



RECETARIO ELECTRÓNICO PARA LA REUTILIZACIÓN DE ALIMENTOS



Coordinación

Gregorio Varela Moreiras

Autores

Teresa Valero Gaspar, Susana del Pozo de la Calle, Emma Ruiz Moreno y José Manuel Ávila Torres

alimentación.es
Saber más para comer mejor



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

El presente recetario incluye fichas nutricionales de recetas elaboradas con alimentos no consumidos completamente en las distintas comidas del día.

Dichas fichas incluyen el nombre de la receta, número de comensales, los ingredientes, su modo de preparación, grado de dificultad, medidas caseras por ración y la valoración nutricional del plato/ración, añadiendo los nutrientes destacados de cada uno de ellos y su repercusión potencial en la dieta mediante un comentario nutricional.

Las recetas han sido transformadas en energía y nutrientes utilizando las Tablas de Composición de Alimentos de Moreiras y col (2013), que contienen más de 800 alimentos distribuidos en 15 grupos: Cereales y derivados; Lácteos; Huevos; Azúcares y dulces; Aceites y grasas; Verduras y hortalizas; Legumbres; Frutas; Carnes y productos cárnicos; Pescados; Bebidas alcohólicas; Bebidas sin alcohol; Salsas, condimentos y especias; Precocinados y Aperitivos.

Además, se ha calculado cuál es el porcentaje de energía y nutrientes cubierto por cada plato para un varón de 20-39 años con una práctica de actividad física moderada (Ingestas Recomendadas de energía y nutrientes).

Así, en este recetario proponemos recetas con los alimentos no consumidos más frecuentes.

El desarrollo de los textos y las valoraciones nutricionales han sido realizados con el asesoramiento científico de la Fundación Española de la Nutrición (FEN).

¿A qué esperas para empezar a cocinar?

BUSCADOR DE RECETAS POR GRUPOS DE ALIMENTOS NO CONSUMIDOS

- Bebidas
 - Pollo a la cerveza
 - Lenguado al cava

- Carne y productos cárnicos
 - Berenjenas rellenas
 - Nuggets de pollo con ensalada
 - Spaguettis con picadillo de barbacoa
 - Canelones de pollo asado
 - Fajitas de ternera

- Cereales, cereales integrales y patatas
 - Sopa castellana
 - Ensalada de arroz
 - Ensalada de pasta templada
 - Migas con carne
 - Bombas de patatas con carne
 - Patapizzas

- Frutas
 - Macedonia de frutas
 - Pastel de plátano maduro
 - Crepes rellenos de manzana
 - Batido de frutas

- Frutos secos
 - Pasteles de piñones
 - Bizcocho de almendras

- Huevos
 - Calabacines rellenos de tortilla
 - Ensaladilla rusa
 - Merengue al horno con frutas

- Leche y productos lácteos
 - Paté de queso azul
 - Pechuga de pollo a las uvas con manzanas gratinadas
 - Mousse de limón
 - Bizcocho de yogur

- Legumbres
 - Ensalada de legumbres
 - Hummus
 - Ropa vieja

- Pescados y mariscos
 - Huevos rellenos
 - Brazo de gitano salado
 - Salpicón de pescados y mariscos
 - Croquetas de pescado
 - Tortillitas de gambas

- Verduras y hortalizas
 - Fajitas de verduras
 - Pasta con verduras
 - Quiche de verduras
 - Salteado de verduras con arroz
 - Lasaña de verduras con carne
 - Pisto con huevo

- GLOSARIO

- REFERENCIAS CONSULTADAS

- ANEXO

Clasificación de las recetas de mayor a menor de acuerdo al contenido energético

POLLO A LA CERVEZA

Nombre en inglés

Beer chicken

Número de comensales

4

Ingredientes

- 1 pollo en trozos medianos
- 2 cebollas grandes
- 1 vaso de cerveza (restos de una lata o botella ya abierta)
- 1 vasito de coñac
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta



Dificultad

Media

Modo de preparación

Se limpia el pollo y se corta en cuatro porciones y se adereza con sal y pimienta. A continuación, se cubre con aceite el fondo de una cacerola mediana. Mientras se calienta el aceite se va troceando la cebolla y se añade hasta que esté dorada. Posteriormente, a fuego fuerte se añade el pollo durante unos 5-10 minutos hasta que quede dorado. Por último, se baja el fuego y se añade la cerveza y el coñac. Se mantiene a fuego lento hasta que termine de dorarse el pollo y se ligue un poco la salsa.

Medidas caseras por ración

Un cuarto de pollo

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	235	8%
Proteínas (g)	27,7	51%
Grasas totales (g)	8,6	-
Colesterol (mg)	82,8	-
Hidratos de carbono (g)	3,8	-
Fibra (g)	0,8	-
Hierro (mg)	3,2	32%
Fósforo (mg)	206	29%
Equivalentes de niacina (mg)	17,3	87%
Vitamina B ₆ (mg)	0,6	33%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

El pollo a la cerveza es un plato con un valor energético moderado. El pollo tiene una carne baja en grasa pero es fuente de proteínas de alta calidad, aportando la mitad de las recomendaciones para la población de estudio para este nutriente. Este plato destaca por su contenido en minerales como el hierro y el fósforo y vitaminas como la niacina, presente en el pollo y en la cerveza, cuyas ingestas recomendadas están cubiertas en un 87 % para la población de estudio.

LENGUADO AL CAVA

Nombre en inglés

Sole with cava sauce

Número de comensales

4

Ingredientes

- 4 filetes de lenguado
- 2 vasos de cava (restos de una botella ya abierta)
- 4 langostinos (cocidos o a la plancha sobrantes)
- 100 g champiñones
- 1 vaso de nata líquida
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal



Dificultad

Media

Modo de preparación

Se echa la nata en un cazo junto con un vaso de cava y se deja reducir unos 20 minutos al fuego. Mientras tanto, se colocan los filetes de lenguado sazonados en una bandeja de horno ligeramente engrasada, se riegan con el otro vaso de cava, se meten en el horno, caliente al máximo, durante 5 minutos. Por otro lado, se echan los langostinos en la salsa de nata, y se dejan cocer 2-3 minutos. Por último, se les quita el pie a los champiñones, se lavan y trocean para luego rehogarlos en una sartén con un poco de aceite y sal.

Medidas caseras por ración/persona

1 filete mediano

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	367	12%
Proteínas (g)	28,9	53%
Grasas totales (g)	17,2	-
Colesterol (mg)	147	-
Hidratos de carbono (g)	3,9	-
Fibra (g)	0,5	-
Selenio (µg)	70,5	71%
Fósforo (mg)	481	69%
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,7	87%
Equivalentes de niacina (mg)	10,1	51%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Este plato destaca por su ingrediente principal que es el lenguado, pescado blanco con un alto contenido en proteínas de elevada calidad, muy bajo contenido en grasa, minerales como selenio y fósforo (ambos nutrientes cubren alrededor del 70% de las ingestas recomendadas de la población de estudio) y vitaminas como la B₁₂ y niacina. En esta receta el lenguado se cocina al horno y se acompaña con una salsa de nata y cava, además de langostinos y champiñones ricos en vitaminas y minerales.

BERENJENAS RELLENAS

Nombre en inglés

Stuffed eggplants

Número de comensales

4

Ingredientes

- 2 berenjenas grandes
- 280 g carne picada sobrante de otro guiso
- 2 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

Se lava la berenjena, se parte a la mitad (a lo largo), y se adereza con aceite y sal. Se pone en el horno 10-15 minutos aproximadamente y cuando esté blanda, se saca de la bandeja, se pone la carne picada, y el queso rallado por encima y se mete la berenjena en el horno, hasta que el queso esté gratinado.

Medidas caseras por ración

Media berenjena de tamaño grande

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	307	10%
Proteínas (g)	16,5	31%
Grasas totales (g)	24,2	-
Colesterol (mg)	55,6	-
Hidratos de carbono (g)	5,1	-
Fibra (g)	1,4	-
Hierro (mg)	2,9	30%
Fósforo (mg)	160	23%
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,9	47%
Equivalentes de niacina (mg)	6,7	34%

*Para el cálculo nutricional se ha utilizado carne picada de ternera

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Las berenjenas enriquecen el plato sin apenas añadir energía, ya que están compuestas mayoritariamente por agua y en menor proporción potasio. Esta receta destaca por su contenido en hierro y vitamina B₁₂ provenientes de la carne. Se cubre prácticamente la mitad de las ingestas recomendadas de vitamina B₁₂ para la población de estudio con esta receta. Destacan también, aunque en menor proporción, el fósforo y la niacina.

NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

Nombre en inglés

Chicken nuggets with salad

Número de comensales

4

Ingredientes

- 400 g de pechuga de pollo o pollo asado sobrante de otro día
- 1 yema de huevo
- 20 g de almendras molidas
- ½ cebolla
- 2 huevos
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- 200 g de lechugas variadas
- 100 g de tomate
- Zumo de limón
- Sal
- Pimienta



Dificultad

Media

Modo de preparación

Se trocea el pollo sobrante en pequeños trozos para darle forma de nugget, se añade a un bol con una yema de huevo, almendra molida, sal, pimienta y cebolla anteriormente picada al gusto del consumidor. Acto seguido, se rebozan los nuggets con pan rallado, huevo y otra vez una capa de pan rallado. Para freírlos es importante que sea en abundante aceite caliente para que la fritura sea la adecuada. Una vez hechos, se ponen encima de papel de cocina

para retirar el aceite. Por último, se sirven acompañados de una ensalada de lechuga y tomate.

Medidas caseras por ración

5 nuggets con guarnición de ensalada

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	403	13%
Proteínas (g)	34,0	62%
Grasas totales (g)	28,4	-
Colesterol (mg)	245	-
Hidratos de carbono (g)	2,5	-
Fibra (g)	1,8	-
Fósforo (mg)	294	42%
Hierro (mg)	3,0	30%
Equivalentes de niacina (mg)	19,5	98%
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,0	51%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Los *nuggets* son un plato fácil de hacer y en general, de gran agrado para todas las edades. El pollo tiene carne bastante magra rica en hierro y fósforo. Al añadir las almendras y rebozarlos, el valor energético de este plato se eleva, por lo que se elige como guarnición una ensalada de lechuga y tomate. Entre las vitaminas, cabe destacar la niacina, cuyas ingestas se cubren prácticamente en su totalidad para la población de estudio.

SPAGUETTIS CON PICADILLO DE BARBACOA

Nombre en inglés

Spaguetti barbecue

Número de comensales

4

Ingredientes

- 280 g de spaguettis
- 300 g de carne sobrante de una barbacoa
- 50 g de queso rallado
- 100 g de tomate frito
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Sal



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

La carne sobrante de la barbacoa se parte en trozos pequeños. Se pone agua a hervir y se cuecen los espaguetis. Se calienta la carne y el tomate frito y se mezclan con la pasta. Por último, se añade queso rallado al gusto del comensal.

Medidas caseras por ración

Plato hondo mediano

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes *	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	651	22%
Proteínas (g)	25,0	46%
Grasas totales (g)	37,0	-
Colesterol (mg)	64,1	-
Hidratos de carbono (g)	53,0	-
Fibra (g)	3,6	-
Selenio	53,0	76%
Fósforo (mg)	333	48%
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,3	65%
Equivalentes de niacina (mg)	9,2	46%

*Para el cálculo nutricional se han utilizado chuletas de cerdo y chistorra

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Los espaguetis aportan un porcentaje alto de hidratos de carbono complejos, macronutriente que debe ser consumido en mayor proporción en nuestra dieta. Junto con el picadillo de barbacoa compuesto mayoritariamente por chuletas de cerdo y un poco de chistorra hace que este plato también sea fuente de proteínas de alto valor biológico y grasas con elevado contenido energético. Respecto a los micronutrientes, destaca por su aporte de minerales como selenio y fósforo, (este último cubre el 76% de las ingestas recomendadas para la población de estudio). También es fuente de vitaminas como la niacina y la B₁₂.

CANELONES DE POLLO ASADO

Nombre en inglés

Roasted chicken cannelloni

Número de comensales

4

Ingredientes

- 1 paquete de placas de canelones
- 300 g de restos de pollo asado
- 160 g de salsa de tomate
- Queso rallado
- 1 cebolla
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

Para la bechamel:

- 500 g de leche
- 80 g mantequilla
- 80 g de harina
- Sal



Dificultad

Media

Modo de preparación

Se pone el agua a hervir y cuando esté lista se cuecen las placas de canelones. Mientras tanto se tritura el pollo asado y se pica la cebolla. A continuación, se sofríe la cebolla y se añade el pollo y la salsa de tomate en la misma sartén. Una vez que estén cocidas las placas de canelones se remojan en agua fría. Posteriormente, se rellenan las placas de pasta, se hacen un rollito y se colocan en una fuente. Para hacer la bechamel se derrite la

mantequilla, se añade harina y se mueve mientras que se añade leche caliente poco a poco. Se mueve hasta que no queden grumos. Por último, se vierte la salsa por encima de los canelones, se espolvorea por encima queso -rallado y se gratina en el horno.

Medidas caseras por ración

Tres canelones

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	614	20%
Proteínas (g)	31,9	59%
Grasas totales (g)	29,6	-
Colesterol (mg)	128	-
Hidratos de carbono (g)	53,2	-
Fibra (g)	3,4	-
Yodo (µg)	123	88%
Fósforo (mg)	355	51%
Equivalentes de niacina (mg)	16,9	85%
Vitamina B ₆ (mg)	0,6	33%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Es una receta de alto valor energético (por la salsa bechamel) y proteico, ya que cubre prácticamente un 60% de las ingestas recomendadas de proteínas para la población de estudio, al tener como ingrediente principal al pollo asado. La pasta elegida, canelones, aporta hidratos de carbono complejos equilibrando el perfil nutricional del plato. La salsa bechamel como acompañamiento hace que el plato sea más energético, por lo que conviene moderar la cantidad de la misma consumida. En esta receta se encuentran presentes minerales como el fósforo y el yodo y vitaminas como la B₆ y en

mayor proporción la niacina. Esta última cubre el 85% de las ingestas recomendadas para la población de estudio.

FAJITAS DE TERNERA

Nombre en inglés

Steak fajitas

Número de comensales

4

Ingredientes

- 8 tortitas de maíz o trigo
- 300 g de restos de ternera
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 100 g de salsa de tomate
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimentón picante o cayena (opcional)



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

Se trocea en juliana la cebolla y el pimiento. Se sofríen en una sartén hasta que estén dorados. Por otro lado, se trocea la ternera y se añade junto a la salsa de tomate en una sartén para calentarlos. Se añade pimentón picante o cayena a gusto del consumidor. Por último, se calientan las tortitas y se rellenan con la masa.

Medidas caseras por ración

Dos fajitas

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	384	13%
Proteínas (g)	25,1	46%
Grasas totales (g)	12,9	-
Colesterol (mg)	55,3	-
Hidratos de carbono (g)	40,1	-
Fibra (g)	3,8	-
Hierro (mg)	4,0	40%
Fósforo (mg)	279	40%
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,9	94%
Equivalentes de niacina (mg)	10,0	50%

**Para el cálculo nutricional se han utilizado tortitas de trigo

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

El ingrediente principal de esta receta es la carne de ternera, que contiene proteínas de alto valor biológico. Se completa con los hidratos de carbono complejos que aportan las tortitas de trigo y vitaminas y minerales de las hortalizas. Cabe destacar su contenido en vitamina B₁₂, ya que cubre un 94% de las ingestas recomendadas para la población de estudio y de algunos minerales como el hierro y el fósforo.

SOPA CASTELLANA

Nombre en inglés

Castilian soup

Número de comensales

4

Ingredientes

- 1 l de caldo de jamón
- 150 g de restos de pan duro
- 60 g de jamón serrano
- 4 rodajas de chorizo
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 4 dientes de ajo
- Sal
- 1 cuchara de postre de pimentón



Dificultad

Media

Modo de preparación

Se pelan los dientes de ajo y se doran en una cazuela grande con un chorrito de aceite. Se agrega el jamón cortado en daditos y se rehoga también. Se añaden las rodajas de pan duro y el pimentón. Se vierte el caldo y se deja hervir a fuego no muy fuerte durante 15-20 minutos. Cuando lleve unos 10 minutos, se remueve la mezcla para romper un poco el pan. Por último, se añaden las rodajas de chorizo y el huevo batido. Se le da unas vueltas sobre el fuego hasta que los huevos se cuajen. Se sala si es necesario y se sirve bien caliente en cazuela de barro.

Medidas caseras por ración/persona

Plato hondo mediano o una cazuela de barro

Valoración nutricional por ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	343	11%
Proteínas (g)	16,1	30%
Grasas totales (g)	19,6	-
Colesterol (mg)	129	-
Hidratos de carbono (g)	25,1	-
Fibra (g)	0,9	-
Selenio (µg)	19,1	27%
Hierro (mg)	2,57	26%
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,85	42%
Equivalentes de niacina (mg)	4,22	21%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

La sopa castellana o de pan es uno de los platos más típicos y populares de nuestra gastronomía. Para su elaboración se emplea jamón serrano, chorizo y huevos, alimentos ricos en proteínas de alta calidad y grasa además de minerales y vitaminas, (p.ej la vitamina B₁₂ cubre el 42% de las ingestas recomendadas para la población de estudio). Por otro lado se encuentra el pan, fuente de hidratos de carbono complejos (base de nuestra alimentación). La sopa se condimenta con pimentón, que aporta vitamina A y provitamina A o β-caroteno, además de antioxidantes como el licopeno. Concretamente, 1 g de pimentón aporta casi el 6% de las ingestas recomendadas de vitamina A para la población de estudio.

ENSALADA DE ARROZ

Nombre en inglés

Rice salad

Número de comensales

4

Ingredientes

- 500 g de arroz blanco cocido sobrante
- 80 g de restos de pescado
- 1 lata de maíz
- 1 cebolla roja
- 2 tomates
- 8 lonchas de jamón de York
- 100 g de aceitunas verdes con hueso
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

Ecurrir el maíz y las aceitunas previamente lavados para quitar el exceso de sal.

Hacer migajas el atún en aceite y cortar la cebolla y el tomate en dados. Mezclar todo con el arroz sobrante. Trocear el jamón y mezclar con el resto de ingredientes. Por último, añadir aceite y vinagre al gusto de los comensales.

Medidas caseras por ración/persona

Plato hondo mediano

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	459	14%
Proteínas (g)	17,5	32%
Grasas totales (g)	24,3	-
Colesterol (mg)	31,0	-
Hidratos de carbono (g)	41,0	-
Fibra (g)	4,2	-
Fósforo (mg)	214	31%
Hierro (mg)	2,9	29%
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,0	50%
Vitamina C (mg)	25,8	43%

*Para el cálculo nutricional se ha utilizado atún en aceite

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Plato nutricionalmente muy interesante en el que se puede destacar su contenido en hidratos de carbono complejos que provienen del arroz, las proteínas de alto valor biológico del pescado y jamón de York que complementan y aumentan la calidad de la proteína vegetal del propio arroz. La combinación con el maíz, las aceitunas, el tomate y la cebolla enriquece el plato en vitaminas (aportando como ejemplo el 43% de las ingestas recomendadas de vitamina C para la población de estudio), minerales y fibra, más aún si las sobras utilizadas son de arroz integral.

ENSALADA DE PASTA TEMPLADA

Nombre en inglés

Tasty pasta salad

Número de comensales

4

Ingredientes

- 400 g de pasta cocida sobrante
- 2 tomates
- ½ lechuga tipo iceberg
- 4 huevos
- 125 g de yemas de espárragos
- 80 g de restos de pescado
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

En primer lugar, ponemos a cocer los huevos. Por otro lado, se lavan los tomates, se pelan y trocean. A continuación se trocea también la lechuga previamente lavada, los huevos duros y las yemas de espárragos. Por otro lado, se calientan las sobras de pasta. Finalmente, se mezclan todos los ingredientes con la pasta, se sazona y se añade aceite y vinagre al gusto del comensal.

