

237KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 15GR

GRASA 17GR

CARBOHIDRATOS 7 GR

FIBRA 4 GR

COLESTEROL 63 MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 10 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: TARTAR DE SALMÓN

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 360gr de salmón
- 1/2 cebolla picada
- Zumo de 1 limón
- 1/2 vasito de Salsa de soja
- 2 manzanas
- 1 aguacate
- 2 tomates
- 1/2 lechuga
- Sal
- Aceite de oliva



ELABORACIÓN

-Picar a dados el salmón y macerar con medio vasito de salsa de soja, zumo de 1 limón, ½ cebolla picada, sal y aceite de oliva, dejar a temperatura ambiente ½ hora, escurrir y conservar en la nevera.

-Lavar las manzanas y los tomates y cortar a dados.

-Partir el aguacate en dos, vaciar con una cuchara sopera y aplastar con un tenedor sobre un bol, añadir los dados de tomate y de manzana, aliñar con sal, aceite y zumo de limón.

-Coger unas hojas de lechuga, lavar y trocear con la mano (*la lechuga se oxida muy fácilmente si lo hacemos con un cuchillo*)

-Emplatar poniendo un poco de lechuga en el fondo del plato, encima la mezcla de manzana, aguacate y tomate y encima el salmón macerado.



¡¡BUEN PROVECHO!!

LA OLLA DE CALDO
TIENE 329KCAL

PROTEÍNAS 44GR

GRASA 9 GR

CARBOHIDRATOS 18GR

FIBRA 5GR

COLESTEROL 174 MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 2 HORAS

NOMBRE DEL PLATO: CALDO DE POLLO

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 2 Carcasas de pollo
- 2 zanahorias
- 1/2 cebolla
- 2 clavos de olor
- La parte verde del puerro
- 5l de agua
- Sal



ELABORACIÓN

-Poner las carcasas del pollo a cocer a partir de agua fría, (5 litros) con la ½ cebolla claveteada, la parte verde del puerro y 2 zanahorias, cuando hierva poner al mínimo y dejar cocer 2 horas, añadir sal y probar.

-Espumar, colar. No olvides desmigalar el pollo cocido que se queda pegado a las carcasas, te servirá para tu ensalada César de mañana.

-Puedes consumirlo así bien calentito en un vaso con un chorrete de limón, o si lo prefieres puedes cocerle unos fideos, así es más light y está delicioso.

-Ya que el caldo está caliente puedes coger tus recetas de sopa de ajo y de crema de calabaza y dejarte esos platos ya preparados para calentar y listo.



¡ ¡BUEN PROVECHO!!

229KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 2 GR

GRASA 11GR

CARBOHIDRATOS 32GR

FIBRA 1GR

COLESTEROL 27MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 10 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: PLÁTANO FLAMBEADO

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 2 plátanos
- una cucharada sopera de azúcar
- 1 tableta de chocolate
- 1/2 vaso de leche
- 1 chorrete de coñac
- Nata montada



ELABORACIÓN

-Calentar medio vaso de leche, mientras trocear la tableta de chocolate en un vaso, añadir a ese vaso la leche caliente y mover bien hasta que se diluya el chocolate.

-Poner una sartén a fuego mínimo, añadir una cucharada sopera de azúcar

-Pelar los plátanos, laminar y añadir a la sartén, saltear para que no se queme el azúcar, cuando veas azúcar caramelizado añade un chorro de coñac y pégame fuego, ¡cuidado con las pestañas!! Cuando se apague el fuego repartir en 4 vasitos o cuencos, añadir el chocolate caliente y decorar con nata.



¡¡¡BUEN PROVECHO!!

109KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 2GR

GRASA 5GR

CARBOHIDRATOS 15GR

FIBRA 2GR

COLESTEROL 0 MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 20 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: CREMA DE CALABAZA

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1 calabaza
- 4 patatas
- 1/2 cebolla
- 1l aprox. de caldo de pollo o agua
- Aceite de oliva
- Sal



ELABORACIÓN

- Lavar y pelar las patatas.
- Pelar la calabaza, con un pelador se hace muy bien.
- Echar una cucharada de aceite de oliva en una olla y sofreír la cebolla, luego echar la calabaza y por último las patatas chascadas, cubrir con agua y cocer unos 20 minutos (hasta que la patata y la calabaza estén blandas) Añadir sal y triturar.
- Pruébala con quesitos, te he mandado una cajita, añade 6 quesitos y tritura bien.



¡ ¡BUEN PROVECHO!!