

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
- Costrones de pan
- 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 y los costrones de pan, 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!!**

204KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 13GR

GRASA 15GR

CARBOHIDRATOS 6GR

FIBRA 1GR

COLESTEROL 32 MG

**TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 15 MINUTOS+30 DE HORNO**

**NOMBRE DEL PLATO: MUSAKA DE BERENJENA Y ATÚN**

**Para 4 personas**

### INGREDIENTES

- 3 berenjenas
- 1 cebolla
- 4 latas de atún
- 1 vaso de leche
- 1 cucharada colmada de maicena
- Queso rallado
- Aceite, sal y pimienta



### ELABORACIÓN

- Lavar las berenjenas y cortar en láminas a lo largo, añadir sal, aceite y pimienta, poner en una bandeja de horno y hornear 30 minutos a 180°C
- Mientras pelar y cortar la cebolla pequeña, saltear en un poco de aceite, añadir sal, cuando esté blandita añadir el atún y el vaso de leche con la maicena diluida, salpimentar.
- Formar una lasaña intercalando capas de berenjena y de relleno, añadir queso y gratinar 10 minutos a 180°C.



**¡ ¡BUEN PROVECHO!!**