Medidas caseras por ración/persona

Plato hondo mediano

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	408	14%
Proteínas (g)	19,5	36%
Grasas totales (g)	17,3	-
Colesterol (mg)	230	-
Hidratos de carbono (g)	41,4	-
Fibra (g)	3,8	-
Selenio (mg)	44,1	63%
Fósforo (mg)	311	44%
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,4	120%
Vitamina C (mg)	24,3	40%

*Para el cálculo nutricional se ha utilizado atún en aceite

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Plato nutricionalmente muy completo en el que se puede destacar su contenido en hidratos de carbono complejos (base de nuestra alimentación), que provienen de la pasta, proteínas de alto valor biológico a partir del pescado, y huevos que complementan y aumentan la calidad de la proteína. Esta receta es rica en vitamina B₁₂, cubre el 120% de las ingestas recomendadas para la población de estudio y también en vitamina C, proveniente del tomate, lechuga y espárragos.

MIGAS CON CARNE

Nombre en inglés

Breadcrumbs with meat

Número de comensales

4

Ingredientes

- 500 g de restos de pan duro
- 150 g de restos de carne de un cocido o guiso
- 4 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Sal
- 1 cuchara de postre de pimentón



Dificultad

Alta

Modo de preparación

Se corta el pan duro en rebanadas y se coloca en un recipiente con agua hasta que queden cubiertas. Una vez mojado, se saca y escurre colocándolo en un recipiente donde lo dejamos reservado. Por otro lado, se cortan las sobras de carne en trozos pequeños. La cantidad a incorporar depende del gusto del comensal, lo ideal es que vayan acompañando a las migas que son el ingrediente principal.

A continuación, se pone un poco de aceite en la sartén hasta que se caliente y se doran los dientes de ajo para que aromaticen el aceite en el que rehogaremos el resto de ingredientes. En cuanto estén los ajos dorados, se incorporan las sobras de carne y se dejan calentar durante 5-10 minutos. En la

misma sartén donde se ha rehogado la carne con el ajo se echa el pimentón, un poco de agua y sal.

Se incorpora el pan que tenemos escurrido y se va picando enérgicamente con una cuchara de madera sin parar de mover para ayudarle a que se seque el agua que le pueda quedar a la vez que se cuece la miga. Finalmente, se baja el fuego y se siguen trabajando las migas más lentamente hasta que estén bien doradas. Se sazona al gusto de los comensales.

Medidas caseras por ración/persona

Plato hondo mediano

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	499	17%
Proteínas (g)	16,8	31%
Grasas totales (g)	14,6	-
Colesterol (mg)	24,2	-
Hidratos de carbono (g)	73,6	-
Fibra (g)	2,8	-
Selenio (µg)	35,1	50%
Hierro (mg)	2,7	27%
Tiamina (mg)	0,4	37%
Equivalentes de niacina (mg)	3,8	19%

*Para el cálculo nutricional se ha utilizado carne de lomo de cerdo

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

En la composición nutricional de las migas se puede destacar su contenido en hidratos de carbono complejos, que deben ser la base de nuestra dieta, que son aportados por su ingrediente principal, el pan. Se mezclan con la carne, que incorpora lípidos y proteínas a esta receta, además de minerales como el

selenio (cubre el 50% de las ingestas recomendadas para la población de estudio) y el hierro y vitaminas como tiamina y niacina.

BOLAS DE PATATA CON CARNE

Nombre en inglés

Stuffed potatoes balls

Número de comensales

4

Ingredientes

- 700 g de restos de patata
- 150 g de relleno de carne sobrante
- 1 cebolla mediana
- Harina
- Huevo
- Pan rallado (elaborado con pan duro del día anterior)
- Aceite de oliva virgen extra
- 4 dientes de ajo
- Sal
- Perejil
- Pimienta negra



Dificultad

Media

Modo de preparación

En primer lugar, sacamos de la nevera las patatas cocidas que nos hayan sobrado, las pelamos, cortamos en rodajas y machacamos con un tenedor hasta que queda una especie de puré muy compacto. A continuación se añade a la masa una pizca de sal, perejil picado y una cucharada de aceite de oliva.

Por otro lado, se prepara el relleno haciendo un sofrito con los restos de carne, la cebolla (cortada en trozos pequeños y previamente pochada) y el ajo bien picados. Cuando la carne haya cogido color, se añade el tomate frito y la

pimienta negra, se remueve y se deja calentar unos 10 minutos hasta que la salsa se reduzca y quede bien seco.

Cuando se tenga preparada la mezcla, se deja enfriar en la sartén y mientras tanto se empieza a trabajar con el puré de patata. Se forman unas bolas con la masa y se aplastan. En cada una, se pone en el centro un poco de relleno y se cierran de nuevo haciendo una bola del tamaño deseado. Antes de freírlas se pasan por harina, huevo y pan rallado. Por último, se pone una sartén con abundante aceite a calentar y se fríen hasta que estén doradas por todos los lados. Es recomendable que se pongan sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Medidas caseras por ración/persona

3 bolas medianas.

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	482	16%
Proteínas (g)	16,0	30%
Grasas totales (g)	22,0	-
Colesterol (mg)	105	-
Hidratos de carbono (g)	52,3	-
Fibra (g)	5,5	-
Potasio (mg)	1.464	42%
Fósforo (mg)	246	35%
Vitamina B₁₂ (µg)	0,9	44%
Vitamina B₆ (mg)	0,7	38%

*Para el cálculo nutricional se ha utilizado carne de ternera picada.

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Este plato contiene como ingrediente principal las patatas, alimento rico en hidratos de carbono complejos (que deben ser la base de nuestra

alimentación). También destacan las proteínas de alta calidad de la carne, las vitaminas B₁₂ y B₆, y minerales como el potasio y fósforo de las verduras y hortalizas.

PATAPIZZAS

Nombre en inglés

Potatoe´s pizza

Número de comensales

4

Ingredientes

- 600 g de patatas cocida que hayan sobrado (con o sin piel)
- 1 huevo
- 8 lonchas de jamón York
- 80 g de queso rallado (bolsa o restos de queso)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

Se cogen las patatas cocidas del día anterior y se machacan hasta hacer un puré compacto. A continuación se añade un huevo y se mezcla homogéneamente. Después con la ayuda de un molde, se hacen unos redondeles sobre una bandeja de horno, se aplastan y por encima se pone un poco de jamón de york picado y queso rallado. Se doran las patapizzas en el horno a máxima potencia durante 10 minutos.

Medidas caseras por ración/persona

2 patapizzas

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	356	12%
Proteínas (g)	20,4	38%
Grasas totales (g)	16,0	-
Colesterol (mg)	40,0	-
Hidratos de carbono (g)	30,9	-
Fibra (g)	3,4	-
Fósforo (mg)	299	43%
Potasio (mg)	1.094	31%
Tiamina (mg)	0,4	30%
Vitamina B ₆ (mg)	0,5	29%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Este plato contiene como ingrediente principal las patatas, alimento rico en hidratos de carbono complejos (que deben ser la base de nuestra alimentación), y vitamina C, etc. Se completa con las proteínas de alta calidad del jamón de York y de los lácteos como el queso. En relación a micronutrientes aportados, destacan minerales como el fósforo y el potasio, y la vitamina B₁ o tiamina y la vitamina B₆.

MACEDONIA DE FRUTAS

Nombre en inglés

Fresh fruit salad

Número de comensales

4

Ingredientes

- 200 g de frutas muy maduras o que vayan a estropearse
- Bote de zumo que esté ya abierto



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

Se pelan y trocean las frutas en trozos no muy grandes y se mezclan todas. Se añade zumo a las frutas a gusto del consumidor.

Medidas caseras por ración

Cuenco pequeño

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	76	3%
Proteínas (g)	1,1	2%
Grasas totales (g)	0,2	-
Colesterol (mg)	0	-
Hidratos de carbono (g)	16,3	-
Fibra (g)	2,4	-
Potasio (mg)	362	10%
Yodo (µg)	8,5	6%
Vitamina C (mg)	56,6	94%
Folato (µg)	26,2	7%

*Para el cálculo nutricional se ha utilizado: kiwi, manzana, melón, naranja, piña y zumo de naranja

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

La macedonia de frutas es un plato refrescante y con buen aporte nutricional. El agua es el componente mayoritario por lo que su valor calórico es bajo. Las frutas son ricas en minerales como potasio y yodo, y vitaminas como el ácido fólico y la vitamina C. Estas últimas son sensibles al calor y pueden perderse en la cocción, por ello, el consumo de frutas frescas es una buena forma para alcanzar las ingestas recomendadas de estas vitaminas. Con esta receta quedan cubiertas el 94% de las ingestas recomendadas de vitamina C para la población de estudio.

PASTEL DE PLÁTANO MADURO

Nombre en inglés

Blemished banana cake

Número de comensales

4

Ingredientes

- 4 plátanos muy maduros o que vayan a estropearse
- 200 g de harina
- 2 cucharadas de postre de levadura
- 40 g de mantequilla
- 1 huevo
- 70 g de azúcar en polvo
- 25 g de nueces
- Ralladura de naranja
- Ralladura de limón



Dificultad

Media

Modo de preparación

Se mezclan en la batidora la harina, mantequilla, huevos y azúcar hasta que quede una masa homogénea. A continuación se añade la levadura. Se cortan en rodajas los plátanos maduros, se añaden a la masa y se vuelven a mezclar en la batidora. Posteriormente se añaden las nueces y las ralladuras de limón y naranja. Una vez conseguida una textura adecuada se coloca en un molde y se mete al horno precalentado anteriormente, durante una hora a 180 grados. Por último, se espolvorea por encima azúcar glas en polvo al gusto del consumidor.

Medidas caseras por ración

Un trozo del grosor de dos dedos.

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	435	15%
Proteínas (g)	7,9	15%
Grasas totales (g)	13,5	-
Colesterol (mg)	50,1	-
Hidratos de carbono (g)	68,2	-
Fibra (g)	4,3	-
Fósforo (mg)	141	20%
Magnesio (mg)	49,6	14%
Folato (µg)	130	33%
Vitamina B ₆ (mg)	0,5	25%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

El pastel de plátano maduro es una buena forma de hacer un postre sencillo y nutritivo y de aprovechar fruta que puede estropearse. Destaca por su alto contenido en hidratos de carbono procedentes tanto de la harina como del plátano. Al ser plátanos muy maduros, destaca su contenido en azúcares sencillos. También aporta vitaminas como el ácido fólico y la vitamina B₆, y minerales como el fósforo y el magnesio.

CREPES RELLENOS DE MANZANA

Nombre en inglés

Pancakes with apple

Número de comensales

4

Ingredientes

- 2 manzanas muy maduras o que vayan a estropearse
- 120 g de harina
- 2 huevos
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ vaso de agua
- ½ vaso de leche
- ½ ramita de canela
- Un pellizco de sal



Dificultad

Media

Modo de preparación

Se mezcla la harina con los huevos, el aceite, azúcar y sal. Se puede hacer manualmente o en la batidora hasta que no queden grumos. A continuación se añade el agua y la leche mientras se sigue mezclando la masa. Cuando ya está espesa y sin grumos se deja reposar durante una hora aproximadamente. Mientras se espera se lavan las manzanas y se cortan en láminas finas, se ponen a hervir en un cazo de agua con canela durante 7 minutos a fuego lento. Una vez que la masa esté lista, se pone aceite a calentar y se hacen las crepes en una sartén vertiendo un poco de masa. Se deja en el fuego hasta que cuaje

y se le da vuelta. Se repite la misma operación hasta tener la consistencia deseada.

Por último, rellenamos las crepes con las láminas de manzana.

Medidas caseras por ración

Dos crepes

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	250	8%
Proteínas (g)	7,6	14%
Grasas totales (g)	7,1	-
Colesterol (mg)	112	-
Hidratos de carbono (g)	37,6	-
Fibra (g)	2,7	-
Yodo (µg)	45,0	32%
Fósforo (mg)	128	18%
Vitamina B₁₂ (µg)	0,8	40%
Riboflavina (mg)	0,2	12%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Este postre de valor calórico medio se caracteriza por su alto contenido en hidratos de carbono, debido a la harina utilizada en la preparación de los crepes y por las manzanas que aportan los hidratos de carbono en forma de azúcares como fructosa, glucosa y sacarosa. Cabe destacar que aporta un 40% de las ingestas recomendadas de vitamina B₁₂ y un 32% de las de yodo para la población de estudio.

BATIDO DE FRUTAS

Nombre en inglés

Fruits milkshake

Número de comensales

4

Ingredientes

- 500 gramos de frutas muy maduras o que vayan a estropearse
- 500 ml de leche
- Azúcar



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

Se lava, pela y corta la fruta. Se introduce en la batidora junto con la leche. Se bate hasta que no queden grumos y se añade azúcar al gusto del consumidor. Por último, se deja un rato en la nevera para que se enfríe. Se sirve frío.

Medidas caseras por ración

Un vaso grande

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	145	5%
Proteínas (g)	4,9	9%
Grasas totales (g)	5,1	-
Colesterol (mg)	17,5	-
Hidratos de carbono (g)	18,5	-
Fibra (g)	2,6	-
Yodo (μg)	122	87%
Fósforo (mg)	145	21%
Vitamina C (mg)	73,5	123%
Vitamina B ₁₂ (μg)	0,3	19%

*Para el cálculo nutricional se han utilizado fresas y plátanos

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

El batido de fresa y plátano aporta los nutrientes de la fruta y de la leche, por lo tanto, esta bebida contiene proteínas de alto valor biológico y micronutrientes como el yodo, componente de las hormonas tiroideas que ayudan a regular el crecimiento y desarrollo. Las frutas son ricas en fibra, minerales y vitaminas destacando la vitamina C. El contenido en la fresa es incluso mayor que el de las naranjas o mandarinas. Este batido cubre un 123% de las ingestas recomendadas de esta vitamina para la población de estudio.

PASTELES DE PIÑONES

Nombre en inglés

Pine kernels dessert

Número de comensales

4

Ingredientes

- 100 g de almendra cruda molida (restos de una bolsa ya abierta)
- 50 g de piñones (restos de una bolsa ya abierta)
- 75 g de azúcar
- 50 g de patata cocida
- Ralladura de un limón
- 1 huevo entero
- 1 yema de huevo



Dificultad

Media

Modo de preparación

Se pone agua sin sal a hervir y cuando esté lista se cuecen las patatas. Pasados unos 15 minutos se sacan, se pelan y se dejan enfriar. Posteriormente, se aplastan las patatas y se mezclan con el azúcar, la almendra molida y la ralladura de piel de limón.

A continuación, se añaden la yema y se mezcla bien. Cuando la masa esté homogénea se hacen bolitas y se bate la clara de huevo para el rebozado y posteriormente, se incluyen los piñones. Se van colocando en una bandeja de horno con papel de aluminio y un poco de harina para evitar que se peguen. Una vez listos, se pintan por arriba con la yema y se meten al horno 15 minutos hasta que estén dorados, calentado previamente a 180 grados.

Medidas caseras por ración

3 pasteles

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	359	12%
Proteínas (g)	9,5	18%
Grasas totales (g)	25,0	-
Colesterol (mg)	104	-
Hidratos de carbono (g)	22,0	-
Fibra (g)	4,0	-
Fósforo (mg)	265	38%
Magnesio (mg)	103	30%
Vitamina E (mg)	7,0	58%
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,6	33%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Este postre de valor calórico medio está formado por patata, almendras, azúcar, huevos y piñones. Los frutos secos aportan fibra, proteínas de alto valor biológico y grasa de calidad, por ejemplo, en las almendras, destaca el ácido oleico que también se encuentra en el aceite de oliva. La patata aporta hidratos de carbono complejos, nutriente base en nuestra alimentación. También es rico en minerales como el fósforo y magnesio. Al llevar como ingrediente los frutos secos destaca la vitamina E, con carácter antioxidante, que cubre un 58 % de las ingestas recomendadas para la población de estudio.

BIZCOCHO DE ALMENDRAS

Nombre en inglés

Almond cake

Número de comensales

4

Ingredientes

- 1 huevo
- ½ yogur griego (restos de un yogur abierto)
- ½ vaso* de aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de azúcar
- 1 ½ vaso de yogur de harina
- ¾ de vaso de almendras (restos de una bolsa ya abierta)
- 1 sobre levadura
- Ralladura de limón

*Medidas de vaso de yogur de 125 g



Dificultad

Media

Modo de preparación

En un bol se bate el huevo. A continuación, se añade la harina, levadura, azúcar y el yogur. Cuando se haya mezclado todo se trituran almendras y se añaden junto con la ralladura de limón. Cuando la mezcla esté homogénea se traspa a un molde con un poco de aceite para evitar que se pegue. Por último, se colocan las almendras laminadas en la superficie y se mete al horno durante 45 minutos aproximadamente a 180 °C. Para comprobar que está hecho se mete un cuchillo, si sale limpio estará listo.

Medidas caseras por ración

Un trozo de dos dedos de grosor

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	592	20%
Proteínas (g)	10,9	20%
Grasas totales (g)	28,8	-
Colesterol (mg)	56,0	-
Hidratos de carbono (g)	70,0	-
Fibra (g)	4,3	-
Fósforo (mg)	201	29%
Magnesio (mg)	65,7	19%
Vitamina E (mg)	4,8	40%
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,4	18%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Este bizcocho posee un valor energético medio-alto. Al llevar almendras como ingrediente principal, es rico en vitamina E, aportando un 40 % de las ingestas recomendadas para la población de estudio. También destaca su contenido en fibra e hidratos de carbono complejos. Las grasas utilizadas son ácidos grasos monoinsaturados (procedentes del aceite de oliva) y poliinsaturados de los frutos secos.

CALABACINES RELLENOS DE TORTILLA

Nombre en inglés

Stuffed courgette with omelette

Número de comensales

4

Ingredientes

- 4 calabacines medianos
- Restos de tortilla de patata
- 1 huevo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- Queso rallado
- 1 cucharada de harina o maicena
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



Dificultad

Media

Modo de preparación

En primer lugar se lavan los calabacines y se les quita el centro dejando siempre una base y se guarda la pulpa para el relleno. Se cuecen en agua con sal hirviendo durante 10 minutos. Por otro lado se trocea la tortilla de patata. A continuación, se pica la cebolla y la zanahoria y se pochan en la sartén junto con el relleno de los calabacines que hemos quitado antes. Cuando esté bien rehogado, se añaden los trozos de tortilla de patata y se deja calentar unos minutos. Finalmente, se rellenan los calabacines con la mezcla, se les pone un poco de queso rallado y a gratinar en el horno.

Medidas caseras por ración

Un calabacín

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	214	7%
Proteínas (g)	6,9	8%
Grasas totales (g)	13,9	-
Colesterol (mg)	73,3	-
Hidratos de carbono (g)	14,2	-
Fibra (g)	2,2	-
Fósforo (mg)	140,6	20%
Hierro (mg)	1,7	17%
Vitamina A (µg)	283,1	28%
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,5	26%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Receta de bajo aporte energético en la que se combinan las verduras con las patatas. El ingrediente principal de este plato es el calabacín, hortaliza de bajo contenido calórico. Este plato aporta principalmente hidratos de carbono complejos, junto con vitaminas y minerales. Entre estos micronutrientes destacan minerales como el fósforo y el hierro, y las vitaminas como A y B₁₂.

ENSALADILLA RUSA

Nombre en inglés

Russian salad

Número de comensales

4

Ingredientes

- 4 patatas
- 2 huevos duros cocidos del día anterior
- 2 zanahorias
- 100 g de guisantes
- 80 g de atún en aceite
- 100 g de aceitunas
- 250 g de mayonesa
- Sal



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

Primero se pelan las zanahorias. Luego se pone en el fuego un cazo con agua con sal, y cuando esté hirviendo se ponen las patatas junto con las zanahorias durante 25 minutos y se añaden al mismo cazo los huevos. Pasado diez minutos más se saca todo y se espera a que se enfríen. A continuación, se pelan las patatas y se trocean en pequeños cuadrados. Los huevos también se pelan y se trocean, el tamaño depende del gusto del consumidor. Las zanahorias se cortan en finas rodajas, las aceitunas se parten por la mitad y el atún se desmenuza. Por último, se juntan todos los ingredientes partidos en un cuenco, se añaden los guisantes, la mayonesa y se mueve para que quede mezclado. Se deja enfriar en la nevera durante media hora.

Medidas caseras por ración

Plato hondo mediano.

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	516	17%
Proteínas (g)	13,7	25%
Grasas totales (g)	32,8	-
Colesterol (mg)	116	-
Hidratos de carbono (g)	39,0	-
Fibra (g)	6,0	-
Fósforo (mg)	239	34%
Potasio (mg)	1.067	30%
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,6	82%
Vitamina D (µg)	5,2	35%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Receta de elevado valor energético, fuente de proteínas de buena calidad y con una alta proporción de hidratos de carbono, principal fuente de energía para el organismo, procedentes mayoritariamente de las patatas. El atún es un pescado graso (“azul”) por lo que, aporta también omega 3, grasa de buena calidad y también es fuente de vitamina B₁₂. Este plato cubre el 35% de las ingestas recomendadas de vitamina D para la población de estudio, de la que la población suele mostrar un estatus insuficiente/inadecuado.

MERENGUE AL HORNO CON FRUTAS

Nombre en inglés

Baked meringue with fruit

Número de comensales

4

Ingredientes

- 350 g de fruta madura o que vaya a estropearse
- Restos de claras de huevos
- 125 g de azúcar



Dificultad

Media

Modo de preparación

Se baten las claras de huevo hasta conseguir que queden a punto de nieve. A continuación, se va añadiendo azúcar poco a poco mientras se mueve la mezcla. Cuando esté mezclado, se pone a calentar el horno a 120 °C y en la bandeja se pone papel de horno. Posteriormente, la mezcla formada anteriormente se mete en una manga pastelera y se hacen conos. Se meten al horno durante 60 minutos. Mientras esperamos, se lavan las fresas y se cortan en cuatro trozos. Por último, se colocan los conos de merengue en una bandeja y alrededor de cada uno se colocan los cuatro trozos de fresa.

Medidas caseras por ración

Dos conos

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	176	6%
Proteínas (g)	4,8	9%
Grasas totales (g)	0,5	-
Colesterol (mg)	0	-
Hidratos de carbono (g)	37,2	-
Fibra (g)	1,8	-
Potasio (mg)	216	6%
Yodo (µg)	7,8	6%
Vitamina C (mg)	50	83%
Riboflavina (mg)	0,2	11%

*Para el cálculo nutricional se han utilizado fresas

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Postre de bajo valor calórico al acompañarlo con fruta fresca, en este caso fresas, que destacan por su alto contenido en vitamina C, cubriendo un 83 % de las ingestas recomendadas para la población de estudio. Las fresas son poco energéticas al estar formadas mayoritariamente por agua y ricas en fibra. Entre los minerales, destacan el yodo y el potasio. La clara del huevo presenta proteínas de alto valor biológico, entre ellas la ovoalbúmina (54% de las proteínas de la clara).

PATÉ DE QUESO AZUL

Nombre en inglés

Blue cheese pâté

Número de comensales

4

Ingredientes

- 150 g de restos de queso azul de un paquete ya abierto
- 50 g de restos de queso manchego
- 1 tarrina de queso cremoso
- ½ bote de leche evaporada
- 8 rebanadas de pan del día anterior



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

Se añaden los restos de queso y la leche evaporada en un cazo a fuego lento. Se batan hasta que queden fundidos y mezclados. Se pone en un molde y se deja enfriar en la nevera. El pan se tuesta cuando se vaya a tomar el paté. Se sirve con una tostada de pan “para untar” como acompañamiento.

Medidas caseras por ración

Dos rebanadas

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	614	20%
Proteínas (g)	32,1	59%
Grasas totales (g)	36,8	-
Colesterol (mg)	126	-
Hidratos de carbono (g)	38,1	-
Fibra (g)	0,6	-
Fósforo (mg)	700	128%
Calcio (mg)	990	99%
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,6	81%
Riboflavina (mg)	1,1	60%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Esta receta principalmente está realizada con lácteos, aporta un alto contenido en proteínas de alto valor biológico y calcio, cubre en prácticamente su totalidad las ingestas recomendadas para este mineral en la población en estudio. También tiene un alto contenido en fósforo ya que éste se encuentra en los alimentos que son fuente de proteínas de origen animal como es el caso de los lácteos. En cuanto a vitaminas es rico en vitamina B₁₂, que interviene en la formación de células sanguíneas y riboflavina.

Por último, este plato se acompaña con pan, fuente de hidratos de carbono que ayuda a equilibrar el perfil de la receta.

PECHUGA DE POLLO A LAS UVAS CON MANZANAS GRATINADAS

Nombre en inglés

Chicken breast with grapes and apple gratin

Número de comensales

4

Ingredientes

- 800 g de pechugas de pollo
- 1 sobre de crema de champiñón
- Restos de un bote de nata líquida
- Manzana que esté muy madura o vaya a estropearse
- 160 g de uvas
- Sal
- Pimienta



Dificultad

Media

Modo de preparación

Se limpian y cortan las pechugas de pollo en 4 trozos alargados. Se aderezan con sal y pimienta. En una fuente de horno, se pone una capa de nata líquida y se espolvorea crema de champiñón. Se lava y corta la manzana en rodajas y se añade a la fuente. Se añaden las pechugas, otra capa de nata y se vuelve a espolvorear crema de champiñón. Una vez calentado el horno, se mete durante 40 minutos aproximadamente. Por último, se añaden las uvas como acompañamiento.

Medidas caseras por ración

Una pechuga de pollo con guarnición de uvas y manzana.

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	432	14%
Proteínas (g)	46,6	87%
Grasas totales (g)	17,0	-
Colesterol (mg)	173	-
Hidratos de carbono (g)	22,0	-
Fibra (g)	1,9	-
Fósforo (mg)	318	45%
Hierro (mg)	2,7	28%
Equivalentes de niacina (mg)	29,1	146%
Vitamina B ₆ (mg)	0,9	52%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Es un plato rico en proteínas de origen animal ya que su ingrediente principal son las pechugas de pollo, que además se caracterizan por su escaso contenido en grasa, aunque al estar acompañado con nata hace que el plato sea más energético. También aporta minerales como hierro y fósforo, cubriendo casi el 50% de las ingestas recomendadas de este último para la población de estudio y vitaminas como la B₆ y la niacina, (esta vitamina participa en el metabolismo energético, y cubre en un 146% las ingestas recomendadas para la población en estudio).

Este plato se completa nutricionalmente con frutas como la manzana y las uvas.

MOUSSE DE LIMÓN

Nombre en inglés

Lemon mousse

Número de comensales

4

Ingredientes

- Restos de 1 bote de leche condensada ya abierta
- 2 claras de huevo
- 1 limón
- 1 cucharada de postre de azúcar
- 1 vaso de agua



Dificultad

Media

Modo de preparación

Se lava y pela un limón. En un cazo se añade un vaso de agua y cuando esté hirviendo, se añade la piel del limón y la cucharada de azúcar. Después de unos 6-7 minutos se deja enfriar. A continuación, se pone en un bol la leche condensada, el zumo de limón, el agua aromatizada con la piel de limón y se bate. Posteriormente, las claras de huevo se ponen a punto de nieve. Cuando estén se añaden a la mezcla anterior y se mueven lentamente. Una vez que la mezcla quede homogénea, se pone en un recipiente y se deja enfriar en la nevera mínimo media hora.

Medidas caseras por ración

Un bol pequeño

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	166	6%
Proteínas (g)	5,5	10%
Grasas totales (g)	3,5	-
Colesterol (mg)	12,8	-
Hidratos de carbono (g)	28,2	-
Fibra (g)	0	-
Yodo (µg)	60,5	43%
Fósforo (mg)	91,3	14%
Riboflavina (mg)	0,2	13%
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,2	10%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

El ingrediente principal de este postre es la leche condensada, que es rica en azúcares sencillos por lo que el aporte calórico de esta receta proviene prácticamente de este alimento. Además las claras de huevo incorporan proteínas de buena calidad a la receta. Entre los minerales destaca el yodo, que interviene en el crecimiento. Este mineral cubre el 43 % de las ingestas recomendadas por la población de estudio.

BIZCOCHO DE YOGUR

Nombre en inglés

Yogurt cake

Número de comensales

4

Ingredientes

- Yogur de un envase ya abierto
- ½ vaso* de aceite de oliva virgen extra
- 2 huevos
- 1 vaso y medio de harina
- 1 vaso de azúcar
- ½ sobre de levadura royal
- 10 g de mantequilla

*Medidas de vaso de yogur de 125 g



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

Se batan en un bol los huevos. A continuación, se añade el azúcar, el yogur y el aceite de oliva virgen extra. Una vez que estén los ingredientes mezclados se añade la harina y la levadura. Se mezcla hasta que quede una masa homogénea.

Por último, se unta mantequilla en el molde donde se va a poner la masa para que no se pegue y se mete al horno precalentado anteriormente a 180°C durante aproximadamente 30 minutos. Antes de sacarse, se comprueba si está hecho metiendo un cuchillo, y si éste sale *limpio* quiere decir que ya está hecho.

Medidas caseras por ración

Un trozo de dos dedos de grosor

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	526	23%
Proteínas (g)	9,1	22%
Grasas totales (g)	22,6	-
Colesterol (mg)	119	-
Hidratos de carbono (g)	70,7	-
Fibra (g)	1,6	-
Fósforo (mg)	335	48%
Yodo (µg)	17,9	16%
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,7	38%
Equivalentes de niacina (mg)	2,3	15%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

El bizcocho de yogur es un postre sencillo de hacer. Se elabora principalmente con harina por lo que es rico en hidratos de carbono complejos. Destaca su contenido en fósforo, mineral que se encuentra en lácteos y huevos cubriendo casi el 50% de las ingestas recomendadas de este mineral para la población de estudio. Respecto a las vitaminas, destaca la B₁₂.

ENSALADA DE LEGUMBRES

Nombre en inglés

Chickpeas salad

Número de comensales

4

Ingredientes

- 500 g de garbanzos sobrantes de un guiso o cocido
- 120 g de tomate
- 120 g de maíz
- 120 g de zanahoria
- 1/2 cebolla roja
- 60 g de pepinillos
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

Se calientan los garbanzos hasta que queden templados. Mientras se calientan, se lavan los tomates y se cortan en dados, posteriormente se pelan las zanahorias y se rallan. A continuación, se corta la cebolla en aros, se escurren el maíz y los pepinillos, y éstos últimos se cortan en rodajas. Una vez preparados los ingredientes, se colocan en un bol junto con los garbanzos. Por último, se sazona y se añade aceite y vinagre al gusto del comensal.

Medidas caseras por ración

Plato hondo mediano

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	323	11%
Proteínas (g)	11,6	22%
Grasas totales (g)	13,0	-
Colesterol (mg)	0	-
Hidratos de carbono (g)	34,9	-
Fibra (g)	10,2	-
Hierro (mg)	4,5	45 %
Fósforo (mg)	244	35%
Vitamina A (µg)	381	38%
Folato (µg)	107	27%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Esta receta está compuesta principalmente por legumbres, fuente de hidratos de carbono complejos y de fibra, por lo que se favorece el tránsito intestinal. También contiene ciertos minerales como el hierro y el fósforo, que cubren las ingestas recomendadas para la población de estudio en un 45% y 35% respectivamente.

En cuanto al aporte vitamínico, señalar el ácido fólico de los garbanzos. En las zanahorias, tomates, maíz y pepinillos, al estar en crudo, destaca su contenido en carotenos, precursores de la vitamina A, que actúan como antioxidantes en el organismo.

HUMMUS

Nombre en inglés

Hummus

Número de comensales

4

Ingredientes

- 500 g de garbanzos cocidos que hayan sobrado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 dientes de ajo
- Zumo de 1 limón
- Agua
- Sal
- Pimentón
- Comino molido
- Pimienta negra
- Pan de pita o pan del día anterior tostado



Dificultad

Media

Modo de preparación

Los garbanzos se pasan por el pasapurés. Se colocan en un bol y se trituran el resto de ingredientes añadiendo agua hasta conseguir la textura deseada (pasta espesa y homogénea). Se coloca la mezcla en un plato hondo. Se rocía el plato con un chorro de aceite y se espolvorea con el pimentón. Se pone pan tostado como acompañamiento.

Medidas caseras por ración

Plato hondo pequeño

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	449	15%
Proteínas (g)	17	31%
Grasas totales (g)	9,3	-
Colesterol (mg)	0	-
Hidratos de carbono (g)	69,5	-
Fibra (g)	10,3	-
Hierro (mg)	6,0	60%
Selenio (µg)	21,8	31%
Tiamina (mg)	0,4	30%
Equivalentes de niacina (mg)	4,5	22%

*Para el cálculo nutricional se ha utilizado pan blanco de trigo

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

El ingrediente principal de este plato son los garbanzos, fuente de proteína de origen vegetal. Los hidratos de carbono complejos también presentan en las legumbres junto con los del pan de acompañamiento hacen que este plato sea rico en este nutriente. También destaca su contenido en minerales como hierro y selenio, y vitaminas como tiamina y niacina. Al estar triturados los garbanzos es un alimento apto para todo tipo de edades.

ROPA VIEJA

Nombre en inglés

Stew of meat with chick-peas

Número de comensales

4

Ingredientes

- 400 g de restos de cocido
- 80 g de patatas
- 3 dientes de ajos
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 1 tomate
- Vaso de vino blanco
- Vaso de agua o caldo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimentón
- Pimienta
- Tomillo
- Laurel



Modo de preparación

Se añade un chorrito de aceite en una sartén y se fríen los garbanzos y la carne sobrantes de otro guiso. Mientras se doran, se prepara un sofrito: para ello se corta la cebolla, el pimiento, los ajo y el tomate. Se añaden a una sartén con un fondo de aceite. Cuando esté listo, se añade pimentón, una tacita de vino y otra de caldo, tomillo, laurel y por último, la carne y los garbanzos. Mientras se deja a fuego lento, se pelan las patatas, se cortan en dados y se fríen. Para terminar, se añaden las patatas al guiso.

Dificultad

Fácil

Medidas caseras por ración

Plato hondo mediano

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	379	13%
Proteínas (g)	34,5	64%
Grasas totales (g)	12,2	-
Colesterol (mg)	80	-
Hidratos de carbono (g)	25,8	-
Fibra (g)	6,2	-
Hierro (mg)	7,3	73%
Fósforo (mg)	355	51%
Equivalentes de niacina (mg)	16,3	82%
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,3	63%

*Para el cálculo nutricional se ha utilizado garbanzos, carne de vaca y carne de pollo

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Esta receta es muy completa al contener alimentos como verduras, carne y patatas, por lo que puede tomarse como plato único. Aporta tanto proteínas, como hidratos de carbono y lípidos. Las proteínas procedentes de la carne de vaca y de pollo son de alto valor biológico, con este plato se cubre un 64 % de las ingestas diarias recomendadas para la población de estudio. En cuanto a los hidratos de carbono, proceden tanto de las patatas como de los garbanzos.

Los lípidos o grasas proceden de la carne y del aceite de oliva. Respecto a los micronutrientes cabe destacar su contenido en hierro y en niacina.

HUEVOS RELLENOS

Nombre en inglés

Stuffed boiled eggs

Número de comensales

4

Ingredientes

- 8 huevos cocidos
- 80 g de pescado o marisco sobrante
- 80 g de tomate frito
- 4 cucharadas soperas de mayonesa



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

Ponemos agua a hervir en un cazo, cuando haya hervido se meten los huevos durante 10 minutos hasta que estén duros. Se dejan enfriar y se pelan. Se lavan un poco para limpiarlos de trozos de cáscaras que hayan podido quedar, y se cortan a la mitad longitudinalmente retirando cuidadosamente las yemas. Por un lado, la yema, se separa de la clara, se pone en un recipiente aparte y se pica. Por otro lado, las sobras de pescado o marisco se pican y se mezcla con la yema del huevo y el tomate frito.

Finalmente se mezcla todo bien, y se utiliza para rellenar los huevos duros. Se acompaña de mayonesa.

Medidas caseras por ración

4 medios huevos

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	293	10%
Proteínas (g)	16,0	30%
Grasas totales (g)	24,0	-
Colesterol (mg)	441	-
Hidratos de carbono (g)	3,3	-
Fibra (g)	0,6	-
Yodo (µg)	61,4	44%
Fósforo (mg)	263	38%
Vitamina B ₁₂ (µg)	3,4	168%
Vitamina B ₂ (µg)	0,6	30%

*Para el cálculo nutricional se ha utilizado trucha

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

El huevo al igual que la trucha son fuente de proteínas de alta calidad, con esta receta se cubre el 35 % de las recomendaciones de la población en estudio. La trucha, es un pescado azul muy cardiosaludable que contiene ácidos grasos omega 3. Entre las vitaminas destaca la B₁₂ cubriendo en un 168% las ingestas recomendadas para la población de estudio. Si se desea tomar un plato de menor valor energético se recomienda suprimir la mayonesa.

BRAZO DE GITANO SALADO

Nombre en inglés

Fish pie

Número de comensales

4

Ingredientes

- 5 patatas
- 160 g de atún en aceite de una lata que esté ya abierta
- 2 huevos
- 120 g de mayonesa
- 4 aceitunas
- 70 g de tomate frito
- 4 tiras de pimiento rojo
- Sal



Dificultad

Media

Modo de preparación

Se pone en el fuego un cazo de agua con sal, cuando esté hirviendo pones las patatas y las cueces durante 30 minutos. Se sacan las patatas, y a continuación se hierven los huevos durante 10 minutos. Una vez frías las patatas se pelan y se pasan por el pasapurés. Cuando la masa esté lista, se coloca papel de aluminio en una bandeja, y se extiende la masa. Posteriormente preparamos la mezcla, troceamos los huevos, desmenuzamos el atún, añadimos el tomate frito y un poco de mayonesa y se mueve hasta que quede todo mezclado. A continuación, se extiende la mezcla en el centro de la masa de patata. Acto seguido se enrolla con cuidado (sin el papel de plata).

Para terminar, se añade por encima mayonesa y se decora con aceitunas y tiras de pimiento rojo.

Medidas caseras por ración

Un trozo de cuatro dedos de grosor

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	392	13%
Proteínas (g)	212	24%
Grasas totales (g)	20,6	-
Colesterol (mg)	121	-
Hidratos de carbono (g)	36,4	-
Fibra (g)	4,4	-
Potasio (mg)	1.193	34%
Fósforo (mg)	228	33%
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,7	85%
Vitamina D (µg)	5,5	37%

*Para el cálculo nutricional se ha utilizado atún en aceite de oliva

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

En esta receta están presentes tanto hidratos de carbono complejos, como proteínas de alto valor biológico y grasa de buena calidad. Buena parte de los hidratos de carbono complejos provienen de la patata. El atún es fuente de vitamina D y aporta el 37 % de las ingestas recomendadas para la población de estudio y aporta ácidos grasos omega 3.

SALPICÓN DE PESCADO Y MARISCOS

Nombre en inglés

Seafood salad

Número de comensales

4

Ingredientes

- 200 g de rape
- 60 g de restos de marisco de otros guisos
- 4 huevos
- 1 cebolleta
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal
- Perejil



Dificultad

Alta

Modo de preparación

Se ponen en el fuego dos cazos con agua y sal, cuando haya hervido el agua, en un cazo se ponen los huevos y en el otro el rape durante unos 10 minutos y se dejan enfriar. Mientras tanto, se lavan los pimientos y la cebolleta. A continuación, se cortan en trozos muy pequeños y se dejan en un bol. A los huevos se les quita la cáscara y se trocean. Lo mismo se hace con los palitos de cangrejo. El rape se parte en trozos un poco más grandes que el resto. Por último, los langostinos algunos se cortan en rodajitas y otros se dejan enteros.

Para terminar, se pone todo junto en un bol. Se aliña con aceite, vinagre y sal, y se pone perejil al gusto.

Medidas caseras por ración

Un bol pequeño

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	191	6%
Proteínas (g)	18	34%
Grasas totales (g)	11,6	-
Colesterol (mg)	271	-
Hidratos de carbono (g)	2,7	-
Fibra (g)	0,5	-
Fósforo (mg)	312	45%
Yodo (µg)	52	37%
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,3	115%
Equivalentes de niacina (mg)	6,1	31%

*Para el cálculo nutricional se han utilizado langostinos y palitos de cangrejo

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Receta ligera, de bajo contenido calórico elaborada con verduras, pescado, marisco y huevos. Destaca su alto contenido en B₁₂, cubriendo el 115% de las ingestas recomendadas. En relación a los minerales, es resaltable el fósforo y el yodo, ambos presentes en el pescado. Se recomienda acompañarlo con un plato que tenga un alto contenido en hidratos de carbono debido a su escasez en esta receta.

CROQUETAS DE PESCADO

Nombre en inglés

Fish croquettes

Número de comensales

4

Ingredientes

- 350 g de pescado sobrante ya cocinado
- 80 g de harina
- 240 ml de leche
- 2 huevos
- 40 g de mantequilla
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



Dificultad

Media

Modo de preparación

Se pone un cazo en el fuego con la mantequilla para que se derrita. Se echa la harina y se va mezclando con la mantequilla. Se añade leche poco a poco mientras se va formando la masa. El salmón ya cocinado se hace picadillo, se añade a la mezcla y se va dando vueltas. Mientras en un cazo con agua hirviendo se hace un huevo durante 10 minutos hasta que esté duro, se deja enfriar, se pela y se hace picadillo. Por último, se añade el huevo duro junto con un poco de sal. La mezcla se pone en un plato y se deja enfriar en la nevera hasta el día siguiente.

Para freírlas, se pone un cazo con aceite y se espera hasta que esté bien caliente. Mientras se rebozan las croquetas con huevo y pan rallado. Se fríen hasta que queden doradas por ambos lados.

Medidas caseras por ración

Cuatro croquetas

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	462	15%
Proteínas (g)	18,0	33%
Grasas totales (g)	31,4	-
Colesterol (mg)	82,0	-
Hidratos de carbono (g)	26,6	-
Fibra (g)	1,0	-
Yodo (µg)	80	57%
Fósforo (mg)	269	39%
Vitamina B ₁₂ (µg)	3,6	182%
Vitamina D (µg)	5,7	37%

*Para el cálculo nutricional se ha utilizado salmón

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

El salmón es un pescado que presenta cantidades importantes de ácidos grasos omega 3 y omega 6 y proteínas de buena calidad. Esta receta destaca por su alto aporte de vitamina B₁₂ y en menor medida de la vitamina D. Entre los minerales, se encuentran en mayor proporción el fósforo y el yodo.

TORTILLITAS DE GAMBAS

Nombre en inglés

Small prawn omelet

Número de comensales

4

Ingredientes

- 4 huevos
- 10 gambas que nos hayan sobrado (cocidas o a la plancha)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para la bechamel:

- Leche
- Fumet de pescado (restos de cabezas y espinas de pescado y marisco)



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

Se pelan las gambas. A continuación, se trocean y se incorporan junto con la salsa bechamel en un bol. Por otro lado se batien los huevos y se añade una pizca de sal. En una sartén pequeña se pone una cucharada de postre de aceite y con un cacillo se pone un poco de huevo (como para una crepe). Se pone en el centro una cucharada de bechamel de gambas y se cierra la tortilla.

Medidas caseras por ración

2 tortillitas

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes	Plato/Ración	%IR cubierto*
Energía (Kcal)	210	7%
Proteínas (g)	12,4	23%
Grasas totales (g)	16,3	-
Colesterol (mg)	259	-
Hidratos de carbono (g)	3,2	-
Fibra (g)	0,2	-
Yodo (µg)	91,4	65%
Fósforo (mg)	209	30%
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,7	87%
Riboflavina (mg)	0,4	20%

*Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

La gamba es un crustáceo con un alto valor nutritivo y un mínimo contenido graso. Esta receta posee un contenido medio-alto de colesterol que se encuentra tanto en las gambas como en los huevos. También están presentes vitaminas del grupo B, en particular la B₁₂ alcanza el 87% de las ingestas recomendadas para la población de estudio. El aporte de algunos minerales como el yodo y el fósforo también es destacable.

FAJITAS DE VERDURAS

Nombre en inglés

Vegetarian fajitas

Número de comensales

4

Ingredientes

- 8 tortas de trigo
- 250 g de verduras sobrantes
- 80 g de tomate natural
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

Se añade aceite a la sartén, cuando esté caliente, se salan las verduras y se añaden durante unos minutos para calentarlas. El tomate se lava y se corta en cuadraditos. A continuación, se calientan las tortas en el microondas o en la sartén y se rellenan con las verduras y el tomate.

Medidas caseras por ración

2 fajitas

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	263	9%
Proteínas (g)	4,61	9%
Grasas totales (g)	10,6	-
Colesterol (mg)	0	-
Hidratos de carbono (g)	36,1	-
Fibra (g)	2,4	-
Fósforo (mg)	105	15%
Hierro (mg)	0,9	9%
Vitamina A (µg)	101	10%
Equivalentes de niacina (mg)	1,9	10%

*Para el cálculo nutricional se han utilizado pimientos rojos, verdes, calabacines y champiñones

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Es una receta compuesta principalmente por verduras, por lo que su valor energético es bajo. Estos alimentos están compuestos por un 80-90 % de agua y destacan por contener fibra y ser ricos en vitaminas y minerales. Entre los minerales destaca el fósforo, aportando un 15% de las recomendaciones para la población de estudio. También están presentes vitaminas como la A y la niacina. Esta receta se completa con tortas de trigo aportando hidratos de carbono al plato.

PASTA CON VERDURAS

Nombre en inglés

Vegetarian pasta

Número de comensales

4

Ingredientes

- 280 g de pasta (espaguetis o macarrones)
- 250 g de verduras sobrantes del día anterior
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Queso rallado
- Sal



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

Se pone agua a hervir con sal y un chorrito de aceite. Una vez que esté lista se añade la pasta y se deja en agua unos 8 minutos. A continuación, se escurre la pasta y se deja en el cazo. Por otro lado, añadimos un poco de aceite en una sartén, cuando esté caliente ponemos la pasta y las verduras. Por último, se colocan los ingredientes en una fuente, se añade por encima una capa de queso rallado y se meten al horno unos 10 minutos hasta que el queso se dore.

Medidas caseras por ración

Plato hondo mediano

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	428	14%
Proteínas (g)	16,9	31%
Grasas totales (g)	11,1	-
Colesterol (mg)	15	-
Hidratos de carbono (g)	62,1	-
Fibra (g)	6,0	-
Selenio (µg)	48,0	69%
Fósforo (mg)	318	45%
Vitamina A (µg)	540	54%
Equivalentes de niacina (mg)	6,9	34%

*Para el cálculo nutricional se ha utilizado berenjena, tomate, cebolla, pimiento rojo y tomate

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Esta receta está formada por pasta y verduras. La pasta aporta hidratos de carbono complejos, son nuestra principal fuente de energía y base de nuestra alimentación. Las verduras son de bajo contenido calórico y aportan vitaminas y minerales. Entre las vitaminas que aporta esta receta destaca la vitamina A, cubriendo más del 50% de las recomendaciones para la población de estudio. El mineral más presente es el selenio con carácter antioxidante.

QUICHE DE VERDURAS

Nombre en inglés

Vegetarian quiche

Número de comensales

4

Ingredientes

- 175 g de verduras crudas sobrantes de otra receta
- 150 g de harina
- 2 huevos
- 190 g de nata líquida
- 50 g de queso rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 20 ml de agua
- Sal
- Pimienta



Dificultad

Alta

Modo de preparación

Para hacer el hojaldre: en un bol se añade la harina, un huevo, el aceite y una pizca de sal. Se mezcla hasta que quede una masa homogénea. A continuación, se deja enfriar en la nevera durante 45 minutos aproximadamente. Posteriormente, se extiende con un rodillo y se coloca en un molde con un poco de aceite y harina para que no se pegue. Se introduce al horno a 180° durante unos 20 minutos.

Para el relleno, se trocean las sobras de verduras y se salpimentan. Se pone un fondo de aceite en una sartén, cuando esté caliente se añaden las verduras y se rehogan hasta que estén doradas. A continuación, en un bol se añade la

nata, un huevo, sal y pimienta y cuando esté mezclado se añade sobre la preparación de verduras. Posteriormente, la mezcla se vierte sobre el hojaldre, se añade queso rallado por encima y se vuelve a meter en el horno a 180°C entre 8 y 10 minutos hasta que el queso esté fundido y dorado.

Medidas caseras por ración

¼ de quiche

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	464	15%
Proteínas (g)	15,3	28%
Grasas totales (g)	27,1	-
Colesterol (mg)	154	-
Hidratos de carbono (g)	37,9	-
Fibra (g)	3,7	-
Fósforo (mg)	301	43%
Calcio (mg)	304	30%
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,0	51%
Riboflavina (mg)	0,6	30%

*Para el cálculo nutricional se han utilizado las siguientes verduras: puerros, cebolla, calabacín, champiñones y tomate

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

En esta receta están presentes varios grupos de alimentos. Por un lado, la harina, aportando los hidratos de carbono complejos, base de nuestra alimentación. Por otro lado, las verduras, nos aportan vitaminas y minerales. También encontramos lácteos, la nata y el queso como fuente de calcio. Esta receta cubre un 30 % de las ingestas recomendadas de calcio para la población de estudio. Los huevos nos aportan proteínas de alto valor biológico. Por último, el aceite de oliva virgen extra nos aporta grasas monoinsaturadas beneficiosas para la salud. El conjunto de estos ingredientes hace que esta

receta cubra la mitad de las recomendaciones de vitamina B₁₂ para la población de estudio.

SALTEADO DE VERDURAS CON ARROZ

Nombre en inglés

Sauteed vegetables with rice

Número de comensales

4

Ingredientes

- 280 g de arroz
- 160 g de verduras sobrantes de otra receta
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

Se pone en una olla agua a hervir con una pizca de sal. Cuando ya esté se mete el arroz y se deja que se cueza durante 20 minutos. Mientras tanto, se trocean las verduras sobrantes y se calientan con un poco de aceite en la sartén. Cuando el arroz esté cocido, se añade agua fría y posteriormente se escurre. Por último, se le añade sal y pimienta y se mezcla en la sartén con el sofrito.

Medidas caseras por ración

Plato hondo mediano

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	347	12%
Proteínas (g)	7,0	13%
Grasas totales (g)	5,9	-
Colesterol (mg)	0	-
Hidratos de carbono (g)	66,0	-
Fibra (g)	2,0	-
Hierro (mg)	1,9	19%
Fósforo (mg)	126	15%
Vitamina B ₆ (mg)	0,4	21%
Equivalentes de niacina (mg)	3,3	17%

*Para la valoración nutricional se han utilizado las siguientes hortalizas: cebolla, ajos, pimiento rojo, pimiento verde, espárragos trigueros y tomates.

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Esta receta puede ser usada tanto de plato principal como de guarnición. El ingrediente principal es el arroz, con un alto porcentaje de hidratos de carbono, además de proteínas de origen vegetal, fibra, vitaminas y minerales. Destaca su contenido en hierro y fósforo. Entre las vitaminas destaca la B₆, que cubre un 21% de las ingestas recomendadas de la población de estudio.

LASAÑA DE VERDURAS CON CARNE

Nombre en inglés

Vegetable lasagna with meat

Número de comensales

4

Ingredientes

- 12 láminas de pasta para lasaña
- 180 g de verduras sobrantes de otro guiso
- 200 g carne picada
- 40 g de tomate frito
- 1 cebolla
- 120 g de queso de cabra
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Orégano



Dificultad

Media

Modo de preparación

Se pone en un cazo agua con sal a hervir. Cuando ya esté hirviendo se añaden las láminas de pasta durante 5 minutos, tienen que quedar al dente para que no se rompan. Mientras tanto, en una sartén se añade un chorrito de aceite, se trocea una cebolla y se añade hasta dorarla. A continuación, se adereza la carne con sal y pimienta y se añade a la sartén. Al cabo de unos 10 minutos, (el tiempo depende del punto en el que se quiera que esté la carne) se mezcla

con la verdura sobrante troceada y el tomate frito. Una vez que tenemos preparados los ingredientes se monta la lasaña. En un molde para horno ponemos un chorrito de aceite y harina para que no se pegue. Primero se coloca una lámina, a continuación la mezcla que hemos hecho, otra lámina, de nuevo la mezcla y otra lámina. Encima de esta última lámina ponemos queso de cabra cortado en rodajas muy finas. Para terminar espolvoreamos orégano al gusto. Se mete al horno durante 5 minutos a 250°C en grill.

Medidas caseras por ración

¼ de lasaña

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	401	13%
Proteínas (g)	22,7	42%
Grasas totales (g)	18,2	-
Colesterol (mg)	55,2	-
Hidratos de carbono (g)	34,8	-
Fibra (g)	2,9	-
Selenio (µg)	30,6	44%
Fósforo (mg)	305	44%
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,3	67%
Equivalentes de niacina (mg)	8,8	44%

*Para el cálculo nutricional se han utilizado calabacines y berenjenas

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Receta muy completa al combinar cereales, lácteos, carnes, verduras, y aceites vegetales. Este conjunto de alimentos aporta a nuestra dieta proteínas de buena calidad e hidratos de carbono complejos. Destaca por su alto contenido en vitamina B₁₂, cubriendo el 67% de las recomendaciones para la población

de estudio. Entre los minerales se encuentran presentes en mayor proporción el selenio y el fósforo.

PISTO CON HUEVO

Nombre en inglés

Ratatouille with egg

Número de comensales

4

Ingredientes

- 200 g de verduras sobrantes de otro guiso
- 4 tomates
- 4 huevos
- 1 cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Azúcar
- Sal
- Pimienta



Dificultad

Fácil

Modo de preparación

En primer lugar se trocean las verduras sobrantes. Después, se añaden en una sartén con un chorrillo de aceite y a continuación el tomate pelado y triturado. Se adereza con pimienta, sal y una cucharadita de azúcar. Mientras se deja reposar a fuego lento se fríen los huevos en aceite abundante. Por último, se juntan los huevos con el pisto.

Medidas caseras por ración

Plato hondo mediano con pisto y un huevo

Valoración nutricional por plato/ración

Energía y nutrientes*	Plato/Ración	%IR cubierto**
Energía (Kcal)	300	10%
Proteínas (g)	10,6	20%
Grasas totales (g)	21,8	-
Colesterol (mg)	216	-
Hidratos de carbono (g)	13,2	-
Fibra (g)	4,1	-
Hierro (mg)	3,7	37%
Fósforo (mg)	203	29%
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,4	70%
Vitamina A (µg)	352	35%

*Para el cálculo nutricional se han utilizado puerros, berenjenas, calabacines, pimiento rojo y pimiento verde

**Ingestas recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Comentario nutricional

Es una receta rica en fibra al ser el ingrediente principal las verduras. Los micronutrientes que se encuentran en mayor proporción en esta receta son por una parte el hierro y el fósforo y entre las vitaminas la B₁₂, cubriendo el 70% de las ingestas recomendadas para la población de estudio y la vitamina A cubre el 35%. Se sirve acompañado de un huevo, aportando proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales.

INGESTAS RECOMENDADAS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

Las Ingestas Recomendadas (IR) se definen como aquellos valores de referencia disponibles para los profesionales de la salud con las que se planifican y valoran dietas de individuos y grupos de población sana e identifican poblaciones en riesgo.

Las cifras de IR se estiman para grupos de población sana clasificados en grupos homogéneos de edad, género, actividad física y situación de gestación y lactancia, y sólo serán válidas para el grupo y para las circunstancias en las que se han estimado. Se expresan por persona y día. En el caso de la energía, las IR deben cubrirse diariamente y en el caso de los nutrientes, como media de 15 días. El hombre correctamente alimentado tiene reservas suficientes para hacer frente a las variaciones diarias en la ingesta de energía y nutrientes.

**INGESTAS DIARIAS RECOMENDADAS DE ENERGÍA PARA LA POBLACIÓN
ESPAÑOLA**

Categoría de edad (años)	Energía (Kcal)
Niños y niñas	
0,0-0,5	650
0,6-1	950
2-3	1.250
4-5	1.700
6-9	2.000
Hombres	
10-12	2.450
13-15	2.750
16-19	3.000
20-39	3.000
40-49	2.850
50-59	2.700
60 y más	2.400
Mujeres	
10-12	2.300
13-15	2.500
16-19	2.300
20-39	2.300
40-49	2.185
50-59	2.075
60 y más	1.875

Fuente: Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos.
Guía de Prácticas. 16ª Edición. Ed. Pirámide. 2013. Madrid.

REFERENCIAS CONSULTADAS

Libros de consulta

- Ana María Herrera y Ruíz de la Herrán. Manual clásico de cocina. El recetario de 1950 con la cocina de siempre. Ediciones El País S.A./Grupo Santillana de Ediciones S.A. 1999. Madrid.
- José Manuel Ávila, Beatriz Beltrán, Carmen Cuadrado, Susana del Pozo, María del Valle Rodríguez y Emma Ruiz. La Alimentación Española. Características nutricionales de los principales alimentos de nuestra dieta. Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 2009. Madrid.
- Olga Moreiras, Ángeles Carbajal, Luisa Cabrera y Carmen Cuadrado. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. 16ª Edición. Ed. Pirámide. 2013. Madrid.
- Simone Ortega. 1080 recetas de cocina. Alianza Editorial. Madrid. 2011.

Páginas web y documentos electrónicos de consulta

- Centro PRONAF. Programas de nutrición y actividad física. Candelaria Soulas. Comer de tupper no es aburrido. <http://www.centropronaf.com/index.php/talleres>
- COGERSA. Resaborea. 40 Recetas sin desperdicio. 2012. <http://www.hogaresresiduocero.es/wpcontent/uploads/2012/12/RESABOREA.pdf>
- EROSKI CONSUMER <http://www.consumer.es/alimentacion/recetas/>
- Hogarutil.com. Recetas. <http://www.hogarutil.com/cocina/recetas/>
- Love Food Hate waste. <http://england.lovefoodhatewaste.com/>
- Muy interesante. Ideas contra el despilfarro de comida. <http://www.muyinteresante.es/innovacion/alimentacion/articulo/ideas-contra-el-despilfarro-de-comida>
- Osanmarko. Mancomunidad de San Marcos. Para no dejar ni las migas. http://www.ekain.info/sanmarko/assets/paginas/general/pdf/camp2008/RECE_TARIOcastellano.pdf

- RTVE.es. Los mejores trucos de cocina de la Mañana de la 1. <http://www.rtve.es/television/20110809/mejores-trucos-cocina-manana-1/453368.shtml>
- RTVE.es A la carta televisión y radio. Qué hacer con las sobras del día anterior. <http://www.rtve.es/alacarta/videos/mas-gente/mas-gente-hacer-sobras-del-dia-anterior/1689656/>
- SAVE FOOD. Solutions for a world aware of its resources. <http://www.save-food.org/>
- Tu nutricionista. Qué hacer con las sobras. <http://www.tunutricionista.es/tu.html>
- Waitrose. <http://www.waitrose.com/home/recipes.html>

**ANEXO. CLASIFICACIÓN DE LAS RECETAS DE MAYOR A MENOR DE
ACUERDO AL CONTENIDO ENERGÉTICO**

Nombre de la receta	Contenido energético
Spaguettis con picadillo de barbacoa	651 kcal
Canelones de pollo asado	614 kcal
Paté de queso azul	614 kcal
Bizcocho de almendras	592 kcal
Bizcocho de yogur	526 kcal
Ensaladilla rusa	516 kcal
Migas con carne	499 kcal
Bombas de patatas con carne	482 kcal
Quiche de verduras	464 kcal
Croquetas de pescado	462 kcal
Ensalada de arroz	459 kcal
Hummus	449 kcal
Pastel de plátano maduro	435 kcal
Pechuga de pollo a las uvas con manzanas gratinadas	432 kcal
Pasta con verduras	428 kcal
Ensalada de pasta templada	408 kcal
Nuggets de pollo con ensalada	403 Kcal
Lasaña de verduras con carne	401 kcal
Brazo de gitano salado	392 kcal
Fajitas de ternera	384 kcal
Ropa vieja	379 kcal
Lenguado al cava	367 kcal
Pasteles de piñones	359 kcal
Patapizzas	356 kcal
Salteado de verduras con arroz	347 kcal
Sopa castellana	343 kcal
Ensalada de legumbres	323 kcal
Berenjenas rellenas	307 kcal
Pisto con huevo	300 kcal
Huevos rellenos	293 kcal
Fajitas de verduras	263 kcal
Crepes rellenos de manzana	250 kcal
Pollo a la cerveza	235 kcal
Calabacines rellenos de tortilla	214 kcal
Tortillitas de gambas	210 kcal
Salpicón de pescados y mariscos	191 kcal
Merengue al horno con frutas	176 kcal
Mousse de limón	166 kcal
Batido de frutas	145 kcal
Macedonia de frutas	76 kcal

alimentación.es
Saber más para comer mejor



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE