

Menús y recetas de temporada para niñas y niños a partir de 2 años

Y para disfrutar en familia



Dastatuz

The logo features a stylized watermelon slice with a green rind and red flesh with black seeds, positioned above the word "Dastatuz" in a green, sans-serif font.

CIP. Biblioteca Universitaria

Menús y recetas de temporada para niños y niñas a partir de 2 años [Recurso electrónico]: y para disfrutar en familia /autoras –es, Iratxe Urkia Susin ...[et al.]. – Datos. – Bilbao : Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea, Argitalpen Zerbitzua = Servicio Editorial, [2022]. – 1 recurso en línea: PDF (56 p.).
Modo de acceso: World Wide Web.
En la port.: Proyecto Dastatuz
ISBN: 978-84-1319-384-7.

1. Niños – Alimentación. 2. Cocina. I. Urkia Susin, Iratxe, coaut.

(0.034)613.22

(0.034)641.562

Autoras/es: Iratxe Urkia Susin, Lorea Ruiz de Azúa Martínez, Leire Mazquiarian Bergera, Diego Rada Fernández de Jauregui, Edurne Maiz Aldalur y Olaia Martínez González.

Agradecimientos: Al Departamento de Salud del Gobierno Vasco por la ayuda concedida de la convocatoria del 2019 (ref. 2019111080) y a la UPV/EHU por la ayuda pre-doctoral (PIF20/150).

© Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco
Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua

ISBN: 978-84-1319-384-7

¡Hola! A continuación os presentamos cuatro menús semanales, uno para cada estación del año. Además, encontraréis una serie de recetas que podéis realizar para toda la familia, incluyendo peques de la casa. Todas las recetas son para 4 personas. Hay pasos en los que podréis tener la ayuda de las/los peques para que vayan conociendo los utensilios y actividades de la cocina, los cuales estarán subrayados. Además reflejamos los alérgenos de cada receta en la parte superior de la página. A continuación, os dejamos todos los que podríais encontrar junto con su icono correspondiente.



Aclaraciones:

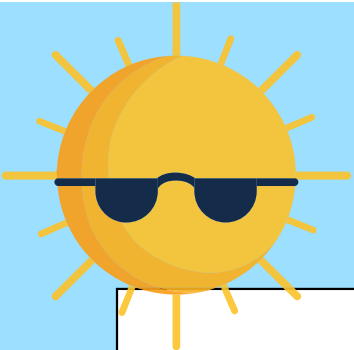
Las comidas y las cenas se pueden acompañar de una ración de pan integral. Asimismo, se puede tomar como postre en ambos casos fruta de temporada o lácteo/bebida vegetal no azucarado/a.

Índice:

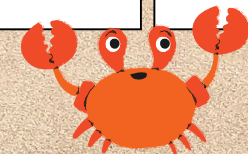
Menú semanal de verano	4
Menú semanal de otoño	5
Menú semanal de invierno	6
Menú semanal de primavera	7
VERANO	8
Albóndigas de pollo	9
Berenjenas rellenas	10
Crema de calabaza	11
Crema de frutos secos	12
Crema de mango.....	13
Ensalada de lentejas	14
Ensaladilla	15
<i>Fingers</i> de tofu	16
Gachas de avena	17
Gazpacho de sandía	18
Hamburguesas de garbanzos.....	19
Hamburguesas de merluza	20
Hummus de garbanzos	21
Hummus de zanahoria con <i>chips</i> de boniato	22
Mini pizzas de berenjena y calabacín	23
<i>Muffins</i> de calabaza	24
Pasta integral con pesto y calabacín	25
Pera al micro con canela	26
Pisto de verduras	27
Salmón al papillote	28
Tortilla de patata y calabacín	29
Tostada con tomate triturado	30

OTOÑO	31
Arroz con leche	32
Crema de champiñones	33
Compota de manzana	34
Huevos rotos con patatas.....	35
<i>Noodles</i> de calabacín con salmón.....	36
INVIERNO	37
Acelgas con patata	38
Brócoli con queso	39
Col con ajos	40
Crema de coliflor	41
Garbanzos con borraja	42
Huevos rellenos de guacamole	43
Pollo guisado con verduras y patata	44
PRIMAVERA	45
Alcachofas con salsa de almendras	46
Crema de alcachofas	47
Crema de espárragos	48
Helado de plátano	49
Pasta de lenteja con tofu y pimientos rojos.....	50
Porrusalda.....	51
<i>Quiché</i> de puerro y cebolla.....	52
Soja texturizada con tomate	53

Verano



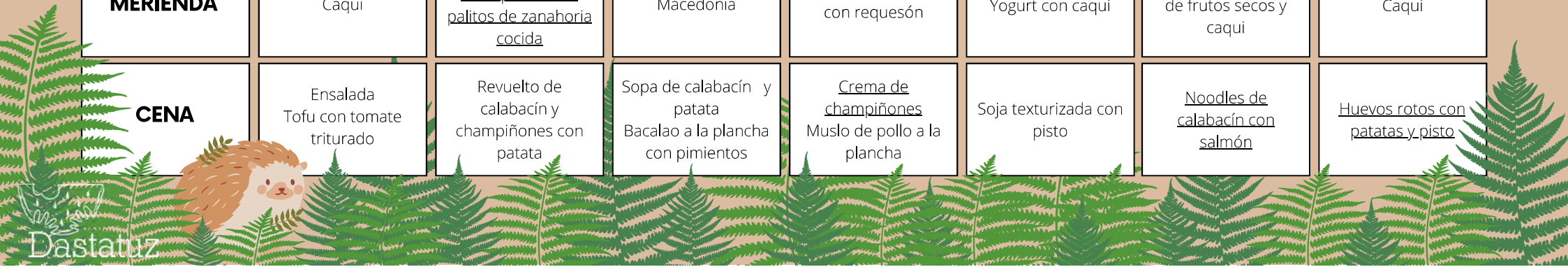
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Sandía <u>Tostada con tomate triturado</u> + AOVE Leche	<u>Gachas</u> de avena con requesón y manzana	Sandía Tostada con aguacate Leche	Melocotón Tostada con pavo y tomate + AOVE	<u>Avena con plátano, cacao y crema de cacahuete</u>	Uvas (cortadas en 4 trozos) Tostada con <u>hummus</u> + AOVE	Melocotón <u>Avena con leche y frutos secos</u> (hasta los 3 años en pasta)
ALMUERZO	Yogur natural con melocotón	Melón	<u>Crema de mango</u>	Uvas (cortadas en 4 trozos)	Paraguayo	<u>Muffin de calabaza</u>	Sandía
COMIDA	<u>Crema de calabaza</u> <u>Fingers de tofu</u>	<u>Ensalada de lentejas</u>	<u>Pasta integral con pesto y calabacín</u> Pechugas de pollo	Ensalada de tomate (+ lechuga, capaz.) Alubias con verduras	<u>Ensaladilla sin mayonesa</u>	<u>Berenjenas rellenas</u> de soja texturizada y verduras	Ensalada de tomate (+ lechuga, capaz.) <u>Hamburguesa de merluza</u>
MERIENDA	<u>Pera al horno con canela</u>	Pera <u>Tostada con crema de frutos secos</u>	Queso fresco con manzana asada	Yogur natural con albaricoque	<u>Hummus de zanahoria y chips de boniato</u>	Brocheta de melón y sandía	Queso fresco con mango
CENA	<u>Pisto</u> <u>Albóndigas de pollo</u>	<u>Tortilla de calabacín y patata</u>	<u>Minipizzas con base de berenjena/calabacín</u> <u>Salmón al papillote</u>	<u>Gazpacho de sandía</u> Merluza al horno con patatas	<u>Pisto</u> con patata/arroz y huevo a la plancha	Verduras salteadas <u>Hamburguesa de garbanzo casera</u>	Calabaza, calabacín, berenjena y pavo a la plancha



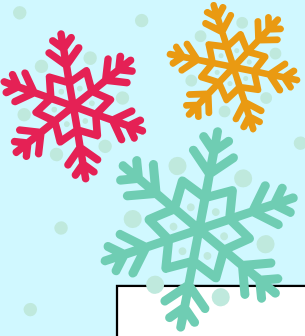
Otoño



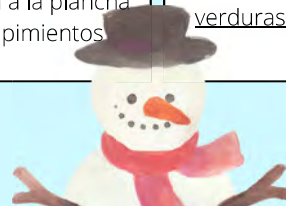
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Chirimoya <u>Tostada con tomate</u> + AOVE Leche	<u>Gachas</u> de avena con requesón y manzana	Caqui Tostada con tomate y pavo + AOVE	Gachas de avena con granada	Tostada con compota de manzana y queso fresco	<u>Arroz con leche y</u> <u>manzana</u>	Tostada con queso fresco y <u>crema de</u> <u>mango</u>
ALMUERZO	Manzana con requesón y crema de frutos secos	Chirimoya	Yogurt natural con mango y nueces machacadas	Tostada con aguacate + AOVE	Mango	Chirimoya	Yogurt natural con <u>compota de</u> <u>manzana</u>
COMIDA	Coliflor con taquitos de jamón Merluza a la plancha	Crema de zanahoria Hamburguesa de pollo	Ensalada de tomate Lentejas con verduras	Brócoli con ajos, pavo y arroz	Ensalada con pollo, arroz y granada	Garbanzos con col	Ensalada de tomate y aguacate Pavo a la plancha
MERIENDA	Caqui	<u>Hummus</u> <u>acompañado de</u> <u>palitos de zanahoria</u> <u>cocida</u>	Macedonia	Manzana al horno con requesón	Yogurt con caqui	Tostada con crema de frutos secos y caqui	Caqui
CENA	Ensalada Tofu con tomate triturado	Revuelto de calabacín y champiñones con patata	Sopa de calabacín y patata Bacalao a la plancha con pimientos	<u>Crema de</u> <u>champiñones</u> Muslo de pollo a la plancha	Soja texturizada con pisto	<u>Noodles de</u> <u>calabacín con</u> <u>salmón</u>	<u>Huevos rotos con</u> <u>patatas y pisto</u>



Invierno



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostada de crema de frutos secos y manzana	2 kiwis Gachas de avena con cacao	Naranja Tostadas con queso fresco y tomate triturado + AOVE	2 kiwis Avena con leche	Mandarinas Tostada con crema de frutos secos y queso crema	Gachas de avena con manzana	Naranja Tostada con aguacate
ALMUERZO	Naranja con canela	Tostada con crema de frutos secos y manzana	Piña	Queso fresco con papaya	Naranja	Tostada con requesón y compota de manzana	Mandarinas
COMIDA	<u>Acelgas con patata</u> Muslo de pollo a la plancha	<u>Garbanzos con borraja</u>	Ensalada de tomate <u>Huevos duros rellenos de guacamole</u>	<u>Crema de coliflor</u> Bacalao con pimiento verde	Vainas con patata Lenguado a la plancha	Soja texturizada con pisto	<u>Col con ajos</u> Muslo de pollo al horno
MERIENDA	Yogurt natural con kiwi	Papaya	Yogurt natural con piña	Mandarina	<u>Hummus de lentejas con zanahoria</u>	2 kiwis	Piña
CENA	Pisto Salmon a la plancha	<u>Brócoli con queso gratinado</u> Pavo a la plancha	Puré de verduras Trucha a la plancha con pimientos	<u>Pollo guisado con verduras y patata</u>	<u>Tortilla de pavo y espinacas</u>	Merluza al horno con patata y verduras	Ensalada Tofu con tomate





Primavera



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostada con albaricoque y requesón	Gachas con requesón e higos	Tostada con fresas y crema de avellanas	Cerezas Leche con avena	Tostada con higos y queso fresco	Gachas con fresas	Plátano Leche con avena
ALMUERZO	Yogurt natural con fresas	Ciruelas	Yogurt natural con higos	Tostadas con plátano y crema de avellanas	Cerezas	<u>Ciruelas con crema de frutos secos y queso crema</u>	Albaricoque al microondas con canela
COMIDA	<u>Porrusalda</u> Muslo de pollo al horno	Ensalada de tomate Alubias con verduras	Menestra Pollo a la plancha	<u>Crema de espárragos</u> Merluza a la plancha	Ensalada de tomates cherry <u>Quiché de puerro y cebolla</u>	Ensalada Trucha al horno con patatas y cebolla	Acelgas con patata Huevo a la plancha
MERIENDA	<u>Helado de plátano</u>	Yogurt natural con plátano y chocolate	Albaricoque	Fresas	Yogurt natural con albaricoque	Higos	Fresas con leche
CENA	Tofu con alcachofas y quinoa	Tortilla francesa con espárragos trigueros	Soja texturizada con tomate	<u>Alcachofas con salsa de almendras</u> Pavo con arroz	<u>Pasta de lentejas con salsa de tofu</u>	Pollo guisado con patata, guisantes, cebolla	<u>Crema de alcachofas</u> Bacalao a la plancha

The background is a vibrant, stylized illustration of tropical foliage. It features large, overlapping leaves in various shades of green, teal, and orange. The leaves have detailed vein patterns and some are perforated with holes, characteristic of Monstera leaves. The overall style is painterly and modern, set against a light yellow background.

VERANO

ALBÓNDIGAS DE POLLO

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 4 Muslos de pollo deshuesados y triturados
- 2 Huevos
- 1 Diente de Ajo
- Pan
- Leche
- Harina Integral
- 1/2 Pimiento Rojo
- 1 Bote de Tomate Triturado (400g)
- 1 Cebolla
- AOVE
- Pimienta
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

PROCEDIMIENTO

01 Poner la carne de pollo picada en un bol grande y añadir los huevos, el ajo (previamente picado o machacado) y el pan previamente hidratado en leche (echar más o menos según la consistencia que se quiera). Salpimentar.

02 Mezclar bien hasta observar que los ingredientes están bien integrados. Formar bolitas y colocarlas en un plato.

03 Calentar una cazuela pequeña y rehogar con AOVE el pimiento y la cebolla. Después añadir el tomate triturado. Una vez que este cocinado, bate la salsa. Salpimentar.

04 Calentar una sartén con un poco de AOVE y saltear las albóndigas previamente pasadas por la harina. Cuando estén doradas, añadir las a la cazuela con la salsa y dejar que se cocinen del todo.

BERENJENAS RELLENAS

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 2 Berenjenas grandes
- 1 Cebolla
- 1 Bote de tomate triturado (250g)
- 2 Tazas de soja texturizada
- AOVE
- Especias (al gusto)
- Sal
- Queso rallado (opcional)

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Hidratar la soja en un bol con agua hasta que esté blandita.

Corta las berenjenas por la mitad y hacer unos cortes superficiales en la carne formando cuadritos.

02

Colocarlas en una bandeja de horno y añadir un poco de AOVE y sal. Meter la bandeja al horno (15 minutos, 180°C).

03

Sacar la bandeja y cuando se enfríe un poco, retirar la carne de la berenjena y reservarla.

Picar la cebolla y saltearla en una sartén con un poco de AOVE.

04

Después, añadir el tomate, la carne de berenjena y la soja. Salpimentar y dejar cocinar unos 5 minutos

05

Por último, rellenar las berenjenas y, si se quiere, añadir queso rallado y darle un golpe de horno para que se gratine.

CREMA DE CALABAZA

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 750 g Calabaza limpia
- 1 Puerro
- 4 Zanahorias
- 1 Patata grande
- AOVE
- Sal

PROCEDIMIENTO

01

Limpiar y cortar toda la verdura. Poner a calentar una cazuela con AOVE.

02

Echar en la cazuela el puerro cortado y rehógalo. Después, añadir el resto de verduras.

03

Cubrir con agua y añadir sal.

04

Cocinar durante 20 minutos. Triturar y servir.

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

CREMA DE FRUTOS SECOS

Receta para rellenar un tarro



INGREDIENTES

- 300g del Fruto seco que prefieras (puedes dejar que lxs peques lo elijan)

TIEMPO DE PREPARACIÓN

10 minutos

PROCEDIMIENTO

- 01 En el caso de que el fruto seco escogido no esté tostado, repartir los frutos secos en una bandeja de horno y tostarlos en el horno (10 minutos, 150°C). Conviene estar pendiente para que no se quemem.
- 02 Dejar que se enfríen. Después, echarlos en un recipiente para batir o en la batidora y triturar.
- 03 Ir haciendo pausas mientras se tritura para que la pasta no se caliente.
- 04 Cuando se observe que la pasta tiene una consistencia untuosa y que no tiene trozos grandes, dejar enfriar un poco e incorporarla a un tarro.



CREMA DE MANGO

Para 4 personas



INGREDIENTES

- 1 Mango
- 125 ml Leche evaporada
- Zumo 1/2 limón

PROCEDIMIENTO

- 01** Pelar y trocear los mangos.
- 02** Echar los trozos de mango a la batidora o recipiente para batir y añadir la leche y el zumo.
Triturar.
- 03** Añadir más leche según la consistencia que se quiera.
Verter en vasitos y refrigerar.
- 04** Consumir más o menos frío, al gusto.

TIEMPO DE PREPARACIÓN

10 minutos



ENSALADA DE LENTEJAS

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 400 g Lentejas cocidas o de bote
- 1/2 Pimiento rojo
- 1 Tomate
- 1/2 Cebolla
- Cilantro
- Zumo de 1/2 limón
- AOVE
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Lavar bien las lentejas en caso de que sean de bote y echarlas a una ensaladera o recipiente grande.

02

Cortar en cachitos muy pequeños todas las verduras y añadirlo al recipiente anterior.

03

Sacar el zumo de medio limón y añadirlo al recipiente junto con AOVE y sal.

04

Para finalizar se pueden cortar unas hojas de cilantro fresco o añadirse en polvo, si se quiere.



ENSALADILLA



INGREDIENTES

- 400 g Patata (2-3)
- 2 Zanahorias
- 4 Huevos
- 2 Latas de atún al natural (200g)
- Aceitunas sin hueso (150g aprox)
- AOVE
- Vinagre
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Lavar las patatas y la zanahoria y ponerlas a cocer unos 20 minutos. Se puede insertar un palillo para ver si están cocidas.

02

Por otro lado, cocer los huevos unos 10 minutos.

03

Pelar las patatas, la zanahoria y los huevos y lavar bien. Después, trocearlo todo además de las aceitunas.

04

Incorporar todo en un bol junto con el atún previamente escurrido y aliñar.



FINGERS DE TOFU

Para 4 raciones



INGREDIENTES

- 300 g Tofu
- 2 cucharadas de harina de garbanzo
- 100 ml de agua
- Panko o pan rallado
- Pimienta
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN
20 minutos

PROCEDIMIENTO

01 Cortar el tofu en trozos alargados .

02 Poner a calentar el horno a 200°C. Mezclar la harina de garbanzo con agua y una pizca de sal, hasta que consiga la consistencia de un huevo batido.

03 Rebozar los trozos de tofu con la mezcla de harina de garbanzo y agua y, después, pasarlos por el panko o pan rallado.

04 Meterlos al horno durante 10 minutos o hasta que se vea que el rebozado está dorado. Dejar enfriar un poco y servir.

GACHAS DE AVENA

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 120 g Copos de avena
- 750 ml de bebida de avena o leche de vaca

Opcional (adecuado a uno de los desayunos presentados en el menú semanal)

- Plátano
- Cacao
- Crema de cacahuete

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Añadir los copos de avena y la leche/bebida en una cazuela y dejar cocinar a fuego medio unos 10-15 minutos.

02

Añadir el cacao y remover. Cuando la masa esté espesa, retirar la cazuela del fuego.

03

Esperar a que se enfríe un poco, dividirlo en boles y añadir la fruta y la crema de cacahuete.

GAZPACHO DE SANDÍA

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 500 g Tomate
- 500 g Sandía pelada
- 1/2 Cebolleta
- 1 Diente de ajo pequeño
- AOVE
- Vinagre
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Lavar los tomates y trocear junto con la cebolleta. Por otro lado, asegurarse de que la sandía no tiene ninguna pepita y de que está bien pelada. Trocearla después.

02

Incorporar los tomates, la cebolleta y la sandía troceada junto con el ajo pelado y troceado a la batidora y batir.

03

Cuando no queden grumos, aliñarlo. Ir probando y rectificar cantidad de AOVE, vinagre o sal al gusto.

04

Finalmente, dejarlo reposar en el frigorífico para que esté bien fresquito.



HAMBURGUESAS DE GARBANZO



INGREDIENTES

- 500g de garbanzos en conserva o cocidos
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 cebolla
- 1 Diente de ajo
- Harina integral
- Especias
- AOVE
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Labar bien los garbanzos y triturarlos. Triturar las verduras y añadirlas a la pasta de garbanzos y triturar de nuevo.

02

Cuando esté todo bien triturado, añadir las especias y la harina (al gusto según consistencia) y mezclar bien.

03

Formar bolitas con la masa y meterlas al frigorífico durante un rato.

04

Calentar una sartén con AOVE y mientras tanto dar la forma de hamburguesa a la masa y pasar por un poco de harina. Saltear las hamburguesas hasta que estén doradas y sacarlas a un plato con papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

HAMBURGUESA DE MERLUZA

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 400 g Merluza limpia
- 1/2 cebolleta
- 2 Huevos
- Harina integral
- Especias
- Ralladura de limón (le da un toque muy rico)
- AOVE
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Desmenuzar la merluza y asegurarse de que no tiene espinas. Reservar en un bol.

02

Picar la cebolleta y añadirla al bol junto con los huevos y todos los demás ingredientes. Mezclar todo. Si la masa no es muy consistente se puede añadir un poco de harina integral.

03

Formar las bolitas y mientras tanto calentar una sartén con un poco de AOVE.

04

Aplanar las bolitas y pasarlas por un poco de harina integral. Después, saltearlas hasta que estén doradas.

HUMMUS DE GARBANZOS

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 500 g de Garbanzos cocidos
- AOVE
- 1 cucharada de tahini (puré de sésamo)
- 1 Diente de ajo
- 1 chorrito de zumo de limón
- Comino al gusto
- Pimentón dulce
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos

PROCEDIMIENTO

01 En caso de que los garbanzos sean de bote, lavarlos y escurirlos.

02 Poner los garbanzos en un recipiente junto con el ajo, el comino y la sal. Batir todo.

03 Añadir el zumo de limón y el AOVE y volver a triturar hasta que su consistencia sea parecida a un puré espeso.

04 Colocar en un cuenco y servir con un chorrito de AOVE y un poquito de pimentón dulce.



HUMMUS DE ZANAHORIA CON CHIPS DE BONIATO



INGREDIENTES

- 400g Zanahoria
- 200g Garbanzos de bote o cocidos
- AOVE
- 1 cucharada de tahini (puré de sésamo)
- 1 Diente de ajo
- 1 chorrito de zumo de limón
- Comino al gusto
- Pimentón dulce
- Sal

- 300g Boniato

TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Lavar y trocear las zanahorias. Triturarlas con la batidora hasta que no queden trozos.

Lavar bien los garbanzos si son de bote y triturarlos junto con la masa de zanahoria. Añadir el resto de ingredientes, el ajo previamente pelado y machacado. Reserva en un cuenco el hummus

02

Precalentar el horno (180°C). Mientras tanto, lavar y pelar el boniato. Después cortarlo con una mandolina.

03

En una bandeja de horno colocar papel vegetal con un poco de aceite. Sobre ese papel hay que colocar el boniato y después agregarle un poquito de AOVE y especias (al gusto).

04

05

Hornear durante 20 minutos. A los 10 minutos dar la vuelta a las láminas de boniato.

MINI PIZZAS DE BERENJENA Y CALABACÍN

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 1 Calabacín
- 1 Berenjena
- Tomate triturado
- Queso
- Tomates cherry
- Rúcula/albahaca
- AOVE
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Lavar bien la berenjena y el calabacín y cortarlos en rodajas.

02

Distribuir las rodajas en una bandeja con papel de horno y añadir sal y AOVE. Hornear (20 minutos, 180°C). Mientras tanto trocea los tomates cherry.

03

Después, sacar la bandeja y añadir un poco de tomate, queso y los tomates cherry troceados, volver a hornear al grill hasta que el queso esté dorado.

04

Retirar la bandeja del horno, añadir la rúcula o albahaca al gusto y a disfrutar.



MUFFINS DE CALABAZA



INGREDIENTES

- 100g Calabaza
- 1 Yogurt natural
- 2 Huevos
- 50g de Harina integral
- 1 Cucharadita de levadura
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Precalentar el horno (180°C). Cortar y pelar la calabaza y hornearla (15 minutos). Si al sacarla está dura hornearla un poco más.

02

Dejar que se enfríe y colarla quitándole todo el agua posible.

03

Después, en un bol grande batir los huevos y añadir los demás ingredientes. Batir todo bien.

04

Repartir la masa en moldes de silicona y hornearlos (25 minutos, 180°C). Se pueden pinchar con un palillo para ver si están hechos. Finalmente, sacarlos del horno y dejar que se enfríen.



PASTA INTEGRAL CON PESTO Y CALABACÍN



INGREDIENTES

- 100g Albahaca fresca (hojas)
- 200g Queso parmesano
- 70g Piñones
- 1 Diente de ajo
- AOVE
- Sal
- 400g Pasta integral
- 2 Calabacines

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos (aprox. según el tiempo para cocer la pasta)

PROCEDIMIENTO

01

Lavar las hojas de albahaca y colocarlas entre dos papeles absorbentes. Aplastar un poquito las hojas para extraerles el agua.

02

Tostar un poco los piñones en una sartén y mientras tanto, pelar el ajo y partirlo en dos.

03

Batir todos los ingredientes del pesto en un recipiente para batir e ir añadiendo aceite al gusto.

04

Por otro lado, cocer la pasta y saltar los calabacines cortados. Finalmente, añadir la pasta escurrida a la sartén con el calabacín junto con la salsa pesto y mezclar.

PERA AL MICRO CON CANELA

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 4 Peras
- Canela

PROCEDIMIENTO

- 01** Limpiar y cortar las peras quitándoles el corazón.
- 02** Colocarlas en un plato y espolvorear canela por encima.
- 03** Meter el plato al micro y calentar durante 10 minutos.

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos



PISTO DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 Calabacín
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 1 Cebolla
- 2 Tomates
- 1 Patata
- AOVE
- Sal

PROCEDIMIENTO

01 Lavar, pelar y trocear las verduras.

02 Calentar una sartén grande con aceite y echar la patata. Dejar cocinar durante 5 minutos y después añadir todas las demás verduras. Salpimentar y retirar cuando todas las verduras estén pochadas.

TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



SALMÓN AL PAPILOTE



INGREDIENTES

- 400g Salmón
- 1 pimiento rojo
- 1/2 cebolla
- 2 zanahorias
- AOVE
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Lavar y pelar las verduras. Después, cortarlas en palitos.

02

Precalentar el horno (200°C). Colocar unas pocas verduras en papel de aluminio junto con una rodaja de salmón, aceite y sal.

03

Cerrar el papel procurando que no tenga aberturas y colocarlo en una bandeja de horno.

04

Meter la bandeja al horno y hornear durante 20 minutos.

05

Después, sacar la bandeja del horno y pinchar con un palillo cada paquete para que salga el vapor.

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 2 Patatas grandes
- 5 Huevos
- 1 Calabacín
- AOVE
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

PROCEDIMIENTO

01 Lavar, pelar y cortar en cuadritos la patata y el calabacín.

02 Poner a calentar una sartén con aceite y añadir la patata. Cocinar durante 5 minutos y añadir el calabacín. Salpimentar.

03 Batir en un bol los huevos y cuando la verdura esté pochada añadirla al bol. Remover.

04 Verter el contenido del bol en la sartén y cocinar hasta que los bordes estén dorados. Entonces, dar la vuelta a la tortilla sobre un plato y volver a verterla a la sartén. Pasarla al plato cuando el interior esté cocinado al gusto.



TOSTADA CON TOMATE TRITURADO

Para 4 personas



INGREDIENTES

- 8 rebanadas de pan tostado
- 3 Tomates maduros
- AOVE
- Sal
- Ajo (si se quiere)

PROCEDIMIENTO

- 01** Cortar los tomates en trozos medianos y tritararlos con la batidora.
- 02** Colocar las rodajas de pan tostado en un plato y echar unas gotas de AOVE. Se puede untar un ajo para que le de sabor.
- 03** Añadir un poco de tomate rallado sobre las tostadas de pan.
- 04** Se puede añadir a cada tostada una pizca de sal.

TIEMPO DE PREPARACIÓN

5 minutos



OTOÑO



ARROZ CON LECHE



INGREDIENTES

- 200 g Arroz
- 1 Litro leche
- 1 Rama de canela
- Cáscara de limón

TIEMPO DE PREPARACIÓN

55 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Verter la leche a una cazuela junto con la rama de canela y la cáscara de limón y cocinar hasta que hierva.

02

Mientras tanto, lavar el arroz hasta que el agua salga transparente. Cuando la leche hierva, añadirlo y dejar cocinar unos 45 minutos (ir probando para conseguir la textura deseada). Ir removiendo.

03

Cuando consiga la consistencia requerida, apagar el fuego y dejarlo reposar. Por último, quitar la cáscara y la rama de canela.



CREMA DE CHAMPIÑONES



INGREDIENTES

- 500 g de champiñones
- Leche (opcional)
- 1 Diente de ajo
- 1 Cebolla dulce
- Caldo de verduras (casero)
- AOVE
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Picar el ajo y la cebolla y rehogar en una cazuela con un poco de sal durante 5 minutos.

02

Limpiar y trocear los champiñones y añadir a la cazuela y rehogar durante otros 5 minutos.

03

Añadir el caldo de verduras y bajar el fuego en cuanto comience a hervir. Cocinar unos 20 minutos.

04

Triturar al gusto y servir.

COMPOTA DE MANZANA

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 4 Manzanas
- Canela

TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos

PROCEDIMIENTO

01 Lavar, pelar y cortar las manzanas en cuadraditos.

02 Calentar una cazuela y añadir la manzana. Cocínala a fuego lento para que los azúcares que suelte vayan caramelizándose poco a poco.

03 Añadir la canela junto con la manzana o al final, al gusto. Cuando la compota tenga la consistencia adecuada (al gusto), retirarla del fuego y reservarla en un plato.



HUEVOS ROTOS CON PATATAS



INGREDIENTES

- 8 Huevos
- 4 Patatas medianas
- AOVE
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Lavar, pelar y cortar las patatas.

02

Saltear las patatas en una sartén con aceite hasta que estén doradas y tiernas. Salpimentar. Reservar en un plato con papel absorbente.

03

Después, en la misma sartén, hacer los huevos a la plancha, aprovechando el aceite que ha sobrado.

04

Sirve unas pocas patatas y coloca los huevos después.

NOODLES DE CALABACÍN CON SALMÓN

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 400 g Salmón
- 2 Calabacines
- AOVE
- Sal

PROCEDIMIENTO

01

Lavar y cortar el calabacín como spaghettis con ayuda de un pelador.

02

Calentar una sartén con aceite y añadir el calabacín. Cuando ya esté pochado añadir el salmón para integrar los dos ingredientes. Salpimentar.

03

Cuando el salmón esté hecho, retirar la sartén y servir.

TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



INVIERNO

ACELGAS CON PATATA

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 600 g Acelga
- 2 Patatas
- 2 Dientes de ajo
- AOVE
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Lavar y cocer las patatas en una cazuela con agua y sal durante unos 20 minutos.

02

Si las acelgas están enteras, separar las hojas del tallo y limpiar las hojas. Ponerlas a cocer unos 10 minutos.

03

En una sartén, dorar los ajos previamente pelados y picados.

04

Una vez esté todo cocido, añadir las patatas y las acelgas a la sartén y saltear un poco. Salpimentar si fuese necesario.

BRÓCOLI CON QUESO

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 500g Brócoli
- 100mL Leche evaporada
- Queso rallado
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

PROCEDIMIENTO

- 01** Lavar y cortar el brócoli. Después, ponerlo a cocer en una cazuela con agua y sal durante unos 10 minutos.
- 02** Una vez esté cocido, ponerlo en un recipiente de cristal previamente colado.
- 03** Verter en un bol la leche y el queso deseado y remover. Después, añadir la mezcla sobre el brócoli.
- 04** Añadir más queso por encima e introducir en el horno, hasta que se dore, de forma que quede gratinado.

COL CON AJOS

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 1 Col pequeña o 1/2 grande
- 1/2 Cebolla
- 4 Dientes de ajo
- AOVE
- Sal

PROCEDIMIENTO

01

Lavar y cortar la col. Después, pelar y trocear tanto la cebolla como los ajos.

02

Añadir un poco de aceite en una sartén junto con los ingredientes y un poco de sal.

03

Ir rehogando los ingredientes a fuego medio removiendo bien, hasta que todo quede bien cocinado.

TIEMPO DE PREPARACIÓN

50 minutos



CREMA DE COLIFLOR



INGREDIENTES

- 2 Coliflores pequeñas
- 1 Cebolla
- 1 Patata
- 100mL de Leche evaporada
- AOVE
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Quitar los restos de la coliflor y lavarla. Junto con esto, lavar, pelar y trocear la cebolla y la patata.

02

En una cazuela, saltear la cebolla con un poco de aceite hasta que esté bien dorada. Después, hay que añadir los demás ingredientes excepto la leche. Dejar hervir durante 15 minutos o hasta que todo quede tierno.

03

Dejar reposar y batir todo. Finalmente, se añade la leche y se remueve para que todos los ingredientes queden integrados.



GARBANZOS CON BORRAJA

INGREDIENTES

- 400g Borraja
- 200g Garbanzos cocidos
- 1/2 Cebolla
- 2 Patatas
- 4 Dientes de ajo
- AOVE
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Limpiar y pelar bien la borraja hasta que no tenga "pelitos". Después, cortarla en cachitos.

02

Lavar, pelar y trocear las patatas y verterlas en una cazuela para hervirlas junto con la borraja. Dejar cocinar durante aproximadamente 15 minutos.

03

Pelar y cortar la cebolla y los ajos. Saltearlos en una sartén con aceite. Mientras tanto, limpiar los garbanzos si son de bote.

04

Cuando la cebolla y los ajos estén dorados, añadir a la sartén los garbanzos, las patatas y la borraja y remover. Servir cuando esté listo.



HUEVOS RELLENOS DE GUACAMOLE



INGREDIENTES

- 8 Huevos
- 1 Aguacate
- 1/2 Cebolla
- 1/2 Tomate
- Zumo de 1/2 limón
- AOVE
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos

PROCEDIMIENTO

01 Cocer los huevos en agua durante 10 minutos.

02 Pelar y quitar el hueso del aguacate. Apartar la carne del aguacate y reservarla en un bol, añadiéndole el zumo de limón.

03 Lavar, pelar y picar la cebolla y el tomate en trocitos pequeños y añadirlo al bol donde tenemos el aguacate. Salpimentar y remover.

04 Cuando los huevos estén cocidos, dejar que se enfríen y partarlos por la mitad. Sacar la yema y añadirla a la mezcla de aguacate o una vez se rellenen los huevos ponerla por encima. Finalmente, rellenar los huevos con el guacamole.

POLLO GUISADO CON VERDURAS Y PATATA

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 1 kg de Pollo (muslos, alas y/o pechuga)
- 4 Zanahorias
- 1 Cebolla
- 1/2 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 1 Patata
- 500mL Caldo
- AOVE
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

45 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Salpimentar el pollo y añadirlo a una cazuela con aceite, dejar que se dore.

02

Lavar, pelar y trocear las verduras y añadirlas a la cazuela. Salpimentar y dejar que se cocinen hasta que estén doradas.

03

Añadir el caldo y dejar cocinar unos 30 minutos. Salpimentar (al gusto).

A vibrant field of orange poppies in full bloom, set against a bright blue sky filled with soft, white clouds. The flowers are in various stages of development, with some fully open and others as buds. The green stems and leaves of the plants are visible in the foreground and middle ground, creating a sense of depth. The overall scene is bright and cheerful, capturing the essence of a sunny spring day.

PRIMAVERA

ALCACHOFAS CON SALSA DE ALMENDRAS

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 1kg Alcachofas
- 1 Cebolla
- 4 Dientes de ajo
- 2 Puñados de almendras
- 1 Rodaja de pan
- 200mL Caldo
- AOVE
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos

PROCEDIMIENTO

- 01** Batir las almendras y el pan junto con el caldo.
- 02** En una sartén con aceite, saltear la cebolla y el ajo previamente pelados y cortados.
- 03** Pelar y lavar las alcachofas y cocerlas en una cazuela con agua durante unos 20 minutos.
- 04** Cuando la cebolla y el ajo estén dorados, aparta la sartén del fuego. Una vez las alcachofas estén tiernas, cuélalas y añádelas a la sartén con la cebolla y los ajos.
- 05** Calienta de nuevo la sartén y añade la crema de almendras por encima de las alcachofas.



CREMA DE ALCACHOFAS



INGREDIENTES

- 600 g Alcachofas frescas limpias o congeladas
- 2 Cebollas dulces
- 1 Patata
- 100 ml de leche evaporada
- AOVE
- Sal
- Pimienta

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos

PROCEDIMIENTO

- 01** Cortar las alcachofas, las cebollas y la patata previamente lavadas y peladas.
- 02** En una cazuela pochar la cebolla y después añadir las alcachofas y la patata. Remover unos 5 minutos.
- 03** Cubrir de agua, salpimentar y dejar cocinando hasta que todo quede tierno.
- 04** Añadir la leche evaporada y dejar hervir unos 2 minutos, Después, retirar y triturar. Finalmente, pasar por un colador y servir.

CREMA DE ESPÁRRAGOS



INGREDIENTES

- 10 Espárragos blancos
- 1 Puerro
- 1 Cebolleta
- 2 Patatas
- AOVE
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Limpiar y picar el puerro y la cebolla. Después, rehogar en una cazuela con un poco de aceite.

02

Añadir las patatas previamente peladas y troceadas. Luego los espárragos, anteriormente pelados y cortados por la parte de abajo.

03

Rehogar todo, cubrir con agua, sazonar y cocer todo hasta que quede blandito.

04

Triturar todo y si hace falta, colarlo. Calentar y servir.

HELADO DE PLÁTANO

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 4 Plátanos maduros
- 100-200 mL Leche/bebida vegetal (de arroz no)
- Crema de fruto seco (opcional)

TIEMPO DE PREPARACIÓN

4 horas (con proceso de congelación)

PROCEDIMIENTO

01

Pelar y cortar en rodajas los plátanos y meterlos en una bolsa de congelado. Dejar congelar durante 2-3 horas.

02

Una vez los plátanos estén congelados, hay que añadirlos a una batidora o un recipiente para batir. Ir añadiendo la leche hasta conseguir la consistencia deseada.

03

En caso de querer añadir la crema de frutos secos, añadir una cucharada y volver a batir.

04

Verter el contenido en un tupper y volver a congelar durante aproximadamente 1 hora.

PASTA DE LENTEJA CON TOFU Y PIMIENTOS ROJOS

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- 200 g Tofu
- 200 g Pimientos rojos cocidos
- AOVE
- Pimienta
- Sal
- 300g Pasta de Lenteja

TIEMPO DE PREPARACIÓN

10-15 minutos
(dependiendo del
tiempo de cocción de la
pasta)

PROCEDIMIENTO

01

Poner a calentar agua con un poco de sal en una cazuela. Cuando el agua comience a hervir añadir la pasta y una vez esté cocida retirar del fuego.

02

Mientras se cuece la pasta de lenteja, cortar el tofu en cuadraditos. Después, calentar un poco de aceite en una sartén y saltear los trocitos de tofu.

03

Tras agregar el tofu, hay que añadir los pimientos rojos y seguir salteándolos en la sartén.

04

Una vez que el tofu se dore, hay que añadir la pasta previamente colada. En ese momento se añaden los demás ingredientes y se mezclan.



PORRUSALDA

INGREDIENTES

- 4 Puerros
- 2 Patatas grandes
- 2 Zanahorias
- AOVE
- Sal

PROCEDIMIENTO

01

Lavar y cortar los puerros y la zanahoria en rodajas y añadirlos a una cazuela con aceite.

02

Por otro lado, pelar, lavar y cortar las patatas para añadirlas a la cazuela anterior.

03

Salpimentar y cubrir con agua. Dejar cocinar durante 20 minutos.

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



QUICHÉ DE PUERRO Y CEBOLLA



INGREDIENTES

- 1 Masa quebrada
- 6 Puerros
- 1 Cebolla
- 4 Huevos
- 200mL de Leche evaporada
- Mantequilla
- Queso rallado
- AOVE
- Sal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 minutos

PROCEDIMIENTO

01

En un recipiente de horno previamente untado con mantequilla, extender la masa quebrada. Pincharla con un tenedor por toda la superficie.

02

Meter la bandeja al horno (10 minutos, 180°C) para que se dore. Después reservar para más tarde.

03

Por otro lado, saltar la cebolla y los puerros previamente cortados. Salpimentar, dejar pochar y reservar.

04

En un bol, batir los huevos, añadir la leche y remover. Cuando la cebolla y los puerros estén fríos, añadirlos al bol y mezclar.

05

Verter la mezcla sobre la masa y añadir el queso rallado. Hornear (30 minutos, 180°C). Se puede ir pinchando la quiché para ver si está hecho.

SOJA TEXTURIZADA CON TOMATE

Receta para 4 personas



INGREDIENTES

- Ingredientes del pisto (página 27)
- Una taza soja texturizada
- 300mL Tomate triturado

PROCEDIMIENTO

- 01** Hidratar la soja en un bol con agua hasta que quede blanda.
- 02** En una sartén, verter el tomate triturado y salpimentar. Dejar cocinar hasta que coja consistencia.
- 03** Después añadir el pisto al tomate junto con la soja y remover. Retirar del fuego cuando esté todo caliente.

TIEMPO DE PREPARACIÓN

25 minutos

