

124KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 2GR

GRASA 10GR

CARBOHIDRATOS 7GR

FIBRA 2GR

COLESTEROL 3MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 15 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: ENSALADA DE JAMÓN, QUESO Y MANZANA

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 2 Manzanas
- 4 lonchas de Jamón
- Un trocito de Queso fresco
- 2 Tomates
- 2 Zanahorias rallada
- Pasas
- Nueces
- Cebolla
- Brotes tiernos
- Aceite, vinagre y sal



ELABORACIÓN

- Cortar el jamón en lardones, saltear y reservar.
- Saltear la cebolla cortada en juliana, añadir la manzana cortada en daditos y por ultimo añadir las pasas y las nueces.
- Poner los brotes, encima los dados de tomate, la zanahoria y el queso en dados, añadir el salteado de cebolla, manzana y frutos secos, por último, añadir el jamón, aliñar y servir.



¡ ¡BUEN PROVECHO!!

314KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 39GR

GRASA 8GR

CARBOHIDRATOS 21GR

FIBRA 2GR

COLESTEROL 157MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 15 MINUTOS+50 DE HORNO

NOMBRE DEL PLATO: POLLO ASADO

Para 4 personas

INGREDIENTES

-4 muslos de pollo

-8 patatas

-1 cebolla

-1 cabeza de ajos

-2 tomates

-1 pimiento rojo

-Aceite, sal, tomillo, curry, clavo y pimienta y algún líquido (cerveza, vino blanco, salsa de soja, coca-cola...)



ELABORACIÓN

-Precalentar el horno a 200°C

-Lavar y pelar las patatas, cortarlas en rodajas gruesas. Aplicarle el mismo corte a los tomates, la cebolla y el pimiento. Cortar la cabeza de ajos por la mitad, sin pelar.

-En una bandeja de horno poner la verdura y los muslos, añadir las especias y el líquido, mover bien, colocar los muslos con la piel para abajo y meter en el horno, bajarlo a 180°C.

-A la media hora dar la vuelta a los muslos y hornear 20 minutos más

-Mientras preparar las manzanas y la musaka.



¡ ¡BUEN PROVECHO!!

142KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 1GR

GRASA 7GR

CARBOHIDRATOS 18GR

FIBRA 2GR

COLESTEROL 13MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 2 MINUTOS+15 DE HORNO

NOMBRE DEL PLATO: MANZANA ASADA CON CANELA

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 4 manzanas
- Un poco de mantequilla
- Una cucharada de azúcar
- Una cucharada de canela
- Pasas y nueces



ELABORACIÓN

- Lavar y descorazonar las manzanas.
- Mezclar un poco de mantequilla con una cucharada de azúcar, una de canela y unas pocas pasas y nueces, meter dentro de la manzana.
- Hornear 15 minutos a 180°C.



¡ ¡BUEN PROVECHO!!

328KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 33GR

GRASA 15GR

CARBOHIDRATOS 15GR

FIBRA 1GR

COLESTEROL 65MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 15 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: ATÚN IMMELLAH

Para 4 personas

INGREDIENTES

-4 filetes de atún

CREMA DE GARBANZOS

-1 tarro de garbanzos cocidos

-1 lata de anchoas

-Perejil

-2 dientes de ajo

-Aceite de oliva, sal y pimienta

ENSALADA DE TOMATE

-2 tomates

-3 dientes de ajo

-1 cebolla roja

-8 hojas de albahaca

-1 cucharada de alcaparras



ELABORACIÓN

-Para la crema de garbanzos tritararlo todo.

-Para la ensalada, cortar los tomates a dados, el ajo y la cebolla picarlo muy pequeño, mezclar todo y aliñar-

-Marcar los filetes de atún vuelta y vuelta y emplatar, echar encima una cucharada de crema de garbanzos y encima ensalada de tomate.



¡ ¡BUEN PROVECHO!!