

Recetario de alimentación muy baja en grasas



alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera

 Clínic
Barcelona

DESAYUNOS, MEDIA MAÑANA Y MERENDAS

<i>Crepes</i>	6
<i>Blinis de legumbres</i>	7
<i>Galletas</i>	8
<i>Granola multicereales</i>	9
<i>Rocas de cereales</i>	10
<i>Batido de fresa y naranja</i>	11
<i>Batido de chocolate</i>	12
<i>Bastoncillos de pan integral</i>	13
<i>Garbanzos condimentados</i>	14
<i>“Nachos” de garbanzo</i>	15
<i>Palomitas al micro</i>	16
<i>Hummus tradicional</i>	17
<i>Hummus tradicional con pimiento</i>	18

COMIDAS Y CENAS

<i>Guiso de pescado</i>	21
<i>Lentejas estofadas con patatas y pollo</i>	22
<i>Ensaladilla rusa</i>	23
<i>Hamburguesa de pollo casera</i>	24
<i>Croquetas de setas y pollo</i>	25
<i>Pollo rebozado</i>	26
<i>Calamares a la romana</i>	27
<i>Patatas “no fritas”</i>	28
<i>Pizza con base integral</i>	29
<i>Huevo “frito” en agua</i>	30
<i>Huevos rellenos</i>	31
<i>Tortilla de bacalao, pimiento verde y cebolla</i>	32
<i>Tortilla de calabacín y cebolla</i>	33
<i>Tortilla de claras</i>	34
<i>Tortilla de patata y cebolla</i>	35

SALSAS Y VINAGRETAS

<i>Salsas:</i>	36
<i>Salsa bechamel</i>	38
<i>Mayonesa</i>	39
<i>Salsa boloñesa</i>	40
<i>Salsa brava</i>	41
<i>Salsa pesto</i>	42
<i>Salsa romesco</i>	43
<i>Sofrito base de verduras</i>	44
<i>Vinagretas:</i>	45
<i>Base psyllium</i>	46
<i>Vinagreta de cítricos</i>	47
<i>Vinagreta de albahaca</i>	48
<i>Vinagreta de curry</i>	49
<i>Vinagreta de encurtidos</i>	50
<i>Vinagreta de miel y mostaza</i>	51
<i>Vinagreta mediterránea</i>	52

POSTRES

<i>Flan</i>	54
<i>Natillas</i>	55
<i>Bizcocho al microondas</i>	56
<i>Helado al momento de frutos rojos</i>	57
<i>Polos de manzana cocida</i>	58

INFUSIONES

<i>Infusión de jengibre</i>	60
<i>Infusión de lavanda y melisa a la naranja</i>	61
<i>Infusión fría de limón y menta</i>	62

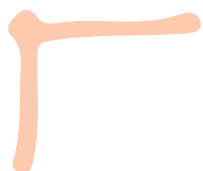


RECUERDA

El Grasímetro es una herramienta pensada para facilitar la identificación del contenido graso de los alimentos o platos. En cada receta encontrarás uno.



Aprox 0	0-0,5 g	La ración de alimento contiene prácticamente cero gramos de grasa .
1	0,5-1,5 g	La ración de alimento contiene aproximadamente 1 gramo de grasa .
2	1,5-2,5 g	La ración de alimento contiene aproximadamente 2 gramos de grasa .
3	2,5-3,5 g	La ración de alimento contiene aproximadamente 3 gramos de grasa .
4	3,5-4,5 g	La ración de alimento contiene aproximadamente 4 gramos de grasa .
5	4,5-5,5 g	La ración de alimento contiene aproximadamente 5 gramos de grasa .
5-10	5,5 – 10 g	La ración de alimento contiene entre 5,5 y 10 gramos de grasa .
>10	> 10 g	La ración de alimento contiene entre más de 10 gramos de grasa .



Desayunos, media mañana y meriendas



alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera

 Clínic
Barcelona

Crepes



Elaboración

1. Triturar todos los ingredientes con una batidora hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio-alto.
3. Verter la cantidad justa de masa para cubrir toda la base de la sartén hasta los bordes.
4. Cuando la superficie se empiece a despegar y la masa esté cuajada, dar la vuelta con cuidado.
5. Cocinar unos 10 segundos más por el otro lado y retirar.

Propuestas de relleno:

- **Versión dulce:** Compota de manzana sin azúcares añadidos y canela en polvo.
- **Versión salada:** Untable de legumbres, tomate a rodajas y lechuga.

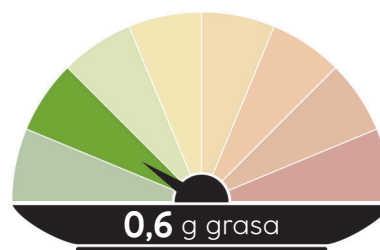
Ingredientes (para 4 raciones)

- 100 g de harina de trigo integral
- 100 g de leche desnatada
- 80 g de claras de huevo
- C/S¹ de sal

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Valoración nutricional

POR RACIÓN (solo la masa)



Energía	96 kcal
Proteínas	6 g
Grasas	0,6 g
De las cuales saturadas	0,09 g
Hidratos de carbono	16,8 g
Fibra	2,2 g

Recomendaciones / observaciones

Es fundamental utilizar una **sartén antiadherente** para que las crepes no se peguen y conserven su forma.

Blinis de legumbres



Ingredientes (para 2 raciones)

- 100 g de garbanzos cocidos
- 40 g de harina integral
- 10 g de agua
- 6 g de levadura química
- 60 g de clara de huevo (2 unidades)
- C/S¹ de sal
- C/S de queso crema bajo en grasas (opcional)
- C/S de lentejas cocidas (opcional)

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos cocidos.
2. En un recipiente alto, poner los garbanzos con las claras de huevo y el agua. Triturarlo hasta conseguir una masa sin grumos.
3. En un bol, mezclar la harina con la levadura. Añadir los garbanzos triturados y ajustar de sal.
4. Calentar una sartén antiadherente y verter porciones de masa formando tortitas de unos 5 cm de diámetro.
5. Dorarlos por los dos lados.
6. Servirlos opcionalmente con un poco de queso crema y unas lentejas cocidas por encima.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	145 kcal
Proteínas	10,3 g
Grasas	1,7 g
De las cuales saturadas	0,2 g
Hidratos de carbono	22 g
Fibra	7,1 g

Recomendaciones / observaciones

Es fundamental utilizar una **sartén antiadherente** para que los blinis no se peguen y conserven su forma y textura.

Galletas



Elaboración

1. Picar los dátiles en dados pequeños y reservar.
2. Mezclar en un bol todos los ingredientes secos.
3. Añadir la clara de huevo, los dátiles picados y la leche a la mezcla de secos, y remover hasta obtener una masa homogénea.
4. Forrar una bandeja con papel de horno. Formar bolitas planas de masa de unos 20 g, colocar sobre la bandeja y aplastar ligeramente para darles forma redonda.
5. Hornear a 160°C durante 25 minutos, o hasta que estén doradas.

Recomendaciones / observaciones

Consumirlas el mismo día de su elaboración.

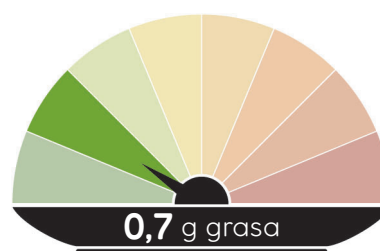
Ingredientes (para 13 galletas)

- 120 g de harina de trigo integral
- 60 g de clara de huevo
- 25 g de leche desnatada
- 2,5 g de levadura química
- 60 g de dátiles sin hueso

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Valoración nutricional

POR RACIÓN (3 u.)



Energía	135 kcal
Proteínas	5,4 g
Grasas	0,7 g
De las cuales saturadas	0,09 g
Hidratos de carbono	26,7 g
Fibra	3,6 g

Granola multicereales



Ingredientes (para 4 raciones)

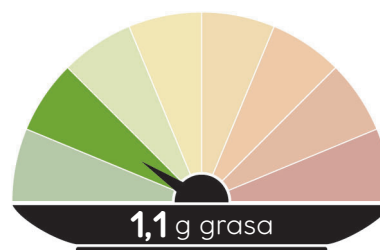
- 50 g de copos de avena.
- 30 g de copos de maíz.
- 30 g de arroz inflado.
- 50 g de clara de huevo.
- 10 g de pasas.
- 10 g de orejones.

Elaboración

1. Precalentar el horno a 160 °C. Forrar una bandeja con papel de horno.
2. Mezclar en un bol los ingredientes secos: avena, copos de maíz, arroz inflado, pasas picadas y orejones picados.
3. Añadir la clara de huevo a la mezcla y remover hasta humedecer de forma homogénea. Dejar reposar 5 minutos.
4. Extender la mezcla en la bandeja en una capa fina y uniforme, sin apelmazar.
5. Hornear 10–12 minutos a 160 °C, vigilando los últimos minutos.
6. Enfriar completamente y guardar en un tarro hermético, en un lugar seco y fresco.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	119,9 kcal
Proteínas	4,5 g
Grasas	1,1 g
De las cuales saturadas	0,2 g
Hidratos de carbono	22,6 g
Fibra	2 g

Recomendaciones / observaciones

- Asegurar de que la capa sea fina; los “tropezones” muy grandes pueden quedar húmedos.
- Si tras unos días pierde crujiente, rehornear 5 minutos a 150–160 °C.
- Puedes aromatizar con canela, vainilla o ralladura de cítricos (mézclalo con la clara antes de unir a los secos).

