



Plexes
Centre Multidisciplinar



20 IDEAS

CENAS SALUDABLES

MARIA ANTÒNIA BAUÇÀ
Dietista-Nutricionista



INDICE DE RECETAS

1. Ensalada de pollo salteado	1
2. Ensalada de salmón estilo Thai	1
3. Crema de calabaza al eneldo.....	2
4. Salteado de pollo con verduras.....	2
5. Pizza Fit.....	3
6. Tortilla de patatas Fit	3
7. Quiche sin masa de calabacín.....	4
8. Filetes de merluza Air Fryer	4
9. Pollo agridulce	5
10. Mini pizzas de berenjena	5
11. Lubina al horno con patatas.....	6
12. Tofu ahumado con verduras	6
13. Sanjacobos de calabacín	7
14. Pollo a la soja dulce	7
15. Salmón a la naranja	8
16. Pollo al estilo Kentucky Fit	8
17. Pizza con base de calabaza	9
18. Sándwich con pan de calabaza.....	9
19. Pollo air fryer marinado	10
20. Pollo papillote	10
21. Ideas de aliños para ensaladas	11

ENSALADA DE POLLO SALTEADO

INGREDIENTES:

- Pimentón dulce 1/2 cucharadita
- Pimentón picante 1/4 cucharadita
- Comino molido 1/4 cucharadita
- Cilantro molido 1/4 cucharadita
- Pechuga de pollo asada o cocida ó tiras de pollo
- Lechuga hoja de roble pequeña
- Tomate pera
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra molida
- Sal



ENSALADA DE SALMÓN THAI

INGREDIENTES:

- 125g Salmón fresco ó salmón ahumado
- Lechuga (romana, hoja de roble, batavia...)
- Cilantro fresco al gusto
- Orégano fresco al gusto
- Lima
- Salsa asiática de pescado 2 cucharadas (puedes ver ideas de aliños)
- Sal cucharadita
- Rabanitos
- Pepino medio
- Chalota
- Aceite de oliva virgen extra 1 cucharada
- Pimienta negra molida al gusto



CREMA DE CALABAZA AL ENELDO

INGREDIENTES 4 PERSONAS:

- 500 g de calabaza pelada sin semillas
- 1 manojo de eneldo fresco
- 400-500 ml de caldo de verduras
- Sal
- Pimienta molida

Elaboración: Pesamos y utilizamos 500 g de calabaza cortada en trozos pequeños. La colocamos en una cacerola amplia y colocamos sobre ella el eneldo, sin los tallos (que desechamos). Regamos con caldo de verduras y llevamos a ebullición el conjunto. Cuando arranque el hervor, bajamos el fuego y cocemos a temperatura suave durante, aproximadamente, 20 minutos. El tiempo dependerá del tamaño de los trozos de calabaza. Si nuestro caldo de verduras no está condimentado, será necesario salpimentar. Probamos primero para asegurarnos de no pasarnos con el punto. Cuando la calabaza está tierna, la trituramos y servimos inmediatamente.



SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS



INGREDIENTES:

- 150g pechuga de pollo
- Cebolleta
- Pimiento rojo
- Judías verdes
- Alcachofas
- Champiñones
- Salsa de soja

Elaboración: Salteamos la carne con un poco de sal y pimienta al gusto, cuando esté medio hecha añadimos la verdura cortada a tiras (juliana) dejamos que se haga todo junto la carne. Una vez todo está en su punto añadimos un poco de salsa de soja y listo!

PIZZA FIT

INGREDIENTES:

- 1 fajita integral
- 1 cucharada de tomate frito sin azúcares añadidos
- Champiñones
- Tiras de pollo
- 1 loncha de havarti light



TORTILLA DE PATATAS FIT



INGREDIENTES 1 PERSONA:

- 200g Patata
- 1 Huevos
- 150ml Claras de huevo
- Cebolla (opcional)
- AOVE
- Sal

Elaboración: pela la patata, y con un tenedor le vas haciendo diferentes marcas (profundas) para que se haga mejor al microondas, envuélvela en una servilleta e introdúcela en el microondas al menos 4 minutos a máxima potencia, para ver si está bien cocida con un palillo miras si está tierna o dura, si ves que todavía queda un poco dura, vuélvela a introducir al microondas un minuto más y vuelve a comprobar.

En una sartén pochamos una cebolla con un poco de sal, introducimos los huevos y claras (o tu cantidad pautada) y añadimos la patata previamente cocida.

QUICHE SIN MASA DE CALABACÍN

INGREDIENTES:

- 1 Cebolla/puerro
- 1 calabacín
- 3 Huevos
- 2 cucharadas de queso fresco batido o queso crema
- 2 cucharadas de queso rallado
- Se puede añadir jamón o bacon
- 1 cucharadita de mostaza (opcional)
- Sal y pimienta



Elaboración: cortar y cocinar la cebolla, hasta que esté pochadita, añadir el calabacín y cocinar durante unos 10min. Si no le gusta los trocitos de verdura, picar todo muy pequeñito. Si añadimos jamón o bacon se puede cocinar junto con la verdura.

En un bol, batir los huevos con el queso rallado y el queso fresco o crema, la mostaza. Añadimos la cebolla y el calabacín, y mezclamos.

En un molde, engrasado, ponemos la mezcla y horneamos durante 40min a 180°C. Hasta que esté cuajado.

FILETES DE MERLUZA REBOZADOS AIR FRYER



INGREDIENTES:

- 200g filetes de merluza
- 1 huevo
- Harina de arroz
- Sal
- Pimienta

Elaboración: Rebozamos los filetes de merluza, primero los pasamos por el huevo y luego por la harina, los puedes hacer tanto en el horno como en la freidora de aire.

POLLO AGRIDULCE

INGREDIENTES:

- Pechuga de pollo
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 lata tomate triturado
- Sacarina líquida
- Chipotles o tabasco
- Sal, pimienta



Elaboración: Saltear en una sartén con una cucharada de aceite la verdura hasta que quede bien rehogada, una vez está lista añadimos el tomate durante 10 minutos aproximadamente.

En otra sartén introducimos la pechuga de pollo troceada y salpimentamos hasta que quede medio hecha. A continuación, vertemos la pechuga de pollo en la sartén con la verdura y el tomate, añadimos chipotle al gusto (cuidado que pica).

Una vez todos los ingredientes se han integrado y los hemos sometido a fuego suave durante 10 minutos. APAGAMOS EL FUEGO y añadimos un par de gotitas de sacarina importante porque la sacarina no puede alcanzar temperaturas elevadas.

MINI PIZZAS BERENJENA

INGREDIENTES:

- Berenjena
- Queso (havarti light)
- Salsa de tomate
- Cualquier cosa que quieras añadirle



Elaboración: En primer lugar corta la berenjena en rodajas no muy finas, échales sal gruesa y déjalas reposar durante 20 minutos. Después sécalas con papel de cocina, colócalas sobre una bandeja de horno y rocíalas con aceite de oliva, orégano y una pizca de sal y pimienta.

Asa las berenjenas durante unos 15 minutos (con el horno previamente precalentado a 200°C), hasta que comiencen a estar tiernas. Retíralas del horno y añade sobre cada rodaja una cucharada de salsa de tomate, queso rallado y pepperoni o bacon. Vuelve a meterlo en el horno durante 3-5 minutos hasta que el queso este derretido

LUBINA AL HORNO CON PATATAS

INGREDIENTES:

- 200g de lubina
- 1 patata
- ½ pimiento verde
- ½ tomate
- 1 cebolletas
- 1 dientes de ajo
- 200g de patatas
- 1 cucharada aceite de oliva virgen extra
- sal
- pimienta
- Perejil



Elaboración: pela las patatas y córtalas por la mitad a lo largo y después en rodajas finas. Riega una bandeja de horno con un poco de aceite y esparce por encima las patatas. Pela y corta las cebolletas en juliana y añádelas. Lava el pimiento, retírale el tallo y córtalo en juliana. Pela, corta el tomate en medias lunas y añádelo a la bandeja. Sazona, vierte un chorrillo de aceite e introduce la bandeja en el horno a 200° C durante 30 minutos. Después añade la lubina y hornea todo junto a unos 220° C durante 6-8 minutos

TOFU AHUMADO CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- 150g tofu ahumado (o el que más te guste)
- 50ml salsa de soja
- 1 cucharada AOVE
- 100g champiñones
- 50g tomates cherries



Elaboración: Cortar el bloque de tofu a tiras de medio centímetro, saltearlas con un poco de aceite y reservar.

Por otro lado, saltear los champiñones y los tomates cherries, con un poco de orégano, sal, pimienta, una vez estén hechos añadir el tofu.

Una vez retirado del fuego rociarlo con salsa de soja y removerlo bien.

SANJACOBOS DE CABALCÍN

INGREDIENTES:

- 1 calabacín
- Jamón york
- Queso
- Obleas de arroz (opcional)

Elaboración: corta los calabacines a lo largo 0,5cm de grueso. Después ásalos en una sartén hasta que estén dorados.

Rellena con jamón y queso, en este paso lo puedes rebozar con harina de arroz o avena y huevo, o bien los puedes envolver con obleas de arroz. Termina de dorar en airfryer u horno.



POLLO A LA SOJA DULCE

INGREDIENTES:

- Pollo
- Calabacín
- Zanahoria
- Soya
- Sésamo
- Sacarina líquida
- AOVE



Elaboración: salteamos la verdura en una sartén o wok, cuando esté pochada añadimos el pollo troceado. En una olla aparte hervimos los fideos de arroz durante 3 minutos y los enfriamos con agua fría y los añadimos al wok.

Rehogamos todos los ingredientes durante 5 minutos, añadimos soya y sésamo. Por último, una vez retirado del fuego añadimos la sacarina líquida.

SALMÓN A LA NARANJA

INGREDIENTES 2 PERSONAS:

- Salmón 400 g
- Naranja (100 ml)
- 1/2 Cebolla
- 1 diente de ajo
- Eneldo
- Pimienta Negra
- Aceite de oliva
- Harina de maíz
- Sal



Elaboración: poner una olla a fuego medio con aceite de oliva y los ajos picados. Cuando el ajo empiece a bailar, añadimos la cebolla picada y una pizca de sal para ayudar a que la cebolla pierda agua y se poche con más facilidad. Cuando la cebolla empiece a estar transparente (1-2 minutos), añadimos un poco de eneldo picado y removemos. Cuando veamos que tenemos la cebolla bien pochada vamos a incorporar la harina para darle cuerpo a la salsa. Añadimos la harina y la cocinamos unos instantes. Cuando la harina esté cocinada, añadimos el zumo de naranja. Bajamos el fuego y dejamos cocinar durante unos 5 minutos.

Por otra parte, doramos el salmón y lo añadimos a la salsa.

POLLO KENTUCKY FIT

INGREDIENTES:

- Claras de huevo
- 50g Cereales maíz sin azúcar
- 120g pollo



Elaboración: primer lugar corta al gusto el pollo, cortarlo mejor a tiras de un grosor como un nugget. Tritura bien los cereales, no los dejes como harina, deja que quede alguno más grande así será más crujiente. Sazona el pollo, también puedes marinarlo con especias como barbacoa o curry. Rebózalos en la clara de huevo, introdúcelos en el horno o actify hasta que queden dorados.

PIZZA CON BASE CALABAZA

INGREDIENTES:

Para la base:

- 4 cucharadas puré calabaza asada
- 4 cucharadas harina de tu preferencia
- 1 huevo
- 200ml claras de huevo
- 1 cucharadita levadura en polvo

Los toppings a tu gusto, puede ser jamón york, pollo, queso, champiñones...

Elaboración: Licua todos los ingredientes. En una sartén a fuego medio añadimos los

ingredientes licuados y formamos la base de la pizza. Cuando se haya hecho la parte de abajo la giramos como si hiciéramos un crepe, añadimos los toppings, tapamos la sartén y bajamos el fuego hasta que se haya hecho los toppings. |



SÁNWINCH CON PAN DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de puré de calabaza
- 1 huevo ó 150ml de claras de huevo
- 2 cucharadas harina de tu preferencia
- 1 cucharadita levadura en polvo
- Sal

Elaboración: Licua todos los ingredientes. A continuación engrasa un molde apto para microondas y le añades la masa.

Introdúcelo en el microondas 2 minutos a máxima potencia.

Rellena el sánwinch a tu gusto y termina de hacerlo en una tostadora o sartén.



POLLO AIR FRYER MARINADO

INGREDIENTES:

- 2 Muslos de pollo
- Aceite de oliva virgen extra 1 cucharada
- Especias: barbacoa, orégano, mix marruecos, pimentón dulce, pimienta, y sal.

Elaboración: Marina el pollo con todas las especias unas dos horas para que coja bien el sabor.

Introdúcelo a la freidora de aire durante 30 minutos, ves girándolo para que quede bien doradito.

Lo puedes acompañar con una ensalada, patatas asadas o verduras asadas o salteadas.



POLLO PAPILOTE



INGREDIENTES:

- 150g pechuga de pollo
- 1/2 calabacín
- Brócoli
- Pimiento rojo
- 1/2 cebollas
- 1 diente de ajo
- Sal, pimienta, curry, cúrcuma, jengibre.

Elaboración: Corta más o menos a la misma medida las verduras.

Marina el pollo con las especias y añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Envuelve el pollo y las verduras con papel albal y llévalo al horno a 170°C durante media hora, destápalo y si lo quieres un poquito más hecho, lo dejas 10 minutos más a tu gusto.

IDEAS ALIÑO ENSALADAS



Vinagreta de soja (sin aceite):

- 2 cucharadas soperas de soja
- 1 poco sacarina líquida ó sirope de ágave
- 1 poco vinagre balsámico módena.

Salsa de yogur

- ½ yogur griego light o yogur natural
- Mostaza (dulce)
- Eneldo
- Miel o sirope de ágave

Vinagreta tomate y ajo

- ½ tomate rayado
- ½ ajo
- AOVE
- Crema balsámico

Aliño soja dulce

- 100ml salsa de soja
- 40ml sirope de ágave
- Zumo medio limón
- Zumo media naranja
- 1 cucharada aceite de sésamo (opcional)



Plexes
Centre Multidisciplinar

Espero que te haya gustado

VISITA MI PÁGINA WEB PARA VER LOS
SERVICIOS, BLOG Y UN POQUITO DE MI

www.3plexes.com

Puedes solicitar tu cita mediante web o Whatsapp

 633.022.758

 @mariaantonia.bauza.nutricion

20 IDEAS

CENAS SALUDABLES

