

63KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 0GR

GRASA 5GR

CARBOHIDRATOS 4GR

FIBRA 1GR

COLESTEROL 0MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 10 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: ENDIVIAS, COL, ZANAHORIA Y SALSA DE YOGUR

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 4 endivias
- 1/2 col
- 4 zanahorias
- 1 puñado de pasas
- 1 yogur natural
- Zumo de 1 limón
- Aceite, sal, pimienta y pimentón



ELABORACIÓN

Pelar y rallar las zanahorias, partir las endivias por la mitad y picar la col en juliana.

Emplatar disponiendo las dos mitades de endivias y en el centro la col, la zanahoria y las pasas.

Hacer una vinagreta con el yogur, el zumo de limón, aceite, sal, pimienta y pimentón, añadir por encima de la verdura y listo.



¡ ¡BUEN PROVECHO!!

258KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 36GR

GRASA 10GR

CARBOHIDRATOS 8 GR

FIBRA 1GR

COLESTEROL 103MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 20 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: MERLUZA CON CREMA DE PATATA

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 800gr de merluza (200gr por ración)
- 3 patatas
- Agua
- ¼ de vaso Leche
- Sal, pimienta, aceite de oliva
- 1 calabacín



ELABORACIÓN

-Lavar las patatas y poner a cocer con agua hasta cubrirlas. (Al cocerlas enteras conservamos todo su almidón y el puré o crema quedará con textura más cremosa). Cuando estén blandas, pelar y triturar con la turmix con sal, pimienta, aceite de oliva y ¼ de vaso de leche

-Precalentar el horno a 180°C.

-Poner las 4 raciones de merluza en una fuente de horno con un poquito de aceite, sal y pimienta sobre el calabacín cortado a rodajas, napar con la crema de patata y hornear a 180°C 10 minutos. Cuando esté gratinado listo!



¡ ¡BUEN PROVECHO!!

280KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 4GR

GRASA 16GR

CARBOHIDRATOS 34GR

FIBRA 0GR

COLESTEROL 53MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 10 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: PANACOTA DE COCO

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1/2l de leche de coco
- 250ml de bebida de soja
- 150gr de azúcar
- 4 láminas de gelatina



ELABORACIÓN

- Hidratar la gelatina en agua fría.
- Mezclar la bebida de soja con el azúcar y calentar, apartar, disolver aquí la gelatina bien escurrida, añadir la leche de coco, mover bien y verter en los moldes.
- Refrigerar unas 5 horas y listo



¡ ¡BUEN PROVECHO!!

KCAL POR PERSONA 172

PROTEÍNAS 8G

GRASA 14 GR

CARBOHIDRATOS 3GR

FIBRA 1GR

COLESTEROL 34 MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 15 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: SOPA DE AJO

Para 4 personas

INGREDIENTES

- Una cucharada sopera de aceite de oliva
- 4 Ajos laminados
- 4 lonchas de jamón a taquitos
- Una cucharadita de pimentón
- *Caldo de pollo (cocer una carcasa de pollo con media cebolla, 2 zanahorias, el verde del apio en 3 litros de agua durante 2 horas)
- 4 huevos escalfados
- Sal



ELABORACIÓN

***Hacer el caldo primero**

-Poner una olla al fuego y añadir el aceite, luego los ajos, cuando estén dorados añadir el jamón, a los 2 minutos añadir el pimentón y a los 2 segundos añadir el caldo ya colado.

-Añadir sal, llevar a ebullición, probar y rectificar si fuese necesario, cuando hierva bajar al mínimo y añadir los huevos abiertos de uno en uno con cuidado de que no se rompa la yema, cocer dos minutos y apagar.



¡ ¡BUEN PROVECHO!!