Rocas de cereales



Ingredientes (para 8-10 raciones)

- 200 g de copos de maíz sin azúcar.
- 100 g de clara de huevo pasteurizada.

Opciones de condimentación:

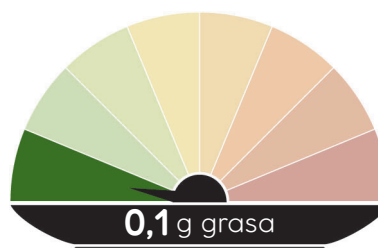
- **Versión dulce:** ralladura de limón o naranja, canela y una pizca de sal.
- **Versión salada:** hierbas provenzales, pimentón dulce y una pizca de sal (opcional).

Elaboración

1. Mezclar los copos de maíz con las claras de huevo en un bol.
2. Añadir inmediatamente los condimentos elegidos y remover bien.
3. Dejar reposar la mezcla unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando para que los copos se hidraten de manera uniforme.
4. Formar bolitas pequeñas de entre 4 y 6 g (tamaño de un bocado).
5. Colocar las bolitas en una bandeja forrada con papel de horno y hornear a 150 °C durante 15 minutos, hasta que estén firmes y ligeramente doradas.
6. Dejar enfriar completamente y guardar en un tarro hermético, en un lugar fresco y seco.

Valoración nutricional

POR RACIÓN (3 u.)



Energía	80 kcal
Proteínas	2,5 g
Grasas	0,1 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	16,6 g
Fibra	0,6 g

Recomendaciones / observaciones

Evita hacer bolitas demasiado grandes, ya que pueden quedar húmedas por dentro.

Batido de fresa y naranja



Ingredientes (para 1 ración)

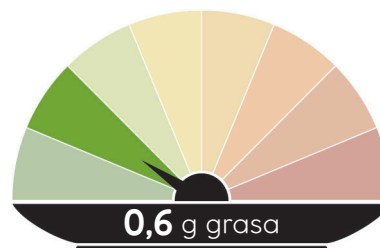
- 100 g de fresas
- 100 g de naranja
- 100 g de leche desnatada
- Jengibre al gusto (opcional)

Elaboración

1. Lavar las fresas.
2. Pelar la naranja, quitar al máximo las partes más fibrosas y blancas, cortar a trozos.
3. Llevar la fruta a un vaso batidor junto con la leche y, opcionalmente, el jengibre.
4. Batir 1-2 minutos, hasta obtener una textura fina.
5. Servir de inmediato.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	103,3 kcal
Proteínas	5,5 g
Grasas	0,6 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	18,3 g
Fibra	3,3 g

Recomendaciones / observaciones

- Se puede prescindir del jengibre o sustituirlo por canela o vainilla.
- Para obtener un batido más frío y cremoso, usa parte de la fruta congelada.

Batido de chocolate



Ingredientes (para 1 ración)

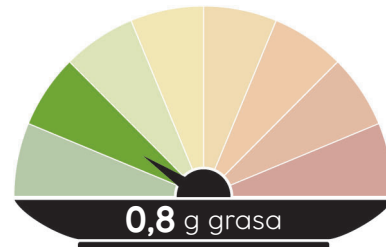
- 140 g de plátano maduro
- 150 g de leche desnatada
- 2 g de cacao puro en polvo desgrasado

Elaboración

1. Pelar el plátano y cortar a trozos.
2. Poner en el vaso batidor el plátano, la leche y el cacao.
3. Batir 1-2 minutos, hasta que quede homogéneo y cremoso.
4. Si se desea menos espeso, añadir un poco más de leche fría y volver a batir.
5. Servir de inmediato.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	188,2 kcal
Proteínas	7,8 g
Grasas	0,8 g
De las cuales saturadas	0,4 g
Hidratos de carbono	38,4 g
Fibra	3,8 g

Bastoncillos de pan integral



Elaboración

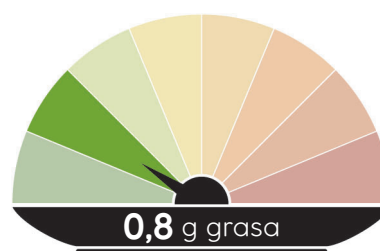
1. Mezclar la harina con la sal en un bol amplio.
2. Añadir poco a poco las claras de huevo y el agua, mezclar hasta obtener una masa homogénea y firme.
3. Amasar ligeramente sobre la mesa hasta que la masa sea lisa y fácil de manejar.
4. Dividir la masa en porciones de unos 15 g y forma bolitas; con ellas deberías obtener unas 24 unidades.
5. Estirar cada bolita hasta formar bastoncitos finos y alargados, de unos 15 cm de largo y 1,5 cm de grosor, procurando que todos tengan un tamaño uniforme. Si es necesario, espolvorear un poco de harina en la superficie para evitar que se peguen.
6. Colocar los bastoncitos en una bandeja forrada con papel de horno.
7. Hornear a 160 °C unos 40 minutos, o hasta que estén dorados y crujientes.
8. Dejar enfriar sobre una rejilla para que terminen de endurecerse y adquieran la textura crujiente deseada.

Ingredientes (para 24 unidades)

- 225 g de harina de trigo integral
- 65 g de clara de huevo pasteurizada
- 100 g de agua fría
- 3 g de sal

Valoración nutricional

POR RACIÓN (4-5 bastoncillos)



Energía	123,3 kcal
Proteínas	5,5 g
Grasas	0,8 g
De las cuales saturadas	0,1 g
Hidratos de carbono	23,5 g
Fibra	3,4 g

Garbanzos condimentados



Ingredientes

- 500 g de garbanzos cocidos en conserva
- C/S¹ de especias (pimentón ahumado, hierbas provenzales, curry ...)
- C/S de agua

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

1. Escurrir bien los garbanzos y enjuagar bajo el grifo para eliminar el líquido de conserva.
2. Distribuir los garbanzos en una bandeja forrada con papel de horno, procurando que queden en una sola capa.
3. Hornear a 150 °C durante 40–50 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que queden totalmente crujientes.
4. Retirar del horno y pasarlos a un bol. Añadir las especias elegidas y unas gotas de agua para ayudar a que se adhieran mejor. Mezclar bien.
5. Volver a poner los garbanzos en la bandeja e introducirlos al horno durante 5 minutos más para fijar bien las especias.
6. Dejar enfriar y servir.

Valoración nutricional

POR RACIÓN (40 g)



Energía	53,2 kcal
Proteínas	3,5 g
Grasas	1 g
De las cuales saturadas	0,1 g
Hidratos de carbono	7,5 g
Fibra	4,1 g

“Nachos” de garbanzo



Ingredientes (para 10 raciones)

- 250 g de harina de garbanzo
- 80 g de agua caliente
- 2,5 g de levadura química
- C/S¹ de sal
- C/S de pimienta

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

1. Poner en un bol la harina, la levadura, la sal y la pimienta.
2. Añadir poco a poco el agua caliente y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
3. Colocar la masa entre dos papeles de horno y estirar de manera uniforme con un rodillo de amasar.
4. Dejar reposar en la nevera durante 30 minutos.
5. Pasado este tiempo, retirar el papel superior, y cortar la masa en forma de triángulos.
6. Separar los triángulos y hornear a 175°C durante 10-12 minutos, o hasta que los nachos estén dorados y crujientes.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	86,9 kcal
Proteínas	4,7 g
Grasas	1,4 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	11,2 g
Fibra	4 g

Palomitas al micro



Ingredientes (para 2 raciones)

- 20 g de maíz para palomitas
- Una pizca de sal
- Condimentos opcionales:
 - Ralladura de jengibre y limón
 - Ralladura de jengibre y menta fresca
 - Orégano y pimentón (dulce o picante)
 - Canela y ralladura de naranja

Elaboración

1. Colocar el maíz y una pizca de sal en un bol mediano apto para microondas.
2. Tapar el bol con un plato y cocinar a máxima potencia durante 4 minutos, hasta que dejen de abrirse (el tiempo puede variar según el microondas).
3. Retirar con cuidado, destapar y añadir el condimento elegido. Mezclar bien para que las palomitas se impregnen de forma uniforme.

Recomendaciones / observaciones

Se pueden volver a añadir las palomitas que no se han abierto.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	33,7 kcal
Proteínas	1,2 g
Grasas	0,3 g
De las cuales saturadas	0,06 g
Hidratos de carbono	6,2 g
Fibra	1,5 g

Hummus tradicional



Ingredientes (para 4 raciones)

- 200 g de garbanzos cocidos y escurridos
- 60 g de agua
- 1 chorrito de limón
- C/S¹ de especias (ajo en polvo, pimienta, pimentón, hierbas provenzales)
- C/S de sal

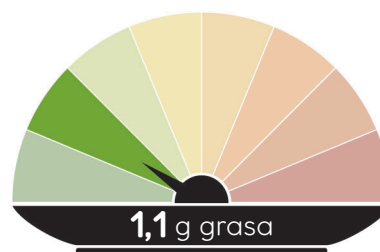
¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

1. Colocar los garbanzos en un recipiente alto apto para batidora de mano.
2. Añadir el agua y el zumo de limón.
3. Incorporar las especias al gusto.
4. Triturar hasta obtener una pasta homogénea y cremosa.
5. Servir en un plato o bol y decorar con un poco de pimentón u otras especias por encima.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	62 kcal
Proteínas	4,1 g
Grasas	1,1 g
De las cuales saturadas	0,1 g
Hidratos de carbono	8,7 g
Fibra	4,8 g

Hummus tradicional con pimiento



Ingredientes (para 4 raciones)

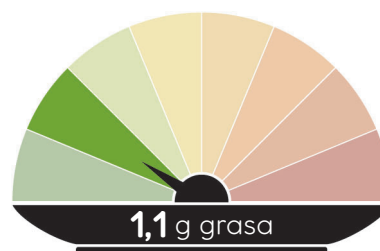
- 200 g de garbanzos cocidos y escurridos
- 100 g de pimiento del piquillo en conserva
- 1 cucharadita de postre de zumo de limón
- C/S de especias al gusto (ejemplos: ajo en polvo, pimienta, pimentón, hierbas provenzales)
- C/S de sal

Elaboración

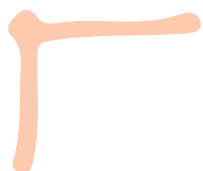
1. Colocar los garbanzos en un recipiente. alto apto para batidora de mano (túrmix).
2. Añadir el pimiento del piquillo y el zumo de limón.
3. Incorporar las especias al gusto.
4. Triturar hasta obtener una pasta homogénea y cremosa.
5. Servir en un plato o bol y decorar con un poco de pimentón u otras especias por encima para mejorar la presentación.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	69,1 kcal
Proteínas	4,4 g
Grasas	1,1 g
De las cuales saturadas	0,1 g
Hidratos de carbono	10 g
Fibra	5,2 g















Comidas y cenas



Algunos platos y elaboraciones como hamburguesas, croquetas o patatas fritas, aunque se consuman en poca frecuencia, pueden resultar problemáticos para las personas con quilomicronemia o hipertrigliceridemia grave debido a su alto contenido en grasas.

Para dar respuesta a esto, se han desarrollado alternativas diseñadas específicamente para reducir la cantidad de grasa y que se puedan disfrutar sin que aumenten los niveles de grasas en sangre ni tampoco el riesgo de complicaciones.

Antes de presentar las recetas, se incluye una comparativa entre las versiones originales, con un elevado contenido en grasa, y alternativas en las que se ha adaptado la preparación culinaria con el objetivo de reducir el aporte de grasa. Además, son opciones sabrosas e interesantes desde el punto de vista nutricional.

Versiones comerciales	Versiones Alícia bajas en grasa
 <p>100 g</p>  <p>8,5 g grasa</p>	 <p>100 g</p>  <p>1 g grasa</p>
 <p>90 g</p>  <p>16,5 g grasa</p>	 <p>90 g</p>  <p>0,7 g grasa</p>
 <p>40 g</p>  <p>6 g grasa</p>	 <p>40 g</p>  <p>0,2 g grasa</p>

Como podéis observar, las recetas que aparecen a la derecha (versiones Alícia) tienen un contenido de grasa prácticamente nulo. ¡Anímate a probarlas y a disfrutarlas!



Vídeo
receta

Guiso de pescado



Ingredientes (para 4 raciones)

- 2 cebollas
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates
- 2 zanahorias
- 4 patatas
- 500 g de filetes de pescado blanco (merluza, rape...)
- 1 hoja de laurel
- C/S¹ de pimentón ahumado
- C/S de perejil
- C/S de sal
- C/S de pimienta molida
- C/S de agua

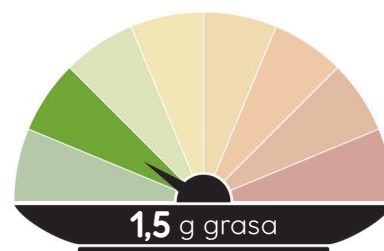
¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

1. Añadir la cebolla pelada entera y la zanahoria pelada en una cazuela, juntamente con el tomate y el pimiento rojo limpio y sin semillas.
2. Pelar la patata y chascarla. Añadirla a la cazuela.
3. Cubrir con agua, añadir la hoja de laurel y el pimentón ahumado. Dejar hervir unos 20-25 minutos o hasta que estén cocidas.
4. Una vez pasado el tiempo, retirar la patata y la hoja de laurel y triturar el agua con las verduras hasta conseguir una crema fina. Salpimentar.
5. Volver a añadir la patata y la hoja de laurel junto con el pescado salpimentado.
6. Dejar cocer 5 minutos más.
7. Servir con un poco de perejil picado por encima.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	209 kcal
Proteínas	25,5 g
Grasas	1,5 g
De las cuales saturadas	0,2 g
Hidratos de carbono	23,2 g
Fibra	4,3 g



Vídeo
receta

Lentejas estofadas con patatas y pollo



Elaboración

1. Marinar la pechuga de pollo con el pimentón ahumado, sal y pimienta, durante 24 horas.
2. Colocar en una olla todas las verduras: el pimiento rojo limpio y sin semillas, los ajos y las cebollas peladas y enteras.
3. Añadir también las lentejas previamente lavadas, una hoja de laurel, el pollo marinado, sal y pimienta. Cubrir con agua fría hasta que todo quede bien sumergido. Tapar y poner a fuego medio.
4. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego y dejar cocer durante 15 minutos.
5. Pasado ese tiempo, añadir las patatas peladas y chascadas junto a la zanahoria cortada a rodajas y salpimentada.
6. Remover con suavidad, destapar y dejar cocer otros 20 minutos a fuego bajo. (si es necesario añadir más agua para que no se peguen las lentejas).
7. Pasado ese tiempo, retirar todas las verduras de la olla y triturarlas hasta obtener una crema fina. Salpimentar. Volver a incorporar esa crema al guiso.
8. Por último, añadir un poco de pimentón ahumado, y una pizca de hierbas provenzales.
9. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

Ingredientes (para 4 raciones)

- 320 g de lentejas secas
- 1 pimiento rojo
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 pechuga de pollo
- 2 patatas medianas
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- C/S¹ de sal
- C/S de pimienta
- C/S de hierbas provenzales
- C/S de pimentón ahumado

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	404 kcal
Proteínas	32 g
Grasas	3 g
De las cuales saturadas	0,7 g
Hidratos de carbono	61 g
Fibra	14 g

Ensaladilla rusa



Elaboración

1. Lavar, pelar y cortar la patata y la zanahoria en dados regulares de aproximadamente 1 cm.
2. Cocinar la patata, la zanahoria y los guisantes al vapor hasta que estén tiernos. Retirar y dejar enfriar completamente antes de mezclar.
3. Cocer los huevos durante 10–12 minutos desde que el agua empiece a hervir. Enfriar, pelar y separar las claras, descartando las yemas.
4. Triturar con túrmix las claras cocidas junto con el atún previamente escurrido, el zumo de limón, la sal y la pimienta hasta obtener una crema fina y homogénea (si es necesario añadir un poco de agua para que nos quede una mayonesa un poco líquida)
5. En un bol, mezclar las verduras ya frías con la mayonesa ligera. Rectificar de sal y pimienta si es necesario.
6. Emplatar la ensaladilla y decorar con los langostinos cocidos, las alcaparras, las piparras y el cebollino fresco picado. Servir acompañada de los palitos de pan.

Ingredientes (para 2 raciones)

Para la base de verdura

- 250 g de patata pelada
- 150 g de zanahoria pelada
- 100 g de guisantes
- C/S¹ de sal
- C/S de pimienta

Para la mayonesa

- 4 clares de huevo cocidas
- 1 conserva de atún al natural (escurrida)
- Un chorro de zumo de limón
- C/S de sal
- C/S de pimienta

Para los toppings

- 4 langostinos cocidos y pelados
- 20 g de alcaparras
- 2 piparras
- 8 palitos
- C/S de cebollino fresco picado

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	227 kcal
Proteínas	19,7 g
Grasas	1,1 g
De las cuales saturadas	0,1 g
Hidratos de carbono	34,8 g
Fibra	6,7 g



Vídeo
receta

Hamburguesa de pollo casera



Elaboración

1. Cortar la cebolla, la zanahoria y el pimiento en dados pequeños y sofreír en una sartén a fuego medio-alto con una pizca de sal.
2. Cuando notes que se pegan al fondo, añade unos 50 ml de agua y repite el proceso hasta que estén bien doradas.
3. Mientras tanto, hervir el arroz integral en abundante agua hasta que esté completamente cocido. Escurrirlo, lavarlo y reservarlo.
4. Escurrir también las alubias cocidas para eliminar el exceso de líquido y lavar en agua fría.
5. Mezclar las verduras sofritas con el pollo, el arroz, las alubias y la harina, y machacar ligeramente con un tenedor hasta obtener una masa compacta.
6. Formar 4 hamburguesas de unos 200 g cada una. Salpimentar.
7. Cocinar las hamburguesas en una sartén antiadherente a fuego medio-alto, dorándolas bien por ambos lados.

Ingredientes

- 400 g de pechuga de pollo picada
- 160 g de alubia blanca cocida
- 160 g de arroz integral cocido (70 g en crudo)
- 80 g de sofrito (1 cebolla, 1 zanahoria, 1 pimiento verde)
- 30 g de harina
- C/S¹ sal
- C/S pimienta negra

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Valoración nutricional

POR 1 HAMBURGUESA DE 100 g



Energía	101 kcal
Proteínas	12,5 g
Grasas	1,6 g
De las cuales saturadas	0,5 g
Hidratos de carbono	8,6 g
Fibra	1,3 g

Recomendaciones / observaciones

- Se pueden hacer muchas unidades y congelarlas separándolas entre si con papel alimentario.
- Si la masa queda demasiado blanda, añadir un poco de harina para que tenga más consistencia.
- Se pueden hacer albóndigas con la misma masa, y juntamente con el sofrito hacerlas en salsa.



