

Recetas para una comida fácil y sana

30 recetas para microondas



PRESENTACIÓN

Siendo conscientes de que los cambios en los hábitos alimentarios se producen, en parte, por las nuevas necesidades de la población, la integración de nuevos alimentos, culturas, situaciones laborales y sociales, desde la Consejería de Sanidad se está trabajando en detectar estas necesidades y diseñar herramientas que sirvan para promocionar la alimentación saludable entre la población, contribuyendo por tanto a mejorar su salud.

Con este fin se ha elaborado este documento de carácter eminentemente práctico, destinado a los responsables de la planificación de menús familiares en el hogar, en el que se podrán encontrar recetas fáciles de preparar y sanas, con el objetivo de enseñar a la población a mejorar su alimentación y la de su familia.

Agustín Rivero Cuadrado

Director General de Salud Pública y Alimentación



**Biblioteca
virtual**

Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



www.madrid.org/publicamadrid

CÓMO ELEGIR CORRECTAMENTE LAS RECETAS PARA PLANIFICAR UN MENÚ SALUDABLE

Con el fin de facilitar unas pautas sencillas a las personas responsables de la planificación de los menús en el hogar, explicaremos a continuación cómo diseñar un menú saludable. De esta manera combinaremos correctamente las distintas recetas consiguiendo una comida variada y equilibrada.

¿Cómo planificar un menú?

Según las distintas sociedades científicas, **una dieta saludable** es una **dieta variada**, que contiene alimentos de los distintos grupos; **equilibrada**, incluyéndolos con una frecuencia adecuada **y suficiente**, donde se contempla el tamaño de ración necesario para cubrir las recomendaciones según grupo de población o individuo.

Así pues, para planificar **un menú saludable completo** deberemos estructurarlo de la siguiente manera: **primer plato, segundo plato con guarnición, postre, pan y agua**. De este modo ofreceremos la posibilidad de una ingesta variada y equilibrada, con la inclusión de alimentos representativos de los grupos básicos de la alimentación (Tabla 1).

Tabla 1.-GRUPOS DE ALIMENTOS A INCLUIR EN MENÚS DE COMIDAS Y CENAS

Farináceos y Legumbres (pasta, arroz, patatas, legumbres)		como primer plato o como guarnición
Alimentos proteicos (carne, pescado, huevo)		como segundo plato
Verduras y Hortalizas		como primer plato o como guarnición
Frutas  y / o Lácteos 		como postre
Agua		como bebida
Pan		como acompañamiento

Por tanto, para planificar un menú saludable basta con incluir alimentos de los distintos grupos (o colores) siguiendo la estructura de la Tabla 2.

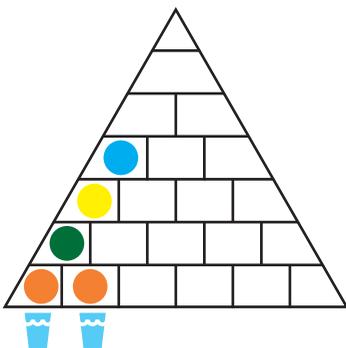
Si se elige un primer plato del grupo de los farináceos (pasta, arroz, patatas) o legumbres, el segundo plato, que será proteico (carne, pescado, huevo), se deberá acompañar de verduras y hortalizas –como en el menú tipo A–, o viceversa –como en el menú tipo B–. Siempre junto con una ración de pan y con agua como bebida por excelencia, y acompañado de un postre.

Tabla 2.–GRUPOS DE ALIMENTOS A INCLUIR EN MENÚS DE COMIDAS Y CENAS

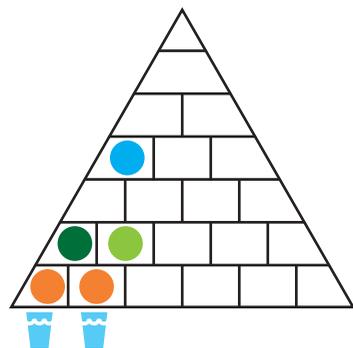
	MENÚ TIPO A	MENÚ TIPO B
Primer plato	Farináceos o Legumbres 	Verduras y Hortalizas 
Segundo plato	Alimentos proteicos 	Alimentos proteicos 
Guarnición	Verduras y Hortalizas 	Farináceos 
Postre	Fruta  o Lácteos 	Fruta  o Lácteos 
Acompañamiento	Pan 	Pan 
Bebida	Agua  	Agua  

De esta manera conseguiremos la máxima variedad de ingesta y contribuiremos a conseguir las recomendaciones de la pirámide de la alimentación.

Grupos de alimentos consumidos en los menús tipo



Grupos de alimentos consumidos en los menús tipo



Índice

PRIMEROS PLATOS

ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN.....	12
ARROZ CON AJOS Y PASAS.....	14
CALDERO MURCIANO CON SEPIA.....	16
CHAMPIÑONES RELLENOS DE JAMÓN.....	18
ENSALADA DE PIMIENTOS ROJOS ASADOS.....	20
ENSALADA TEMPLADA DE SALMÓN.....	22
ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES.....	24
GUISO DE PESCADO CON PATATAS Y PUERROS.....	26
SALPICÓN DE MEJILLONES.....	28
PASTEL DE ESPINACAS CON JAMÓN.....	30
PISTO SOLO, CON HUEVOS O CON BONITO FRESCO.....	32
REVUELTO DE AJETES, ESPÁRRAGOS VERDES Y GAMBAS.....	34

SEGUNDOS PLATOS

ALMEJAS O CHIRLAS A LA MARINERA.....	38
CERDO AGRIDULCE.....	40
CONCHAS DE PURÉ DE PATATA CON POLLO O PESCADO.....	42
PASTEL DE CARNE Y PURÉ DE PATATA.....	44
PASTEL DE POLLO, JAMÓN Y LACÓN.....	46
PESCADO A LA ESPALDA, DORADA.....	48
PESCADO CON GAMBAS AL AJILLO.....	50

PESCADO AL CURRY CON PATATAS, ESPÁRRAGOS Y PUERROS.....	52
PECHUGAS DE POLLO O PAVO CON JAMÓN Y QUESO.....	54
POLLO CON SETAS Y ALMENDRAS.....	56
RAPE ALANGOSTADO COMPOTA DE MANZANAS.....	58

POSTRES

COMPOTA DE MANZANAS.....	62
MANZANAS ASADAS.....	63
MERMELADA DE ALBARICOQUE.....	64
MERMELADA DE FRESA SIN AZÚCAR AÑADIDO.....	65
PALOMITAS DE MAÍZ CASERAS.....	66
PLATANOS CON HILLOS DE MIEL O DE CAMELO.....	67
TARTA DE CHOCOLATE DE LOS 7 MINUTOS.....	68

***NOTA IMPORTANTE:**

- Para cocinar en el microondas con buenos resultados, es indispensable un recipiente, redondo, plano y de gran superficie, con una tapa que encaje bien.
- Si el recipiente no tiene tapa propia, taparlo con una tapa de silicona de mayor diámetro, que quedará como "pegada" durante el cocinado, evitando así la salida de vapor o humedad al exterior.
- Las tapaderas de agujeros no sirven para cocinar, y si se usan, los resultados finales no gustarán, por mucho que se sigan estas recetas paso a paso.
- La mayoría de las recetas son para 4 personas, aunque en cada caso aparece junto con las indicaciones de cocinado.

Primeros platos



ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN

Tiempo de cocción en el microondas:



6 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 800 g de alcachofas medianas y muy apretadas
- 20 g de aceite de oliva virgen extra = 2 cucharadas soperas
- 50 g de jamón serrano = 1 loncha grande ó 2 pequeñas

Forma de preparación:



1. Cortar encima de una tabla de cocina, y con el cuchillo de carne bien afilado, el tallo que llevan las alcachofas y aproximadamente la mitad de la punta de cada una para conservar así solo las partes blandas. Retirar con las manos todas las hojas exteriores que son las duras, hasta que aparezcan hojas de color claro, dejando todas las que vamos a masticar sin dificultad.
2. Cortar ahora cada alcachofa en cuatro, siempre sobre la tabla de cocina.
3. Ir volcándolas, a medida que las vamos limpiando y troceando, en un gran recipiente que tenga bastante agua fría y un buen manojo de ramitas de perejil. Este es rico en vitamina C y ayuda a evitar que las alcachofas se oscurezcan por oxidación, de esta forma no será necesario frotarlas con limón. Mientras tanto picar el jamón en taquitos.

4. Poner el aceite en un recipiente amplio, planito y con buena tapa, añadir el jamón, remover y sofreír 1 minuto a potencia máxima.

5. Añadir ahora los trozos de alcachofa muy escurridos, remover para que todos queden "manchados" de aceite, **tapar** y cocinar 5 minutos a potencia máxima. Quedan mejor si se dejan al dente, pero si se quieren más blandas cocinarlas 1 minuto más.



Trucos/consejos:

- Todos los trozos de alcachofa deben quedar sumergidos en el agua con el manojo de perejil, para evitar el oscurecimiento por oxidación.
- Se recomienda emplear alcachofas frescas en vez de congeladas.
- Para que no se pongan las manos negras se recomienda usar unos guantes de goma para retirar las hojas.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	212	8,5	24	3	9,1	6,2

Sugerencia de planificación del menú:

Debido a que este primer plato está compuesto por alimentos del grupo de verduras y hortalizas como ingrediente mayoritario, se deberá acompañar por un segundo plato proteico (carne, pescado, huevo) y una guarnición del grupo de los farináceos. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

Primer plato	Alcachofas salteadas con jamón	
Segundo plato	Carne o Pescado o Huevo	
Guarnición	Farináceos	
Postre	Fruta  o Lácteo 	
Acompañamiento	Pan	
Bebida	Agua	 

ARROZ CON AJOS Y PASAS

Tiempo de cocción en el microondas:



14-18 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 250 g de arroz vaporizado
- 40 g de aceite de oliva = 4 cucharadas soperas
- 10 g de ajo = 3 dientes
- 80 g de pasas de corinto, sultanas o californianas
- 450 ml de agua o caldo casero desgrasado
- 1 hoja de laurel
- sal y pimienta blanca recién molida



Forma de preparación:



1. Pelar y filetear los ajos.
2. En un recipiente redondo, planito y de gran diámetro, puesto que el arroz se cocina mejor cuanto más extendido está, volcar el aceite y los ajos, remover bien y sofreír 1 ó 2 minutos a potencia máxima.
3. Calentar a parte en una jarrita de vidrio el agua o caldo, junto con la hoja de laurel.
4. Sobre los ajos, ligeramente dorados para que no estén duros, añadir el arroz y las pasas y remover de nuevo con una cuchara.
5. Añadir el agua o el caldo hirviendo, salpimentar y probar.
6. **Tapar muy bien** el recipiente con su tapadera y cocer a potencia máxima durante 13 minutos. Esperar 2 ó 3 minutos para el "período de reposo" y probarlo.
7. Si se desea más blando cocerlo 2 ó 3 minutos más, a la máxima potencia y **siempre tapado**.
8. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

Trucos/consejos:



- El líquido de cocción de cualquier plato de arroz debe estar muy sabroso, ligeramente salado, ya que éste absorbe mucha sal.
- Este arroz también puede servir como acompañamiento de cualquier plato de carne o de pescado.

Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	376,5	5,4	63,3	1,61	11,3	0

Sugerencia de planificación del menú:

Debido a que este primer plato está compuesto por alimentos del grupo de los farináceos como ingrediente mayoritario, se deberá acompañar por un segundo plato proteico (pescado, carne, huevo) y una guarnición del grupo de las verduras y hortalizas. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

Primer plato	Arroz con ajos y pasas	
Segundo plato	Carne o Pescado o Huevo	
Guarnición	Verduras y Hortalizas	
Postre	Fruta  o Lácteo 	
Acompañamiento	Pan	
Bebida	Agua	 

CALDERO MURCIANO CON SEPIA

Tiempo de cocción en el microondas:



18 - 20 minutos (más otros 5 minutos para preparar el concentrado de marisco)

Ingredientes para 4 personas:



- 40 g de aceite de oliva virgen extra = 4 cucharadas soperas
- 20 g de ajos fileteados = 6 dientes de ajo
- 500 g de sepias frescas o congeladas
- 1 cucharadita de carne de ñora o de pimiento choricero
- 250 g de arroz vaporizado
- 450 ml de "concentrado de marisco" hecho con 400 g de gambas o carabineros o 450 ml de caldo casero de pescado
- sal

Forma de preparación:



1. En caso de no tener preparado el concentrado de marisco, lavar debajo del grifo (nunca sumergir) las gambas y carabineros, que pueden ser de tamaño mediano y congelados. Escurrirlos y pelarlos, retirando las cabezas, pieles y patitas.
2. Volcar estos "desperdicios" en un cuenco amplio o ensaladera aptos para microondas, añadir 450 ml de agua, e introducir en el microondas a potencia máxima hasta que rompa a hervir y cueza durante 3 ó 4 minutos. Si tapamos este recipiente la cocción será más rápida.
3. Triturar esta mezcla con la batidora y pasarla por un colador de malla fina. Aplastar bien esta pasta con una espátula de goma blanda contra el colador para que todo el contenido salga del interior de las cabezas y de las patas.
4. Pelar los ajos y filetearlos.
5. Trocear las sepias, y si son congeladas, seclarlas previamente con papel absorbente de cocina después de descongeladas.
6. En un recipiente muy amplio y planito, puesto que el arroz se cocina mejor cuanto más extendido esté, volcar el aceite y los ajos fileteados, removiendo con una cuchara para que se mezclen bien con el aceite, y sofreírlos 1 ó 2 minutos a potencia máxima. Cuidado para que no se doren demasiado y queden duros.
7. Agregar los trozos de sepia, remover de nuevo, **tapar bien el recipiente**, con su tapa o con una de silicona y sofreír 3 minutos a potencia máxima.
8. Volver a calentar los 450 ml de concentrado de marisco o de caldo de pescado, a potencia máxima hasta que hiervan. Dependiendo de su temperatura inicial tardaremos 4 ó 5 minutos.
9. Sobre las sepias volcar la carne de pimiento choricero o de ñora y volver a remover para que se esparza uniformemente.
10. Agregar ahora el arroz y remover de nuevo bien para que se quede uniformemente repartido.
11. Añadir el **caldo hirviendo**, remover y comprobar el punto de sal ya que hasta ahora no hemos añadido nada y la sepia puede llevarla incorporada. Este caldo debe estar ligeramente salado ya que el arroz es muy soso y absorbe mucha sal.
12. Por último remover otra vez, **tapar muy bien**, para que no quede demasiado blando, cocerlo a potencia máxima durante 13 minutos.
13. Esperar después 2 ó 3 minutos para el período de reposo, y probarlo. Posiblemente estará un poquito entero y todavía caldoso. Terminar de cocerlo programando 2 ó 3 minutos más, siempre a la máxima potencia y **siempre tapado**. Dejar reposar y servir puesto que estará en su punto y habrá embebido todo el caldo.

Trucos/consejos:



- Aunque el caldero está más sabroso con el concentrado de las cabezas, se puede utilizar también caldo de pescado. El éxito y el sabor de este plato están precisamente en el líquido de cocción.
- Como para esta receta no hacen falta los cuerpos de las gambas ni de los carabineros, se pueden guardar estos para

tomarlos simplemente cocidos, con mayonesa, para un cóctel de marisco, un revuelto o una tortilla.

- Esta receta se puede hacer o bien con calamares en lugar de sepias, o bien utilizar las gambas y los carabineros empleados en la elaboración del concentrado de marisco sustituyendo la sepia, pero en este caso habría que añadirlos únicamente en los 3 últimos minutos de cocción del arroz para que no queden resecos.

Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	388,2	20	49,6	0,24	12,2	0

Sugerencia de planificación del menú:

Debido a que este primer plato está compuesto por alimentos del grupo de los farináceos como ingrediente mayoritario, se deberá acompañar por un segundo plato proteico (pescado, carne, huevo) y una guarnición del grupo de las verduras y hortalizas. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

Primer plato	Caldero murciano con sepia	
Segundo plato	Carne o Pescado o Huevo	
Guarnición	Verduras y Hortalizas	
Postre	Fruta o Lácteo	
Acompañamiento	Pan	
Bebida	Agua	

CHAMPIÑONES RELLENOS DE JAMÓN

Tiempo de cocción en el microondas:



5 - 7 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 600 g de champiñones de tamaño mediano
- 80 g de jamón serrano picado = 2 lonchas
- ajo y perejil a voluntad
- 20 g de aceite de oliva virgen extra = 2 cucharadas soperas
- sal y pimienta blanca recién molida

Forma de preparación:



1. Picar finamente el jamón, el ajo y el perejil.
2. Lavar los champiñones debajo del grifo (nunca sumergidos en agua), **secarlos bien con papel absorbente de cocina**, para evitar que se oscurezcan. Separar los sombreritos y rellenarlos con el picadillo anterior.

3. Verter cuidadosamente por encima el aceite, salpimentar y cocinar a potencia máxima. El tiempo variará según el tamaño de los champiñones y podrá oscilar entre 5 y 7 minutos. No pasarse de tiempo porque se oscurecen y arrugan.

4. Estos champiñones se pueden cocinar tapados o sin tapar, porque al tener mucha agua en su composición, aunque se hagan destapados, si no se supera el tiempo, no se resecarán. Aunque si se tapan, la cocción es más corta y se obtiene más jugo en el recipiente al no perderse por evaporación.

Trucos/consejos:



- Si se compran los champiñones ya limpios, no es necesario lavarlos, basta con pasarles el papel absorbente de cocina.
- Si los champiñones se tienen que limpiar con agua hay que secarlos muy bien. Para evitar **que se pongan negros** y conservar así su color claro.
- Para aprovechar los rabitos se pueden filetear a parte sofríendolos con un poquito de aceite, ajo y perejil.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	173,7	7,5	7,8	4,64	12,5	12,4

Sugerencia de planificación del menú:

Debido a que este primer plato está compuesto por alimentos del grupo de verduras y hortalizas como ingrediente mayoritario, se deberá acompañar por un segundo plato proteico (carne, pescado, huevo) y una guarnición del grupo de los farináceos. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

Primer plato	Champiñones rellenos de jamón	
Segundo plato	Carne o Pescado o Huevo	
Guarnición	Farináceos	
Postre	Fruta  o Lácteo 	
Acompañamiento	Pan	
Bebida	Agua	 

ENSALADA DE PIMIENTOS ROJOS ASADOS

Tiempo de cocción en el microondas:



30 minutos máximo

Ingredientes para 4 personas:



- 1 kilo de pimientos rojos
- 20 ó 30 g de aceite de oliva virgen extra = 2 ó 3 cucharadas soperas
- sal y pimienta blanca recién molida

Forma de preparación:



1. Escoger pimientos rojos muy carnosos y que pesen mucho, 300 ó 400 g cada uno. **Cuanto más gruesos sean mejor se pelarán.**
2. Lavarlos, secarlos y colocarlos en un recipiente hondo que se pueda tapar bien y en el cual quepan dejando separación entre ellos. Podría ser una ensaladera o sopera grandes, tapadas con una tapa de silicona de las llamadas de succión. Cabrán 2 ó 3, si son del peso indicado.
3. **Taparlos** y, sin añadir nada, programar 10 minutos a potencia máxima. Al cabo de ese tiempo darles la vuelta, y programar otros 10 minutos a la misma potencia. Al cabo de estos 20 minutos darles de nuevo la vuelta y programar otros 10 minutos más. Tienen que quedar muy reducidos de tamaño y con la piel tan arrugada que se desprenda sola, pero nunca estará ni quemada ni tostada. Guardarlos después en un recipiente de plástico o cristal para que "suden" y se puedan pelar con facilidad.
4. Pelar los pimientos cuando ya no quemen, pero aún templados. Si cuesta mucho hacerlo es por la variedad del pimiento.
5. Cortarlos en tiras, salpimentar, rociar con el aceite y servir.

Trucos/consejos:



- La piel de los pimientos no aparecerá quemada en ningún momento ya que se han "asado" a 100°, en lugar de los 160 ó 180° del horno. Y como son vegetales con un alto contenido en vitamina C, al cocinarse a una temperatura no muy elevada sufrirán una pérdida menor de esta vitamina.
- Los pimientos, sobre todo en invierno, proceden de invernadero, y pueden ser grandes y vistosos, y sin embargo pesar muy poco porque no tienen suficiente carne y se les desprende la piel con dificultad porque es muy fina. Por ello, para poderlos pelar bien, es fundamental que pesen mucho.
- Los pimientos verdes carnosos y los amarillos, también se pueden asar de esta misma manera.
- Si se asa una gran cantidad de pimientos y se congelan a la máxima potencia de frío, al descongelar, la piel se desprenderá con mayor facilidad.
- Este plato también puede servir como acompañamiento de carne o pescado.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	108,5	3	9,5	2,50	6,5	0

Sugerencia de planificación del menú:

Debido a que este primer plato está compuesto por alimentos del grupo de verduras y hortalizas como ingrediente mayoritario, se deberá acompañar por un segundo plato proteico (pescado, carne, huevo) acompañado por una guarnición del grupo de los farináceos. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

Primer plato	Ensalada de pimientos rojos	
Segundo plato	Carne o Pescado o Huevo	
Guarnición	Farináceos	
Postre	Fruta  o Lácteo 	
Acompañamiento	Pan	
Bebida	Agua	 

ENSALADA TEMPLADA DE SALMÓN

Tiempo de cocción en el microondas:



3 - 4 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 400 g de salmón fresco = 3 ó 4 rodajas
- un poco de tomillo seco en polvo
- unas gotas de aceite de oliva virgen extra
- 300 g tomates = 3 ó 4 tomates pequeños
- 1 diente de ajo
- unas ramitas de perejil
- lechuga o escarola
- 1 ó 2 endibias
- 40 g de mayonesa o de vinagreta = 4 cucharadas soperas
- sal y pimienta blanca recién molida

Forma de preparación:



1. Cortar los tomates por la mitad, untar con aceite utilizando una brocha de silicona, salpimentarlos y añadir por encima el ajo y perejil picaditos y un poquito de tomillo en polvo.

2. En un recipiente redondo, bajito, de gran superficie y con buena tapa colocar los medios tomates en la parte exterior.

3. Colocar ahora el salmón. Éste se puede cocinar en un solo trozo, o en cubos o tiras finas, como lo vayamos a servir en la ensalada. Como es un pescado azul muy graso, rico en ácidos grasos omega 3, no sería necesario añadir aceite. Salpimentar y añadir por encima algo de tomillo. Para la misma cantidad, dependiendo del grosor, el tiempo será completamente diferente. Si está ya cortado en cubos, con 3 ó 4 minutos a potencia máxima será suficiente. Es **imprescindible** que el recipiente esté **muy bien tapado**.

4. Mientras se cocina el pescado, lavar las ensaladas, escurrirlas, secarlas con papel absorbente, separar las hojas de endibia y mezclar todos los ingredientes.

Trucos/consejos:



- Si se prefiere se puede acompañar de una vinagreta.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	477,2	18,6	6,2	2,64	42	161

Sugerencia de planificación del menú:

Debido a que este primer plato está compuesto por alimentos del grupo de verduras y hortalizas como ingrediente mayoritario, se deberá acompañar por un segundo plato proteico (carne, pescado, huevo) acompañado por una guarnición del grupo de los farináceos. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

Primer plato	Ensalada templada de salmón	
Segundo plato	Carne o Pescado o Huevo	
Guarnición	Farináceos	
Postre	Fruta  o Lácteo 	
Acompañamiento	Pan	
Bebida	Agua	 

ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES

Tiempo de cocción en el microondas:



5 - 6 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 500 g de espinacas frescas o congeladas
- 10 g de ajo picado = 3 dientes
- 30 g de aceite de oliva virgen extra = 3 cucharadas soperas
- 50 g de pasas sin pepitas = 2 puñados pequeños
- 50 g de piñones = 2 puñados pequeños
- sal y pimienta blanca recién molida

Forma de preparación:



1. Si las espinacas son congeladas, proceder a descongelarlas en el microondas a potencia media, a 300 vatios durante unos 5 minutos o hasta que se vea que están blandas. Una vez descongeladas escurrirlas bien entre las manos, ya que desprende mucha agua.
2. Si tenemos hojas limpias de espinacas frescas, lavarlas, escurrirlas bien y cocerlas, en un recipiente **bien tapado** a potencia máxima durante 4 ó 5 minutos. Volver a escurrirlas, como en el caso de las congeladas.
3. Si las espinacas vienen no solamente **limpias sino ya lavadas** y envasadas en atmósfera protectora, como producto de cuarta gama, volcar el contenido entero del paquete (que suele ser de 300 ó 400 g) y cocinarlas bien tapadas a potencia máxima durante 4 minutos. Después escurrir.

4. Aclarar simplemente con agua este recipiente puesto que está limpio, secarlo con papel absorbente de cocina, volcar el aceite y los ajos picados y sofreírlos destapados durante 1 minuto, a potencia máxima hasta que aparezcan tostaditos.
5. Añadir las espinacas, las pasas y los piñones. Remover bien para que queden impregnadas de aceite. Salpimentar si se desea, aunque al haberse cocinado en su propio jugo, sin añadirles nada, conservan todo su aroma y sabor.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	244,1	6,7	18,1	8,73	16,1	0

Sugerencia de planificación del menú:

Debido a que este primer plato está compuesto por alimentos del grupo de verduras y hortalizas como ingrediente mayoritario, se deberá acompañar por un segundo plato proteico (carne, pescado, huevo) acompañado por una guarnición del grupo de los farináceos. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

Primer plato	Espinacas con pasas y piñones	
Segundo plato	Carne o Pescado o Huevo	
Guarnición	Farináceos	
Postre	Fruta  o Lácteo 	
Acompañamiento	Pan	
Bebida	Agua	 

GUISO DE PESCADO CON PATATAS Y PUERROS

Tiempo de cocción en el microondas:



23 - 25 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 50 g de aceite de oliva virgen extra = 5 cucharadas soperas
- 100 g de puerros, solo las partes claritas = 1 unidad grande
- 200 g de pimientos verdes largos y finos = 2 unidades pequeñas o 1 grande
- 100 ml de salsa de tomate casera = ½ vaso
- 100 g de vino blanco seco = ½ vaso
- 1 cucharadita de carne de pimiento choricero
- un poquito de pimentón de La Vera
- sal y pimienta blanca recién molida
- 300 g de patatas = 3 unidades pequeñas o 2 medianas
- 400 g de tacos de pescado sin piel ni espina

Forma de preparación:



1. Esta receta se puede preparar con cualquier clase de pescado cortado a tacos o en trozos medianos del mismo tamaño y grosor. Por ejemplo: bonito, salmón, trozos de filetes de palometa sin piel ni espina.

2. Abrir los puerros longitudinalmente por la parte más verde, para eliminar toda la tierra que suelen llevar entre estas hojas, y cortarlos en rodajitas finas. Partir los pimientos verdes en trozos medianos. Pelar y cortar las patatas en cuadrados medianos.
3. En un recipiente redondo, planito, de mucha superficie y con buena tapa volcar los puerros y el aceite, remover bien, **tapar** y cocinarlos 5 minutos a potencia máxima.
4. Añadir los trozos de patata y de pimiento, salpimentar, remover de nuevo, **tapar** y cocinar 10 minutos también a potencia máxima. Pinchar las patatas por si todavía estuvieran algo duras.
5. Añadir el tomate, el vino blanco, la carne de pimiento choricero, el pimentón, remover, **tapar de nuevo** y cocinar 3 minutos a potencia máxima. Si las patatas en el paso anterior hubieran quedado un poquito duras cocinar 5 minutos en lugar de 3 o hasta que estén blandas del todo. Remover de nuevo a continuación.
6. Añadir los trozos de pescado, pulverizarlos ligeramente con aceite, salpimentar, **tapar**, y cocerlos de 3 a 5 minutos dependiendo del grosor de los trozos. El pescado debe quedar en su punto y abrirse en lascas al clavarle un cuchillo. Si aparece en un bloque compacto estará reseco por haberse cocinado en exceso.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	361,4	21,2	30,1	4,23	15,6	50

Sugerencia de planificación del menú:

Debido a que este primer plato está compuesto en su mayoría por alimentos del grupo de los farináceos como ingrediente mayoritario*, se deberá acompañar por un segundo plato proteico (carne, pescado, huevo) y una guarnición del grupo de las verduras y hortalizas. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

*(Aunque este plato contiene una buena proporción de verduras y hortalizas, incluso de pescado, se consideran las patatas como el ingrediente mayoritario perteneciente al grupo de los farináceos)

Propuesta de menú con la receta elegida:

Primer plato	Guiso de pescado con patatas y puerros	
Segundo plato	Carne o Pescado o Huevo	
Guarnición	Verduras y Hortalizas	
Postre	Fruta  o Lácteo 	
Acompañamiento	Pan	
Bebida	Agua	 

SALPICÓN DE MEJILLONES

Tiempo de cocción en el microondas:



5 - 10 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 1 kilo de mejillones grandes

Forma de preparación:



Para la vinagreta

- 30 g de aceite de oliva virgen extra = 3 cucharadas soperas
- 2 cucharadas soperas del jugo que sueltan los mejillones
- 10 ó 20 g de vinagre de vino, sidra o manzana... = 1 ó 2 cucharadas soperas
- 150 g de tomate muy rojo y duro = 1 unidad mediana
- 100 g de pimienta roja de piel fina = 1 unidad pequeña
- 100 g de pimienta verde de piel fina = 1 unidad pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- 80 g de cebolleta tierna
- 2 ó 3 pepinillos pequeños en vinagre
- sal y pimienta blanca recién molida

1. Para que los mejillones sean gordos en su interior, tienen que ser grandes a la vista y pesar.
2. Rasparlos rápidamente debajo del grifo del agua fría con un cuchillito pequeño, nunca sumergidos, para quitarles las algas que llevan pegadas.
3. Escoger un recipiente redondo, amplio y bajito donde se puedan colocar en una sola capa. Dependiendo del tamaño de este recipiente cabrá solo ½ kilo, se harán por tanto en dos veces. Volcarlos bien escurridos, **taparlos**,

y cocinarlos durante 5 minutos a potencia máxima. Si al cabo de este tiempo alguno no se hubiera abierto, retirar todos los demás y poner los que estén cerrados durante 1 minuto más.

4. Repetir esta misma operación con los que quedan por cocer. Veremos que este kilo de mejillones suelta más de un ¼ de kilo de jugo blanquecino, saladito, que es "jugo concentrado" de mejillón.
5. Retirarles una o las dos valvas, dependiendo de cómo los vayamos a presentar, y con unas tijeras de cocina cortarles el biso o filamentos que les permiten fijarse a las redes o rocas.
6. Si los vamos a preparar en **salpicón**, en la ensaladera donde los vayamos a servir elaborar la vinagreta. Poner la pimienta, el vinagre, las 2 ó 3 cucharadas del jugo que han soltado y la sal y remover para que ésta se disuelva bien. A continuación, añadir el aceite y remover.
7. Preparar todas las verduritas de la vinagreta troceando en cuadritos pequeños el tomate, cebolleta, pimientos y pepinillos. Picar el ajo y el perejil diminuto para que pasen desapercibidos. Volcar las verduras y los mejillones encima de la vinagreta, remover bien para que todo se aderece por igual. Servir fríos.
8. Si se van a servir rellenos, retirarles una sola valva y rellenar la otra, donde permanece el mejillón, con esta vinagreta ya preparada. Servir fríos.

Trucos/consejos:



- Los mejillones también se pueden tomar al natural, rociándolos con zumo de limón y recogiendo con la concha un poquito de jugo.
- El jugo sobrante conviene colarlo y congelarlo para emplearse en una sopa o fumet de pescado.

Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	286,2	31,3	11	2,13	13	125

Sugerencia de planificación del menú:

Debido a que este primer plato está compuesto por alimentos del grupo de verduras y hortalizas como ingrediente mayoritario*, se deberá acompañar por un segundo plato proteico (carne, pescado, huevo) acompañado por una guarnición del grupo de los farináceos. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

*(Aunque esta receta se ha considerado un primer plato por la cantidad de verduras, también podría considerarse un segundo plato por su contenido proteico -mejillones-).

Propuesta de menú con la receta elegida:

Primer plato	Salpicón de mejillones	●
Segundo plato	Carne o Pescado o Huevo	●
Guarnición	Farináceos	●
Postre	Fruta ● o Lácteo ●	
Acompañamiento	Pan	●
Bebida	Agua	● ●



PASTEL DE ESPINACAS CON JAMÓN

Tiempo de cocción en el microondas:



14 - 16 minutos

Ingredientes para 6 personas:



- 800 g de espinacas frescas o congeladas
- 100 g de jamón serrano = 3 lonchas
- 50 g de queso emmental rallado
= 4 ó 5 cucharadas soperas = 2 lonchas
- 150 g de nata líquida
- 5 huevos de 62-72 g = 4 unidades grandes
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas

Forma de preparación:



1. Cocer las espinacas durante 4 minutos a potencia máxima, **siempre tapadas** y sin añadirles nada. Si fuesen congeladas proceder antes a descongelarlas. En ambos casos escurrirlas muy bien.
2. Picar el jamón muy fino y reservarlo.
3. Batir los huevos y añadir las espinacas y el queso junto con la nata y las especias. Con una batidora, triturar esta mezcla hasta conseguir una papilla espesa y homogénea. Añadir ahora el jamón, mezclándolo por igual, pero sin trituarlo para encontrar los trocitos.
4. Volcar la mezcla en el molde en forma de rosca o anillo. Si éste es de silicona se puede volcar directamente en él la mezcla, pero si es de vidrio u otro material, hay que untarlo previamente con mantequilla y espolvorear pan rallado.

5. Tapar con papel de horno (llamado también papel manteca, sulfurizado o vegetal) y sujetarlo con dos palillos para que no se vuele con el aire del ventilador. Cuajar al Baño María, es decir a unos 600 vatios de potencia, alrededor de 10 ó 12 minutos. Dejar descansar a la mitad del tiempo programado ya que en este caso el "período de reposo" es muy importante. Comprobar, con una aguja larga y fina, o con un pincho de cocina, si está cuajado por todas partes. Desmoldar en templado o, incluso en caliente si el molde es de silicona.

Trucos/consejos:



- Siempre que tengamos que cuajar cualquier preparación al baño María en el microondas es preferible escoger un molde de rosca o de anillo también llamado de bavarois, dónde la cocción es más uniforme y nos evitamos el problema del cuajado del centro.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	302,9	16,7	5,7	5,35	23,7	374,4

Sugerencia de planificación del menú:

Debido a que este primer plato está compuesto por alimentos del grupo de verduras y hortalizas como ingrediente mayoritario, se deberá acompañar por un segundo plato proteico (carne, pescado) acompañado por una guarnición del grupo de los farináceos. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

Primer plato	Pastel de espinacas con jamón	
Segundo plato	Carne o Pescado o Huevo	
Guarnición	Farináceos	
Postre	Fruta  o Lácteo 	
Acompañamiento	Pan	
Bebida	Agua	 

PISTO SOLO, CON HUEVOS O CON BONITO FRESCO

Tiempo de cocción en el microondas:



13 - 15 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 2 ó 3 dientes de ajo picados
- 30 g de aceite de oliva virgen extra = 3 cucharadas soperas
- 150 g de berenjenas violetas = 1 unidad pequeña
- 150 g de cebolla = 1 unidad mediana
- 150 g de pimiento rojo = 1 unidad mediana
- 150 g de pimiento verde = 1 unidad mediana
- 200 g de salsa de tomate espesa = 1 vaso
- sal y pimienta blanca recién molida

Forma de preparación:



1. Picar finamente los ajos y la cebolla, y cortar el resto de las verduras en cuadrados medianos.
2. Volcar el aceite y sofreír los ajos durante 1 minuto, a potencia máxima, teniendo cuidado de no quemar los ajos si son muy pequeños.

3. Añadir ahora el resto de las verduras removiendo bien para que se mezclen con el aceite, **tapar** y cocinar a potencia máxima durante unos 10 ó 12 minutos o hasta que estén blandas. A continuación salpimentar.

4. Añadir la salsa de tomate espesa y cocinar durante 2 minutos más para que todos los sabores se mezclen.

5. **El pisto estaría terminado**, se podría comer tal cual está, frío o caliente, acompañado con un huevo a la plancha por comensal, que podríamos elaborar en una sartén antiadherente o en un microondas que tuviera un plato "crisp" incorporado.

6. Si se le añade un medallón de 150 g de bonito fresco por persona sería un plato completo. Para ello se colocan los trozos de bonito encima del pisto, y se pulveriza con unas gotas de aceite de oliva virgen extra, después de salpimentar **se tapa bien** y se cocina a potencia máxima durante 4 ó 6 minutos dependiendo de su grosor.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	263,3	11,1	14	2,87	18,1	302,4

Sugerencia de planificación del menú:

Debido a que este primer plato está compuesto por alimentos del grupo de verduras y hortalizas como ingrediente mayoritario, se deberá acompañar por un segundo plato proteico (carne, pescado, huevo) y una guarnición del grupo de los farináceos. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

Primer plato	Pisto	
Segundo plato	Carne o Pescado o Huevo	
Guarnición	Farináceos	
Postre	Fruta  o Lácteo 	
Acompañamiento	Pan	
Bebida	Agua	 

REVUELTO DE AJETES, ESPÁRRAGOS VERDES Y GAMBAS

Tiempo de cocción en el microondas:



10 - 15 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 80 ó 100 g de ajetes frescos = 1 manojo
- 300 g de espárragos verdes finitos
- 150 g de gambas ya peladas, pueden ser congeladas
- 30 g de aceite de oliva virgen extra =
- 3 cucharadas soperas
- sal
- 4 huevos de 62-72 g = 4 unidades grandes
- una cucharadita de leche

Forma de preparación:



1. Limpiar los ajetes si no se compran ya limpios, retirar únicamente las partes verdes más deterioradas y conservar las demás aunque algunas sean verdes. Trocearlos al gusto de cada uno.
2. Lavar los espárragos y retirar las partes duras.
3. Volcar el aceite y los ajetes en un recipiente redondo, planito y de gran superficie, remover bien con una cuchara para que se impregnen bien con el aceite, **tapar** el recipiente y sofreír 5 minutos a potencia máxima. Si no estuvieran con aspecto de fritos, remover de nuevo, tapar otra vez y cocinar otros 3 ó 5 minutos dependiendo de su grosor. Se pueden utilizar, incluso las partes verdes.



4. Batir los huevos con la leche, salpimentarlos y añadirlos sobre los ajetes. Remover con una cuchara y programar 600 vatios de potencia (nunca a máxima potencia) unos 5 minutos. Abrir el microondas cada 30 segundos para remover, ya que las partes exteriores del recipiente son las que se cuajan primero.
5. Parar de cocinar cuando todavía haya partes de huevo sin cuajar en exceso para que no quede reseco.

Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	261	27,8	9,1	0,95	12,6	422

Sugerencia de planificación del menú:

Debido a que este primer plato está compuesto por alimentos del grupo de verduras y hortalizas, se deberá acompañar por un segundo plato proteico (carne, pescado) y una guarnición del grupo de los farináceos. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

Primer plato	Revuelto de ajetes, espárragos verdes y gambas	
Segundo plato	Carne o Pescado o Huevo	
Guarnición	Farináceos	
Postre	Fruta  o Lácteo 	
Acompañamiento	Pan	
Bebida	Agua	 

Segundos platos



ALMEJAS O CHIRLAS A LA MARINERA

Tiempo de cocción en el microondas:



7 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 1 kilo de almejas o de chirlas
- 30 g de aceite de oliva virgen extra = 3 cucharadas soperas
- 40 g de ajo picado = 13 dientes
- 15 g de maicena = 1 cucharada soperas
- 100 ml de vino blanco = 10 cucharadas
- 1 hoja de laurel
- Pimienta blanca recién molida y sal si hace falta
- 2 cucharadas soperas de perejil picado

Forma de preparación:



1. Lavar abundantemente con agua fría las almejas o las chirlas para retirar la posible suciedad, volcarlas en un recipiente amplio y cubrirlas de agua con sal. Mantenerlas así unos 30 minutos para que expulsen la arena que pueden llevar en su interior.
2. Poner en un recipiente (amplio, redondo, bajito y con buena tapa) el aceite y los ajos picados, mezclar todo bien y programar 1 ó 2 minutos a la máxima potencia. No deben dorarse demasiado porque se endurecen y se pueden quemar.
3. Escurrir las almejas o las chirlas y ponerlas en el recipiente con los ajos, añadiendo una hoja de laurel. Remover de nuevo, tapar y programar 5 minutos a potencia máxima.
4. Disolver mientras tanto la maicena en el vino blanco.

5. Cuando el tiempo programado haya terminado, añadir el perejil picado, un poquito de pimienta blanca recién molida y maicena disuelta. Remover y programar 2 minutos a la misma potencia para que la maicena no sepa a crudo.

6. Comprobar el punto de sal, puede que no sea necesario añadir, puesto que los moluscos cocinados en el microondas conservan su sabor a mar.

Trucos/consejos:



- También se puede preparar esta receta con berberechos.
- Si se desea conseguir una cantidad de salsa mayor añadir, 150 ml de vino blanco en lugar de 100ml.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	138,3	5,3	6,2	0,12	8,5	19

Sugerencia de planificación del menú:

Si se opta por un primer plato con alimentos del grupo de los farináceos (pasta, arroz, patatas) o legumbres, deberemos acompañar este segundo plato proteico (pescado) con verduras y hortalizas –como en el menú tipo A–, o viceversa –como en el menú tipo B–. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

	MENÚ TIPO A		MENÚ TIPO B	
Primer plato	Farináceos o Legumbres		Verduras y Hortalizas	
Segundo plato	Almejas o chirlas a la marinera			
Guarnición	Verduras y Hortalizas		Farináceos	
Postre	Fruta		o Lácteos	
Acompañamiento	Pan			
Bebida	Agua			 

CERDO AGRIDULCE

Tiempo de cocción en el microondas:



12 - 15 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 500 g de magro de cerdo = 5 ó 6 filetes pequeños
- 50 g de aceite de oliva virgen extra = 5 cucharadas soperas
- 100 g de cebolla = 1 unidad pequeña
- 150 g de pimiento verde de piel fina = 1 unidad mediana
- 150 g de pimiento rojo de piel fina = 1 unidad mediana
- 200 g de piña natural o en almibar = 4 rodajas
- 50 g de salsa de soja = 5 cucharadas soperas
- sal y pimienta blanca recién molida

Forma de preparación:



1. Retirar del magro la parte grasa que todavía pudiera llevar y cortarlo en cuadrados, y las rajadas de piña en trozos pequeños.
2. Cortar las cebollas en rodajas finas y los pimientos en tiras.
3. Cocinar primero todas las verduras solas con el aceite, **tapadas**, a potencia máxima durante 6 ó 7 minutos o hasta que estén casi blandas. Los pimientos y las cebollas no están siempre igual de tiernos, esto puede hacer variar los tiempos considerablemente.
4. Agregar la carne salpimentada y el resto de los ingredientes.

5. Remover para que todo se aderece uniformemente, **tapar** y cocinar hasta que la carne esté hecha. Si está cortada más pequeña, se cocinará más de prisa. Probar con 5 minutos por ejemplo, destapar, remover y dejar pasar un par de minutos correspondientes al período de reposo. Ahora comprobar si está hecha cortando un trozo de carne por la mitad. Si no lo estuviera, cocinarla de nuevo hasta que lo esté, pero teniendo en cuenta que cualquier tipo de carne cortada en trozos pequeños, cuanto más se cuece más se endurece.
6. Si se quiere la salsa más trabada, sacar del recipiente una o dos cucharadas de jugo y en ellas deshacer una cucharada de maicena express. Volcar este líquido en el recipiente de la carne, remover bien para unificar, y cocer de nuevo (**siempre tapado**) durante 2 minutos para eliminar el sabor de la fécula.



Trucos/consejos:

- La salsa de soja puede sustituirse por salsa inglesa también llamada salsa Perrins, o por 2 ó 3 cucharadas de vino, de jerez o de brandy. Si se prefiere que predomine el sabor dulce, en lugar de estas salsas emplear el jugo de la lata de piña. También se puede utilizar el jugo que suelta la piña natural al cortarla.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	257,2	25	11,4	1,5	11,4	87,5

Sugerencia de planificación del menú:

Como este segundo plato proteico (carne) va acompañado de verduras y hortalizas como guarnición. Debemos optar por un primer plato con alimentos del grupo de los farináceos (pasta, arroz, patatas) o legumbres. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

Primer plato	Farináceos o Legumbres	
Segundo plato	Cerdo agri dulce	
Guarnición	Verduras y Hortalizas	
Postre	Fruta  o Lácteo 	
Acompañamiento	Pan	
Bebida	Agua	 

CONCHAS DE PURÉ DE PATATA CON POLLO O PESCADO

Tiempo de cocción en el microondas:



4 - 7 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 120 g de copos de patata deshidratada o puré de patata de sobre = 1 sobre
- ½ litro de leche = 2 vasos
- 20 g de aceite de oliva virgen extra = 2 cucharadas soperas
- 250 g de champiñones
- 250 g de pollo o de pescado en filetes ya limpios = 3 ó 4 filetes
- 1 diente de ajo
- 20 ml de vino blanco seco o de jerez = 2 cucharadas soperas
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

Forma de preparación:



1. Lavar los champiñones debajo del grifo (nunca sumergir en agua), **secarlos bien con papel absorbente de cocina**, para evitar que se oscurezcan, filetearlos, pulverizarlos con unas gotas de aceite, salpimentarlos y cocinarlos a potencia máxima durante 3 ó 4 minutos.
2. Picar finito el ajo, añadirlo sobre el pollo o el pescado y cocerlo con las 2 cucharadas de vino o de jerez, una pizca de sal y de pimienta a potencia máxima (**siempre bien tapado** para que no se reseque). Dependiendo del ingrediente elegido tardará de 1 - 3 minutos ó hasta que esté listo.

3. Si el trozo de pollo o de pescado fuese muy grueso darle la vuelta cuando transcurra el primer minuto.
4. Elaborar el puré de patata como indica el paquete, utilizando solo leche y el jugo que han soltado los champiñones y el pollo o el pescado, añadiéndole al final el aceite crudo en lugar de mantequilla y siempre, sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas que le proporcionan muy buen sabor. Tiene que quedar ligeramente clarito, para que el plato resulte jugoso.
5. Picar en trozos no muy grandes el pollo o el pescado cocidos, mezclarlos con los champiñones y con el puré de patata.
6. Volcar este puré con tropezones en las conchas, que pueden ser de vieiras auténticas o de vidrio refractario. Si no tenéis ninguna de estas conchas, utilizar los recipientes que sirven para hacer huevos al plato, o cuenquitos pequeños.

Trucos/consejos:



- Para elaborar esta receta se puede emplear cualquier resto de pollo o de pavo asado y, si se quisiese más exquisita se podría sustituir el pollo o el pescado por marisco, gambas, langostinos, mejillones, etc.
- Aprovechar todo el jugo que sueltan los champiñones y el pollo o el pescado al cocinarse para elaborar el puré de patata, saldrá mucho más sabroso. Si por ejemplo tenemos 100 ml de estos jugos, es decir 10 cucharadas emplear 100 ml menos de leche, es decir 400 ml en lugar de 500 ml.

Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	427	22,5	63,4	3,76	9	65,3

Sugerencia de planificación del menú:

Esta receta puede encajar bien como primer o como segundo plato. Si lo consideramos segundo plato proteico (carne) que está acompañado por alimentos del grupo de los farináceos como guarnición, se debería optar por un primer plato con alimentos del grupo de las verduras y hortalizas. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

Primer plato	Verduras y Hortalizas	
Segundo plato	Conchas con pollo o pescado	
Guarnición	Puré de patata	
Postre	Fruta  o Lácteo 	
Acompañamiento	Pan	
Bebida	Agua	 



PASTEL DE CARNE Y PURÉ DE PATATA

Tiempo de cocción en el microondas:



14 - 18 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 500 g de carne muy magra picada
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- = 5 cucharadas soperas
- 10 g de ajo picados = 3 dientes
- 100 g de cebolla picada = 1 unidad pequeña
- 100 g de pimiento rojo picado de piel fina = 1 unidad pequeña
- 100 g de pimiento verde de piel fina = 1 unidad pequeña
- 200 ó 300 ml de tomate natural triturado = 1 vaso
- 1 hoja de laurel
- 100 g de aceitunas verdes deshuesadas
- 2 huevos duros picados
- 120 g de copos de patata de sobre
- ½ litro de leche = 2 vasos
- sal, pimienta blanca recién molida y nuez moscada

Forma de preparación:



1. Elaborar el puré de patata como indica el paquete, utilizando solo leche, añadiéndole al final una cucharada de aceite crudo en lugar de mantequilla y siempre, sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas que le proporcionan un buen sabor. Tiene que quedar ligeramente clarito, para que el plato resulte jugoso.
2. Colar el tomate natural triturado por un colador de malla fina.
3. Preparar los huevos duros en el microondas puesto que son para picar. Para ello volcar los dos huevos en un cuenco o plato de sopa donde queden completamente extendidos, ocupando prácticamente toda la superficie. Pinchar suavemente las yemas con una aguja fina o con un palillo pero sin romperlas. Tapar el recipiente con otro cuenco o plato del mismo diámetro y dejar cocer 40 segundos a 600 vatios de potencia. Esperar 2 minutos para el periodo de reposo, durante el cual los huevos siguen cociéndose, y programar otros 40 segundos a la misma potencia. Descansar otra vez durante 2 minutos, y si se ve que las yemas están ya cuajadas pero las claras todavía no, programar 30 o 40 segundos más, según lo que les falte. No cocerlos demasiado porque aparecerán resecos. Para que no se peguen al recipiente, este se debe mojar previamente con agua tirando el exceso. A continuación picar los huevos con un cuchillo afilado o con una picadora. Si se hace un solo huevo se tardará menos.
4. Picar finamente los ajos, cortar la cebolla y los pimientos en trocitos pequeños y las aceitunas algo más grandes.
5. Volcar el aceite y los ajos en el recipiente (plano y de gran superficie) y dorarlos ligeramente durante 1 minuto a potencia máxima.
6. A continuación añadir la cebolla, los pimientos, el laurel y el tomate triturado y escurrido y cocinar a potencia máxima y **siempre tapado**. Podremos tardar 8 ó 10 minutos dependiendo de la cantidad de pimiento que cada uno haya decidido poner, según su gusto.
7. A continuación añadir la carne, removerla con una cuchara, **volver a tapar** y cocinarla tan solo 1 ó 2 minutos para evitar que se reseque.



8. Añadir los huevos duros picados y las aceitunas mezclando todo bien.
9. Cubrir el recipiente donde se acaban de cocinar los pimientos y la carne con el puré de patata.
10. Meter ahora este recipiente en el microondas para que todo se caliente bien, 2 ó 3 minutos a 600 vatios de potencia.

Trucos/consejos:

- Si se quieren usar tomates frescos es necesario saber que fuera de temporada tienen menos sabor y contienen una gran cantidad de agua, que se debe eliminar.
- Si se tiene ya hecha salsa de tomate espesa, se puede sustituir el tomate triturado por 200 ml de esta salsa.

Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	560	34	58,6	5,77	20,8	213

Sugerencia de planificación del menú:

Como este segundo plato proteico (carne) va acompañado con alimentos del grupo de los farináceos como guarnición. Debemos optar por un primer plato con alimentos del grupo de las verduras y hortalizas. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

Primer plato	Verduras y Hortalizas	
Segundo plato	Pastel de Carne	
Guarnición	Puré de patata	
Postre	Fruta o Lácteo	
Acompañamiento	Pan	
Bebida	Agua	

PASTEL DE POLLO, JAMÓN Y LACÓN

Tiempo de cocción en el microondas:



5 minutos

Ingredientes para 6 personas:



- 250 g de pechugas de pollo o de pavo sin nada de grasa picadas = 3 ó 4 filetes
- 125 g de lacón o jamón de York muy magro picado = 3 lonchas
- 60 g de jamón serrano también muy magro picado = 2 lonchas sin el tocino
- 1 huevo batido
- pimienta blanca y nuez moscada recién molidas
- 10 ó 20 g de Jerez seco o Moriles = 1 ó 2 cucharadas soperas

Forma de preparación:



1. Volcar en un bol grande las tres clases de carne picada.
2. Añadir huevo batido, especias y el licor escogido.
3. Comprobar el punto de sal porque, es posible que no sea necesario añadir puesto que los jamones ya llevan una gran cantidad.
4. Trabajar toda esta mezcla para conseguir una masa uniforme donde todos los ingredientes estén repartidos por igual.
5. Envolver ahora esta mezcla en una lámina de **plástico especial para microondas** formando como un rulo bien apretado. Darle varias vueltas a este plástico para que el jugo del interior no se salga por los laterales durante la cocción.

6. Colocarlo en un plato o directamente encima del plato giratorio y cocinarlo a potencia máxima 5 minutos.

7. Se puede tomar en caliente (sin retirar el plástico y cortándolo con un cuchillo bien afilado) acompañándolo con un panaché de verduras o una menestra. O bien, se puede enfriar en la nevera y cuando esté a temperatura ambiente servirlo con una ensalada verde variada.

Trucos/consejos:



- Este plato también lo pueden tomar los niños, ya que el alcohol se evapora totalmente y solo queda el "bouquet".



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	170	16	0,6	0	11,1	112

Sugerencia de planificación del menú:

Si se opta por un primer plato del grupo de los farináceos (pasta, arroz, patatas) o legumbres, deberemos acompañar este segundo plato proteico (carne) con verduras y hortalizas –como en el menú tipo A-, o viceversa –como en el menú tipo B-. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

	MENÚ TIPO A		MENÚ TIPO B	
Primer plato	Farináceos o Legumbres		Verduras y Hortalizas	
Segundo plato	Pastel de pollo, lacón y jamón			
Guarnición	Verduras y Hortalizas		Farináceos	
Postre	Fruta		o Lácteos	
Acompañamiento	Pan			
Bebida	Agua			 

PESCADO A LA ESPALDA, DORADA

Tiempo de cocción en el microondas:



5 - 6 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 4 doradas de 300 ó 400 g cada una
- 10 g de ajos fileteados = 3 dientes
- 1 guindilla si se quiere
- 20 g de aceite de oliva virgen extra = 2 cucharadas soperas
- 1 cucharadita de vinagre de vino, sidra, manzana...
- sal y pimienta blanca recién molida

Forma de preparación:



1. Esta receta se puede hacer con cualquier tipo de pescado no demasiado grande (lubina, besugo, salmonete, etc.). El pescado debe estar abierto como en libro, sin separar del todo las dos partes.
2. En el recipiente redondo, planito y de gran superficie colocar la dorada abierta, con la piel hacia abajo, salpimentarlo ligeramente, pulverizarlo con unas gotas de aceite, **taparlo bien** y programar 4 ó 5 minutos a potencia máxima, unos 900 vatios.

3. Poner en un cuenco el aceite, añadir los ajos fileteados y la guindilla y dorarlos en el microondas, a potencia máxima durante 1 minuto. A continuación añadir el vinagre, remover y echar la mezcla sobre la superficie del pescado ya cocinado.



Trucos/consejos:

- Es más fácil preparar de una sola vez la mezcla de aceite y ajos necesaria para las cuatro personas ya que los ajos se sofríen mejor.
- Se puede guardar en la nevera la "salsa" sobrante para utilizarla otro día.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	362,4	25,7	2,8	0	27,6	0

Sugerencia de planificación del menú:

Si se opta por un primer plato del grupo de los farináceos (pasta, arroz, patatas) o legumbres, deberemos acompañar este segundo plato proteico (pescado) con verduras y hortalizas –como en el menú tipo A-, o viceversa –como en el menú tipo B-. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

	MENÚ TIPO A		MENÚ TIPO B	
Primer plato	Farináceos o Legumbres		Verduras y Hortalizas	
Segundo plato	Pescado a la espalda			
Guarnición	Verduras y Hortalizas		Farináceos	
Postre	Fruta		o Lácteos	
Acompañamiento	Pan			
Bebida	Agua			 

PESCADO CON GAMBAS AL AJILLO

Tiempo de cocción en el microondas:



6 - 8 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 600 g de filetes de pescado
- 40 g de aceite de oliva virgen extra = 4 cucharadas soperas
- 20 g de ajo fileteados = 6 dientes
- una guindilla si se quiere
- 250 g de gambas enteras
- sal y pimienta blanca recién molida

Forma de preparación:



1. Escoger filetes de pescado sin espinas (centros, lomos, ventrescas) de merluza, de rosada, de bacalao, etc. En caso de estar congelado se debe descongelar previamente en la nevera.
2. Las gambas pueden ser también congeladas, de las que venden peladas y limpias. Se descongelan y se secan con papel absorbente de cocina para eliminar todo el agua. En este caso con 180 g será suficiente.
3. En un recipiente redondo, con bastante superficie pero planito y con buena tapa, volcar el aceite, los ajos picados y la guindilla (si se desea), remover y sofreír 1 ó 2 minutos a potencia máxima.
4. Agregar los filetes de pescado y las gambas. Remover bien para que todo se quede "manchado" con el aceite, salpimentar, **tapar bien** y cocinar a potencia máxima durante 5 ó 6 minutos dependiendo, como siempre, del grosor de los trozos de pescado.

Trucos/consejos:



- Si no gusta el color clarito del pescado cocido, antes del cocinado, espolvorear con un poquito de pimentón de La Vera, dulce o picante según el gusto de cada uno. También se puede añadir por encima abundante perejil picado antes de servirlo a la mesa.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	286,3	38,9	1,4	0	13,9	168

Sugerencia de planificación del menú:

Si se opta por un primer plato del grupo de los farináceos (pasta, arroz, patatas) o legumbres, deberemos acompañar este segundo plato proteico (pescado) con verduras y hortalizas –como en el menú tipo A-, o viceversa –como en el menú tipo B-. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

	MENÚ TIPO A		MENÚ TIPO B	
Primer plato	Farináceos o Legumbres		Verduras y Hortalizas	
Segundo plato	Pescado con gambas al ajillo			
Guarnición	Verduras y Hortalizas		Farináceos	
Postre	Fruta		o Lácteos	
Acompañamiento	Pan			
Bebida	Agua			 

PESCADO AL CURRY CON PATATAS, ESPÁRRAGOS Y PUERROS

Tiempo de cocción en el microondas:



15 - 20 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 30 g de aceite de oliva virgen extra = 3 cucharadas soperas
- 10 g de ajo fileteados = 3 dientes
- 200 g de espárragos verdes, solo las partes tiernas = 1 manojo
- 200 g de puerros, solo las partes blancas = 3 unidades medianas
- 300 g de patatas = 1 grande ó 2 medianas
- 100 ml de caldo de pescado = 1/2 vaso
- 100 ml de vino blanco seco = 1/2 vaso
- sal y pimienta blanca recién molida
- un poquito de curry si gusta
- 400 ó 500 g de lomos o filetes limpios de merluza u otro pescado = 4 filetes

Forma de preparación:



1. Poner el aceite en un recipiente (bajito, redondo, de gran superficie) y añadir los ajos fileteados, en mayor o menor cantidad según el gusto de cada uno.
2. Remover bien con una cuchara para que todos los ajos se impregnen de aceite.
3. Sofreír los ajos hasta que queden ligeramente dorados a potencia máxima 1 ó 2 minutos dependiendo de la cantidad.
4. Añadir ahora los espárragos troceados y los puerros cortados en anillas finas. Salpimentar y volver a remover. Espolvorear con un poco de curry, **tapar** el recipiente y programar 5 minutos a potencia máxima.

5. Agregar ahora el caldo de pescado, el vino blanco y las patatas cortadas en lonchas finas para que se hagan más rápidamente. Salpimentar ligeramente, añadir más curry si se desea, **tapar** y cocer durante otros 5 minutos a potencia máxima.
6. Si las patatas estuvieran algo duras, **volver a tapar** y programar otros 3 ó 5 minutos, siempre a potencia máxima.
7. Colocar encima de las patatas ya blandas, los trozos de pescado, salpimentarlos ligeramente por ambos lados. Añadirles un poquito más de curry, **tapar** y programar 4 ó 5 minutos a potencia máxima.



Trucos/consejos:

- Si no gusta el sabor a curry se puede sustituir por cominos en polvo, por pimentón de La Vera, o incluso no añadir nada.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	318,2	21,7	30,5	4,52	10,4	50

Sugerencia de planificación del menú:

Como este segundo plato proteico (pescado) va acompañado de farináceos como guarnición. Debemos optar por un primer plato del grupo de las verduras y hortalizas. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

Primer plato	Verduras y Hortalizas	
Segundo plato	Pescado al curry	
Guarnición	Patatas	
Postre	Fruta  o Lácteo 	
Acompañamiento	Pan	
Bebida	Agua	 

PECHUGAS DE POLLO O PAVO CON JAMÓN Y QUESO

Tiempo de cocción en el microondas:



6 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 600 g de pechuga de pollo o de pavo = 4 unidades
- 120 g de lonchas de jamón serrano muy magro = 4 lonchas sin tocino
- 120 g de queso emmental = 4 lonchas
- 2 cucharadas soperas de mostaza de Dijon
- sal y pimienta blanca recién molida

Forma de preparación:



1. Las pechugas deben ser muy finas y estar abiertas. Salpimentar por los dos lados y untar el lado interior con la mostaza, con la ayuda de una brocha de silicona.
2. Colocar una loncha de queso emmental encima de cada pechuga.

3. Envolver cada pechuga en una loncha de jamón serrano al que previamente la hemos retirado el tocino con unas tijeras.
4. Colocar cada uno de estos paquetitos en un recipiente redondo, plano y de gran superficie, procurando que el cierre del envoltorio quede hacia abajo para que no se abra.
5. Tapar el recipiente con su tapa y programar unos 6 minutos a potencia máxima.
6. Si las pechugas estaban cortadas finitas con este tiempo será suficiente. Se puede comprobar dándoles la vuelta para ver si queda alguna parte cruda en la parte inferior. Si se dejan en su punto, salen jugosas y con mucha salsa.

Trucos/consejos:



- La mostaza da más sabor a los platos, la normal es la amarilla, pero existen en el mercado una gran variedad, fuertes, con estragón, a las finas hierbas, etc.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	397,1	42,9	1,7	0	24,3	171

Sugerencia de planificación del menú:

Si se opta por un primer plato del grupo de los farináceos (pasta, arroz, patatas) o legumbres, deberemos acompañar este segundo plato proteico (carne) con verduras y hortalizas –como en el menú tipo A-, o viceversa –como en el menú tipo B-. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal.

Propuesta de menú con la receta elegida:

	MENÚ TIPO A		MENÚ TIPO B	
Primer plato	Farináceos o Legumbres		Verduras y Hortalizas	
Segundo plato	Pechugas de pollo o pavo con jamón y queso			
Guarnición	Verduras y Hortalizas		Farináceos	
Postre	Fruta		o Lácteos	
Acompañamiento	Pan			
Bebida	Agua			 

POLLO CON SETAS Y ALMENDRAS

Tiempo de cocción en el microondas:



8 - 10 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 600 g de pechugas de pollo o de pavo = 4 unidades
- 250 g de setas
- 30 g de aceite de oliva virgen extra = 3 cucharadas soperas
- 10 g de ajos fileteados = 3 dientes
- 50 g de almendras fileteadas y tostadas = 2 puñados grandes
- 50 g de vino blanco o de jerez seco
- = 5 cucharadas soperas
- 2 ó 3 cucharadas de salsa inglesa o de salsa de soja
- sal y pimienta blanca recién molida

Forma de preparación:



1. Cortar las pechugas en tiras pequeñas.
2. Limpiar las setas preferentemente en seco, frotándolas suavemente con papel de cocina para eliminarles el polvillo blanco que tienen. Trocearlas.
3. Filetear los ajos o picarlos.
4. En un recipiente (redondo, con bastante superficie, plano y con buena tapa), volcar el aceite y los ajos picados, remover y sofreír 1 ó 2 minutos a potencia máxima. Es suficiente con que estén ligeramente dorados, si se cocinan demasiado se quedarán duros.

5. Añadir las setas troceadas, la sal y la pimienta, remover, **tapar** y cocinar 4 minutos a potencia máxima.
6. Agregar el resto de los ingredientes menos las almendras, remover bien, **tapar de nuevo** y cocinar a potencia máxima durante 3 ó 4 minutos. El tiempo dependerá del tamaño de las tiras de pechuga.
7. Si se desea la salsa más espesa, añadir un poquito de maicena express. Si hubiera poco líquido añadir un poquito más de salsa inglesa o de soja, de vino blanco o de jerez. Sacar 3 cucharadas del jugo que tenemos en el recipiente y disolver en él la maicena. Volcarlo encima del pollo, remover y cocer tapado durante 1 minuto más, para que la fécula no sepa a crudo.
8. En el momento de servir y no antes, añadir por encima las almendras para que se mantengan crujientes.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	368,9	34,8	6,8	3,56	21,1	130,5

Sugerencia de planificación del menú:

Si se opta por un primer plato del grupo de los farináceos (pasta, arroz, patatas) o legumbres, deberemos acompañar este segundo plato proteico (carne) con verduras y hortalizas –como en el menú tipo A-, o viceversa –como en el menú tipo B-. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal

Propuesta de menú con la receta elegida:

	MENÚ TIPO A	MENÚ TIPO B
Primer plato	Farináceos o Legumbres 	Verduras y Hortalizas 
Segundo plato	Pollo con setas y almendras 	
Guarnición	Verduras y Hortalizas 	Farináceos 
Postre	Fruta 	o Lácteos 
Acompañamiento	Pan 	
Bebida	Agua  	

RAPE ALANGOSTADO

Tiempo de cocción en el microondas:



4 - 5 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- un lomo de rape de ½ kilo
- 10 g de aceite de oliva virgen extra = una cucharada sopera
- 2 ó 3 gotas de colorante rojo alimentario
- 1 ó 2 gotas de colorante amarillo alimentario
- 1 cucharada sopera de agua
- sal y pimienta blanca recién molida

Forma de preparación:



1. Los lomos deben estar limpios de piel y de espinas.
2. Disolver los dos colorantes en la cucharada de agua; se tiene que conseguir un color anaranjado fuerte como el de la langosta.
3. Secar bien con papel absorbente de cocina el lomo de rape, ya que no necesita lavarse puesto que se le ha eliminado la piel. Untarlo por todas partes con el agua de color naranja que tenemos. Si disponemos de una brocha de cocina de silicona se hará muy fácilmente.
4. A continuación se impregna con el aceite, utilizando la misma brocha y salpimentarlo por todas partes. Envolverlo con la lámina de plástico transparente, dándole varias vueltas para que quede un paquete muy cerrado y no se salga el jugo. Los extremos se pueden atar con una cuerdecita especial para uso alimentario, y a lo largo de todo el lomo se le dan varias pasadas de cuerda apretándolas bien.

5. Colocarlo dentro de un recipiente con buena tapa, **taparlo** e introducirlo en el microondas a potencia máxima 4 ó 5 minutos. Al cabo de este tiempo dejaremos pasar 5 minutos aproximadamente para el periodo de reposo, y observaremos este paquete. Si el pescado está listo, habrá cambiado de color, de translúcido a blanco, y habrá desprendido jugo. Dejarlo enfriar, siempre envuelto, y cuando esté a temperatura ambiente se mete en la nevera, para que se endurezca y se ponga más compacto.
6. Cuando se vaya a cortar ya frío, quitarle todas las cuerdas, y **sin retirar el plástico cortarlo** en rodajas finas, eliminando después todas las "pieles" de plástico que tiene. Puede parecer langosta, de ahí el nombre.
7. Se puede acompañar con mayonesa, salsa tártara o salsa rosa y servirlo con una ensaladilla rusa o patatas al vapor cocidas en su jugo también en el microondas.

Trucos/consejos:



- Si se prefiere el color natural del rape, no teñirlo. Nunca poner pimentón, como a veces se recomienda, porque éste, si es realmente bueno, enmascara el rico sabor del rape.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	197,7	21,3	0	0	12,5	62,5

Sugerencia de planificación del menú:

Si se opta por un primer plato del grupo de los farináceos (pasta, arroz, patatas) o legumbres, deberemos acompañar este segundo plato proteico (pescado) con verduras y hortalizas –como en el menú tipo A-, o viceversa –como en el menú tipo B-. De postre elegiremos preferiblemente frutas frescas y/o lácteos. Todo ello deberá ofertarse junto a una ración de pan y agua como bebida principal

Propuesta de menú con la receta elegida:

	MENÚ TIPO A		MENÚ TIPO B	
Primer plato	Farináceos o Legumbres		Verduras y Hortalizas	
Segundo plato	Rape alangostado			
Guarnición	Verduras y Hortalizas		Farináceos	
Postre	Fruta		o Lácteos	
Acompañamiento	Pan			
Bebida	Agua			 

Postres caseros y ocasiones especiales



COMPOTA DE MANZANAS

Tiempo de cocción en el microondas:



5 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 800 g de manzanas (preferentemente reinetas) = 4 unidades medianas
- 30 g de azúcar = 3 cucharadas soperas
- Una ramita de canela
- Una corteza de limón
- 100 ml de agua = vaso
- 50 ml de vino o de jerez dulce = 5 cucharadas soperas



Forma de preparación:



1. Pelar las manzanas, quitarles el corazón y las pepitas, cortarlas en forma de gajos y volcarlas en un recipiente redondo de gran diámetro.
2. Escoger un limón de piel muy gorda y cortar una buena tira procurando sacar la mínima cantidad de piel blanca que es la que amarga.
3. Encima de las manzanas echar la piel de limón, el palito de canela, el azúcar, el agua y el licor.
Tapar el recipiente y cocer a potencia máxima hasta que las manzanas estén blandas. A los 5 minutos comprobar y prolongar la cocción si hace falta, pero teniendo cuidado para que no se hagan puré.

Trucos/consejos:



- En la época de los membrillos, se puede hacer esta misma compota con membrillos, o mezclar los dos tipos de fruta.
- Se puede prescindir del licor, aunque le da a la compota un toque especial. Como el alcohol se evapora durante la cocción, la pueden tomar incluso los niños.

Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	34,1	0,69	0,7	4	0,6	0

MANZANAS ASADAS

Tiempo de cocción en el microondas:



5 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 600 g de manzanas = 4 unidades pequeñas (150 g cada una)
- 10 g de mantequilla = 1 cucharada soperas
- 20 ó 30 g de azúcar = 2 ó 3 cucharadas soperas
- 4 cucharada pequeñas de pasas sultanas o de corinto
- canela en polvo

Forma de preparación:



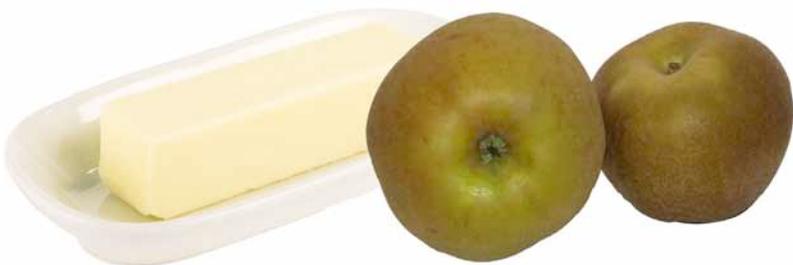
1. Escoger el tipo de manzana que más guste, aunque las más típicas para asar son la reineta y la Granny Smith. Lavarlas, secarlas y quitarles el corazón. Si se dispone de un descorazonador de manzanas resulta más cómodo. Con un cuchillo

pequeño y bien afilado hacer un corte muy fino y superficial alrededor de la manzana. Se trata simplemente de cortar la piel para que ésta no se abra durante la cocción, pero sin tocar la carne de la fruta.

2. Colocarlas en la parte exterior de un recipiente redondo y de gran superficie dejando el centro vacío.
3. En el agujero de cada manzana introducir 1 cucharada pequeña de pasas, un poco de mantequilla, 1 cucharada soperas de azúcar y una pizca de canela.
4. **Taparlas** y cocinarlas a potencia máxima hasta que al pincharlas con una aguja fina se compruebe que están blandas. El tiempo variará muchísimo de una variedad de manzana a otra e incluso de su estado de madurez y del tiempo de almacenamiento. Se puede empezar programando 5 minutos, esperar unos minutos para el período de reposo y comprobar cómo están. Si se asan excesivamente las manzanas, se deshacen y se obtendrá puré de manzana.

Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	178	1,1	38	4,40	2,4	24



MERMELADA DE ALBARICOQUE

Tiempo de cocción en el microondas:



15 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 500 g de albaricoques
- 300 g de azúcar

Forma de preparación:



1. Lavar los albaricoques, secarlos bien con papel de cocina, retirar los huesos y volcarlos en un recipiente **muy hondo** para evitar que se derramen al cocer.
2. Cocerlos durante 5 minutos a potencia máxima muy bien **tapados**.
3. Al cabo de ese tiempo estarán muy blanditos, pero si no lo estuvieran prologar la cocción de la misma manera durante algún minuto más.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración (15g) /persona	34,5	0,4	8	0,2	0,1	0

Triturarlos ahora con una batidora pero sin llegar a hacer un puré para que queden trocitos.

4. Añadir el azúcar, remover bien para unificar y dejar cocer, ahora **destapados** durante 5 minutos a potencia máxima.
5. Si la mermelada estuviese muy líquida (puesto que todas las frutas llevan una gran cantidad de agua), cocerla otros 5 minutos más **destapada** a la misma potencia hasta que adquiera una textura más espesa.
6. Volcarla en un frasco limpio procurando llenarlo hasta arriba para que no quede aire en su interior. **Taparlo inmediatamente, casi hirviendo**, y en cuanto esté a temperatura ambiente, guardarlo en la nevera donde se conserva durante más tiempo.



Trucos/consejos:

- Si en lugar de sacarosa se usa fructosa, que tiene el doble de poder edulcorante y las mismas calorías, se debe poner la mitad de cantidad (150 g) y podrán tomarla con moderación los diabéticos y las personas que quieran controlar su peso.
- Todas las mermeladas caseras, de ciruela, frambuesa, naranja, higos verdes, tomate, etc. se pueden hacer de esta misma manera, variando la proporción de azúcar, fructosa o edulcorante artificial.

MERMELADA DE FRESA SIN AZÚCAR AÑADIDO

Tiempo de cocción en el microondas:



13 - 15 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 500 g de fresas o fresones
- la puntita de 1 cucharadita de café de pectina en polvo
- 40 ó 50 gotas de un edulcorante artificial líquido

Forma de preparación:



1. Lavar las fresas debajo del grifo (nunca sumergir en agua), retirarles después el rabito, secarlas muy bien con papel de cocina y volcarlas en un recipiente **muy hondo** para evitar que se derramen al cocer.
2. Cocerlas durante 10 minutos a potencia máxima **destapadas**. No olvidar que las fresas tienen un 90% de agua que tendremos que eliminar si queremos obtener una mermelada espesa.
3. Al cabo de ese tiempo estarán casi deshechas, pero si se quiere que tengan menos tropezones, triturarlas un poco más con la batidora. Añadir la pectina mezclándola por igual con toda la pulpa de fresa, y cocer otros 3 ó 5 minutos más, siempre **destapadas**, y a la misma potencia hasta que se vea más densa.

4. Si después de que haya perdido la mayor parte del agua se prefiera más espesa, añadir algo más de pectina, y volverla a introducir en el microondas hasta que cueza de nuevo. Esperar a que se enfríe un poco y añadirle el edulcorante líquido artificial mezclándolo uniformemente.
5. Volcar la mermelada inmediatamente en un frasco procurando llenarlo hasta arriba para que no quede aire en su interior. **Taparlo inmediatamente casi hirviendo** y, en cuanto esté a temperatura ambiente, guardarlo en la nevera. No se debe conservar muchos días puesto que al no llevar conservantes se puede estropear.

Trucos/consejos:



- La pectina es un espesante natural soluble en agua y presente en mayor o menor cantidad en muchas frutas siendo la pera y la manzana de las que más tienen. Se puede encontrar en farmacias y otros establecimientos.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración (15g) /persona	18,3	0,4	3,3	1	0,3	0

PALOMITAS DE MAIZ CASERAS

Las palomitas de maíz caseras, elaboradas con granos de maíz "especial para palomitas" son un aperitivo que gusta a todos y con menor proporción de grasas que las comerciales. Se pueden preparar dulces o saladas.

Tiempo de cocción en el microondas:



7 - 8 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 120 gramos de maíz especial para palomitas
- 1 cucharada sopera de agua
- 10 g de aceite de oliva = 1 cucharada sopera
- 10 g de azúcar o un poco de sal = 1 cucharada sopera

Forma de preparación:



1. Volcar en un recipiente (plano y de gran superficie) el aceite, el agua y el azúcar o la sal, removiendo bien con una cuchara para que todo se mezcle por igual.
2. Añadir ahora los granos de maíz de manera que cubran solamente su superficie, sin que quede una capa muy gruesa. Remover de nuevo.

3. Tapar el recipiente con su tapadera correspondiente y programar a potencia máxima entre 7 y 8 minutos. Al poco tiempo empezaremos a oír pequeñas explosiones, lo que nos indica que el maíz se está abriendo. El tiempo de cocción dependerá de la cantidad y de la variedad del maíz, ya que si es bueno se abrirá más deprisa y lo harán casi todos los granos.
4. Cuando se observe que la mayor parte de los granos se han abierto, sacar el recipiente, retirar todas las palomitas abiertas para evitar que el azúcar se queme demasiado y dejar que se abran las restantes programando siempre la potencia máxima.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	102,1	1,8	10,9	1,38	5,7	0

PLATANOS CON HILILLOS DE MIEL O DE CAMELEO

Tiempo de cocción en el microondas:



2 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 400 g de plátano = 4 unidades
- 10 g de azúcar normal o moreno = 1 cucharada sopera
- 20 g de zumo de naranja = 2 cucharadas soperas
- una pizca de canela
- 15 g = 1 cucharada sopera de caramelo o miel

Forma de preparación:



1. Pelar los plátanos y abrirlos por la mitad.
2. Colocarlos en un recipiente redondo, bajito y de gran diámetro.
3. Espolvorear por encima el azúcar, el zumo y la canela.
4. **Tapar** el recipiente y cocinarlos a potencia máxima programando al principio tan solo 2 minutos. Si se comprueba que no están del todo blandos cocerlos algún minuto más de la misma manera.
5. En el momento de servirlos rociar por encima la miel o cubrir con hilillos de caramelo elaborado también en el microondas.

Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	106,1	1,4	24	3	0,5	0



TARTA DE CHOCOLATE DE LOS 7 MINUTOS

Tiempo de cocción en el microondas:



7 - 9 minutos

Ingredientes para 4 personas:



- 180 g de bizcochos de soletilla blandos
- 180 g de chocolate negro
- 150 g de mantequilla
- 150 g de azúcar
- 4 huevos grandes (62-72 g)
- azúcar glas para espolvorear

Forma de preparación:



1. Escoger bizcochos de soletilla blandos y triturarlos con la batidora o cualquier otra trituradora.
2. Derretir el chocolate con la mantequilla en el microondas, primero a media potencia y después 2 minutos a 600 vatios.
3. Volcar esta mezcla sobre los bizcochos triturados removiendo bien para que todo se unifique.
4. Montar con calor los huevos enteros con el azúcar hasta que crezcan el doble o el triple. Para ello introducir dentro de la pila de la cocina, que tendrá agua bien caliente en su interior, el recipiente en el que se vayan a batir

los huevos, que debe ser bastante grande, y empezar a montar con unas varillas eléctricas a la máxima velocidad.

5. Cuando su volumen haya crecido considerablemente añadirlos poco a poco a la mezcla de chocolate ayudándose con un tenedor, un batidor de alambre o una de las varillas de haber montado los huevos (no utilizar una cuchara). Si se quiere más sofisticación añadir un puñado de nueces, pasas, trocitos de naranja confitada, etc.
6. En un molde redondo de unos 26 cms de diámetro, de vidrio o de silicona, volcar esta mezcla alisando la superficie con una espátula de goma blanda. Introducirlo en el microondas durante 4 minutos a 600 vatios de potencia. Esperar 5 minutos para el "período de reposo" y programar otros 3 minutos a la misma potencia.
7. Cuando ya no esté caliente se verá que queda más cuajada y que una aguja fina pinchada en su centro sale completamente limpia. Se tapa entonces con plástico transparente para que su superficie no se reseque y se guarda en la nevera unas horas.
8. Se puede servir tal como está o espolvoreando azúcar glas en su superficie.



Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína(g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra(g)	Lípidos(g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	403,8	5,5	38,3	0,45	25,4	225,4

COORDINACIÓN

Subdirección General de Alimentación

AUTORES

Recetas de microondas diseñadas por Cristina Galiano, Licenciada en Farmacia. Escritora y experta en nutrición y en técnicas modernas de cocinado.

Valoración nutricional realizada por Enriqueta Rico de Lara. Dietista-Nutricionista y Tecnóloga de Alimentos. Presidenta de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid.

Documento elaborado con la colaboración de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid.

CONSEJO ASESOR

Susana Belmonte Cortés

Eladía Franco Vargas

Margarita Hernández Sánchez

Mónica Navarro Indiano

EDITORES

Dirección General de Salud Pública y Alimentación

DEPÓSITO LEGAL

