

Porridge de avena con queso de cabra

Otra manera de desayunar un rico porridge de avena



Tiempo de preparación 5 min	Tiempo de cocción 10 min	Remojo 12 h	Tiempo total 12 h 15 min
--------------------------------	-----------------------------	----------------	-----------------------------

Raciones: 1 persona Calorías: 450kcal Autor: Sergio Calderón

Ingredientes

- 50 g. avena integral
- 25 g. cebollino
- 200 ml. agua
- 100 ml. leche fresca
- 5 g. mantequilla
- 30 g. queso de cabra

Huevos escalfados:

- 1 huevo campero
- sal marina
- vinagre

Elaboración paso a paso

1. Lo primero que tenemos que hacer es dejar en remojo los copos de avena durante al menos 7-12 horas. Si vamos a preparar el porridge para desayunar, podemos dejar la avena en remojo la noche anterior. Para ello simplemente la introducimos en la taza de agua con una cucharada de yogur natural.
2. Al día siguiente, justo antes de preparar el porridge, escurrimos bien la avena en un colador y reservamos.
3. Seguidamente, ponemos la $\frac{1}{2}$ taza de leche fresca en otro cazo, añadimos una pizca de sal y a fuego suave, calentamos la leche.
4. Cuando este ligeramente caliente, añadimos la avena escurrida, el cebollino cortado en aros y la $\frac{1}{2}$ cucharada de mantequilla.
5. Cuando se haya derretido la mantequilla, añadimos el queso de cabra sin dejar de remover. Sacaremos del fuego cuando el porridge tenga la consistencia deseada.

Para preparar los huevos escalfados:

1. Pondremos al fuego un cazo con agua y vinagre, cuando llegue a ebullición añadimos los huevos con cuidado; dejaremos cocinar durante un par de minutos dependiendo del punto de cocción de la yema de los huevos. Si nos gusta poco hecho, lo dejaremos solo un minuto. Retiramos con una espumadera y reservamos.
2. Finalmente, servimos sobre un plato hondo, añadimos los huevos escalfados por encima y salpimentamos al gusto.

Notas

Podemos cambiar los huevos escalfados por huevos a la plancha ;)

Información Nutricional

Calorías: 450kcal | Carbohidratos: 34.5g | Proteínas: 20.6g | Grasas: 25.7g | Grasas saturadas: 13.6g | Grasas Poliinsaturadas: 2.2g | Grasas monoinsaturadas: 7.4g | Sodio: 405mg | Potasio: 412mg | Fibra: 4.4g | Vitamina A: 1900IU | Vitamina C: 2.5mg | Calcio: 240mg | Hierro: 6.8mg

Fruta fresca

Elige la variedad que más te guste ;)



Tiempo de preparación

1 min

Tiempo total

1 min

Raciones: 1 persona Calorías: 94kcal

Ingredientes

- 1 pieza fruta fresca

Elaboración paso a paso

1. Cómete la fruta a bocados o pelada ;)

Notas

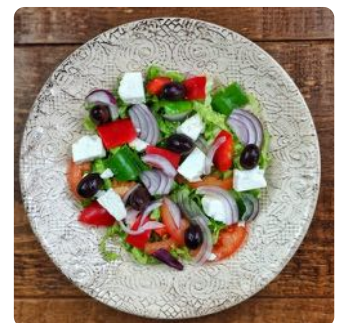
Recuerda comer la fruta siempre fresca (no en forma de zumos).

Información Nutricional

Calorías: 94kcal | Carbohidratos: 25g | Sodio: 1mg | Potasio: 194mg | Fibra: 4g | Azúcar: 18g | Vitamina A: 100IU | Vitamina C: 8.4mg | Calcio: 11mg | Hierro: 0.2mg

Ensalada griega

Ensalada de sabor intenso y muy mediterráneo.



Tiempo de preparación

5 min

Tiempo de cocción

5 min

Tiempo total

10 min

Raciones: 2 raciones Calorías: 230kcal Autor: [David Guibert](#)

Ingredientes

- 100 g. lechuga
- 50 g. tomate
- 40 g. cebolla morada
- 50 g. aceituna negra
- 50 g. queso feta
- 60 g. pimiento rojo
- 60 g. pimiento verde
- 50 g. pepino

Aliño

- 20 ml. aceite de oliva virgen extra
- 7 ml. zumo de limón
- ¼ cda. orégano
- ¼ cda. perejil
- sal al gusto

Elaboración paso a paso

1. En un bol ponemos todos los ingredientes de nuestro aliño, mezclamos a conciencia y dejamos reposar mientras elaboramos el resto de la ensalada.
2. Lavamos y secamos todos los ingredientes que componen nuestra ensalada (menos el queso feta y la cebolla morada).

Cortamos la cebolla y la lechuga en tiras finas y el resto de ingredientes en cubitos no muy grandes (según tus gustos).

3. Ponemos la lechuga como base y vamos colocando en resto de ingredientes por encima a nuestro gusto.

Volvemos a remover muy bien el aliño y lo echamos por nuestra ensalada, mezclamos muy bien y ya está lista para comer.

Información Nutricional

Calorías: 230kcal | Carbohidratos: 10g | Proteínas: 5g | Grasas: 19g | Grasas saturadas: 6g | Colesterol: 22mg | Sodio: 678mg | Potasio: 309mg | Fibra: 3g | Azúcar: 6g | Vitamina A: 1713IU | Vitamina C: 71mg | Calcio: 145mg | Ácido fólico: 50µg | Hierro: 1mg

Paté de lentejas y almendras

Un delicioso untado para comer legumbres de manera diferente.

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
4 min	1 min	5 min



Raciones: 2 raciones Calorías: 304kcal Autor: [David Guibert](#)

Ingredientes

- 200 g. lenteja cocida
- 15 g. almendra tostada
- 5 g. ajo 1 diente
- ½ cda. comino en polvo
- 7 ml. zumo de limón
- 10 g. semillas de sésamo
- 25 ml. aceite de oliva virgen extra
- 40 ml. agua
- ½ cda. perejil
- sal al gusto
- pimentón para decorar

Elaboración paso a paso

1. Ponemos todos los ingredientes en el vaso de la batidora y trituramos hasta obtener una textura suave y homogénea.

En caso de que las almendras no estén tostadas las tostamos en una sartén 2-3 minutos antes de hacer la receta.

2. Comprobamos que está a nuestro gusto de: sal, aceite, comino, limón y ajo.

Hacemos las rectificaciones necesarias hasta encontrar el sabor que más nos guste.

Información Nutricional

Calorías: 304kcal | Carbohidratos: 24g | Proteínas: 12g | Grasas: 19g | Grasas saturadas: 2g | Sodio: 5mg | Potasio: 445mg | Fibra: 9g | Azúcar: 2g | Vitamina C: 4mg | Calcio: 88mg | Ácido fólico: 190µg | Hierro: 5mg

Yogur con coco y frutos del bosque

Un desayuno fácil, rápido y saludable.

Tiempo de preparación
5 min

Tiempo total
5 min

Raciones: 1 persona Calorías: 321kcal Autor: Sergio Calderón



Ingredientes

- 2 yogur natural
- 20 g. proteína whey opcional
- 15 g. coco rallado
- 100 g. frutos del bosque frambuesas, arándanos, moras, fresas, etc.

Elaboración paso a paso

1. Si vamos a utilizar proteína Whey, lo primero que haremos es mezclar el yogur con la proteína.
2. Seguidamente, añadimos el coco rallado y la fruta y mezclamos todo.

Notas

Si utilizáis proteína Whey, es preferible usar sin sabor para así darle nosotros el sabor que más nos guste.

Información Nutricional

Calorías: 321kcal | Carbohidratos: 33g | Proteínas: 10g | Grasas: 18g | Grasas saturadas: 14g | Colesterol: 33mg | Sodio: 123mg | Potasio: 660mg | Fibra: 3g | Azúcar: 28g | Vitamina A: 314IU | Vitamina C: 4mg | Calcio: 303mg | Ácido fólico: 18 μ g | Hierro: 1mg

Tostada de crema de cacahuete y plátano

Hoy os traemos esta deliciosa receta de tostada de crema de cacahuete y plátano de Anna Mateo, administradora de @realfooding en Instagram. ¡Desayuno 10!



Tiempo de preparación
5 min

Tiempo total
5 min

Raciones: 1 persona Calorías: 243kcal Autor: Anna Mateo Franch

Ingredientes

- 10 g. crema de cacahuete
- ½ plátano
- 10 g. nibs de cacao
- 30 g. pan integral

Elaboración paso a paso

1. Tostamos el pan mientras cortamos el plátano.
2. Untamos la crema de cacahuete sobre el pan y ponemos encima el plátano y los nibs de cacao.

Notas

¡Que aproveche realfooders!

Información Nutricional

Calorías: 243kcal | Carbohidratos: 30g | Proteínas: 8g | Grasas: 11g | Grasas saturadas: 5g | Sodio: 167mg | Potasio: 351mg | Fibra: 6g | Azúcar: 10g | Vitamina C: 5mg | Calcio: 32mg | Ácido fólico: 34 μ g | Hierro: 1mg

Gachas de avena a la cúrcuma

¿Se os acaban las ideas de cómo preparar las gachas del desayuno? ¡Probad a mezclar sabores dulces y salados!



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	5 min	10 min

Raciones: 1 persona Calorías: 355kcal Autor: [Ángela Otero](#)

Ingredientes

Para el porridge o gachas:

- 35 g. avena
- 100 ml. bebida de almendra
- cúrcuma
- pimienta negra
- canela

Topping:

- 1 huevo escalfado
- fresa
- arándano
- frutos secos
- [tahini](#)

Elaboración paso a paso

Para preparar las gachas:

1. Calentamos la bebida de almendra, añadimos los copos de avena y las especias y removemos hasta conseguir la textura que más nos gusta.
2. Finalmente añadimos el huevo escalfado, las fresas, arándanos, frutos secos y la cucharadita de tahini.
3. ¡A disfrutar!

Notas

¿Qué os parece esta versión con huevito poché?

Información Nutricional

Calorías: 355kcal | Carbohidratos: 36g | Proteínas: 14g | Grasas: 18g | Grasas saturadas: 3g | Colesterol: 163mg | Sodio: 198mg | Potasio: 353mg | Fibra: 6g | Azúcar: 5g | Vitamina A: 240IU | Vitamina C: 31.4mg | Calcio: 173mg | Hierro: 3.2mg

Batido de mandarinas con fresas

Hoy veremos como preparar un batido muy rico y refrescante con mandarinas y fresas.



Tiempo de preparación
2 min

Tiempo total
2 min

Raciones: 1 persona Calorías: 244kcal Autor: Sergio Calderón

Ingredientes

- 250 ml. leche fresca
- 1 mandarina
- 150 g. fresa

Elaboración paso a paso

1. Trituramos todo bien en la licuadora y disfrutamos de este sabroso batido.

Notas

¡Que aproveche realfooders!

Información Nutricional

Calorías: 244kcal | Carbohidratos: 35g | Proteínas: 9.4g | Grasas: 8.7g | Grasas saturadas: 4.6g | Grasas Poliinsaturadas: 0.77g | Grasas monoinsaturadas: 2.1g | Sodio: 108mg | Potasio: 697mg | Fibra: 4.6g | Vitamina A: 1700IU | Vitamina C: 102.3mg | Calcio: 330mg | Hierro: 3.4mg

Yogur con frutas silvestres

Hoy os traemos esta deliciosa receta de yogur con frutas silvestres que nos propone Rosa Campagna Diaz a través de la web de mimenurealfooding.



Tiempo de preparación
10 min

Tiempo total
10 min

Raciones: 1 persona Calorías: 141kcal Autor: Rosa Campagna Diaz

Ingredientes

- 1 yogur natural o griego natural
- 20 g. mora
- 30 g. frambuesa
- 50 g. fresa
- 5 g. semillas de chía

Elaboración paso a paso

1. Colocar primero el yogur con la chíá durante un tiempo con el fin de que ésta se hidrate.
2. A los 10 minutos lavar las frutas silvestres, secarlo con un papel absorbente y colocarlo encima del yogur.

Notas

¡Que aproveche realfooders!

Información Nutricional

Calorías: 141kcal | Carbohidratos: 17g | Proteínas: 6g | Grasas: 6g | Grasas saturadas: 3g | Colesterol: 16mg | Sodio: 59mg | Potasio: 316mg | Fibra: 6g | Azúcar: 11g | Vitamina A: 124IU | Vitamina C: 41mg | Calcio: 183mg | Ácido fólico: 32µg | Hierro: 1mg

Crèpes con champiñón y queso

Hoy os traemos esta deliciosa receta de crèpes con champiñón y queso que nos propone Mila Pakhar (@cocinainspira) en el grupo de Facebook.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
20 min	20 min	40 min

Raciones: 2 raciones Calorías: 658kcal Autor: [Mila Pakhar](#)

Ingredientes

Para los crèpes

- 100 g. harina de avena
- 200 ml. leche
- 2 huevo
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra virgen extra

Para el relleno

- 300 g. champiñón
- 200 g. cebolla
- 100 g. queso crema
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra virgen extra
- sal
- pimienta al gusto

Elaboración paso a paso

Para los crèpes

1. Batimos todos los ingredientes hasta eliminar los grumos.

2. Dejamos la masa en la nevera entre 15 minutos y 1 hora.
3. Hacemos los crêpes en una sartén antiadherente ligeramente engrasada a fuego medio-bajo. Es importante echar la masa en la sartén cuando esté bien caliente para que los crêpes no se rompan.