Croquetas de setas y pollo



Elaboración

1. Pelar y cortar la cebolla en tiras. Cortar los champiñones a laminas.
2. Sofreír la cebolla y los champiñones en una sartén a fuego medio con una pizca de sal y pimienta, añadiendo unos 50 ml de agua cada vez que se peguen, hasta que tengan aspecto de sofrito. Reservar.
3. Mezclar la leche desnatada con el almidón en frío, verter en un cazo a fuego bajo y remover hasta que hierva y espese.
4. Cocer la pechuga de pollo entera en abundante agua durante 15 minutos, escurrir y desmenuzar con las manos.
5. Añadir el pollo desmenuzado al sofrito, incorporar la bechamel y mezclar bien hasta formar una masa homogénea. Poner a punto de sal y pimienta.
6. Guardar la masa en un recipiente y dejar reposar en la nevera durante toda la noche.
7. Formar croquetas de unos 30 g, pasarlas por harina, después por clara de huevo y finalmente por pan rallado.
8. Cocinar las croquetas en la freidora de aire a 180 °C durante 10 minutos o al horno con ventilador a 170 °C durante 25 minutos.
9. Servir recién hechas.

Ingredientes (para 4 raciones)

- 250 g de cebolla
- 150 g de champiñón
- 250 g de pechuga de pollo
- C/S¹ de sal
- C/S de pimienta
- C/S de harina
- C/S de pan rallado
- C/S de clara de huevo

Para la bechamel:

- 500 g de leche desnatada
- 60 g de almidón de maíz

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Valoración nutricional

POR RACIÓN (7 croquetas aprox.)



Energía	198 kcal
Proteínas	20 g
Grasas	2,3 g
De las cuales saturadas	0,6 g
Hidratos de carbono	23,7 g
Fibra	1,9 g

Pollo rebozado



Ingredientes (para 2 raciones)

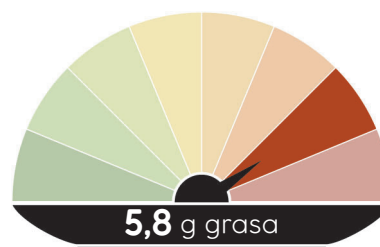
- 250 g pechuga de pollo
- C/S clara de huevo
- C/S pan rallado
- C/S harina de trigo
- 500 ml de agua
- 25 g de sal

Elaboración

1. Cortar la pechuga de pollo en tiras gruesas.
2. Hacer la salmuera en un bol mezclando el agua y la sal hasta que se disuelva. Introducir las tiras de pollo a la mezcla. Dejar reposar 30 minutos.
3. Retirar el pollo y secarlo con papel de cocina.
4. En un plato añadir la harina, en otro la clara de huevo y en otro el pan rallado. Pasar las tiras por cada paso, retirando el exceso antes de pasar al siguiente.
5. Disponer a una bandeja con papel de horno.
6. Hornear a 180°C durante 15 minutos.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	335 kcal
Proteínas	36 g
Grasas	5,8 g
De las cuales saturadas	1,5 g
Hidratos de carbono	34 g
Fibra	1 g

Recomendaciones / observaciones

En vez de añadir el pollo en la salmuera, también se puede poner con yogurt desnatado, curri y cítricos y hacer el mismo proceso.

Calamares a la romana



Ingredientes (para 1 ración)

- 1 calamar (aprox. 150 g)
- C/S¹ de sal
- C/S de clara de huevo pasteurizada
- C/S de pan rallado
- C/S de harina de trigo

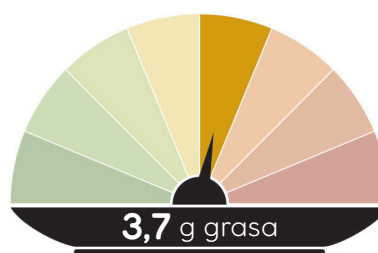
¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

1. Limpiar el calamar retirando la piel, las vísceras y el cartílago interior. Lavar y secar bien. Cortar en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor.
2. Rebozar las rodajas pasándolas primero por harina (retirando el exceso), después por clara de huevo ligeramente batida y, finalmente, por pan rallado, eliminando el sobrante.
3. Colocar los calamares sobre una bandeja forrada con papel de horno, procurando que no se toquen entre sí. Hornear a 180 °C durante 10–12 minutos, o hasta que estén dorados y crujientes.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	233 kcal
Proteínas	28 g
Grasas	3,7 g
De las cuales saturadas	0,9 g
Hidratos de carbono	21 g
Fibra	0,5 g

Patatas “no fritas”



Ingredientes (para 1 ración)

- 200 g de patatas
- C/S¹ de sal
- C/S de pimienta
- C/S de agua

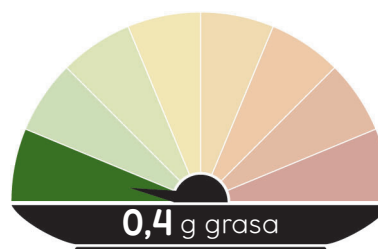
¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

1. Pelar las patatas y cortarlas en forma de bastones, procurando que tengan un tamaño similar.
2. Ponerlas en un bol con agua fría durante 15 minutos para que suelten el almidón, mientras precalentar la freidora de aire a 200 °C.
3. Escurrir las patatas, colocarlas en un recipiente apto para microondas y cocerlas durante 2 minutos con un poco de agua en la base del recipiente a máxima potencia.
4. Salpimentar las patatas, repartirlas en la cesta de la freidora de aire y cocinarlas a 200 °C durante 15 minutos, removiendo a mitad de cocción para que se doren uniformemente.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	142,8 kcal
Proteínas	4,4 g
Grasas	0,4 g
De las cuales saturadas	0,05 g
Hidratos de carbono	30,4 g
Fibra	3,4 g

Recomendaciones / observaciones

- Se pueden poner en el horno con el ventilador encendido durante 20 minutos.
- Se pueden condimentar con las especias de preferencia.



Elaboración

1. Mezclar la harina integral con la sal en un bol amplio.
2. Añadir poco a poco las claras de huevo y el agua fría, mezclando hasta obtener una masa homogénea y firme.
3. Amasar ligeramente sobre la mesa de trabajo hasta conseguir una masa lisa y fácil de manejar.
4. Dividir la masa en dos bolas iguales.
5. Estirar cada bola sobre papel de horno hasta formar una base redonda y fina, dejando los bordes ligeramente más elevados. Si es necesario, espolvorear un poco de harina para evitar que se pegue.
6. Colocar las bases de pizza sobre una bandeja de horno forrada con papel de horno.
7. Cubrir cada base con los ingredientes deseados.
8. Hornear a 160 °C durante unos 20 minutos, o hasta que la base esté dorada y crujiente y los ingredientes bien cocinados.
9. Servir.

Recomendaciones / observaciones

- *Para preparar el pollo deshilachado, cocinar una pechuga de pollo en el microondas con un chorrito de agua, en un recipiente apto, durante 4 minutos a máxima potencia. A continuación, deshilarla con la ayuda de un tenedor.
- En caso de añadir 20 g de mozzarella rallada, se aportarán aproximadamente 2 g de grasa.

Pizza con base integral

Ingredientes (para 2 raciones)

Para la masa:

- 225 g de harina de trigo integral
- 65 g de clara de huevo pasteurizada
- 100 g de agua fría
- 3 g de sal

Versión vegetal:

- Tomate concentrado
- Cebolla
- Champiñones
- Albahaca fresca
- Calabacín

Versión atún:

- Tomate concentrado
- Zanahoria
- Atún al natural
- Oregano seco
- Cebolla

Versión pollo:

- Tomate concentrado
- Cebolla
- Pollo deshilachado*
- Hierbas provenzales
- Pimiento rojo

Valoración nutricional

POR RACIÓN (1/2 PIZZA)

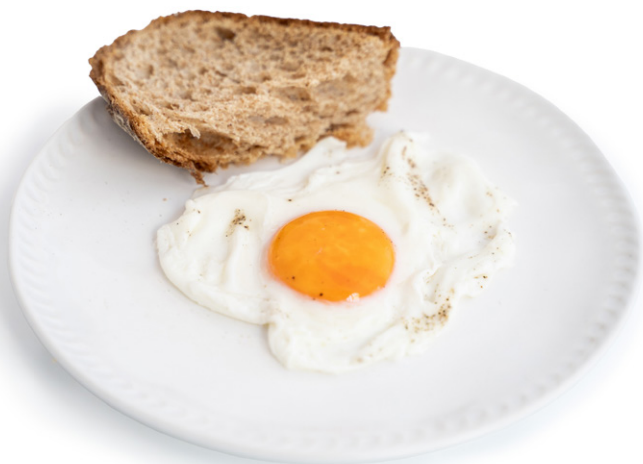


Energía	393 kcal
Proteínas	18 g
Grasas	3 g
De las cuales saturadas	0,5 g
Hidratos de carbono	74 g
Fibra	10 g



Vídeo
receta

Huevo “frito” en agua



Ingredientes (para 1 ración)

- 1 huevo
- C/S¹ de agua
- C/S de sal
- C/S de pimienta

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

1. Poner una sartén antiadherente a fuego medio-alto con un dedo de agua.
2. Cuando el agua hierva suavemente, cascar y añadir el huevo con una pizca de sal.
3. Cuando la clara empieza a blanquear, tapar la sartén y dejar cocer 30 segundos a fuego bajo.
4. Destapar y comprobar que la clara esté cuajada y la yema sigue líquida.
5. Escurrir, salpimentar y servir.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	97,5 kcal
Proteínas	8,3 g
Grasas	7 g
De las cuales saturadas	1,85 g
Hidratos de carbono	0,3 g
Fibra	0 g



Vídeo
receta

Huevos rellenos



Elaboración

1. Poner los huevos en un cazo cubiertos con agua fría. Llevar a ebullición y cocer durante 10 minutos desde que el agua empiece a hervir.
2. Retirar los huevos, enfriarlos rápidamente en agua fría, pelarlos y separar las claras de las yemas. Reservar solo las claras.
3. Picar finamente la cebolla. Lavar el tomate, retirarle las semillas y cortarlo en dados pequeños. Picar también los pepinillos.
4. Escurrir bien la judía blanca cocida y la lata de atún.
5. En un bol, mezclar la cebolla, el tomate, la judía blanca, los pepinillos y el atún desmigado. Ajustar de sal y reservar.
6. Rellenar las claras de huevo cocidas con la mezcla anterior.
7. Terminar con cebollino fresco picado por encima y servir.

Ingredientes (para 4 raciones)

- 8 huevos
- 1 cebolla
- 1 tomate maduro
- 1 conserva de atún al natural
- 100 g de judías blancas cocidas
- 30 g de pepinillos en vinagre
- C/S¹ de cebollino
- C/S de sal

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	114 kcal
Proteínas	17,3 g
Grasas	0,5 g
De las cuales saturadas	0,1 g
Hidratos de carbono	9,9 g
Fibra	3,6 g

Tortilla de bacalao, pimiento verde y cebolla



Ingredientes (para 1 ración)

- 70 g de pimiento verde
- 70 g de cebolla
- 50 g de bacalao desalado
- 120 g de clara de huevo (pasteurizada o fresca)
- C/S¹ de sal
- C/S de pimienta

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

1. Cortar la cebolla y el pimiento a dados.
2. Sofreír las verduras en una sartén a fuego medio, añadiendo unos 30 ml de agua cada vez que se peguen al fondo, hasta que estén tiernas y doradas.
3. Cortar el bacalao en trozos de unos 3 cm. Y disponerlo en un bol. Añadir las verduras y la clara de huevo batidas. Salpimentar.
4. Poner la mezcla en un plato hondo, taparla con otro plato y cocinarla en el microondas durante 2-3 minutos a máxima potencia.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	129 kcal
Proteínas	23 g
Grasas	1 g
De las cuales saturadas	0,2 g
Hidratos de carbono	7,1g
Fibra	2,6 g

Tortilla de calabacín y cebolla



Ingredientes (para 1 ración)

- 150 g de calabacín
- 100 g de cebolla
- 120 g de clara de huevo (pasteurizada o fresca)
- C/S¹ de sal
- C/S de pimienta

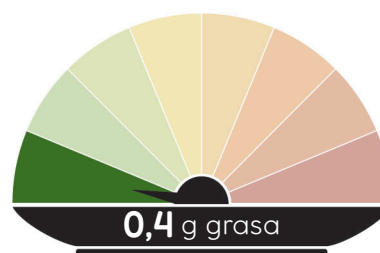
¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

1. Pelar y cortar la cebolla y el calabacín a dados.
2. Sofreír las verduras en una sartén a fuego medio, añadiendo unos 30 ml de agua cada vez que se peguen a la superficie, hasta que estén tiernas y doradas.
3. Mezclar las verduras con las claras y salpimentar al gusto.
4. Poner la mezcla en un plato hondo, taparla con otro plato y cocinarla en el microondas durante 2-3 minutos a máxima potencia.

Valoración nutricional

POR RACIÓN

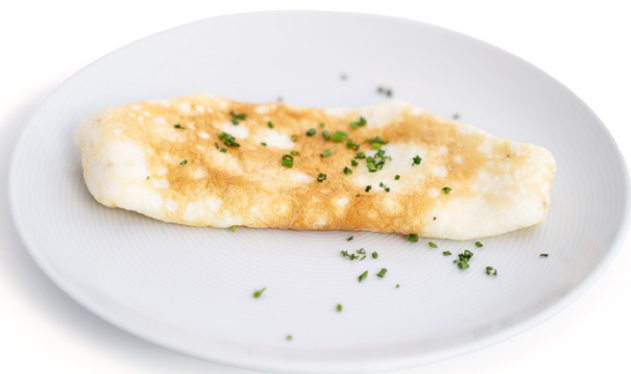


Energía	111 kcal
Proteínas	16,5 g
Grasas	0,4 g
De las cuales saturadas	0,06 g
Hidratos de carbono	10,3 g
Fibra	3,3 g



Vídeo
receta

Tortilla de claras



Ingredientes (para 1 ración)

- 2 claras de huevo
- C/S¹ de cebollino
- C/S de sal

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

1. Colocar las claras de huevo en un bol y batirlas ligeramente con una pizca sal utilizando un tenedor, sin llegar a espumar en exceso.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio. Verter las claras y dejar que se cocinen sin mover. Cuando la clara comience a despegarse sola de los bordes, enrollarla con cuidado con la ayuda de una espátula de silicona.
3. Retirar del fuego y servir con cebollino fresco picado por encima.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	37,5 kcal
Proteínas	8,9 g
Grasas	0,1 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	0,3 g
Fibra	0 g



Vídeo
receta

Tortilla de patatas y cebolla



Ingredientes (para 1 ración)

- 100 g de cebolla
- 90 g de patata
- 120 g de clara de huevo (pasteurizada o fresca)
- C/S¹ de sal
- C/S de pimienta

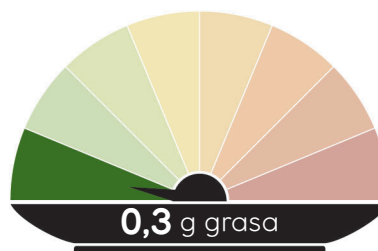
¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

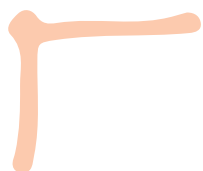
1. Cortar la cebolla a tiras y sofreírla en una sartén a fuego medio, añadiendo unos 30 ml de agua cada vez que se pegue al fondo hasta que esté cocida y caramelizada.
2. Pelar las patatas y cortarlas a cuadrados. Ponerlas entre dos platos hondos con un poco de agua y cocerlas al microondas unos 3-4 minutos o hasta que estén blandas.
3. Mezclar la cebolla con las patatas y las claras, salpimentar al gusto.
4. Poner la mezcla en un plato hondo, taparla con otro plato y cocinarla en el microondas durante 2 minutos a máxima potencia.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	150 kcal
Proteínas	15,7 g
Grasas	0,3 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	21 g
Fibra	3,3 g



Salsas y vinagretas



Las salsas son una excelente forma de aportar versatilidad a la cocina y evitar la monotonía. Por ejemplo, un plato de pasta integral puede transformarse completamente al combinarlo cada día con una salsa diferente. Lo mismo ocurre con las salsas que acompañan ensaladas, verduras, o platos de carne o pescado.

Sin embargo, muchas de las salsas disponibles en el mercado contienen cantidades elevadas de grasa, lo que las hace poco adecuadas para una dieta baja en grasa, como la recomendada en personas con quilomicronemia y otras hipertrigliceridemias graves.

A continuación, y antes de presentar las recetas, se muestra la comparación del contenido en grasa de salsas disponibles en el mercado, con el de aquellas diseñadas específicamente para este recetario.

	Versiones comerciales	Versiones Alícia bajas en grasa
MAYONESA	  60 g grasa	  0,06 g grasa
PESTO	  49 g grasa	  0,2 g grasa
BOLOÑESA	  6 g grasa	  0,8 g grasa

Salsa bechamel



Ingredientes (para 4 raciones)

- 500 g de leche desnatada
- 60 g de almidón de maíz
- C/S¹ de sal
- C/S de nuez moscada en polvo
- C/S de pimienta negra molida

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

1. Mezclar la leche desnatada con el almidón en frío, poner en un cazo a fuego bajo y remover hasta que hierva y espese.
2. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada

Recomendaciones / observaciones

- Se puede conservar hasta tres días en la nevera en un tupper hermético.
- Se puede utilizar para croquetas, canelones, lasañas, pasta...

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	100,9 kcal
Proteínas	4,9 g
Grasas	0,3 g
De las cuales saturadas	0,07 g
Hidratos de carbono	19,5 g
Fibra	0,15 g

Mayonesa



Elaboración

1. Cocer los huevos en agua hirviendo durante 10 minutos.
2. Enfriar en agua fría, pelar y separar las claras de las yemas (las yemas no se usan para elaborar esta salsa).
3. Triturar las claras con una pizca de sal y un chorrito de vinagre hasta obtener un puré fino.
4. Reservar en la nevera hasta el momento de servir.

Recomendaciones / observaciones

- Se pueden añadir especias como curri, comino, pimentón rojo, orégano, romero, etc.
- Añadiendo un diente de ajo a esta receta antes de triturar, tendríamos un alioli.
- Se puede conservar hasta tres días en la nevera en un tupper hermético.
- Se puede utilizar para acompañar verduras o patatas al horno, para rellenos fríos, para ensaladas...

