



**En marcha por una
alimentación saludable**

Recetas de platos saludables
con productos de temporada



¿Quién dijo que la verdura es aburrida? Uno de los grandes problemas que tenemos a la hora de introducirlas en nuestra alimentación es que no sabemos qué técnicas de cocción utilizar en cada verdura para sacar su mejor versión.

¿Y si las hacemos al horno, en crema o en ensaladas? Aprovecha al máximo cada temporada de verduras con estas recetas que te proponemos:

Índice

Primavera

- Alcachofas con tomate, aceitunas y alcaparras 4
- Crema de espárragos con albahaca..... 5
- Helado de cerezas y yogur..... 6

Verano

- Raviolis de calabacín rellenos de requesón,
nueces y albahaca con salsa de tomate..... 7
- Ensalada griega 8
- Rollitos de berenjena con tomate,
mozzarella y rúcula 9

Otoño

- Hamburguesa de alubias pintas
con boniato al horno..... 10
- Ensalada de cuscús con calabaza y granada..... 11
- Carpaccio de kaki Persimon con frutos
secos y yogur..... 12


Invierno

- Coliflor al horno especiada 13
- Hamburguesas de brócoli..... 14
- Crema de zanahoria y naranja..... 15

Alcachofas con tomate, aceitunas y alcaparras



Primavera

 30 minutos

 4 personas

Ingredientes:

6 alcachofas

3-4 tomates maduros

1 cebolla

50 g de aceitunas verdes sin hueso

25 g de alcaparras

2 dientes de ajo

Aceite de oliva virgen extra

Perejil

Sal

Quitar las partes duras de la alcachofa (el tallo, las primeras hojas...) y quedarnos con los corazones de la alcachofa.

Cortar los corazones de alcachofa a cuartos y hervirlos unos 10 minutos en una olla con agua abundante y sal.

Rehogar en una sartén la cebolla y los ajos bien picados junto a un buen chorro de aceite de oliva.

Lavar los tomates maduros y cortarlos en dados pequeños y añadirlos a la sartén junto a la cebolla y los ajos.

Salpimentar y dejar cocer con la tapa puesta hasta que el tomate esté hecho.

Verter esta salsa sobre las alcachofas hervidas y escurridas.


Añadir las aceitunas cortadas en rodajas, las alcaparras y el perejil picado.

Saltear unos minutos a fuego vivo y servir.

Crema de espárragos con albahaca



Primavera

 40 minutos

 4 personas

Ingredientes:

500 g de espárragos verdes

½ cebolla

1 patata pequeña

10-15 hojas de albahaca

500 ml de caldo de verduras

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta negra

Sal

Quitar la parte más dura de los espárragos (se pueden aprovechar las partes más blancas y leñosas para el caldo de verduras). Cortar las partes blandas de los espárragos en trozos pequeños.

Cortar la cebolla y la patata previamente peladas y sofreírlas en una olla junto a los espárragos y con un poco de aceite de oliva y sal.


Después de sofreírlo unos 5 minutos, echar el caldo de verduras y dejar que hierva unos 20 minutos. En el último minuto de cocción, agregar las hojas de albahaca picadas.

Una vez pasados estos 20 minutos, triturar hasta que la crema quede homogénea.

Emplatar, decorar con puntas de espárragos salteadas y un poco de aceite de oliva virgen extra por encima.

Helado de cerezas y yogur

Primavera

 15 minutos

 2 personas

Ingredientes:

2 yogures griegos naturales sin azúcar

30 cerezas

5 orejones



Deshuesar las cerezas, ponerlas dentro de una bolsa hermética y congelarlas al menos durante 3-4 horas.

Triturar las cerezas congeladas junto a los yogures y los 5 orejones para poder endulzar, pero de una forma más saludable que añadiendo azúcar.

Hacer bolas con 2 cucharas y servir.

Raviolis de calabacín rellenos de requesón, nueces y albahaca con salsa de tomate

Verano



 30 minutos

 4 personas

Ingredientes:

3-4 calabacines grandes
500 g de requesón
50 g de queso parmesano
rallado
50 g de nueces
20 hojas de albahaca
Salsa de tomate casera
Sal y pimienta

Encender el horno y precalentar a 180°C.

Trocear las nueces y unas 15 hojas de albahaca con las manos. Mezclar en un bol el requesón, las nueces y la albahaca.

Lavar los calabacines y cortarlos de forma longitudinal con un pelador, con una mandolina o con un cuchillo.

Una vez estén hechas las tiras de calabacín, colocar dos tiras de forma vertical y 2 tiras más encima de forma horizontal, formando una especie de cruz. Poner una cucharada de relleno en el centro y montar poniendo los extremos en el centro, como si fuera un paquetito.

Poner la salsa de tomate casera en la base de una fuente y añadir los paquetitos de calabacín encima.

Salpimentar los paquetitos y espolvorear con un poco de parmesano por encima. Hornear durante 15 minutos.

Decorar con 4-5 hojas más de albahaca por encima y servir.

Si lo deseas, puedes hacer el mismo proceso, sustituyendo el calabacín por berenjena.

También puedes enrollar las tiras de calabacín con el relleno como si fuera un canelón.

Ensalada griega

Verano



 15 minutos

 4 personas

Ingredientes:

3 tomates grandes
1 pepino
1 cebolla morada
1 pimiento verde
12-15 aceitunas negras
150 g de queso feta
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre de vino blanco o de manzana
Orégano
Sal

Pelar la cebolla, cortar en juliana (en tiras finas) y dejar en remojo unos 5 minutos en un bol con agua fría y una cucharada de postre de vinagre de vino blanco o de manzana. Así, podremos reducir el sabor fuerte de la cebolla cruda.

Lavar el tomate, el pepino y el pimiento verde y cortar a dados medianos.

Poner en un bol, el tomate, el pepino y el pimiento cortados y añadir la cebolla que teníamos en remojo bien escurrida. Añadir las aceitunas negras y el queso feta y aliñar con aceite de oliva virgen extra, sal y orégano.

Rollitos de berenjena con tomate, mozzarella y rúcula

Verano



 15 minutos

 4 personas

Ingredientes:

2 berenjenas
3 tomates maduros
1 bola de mozzarella fresca
Rúcula
Aceite de oliva virgen extra
4-5 hojas de albahaca
Sal

Lavar la berenjena y cortarla en láminas longitudinales de $\frac{1}{2}$ cm de grosor cada una.

Calentar una sartén con unas gotas de aceite de oliva y cocinar las láminas de berenjena hasta que estén blandas y cocidas.

Lavar el tomate y cortarlo en dados muy pequeños y reservar en un bol. Cuanto más pequeño se corte, más fácil será enrollar la berenjena.

Escurrir la mozzarella fresca y cortarla en dados pequeños y añadirlos al bol junto al tomate. Añadir unas cuantas hojas de rúcula previamente cortadas y las 4 -5 hojas de albahaca bien picaditas.

Aliñar con aceite de oliva virgen extra y sal y mezclar.

Poner una cucharada de la mezcla en uno de los extremos de las berenjenas y enrollarlas.

Servir frío.

Hamburguesa de alubias pintas con boniato al horno

Otoño



 45 minutos

 4 personas

Ingredientes:

400-500g de judías rojas de bote

Media cebolleta picada

Comino, curri

1 yema

2 cucharadas de pan rallado

1 boniato grande

Aceite de oliva

Sal

Orégano, pimentón, ajo en polvo y orégano.

Precalentar el horno a 200 °C.

Lavar los boniatos y pelarlos. Cortarlos longitudinalmente para sacar láminas de un grosor inferior a 1 cm. Cortar cada lámina en bastones procurando que queden tamaños regulares.

Poner en un bol y rociar por encima aceite de oliva, orégano, sal, pimentón, ajo en polvo, orégano Mezclar bien.

Distribuir en una bandeja de horno los bastones y hornear durante 20-25 minutos, removiéndolos a mitad de la cocción.

Picar la cebolleta. Reservar.

Triturar las legumbres escurridas, la cebolleta, las especias y sal.

Añadir la yema.

Añadir una cucharada de pan rallado y mezclar. Si se pega mucho en los dedos, añadir otra cucharada de pan rallado.

Dividir en 4 porciones y moldear. Cocer las hamburguesas en una sartén con un poco de aceite de oliva.

Servir las hamburguesas y acompañar con el boniato al horno.

Ensalada de cuscús con calabaza y granada

Otoño



 45 minutos

 4 personas

Ingredientes:

300 g de cuscús precocido

200 g de calabaza

curri

1 granada

Espinacas baby, canónigos o méz-clum

2 cucharadas de vinagre de manzana

2 cucharadas de zumo de naranja recién exprimido

Aceite de oliva

Sal

Precalentar el horno a 200 °C.

Pelar la calabaza y cortar en dados medianos. Rociar con aceite de oliva, sal y curri.

Hornear la calabaza en una bandeja de horno durante 15-20 minutos.

Hervir agua (la cantidad de agua que nos indique el paquete de cuscús).

Poner el cuscús precocido en un bol y agregar el agua hirviendo (tal y como nos indica las instrucciones del paquete).

Partir una granada por la mitad y con un bol debajo dar golpes con un mortero en la parte exterior de la granada para poder sacar todos los granos. Repetir este proceso con la otra mitad.

Mezclar todos los ingredientes en un bol.

Hacer la vinagreta mezclando 3 cucharadas de aceite de oliva, 2 de vinagre de manzana y 2 de zumo de naranja recién exprimido.

Aliñar la mezcla del bol con la vinagreta y servir.

Se pueden poner frutos secos (pistachos) o arándanos para darle un toque más dulce y crujiente.

Carpaccio de kaki Persimon con frutos secos y yogur

Otoño



 10 minutos

 4 personas

Ingredientes:

3 kaki Persimon

1 yogur griego

1 puñado de nueces

1 puñado de pistacho

Cortar los caquis duros en finas láminas y ponerlos en un plato. Puedes hacerlo con ayuda de una mandolina.

Decorar con unas gotitas de yogur griego.

Picar los pistachos y las nueces en un mortero y esparcir por encima.

Coliflor al horno especiada

Invierno

 30 minutos

 4 personas

Ingredientes:

1 coliflor
4 cucharadas de aceite de oliva
virgen extra
2 pizcas de pimienta negra
1 pizca de pimentón
2 pizcas de curri
1 pizca de comino
Sal



Precalentar el horno a 180°C.

Poner el aceite en un bol y agregar las especias que se deseen y sal. Mezclar bien hasta que quede homogéneo.

Lavar y cortar la coliflor en ramilletes.


Poner la coliflor junto al aceite especiado y volver a mezclar hasta que se impregnen bien.

Poner papel vegetal en una bandeja de horno y repartir los ramilletes de coliflor por toda la superficie.

Dejar 25 minutos en el horno a 180°C hasta que los ramilletes comiencen a estar dorados.

Hamburguesas de brócoli

Invierno

 15 minutos

 4 personas

Ingredientes:

1 zanahoria
400 g de brócoli
1 patata
2 huevos
4 cucharadas de pan rallado
Aceite de oliva virgen extra
Pimienta negra
Sal



Pelar la zanahoria y la patata y cortar en dados pequeños. Cortar el brócoli en ramilletes.

Poner agua en un cazo y cuando hierva, poner la zanahoria, la patata y el brócoli y cocer de 4 a 5 minutos.

Colar bien las verduras y la patata para que no quede agua.

Triturar un poco con la batidora, deben quedar trozos pequeños.

Añadir a la mezcla un huevo previamente batido, pan rallado, sal y pimienta.

Mezclar bien con las manos. Si ves que se pega mucho en los dedos, puedes añadir más pan rallado.

Moldear con las manos y hacer bolas, después aplástalas para darles forma.

Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén y cocer hasta que estén doradas por los dos lados.

Crema de zanahoria y naranja

Invierno

 30 minutos

 4 personas

Ingredientes:

6 zanahorias medianas
1 cebolla
½ naranja
Agua o caldo de verduras
Sal
Aceite de oliva virgen extra



Pelar la cebolla y las zanahorias y córtalas en trozos pequeños.

Poner un poco de aceite de oliva en una olla y rehogar la cebolla hasta que quede transparente. Añadir la zanahoria y la media naranja sin piel, cortada a cuartos y dejar que se cocine unos 3-4 minutos.

Cubrir los ingredientes de la olla con agua (o caldo de verduras) y echar una pizca de sal. Dejar cocer unos 20 minutos a fuego bajo.

Una vez pasado este tiempo, triturar los ingredientes hasta que presente una consistencia homogénea. Si ha quedado muy espesa, puedes añadir más agua o caldo de verduras.

AECC - Catalunya Contra el Càncer

Espacio AECC activo contra el càncer
Travessera de les Corts, 268
08014 – Barcelona
T. 932 002 099

900 100 036 - www.aecc.es

   @aeccbcn