**
100 g **cebolla cruda**
400 g **zanahorias crudas**
pimiento
sal
400 g **puerro crudo**
40 g **salsa de soja**
21 **aceite de sésamo**

Modo de preparación

Verter un litro de agua sobre las setas y dejar en remojo durante dos horas. Hervir las semillas de trigo en medio litro de agua durante una hora, y después dejarlas reposar sin calor durante una hora. Freír la cebolla picada en aceite; añadir las zanahorias en trozos, las setas picadas finamente y el trigo con el agua. Añadir salsa de soja y cocer durante 5 minutos. Finalmente añadir el puerro cortado en aros y cocer durante otros 5 minutos. Condimentar bien.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
12,8 g	55,8 g	4,7	9,2 g	361 Kcal	1512 KJ

COMIDA PRINCIPAL



PECHUGA DE PAVO CON MAÍZ

Ingredientes para 1 ración

150 **pechuga de pavo**
100 g **maíz dulce en lata**
7 ml **aceite de maíz**

Modo de preparación

Sofreír la pechuga de pavo con aceite de maíz. Calentar el maíz.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
39,2 g	65 g	5,4	12,3 g	551 Kcal	2307 KJ

CAZUELA DE TALLARINES CON POLLO

Ingredientes para 1 ración

60 g **fideos de trigo sin huevo**
150 g **champiñones crudos**
50 g **maíz dulce en lata**
100 g **pollo crudo**
7 **aceite**
tomates
hierbas toleradas

Modo de preparación

Poner a hervir una gran cazuela con agua salada. Añadir los tallarines - teniendo en cuenta su tiempo de cocción - de 8 a 10 minutos. Mientras tanto, pelar y picar las cebollas. Lavar los champiñones, limpiar y cortarlos en trozos finos. Lavar el pollo, secar y cortarlo en pequeñas tiras. Precalentar aceite en una cazuela más grande. Freír la cebolla, los champiñones y la carne en aceite a fuego medio. Escurrir los tallarines, poner el maíz y los tallarines en la cazuela y calentarlo todo. Lavar el perejil, secarlo y picarlo muy menudo. Condimentar los tallarines con sal, pimienta y pimienta roja. Al final, espolvorear con algo de perejil

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
32,9 g	78,4 g	6,5	14,4 g	592 Kcal	2478 KJ

COMIDA PRINCIPAL



NASI-GORENG

Ingredientes para 2 raciones

375	carne de vacuno picada
500	col blanca
180	arroz natural
200 g	guisantes congelados
	sal
200 g	champifiones crudos
14 ml	aceite de maíz
	salsa de soja
500	caldo vegetal
130 g	cebolla
	pimienta

Modo de preparación

Poner el arroz a hervir en caldo de verdura en una cazuela tapada y dejar cocer a fuego lento durante aproximadamente 25 minutos. Añadir los guisantes y continuar la cocción durante 10 minutos. Mientas tanto, lavar la berza, limpiarla y picarla finamente. Lavar los champiñones y cortarlos en finas láminas. Pelar y picar las cebollas en dados pequeños. Freír la cebolla y la carne picada a temperatura media en una cazuela durante unos 10 minutos.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
57,0 g	96,1 g	8,0	26,0 g	772 Kcal	3231 KJ

CAZUELA DE PESCADO CON BROTES DE SOJA

Ingredientes para 2 raciones

400 g	abadejo
10	harina de patata (fécula)
15 g	salsa de soja
100 g	cebolla cruda
75 g	zanahorias crudas
60 g	puerro crudo
100 g	brotos de soja en lata
28	aceite
10 g	ajo fresco
	sal
	pimiento

Modo de preparación

Lavar el abadejo y secarlo; cortarlo en tiras de 2 cm de ancho y rebozarlo en fécula por ambos lados. Verter por encima salsa de soja y jerez; cubrirlo y dejar que se enfríe hasta que los demás ingredientes estén preparados. Pelar la cebolla y cortarla en ocho trozos. Pelar y cortar las zanahorias en finas rodajas. Cortar el puerro en dos a lo largo, lavarlo y después cortarlo en pequeños trozos. Lavar y escurrir los brotes de soja. Calentar aceite en una sartén, sacar el pescado del adobo, secarlo y sofreírlo ligeramente. Sacar el pescado y rehogar las verduras. Machacar ajo y añadirlo a las verduras. Añadir trozos de jengibre sin pelar y remover. Agregar el resto del adobo y los filetes de pescado; calentar y salpimentar. Servir con arroz.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
41,4 g	13,7 g	1,1	16,4 g	359 Kcal	1500 KJ

COMIDA PRINCIPAL



BOLITAS DE MAÍZ

Ingredientes para 2 raciones

1000 ml **agua**
300 **arroz molido**
50 g **margarina común**

Modo de preparación

Hervir el agua y echar sal. Añadir la sémola de maíz y dejar cocer a fuego lento unos 30-40 minutos. Mientras tanto, fundir margarina y dorar el pan rallado.

Cuando la mezcla de la sémola de maíz esté firme, servirla en un plato caliente con una cuchara. Espolvorear el pan rallado.

Se pueden servir las bolas como acompañamiento de otro plato o como plato principal con arándanos u otra fruta.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
13,2 g	112,6 g	9,4	22,4 g	705 Kcal	2950 KJ

MENESTRA CON CALABAZA

Ingredientes para 2 raciones

500 g **calabaza**
200 g **cebolla cruda**
sal
pimiento
125 ml **zum de manzana envasado**
cebolleta

Modo de preparación

Lavar y cortar la calabaza en pedazos de bocado. Pelar y cortar 2 cebollas medianas en daditos. Salpimentar la calabaza y mezclarla con la cebolla y el zumo de manzana.

Dejar que cueza a fuego lento durante 15 minutos. Trocear un puerro en rodajas finas y sumarlo a lo anterior.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
3,9 g	26,4 g	2,2	0,2 g	122 Kcal	511 KJ

COMIDA PRINCIPAL



PESCADO ITALIANO CON GUISO DE TOMATE

Ingredientes para 3 raciones

450 g	abadejo vinagre balsámico
250 g	pimiento rojo
100 g	cebolla cruda
10 g	ajo fresco
28	aceite orégano
600 ud	tomates con piel en lata
350 ml	caldo de verduras sin levadura sal pimiento albahaca dulce
200	arroz pulido

Modo de preparación

Lavar el pescado (merluza, bacalao, según las tolerancias), secarlo y trocearlo. Regar con zumo de limón. Lavar, limpiar y cortar en tiras los pimientos. Pelar y cortar fino las cebollas y el ajo.

Calentar un poco de aceite en una cazuela amplia. Rehogar la cebolla, el ajo y el orégano unos 3 minutos sin dejar de remover. Añadir tomates con jugo y pimiento. Dejar que se haga otros 2 minutos.

Regar con caldo vegetal y vino blanco; darle un hervor. Salpimentar.

Incorporar los trozos de pescado a la salsa, tapar la cazuela y dejar que se haga a fuego lento 5 minutos. Lavar, cortar las hojas y añadir la albahaca al guiso de tomate y pescado.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
36,3 g	66,4 g	5,5	11,8 g	511 Kcal	2140 KJ

COMIDA PRINCIPAL



TOFU ASADO

Ingredientes para 2 raciones

300 g **tofu**
150 g **zanahorias crudas**
120 g **cebolla cruda**
perejil crudo
30 g **avellana**
14 **aceite**

Modo de preparación

Amasar todos los ingredientes y sazonar la masa al gusto. La masa se tiene que manipular bien. Añadir zumo de limón y sal.

(Si se dispone de un robot de cocina: triturar los frutos secos, hacer puré el tofu, las verduras, la cebolla cortada en dados y las especias.)

Hacer bolitas.

La masa se tiene que manipular bien. Añadir zumo de limón y sal.

Freír las bolitas en aceite, aplastarlas un poco y darles la vuelta.

Son una alternativa a las albóndigas.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
15,3 g	10,6 g	0,9	24,1 g	328 Kcal	1373 KJ

TRUCHA AZUL

Ingredientes para 2 raciones

400 g **trucha fresca**
1000 ml **agua**
14 **sal**
150 ml **vinagre**
600 g **patatas asadas**
20 g **mantequilla clarificada**

Modo de preparación

Poner a cocer agua, vinagre y sal en una cazuela. Introducir la trucha y dejar que empape de 10 a 20 minutos, dependiendo del tamaño.

Servir con patatas y ensalada.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
47,2 g	44,9 g	3,7	15,3 g	507 Kcal	2120 KJ

COMIDA PRINCIPAL



ALBÓNDIGAS DE VERDURA

Ingredientes para 1 ración

100 g **cebolla cruda**
40 g **harina de brotes de soja**
50 ml **agua**
pimentón en polvo, suave
sal
pimiento

Modo de preparación

Pelar y cortar las cebollas en daditos. Mezclarlas con los demás ingredientes y hacer las albóndigas. Freírlas por los dos lados hasta que estén doradas y cocinarlas bien a fuego medio durante 10-15 minutos.

Preste atención y no dé la vuelta a las albóndigas antes de que la capa exterior esté hecha, de lo contrario se romperán.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
16,1 g	8,2 g	0,7	8,2 g	173 Kcal	723 KJ

VEGETARIANO



ENSALADA DE AVENA ITALIANA

Ingredientes para 1 ración

100 g **avena**
100 g **cebolla cruda**
200 ud **tomates crudos**
200 g **pepino crudo**
15 **aceite**
7 ml **vinagre balsámico**
tomates
hierbas toleradas

Modo de preparación

Cocer la avena, cortar la cebolla, los tomates y el pepino. Mezclarlo con la avena.

Hacer una salsa con aceite de oliva, zumo de limón, pasta de tomate, especias y mezclarlo todo con el resto de los ingredientes.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
16,3 g	75 g	6,2	23,0 g	580 Kcal	2428 KJ



GUISO DE ESPINACAS Y PATATAS CON SOJA

Ingredientes para 2 raciones

100 g	tofu
	sal
150 g	patatas asadas
100 g	espinaca cocida
30 g	cebolla cruda
100 ud	tomates crudos
30 ml	aceite de frutos secos molidos
	nuez moscada
250 ml	leche de soja

Modo de preparación

Cortar las hojas de espinacas desde el tallo y lavarlas varias veces en un bol con agua del grifo hasta que estén perfectamente limpias.

Cortar las hojas en tiras estrechas. Cortar las cebollas y el tofu en dados.

Cocer poco tiempo las cebollas, las espinacas y el tofu. Sazonar con sal y nuez moscada rallada. Retirar, cubrir y dejar reposar.

Pelar y cortar las patatas en finas rodajas. Colocar las rodajas en forma de abanico sobre una plancha previamente engrasada. Espolvorear la sal. Colocar encima los tomates cortados en rodajas. Cubrir todo con la mezcla de espinacas y tofu, y verter leche de soja sobre el conjunto.

Horno: A media altura, precalentado a 175°C durante aproximadamente 30 minutos.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
7,7 g	14,3 g	1,2	17,9 g	327 Kcal	1369 KJ

TARTAS Y PASTELES



COPOS DE NIEVE

Ingredientes para 30 raciones

250 g **margarina común**
80 g **azúcar de fruta**
14 **azúcar avainilado**
250 g **almidón**
100 g **harina de trigo blanco**

Modo de preparación

Amasar todo bien, formar pequeñas bolitas con las manos, colocarlas sobre una bandeja de horno y apretar suavemente con un tenedor antes de cocer. Cocer a 180° C durante 15 minutos. Los copos de nieve adquieren tan sólo un ligero color y crecen sólo un poco.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
0,3 g	10,1 g	0,8	6,9 g	118 Kcal	492 KJ

BOLLOS DE PLÁTANO

Ingredientes para 6 raciones

250 g **copos de avena**
5 **polvo de hornear**
5 **gelatina vegetal**
220 g **plátano**
25 g **miel**
20 **aceite**
300 ml **leche de soja**

Modo de preparación

En un bol, mezclar copos de avena, polvo de hornear y agente espesante (harina de guar). Agregar leche de soja y dejar que empape todo un ratito. Cortar los plátanos y añadirlos a los copos. Agregar azúcar y aceite de cardo. Mezclar todo bien y verter el resultado en 15 moldes de papel. Ponerlos en una fuente y hornearlos a 175°C durante 30 minutos.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
6,3 g	39,2 g	3,3	6,2 g	266 Kcal	1115 KJ

POSTRE



BOLITAS DE ALGARROBA

Ingredientes para 6 raciones

200	aceite de coco
150	copos de coco
100 g	copos de avena
70	azúcar moreno
100 g	algarrobo
50 g	azúcar de fruta
50	harina de avena

Modo de preparación

Disolver la grasa de coco en agua. Verterla en un bol y mezclarla con la algarroba, 100 g de pulpa deshidratada de coco, copos de avena, harina de avena y azúcar. Dejar que se enfríe en la nevera durante 10 minutos.

Coger pequeñas porciones con una cucharilla y hacer bolitas. Rebozarlas en los copos de coco que hayan quedado. Servir y mantener frío.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
4,7 g	17,8 g	1,5	50,5 g	578 Kcal	2418 KJ

CREPE DE MAÍZ

Ingredientes para 4 raciones

450 ml	leche de soja
250	harina de maíz
	sal
40	aceite

Modo de preparación

Hacer una masa con harina de maíz, leche de soja (o de vaca) y sal.

Calentar un poco de aceite en una sartén y verter la masa. Freír el crepe por ambos lados hasta que esté dorado.

Va bien con verduras cocidas.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
5,2 g	41,4 g	3,5	11,8 g	360 Kcal	1506 KJ

BÁSICOS



PASTELES DE PASTA SIN LEVADURA

Ingredientes para 4 raciones

100 ml **agua**
125 **harina de espelta**
4 **sal**

Modo de preparación

Mezclar las harinas, añadir agua caliente y amasar hasta obtener una masa compacta. Cortar la masa en 12 trozos, cubrirlos con un paño húmedo y dejar reposar. Enrollar las piezas de masa en redondo (tres milímetros de espesor) y calentarlas por ambos lados en un plato caliente o freírlas en una sartén. Echar sobre ellas gotas de agua caliente, doblarlas una vez y servir. Dejarlas reposar durante unos 30 minutos para que se pongan blandas. Resultan muy bien con rellenos de todo tipo.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
3,4 g	19,8 g	1,6	0,8 g	100 Kcal	420 KJ

CHAPATAS DE SOJA

Ingredientes para 4 raciones

500 ml **agua**
2 **sal**
150 g **harina de trigo integral**
150 g **harina de soja**

Modo de preparación

Amasar todos los ingredientes para conseguir una masa sin grumos. Añadir agua si es necesario, cubrir y dejarlo reposar durante 30 minutos. Formar ocho pequeños rollos con la masa, extenderlos muy finos, engrasar una bandeja de horno y hornear los rollos por cada lado durante un minuto. Extender los rollos ya horneados y mantenerlos calientes.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
18,3 g	28,3 g	2,4	8,3 g	264 Kcal	1106 KJ

BÁSICOS



TORTITA

Ingredientes para 2 raciones

150 **harina de maíz**
sal
125 ml **agua**
7 **aceite**

Modo de preparación

Hacer una masa con harina de maíz, sal y agua (125-250 ml). Freír pequeñas empanadas en aceite caliente.

Es un tipo de pan mexicano que tiene muchas variantes: con carne, verduras o pescado.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
6,2 g	49,7 g	4,1	5,6 g	274 Kcal	1149 KJ

PASTEL DE PATATA

Ingredientes para 2 raciones

450 g **patatas asadas**
25 **harina de patata (fécula)**
75 g **zanahorias crudas**
sal
14 **aceite**

Modo de preparación

Pelar patatas cocidas grandes y machacarlas. Mezclar el puré con una zanahoria grande rallada muy fino y 2 cucharadas de harina de patata. Salpimentar al gusto.

En una sartén, calentar aceite y añadir 1 cucharada de masa. Extender la masa y freír a fuego medio por ambos lados hasta que se dore.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
5,5 g	46,2 g	3,8	7,3 g	274 Kcal	1147 KJ