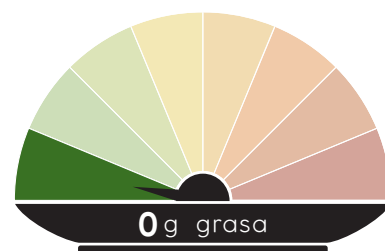
Ingredientes (para 4 raciones)

- 6 huevos
- C/S¹ de sal
- C/S de vinagre

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Valoración nutricional

POR CUCHARADA SOPERA (15 g APROX)



Energía	6,6 kcal
Proteínas	1,57 g
Grasas	0,01 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	0,94 g
Fibra	0 g

Salsa boloñesa



Elaboración

1. Pelar y picar la cebolla y la zanahoria, ponerlas en una sartén a fuego medio-alto y rehogarlo. Añadir unos 30 ml de agua cada vez que se peguen al fondo.
2. Cuando las verduras estén caramelizadas, incorporar el pollo picado y cocinarlo hasta que esté hecho. Añadir el tomate triturado y dejar reducir, hasta que quede textura espesa.
3. Rectificar de sal y pimienta, añadir el orégano y mezclar bien antes de servir.

Recomendaciones / observaciones

- Se puede añadir tomate triturado en conserva, hay algunas opciones que son 100% tomate sin aceite.
- Se puede poner pechuga de pavo picada en vez de pollo.
- Se puede conservar hasta tres días en la nevera en un túper hermético.
- Se puede utilizar para lasañas, pasta, rellenos...

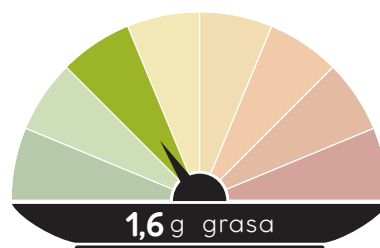
Ingredientes (para 4 raciones)

- 200 g de cebolla
- 100 g de zanahoria
- 300 g de tomate triturado
- 200 g pechuga de pollo picada
- 1 hoja de laurel
- C/S¹ sal
- C/S de pimienta negra
- C/S de orégano

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	93,4 kcal
Proteínas	12,3 g
Grasas	1,6 g
De las cuales saturadas	0,5 g
Hidratos de carbono	7,5 g
Fibra	2,3 g



Salsa brava

Elaboración

1. Cocer los huevos durante 10 minutos. Enfriar en agua, pelar.
2. Separar las claras de las yemas (las yemas no se usan para elaborar esta salsa).
3. Triturar las claras en un vaso de batidora con el tomate concentrado y el vinagre hasta obtener una crema lisa, tipo mayonesa. Si queda muy densa, añadir agua fría a cucharaditas hasta lograr la textura deseada.
4. Sazonar con sal, pimienta, ajo en polvo, pimentón ahumado y picante, y hierbas provenzales. Mezclar hasta integrar por completo y ajustar picante y acidez al gusto.
5. Reposar 5–10 minutos en la nevera.
6. Servir sobre patatas horneadas recién hechas.

Recomendaciones / observaciones

- Para un color más rojo, añadir un poco más de pimentón o media cucharadita extra de tomate concentrado.
- Se puede conservar hasta tres días en la nevera en un tupper hermético.
- Se puede utilizar para acompañar verduras o patatas al horno, para rellenos fríos, para ensaladas...

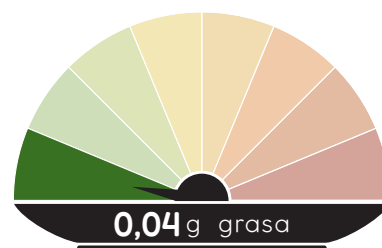
Ingredientes (para 4 raciones)

- 3 huevos
- 2 cucharaditas de tomate concentrado
- C/S¹ de sal
- C/S de pimienta
- C/S de ajo en polvo
- C/S de pimentón ahumado
- C/S de pimentón picante
- C/S de hierbas provenzales
- C/S de vinagre

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	16,7 kcal
Proteínas	3,5 g
Grasas	0,04 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	0,6 g
Fibra	0,03 g

Salsa pesto



Elaboración

1. Separar las hojas de la albahaca de los tallos y quedarse solo con las hojas.
2. Ponerlas en agua hirviendo durante 20 segundos y enfriarlas inmediatamente en agua con hielo (reservar una parte del agua que se ha escaldado la albahaca).
3. Triturar todos los ingredientes juntos (corregir la textura del pesto añadiendo la cantidad necesaria del agua reservado).
4. Asegurarse de que la salsa queda homogénea, pero con una textura granulosa.

Recomendaciones / observaciones

- Se puede conservar hasta tres días en la nevera en un tupper hermético.
- Se puede utilizar para acompañar verduras o patatas al horno, para ensaladas, para pasta...

Ingredientes (para 2 raciones)

- 35 g de pan integral tostado
- 50 g de albahaca fresca
- 1 diente de ajo
- 50 g de alubia blanca cocida
- 50 g de agua del escaldado
- 10 g de levadura nutricional
- C/S¹ de sal
- C/S de pimienta

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	70,9 kcal
Proteínas	4,1 g
Grasas	0,5 g
De las cuales saturadas	0,1 g
Hidratos de carbono	12,6 g
Fibra	3,6 g

Salsa romesco



Elaboración

1. Asar los tomates y la cabeza de ajos en el horno a 200 °C durante 30–40 minutos, envolviendo los ajos en papel de aluminio.
2. Mientras tanto, hidratar las ñoras sin semillas en agua caliente durante 10 minutos. Una vez blandas, retirar la pulpa con la ayuda de un cuchillo fino y reservarla.
3. Colocar en un vaso triturador todos los ingredientes excepto el pan y triturar con el túrmix hasta que la mezcla quede bien integrada.
4. Añadir el pan tostado y volver a triturar hasta conseguir una textura homogénea pero ligeramente granulosa.

Recomendaciones / observaciones

- Se puede poner carne de ñora en conserva, añadiendo 20 g en vez de las ñoras enteras.
- Se puede conservar hasta tres días en la nevera en un tupper hermético.
- Se puede utilizar para acompañar verduras o patatas al horno, para rellenos fríos, para ensaladas, para pasta...

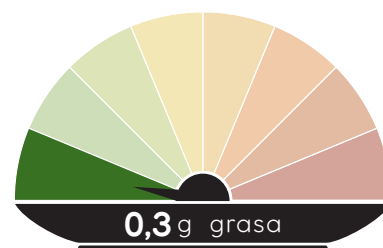
Ingredientes (para 4 raciones)

- 2 tomates pera
- 1 cabeza de ajos
- 30 g de pan integral tostado
- 40 g de alubia blanca cocida
- 5 g de vinagre
- 2 u. de ñora
- C/S¹ de sal
- C/S de pimienta

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	56,7 kcal
Proteínas	2,7 g
Grasas	0,3 g
De las cuales saturadas	0,05 g
Hidratos de carbono	10,6 g
Fibra	2,4 g



Vídeo
receta

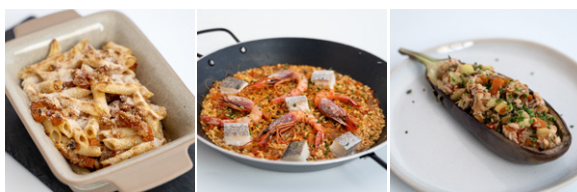


Elaboración

1. Pelar y picar la cebolla y la zanahoria. Limpiar de semillas de los pimientos y picar.
2. Añadir las verduras (menos el tomate) en una cazuela y cocinar a fuego medio, añadiendo unos 50 ml de agua cada vez que las verduras se peguen al fondo. Repetir este proceso hasta que estén doradas.
3. Lavar y triturar los tomates y añadir al sofrito, dejar cocer a fuego lento hasta que se reduzca y que quede un sofrito oscuro y

Recomendaciones / observaciones

- Esta preparación funciona como un sofrito base, pensada para ser aplicada en múltiples elaboraciones. Puede utilizarse como punto de partida para arroces, guisos de carne o pescado, rellenos, u otras recetas, adaptando las verduras y las proporciones según la elaboración final.
- Además, es una preparación apta para congelación, lo que permite elaborarla en mayor cantidad y conservarla en porciones.



Sofrito base de verduras

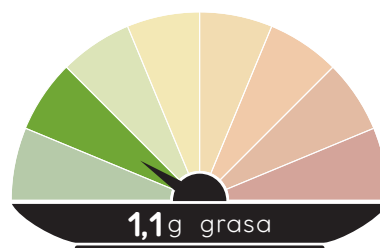
Ingredientes (para 4 raciones)

- 1 pimiento rojo
- 2 pimientos verdes
- 2 zanahorias
- 3 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 4 tomates
- C/S¹ de sal
- C/S de pimienta

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	139,5 kcal
Proteínas	5,5 g
Grasas	1,1 g
De las cuales saturadas	0,2 g
Hidratos de carbono	26,6 g
Fibra	8,8 g

Una **vinagreta** es un aderezo frío que combina un ácido (como vinagre o limón) con una grasa (habitualmente aceite) y otros ingredientes, ideal para ensaladas, carnes frías, pescados o verduras.

La versión clásica, con tres partes de aceite por una de vinagre, tiene un alto contenido de grasa, lo que puede resultar un desafío para quienes siguen una alimentación baja en grasa. Por ello, se propone una alternativa sin aceite para crear la base de vinagreta, que puedes combinar con los ingredientes que más te gusten y preparar vinagretas al gusto. Aun así, en este recetario se incluyen algunas ideas de vinagretas ya diseñadas.



