

110KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 6GR

GRASA 7GR

CARBOHIDRATOS 7GR

FIBRA 2GR

COLESTEROL 23MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 10 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: ENSALADA CÉSAR

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 120 gr Pollo cocido
- 1 lata de anchoas
- Zumo de 1 limón
- 1 diente de ajo
- Queso fresco
- 1/2 lechuga
- Pan duro (no tires el pan que te sobra, córtalo a daditos y los tendrás listos para tus ensaladas)
- Aceite de oliva
- Sal



ELABORACIÓN

- Lava las hojas de lechuga y córtalas con la mano, con el cuchillo se oxida y se queda pochada.
- Para la salsa César bate las anchoas con el ajo, el zumo de limón y una cucharada sopera de agua.
- Corta el queso a daditos.
- Monta la ensalada poniendo la lechuga en el fondo del plato, añade el queso, el pollo, los costrones y riega con la salsa César.



¡ ¡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!!

232KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 8GR

GRASA 8GR

CARBOHIDRATOS 34GR

FIBRA 0GR

COLESTEROL 200 MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 20 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: NATILLAS

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 6 yemas de huevo
- 150gr de azúcar
- 750ml de leche
- 2 cucharadas soperas rasas de maicena
- 1 rama de canela
- Piel de 1 limón



ELABORACIÓN

-Cocer la leche con la rama de canela y la cascara de limón. Cuando rompa a hervir, retirar del fuego y tapar.

-Batir las yemas con el azúcar, la maicena y medio vaso de leche

-Retirar la canela y el limón de la leche y volver a llevarlo al fuego, cuando hierva, añadir la mezcla anterior de las yemas y no parar de mover hasta que hierva de nuevo, cuando empiece a burbujear apartar, echar en vasitos o cuencos y dejar enfriar en la nevera.

Al servir espolvorear con canela.



¡ ¡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!!