

RECETARIO FUNDACIÓ ALÍCIA

CLINIC SUMMERSCHOOL

Crossing the bridges in obesity management

Amb el suport de:



PAELLA DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 100g de coliflor
- 15g tomate triturado o salsa de tomate casera
- 5g ajo
- 70g cebolla
- 20g pimiento rojo
- 20g pimiento verde
- 1 cucharadita de pimentón dulce (2g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (10ml)
- 2-3 gambas
- 20g guisantes
- 100ml agua o caldo de pescado o verduras

ELABORACIÓN

1. Picar la coliflor con una picadora o rallarla. Reservar.
2. Picar la cebolla, el pimiento y el ajo del mismo tamaño. Sofreír bien añadiendo un poco de agua o caldo para que no se queme.
3. Añadir el tomate al sofrito y dejar reducir.
4. Introducir la coliflor, los guisantes, las gambas y el caldo. Condimentar y dejar cocinar hasta que se evapore.
5. Tapar y dejar reposar. Opcionalmente puedes terminarla los últimos 5 minutos al horno.
6. Servir.



GUISO DE LEGUMBRES

INGREDIENTES

- 150g garbanzos cocidos
- 200g verduras (calabaza, cebolla, calabacín, pimiento rojo, zanahoria...)
- 100g pollo
- Aceite de oliva virgen extra
- Caldo de verduras
- Especies: pimentón dulce, pimienta negra

ELABORACIÓN

1. Cortar el pollo a trozos y dejar marinar durante 3 horas en la nevera con una cucharada de aceite de oliva, las especias.
2. Pelar y cortar las verduras a dados medianos, y sofreír en una olla con un poco de aceite de oliva hasta que estén bien sofritas.
3. Reservar las verduras, y en la misma olla dorar el pollo marinado.
4. Añadir las verduras cocidas y cubrir con el caldo de verduras.
5. Dejar cocer durante 8 minutos, añadir los garbanzos y cocinar 2 minutos más.
6. Servir.



PIZZA CON BASE DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 100g zanahoria rallada
- 2 claras de huevo
- 25g harina de garbanzo
- Tomate triturado
- Queso mozzarella
- Orégano
- Toppings o guarnición al gusto (verduras, bonito en aceite de oliva, tomates cherry...)

ELABORACIÓN

1. Pelar y rallar la zanahoria.
2. Mezclar la zanahoria rallada con la clara de huevo y la harina de garbanzo hasta que nos quede una masa homogénea.
3. Extender la masa en una bandeja con papel de horno hasta que quede una capa fina, y hornear a 160°C durante unos 15 minutos aproximadamente.
4. Pasar la masa a una bandeja de horno con rejilla.
5. Añadir el tomate triturado y los toppings al gusto, el queso mozzarella y orégano.
6. Cocinar 5 minutos más al horno a 200°C.



BERENJENA AL MICRO CON ALIÑO

INGREDIENTES

- Media berenjena

Para la vinagreta:

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada pequeña de mostaza de dijon
- 1 cucharada soperas de vinagre de manzana
- Cebollino picado

ELABORACIÓN

1. Cortar la berenjena por la mitad y hacer cortes transversales.
2. Cocinarla al microondas (en un envase de silicona apto para microondas o entre dos platos) con una cucharada de agua en el interior, a máxima potencia durante 5 minutos.
3. Emulsionar todos los ingredientes de la vinagreta en un bote para que se puedan mezclar bien.
4. Una vez la berenjena está cocinada, condimentar con la vinagreta por encima y servir.



PATÉ DE BERENJENA AL MICRO

INGREDIENTES

- Media berenjena
- Aceite de oliva virgen extra
- Especies: comino, pimentón dulce, pimienta negra...
- Sal

ELABORACIÓN

1. Cortar la berenjena por la mitad y hacer cortes transversales.
2. Cocinarla al microondas (en un envase de silicona apto para microondas o entre dos platos) con una cucharada de agua en el interior, a máxima potencia durante 5 minutos.
3. Una vez cocida, triturar la berenjena con el resto de ingredientes.
4. Servir el paté con unos crudités vegetales (zanahoria, pimiento, calabacín...).



ESPAGUETIS DE VERDURAS CON SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

- Verduras varias (calabacín, zanahoria y nabo)
- Salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo)
- Aceite de oliva virgen extra
- Orégano

ELABORACIÓN

1. Pelar las verduras excepto el calabacín, y cortar con una mandolina en forma de espaguetis.
2. Saltear los espaguetis de verduras en una sartén a fuego alto durante unos minutos con un poco de aceite de oliva.
3. Añadir la salsa de tomate casera, y dejar cocinar durante 2 minutos más.
4. Servir con un poco de orégano por encima.



ALIÑO DE VERANO DE MELOCOTÓN

INGREDIENTES

- Medio melocotón
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Medio limón
- 5 hojas de menta

ELABORACIÓN

1. Cortar el melocotón a dados pequeños.
2. Exprimir el zumo de medio limón, y mezclar en un bote cerrado con todos los ingredientes hasta obtener una emulsión.
3. Servir con una ensalada variada.



GARBANZOS TOSTADOS CRUJIENTES

INGREDIENTES

- 120g garbanzos cocidos escurridos
- Especies: pimentón dulce, ajo en polvo, comino, cúrcuma
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1. Lavar y escurrir bien los garbanzos en conserva.
2. Mezclar los garbanzos escurridos con las especias y un poco de aceite de oliva en un bol.
3. Añadirlos a una bandeja con papel de horno, y cocinar durante 45 minutos a 160°C.



CRACKERS DE SEMILLAS Y LEGUMBRES

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de semillas de chía
- 2 cucharadas soperas de semillas de lino
- 2 cucharadas soperas de pipas de calabaza
- 2 cucharadas soperas de pipas de gira-sol
- 150g agua
- 50g garbanzos cocidos
- Hierbas provenzales

ELABORACIÓN

1. Limpiar los garbanzos y triturarlos con el agua hasta conseguir una textura homogénea.
2. Añadir todas las semillas, mezclar y dejar hidratas durante 30 minutos.
3. Una vez formada la masa con consistencia de moco, extender la masa de los crackers sobre un papel de horno, con un grosor de medio centímetro, en una bandeja de horno.
4. Cocinar durante 50 minutos a 160°C con ventilador.
5. Enfriar y servir a trozos.



GRANIZADO DE FRUTA NATURAL

INGREDIENTES

- 100g melocotón
- 80g manzana
- 5g jengibre
- 10g vinagre de manzana
- Agua

ELABORACIÓN

1. Triturar todos los ingredientes con la ayuda de una batidora de mano.
2. Añadir el puré de fruta en un recipiente ancho y congelar.
3. Una vez pasadas mínimo 4 horas, con la ayuda de un tenedor rascar el puré de fruta hasta que quede textura de granizado.
4. Servir con unas hojas de menta.



BIZCOCHO AL MICRO SIN AZÚCAR CON HARINA INTEGRAL

INGREDIENTES

- 100g plátano maduro (1 unidad mediana)
- 15g nueces
- 60g harina integral
- 50ml leche
- 15g aceite de oliva virgen
- 5g levadura en polvo
- 1 huevo

ELABORACIÓN

1. En un bol, aplastar el plátano con un tenedor. Añadir el huevo y mezclar bien con la ayuda de unas varillas.
2. Añadir el aceite y la leche y mezclar bien.
3. Incorporar la harina y la levadura con ayuda de un colador. Remover bien hasta que quede una masa homogénea.
4. Picar las nueces y añadirlas a la masa.
5. Mezclar bien todos los ingredientes con un tenedor.
6. Repartir la mezcla en un envase apto para microondas o en tres tazas (si se quieren hacer raciones individuales). En caso de hacer un único bizcocho, cocinar al microondas durante unos 4 minutos a máxima potencia. En caso de hacer raciones individuales, cocinar cada una por separado durante dos minutos y medio aproximadamente.