Para el relleno

1. Cortamos finamente la cebolla y los champiñones en láminas.
2. Pochamos la cebolla en una sartén con aceite.
3. Añadimos los champiñones y los pochamos también.
4. Agregamos el queso crema, sal, pimienta y removemos hasta que se mezcle bien el queso.
5. Simplemente rellenamos los crepes y, ¡a disfrutar!

Notas

También los podéis acompañar con crema agria, ¡la combinación es genial!

Información Nutricional

Calorías: 658kcal | Carbohidratos: 54g | Proteínas: 25g | Grasas: 40g | Grasas saturadas: 15g | Colesterol: 229mg | Sodio: 287mg | Potasio: 1070mg | Fibra: 6g | Azúcar: 14g | Vitamina A: 1071IU | Vitamina C: 11mg | Calcio: 237mg | Hierro: 4mg

Espaguetis con salsa tipo sobrasada

Original salsa de tomate que recuerda al sabor de la sobrasada para acompañar los espaguetis.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Remojo tomates	Tiempo total
3 min	3 min	10 min	16 min

Raciones: 2 raciones | Calorías: 418kcal | Autor: [David Guibert](#)

Ingredientes

- 100 g. espaguetis integrales o 200 g. si ya están cocidos

Salsa tipo sobrasada

- 220 g. salsa de tomate
- 25 g. tomate seco hidratados en agua
- 40 g. almendra
- 15 ml. aceite de oliva virgen extra
- 5 g. ajo 1 diente
- ½ cdta. pimentón dulce
- sal al gusto

- pimienta al gusto

Elaboración paso a paso

1. En caso de que no hayamos tenido tiempo de poner a remojar los tomates con antelación (2 horas) puedes dejarlos 10 minutos en agua muy caliente.

Una vez que nuestros tomates están listos, ponemos todos los ingredientes de la salsa (menos la salsa de tomate) en el vaso de la batidora y trituramos muy bien.

Añadimos la salsa de tomate y volvemos a batir muy bien.

2. Ahora tenemos 2 opciones:

1. Poner la salsa por encima de la pasta y meter todo al microondas.

2. Poner a calentar la salsa en una cazuela, añadir la pasta y mezclar todo muy bien hasta que esté a nuestro gusto.

Información Nutricional

Calorías: 418kcal | Carbohidratos: 56g | Proteínas: 15g | Grasas: 19g | Grasas saturadas: 2g | Sodio: 612mg | Potasio: 1041mg | Fibra: 6g | Azúcar: 10g | Vitamina A: 709IU | Vitamina C: 13mg | Calcio: 101mg | Ácido fólico: 59µg | Hierro: 5mg

Berenjena a la plancha con sésamo

Dale un toque diferente a la típica parrillada.

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
2 min	8 min	10 min

Raciones: 2 raciones | Calorías: 171kcal | Autor: [David Guibert](#)



Ingredientes

- 400 g. berenjena
- 20 ml. salsa de soja
- 40 g. semillas de sésamo

Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar una sartén pincelada con un poco de aceite.

Mientras se calienta lavamos, secamos y cortamos la berenjena en rodajas medianas (depende de tus gustos).

Si las haces muy finas se secan mucho y si las haces muy gruesas necesitarás mucho tiempo de cocción.

2. Una vez que la sartén está caliente, espolvoreamos un poco de sal y colocamos nuestras rodajas de berenjena.

Las cocinamos a fuego medio-fuerte hasta dejarlas a nuestro gusto (unos 2-3 minutos por cada lado puede ser suficiente).

- Una vez que nos guste el punto de cocción de las berenjenas añadimos la salsa de soja por encima y cocinamos 1 minuto más.

Sacamos a un plato y espolvoreamos con las semillas de sésamo tostadas.

Información Nutricional

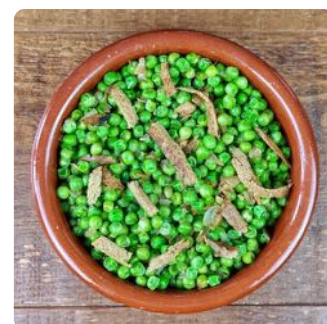
Calorías: 171kcal | Carbohidratos: 17g | Proteínas: 7g | Grasas: 10g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 565mg | Potasio: 573mg | Fibra: 8g | Azúcar: 7g | Vitamina A: 46IU | Vitamina C: 4mg | Calcio: 213mg | Ácido fólico: 63µg | Hierro: 4mg

Guisantes con seitán

Tradicional y apetecible receta... ¡engancha!

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
2 min	12 min	14 min

Raciones: 2 raciones | Calorías: 288kcal | Autor: [David Guibert](#)



Ingredientes

- 400 g. guisante congelado
- 100 g. cebolla
- 10 g. ajo 2 dientes
- 15 ml. aceite de oliva virgen extra
- 60 g. seitán
- sal al gusto
- pimienta al gusto

Elaboración paso a paso

- Ponemos a calentar una cazuela con agua y un poco de sal.

En cuanto rompa a hervir añadimos los guisantes, esperamos a que vuelva a hervir y contamos 6-7 minutos.

- A la vez que se cuecen los guisantes ponemos a calentar una sartén con el aceite.

Mientras se calienta el aceite vamos picando los ajos muy fino, el seitan a tiras finas y la cebolla en cubitos pequeños.

Una vez que está caliente al aceite incorporamos los ajos junto con el seitan, esperamos a que se doren un poco y añadimos la cebolla.

Cocinamos 4-5 minutos o hasta que esté bien pochada.

3. En cuanto estén los guisantes los escurrimos y los añadimos a las sartén con la cebolla.

Añadimos la sal y pimienta al gusto y cocinamos 1-2 minutos.

Ya están listos para disfrutar.

Información Nutricional

Calorías: 288kcal | Carbohidratos: 36g | Proteínas: 18g | Grasas: 9g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 147mg | Potasio: 581mg | Fibra: 11g | Azúcar: 14g | Vitamina A: 1530IU | Vitamina C: 85mg | Calcio: 71mg | Ácido fólico: 140µg | Hierro: 3mg

Tofu en salsa verde

No renuncies a esta tradicional preparacion, ¡veganizala y disfruta!



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	15 min	20 min

Raciones: 2 raciones Calorías: 293kcal Autor: [David Guibert](#)

Ingredientes

- 400 g. tofu
- 50 g. cebolla dulce
- 10 g. ajo 2 dientes
- 10 g. harina integral
- 260 ml. agua
- 20 ml. vinagre de manzana
- 20 ml. aceite de oliva virgen extra
- sal al gusto
- perejil fresco

Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar en una cazuela con el aceite.

Mientras se calienta vamos picando muy fino los ajos y la cebolla.

Una vez que esté caliente los añadimos y cocinamos hasta que estén blandos y dorados (3-4 minutos).

Añade la harina y cocina 2 minutos.

Luego añadimos la mitad del agua (130 ml) + el vinagre y cocinamos hasta que reduzca a al mitad.

Añadimos el agua restante.

2. Mientras se empieza a hacer la salsa salpimentamos el tofu (cortado en tiras) y lo doramos en una sartén con un poco de aceite hasta dejarlo al gusto.

Pasamos el tofu ya dorado a la cazuela con la salsa y cocinamos 4-5 minutos.

Añadimos el perejil al gusto muy bien picado y cocinamos 1 minuto más.

3. Ya está listo para disfrutar.

Lo mejor es comer este plato recién hecho para evitar que la salsa espese en exceso.

Información Nutricional

Calorías: 293kcal | Carbohidratos: 12g | Proteínas: 19g | Grasas: 19g | Grasas saturadas: 2g | Sodio: 17mg | Potasio: 75mg | Fibra: 3g | Azúcar: 2g | Vitamina C: 3mg | Calcio: 265mg | Ácido fólico: 7µg | Hierro: 3mg

Crema de alubias blancas y remolacha

Nos encantan las cremas de legumbres... y si tienen este color y sabor tan espectacular, mas.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
2 min	8 min	10 min

Raciones: 2 raciones Calorías: 327kcal Autor: [David Guibert](#)

Ingredientes

- 250 g. alubia cocida blanca
- 100 g. remolacha
- 100 g. cebolla morada
- 100 ml. agua caliente
- 50 g. cacahuete
- 5 g. café molido, opcional
- ¼ cda. hierbas provenzales
- sal al gusto
- pimienta al gusto

Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar una sartén a fuego medio con un poco de aceite.

Mientras se calienta cortamos la cebolla en tiras finas.

Una vez que el aceite está caliente, añadimos la cebolla y cocinamos 4-5 minutos hasta pocharla muy bien.

Incorporamos la remolacha en cubitos y cocinamos 1 minuto más.

2. Ponemos todos los ingredientes en el vaso de la batidora (con excepción de los cacahuetes) y trituramos hasta dejarla a nuestro gusto.

En caso de querer una crema más líquida basta con añadir agua al gusto y volver a batir.

Salpimentamos a nuestro gusto.

- Decoramos con los cacahuets machacados y ya está lista para disfrutar. En caso de quererla más caliente, basta con calentarla un poco en el microondas o en un cazo.

Información Nutricional

Calorías: 327kcal | Carbohidratos: 40g | Proteínas: 17g | Grasas: 13g | Grasas saturadas: 2g | Sodio: 55mg | Potasio: 989mg | Fibra: 11g | Azúcar: 6g | Vitamina C: 6mg | Calcio: 137mg | Ácido fólico: 205µg | Hierro: 5mg

Tofu al ajillo

Sabor intenso que nos recuerda a las tapas de bar tradicionales

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	4 min	9 min

Raciones: 2 Calorías: 419kcal Autor: [David Guibert](#)



Ingredientes

- 400 g. tofu firme
- 25 g. ajo 4-5 dientes, al gusto
- 50 ml. aceite de oliva virgen extra
- 1 cdta. perejil fresco, recién picado
- 1 lima

Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar a fuego suave 40 ml de aceite en una sartén. Si te gusta el picante puedes añadir una cayena para que el aceite coja sabor y retirarla antes de añadir el tofu.
2. Mientras, vamos pelando y picando fino los ajos y el perejil (solo las hojas sin los tallos). Pasamos el ajo y el perejil a un mortero con una pizca de sal y los 10 ml de aceite que nos quedaban. En caso de no tener mortero, mezclar todo muy bien en un bol.
3. Cortamos el tofu según nuestros gustos (en tiras o filetes). Subimos un poco la potencia del fuego y cuando esté bien caliente añadimos nuestro tofu. Vamos esparciendo por encima nuestra mezcla de ajo y perejil.
4. En cuanto veamos que el tofu empieza a dorarse le damos la vuelta. Cocinamos hasta que est a nuestro gusto. El tiempo dependerá bastante de nuestros gustos y del tamaño de los trozos que utilizemos.

Notas

¡Disfrutad de la receta! :)

Información Nutricional

Calorías: 419kcal | Carbohidratos: 12g | Proteínas: 19g | Grasas: 34g | Grasas saturadas: 4g | Sodio: 13mg | Potasio:

84mg | Fibra: 3g | Azúcar: 1g | Vitamina A: 211IU | Vitamina C: 17mg | Calcio: 284mg | Ácido fólico: 6µg | Hierro: 3mg

Hamburguesa de garbanzo al curry

Este tipo de preparaciones son un gran recurso para tomar legumbres de forma diferente.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
8 min	7 min	15 min

Raciones: 2 raciones Calorías: 293kcal Autor: [David Guibert](#)

Ingredientes

- 250 g. garbanzo cocido
- 50 g. avena en copos
- 100 g. cebolla rallada
- 5 g. ajo 1 diente picado fino
- 80 g. zanahoria rallada
- ½ cdta. curry
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra
- 10 ml. salsa de soja
- 1 cdta. perejil picado
- ½ cdta. cilantro picado, opcional

Elaboración paso a paso

1. Ponemos todos los ingredientes en un bol y los mezclamos muy bien.

Con la ayuda de un tenedor vamos machacando la mezcla hasta conseguir una consistencia que nos permita darles forma sin que se rompan.

Dividimos la masa en 4 bolas y les damos forma de hamburguesas.

2. Ponemos a calentar una sartén con un poco de aceite.

Una vez que está caliente vamos añadiendo nuestras hamburguesas y las vamos dorando por ambos lados hasta dejarlas a nuestro gusto.

Información Nutricional

Calorías: 293kcal | Carbohidratos: 44g | Proteínas: 11g | Grasas: 9g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 659mg | Potasio: 472mg | Fibra: 10g | Azúcar: 4g | Vitamina A: 6725IU | Vitamina C: 8mg | Calcio: 81mg | Ácido fólico: 56µg | Hierro: 3mg

Verduras al horno estilo pisto

Una version del pisto facil y rapida



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	17 min	22 min

Raciones: 2 raciones Calorías: 217kcal Autor: [David Guibert](#)

Ingredientes

- 15 ml. aceite de oliva virgen extra
- 5 g. ajo 1 diente
- 160 g. salsa de tomate
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- laurel 1 hoja, opcional
- 40 ml. agua

Verduras a la papillote

- 70 g. cebolla
- 70 g. puerro
- 100 g. calabacín
- 50 g. pimiento rojo
- 50 g. pimiento verde
- 50 g. zanahoria

Elaboración paso a paso

1. Troceamos todas las verduras de la papillote y las vamos poniendo en un bol.

Tapamos el bol con papel de film o con una cubierta apta para microondas.

Asamos en el microondas a maxxima potencia durante aproximadamente 6-7 minutos.

2. Ponemos a calentar una sartén al fuego con el aceite.

Mientras picamos el ajo hasta dejarlo a nuestro gusto para el pisto.

Una vez que el aceite esté caliente añadimos el ajo picado, esperamos a que se dore e incorporamos las verduras.

3. Cocinamos 1 minutos, añadimos la salsa de tomate junto con la hoja de laurel y el agua y dejamos cocinar a fuego medio y tapado durante 6-8 minutos.

Retiramos la hoja de laurel, añadimos más sal o pimienta si nos apetece y listo para comer.

Información Nutricional

Calorías: 217kcal | Carbohidratos: 32g | Proteínas: 8g | Grasas: 9g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 515mg | Potasio: 689mg | Fibra: 9g | Azúcar: 3g | Vitamina A: 10502IU | Vitamina C: 27mg | Calcio: 60mg | Ácido fólico: 67µg | Hierro:

3mg

Salteado oriental con fideos y seitán

Rapido y completo plato con el que disfrutaras



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	17 min	22 min

Raciones: 2 raciones Calorías: 507kcal Autor: [David Guibert](#)

Ingredientes

- 100 g. fideos integrales japoneses o normales, 200 g. si estan ya cocidos
- 200 g. seitán
- 15 ml. aceite de oliva virgen extra o de cacahuete o sesamo
- 15 ml. salsa de soja
- 5 ml. vinagre de manzana
- ¼ cda. jengibre en polvo
- ¼ cda. ajo en polvo
- ½ cda. orégano
- 30 g. semillas de sésamo tostadas

Verduras a la papillote

- 68 g. cebolla
- 68 g. puerro
- 100 g. calabacín
- 55 g. pimiento rojo
- 55 g. zanahoria
- 55 g. pimiento verde

Elaboración paso a paso

1. Troceamos las verduras de la papillote del tamaño que nos guste y las vamos poniendo en un bol apto para microondas.

Tapamos el bol con papel film (que no toque las verduras) o una tapa apta para microondas que quede bien sellada.

Asamos las verduras en el microondas a maxima potencia alrededor de 6-7 minutos, segun nuestro gusto.

2. Ponemos a calentar la sartén o wok con el aceite.

Mientras vamos cortando el seitán en tiras muy finas.

Una vez que el aceite está caliente cocinamos 1- 2 minutos las tiras de de seitán y las reservamos.

3. Añadimos las verduras junto con las especias y el vinagre y salteamos 4-5 minutos.

Una vez que se han dorado un poco incorporamos los fideos, el seitan y salteamos 1 minutos.

Añadimos la salsa de soja, cocinamos 1 minuto más y pasamos a platos.

Antes de sacar la sartén o wok nos aseguramos de que está todo bien caliente.

4. Decoramos con las semillas de sésamo por encima y ya están listos para disfrutar.

Información Nutricional

Calorías: 507kcal | Carbohidratos: 60g | Proteínas: 34g | Grasas: 17g | Grasas saturadas: 2g | Sodio: 905mg | Potasio: 613mg | Fibra: 6g | Azúcar: 7g | Vitamina A: 6224IU | Vitamina C: 74mg | Calcio: 211mg | Ácido fólico: 104µg | Hierro: 7mg

Crema de lenteja roja y verduras

Seguimos proponiendooos muchas formas diferentes para disfrutar de las legumbres.

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	37 min	42 min

Raciones: 2 raciones | Calorías: 236kcal | Autor: [David Guibert](#)



Ingredientes

- 80 g. lenteja roja
- ¼ cdta. comino
- ¼ cdta. tomillo
- 320 ml. agua
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra

Verduras a la papillote

- 50 g. cebolla
- 50 g. puerro
- 75 g. calabacín
- 40 g. pimiento verde
- 40 g. pimiento rojo
- 40 g. zanahoria

Elaboración paso a paso

1. Troceamos las verduras de la papillote del tamaño que nos guste y las vamos poniendo en un bol apto para microondas.

Tapamos el bol con papel film (que no toque las verduras) o una tapa apta para microondas que quede bien sellada.

Asamos las verduras en el microondas a maxima potencia alrededor de 6-7 minutos, segun nuestro gusto.

2. Ponemos a calentar el aceite en un cazo.

Una vez que esté caliente añadimos las verduras con las especias y cocinamos 2-3 minutos.

Incorporamos las lentejas y removemos muy bien.

Agregamos el agua, subimos el fuego y esperamos a que hierva. Bajamos el fuego y cocinamos tapado durante 30 minutos.

3. Pasados los 30 minutos comprobamos que están las lentejas bien cocinadas.

Trituramos todo muy bien hasta conseguir la textura deseada.

Información Nutricional

Calorías: 236kcal | Carbohidratos: 35g | Proteínas: 12g | Grasas: 6g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 35mg | Potasio: 703mg | Fibra: 15g | Azúcar: 6g | Vitamina A: 4533IU | Vitamina C: 56mg | Calcio: 56mg | Ácido fólico: 234µg | Hierro: 4mg

Patatas asadas

Un clasico que nunca falla



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	30 min	35 min

Raciones: 2 raciones Calorías: 58kcal Autor: [David Guibert](#)

Ingredientes

- 200 g. patata pequeña

Elaboración paso a paso

1. Lava muy bien las patatas por si les quedase algún resto de tierra, sécalas y ponlas en una fuente de horno.
2. Espolvorea un poco de sal al gusto y hornea a 180°C hasta que al pincharlas con un palillo estén blandas.
3. Puedes empezar a comprobar a ver si están a partir de los 25-30 minutos.

Notas

CONSEJO: Pincela con un poco de aceite antes de hornear para que queden más doradas. También te recomiendo pincharlas con un tenedor antes de hornearlas para evitar que “exploten”

Información Nutricional

Calorías: 58kcal | Carbohidratos: 12g | Proteínas: 3g | Grasas: 1g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 10mg | Potasio: 413mg | Fibra: 3g | Vitamina C: 11mg | Calcio: 30mg | Ácido fólico: 17µg | Hierro: 3mg

Cuscús con alcachofas estilo Oriente Medio

Sabores orientales en esta receta de cuscus con alcachofas que te encantara.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	10 min	15 min

Raciones: 2 raciones Calorías: 369kcal Autor: [David Guibert](#)

Ingredientes

- 100 g. cuscus integral
- 75 ml. agua o la cantidad que indique en las instrucciones de tu cuscus
- 200 g. alcachofa cocida
- 30 g. aceituna negra sin hueso
- 40 g. almendra tostada
- ¼ cdta. tomillo
- ¼ cdta. comino en polvo
- ¼ cdta. hierbabuena
- lima ralladura al gusto

Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar el agua, añadimos el cuscús y esperamos 10 minutos.

Pasado el tiempo lo extendemos sobre un plato para que se enfríe un poco y no se pase de cocción.

2. Mientras el cuscús reposa ponemos a calentar una sartén con un poco de aceite.

Una vez que esté caliente añadimos las alcachofas y las cocinamos hasta que se doren bien.

Serán 3-4 minutos a fuego fuerte.

Pasado ese tiempo incorporamos las especias, las almendras picadas y las olivas negras.

Salteamos 1 minuto más.

3. Añadimos el cuscús y lo mezclamos todo muy bien.

Ya está listo para disfrutar.

Información Nutricional

Calorías: 369kcal | Carbohidratos: 57g | Proteínas: 15g | Grasas: 13g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 330mg | Potasio: 511mg | Fibra: 13g | Azúcar: 3g | Vitamina A: 59IU | Vitamina C: 12mg | Calcio: 122mg | Ácido fólico: 78µg | Hierro: 4mg

Soja texturizada estilo pollo al curry

Completa y original receta con sabores sorprendentes

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
3 min	19 min	22 min

Raciones: 2 raciones Calorías: 350kcal Autor: [David Guibert](#)



Ingredientes

- 120 g. soja texturizada 250 g. si ya esta hidratada
- 400 ml. leche de coco
- 15 ml. aceite de oliva virgen extra
- 3 cdta. curry en polvo
- ¼ cdta. pimentón dulce o picante segun gustos
- ¼ cdta. jengibre en polvo
- ¼ cdta. canela
- ½ cdta. [sazonador sabor "pollo"](#)

Verduras a la papillote

- 34 g. cebolla
- 34 g. puerro
- 50 g. calabacín
- 25 g. zanahoria
- 25 g. pimienta roja
- 25 g. pimienta verde

Elaboración paso a paso

1. Troceamos las verduras de la papillote del tamaño que nos guste y las vamos poniendo en un bol apto para microondas.

Tapamos el bol con papel film (que no toque las verduras) o una tapa apta para microondas que quede bien sellada.

Asamos las verduras en el microondas a maxima potencia alrededor de 6-7 minutos, segun nuestro gusto.

2. En un bol grande de cristal añadimos el aceite con las especias y lo mezclamos muy bien.

Incorporamos la soja texturizada y mezclamos hasta que se embadurne muy bien de las especias.

Dejamos reposar 5 minutos.

3. Mientras ponemos a calentar una cazuela pincelada con un poco de aceite a fuego medio.

Una vez caliente añadimos las verduras y cocinamos.

Añadimos la soja texturizada con todas la especias y cocinamos 2-3 minutos.

Bajamos un poco el fuego e incorporamos la leche de coco.

Es **muy importante** remover muy bien para que se junten todos los sabores.

- Una vez que vemos que rompe a hervir bajamos el fuego y cocinamos tapado durante 15 minutos dando vueltas de vez en cuando para que se cocine todo bien.
- Una vez que nuestro pollo está bien cocinado podemos comerlo así mismo o triturarla la salsa sin los jamoncitos.

Todo depende de nuestros gustos. A mí personalmente me gusta más con los trozos de verdura.

Notas

CONSEJO: Si lo haces de un día para otro los sabores se ven muy potenciados y el plato gana mucho sabor y aromas.

Información Nutricional

Calorías: 350kcal | Carbohidratos: 31g | Proteínas: 29g | Grasas: 12g | Grasas saturadas: 4g | Sodio: 21mg | Potasio: 232mg | Fibra: 12g | Azúcar: 16g | Vitamina A: 2921IU | Vitamina C: 35mg | Calcio: 286mg | Ácido fólico: 51µg | Hierro: 7mg

Verduras a la papillote al horno

Una forma diferente de cocinar nuestras verduras en el horno.

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
15 min	50 min	1 h 5 min

Raciones: 2 raciones Calorías: 94kcal Autor: [David Guibert](#)



Ingredientes

- 100 g. cebolla
- 100 g. puerro
- 150 g. calabacín
- 80 g. pimiento rojo
- 80 g. pimiento verde
- 50 g. zanahoria

Elaboración paso a paso

- Lavamos y secamos muy bien las verduras. Las cortamos en cubos medianos y las vamos echando en un bol grande (cazuela en caso de no tener bol).

Una vez que tenemos todas añadimos 2 cucharadas de AOVE, sal y pimienta al gusto y las mezclamos muy bien.

- Pasamos todas las verduras a una fuente de horno y las cubrimos con papel para horno / papel de aluminio.

En caso de no tener una fuente grande de horno puedes utilizar directamente la bandeja.

Corta un trozo de papel de horno / aluminio un poco más largo que la bandeja, añade tus verduras y cubre con otro trozo de papel de horno / aluminio.

Ciérralo bien como si fuese una empanada gigante.

3. Hornea a 180°C durante 45-50 minutos o hasta que las verduras estén a tu gusto.

Notas

IMPORTANTE: En caso de que no te guste alguna de las verduras planteadas o no la encuentres puedes combinar las verduras según tus gustos y necesidades.

Información Nutricional

Calorías: 94kcal | Carbohidratos: 21g | Proteínas: 3g | Grasas: 1g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 38mg | Potasio: 593mg | Fibra: 5g | Azúcar: 10g | Vitamina A: 6560IU | Vitamina C: 108mg | Calcio: 61mg | Ácido fólico: 87µg | Hierro: 2mg

Ensalada de lechuga y tomate

Un clásico para acompañar a nuestras comidas

Tiempo de preparación
2 min

Tiempo total
2 min

Raciones: 1 persona Calorías: 106kcal



Ingredientes

- 50 g. lechuga
- 150 g. tomate
- 10 ml. aceite de oliva virgen extra

Elaboración paso a paso

1. Lavamos y cortamos la lechuga y el tomate, emplatamos y aliñamos con AOVE, sal y vinagre (opcional).

Notas

Puedes utilizar la variedad de lechuga que más te guste: brotes, canónigos, rúcula, espinacas, iceberg, romana, etc.

Información Nutricional

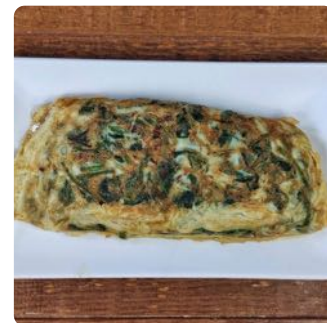
Calorías: 106kcal | Carbohidratos: 3g | Grasas: 10g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 8mg | Potasio: 216mg | Fibra: 1g | Azúcar: 2g | Vitamina A: 765IU | Vitamina C: 9.8mg | Hierro: 0.2mg

Tortilla de espinacas y puerro

Las tortillas de verduras quedan ricas siempre, ¿cual es tu combinacion favorita?

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
2 min	12 min	14 min

Raciones: 2 raciones Calorías: 198kcal Autor: [David Guibert](#)



Ingredientes

- 4 huevo
- 300 g. espinaca
- 100 g. puerro
- 10 g. ajo 2 dientes aproximadamente
- sal al gusto
- pimienta al gusto

Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar una sartén con un poco de aceite.

Mientras se calienta picamos los ajos en trocitos pequeños y el puerro en rodajitas finas.

Una vez que el aceite está caliente añadimos los ajos, esperamos a que se doren un poco e incorporamos el puerro.

Cocinamos 4-5 minutos a fuego medio.

2. Mientras se pocha el puerro batimos los huevos junto con la sal y pimienta al gusto.

Pasados los 4-5 minutos añadimos las espinacas a la sartén y cocinamos 2-3 minutos (hasta que veamos que reducen mucho su tamaño) mezclando todo muy bien.

3. Juntamos las espinacas con el huevo batido (en caso de que las espinacas tengan un poco de agua las “escurrimos”) y mezclamos muy bien.

Cocinamos nuestra tortilla en una sartén antiadherente con un poco de aceite hasta dejarla a nuestro gusto.

Información Nutricional

Calorías: 198kcal | Carbohidratos: 15g | Proteínas: 16g | Grasas: 9g | Grasas saturadas: 3g | Colesterol: 327mg | Sodio: 254mg | Potasio: 1068mg | Fibra: 4g | Azúcar: 3g | Vitamina A: 15374IU | Vitamina C: 50mg | Calcio: 236mg | Ácido fólico: 364µg | Hierro: 7mg

Huevos a la plancha

Cocina los huevos de manera ligera y sabrosa

Tiempo de cocción	Tiempo total
5 min	5 min

Raciones: 2 raciones Calorías: 126kcal Autor: [David Guibert](#)

Ingredientes

- 4 huevo
- aceite de oliva virgen extra
- sal al gusto



Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar una sartén a fuego medio-fuerte pincelada con un poco de aceite.

Una vez que está caliente añadimos los huevos, tapamos y dejamos que se cocinen.

Los pasamos a un plato, añadimos sal al gusto y listos para comer.

2. Si tu sartén no es muy grande o no te atreves a hacerlos todos a la vez puedes hacer primero 2 y después repetir el proceso con los huevos restantes.

Notas

CONSEJO: Es importante vigilarlos para evitar que las yemas se cocinen demasiado.

Información Nutricional

Calorías: 126kcal | Carbohidratos: 1g | Proteínas: 11g | Grasas: 8g | Grasas saturadas: 3g | Colesterol: 327mg | Sodio: 125mg | Potasio: 121mg | Azúcar: 1g | Vitamina A: 475IU | Calcio: 49mg | Ácido fólico: 41µg | Hierro: 2mg

Salteado de brócoli

Rapida guarnicion para tomar el brocoli de forma diferente

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
10 min	15 min	25 min

Raciones: 2 Calorías: 154kcal Autor: [David Guibert](#)

Ingredientes

- 500 g. brócoli
- 30 ml. salsa de soja
- 1 cdta. ajo en polvo
- ½ cdta. orégano
- 5 ml. vinagre de manzana o, mejor, de arroz
- 20 g. semillas de sésamo tostadas



- pimienta al gusto
- chile o picante al gusto y opcional

Elaboración paso a paso

1. Lavamos muy bien el brócoli y lo cortamos en trocitos (del tamaño que se ve en la foto). El tallo lo pelamos y también lo troceamos.

Mientras hacemos todo esto ponemos a calentar una sartén pincelada con aceite a fuego fuerte.

2. Una vez que la sartén está bien caliente añadimos el brócoli y vamos salteando con cuidado de que no se nos queme hasta dejarlo a nuestro gusto. Mientras tanto mezclamos en un bol el resto de ingredientes menos las semillas de sésamo.

3. Una vez que el brócoli está cocinado a nuestro gusto, añadimos la mezcla de especias y cocinamos 1 minuto más hasta que se evapore todo.

Lo pasamos a un plato y lo decoramos con las semillas de sésamo.

Notas

CONSEJO: Si ya lo tenemos cocinado y queremos recalentarlo podemos hacerlo tanto en una sartén como al microondas.

Eso sí, si vamos a hacer esto sería interesante dejarlo al principio un poco más crudo para evitar quede demasiado blando después de recalentarlo.

Información Nutricional

Calorías: 154kcal | Carbohidratos: 20g | Proteínas: 11g | Grasas: 6g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 922mg | Potasio: 869mg | Fibra: 8g | Azúcar: 5g | Vitamina A: 1558IU | Vitamina C: 223mg | Calcio: 215mg | Ácido fólico: 170µg | Hierro: 4mg

Tofu-pescado con salsa de yogur y patatas

Deliciosa combinación del sabor a mar del tofu con alga y el yogur.

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Reposo	Tiempo total
5 min	8 min	15 min	28 min



Raciones: 2 raciones | Calorías: 379kcal | Autor: [David Guibert](#)

Ingredientes

- 150 g. [patata asada](#)

Tofu-pescado

- 400 g. tofu

- 70 ml. salsa de soja
- 20 ml. zumo de limón
- ½ cdta. ajo en polvo
- ¼ cdta. cúrcuma en polvo
- 3 g. alga nori 1 hoja
- 40 g. harina integral o mejor blanca para no quitar sabor

Salsa de yogur

- 1 yogur natural
- 10 g. alcaparra
- 15 ml. aceite de oliva virgen extra
- ¼ cdta. tomillo
- ⅛ cdta. eneldo
- ¼ cdta. ajo en polvo
- ½ cdta. mostaza

Elaboración paso a paso

1. En un plato hondo mezclamos la salsa de soja, el zumo de limón, el ajo en polvo y la cúrcuma.

Añadimos el tofu cortado en 2 filetes gordos, removemos para que se impregne bien por todas partes y dejamos reposar 15 minutos.
2. Ponemos en un bol todos los ingredientes de nuestra salsa de yogur menos el yogur.

Lo machamos todo muy bien con la ayuda de un mortero, añadimos el yogur y volvemos a mezclar muy bien.

Dejamos reposar mientras hacemos el tofu-pescado.
3. A la vez que se marina el tofu ponemos a calentar una sartén con el aceite.

Mientras vamos cortando las patatas en rodajas finas (puedes dejar o quitar la piel según tus gustos).

Una vez que está caliente doramos las patatas por los dos lados hasta dejarlas a nuestro gusto.

Justo antes de sacarlas de la sartén añadimos unas gotas de vinagre de manzana y cocinamos unos segundos.

Las reservamos en un plato y las guardamos en el microondas para evitar que se enfríen.
4. Pon a calentar una sartén con un poco de aceite.

Mientras corta la hoja de alga nori de tal forma que te permita cubrir uno de los lados de cada bloque de tofu.

Cocina el tofu 30 segundos la microondas a máxima potencia para que el alga nori se le quede bien pegada.

Pasa el tofu por la harina y dóralo en la sartén una vez que el aceite esté caliente. (Puedes utilizar la misma sartén que has empleado para dorar las patatas).
5. Coloca en la base del plato las patatas, encima tu “pescado” y cubre con la salsa de yogur y alcaparras.

Ya está listo para disfrutar.

Notas

CONSEJO: En caso de que la harina no se adhiera bien al tofu (al meter al microondas le quitamos mucha

humedad) una buena solución es untarnos el dedo con un poco del marinado y frotar toda la superficie de nuestro tofu. Así añadimos un extra de humedad que nos sirve para que la harina se adhiera sin problema.

Información Nutricional

Calorías: 379kcal | Carbohidratos: 32g | Proteínas: 26g | Grasas: 18g | Grasas saturadas: 2g | Colesterol: 1mg | Sodio: 2053mg | Potasio: 457mg | Fibra: 6g | Azúcar: 2g | Vitamina A: 78IU | Vitamina C: 13mg | Calcio: 286mg | Ácido fólico: 30µg | Hierro: 6mg

Col salteada al wok

Guarnición para hacer al momento, rápida y deliciosa.

Tiempo de preparación
5 min

Tiempo de cocción
20 min



Raciones: 2 raciones | Calorías: 249kcal | Autor: [David Guibert](#)

Ingredientes

- 500 g. col
- 10 g. ajo 2 dientes
- 2 cdta. jengibre rallado o ¼ de cdta en polvo
- 25 g. semillas de sésamo mejor tostadas
- 15 ml. salsa de soja
- 1 cayena solo si te gusta el picante
- ¼ cdta. canela
- 15 ml. vinagre de manzana o mejor de arroz (1 cda)
- 20 ml. aceite de oliva virgen extra o aceite de sesamo

Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar a fuego suave una sartén con el aceite, los ajos enteros, pelados y machacados y el jengibre rallado (si es en polvo aun no lo echamos).

Dejamos que se vaya pochando muy poco a poco.

La idea es que el aceite coja mucho sabor.

2. Mientras se pochan los ajos vamos cortando nuestra col muy fina con la ayuda de una mandolina o un cuchillo afilado.

Retiramos tanto el "tronco" como las partes que veamos muy gruesas.

Lo pasamos todo a un bol grande.

3. Cuando terminemos de cortar la col, los ajos y el jengibre ya deberían estar pochados.

Los sacamos del fuego y dejamos que se enfrien.

Mientras, apartamos la sartén del fuego y añadimos el aceite, el resto de especias y condimentos (menos las semillas de sesamo) y mezclamos muy bien.

Volvemos a poner la sartén al fuego y subimos la potencia.

- Una vez que la sartén este bien caliente añadimos la col (si no cabe, la hacemos en 2 tandas. Pero es importante saber que reduce mucho su tamaño al cocinarla) y la salteamos hasta dejarla al gusto.

Para darle vueltas lo mejor es utilizar 2 palas de madera o silicona y remover como si fuese una ensalada.

Mientras se cocina, picamos muy fino los ajos y el jengibre pochados y lo añadimos a la sartén.

Salteamos 1 minuto mas.

- Sacamos a un plato y terminamos con las semillas de sesamo por encima.

Notas

CONSEJO: Si el jengibre te parece muy fuerte, puedes utilizarlo en polvo y si lo usas fresco, una vez lo sacas del aceite no lo vuelvas a añadir.

También es una gran idea si lo vamos a preparar para niños ;)

Información Nutricional

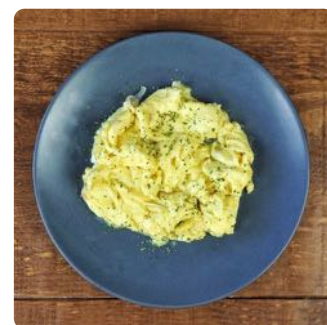
Calorías: 249kcal | Carbohidratos: 22g | Proteínas: 7g | Grasas: 17g | Grasas saturadas: 2g | Sodio: 469mg | Potasio: 597mg | Fibra: 8g | Azúcar: 10g | Vitamina A: 459IU | Vitamina C: 125mg | Calcio: 231mg | Ácido fólico: 125µg | Hierro: 3mg

Huevos revueltos con mantequilla

Deliciosos y rapidos. ¿A quien no le gustan unos buenos huevos revueltos?

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total
2 min	5 min	7 min

Raciones: 2 raciones | Calorías: 180kcal | Autor: [David Guibert](#)



Ingredientes

- 4 huevo
- 15 g. mantequilla opcional
- sal al gusto
- pimienta al gusto

Elaboración paso a paso

1. Ponemos a calentar una sartén a fuego medio.

Mientras, en un bol batimos los 4 huevos, añadimos la sal y pimienta al gusto y volvemos a mezclar.

2. Una vez que la sartén está caliente añadimos la mantequilla (puedes utilizar aceite) y esperamos a que se derrita y caliente.

Una vez que la mantequilla está lista incorporamos los huevos batidos y vamos cocinando con movimientos envolventes hasta dejar el revuelto a nuestro gusto.

Notas

CONSEJO: Para aportar un extra de sabor basta con espolvorear un poco de eneldo por encima de nuestro revuelto.

Información Nutricional

Calorías: 180kcal | Carbohidratos: 1g | Proteínas: 11g | Grasas: 14g | Grasas saturadas: 7g | Colesterol: 343mg | Sodio: 179mg | Potasio: 121mg | Azúcar: 1g | Vitamina A: 663IU | Calcio: 49mg | Ácido fólico: 41µg | Hierro: 2mg