



## SU LIBRO DE RECETAS

Deliciosos platos adaptados a sus necesidades personales



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

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## 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

## 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

# DESAYUNO

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## POTAJE DE MAÍZ DULCE

### Ingredientes para 2 raciones

125 ml **leche de soja**  
21 **sirope de arce**  
50 g **sémola cruda**  
125 ml **agua**

### Modo de preparación

Poner a hervir agua y leche de soja. Dejar que empape el maíz sin dejar de remover; darle un hervor; apartar del fuego y dejar que empape unos 10 minutos más. Servir la masa en un plato, esparcir copos de mantequilla y servir con sirope de arce.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
3,2 g	24,5 g	2,0	0,3 g	153 Kcal	641 KJ

## DESAYUNO ORIENTAL

### Ingredientes para 4 raciones

40 **sirope de arce**  
300 g **plátano**  
230 g **cuscus**  
28 g **margarina común**  
100 g **uvas pasas**  
80 g **sésamo deshidratado**  
400 ml **agua**  
3 g **canela**

### Modo de preparación

Verter agua hirviendo sobre el cuscus y dejar que empape. Calentar margarina en una sartén, añadir el cuscus y el sésamo, y rehogar ligeramente. Incorporar trozos de plátano y pasas. Rehogar un poco más. Sazonar con canela y clavo. Servir en platos y rociar por encima sirope de arce.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
10,2 g	50,6 g	4,2	18,2 g	403 Kcal	1684 KJ

# DESAYUNO

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## 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

## 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 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

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## 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

# ALIMENTOS PARA UNTAR

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## PASTA DE AGUACATE

### Ingredientes para 2 raciones

400 g aguacate  
10 zumo de limón  
70 g cebolla cruda  
10 g ajo fresco  
sal  
pimiento  
20 g perejil crudo

### Modo de preparación

Partir en dos los aguacates y quitarles el hueso. Extraer la pulpa con una cuchara, aplastarla con un tenedor y verter unas gotas de limón.

Pelar las cebollas, cortarlas muy fino y añadirlas a la pulpa de aguacate. Lavar el perejil, cortar las hojas muy fino y mezclarlo. Pelar y machacar el ajo con el prensaajos.

Salpimentar.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
4,8 g	5,7 g	0,5	28,5 g	300 Kcal	1253 KJ

## PASTA DE OLIVA (TAPENADE)

### Ingredientes para 4 raciones

10 alcaparras  
350 aceitunas negras  
sal  
20 g ajo fresco  
20 g perejil crudo  
pimiento  
20 ml aceite de oliva

### Modo de preparación

Cortar muy fino las aceitunas y las alcaparras. Lavar el perejil, cortar las hojas y trocearlas muy fino.

Mezclar todo con aceite. Pelar y machacar el ajo con el prensaajos.

Sazonar con pimienta de cayena y salpimentar.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
1,5 g	2,8 g	0,2	12,1 g	171 Kcal	716 KJ



# ALIMENTOS PARA UNTAR

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## PASTA DE PIMIENTO CON NUECES

### Ingredientes para 4 raciones

	<b>pimiento de cayena</b>
10	<b>zumos de limón</b>
	<b>sal</b>
100 g	<b>cebolla cruda</b>
300 ud	<b>tomates crudos</b>
100 g	<b>nuez</b>
20 g	<b>ajo fresco</b>
20 g	<b>perejil crudo</b>
300 g	<b>pimiento rojo</b>

### Modo de preparación

Precalentar el horno a 200°C. Asar el pimiento en el grill del horno (media altura a 200°C) durante 40 minutos hasta que se seque la piel y empiece a cuartearse. Cubrir el pimiento asado con un paño húmedo y dejar que repose 5 minutos. A continuación, pelar el pimiento con un cuchillo afilado y limpiarlo.

Cortar el pimiento en dados y rociar sobre él zumo de limón. Pelar los tomates, limpiarlos y cortarlos en dados. Pelar la cebolla y el ajo, y trocearlos.

Picar muy fino trozos de berenjena, nuez, cebolla y ajo en la trituradora. Sazonar con pimienta de cayena y salpimentar.

Lavar el perejil. Cortar las hojas, trocearlas muy finas y esparcirlas.

Si el pimiento es muy jugoso, escurrir con un paño para quitarle líquido. Va muy bien con galletas de arroz o tostada de pan.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
5,8 g	13,3 g	1,1	16,6 g	224 Kcal	938 KJ

# ALIMENTOS PARA UNTAR

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## PASTA DE FRESAS Y RUIBARBO

### Ingredientes para 2 raciones

350 g **fresa**  
150 g **ruibarbo crudo**  
**jengibre en polvo**  
30 g **miel**  
**agar-agar**  
1 g **vainilla**

### Modo de preparación

Pelar y cortar en daditos el ruibarbo. Cocerla en 2 cucharadas de agua hasta que esté blando.

Lavar y limpiar las fresas, hacer un puré con ellas y el ruibarbo. Colocar todo en una cazuela y añadir edulcorante, vainilla y jengibre. Mezclar el agar-agar con el puré de frutas.

Dejar que cueza todo a fuego lento durante 2 minutos. Presentarlo en copas.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
1,7 g	24,4 g	2,0	0,9 g	113 Kcal	472 KJ

# BEBIDAS

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## 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

## CÓCTEL SIN ALCOHOL

### Ingredientes para 1 ración

100 ml **zum de piña envasado**  
15 **zum de limón**  
7 **azúcar blanco**  
100 ml **zum de manzana envasado**  
**cubito de hielo**

### Modo de preparación

Mezclar todo bien y servir frío.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
0,6 g	23,3 g	1,9	0,1 g	96 Kcal	400 KJ

# BEBIDAS

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## PONCHE DE FRESA

### Ingredientes para 4 raciones

800 g **fresa**  
300 g **limón fresco**  
700 ml **zumو de manzana envasado**  
1000 **agua mineral (carbonatada)**  
**citronella**

### Modo de preparación

Lavar y cortar las fresas, espolvorear azúcar y regar con el zumo de 2-3 limones. Verter encima un poco de zumo de manzana, añadir hojas de melisa y dejar que empape unas 2 horas. Agregar el resto del zumo de manzana, agua mineral y las demás hojas de melisa. Dejar enfriar y servir con cubitos de hielo.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
2,1 g	35,1 g	2,9	1,2 g	166 Kcal	696 KJ

## PONCHE DE TÉ

### Ingredientes para 10 raciones

1500 ml **té de rosa mosqueta**  
330 ml **zumو de grosella**  
50 g **miel**  
**grosella**  
**limón fresco**

### Modo de preparación

Mezclar el té con el zumo y la miel y añadir grosellas. Llenar unos vasos y adornar con rodajas de limón. ¡Atención! Existen otras posibles variantes de esta receta de acuerdo con su gusto y tolerancia: se puede utilizar también té de manzana, zumo de manzana y trozos de manzana en otros tipos de té y frutas.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
0,0 g	7,6 g	0,6	0 g	28 Kcal	116 KJ

# ENSALADAS

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## ENSALADA DE ARROZ PICANTE

### Ingredientes para 2 raciones

- 150    **arroz natural**
- sal**
- 150 g   **pepino crudo**
- 140 ud **tomates crudos**
- 125 ud **pimientos verdes o amarillos**
- 250 g   **pimiento rojo**
- 150    **jamon york**
- 30     **aceite**
- 20     **zum de limón**
- 30 ml   **agua**
- pimiento**
- cebolleta**

### Modo de preparación

Cocer el arroz en agua hirviendo durante 30 minutos, escurrir y dejar que se enfríe. Añadir el pepino, los tomates, los pimientos y el jamón york cortado en dados. Salpimentar al gusto, según lastolerancias.

Mezclar todo con la salsa, dejar que empape y esparcir por encima puerro recién cortado.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
25,2 g	72,5 g	6,0	19,3 g	490 Kcal	2052 KJ

# ENSALADAS

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## 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 brécol, cortar los ramilletes, pelar los tallos y trocearlos.

Escaldarlos en  $\frac{1}{2}$  l de agua con sal unos 2 minutos. Sacarlos y dejar que el agua siga hirviendo. Colocar el brécol 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 brécol de la fuente y mezclarlo todo bien.

Espolvorear harina de trigo rubión al aceite del fuego y rehogar. Regar con el caldo del brécol. 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

# ENSALADAS

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## ENSALADA DE CHAMPIÑONES

### Ingredientes para 2 raciones

35	aceite
28 ml	vinagre
7 g	mostaza
5 g	ajo fresco
	eneldo
	perejil crudo
500 g	champiñones crudos
5 g	lechuga cruda
7	pipas de girasol

### Modo de preparación

Batir aceite y vinagre, cebolla cortada en dados, mostaza, ajo machacado y las hierbas. Limpiar los champiñones, cortarlos en rodajas, aliñarlos con la salsa y dejar que empapen. Colocar hojas de lechuga en el fondo de una ensaladera y distribuir por encima los champiñones. Esparcir algunas pipas de girasol antes de servir. ¡Listo!

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
6,5 g	2,7 g	0,2	20,6 g	223 Kcal	931 KJ

## ENSALADA DE CANÓNIGOS

### Ingredientes para 4 raciones

200	canónigos
20	aceite
7 ml	vinagre
	sal
14 g	pimienta blanca
200 g	champiñones crudos
14	pipas de girasol

### Modo de preparación

Limpiar los canónigos, quitar los troncos y las hojas estropeadas. Lavar y secar. Colocar en 4 platos.

Mezclar aceite y vinagre, pimienta y sal para el aliño.

Limpiar los champiñones y quitarles los troncos. Cortarlos en finas rodajas y colocarlos sobre la lechuga.

Cortar las almendras y esparcirlas por encima. Espolvorear queso parmesano.

Aliñar la ensalada y servir de entrante.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
2,7 g	1,0 g	0,1	7,2 g	80 Kcal	334 KJ

# SALSAS

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## GUACAMOLE

### Ingredientes para 1 ración

150 g	aguacate
42	zum de limón
60 g	puerro crudo
5 g	ajo fresco
20	chiles picantes
	cilantro
	sal
3 g	pimienta negra

### Modo de preparación

Cortar el aguacate a lo largo y quitarle el hueso. Sacar la pulpa. Añadir zumo de lima y aplastar con un tenedor. Limpiar el puerro. Cortar fino la parte blanca. Cortar las cebollas en aros finitos. Pelar un diente de ajo y aplastarlo. Cortar en dos el chile, quitarle las pepitas y cortarlo en dados. Lavarse bien las manos después. Lavar y secar el cilantro, separar las hojas y trocearlas. Mezclar la mitad de la cebolla y todos los demás ingredientes con la pasta de aguacate. Salpimentar (dependiendo de su tolerancia). Verter en pequeños boles y adornar con el resto de la cebolla. Cubrir y dejar que se enfríe hasta el momento de servir.

El guacamole es un plato o salsa mexicana perfecta para los tacos.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
4,9 g	12,8 g	1,1	21,9 g	260 Kcal	1089 KJ

## SALSA DE MANZANA Y CURRY

### Ingredientes para 2 raciones

50	cebollita
200 g	manzana cruda
100	aceite
	sal
	pimiento
	curry
	jengibre en polvo
7	zum de limón

### Modo de preparación

Limpiar y cortar la cebollita en aros. Mezclar con manzana rallada y aceite, sazonar con sal, pimienta, curry, jengibre en polvo, azúcar y un poco de zumo de limón.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
0,8 g	12,5 g	1,0	50,4 g	505 Kcal	2114 KJ



# APERITIVOS

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## CHAMPIÑONES MARINADOS (ADOBADOS)

### Ingredientes para 4 raciones

vinagre balsámico  
sal de hierbas  
15 g diente de ajo picado  
400 g champiñones crudos  
7 hierbas de provenza  
10 g perejil picado  
pimienta  
30 ml aceite de oliva

### Modo de preparación

Freír los champiñones y las hierbas en una cazuela con aceite de oliva, condimentar con sal y pimienta. Añadir ajo y perejil y cocer durante dos minutos. Poner todo en un cuenco, añadir una o dos cucharadas de vinagre balsámico y servir a temperatura ambiente.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
2,3 g	1,5 g	0,1	0,5 g	88 Kcal	366 KJ

## 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

# APERITIVOS

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## ENDIVIAS CON TOMATES Y ACEITUNAS

### Ingredientes para 4 raciones

25 g ajo fresco  
10 chiles picantes  
840 ud tomates crudos  
80 aceitunas negras  
pimienta negra  
20 aceite  
950 g endivia

### Modo de preparación

Cortar el troncho de las endivias y retirar las hojas marrones o estropeadas. Calentar aceite en una cazuela, añadir los chiles y el ajo, y a continuación las endivias. Remover y rehogarlo todo ligeramente. Añadir los tomates troceados y las aceitunas, tapar y dejar que se haga durante unos 20 minutos. Sazonar con pimienta negra recién molida.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía
9,4 g	14,3 g	1,2	8,4 g	162 Kcal 677 KJ

## PUERRO EN ACEITE DE OLIVA

### Ingredientes para 4 raciones

600 g puerro crudo  
150 g zanahorias crudas  
200 g cebolla cruda  
100 arroz pulido  
sal  
100 g limón fresco  
125 ml aceite de oliva

### Modo de preparación

Cortar por la mitad y a lo largo 5 puerros y lavarlos; utilizar solamente la parte blanca. Cortar el puerro en 5 trozos largos. Lavar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Pelar y cortar en juliana la cebolla. Calentar el aceite en una cazuela y pochar ligeramente la cebolla.

Añadir el puerro y las zanahorias, cocerlo todo unos 10 minutos. Incorporar el arroz, azúcar y sal; regar con un vaso y medio de agua. Cocer durante otros 15-20 minutos. Llenar un cuenco y dejar que se enfríe. Rociar con zumo de limón y servir.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía
5,2 g	31,6 g	2,6	0,9 g	437 Kcal 1827 KJ

# APERITIVOS

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## 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

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## 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

## 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

# COMIDA PRINCIPAL

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## ARROZ CON CURRY Y SOJA

### Ingredientes para 4 raciones

	<b>cúrcuma</b>
100 g	<b>brotos de soja</b>
200	<b>arroz natural</b>
400 ml	<b>agua</b>
100 g	<b>cebolla cruda</b>
35	<b>aceite</b>
125 g	<b>champifiones crudos</b>
28	<b>piñones</b>
	<b>curry</b>
	<b>cilantro</b>
	<b>pimiento</b>
	<b>jengibre</b>
	<b>eneldo</b>
25 g	<b>uvas pasas</b>

### Modo de preparación

Poner a remojo en agua los brotes de soja toda la noche y después cocerlos durante 20 minutos. Cocer el arroz en agua durante 40-50 minutos. Cortar la cebolla, pocharla en aceite caliente junto con los champiñones troceados. Mezclar los brotes y el arroz con pasas de Corinto y pistachos. Rehogar ligeramente con los champiñones.

Sazonar con sal, pimienta, cilantro, chile, jengibre y un poco de eneldo cortado.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
14,1 g	46,8 g	3,9	18,7 g	362 Kcal	1513 KJ

# COMIDA PRINCIPAL

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## CHAMPIÑONES ASADOS

### Ingredientes para 1 ración

- 250 g champiñones crudos
- 100 g cebolla cruda
- 7 zumo de limón
- tomillo
- sal
- pimiento
- 7 aceite

### Modo de preparación

Precalentar el horno a 240°C. Limpiar y lavar los champiñones, pelar la cebolla y cortarla en finas rodajas.

A continuación, poner los champiñones en una fuente de horno e incorporar la cebolla. Añadir zumo de limón, tomillo, sal, pimienta y aceite. Mezclar todo muy bien. Colocar los champiñones uno al lado de otro. Cocinar de 20 a 25 minutos.

Los champiñones tienen que quedar blandos y el líquido se habrá consumido casi por completo.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
6,6 g	8,4 g	0,7	8,4 g	135 Kcal	564 KJ

# COMIDA PRINCIPAL

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## PESCADO ITALIANO CON GUIISO DE TOMATE

### Ingredientes para 3 raciones

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

### 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

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## TOFU

### Ingredientes para 2 raciones

250 g **tofu**  
50 **cebolleta**  
25 g **berros crudos**  
7 **zum de limón**  
**sal**  
7 **aceite**  
**cebolleta**

### Modo de preparación

Aplastar el tofu con un tenedor.

Cortar no muy fino el berro y el puerro en pequeños aros.

Mezclar la cebolla, las hierbas y el aceite con el tofu. Sazonarlo con zumo de limón y sal.

El tofu puede sustituir al queso quark. También va bien con patatas (cocidas con piel) o para untar.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
10,8 g	0,9 g	0,1	9,9 g	143 Kcal	598 KJ

## TOFU ALIÑADO

### Ingredientes para 1 ración

14 **aceite**  
14 **zum de limón**  
**tomillo**  
**cilantro**  
150 g **tofu**

### Modo de preparación

Poner en adobo el tofu cortado en dados unos 20 minutos.

Sacarlo del adobo y freírlo en aceite con otras verduras.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
12,1 g	0,3 g	0,0	21,5 g	251 Kcal	1050 KJ



# COMIDA PRINCIPAL

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## 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

## TERNERA ADOBADA

### Ingredientes para 4 raciones

**agua**  
**sal**  
20 **aceite**  
1000 g **pecho de ternera**  
300 g **zanahorias crudas**  
200 g **cebolla cruda**  
20 g **gelatinas de mermelada**  
**mostaza**  
**vinagre**  
**clavo**  
**pimiento**  
**laurel**

### Modo de preparación

Colocar el rosbif en una fuente y cubrirlo con el adobo. La cantidad dependerá del tamaño de la fuente que se emplee. La carne debe quedar cubierta. Añadir las hojas de laurel, el pimiento entero y la cebolla (partirla en dos y pincharle los clavos). Dejarlo así durante una semana. Sacar la carne del adobo, frotarlo con mostaza y salpimentarlo. Asarlo por todos los lados hasta que esté dorado. Estofar también ligeramente las tiras de zanahoria y las cebollas en rodajas. Añadir gelatina de grosella y regar por encima parte del caldo. Dejar que ase durante 1 hora. Regarlo con caldo de vez en cuando. Por último, ligar la salsa (con fécula o harina sin gluten). Va muy bien con bolitas de patata y arándanos.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
43,3 g	11,9 g	1,0	56,6 g	726 Kcal	3040 KJ

# COMIDA PRINCIPAL

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## ROLLOS SALTIMBOCCA

### Ingredientes para 6 raciones

- 5 zumo de limón
- sal
- 20 aceite
- 1500 g escalope de ternera cocinado
- 100 g jamón ahumado
- pimiento
- salvia
- caldo vegetal

### Modo de preparación

Rociar la carne con zumo de limón, salpimentar y añadir a continuación de 10 a 12 hojas de salvia. Colocar encima el jamón york. Enrollar y cerrar los rollitos con palillos. Freír los rollitos en aceite caliente por ambos lados, verter vino blanco hasta formar caldo. Dejar que cueza varios minutos. ¡Listo!

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
80,9 g	0,0 g	0,0	15,4 g	463 Kcal	1936 KJ

## 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

# COMIDA PRINCIPAL

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## ESTOFADO AL CURRY

### Ingredientes para 4 raciones

	<b>cúrcuma</b>
600 g	<b>filete de cadera</b>
250 g	<b>calabacín crudo</b>
250 g	<b>champiñones crudos</b>
250	<b>arroz pulido</b>
5 g	<b>curry</b>
	<b>sal</b>
	<b>pimiento de cayena</b>
40 ml	<b>aceite de girasol</b>
30 g	<b>dátil deshidratado</b>

### Modo de preparación

Quitar las pepitas de los dátiles y cortarlos en tiras estrechas. Lavar y limpiar las setas y el calabacín. Cortar el calabacín en tiras y las setas en dos. Freír en 3 cucharadas de aceite y retirar.

Cortar la carne; freírla en el aceite que haya sobrado y salpimentar. Añadir el arroz al agua hirviendo y dejar que se haga.

Espolvorear la carne con curry, sofreír y añadir vino blanco.

Añadir el calabacín y las setas, y dejar que cueza todo. Remover de vez en cuando. Espesar la salsa y dejar que vuelva a hervir. Mezclar los dátiles con el arroz y servir.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
35,2 g	55,3 g	4,6	31,1 g	641 Kcal	2681 KJ

# COMIDA PRINCIPAL

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## FILETE DE CARBONERO SOBRE CAMA DE HINOJO

### Ingredientes para 2 raciones

100 ml **agua**  
30 **aceite**  
500 g **hinojo crudo**  
250 g **cebolla cruda**  
100 g **limón fresco**  
400 g **abadejo**

### Modo de preparación

Rociar zumo de limón sobre los filetes de pescado. Pelar y cortar las cebollas.

Limpiar el hinojo y trocear lo verde. Cortar a lo largo los bulbos de hinojo. Colocar cada mitad en el lado de corte y cortarlos nuevamente a lo largo.

Sofreír las cebollas y el hinojo en aceite. Templar con 100 ml de agua, dejar que hierva, colocar los filetes de pescado sobre las verduras y dejar que cueza todo en una cazuela tapada a fuego lento durante 15-20 minutos.

Esparcir lo verde del hinojo sobre el pescado.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
42,7 g	15,8 g	1,3	18,2 g	393 Kcal	1645 KJ

# COMIDA PRINCIPAL

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## RÖSTI

### Ingredientes para 4 raciones

1000 g **patatas cocidas**  
**pimiento**  
**sal**  
20 **aceite**

### Modo de preparación

Cocer las patatas y dejar que se enfríen. Rallar las patatas peladas no muy finas. Calentar aceite en una sartén y añadir las patatas. Freír a fuego lento durante 20 minutos, salpimentar y aplastar ligeramente las patatas con la espátula. Colocar las patatas en un plato, añadir más aceite a la sartén y freír los rösti por el otro lado durante otros 20 minutos hasta que se doren.

Se puede mejorar el plato añadiendo taquitos de beicon y cebolla o queso rallado, por ejemplo, peccorino. Tapar la cazuela y dejar que se funda el queso. Va muy bien con ensalada mixta.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía
3,8 g	45 g	3,8	5,2 g	248 Kcal 1036 KJ



## GUISO DE ESPINACAS Y PATATAS CON SOJA

### Ingredientes para 2 raciones

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

### 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

# VEGETARIANO

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## COL CON MIJO

### Ingredientes para 1 ración

150 g **berza cocida**  
100 g **cebolla cruda**  
75 g **zanahorias crudas**  
40 g **mijo**  
7 **aceite**

### Modo de preparación

Lavar la col rizada y cortar las hojas en trocitos. Cortar en dados una cebolla mediana y en rodajas las zanahorias.

Pochar ligeramente la cebolla en aceite. Agregar la col y las zanahorias, freír a fuego lento 10-15 minutos sin dejar de remover. Mezclarlo con un poco de mijo cocido al final.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
7,7 g	38,5 g	3,2	9,5 g	281 Kcal	1177 KJ

# TARTAS Y PASTELES

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## 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

## PASTEL DE MANZANA BÁVARO

### Ingredientes para 4 raciones

500 g **manzana cruda**  
7 **zumo de limón**  
100 **harina de maíz**  
100 g **fécula de maíz**  
20 **levadura**  
5 **gelatina vegetal**  
**sal**  
160 ml **agua**  
30 g **azúcar de fruta**  
7 ml **aceite de girasol**

### Modo de preparación

Poner en un recipiente fécula y harina de maíz, fructosa, levadura, polvo de hornear, agente espesante (harina de guar) y sal. Añadir agua y trabajar bien la masa. Agregar aceite y seguir amasando hasta que esté homogénea. Cubrir y dejar que suba en un lugar caliente durante unos 30 minutos. Pelar y cortar las manzanas en finas rodajas. Extender la masa en un plato, añadir las manzanas y espolvorear azúcar. Cocinar en el horno a 220°C durante 30 minutos.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
3,1 g	53,2 g	4,4	2,8 g	295 Kcal	1232 KJ



# POSTRE

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## 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

## PIRULÍ DE HIELO

### Ingredientes para 8 raciones

20 g **gelatinas de mermelada**  
250 ml **zum de fruta 100%**

### Modo de preparación

Mezclar zumo y mermelada (a su gusto) y distribuir en moldes. Dejar algo de espacio alrededor del relleno porque aumenta su volumen mientras se congela. Poner los moldes en el congelador y dejarlos allí hasta que se congelen.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
0,1 g	5,1 g	0,4	0,1 g	21 Kcal	86 KJ

# BÁSICOS

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## PAN TOSTADO

### Ingredientes para 8 raciones

16	polvo de hornear
250 ml	agua
7	sal
7	aceite
500 g	harina de trigo blanco
30 g	polvo de levadura

### Modo de preparación

Ponga la harina en un bol y haga un agujero en el centro. Mézclela con la levadura en polvo y agregue igualmente un poco de agua caliente. Añada sal, 1 litro de agua caliente y proceda a amasar bien. Deje que aumente su volumen durante 10 minutos, dele forma a la masa y póngala en una bandeja de horno engrasada previamente. Deje reposar durante 30 minutos. Precaliente el horno y hornee la masa a 220° C de 35 a 40 minutos

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de pan	Grasas	Energía	
6,2 g	45,2 g	3,8	1,7 g	226 Kcal	946 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

■ fecha de nacimiento:

■ número de muestra: 06417



## 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