Vídeo
receta



Base psyllium



Ingredientes

- 100 g de agua
- 1,25 g de psyllium

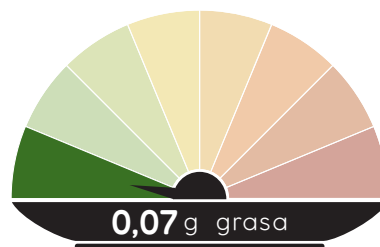
Elaboración

1. En un recipiente alto, triturar el agua con el psyllium con el brazo eléctrico hasta obtener un líquido untuoso y liso.
2. Reservar en nevera.

Recomendaciones / observaciones

- Esto servirá de base para todas las demás vinagretas que se mencionaran a continuación. Debe conservarse en la nevera, bien cerrado, durante un máximo de 3 días.

Valoración nutricional



Energía	3,76 kcal
Proteínas	0 g
Grasas	0,07 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	0,4 g
Fibra	0,7 g

Vinagreta de cítricos



Elaboración

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol y batir con unas varillas hasta que la vinagreta quede bien emulsionada y homogénea.

Ingredientes

- 40 g base de psyllium
- Ralladura de ¼ de limón
- Ralladura de ¼ naranja
- Ralladura de ¼ de lima
- C/S¹ de cúrcuma
- C/S de sal
- C/S de pimienta

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

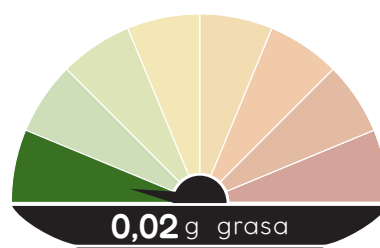
Recomendaciones / observaciones

- Opcionalmente, se puede añadir aceite MCT siguiendo las recomendaciones del profesional sanitario (para más información, consultar el apartado que trata de ello).
- Se puede aplicar la vinagreta, por ejemplo, en una ensalada de tomate y queso fresco bajo en grasas.



Valoración nutricional

DE LA VINAGRETA



Energía	1,5 kcal
Proteínas	0 g
Grasas	0,02 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	0,1 g
Fibra	0,3 g

Vinagreta de albahaca



Ingredientes

- 40 base psyllium
- 15 g albahaca fresca
- 15 g alcaparras
- 15 g cebolla
- 5 g vinagre
- 2 g orégano seco
- C/S¹ de sal
- C/S de pimienta

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

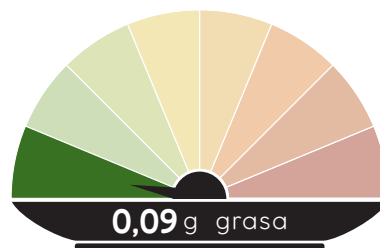
1. Picar la albahaca, la cebolla y las alcaparras.
2. Mezclar todos los ingredientes en un bol y batir con unas varillas hasta que la vinagreta quede bien emulsionada y homogénea.

Recomendaciones / observaciones

- Opcionalmente, se puede añadir aceite MCT siguiendo las recomendaciones del profesional sanitario (para más información, consultar el apartado que trata de ello).

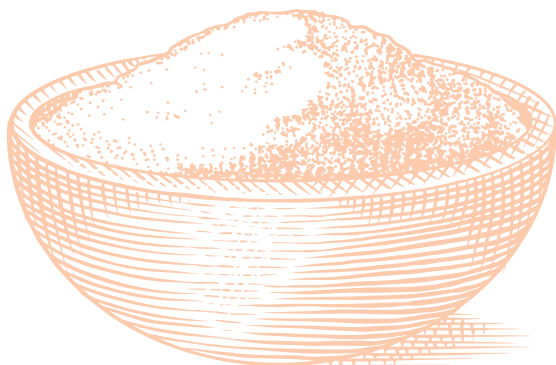
Valoración nutricional

DE LA VINAGRETA



Energía	11,12 kcal
Proteínas	0,4 g
Grasas	0,09 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	1,3 g
Fibra	0,8 g

Vinagreta de curry



Ingredientes

- 40 g de base psyllium
- 10 g vinagre
- C/S de curry

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

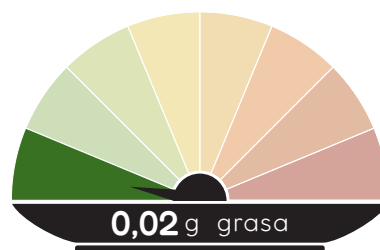
1. Mezclar todos los ingredientes en un bol y batir con unas varillas hasta que la vinagreta quede bien emulsionada y homogénea.

Recomendaciones / observaciones

- Opcionalmente, se puede añadir aceite MCT siguiendo las recomendaciones del profesional sanitario (para más información, consultar el apartado que trata de ello).

Valoración nutricional

DE LA VINAGRETA



Energía	4,6 kcal
Proteínas	0,02 g
Grasas	0,02 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	0,1 g
Fibra	0,3 g

Vinagreta de encurtidos



Ingredientes

- 40 base psyllium
- 30 g pepinillos encurtidos
- 30 g cebolletas encurtidas
- 30 g de alcaparras encurtidas
- Zumo de media naranja
- C/S de cebollino fresco
- C/S de sal
- C/S de pimienta molida

Elaboración

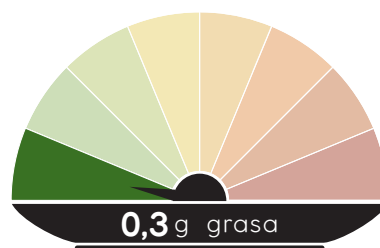
1. Picar los encurtidos.
2. Picar el cebollino y reservar.
3. Mezclar todos los ingredientes en un bol y batir con unas varillas hasta que la vinagreta quede bien emulsionada y homogénea.

Recomendaciones / observaciones

- Opcionalmente, se puede añadir aceite MCT siguiendo las recomendaciones del profesional sanitario (para más información, consultar el apartado que trata de ello).

Valoración nutricional

DE LA VINAGRETA



Energía	18,63 kcal
Proteínas	1,05 g
Grasas	0,3 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	2,6 g
Fibra	1,9 g

Vinagreta de miel y mostaza



Elaboración

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol y batir con unas varillas hasta que la vinagreta quede bien emulsionada y homogénea

Ingredientes

- 40 g base psyllium
- 10 g vinagre
- 2,5 g miel
- 5 g mostaza antigua
- C/S¹ de cúrcuma
- C/S de sal
- C/S de pimienta

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

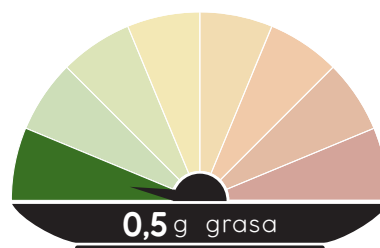
Recomendaciones / observaciones

- Opcionalmente, se puede añadir aceite MCT siguiendo las recomendaciones del profesional sanitario (para más información, consultar el apartado que trata de ello).
- Se puede aplicar la vinagreta en un pescado con verduras al microondas.



Valoración nutricional

DE LA VINAGRETA



Energía	17,5 kcal
Proteínas	0,3 g
Grasas	0,5 g
De las cuales saturadas	0,06 g
Hidratos de carbono	1,9 g
Fibra	0,4 g



Vinagreta mediterránea

Elaboración

1. Picar la cebolla, el tomate y las hierbas.
2. Mezclar todos los ingredientes en un bol y batir con unas varillas hasta que la vinagreta quede bien emulsionada y homogénea.

Ingredientes

- 40 g base psyllium
- 10 g vinagre
- 1/2 tomate
- 1/2 cebolla tierna
- C/S¹ de cúrcuma
- C/S de perejil
- C/S de cilantro
- C/S de cebollino
- C/S de sal
- C/S de pimienta

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

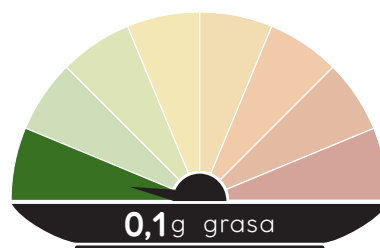
Recomendaciones / observaciones

- Opcionalmente, se puede añadir aceite MCT siguiendo las recomendaciones del profesional sanitario (para más información, consultar el apartado que trata de ello).
- Se puede aplicar la vinagreta en unos espaguetis de verduras cocidos al microondas.

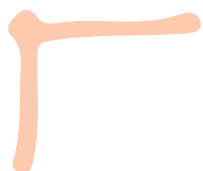


Valoración nutricional

DE LA VINAGRETA



Energía	57 kcal
Proteínas	2,2 g
Grasas	0,1 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	10,8 g
Fibra	3,3 g



Postres



alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera

 **Clínic**
Barcelona

Flan



Elaboración

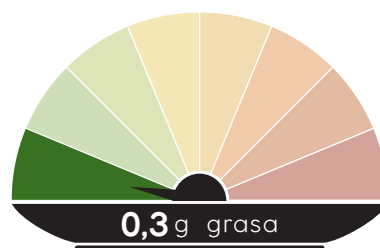
1. Poner la hoja de gelatina en agua fría.
2. Poner 10 g de pasta de dátil en la base del molde i llevar al congelador.
3. Disolver el almidón en 100 ml de leche fría, remover bien hasta que no queden grumos.
4. Calentar los 400 ml restantes de leche con el azúcar y los aromáticos hasta que hierva. Tapar y dejar infusionar 10 minutos.
5. Retirar los aromáticos, volver a poner al fuego medio junto con el almidón diluido en la leche.
6. Cocinar hasta que espese a textura tipo crema pastelera ligera. Apartar del fuego.
7. Escurrir la gelatina y añadirla a la crema caliente. Añadir cúrcuma hasta que quede de un color amarillento que recuerde al flan
8. Remover hasta que quede totalmente disuelta.
9. Verter en los moldes que habíamos preparado anteriormente con la pasta de dátil.
10. Dejar en la nevera mínimo 4 horas.
11. Desmoldar y servir.

Ingredientes (para 4 raciones)

- 500 ml de leche desnatada
- 20 g almidón de maíz
- 1 hoja de gelatina
- 15 g azúcar
- Aromáticos al gusto (canela, cítricos, vainilla...)
- Cúrcuma
- 40 g de pasta de dátil

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	93,5 kcal
Proteínas	7,1 g
Grasas	0,32 g
De las cuales saturadas	0,06 g
Hidratos de carbono	15,3 g
Fibra	0,5 g

Natillas



Ingredientes (para 4 raciones)

- 500 ml de leche desnatada
- 30 g de azúcar
- 18 g de almidón de maíz (maicena)
- 1 rama de canela
- ½ vaina de vainilla
- 1 trozo de piel de limón (sin parte blanca)
- 1 trozo de piel de naranja (sin parte blanca)
- C/S¹ de sal
- C/S de cúrcuma (para dar color)

¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

1. Disolver el almidón de maíz en 100 ml de leche fría.
2. Hervir los 400 ml restantes de leche junto al azúcar, los aromáticos y la sal. Remover con unas varillas.
3. Retirar del fuego, tapar y dejar infusionar 10 minutos.
4. Retirar los aromáticos.
5. Añadir la mezcla de leche con el almidón y volver a poner el cazo en el fuego. Ir removiendo para evitar que se creen grumos.
6. Cocinar hasta que espese y tenga textura de crema ligera.
7. Repartir la preparación en platos o recipientes. Cubrirla directamente con film transparente, de manera que este toque la superficie de la mezcla para que no se forme una capa seca. Guardar en la nevera durante al menos 4 horas.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	89,7 kcal
Proteínas	5 g
Grasas	0,3 g
De las cuales saturadas	0,06 g
Hidratos de carbono	16,5 g
Fibra	0,1 g

Bizcocho al microondas



Elaboración

1. Machacar bien el plátano con un tenedor, añadir la clara y la yema, y mezclar con una batidora de mano durante 2 minutos hasta obtener una masa homogénea.
2. Incorporar la harina y la levadura con movimientos envolventes, sin batir en exceso.
3. Verter la masa en un molde apto para microondas y cocinar durante 2 minutos.
4. Pinchar con un palillo para comprobar que esté bien cocido; si sale limpio, el bizcocho está listo.

Recomendaciones / observaciones

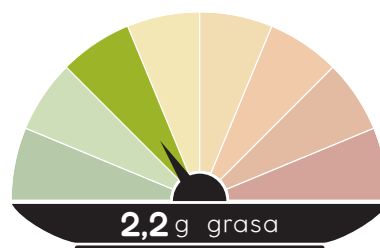
- Se pueden añadir 5 g de cacao desgrasado en polvo a la masa y así conseguir un bizcocho de cacao (esto le añadirá a la ración 0,1 g de grasa)
- Se puede añadir una pizca de canela (aportará dulzor y aroma sin añadir nada de grasa).
- Se puede poner la mezcla en moldes de madalena y cocerlas en el horno a 180°C durante 8 minutos.

Ingredientes (para 4 raciones)

- 75 g de harina integral
- 1 plátano
- 1 huevo entero
- 2 claras de huevo o 60 g de clara pasteurizada
- 5 g de levadura en polvo

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	114,5 kcal
Proteínas	6,8 g
Grasas	2,2 g
De las cuales saturadas	0,5 g
Hidratos de carbono	16,7 g
Fibra	2,3 g

Helado al momento de frutos rojos



Ingredientes (para 2 raciones)

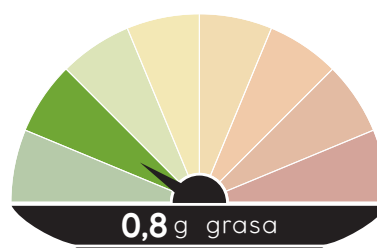
- 250g de fruta del tiempo (fresas, cerezas, frutos rojos...)
- 1 yogur natural desnatado
- 25g de leche desnatada

Elaboración

1. Pelar, trocear y sacar la piel y las semillas a la fruta (si es necesario).
2. Cortar en dados de aproximadamente 2 cm y disponerlos extendidos sobre un recipiente ancho forrado con papel de horno. Introducir en el congelador.
3. Una vez congelada, retirar la fruta del congelador y colocar en un recipiente apto para triturar. Esperar unos minutos para que no esté tan fría y añadir el yogur y la leche.
4. Triturar con una batidora a golpes rápidos y cortos (si se tritura de forma continuada y sin parar, se podría calentar la mezcla y deshacerse). El resultado debe ser el de una crema helada.
5. Colocar el helado resultante en una copa y servir al momento.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	62,8 kcal
Proteínas	3,8 g
Grasas	0,8 g
De las cuales saturadas	0,1 g
Hidratos de carbono	10,4 g
Fibra	2 g

Recomendaciones / observaciones

- Es importante consumirlo cuando se acaba de elaborar. En caso de que no se pueda, introducirlo en el congelador y consumirlo un poco más tarde.
- Es importante que la fruta tenga pulpa, que no sea de zumo, puesto que el helado resultante no tendría consistencia.

Polos de manzana cocida



Ingredientes (para 2 raciones)

- 1 manzana (tipo Golden)
- 100 ml de agua
- C/S¹ de canela
- C/S de ralladura de limón

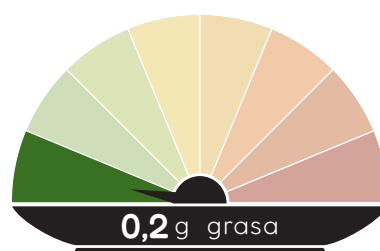
¹ C/S: Cantidad suficiente según las preferencias.

Elaboración

1. Pelar la manzana y retirar las semillas. Trocearla a cuartos.
2. Cocinar la manzana en un recipiente apto para microondas, tapado, durante dos minutos a máxima potencia.
3. Dejar enfriar ligeramente la manzana y triturar con el agua y los condimentos.
4. Rellenar con la mezcla los moldes para polo y congelar.
5. Desmoldar y servir.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	35,7 kcal
Proteínas	0,2 g
Grasas	0,2 g
De las cuales saturadas	0,06 g
Hidratos de carbono	8,4 g
Fibra	1 g

Infusiones



Infusión de jengibre



Ingredientes (para 4 raciones)

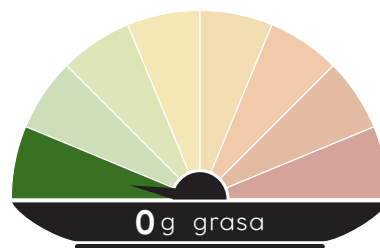
- 1 l de agua
- Un trozo de raíz de jengibre
- Piel de un limón
- Zumo de ½ limón
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Elaboración

1. Pelar y cortar el jengibre en rodajas.
2. Llevar el agua a ebullición en una olla.
3. Cuando el agua empiece a hervir, apagar el fuego y añadir el jengibre y la piel de limón.
4. Taparlo y dejarlo infusionar durante 30–60 minutos.
5. Colar la infusión, añadir el zumo de limón y de forma opcional un poco de miel, mezclando hasta que esta se disuelva.
6. Servir.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	0 kcal
Proteínas	0 g
Grasas	0 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	0 g
Fibra	0 g

Infusión de lavanda y melisa a la naranja



Ingredientes (para 1 ración)

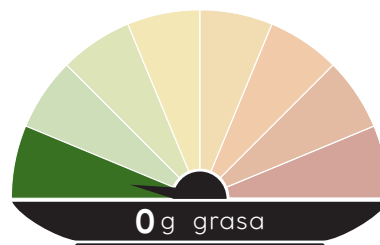
- 1,7 g lavanda seca
- 5 g melisa seca
- 10 g piel de naranja seca

Elaboración

1. Poner los ingredientes dentro de una bolsa para té.
2. Poner a infusionar en agua caliente durante 5 minutos.
3. Servir caliente.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	0 kcal
Proteínas	0 g
Grasas	0 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	0 g
Fibra	0 g

Infusión fría de limón y menta



Ingredientes (para 4 raciones)

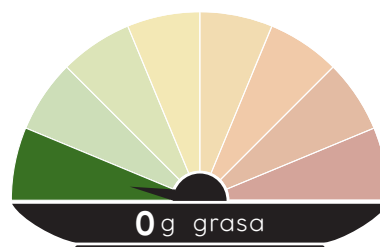
- 270 ml de zumo de limón
- 30 g de hojas de menta fresca
- 2,2 l de agua mineral
- 2 limones

Elaboración

1. Cortar a trozos el limón.
2. Limpiar las hojas de menta.
3. Mezclar todos los ingredientes.
4. Dejar infusionar unas horas en la nevera y servir frío.

Valoración nutricional

POR RACIÓN



Energía	0 kcal
Proteínas	0 g
Grasas	0 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	0 g
Fibra	0 g

Este proyecto ha sido impulsado por la
Fundación Catalunya La Pedrera, y desarrollado por
la Fundación Alícia y el Hospital Clínic de Barcelona.

Fecha de edición: marzo de 2026.
Es necesario obtener la autorización de los autores
para reproducir los contenidos.
© Fotografías: Nani Pujol Fotografía.
© Diseño y maquetación: Difoprint.

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera