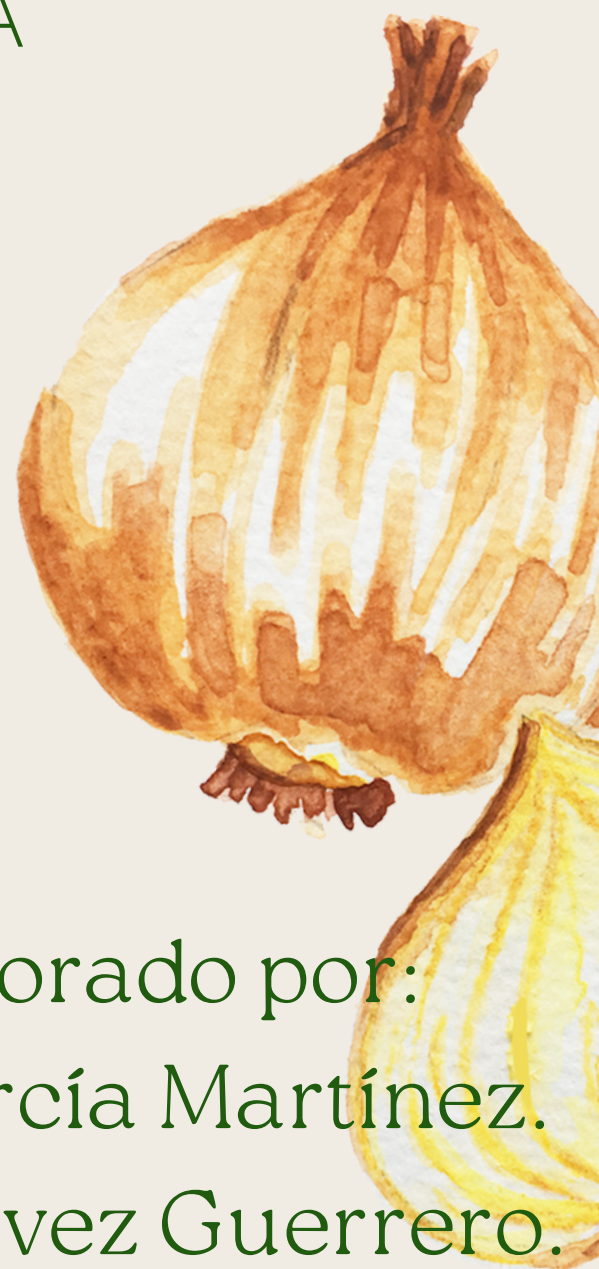




eBook

10 RECETAS FÁCILES Y RÁPIDAS

PARA QUE LA FALTA DE TIEMPO
NO SEA UNA EXCUSA



Ebook elaborado por:

- Eva M^a García Martínez.
- Noelia Estévez Guerrero.

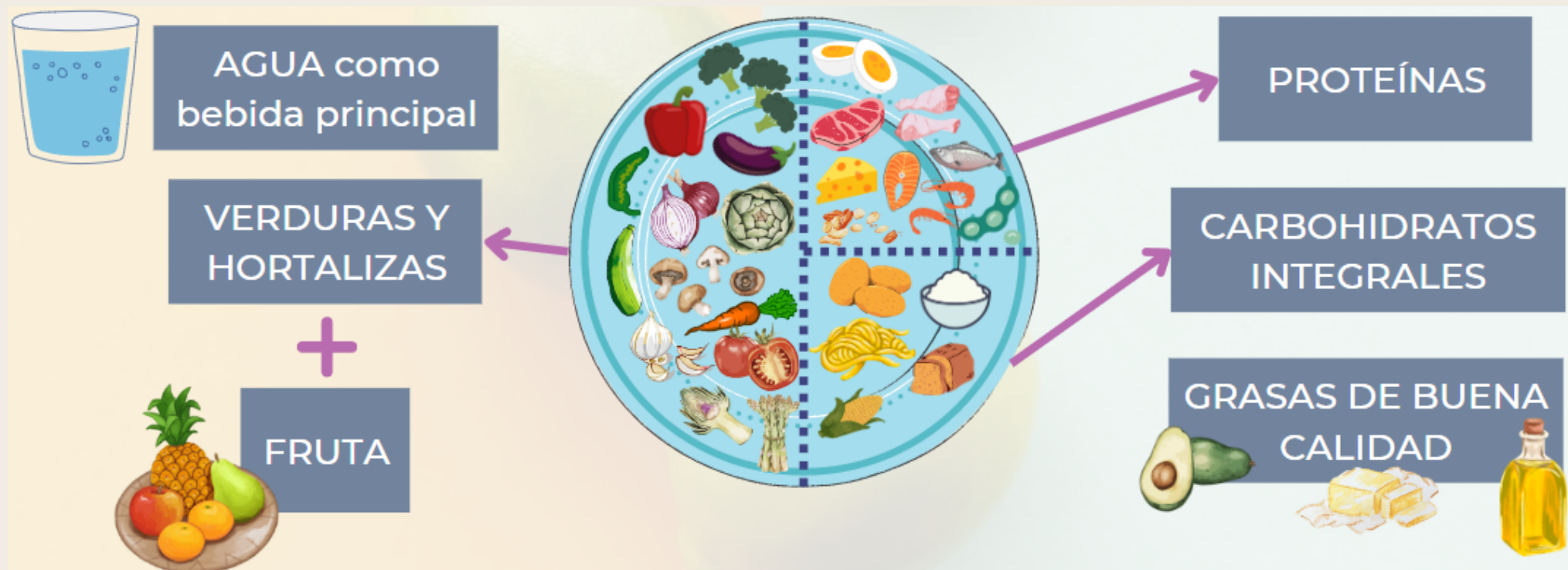


CAMPUS SALUDABLE
Y DEPORTE
UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE

¡Bienvenidos/as! Somos Eva y Noelia, futuras Dietistas-Nutricionistas que os hemos preparado este eBook en el que os encontraréis 10 recetas fáciles y rápidas de preparar para que la falta de tiempo no sea una excusa para comer bien.






Es muy importante tener una buena organización semanal de las comidas y llevar buenos hábitos de vida, tanto buena alimentación, practicar ejercicio físico como tener buena calidad del sueño.

Todas las recetas han sido elaboradas con alimentos de temporada del mes de marzo y siguiendo la distribución de un plato saludable:





ÍNDICE DE RECETAS

1. Cocido de garbanzos exprés.
 2. Crema de puerro con jamón.
 3. Crema de remolacha y cebolla.
 4. Cuscús de coliflor.
 5. Ensalada con lentejas y arroz.
 6. Espaguetis con verduras y gambas.
 7. Fajitas de pollo/tofu y verduras.
 8. Pisto exprés.
 9. Poke bowl de salmón.
 10. Revuelto de quinoa y verduras.
- 
- 
- 
- 
- 



¿Te animas a prepararlas?



BON APPÉTIT





Cocido de garbanzos exprés



30 minutos aprox



4 raciones

INGREDIENTES

- 400 g de garbanzos cocidos.
- 200 g de acelgas.
- 2 zanahorias.
- 1 puerro.
- 2 patatas.
- 2 dientes de ajo.
- Alcachofas.
- Especias al gusto: curry, cúrcuma, comino y pimienta.
- Sal al gusto.
- 1 litro de caldo de verduras.
- Aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN

1. Preparar las verduras y trocearlas.
2. Picar los ajos.
3. Rehogar a fuego lento el ajo. Una vez que coja color, añadir el puerro, zanahorias, patatas y alcachofas. Tapar y rehogar a fuego lento.
4. Añadir el caldo y las especias al gusto.
5. Añadir las acelgas cuando se haya calentado el caldo.
6. Cocer a fuego medio durante 15 min.
7. Agregar los garbanzos y dejar cocer 10 minutos más.
8. Una vez que esté listo, decorar con perejil, especias o semillas (opcional) y servir.



Crema de puerro con jamón



20 minutos aprox



3-5 raciones

INGREDIENTES

- 500 g de caldo de verduras.
- 300 g de patatas.
- 300 g de puerros.
- Jamón (para decorar).
- 40 g de queso crema.
- Pimienta y sal al gusto.
- 5-10 g de aceite de oliva virgen extra (AOVE).

ELABORACIÓN

1. Cortar y hervir las verduras con el caldo de verduras.
2. Una vez hechas añadir queso crema, especias, sal y un poco de AOVE.
3. Triturar todo junto.
4. Una vez que esté todo integrado, proceder a emplatar.
5. Para decorar: cocinar a la plancha o al microondas el jamón y cuando se ponga frío, romper en virutas. Añadir un poco de AOVE y más especias (al gusto).



Crema de remolacha y cebolla



20 minutos aprox



3-5 raciones

INGREDIENTES

- 700 g de caldo de verduras.
- 200 g de remolacha.
- 150 g de patatas.
- 100 g de cebolla.
- 100 g de kéfir o el yogur que más os guste.
- 5 g de eneldo.
- 5 g de hierbabuena.
- 5 g de albahaca.
- Pimienta y sal al gusto.
- 10 g de aceite de oliva virgen extra (AOVE).

ELABORACIÓN

1. Cortar y hervir las verduras con el caldo de verduras.
2. Una vez hechas, añadir kéfir, hierbas, especias, sal y un poco de AOVE.
3. Triturar todo junto.
4. Una vez que esté todo integrado, proceder a emplatar.
5. Para decorar: kéfir, hierbas y especias al gusto.

NOTA: podéis acompañar esta crema de verduras de una fuente proteica como huevo cocido o fuente proteica de procedencia vegetal como tofu o tempeh.



Cuscús de coliflor



10-15 minutos aprox



4 raciones

INGREDIENTES

- 400 g de coliflor.
- 200 g de tomate.
- 150 g de champiñones laminados.
- 100 g de puerro.
- 5 g de hierbabuena.
- 5 g de cilantro y de cebollino.
- 1 cucharada sopera de salsa tamari o de soja.
- Pimienta negra, jengibre, comino, pimentón dulce y cúrcuma al gusto.
- 2 zanahorias.
- Un puñado de espárragos.
- 20 g de aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- Sal al gusto.

ELABORACIÓN

1. Rallar la coliflor.
2. Cortar las verduras en dados pequeños, excepto los champiñones.
3. Saltear las verduras y los champiñones con un chorreoncito de AOVE.
4. Añadir la coliflor rallada, especias, tamari o soja y hierbas picadas.
5. Mezclar y cocinar todo junto unos minutos sin dejar de remover.

NOTA: No cocinar en exceso la coliflor para que quede con textura crujiente.



Ensalada con lentejas y arroz



5-10 minutos aprox



Raciones según cantidades

INGREDIENTES

- Lechuga.
- Hojas de espinacas.
- Zanahoria rallada.
- Remolacha rallada.
- Lentejas cocidas (de bote).
- Arroz integral hervido.
- Huevo cocido (opcional).
- Sal al gusto.
- Aliñar al gusto con:
 - Aceite de oliva virgen extra.
 - Vinagre de manzana.
 - Zumo de limón.
 - Especias.
 - Entre otras opciones.

ELABORACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Aliñar al gusto con la combinación que más os guste.

NOTA: es conveniente combinar las lentejas con el arroz (en todas sus versiones como guisos, ensaladas frías, cremas...) ya que las lentejas son pobres en aminoácidos de cisteína y metionina pero ricas en lisina, sin embargo, el arroz es deficitario en lisina pero rico en metionina. Al complementar ambos alimentos obtenemos la proteína completa. A esto se llama **complementariedad proteica**. Para absorber mejor el hierro de las lentejas, acompañar con alimentos ricos en vitamina C (limón, mandarinas, pimientos, kiwi...)



Espaguetis con verduras



10 minutos aprox



1 ración

INGREDIENTES

- 80 g de espaguetis integrales.
- 200 g de verduras al gusto (espárrago, cebolla, brócoli, apio, zanahoria...).
- 300 g de gambas congeladas (se puede sustituir por proteína vegetal como soja texturizada, tofu, seitán...).
- Especias y sal al gusto.
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE).

ELABORACIÓN

1. Cocer los espaguetis en agua hirviendo durante aprox 7 minutos (depende del tipo de pasta que utilicéis, mirad en la etiqueta).
2. Descongelar las gambas en la sartén con un poco de AOVE.
3. Cortar y saltear las verduras (podéis utilizar congeladas).
4. Añadir las gambas a las verduras y salteamos. Añadir especias al gusto.
5. Una vez que estén hechas todas las preparaciones, añadir los espaguetis a las verduras con gambas.
6. Añadir más especias al gusto.
7. Incluso podéis añadir tomate triturado o queso (opcional).



Fajitas de pollo/tofu y verduras



25 minutos aprox



1-2 raciones

INGREDIENTES

- 2-3 fajitas integrales.
- 1 pimiento rojo pequeño.
- 1 pimiento verde pequeño.
- 1 cebolla.
- Medio aguacate.
- 2-3 pechugas de pollo a tiras (se puede sustituir por tofu).
- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- Zumo de medio limón.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- Ajo en polvo, pimienta negra y sal al gusto.
- 1 cucharadita de comino.

ELABORACIÓN

1. Cortar la pechuga o tofu en forma de daditos y hacerlos en la sartén. Una vez salteados, retirar.
2. Cortar las verduras y añadirlos a la sartén con AOVE y las especias. Saltear todo hasta que esté tierno.
3. Machacar aguacate y mezclarlo con zumo de limón (añadir al final a las fajitas).
4. Una vez que las verduras están hechas, añadir a la misma sartén el pollo o tofu junto con un poco de ajo en polvo y una pizca de sal.
5. Retirar una vez hecho y añadir la mezcla a las fajitas previamente calentadas y añadir la mezcla de aguacate.



Pisto exprés



15 minutos aprox



1 ración

INGREDIENTES

- 250-300 g de fritada de pisto (comercial).
 - Ver muy bien los ingredientes, que sean principalmente verduras y que lleve AOVE.
- 1-2 huevos a la plancha.
- Bocados marinados de soja (opcional).
- Un puñadito de patatas al microondas.
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- Especias al gusto.

ELABORACIÓN

1. Hacer los huevos a la plancha con un poco de aceite de oliva virgen extra (AOVE) y taparlos hasta que se hagan.
2. (Opcional) Saltear los bocados marinados de soja durante 2 minutos.
3. Pelar y cortar las patatas. Ponerlas en un plato, especiarlas al gusto, añadir un poco de AOVE y hacerlas al microondas a máxima potencia durante 7-10 minutos (ir mirando).
4. Poner en un plato la fritada de pisto previamente calentada y añadir los ingredientes anteriores.



Poke bowl de salmón



15 minutos aprox



1 ración

INGREDIENTES

- 150 g de salmón ahumado.
- 100 g de brotes de lechuga.
- 50 g de aguacate.
- 1 zanahoria mediana.
- 1 tomate.
- 50 g de rábanos.
- 1 naranja.
- 40 g de cebolla.
- 1 vasito de arroz.
- Semillas de sésamo y calabaza.
- 1-2 cucharadas soperas de salsa de soja.
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón/lima.
- 2-3 cucharadas soperas de agua.
- 1 cucharada soperas de vinagre de manzana.
- Albahaca y jengibre en polvo.
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva virgen extra (AOVE).

ELABORACIÓN

1. Mezclar en un bol los ingredientes para el aliño: AOVE, salsa de soja, agua, vinagre de manzana, zumo de limón y jengibre.
2. Coger un bol y preparar el poke bowl de la siguiente forma:
 - a. Base de lechuga.
 - b. Por encima, añadir el resto de alimentos, menos el salmón.
 - c. Colocar el salmón en el centro.
3. Una vez preparado, añadir el aliño.
4. Por último, condimentar el plato con semillas y albahaca.



Revuelto de quinoa con verduras



35 minutos aprox



2 raciones

INGREDIENTES

- 80-90 g de quinoa en crudo.
- 3-4 huevos.
- 300 g de cebolla.
- 200 g de espinacas.
- 30 g de nueces.
- Orégano y perejil fresco.
- 1-2 dientes de ajo.
- 2-3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- Sal al gusto.

ELABORACIÓN

1. Hervir las espinacas y la quinoa.
2. Pelar y picar los dientes de ajo y la cebolla. Añadir a la sartén, previamente con AOVE y saltear.
3. Añadir los huevos y dejarlos cocinar a fuego lento, a la vez, ir removiendo con una espátula.
4. Añadir la quinoa hervida y las verduras y seguir removiendo hasta obtener la textura deseada.
5. Una vez hecho, servir y decorar con nueces y orégano.

NOTA: podéis utilizar la verdura que más os guste y hacer revueltos de muchas combinaciones posibles.



Recordad que somos lo que comemos, pero además, también cómo lo comemos y las emociones que experimentamos al comer.



Disfrutad de la comida y de todas las recetas tan ricas de este eBook.



Como habéis podido ver en este recetario, la falta de tiempo no es una excusa para comer saludable.



Tened en cuenta que para gozar de buena salud hay tres pilares fundamentales: alimentación, ejercicio físico y descanso.





eBook

Elaborado por:

- Eva M^a García Martínez.
- Noelia Estévez Guerrero.



CAMPUS SALUDABLE
Y DEPORTE
UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE