



RECETARIO

ALIMENTACIÓN SAUDABLE

en enfermedad renal





INTRODUCCIÓN

A enfermidade renal crónica (ERC) é unha condición na que os riles perden a súa capacidade para filtrar adecuadamente, o que provoca que poidan acumularse residuos no noso sangue . A ERC pode ser causada por diversas razóns, incluíndo diabetes, presión arterial alta e enfermidades renais hereditarias. A ERC é unha enfermidade progresiva, o que significa que empeora co tempo se non se trata adecuadamente.

A nutrición é un factor importante no tratamento da ERC, xa que os riles desempeñan un papel crucial na eliminación dos residuos do corpo, incluíndo o exceso de sodio, potasio e fósforo. Unha dieta saudable e equilibrada pode axudar a manter os niveis destes minerais baixo control e previr complicacións.

Tanto en situación de enfermidade renal crónica avanzada (ERCA) como en diálise os minerais principais a ter en conta son o **sodio, o fósforo e potasio**. Por iso, as receitas deste recetario adaptanse a esta premisa e son adecuadas nestos estados de enfermidade renal.

Tamén existen diferenzas nutricionais a ter en conta entre a dieta en ERCA e en diálise; as principais son as seguintes:

En ERCA, debemos levar unha dieta baixa en proteínas; polo tanto debemos de minimizar o tamaño da ración proteica no noso plato. Nesta etapa, os requerimentos hídricos están aumentados, e recoméndase beber bastante auga.

En Diálise, pola contra, recoméndase levar unha dieta media-alta en proteínas; polo tanto recoméndase aumentar o tamaño da ración proteica. Un truco para cumprir os requerimentos é engadir algún alimento proteico no plato (carne, peixe, ovos, legumes..) tanto na comida como na cea. Nesta etapa, os requerimentos hídricos adoitan estar diminuídos e marcados polo nefrólogo.

A dieta é unha parte fundamental do noso estilo de vida e pode ter un gran impacto na nosa saúde e benestar xeral. Con todo, é importante lembrar que a dieta é algo persoal e individual. O que funciona para unha persoa pode non funcionar para outra, e é importante atopar a dieta que mellor se adapte ás nosas necesidades individuais. Cada un de nós ten diferentes necesidades nutricionais baseadas na nosa idade, sexo, nivel de actividade física, estado de saúde, patoloxías e outros factores individuais. Ao elixir unha dieta, é importante ter en conta estes factores e adaptala de forma individual.





TÉCNICAS DE DIMINUCCIÓN DO POTASIO

LEGUMES VERDURAS E HORTALIZAS

EN CONSERVA

1. Eliminar o líquido de conserva.
2. Lavar ben baixo o grifo
3. Cocer 5-6 minutos.
4. Eliminar a auga de cocción e cocinar ao gusto

SECA OU FRESCA

- 1 Remollo durante 6-8 horas.
2. Eliminar a auga.
3. Cocinar ao gusto

CONXELADA

1. Desconxelar en abundante auga durante 4-5 horas.
2. Eliminar o auga de remollo.
3. Cocinar ao gusto.

(Pódese conxelar a verdura fresca realizando un escaldado previo)

PATACAS

1. Cortar en trozos medianos
2. Cocer 6-7 minutos
3. Poñer a remollo 3-4 horas
4. Cocinar ao gusto



CANDO CONSUMIMOS A AUGA DE COCCIÓN...



Remollo en abundante auga fría (8 horas) (as legumes, mais horas)

Retirar auga de remollo

1ª cocción de 5 minutos en abundante auga

Retirar a auga de cocción e engadir auga limpa quente ou ter preparada outra pota con auga limpa en ebullición

2ª cocción ata finalizar en abundante auga

Empratado e consumo





ÍNDICE



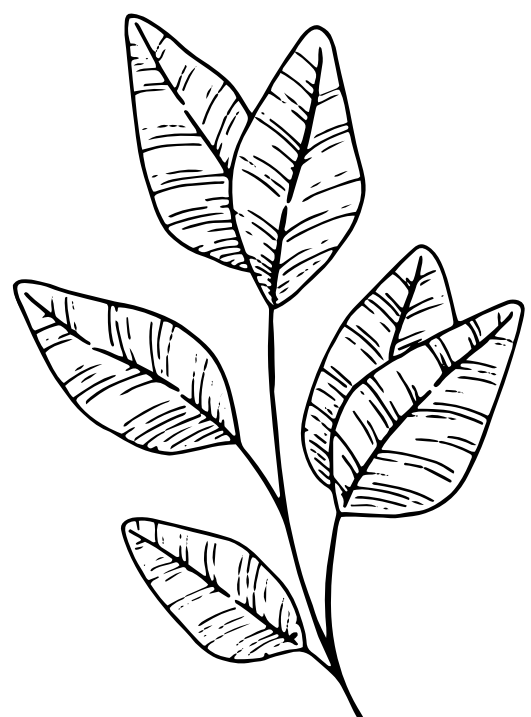
ALMORZOS

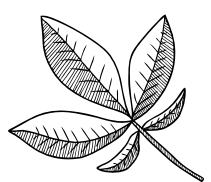
- Café con leite e bizcoito de mazá
- Té con torrada de pera e queixo fresco
- Iogur natural con arandos
- Torrada de xamón serrano baixo en sal
- Café con leite e torrada de ovo á prancha
- Torrada de queixo crema e amorodo
- Mugcake de cenoria en microondas (Biscoito de cenoria en cunca)
- Piña en lata con iogur natural
- Torrada de queixo fresco e tomate cherry
- Café con leite e tostas de ovo revolto



MEDIAS MAÑÁS/ MERENDAS

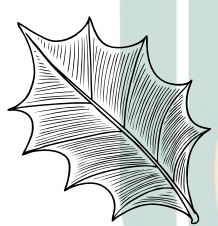
- Compota de mazá
- Espetada de froitas
- Madalenas de arandos
- Iogur con cereais de millo
- Tortitas
- Hummus de garavanzo
- Sandwich de queixo fresco e xamón cocido
- Tostas de arroz inflado con queixo fresco e tomate
- Tableta de iogur conxelado con froitos vermellos
- Enrolado de ovo e pementos





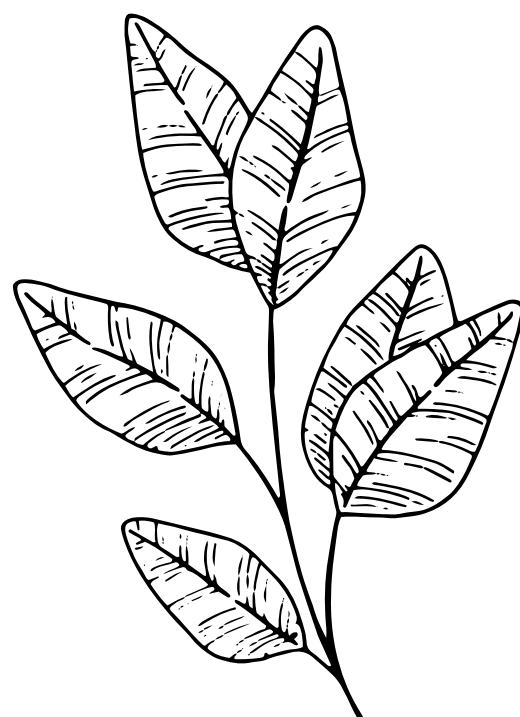
COMIDAS

- Salteado de polo e verduras en tiras
- Lentellas á xardinera
- Fabas con grelos
- Revolto de tenreira con ensalada
- Pasta con brócoli
- Cuscús salteado con verduras
- Tortilla francesa de cabaciña
- Pescada á prancha con verduras
- Espetada de polo/pavo con arroz en branco e verduras
- Arroz 3 delicias
- Arroz con cabaciña y ovo cocido
- Pasta con salmón



CEAS

- Ensalada de lentellas
- Tortilla francesa con champiñóns de bote
- Arroz en branco con gambas ao axillo e guisantes
- Espárragos brancos en conserva con ovo cocido
- Ensalada con arroz e verduras
- Cabaciña raiada con gambas
- Tortilla francesa con cherry
- Sandwich de pavo e verduras
- Ensalada de pasta con atún, tomate, cabaciña e pemento
- Espetadas de pavo, piña e cebola
- Tostas de pementos de piquillo e atún





RECETARIO

Almorzo

CAFÉ CON LEITE E BIZCOITO DE MAZÁ

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 200g de fariña de trigo normal
- 3 mazás
- 1 culler pequena de levadura
- 100 ml de aceite de oliva virxe extra
- 1 iogur natural
- Canela

INDICACIÓNS:

1. Prequentar o forno a 180°C.
2. Pelar e picar as mazás en trozos pequenos. A terceira a reservamos para usar de decoración.
3. Nun bol grande, batemos os ovos ata que queden espumosos, agregamos a fariña, a levadura, e a canela e mesturamos todo ben.
4. Agregamos o aceite de oliva e seguimos mesturando.
5. Vertemos a masa nun molde previamente engraxado con aceite de oliva.
6. Cortamos a mazá sobrante en láminas e decoramos o biscoito por enriba.
7. Forneamos 35-40 minutos, ata que o biscoito estea dourado ou ata que insertando un coitelo, este saia limpo.



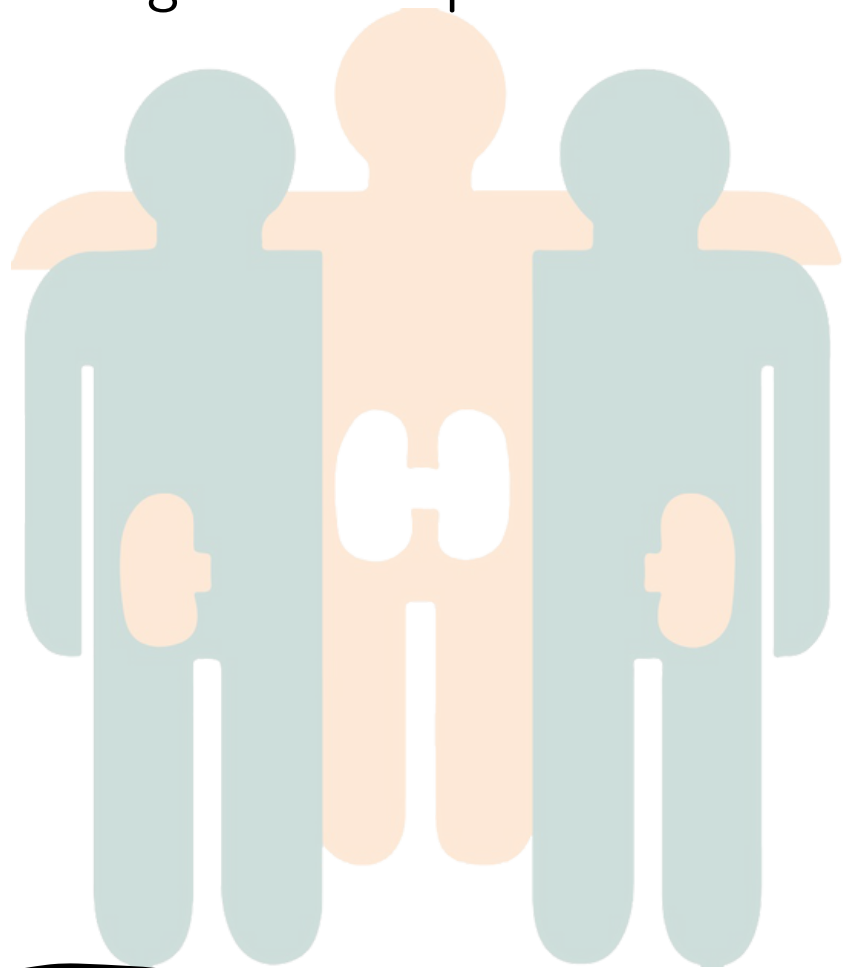
TÉ CON TORRADA DE PERA E QUEIXO FRESCO

INGREDIENTES:

- 1 rebanada de pan branco
- 1 pera
- 50 g de queixo fresco
- canela (opcional)

INDICACIÓNS:

1. Torrar o pan.
2. Cortar o queixo fresco en láminas e colocar enriba do pan.
3. Cortar a pera en láminas e colocar por enriba do queixo.
4. Engadir unha pizca de canela.



Federación
Alcer
Galicia



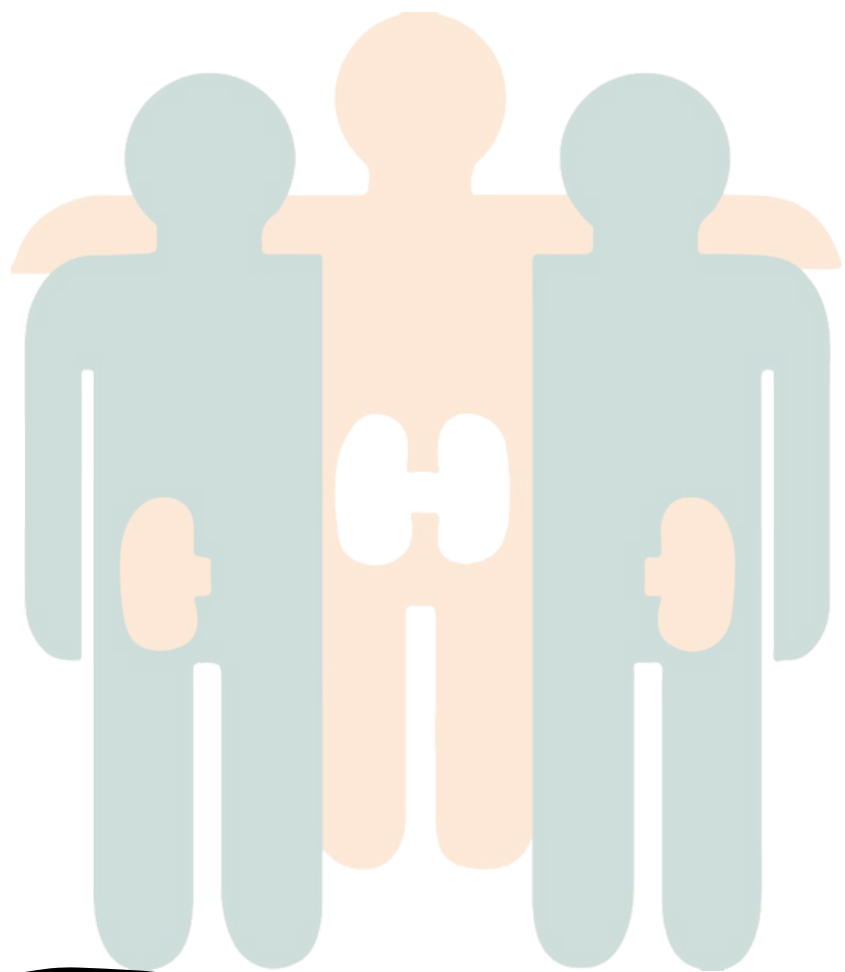
IOGUR NATURAL CON ARANDOS

INGREDIENTES:

- 1 iogur natural
- Un puñado de arandos (50-70g)

INDICACIONES:

1. Mestura nunha cunca o iogur natural cos arandos.
- Opcional: engade cereais (copos de millo) sen azucres.



Federación
Alcer
Galicia



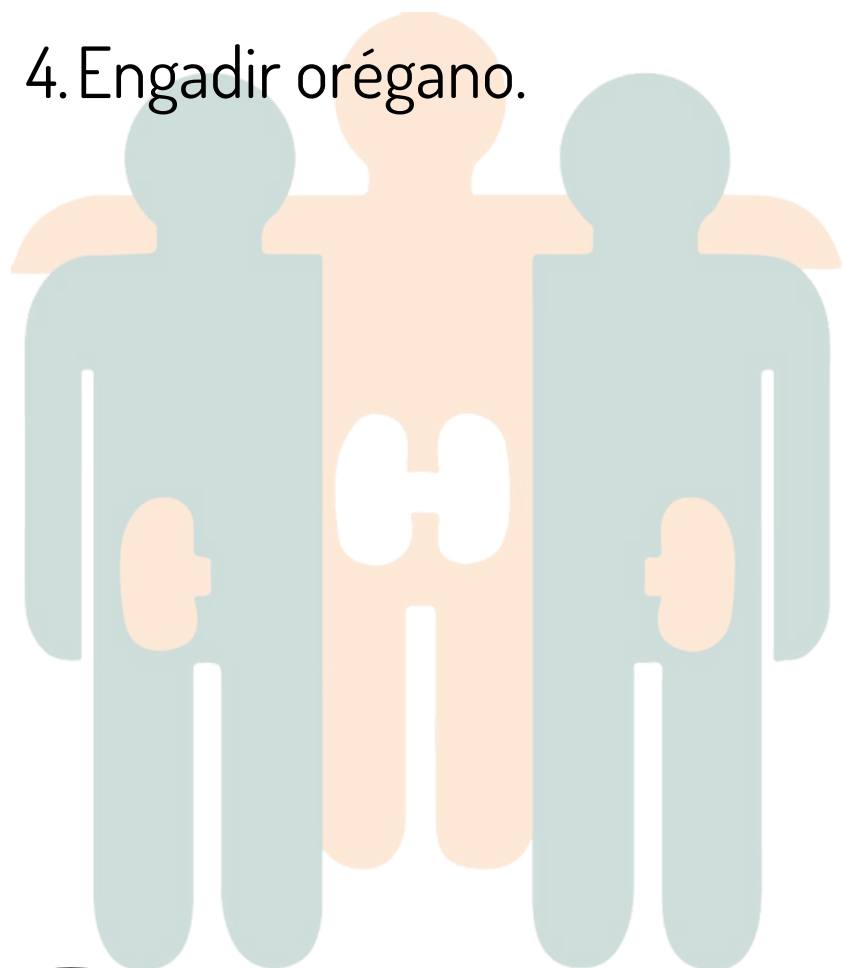
TORRADA DE XAMÓN SERRANO BAIXO EN SAL

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan branco
- xamón serrano baixo en sal
- aceite de oliva virxe extra
- opcional: tomate
- orégano

INDICACIÓNS:

1. Untar o tomate no pan torrado (opcional).
2. Colocar os liscos de xamón serrano.
3. Botarlle un chorriño de aceite de oliva por enriba.
4. Engadir orégano.



Federación
Alcer
Galicia



CAFÉ CON LEITE E TORRADA DE OVO À PRANCHA

INGREDIENTES:

- 1 rebanada de pan branco
- 1 ovo grande
- pementa negra

INDICACIÓNS:

1. Torrar o pan .
2. Facer o ovo á prancha .
3. Colocar o ovo sobre o pan .
4. Engadir pementa negra por enriba .

*Opcional: tamén se podería facer con revolto de ovo.

Recomendación: Acompañar este almorzo cunha peza de froita



Federación
Alcer
Galicia



TORRADA DE QUEIXO CREMA E AMORODO

INGREDIENTES:

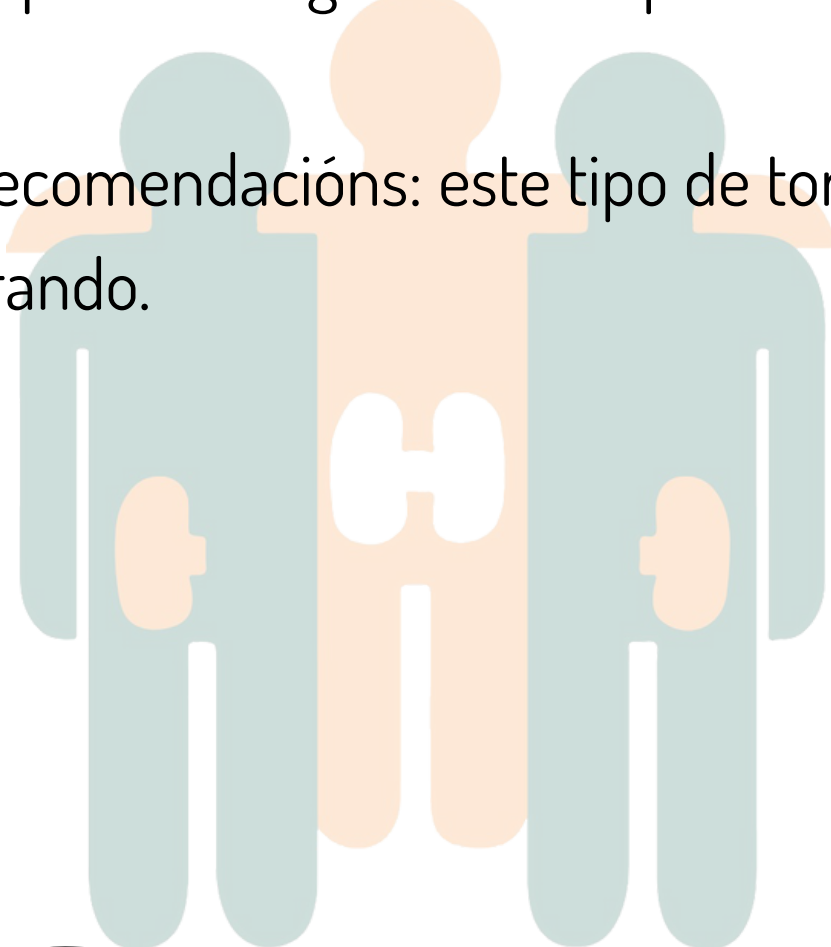
- 1 Rebanada de pan branco
- 30 g de queixo crema
- Un puñado de amorodos

INDICACIÓNS:

1. Torrar o pan
2. Untar o queixo de untar
3. Cortar os amorodos e botalos por enriba da torrada

*Opcional: engadir canela por enriba

Recomendacións: este tipo de torrada pode facerse con outras froitas, como pera ou arando.



Federación
Alcer
Galicia



MUGCAKE DE CENORIA EN MICROONDAS (BISCOITO DE CENORIA EN CUNCA)

INGREDIENTES:

- 1 cenoria pequena raiada
- 3 culleradas de fariña de trigo
- 1/4 de culleradiña de levadura
- 1/4 de culleradiña de canela en po
- 1 ovo grande
- 2 culleradas de leite

INDICACIÓNS:

1. Nun tazón, mestura a cenoria raiada, a fariña, a levadura e a canela.
2. Noutro tazón, bate o ovo e mestúrao co leite.
3. Engade a mestura de ovo á mestura de fariña e cenoria e remexe ben.
4. Bota a mestura nunha cunca apta para microondas.
5. Cocina no microondas a alta potencia durante 1 minuto e 30 segundos ou ata que o biscoito estea firme.
6. Deixa arrefriar durante uns minutos e disfruta do teu mug cake de cenoria sen azucre.

*Opcional: podes probar a botarlle unha cullerada de mel, pero recorda que a mel son azucres libres, e deberíamos evitalos.



PIÑA EN LATA CON IOGUR NATURAL

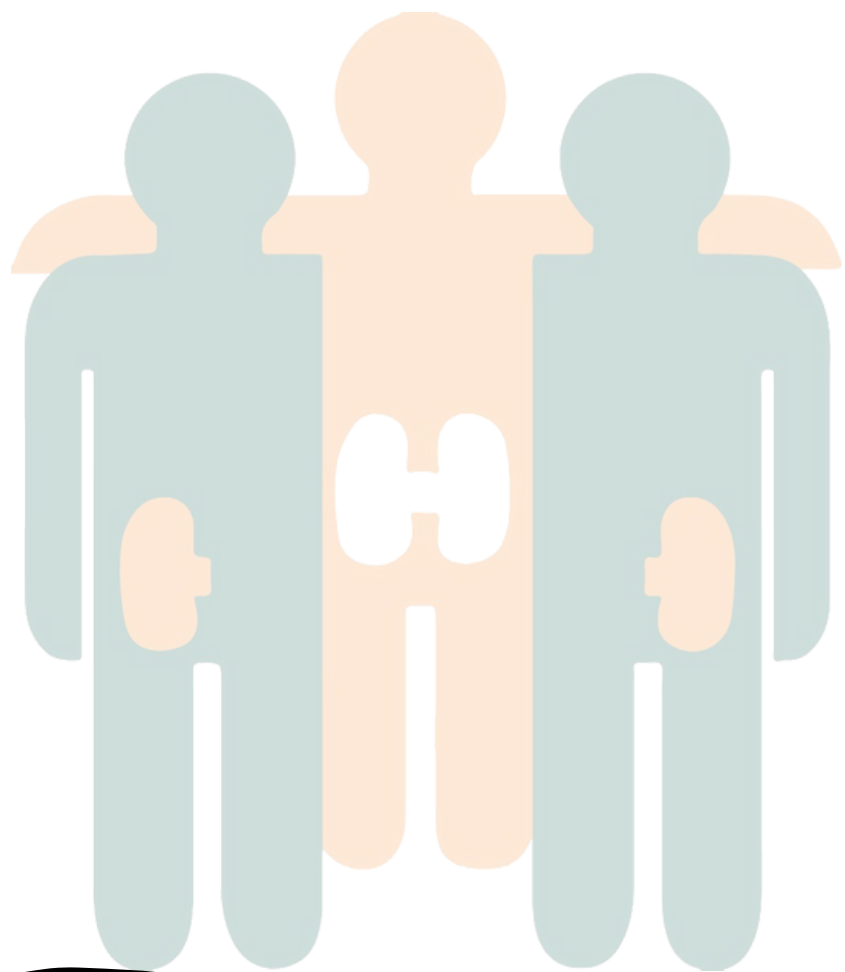
INGREDIENTES:

- 2 rodallas de piña en lata
- 1 iogur natural

INDICACIÓNS:

1. Corta a piña en cadrados pquenos
2. Verte o iogur nunha cunca
3. Engade a piña ao iogur

*Opcional: Podes engadir 1 puñado (30-40g) de cereais de millo a esta receita.
Procura que sexan sen azucre, sen edulcorantes e sen aditivos.



Federación
Alcer
Galicia



TORRADA DE QUEIXO FRESCO E TOMATE CHERRY

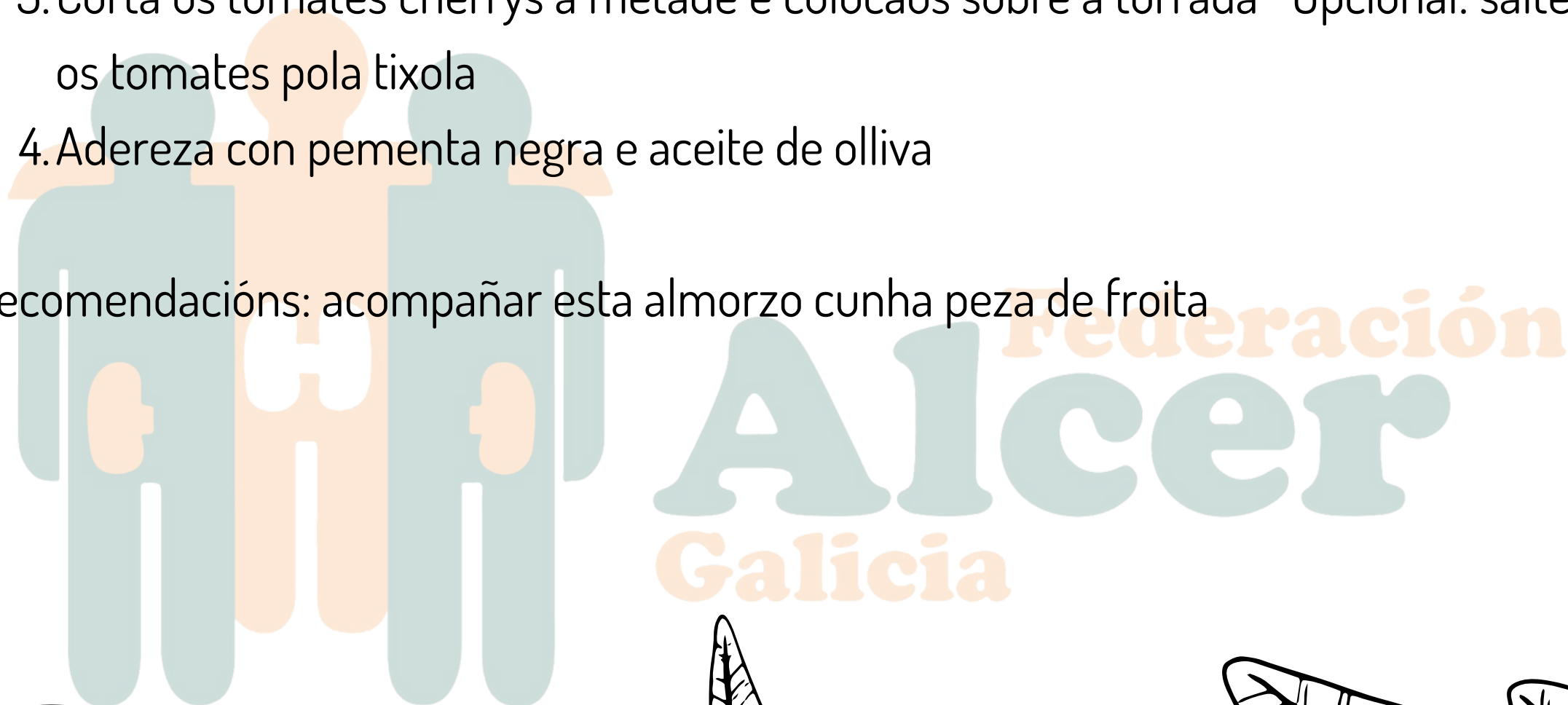
INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan branco
- queixo fresco
- tomates cherry
- aceite de oliva
- pementa negra

INDICACIÓNS:

1. Torra as rebanadas de pan
2. Corta o queixo fresco e colócao enriba
3. Corta os tomates cherrys á metade e colócaos sobre a torrada *Opcional: saltear os tomates pola tixola
4. Adereza con pementa negra e aceite de olliva

Recomendacións: acompañar esta almorzo cunha peza de froita



CAFÉ CON LEITE E TOSTAS DE OVO REVOLTO

INGREDIENTES:

- 2 Rebanadas de pan branco
- 2 ovos
- pementa negra
- aceite de oliva

INDICACIÓNS:

1. Torrar o pan
2. Quenta unha tixola e engade un pouco de aceite de oliva
3. Nun tazón pequeno, bate os ovos e sazona con pementa ao gusto
4. Engade os ovos á tixola e remexe constantemente cunha espátula, ata que estean firmes pero todavía húmedos.
5. Bota o óvo revolto sobre as torradas
6. Podes decoralo con cebola verde picada ou perexil.

Recomendación: acompaña este almorzo cunha peza de froita





RECETARIO

media mañana

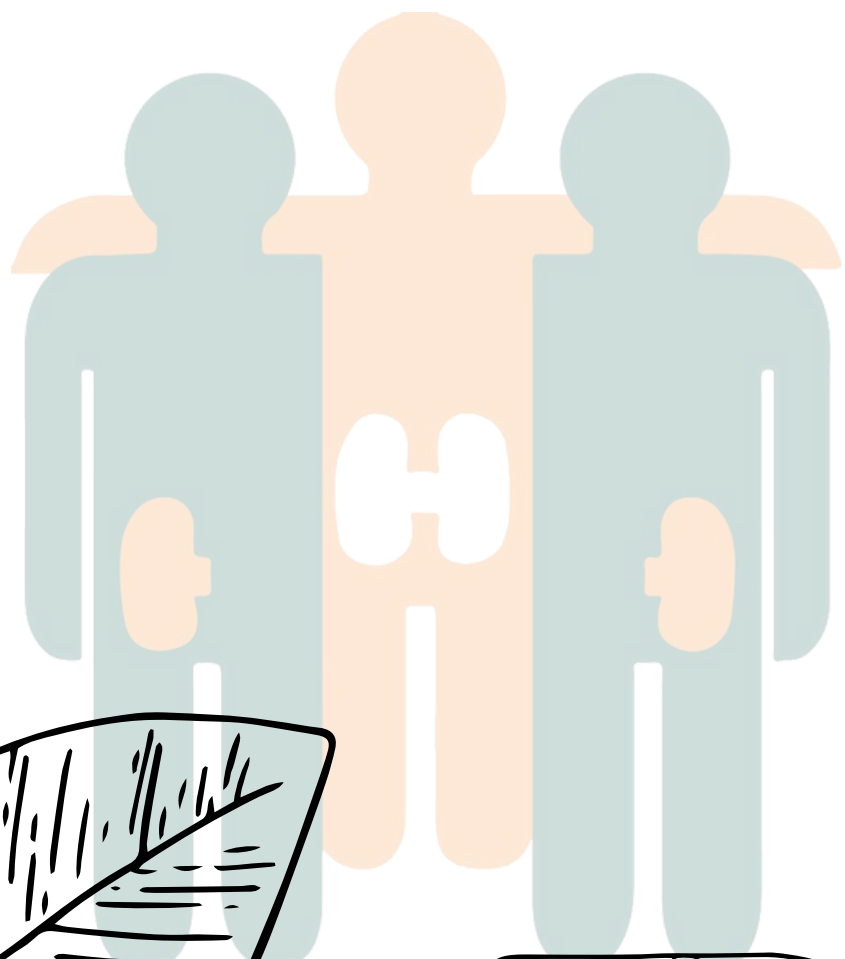
COMPOTA DE MAZÁ

INGREDIENTES:

- 1 mazá sen pel
- un chorriño de auga

INDICACIÓNS:

- Pelar e cortar la mazá en anacos.
- Verter na pota o contido e poñer ao lume non moi forte.
- A medida que se vai cocendo a mazá, se vemos que se queda sen auga, vrtemos para evitar que se pegue na pota.
- Deixar cociñar ata que se desfaga a mazá por com`pleto.



Federación
Alcer
Galicia



ESPETADA DE FROITAS

INGREDIENTES:

- mazá
- pera
- arandos
- piña

INDICACIÓNS:

- Pela e corta a froita en anacos pequenos.
- Podes empregar as froitas que prefiras, priorizando as de contido baixo de potasio.



MADALENAS DE ARANDOS

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 150 g de fariña de trigo
- 1 cullerada de fermento
- 50 mL de leite
- 100 mL de aceite de oliva virxe
- 1 puñado de arandos conxelados

INDICACIÓNS:

- Quentar previamente o forno a 200 ° C.
- Batir os ovos
- Engadir o aceite de oliva, o leite e batir
- Combinar a fariña de trigo e o fermento
- Agregar as dúas mesturas xuntas e revolver
- Engadir os arandos
- Vertir a masa no molde e enforne durante 20 min a 180 ° C.



IOGUR CON CEREAIS DE MILLO

INGREDIENTES:

- 1 iogur natural
- 1 ración de copos de millo (NON INTEGRAIS) sen azucres engadidos (40 g)

INDICACIÓNS:

1. Mestura nunha cunca o iogur natural cos copos de millo



TORTITAS

INGREDIENTES:

- 120 g de fariña
- 120 ml de leite
- 2 ovos
- aceite de oliva virxe extra
- levadura (opcional)

INDICACIÓNS:

- Bota todos os ingredientes nun recipiente.
- Mestura todos o ingredientes ata que quede unha mestura homoxénea.
- Nunha tixola cun pouco de aceite de oliva bota 2 culleradas sopeiras da mestura.
- Cociña a lume medio-alto e cando a mestura teña burbullas dálle a volta.



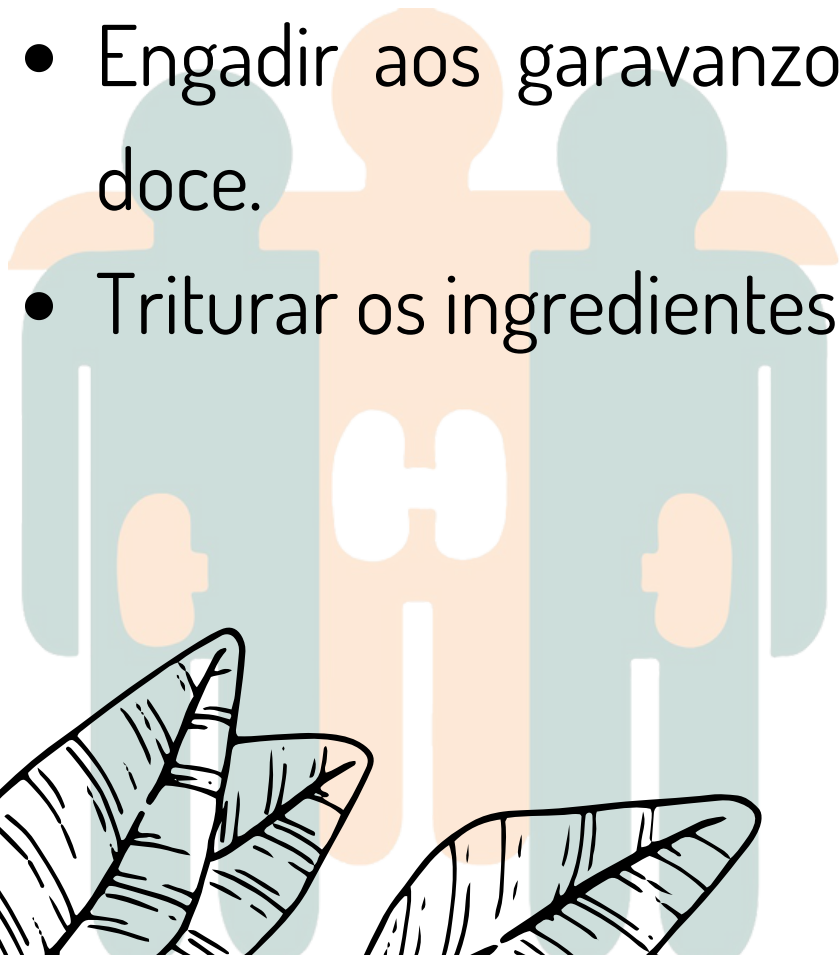
HUMMUS DE GARAVANZO

INGREDIENTES:

- 200 g de garavanzos cocidos
- zume de medio limón
- un dente de allo
- aceite de oliva virxe extra
- pementón doce
- comino

INDICACIÓNS:

- Pelar e cortar o allo e espremer o limón.
- Engadir aos garavanzos allo, limón, aceite, comino e pementón doce.
- Triturar os ingredientes ata que quede una mestura consistente.



Federación
Alcer
Galicia



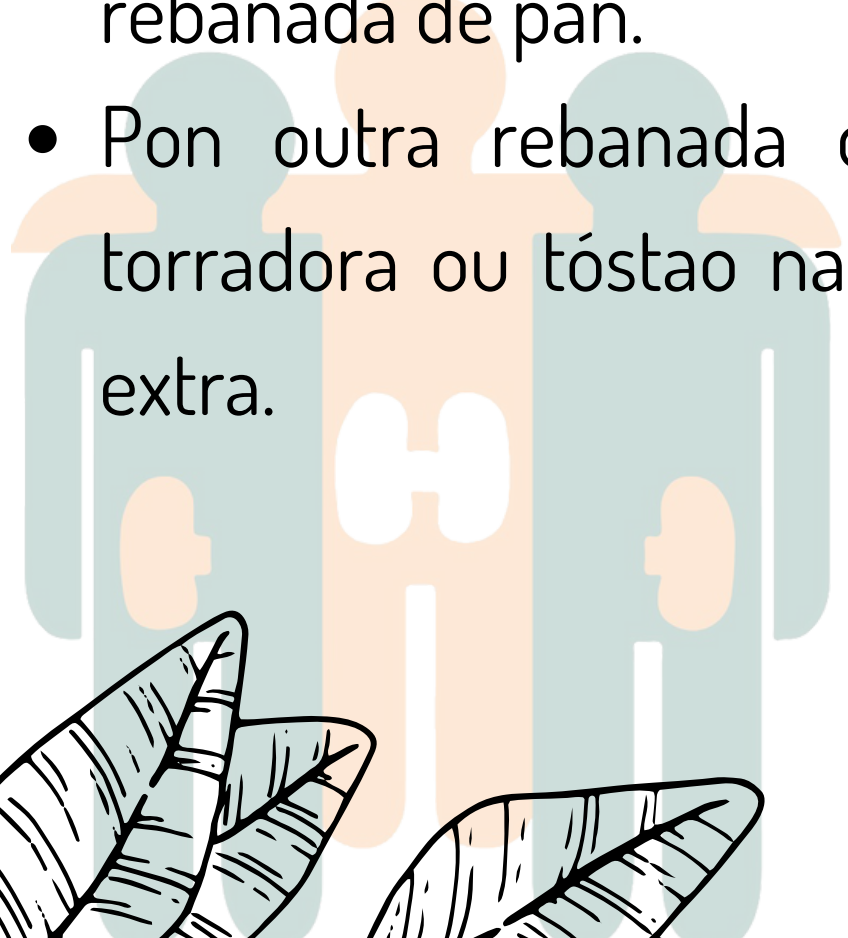
SANDWICH DE QUEIXO FRESCO E XAMÓN COCIDO

INGREDIENTES:

- pan branco
- queixo fresco
- xamón cocido baixo en sal
- tomate

INDICACIÓNS:

- Corta o queixo fresco e o tomate.
- Coloca un lisco de xamón, o queixo e o tomate encima dunha rebanada de pan.
- Pon outra rebanada de pan encima e pono uns minutos á torradora ou tóstaos na tixola cun pouco de aceite de oliva virxe extra.



Federación
Alcer
Galicia



TOSTAS DE ARROZ INFLADO CON QUEIXO FRESCO E TOMATE

INGREDIENTES:

- tostas de arroz inflado
- leituga
- queixo fresco
- tomate
- pepino

INDICACIÓNS:

- Corta os ingredientes e colócaos sobre as tortas de arroz inflado



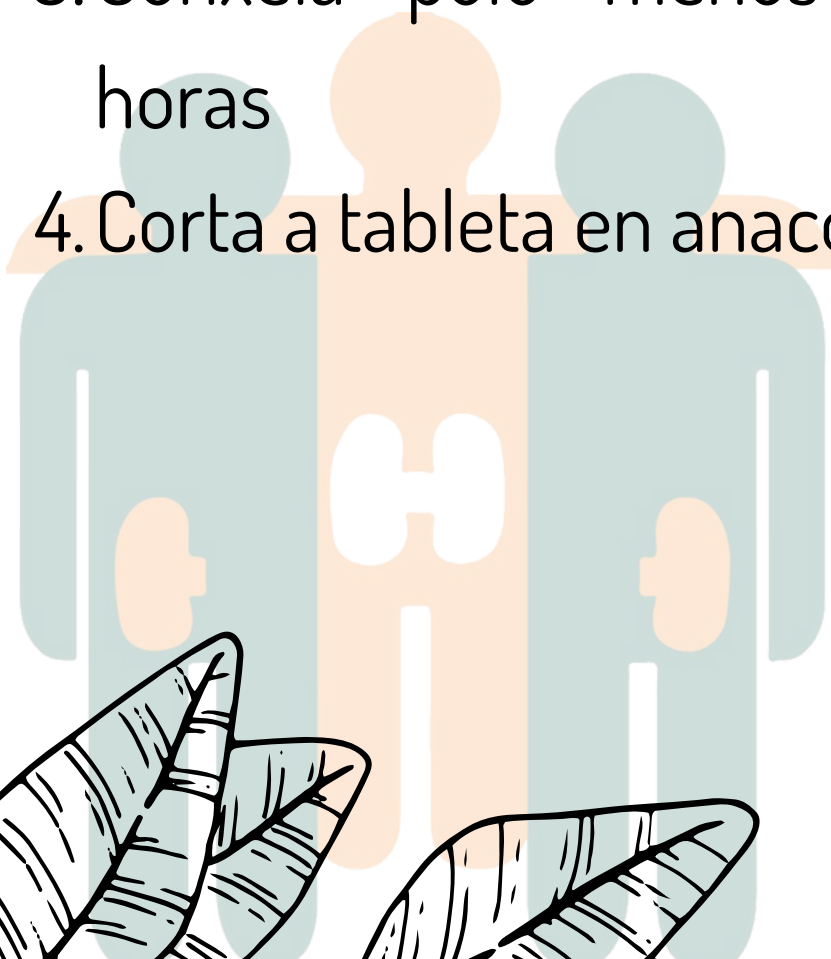
TABLETA DE IOGUR CONXELADO CON FROITOS VERMELLOS

INGREDIENTES:

- 500 g de iogur grego
- 1 taza de froitos vermellos conxelados: moras, arandos, amorodos...

INDICACIÓNS:

1. Reparte o iogur sobre unha bandexa
2. Coloca os froitos vermellos por enriba
3. Conxela polo menos durante 4 horas
4. Corta a tableta en anacos e ilisto!



Federación
Alcer
Galicia



ENROLADO DE OVO E PEMENTOS

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 1/4 de taza de pementos picados de cores
- pementa ao gusto
- aceite de oliva
- 1 torta de millo

INDICACIÓNS:

1. Nun tazón pequeno, bate os ovos e engade a pementa ao gusto.
2. Quenta unha sartén antiadherente a lume medio e engade un pouco de aceite de oliva
3. Engade os pementos e saltea uns minutos
4. Engade os ovos batidos
5. Quenta a torta de millo no microondas 15 segundos
6. Coloca a mestura de ovo e pementos sobre a torta, enrola e listo!





RECETARIO *comidas*

SALTEADO DE POLO E VERDURAS EN TIRAS

INGREDIENTES:

- 2 peitugas de polo sen pel
- 1 pemento vermello en tiras
- 1 pemento verde en tiras
- 1 cebola en tiras
- 1 cenoria, en tiras
- 2 dentes de allo
- 2 culleiradas de aceite de oliva
- pementa ao gusto

INDICACIÓNS:

1. Nunha tixola grande ou wok, quenta 1 cullerada de aceite de oliva a lume medio-alto
2. Engade as tiras de polo 5-7 minutos ata que se douren.
3. Engade na mesma tixola outra cullerada de aceite de oliva e engade pementos, cebola, cenoria e allo. Saltea 5-7 minutos.
4. Mestura o polo coas verduras e engade especias ao gusto.
5. Opcional: ascompaña o prato con arroz en branco..



LENTELLAS Á XARDINERA

INGREDIENTES:

- 2 latas de lentellas cocidas, escurridas e lavadas
- 1 cebola grande picada
- 2 cenorias peladas e cortadas en cubos
- 1 rama de apio en cubos
- 1 pemento vermello en cubos
- 2 dentes de allo picados
- 1 cullerada de comino molido
- 1/2 cullerada pementa negra
- 2 tomates medianos en cubos
- perexil picado

INDICACIÓNS:

1. Quenta o aceite de oliva nunha pota grande a lume medio. Engade cebola, cenoria, apio, pemento e allo, e cociña ata que se douren as verduras.
2. Engade o comino a pementa negra e cociña 1 minuto mais.
3. Engade os tomates en cubos, e cubre as verduras con auga. Deixa que se cociñen 10-15 minutos.
4. Engade as lentellas (se é preciso, engade un pouco de líquido mais) e deixao ao lume 10 minutos mais. Decora con perexil.



FABAS CON GRELOS

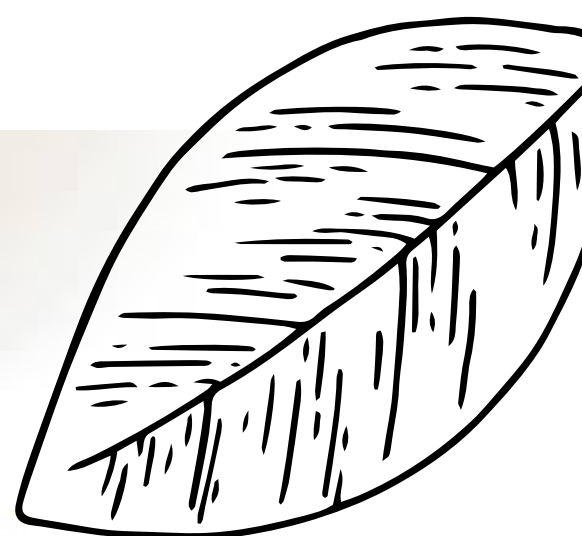
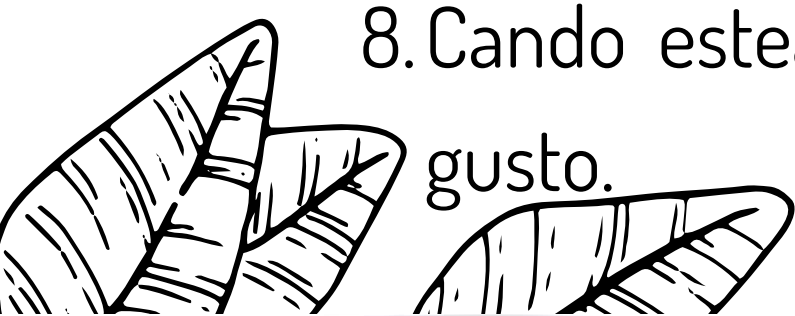
INGREDIENTES:

- 1 bote de fabas cocidas
- 500 g de grelos frescos ou conxelados
- 1 cebola grande
- 2 dentes de allo
- 1 pemento verde
- 1 tomate maduro
- 1 cullerada de pementón doce
- pementa ao gusto
- aceite de oliva virxe extra

INDICACIÓNS:

1. Lava os grelos e cóceos en auga durante 20 minutos ou ata que estean tenros. Escúrreos e resérvaos.
2. Pela e pica a cebola e os allos. Lava e pica o pemento e tomate.
3. Nunha pota, quenta un pouco de aceite de oliva e engade a cebola e o allo picados. Sofríe ata que estean dourados.
4. Engade o pemento e o tomate picados e sofríe uns minutos mais.
5. Engade unha cullerada de pementón doce e remove ben.
6. Engade as alubias cocidas e un pouco de auga. Cociá 10-15 minutos.
7. Engade os grelos cocidos e mestura ben.
8. Cando estean os grelos ben integrados, engade especias ao teu

gusto.



REVOLTO DE TENREIRA CON ENSALADA

INGREDIENTES:

- 250 g de tenreira en tacos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de allo picados
- 1 pemento vermello picado
- 1 puñado pequeno de tomates cherry
- pementa ao gusto
- aceite de oliva
- leituga

INDICACIÓNS:

1. Nunha tixola, quenta un pouco de aceite de oliva e doura a cebola e os allos.
2. Engade a carne e os pementos. Cociña ata dourar a carne.
3. Coloca non bowl a base de ensalada, os tomates e a carne e aliño ao gusto.



PASTA CON BRÓCOLI

INGREDIENTES:

- 300 g de pasta
- 1 cabezal de brócoli, cortado en pequenas flores
- 3 dentes de allo picados
- aceite de oliva
- queixo parmesano ralado (pouca cantidade e opcional)
- Pementa negra ao gusto

INDICACIÓNS:

1. Cociña a pasta nunha pota con auga abondosa ata que estea ao dente.
2. Menta unha sartén grande ao lume medio-alto e engade o aceite de oliva.
3. Engade o allo picado e saltea ata que estea dorado.
4. Engade as flores de brócoli na sartén e saltéateas durante 5-7 minutos, ou ata que estean cociñadas pero aínda crocantes.
5. Engade a pasta á sartén e mexe todo xunto.
6. Engade pementa negra ao gusto.
7. Servir a pasta con brócoli, se se desexa, espolvorear con queixo parmesano raiado por enriba.



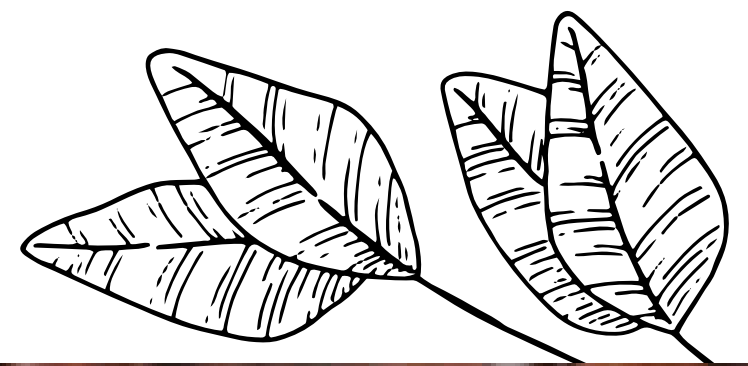
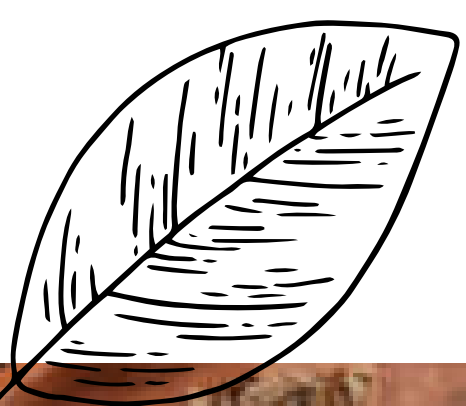
CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- 1 cunca de cuscús
- 1 cunca de auga quente
- 1 cullerada de aceite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de allo picados
- 1 pemento vermello en cubos
- 1 cabaviñs en cubos
- 1 cenoria en cubos
- comino
- cilantro
- pimentón
- xugo de limón

INDICACIÓNS:

1. Nun tazón, verte auga quente sobre o cuscús e tapao con papel film deixandoo repousar 5 minutos ata que se hidrate.
2. Nunha tixola, quenta aceite a lume medio. Engade a cebola e o allo ata que estean transparentes (aprox 5 minutos).
3. Engade o pemento, a cabaciña, a cenoria e cociña durante 5-7 minutos. Engade as especias e o cuscús e mestura todo.
4. Sirve e acompaña con un chorriño de zume de limón.



TORTILLA FRANCESA DE CABACIÑA

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 1/2 cabaciña
- 1 /4 cebola pequena picada
- 1 cullerada de aceite de oliva
- Pementa negra
- Perexil

INDICACIÓNS:

1. Bate os ovos nun tazón grande e engade pementa ao gusto.
2. Saltea nunha tixola a cabaciña e a cebola. Retíraos do lume.
3. Bota unha culler de aceite de oliva, posteriormente o ovo batido, e 1 minuto despois coloca a mestura de cabaciña e cebola por enriba.
4. Cando estea lista, retiraa do lume e adorna con perexil.



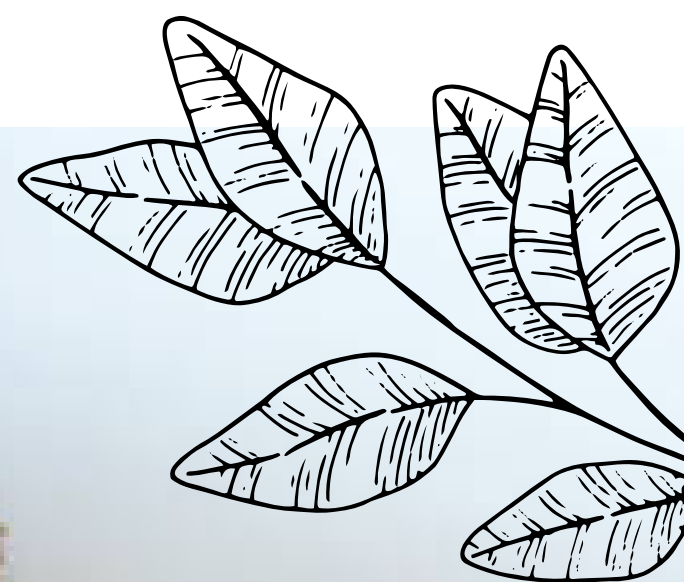
PESCADA Á PRANCHA CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- 2 filetes de pescada
- 1 cenoria mediana, pelada e cortada en rodallas finas
- 1/2 pemento vermello en tiras
- 1/2 pemento verde en tiras
- 1/2 cebola mediana en rodallas finas
- 1 dente de allo picado
- 1 cullerada de aceite de oliva
- pementa negra
- xugo de limón

INDICACIÓNS:

1. Nunha tixola, quenta unha cullerada de oliva a lume medio. Engade as cenorias e cociña durante 5 minutos ata douralas.
2. Engade os pementos e a cebola á tixola e ccociña outros 5 minutos. Engade o allo e cociña 1 minuto mais.
3. Sazona os filetes de pescada con pementa ao gusto. Noutra tixola, quenta unha cullerada de aceite de oliva e cociña a merluza 4-5 minutos por cada lado ata que estea dourada por fora e cocida por dentro.
4. Engade zume de limón ás verduras e mestura todo.
5. Opcional: podes engadir á este prato cherrys e unha pataca pequena.



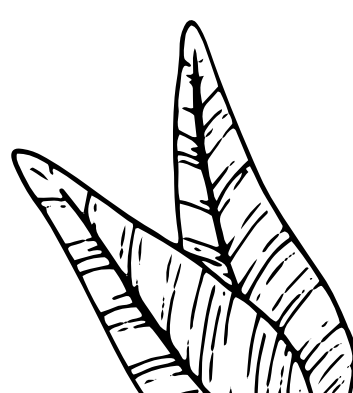
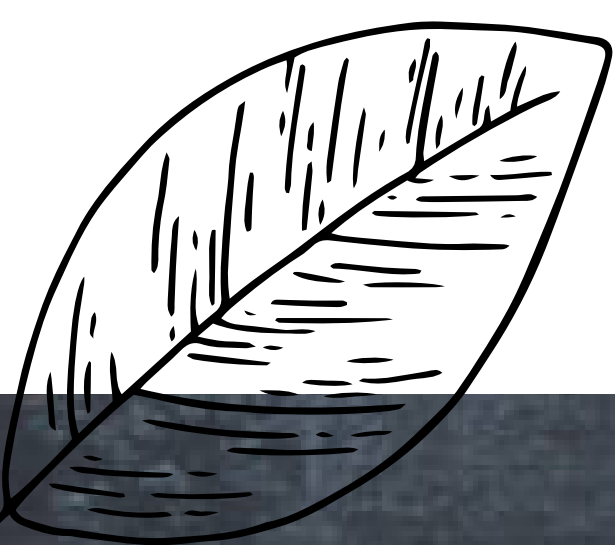
ESPETADA DE POLO/PAVO CON ARROZ EN BRANCO E VERDURAS

INGREDIENTES:

- 200 g de pavo
- arroz en branco
- verdura mixta conxelada
- champiñóns en lata
- cebola
- allo

INDICACIÓNS:

1. Prepara as verduras, cóceas e aliñaas con especias e aceite de oliva ao gusto.
2. Prepara o arroz,. Coce 1 cunca de arroz nunha pota con 2 cuncas e media de auga, durante un tempo aproximado de 20 minutos.
3. Saltea a cebola e o allo e cando estén dourados engade os champiñóns de bote.
4. Monta as espetadas de pavo e cocíñaas á prancha.
5. Coloca todos os ingredientes sobre o prato e ilisto1



ARROZ 3 DELICIAS

INGREDIENTES:

- 2 cuncas de arroz branco cocido
- 2 ovos batidos
- 1/2 cunca de xamón cocido baixo en sal e sen aditivos cortado en cubos pequenos
- 1/2 cunca de guisantes conxelados
- 1/2 cunca de cenoria en cubos pequenos
- 2 cebolas verdes picadas finamente
- 2 culleradas de aceite de oliva
- 1 lata de millo
- pementa negra

INDICACIÓNS:

1. Nunha tixola ou wok quente o aceite de oliva e engade as cenorias e os guisantes 3-4 minutos. Retira as verduras da tixola.
2. Na mesma tixola, engade os ovos batidos e remexe ata que estén cocidos e separados en trozos pequenos. Retira os ovos xunto coas verduras.
3. Engade o xamón á tixola e cociña un par de minutos ata que se doure.
4. Engade a cebola e cociña outro minuto.
5. Engade o arroz á tixola e remexe ben. Engade o resto de ingredientes e mestúrao todo.



ARROZ CON CABACIÑA E OVO COCIDO

INGREDIENTES:

1 cunca de arroz branco

1 cabaciña mediana

1 ovo cocido

1 dente de allo picado

1 cebola mediana cortada en cubos pequenos

1 cullerada de aceite de oliva

pementa negra ao gusto

cilantro

INDICACIÓNS:

1. Prepara o arroz en branco. Se empregamos unha cunca de arroz, o debemos cocer en 2 e media de auga, durante aproximadamente 20 minutos.
2. Salteamos a cebola e o allo e posteriormente engadimos a cabaciña.
3. Cocemos o ovo 10 minutos.
4. Mestura todo.
5. Decora con pementa e cilantro.



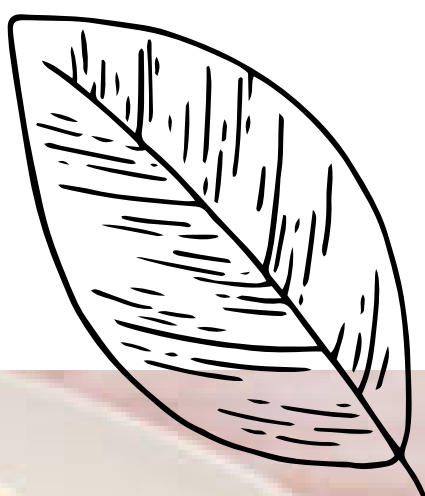
PASTA CON SALMÓN

INGREDIENTES:

- 300 g de pasta
- 200 g de salmón fresco sen pel nin espinas, cortado en cubos
- 2 dentes de allo picados
- 1/2 cunca de crema de leite
- 1 cullerada de aceite de oliva
- pementa negra ao gusto
- perexil

INDICACIÓNS:

1. Cociña a pasta según as instruccións do paquete nun ha pota grande con auga ata que estea ao dente.
2. Nunha tixola grande, engade aceite de oliva, e o alli picado e cociña por un minuto.
3. Engade o salmón en cubos á tixola. Cociña durante 3/4 minutos ata que estea dourado por todos os lados
4. Engade a crema de leite e remove ata que a salsa se evapore.
5. Engade a pasta cocida e mestura todo.
6. Engade o perexil e a pementa negra ao gusto.





RECETARIO *ceas*

ENSALADA DE LENTELLAS

INGREDIENTES:

- 1l cunca de lentellas cocidas de bote
- 1/2 cunca de cebola picada finamente
- 1/2 pemento vermello en cubos pequenos
- 1/2 pemento vermello en cubos pequenos
- 1 pepino mediano en cubos pequenos
- coandro fresco picado
- 1/4 cunca de zume de limón
- comino molido
- pementa negra ao gusto

INDICACIÓNS:

1. Lava ben as lentellas e escúrreas.
2. Nun plato fondo grande, mestura as lentellas cocidas, a cebola picada, os pementos vermello e verde, o tomate, o pepino e coandro.
3. Noutro bol mestura o xugo de limón, o aceite de oliva, o comino molido e a pementa negra. Bate ben ata que estean integrados.
4. Bota o aliño sobre a ensalada e mestura ben. Sirve frío e disfruta.

Opcional: outras verduras: cabaciña, berenxena, ou queixo por enriba.



TORTILLA FRANCESA CON CHAMPINONS DE BOTE

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 1/2 cebola picada
- 1/2 cunca de champiñóns en lata escurridos e laminados
- pementa ao gusto
- aceite de oliva (1 cullerada)

INDICACIÓNS:

1. Nun bowl, bate os ovos. Engade os champiñóns e mestura ben.
2. Engade pementa ao gusto.
3. Nunha tixola antiaderente, quenta o aceite de oliva a lume medio- alto.
4. Verte a mestura de ovos e champiñóns e cociña.
5. Dobra a tortilla ou dalle a volta cun prato.
6. Engade especias ao gusto.



ARROZ EN BRANCO CON GAMBAS AO AXILLO

INGREDIENTES:

- 1 cunca de arroz en branco
- 1 cuncas de auga
- 1 cullerada de aceite de oliva
- 1/2 kg de gambas peladas
- 3 dentes de llo picados
- 1/2 cullerada de pementón doce
- 2 culleradas de aceite de oliva
- pementa ao gusto
- perexil picado

INDICACIÓNS:

- 1.Prepara o arroz: enxaugao ata que o auga saia clara e despois ferveo durante 18-20 minutos.
- 2.Mentres tanto, pon unha srtén a lume medio-alto con 2 culleradas de aceite de oliva.Agrega os allos e cociña durante 1-2 minutos ata que estean dourados.
- 3.Engade as gambas peladas, o pementón doce e a pementa ao gusto. Cociña 2-3 minutos ata que estean rosadas e cocidas.
- 4.Sirve o arroz nun prato e coloca as gambas por enriba. Decora co perexil e sirve moi quente.



ESPÁRRAGOS BRANCOS EN CONSERVA CON OVO COCIDO

INGREDIENTES:

- 1 bote de espárragos blancos
- 1 ovo cocido
- perexil ou especias ao gusto
- aceite de oliva

INDICACIÓNS:

1. Sirve os espárragos, trocea o ovo cocido e aliñaos con aceite de oliva e especias ao gusto.



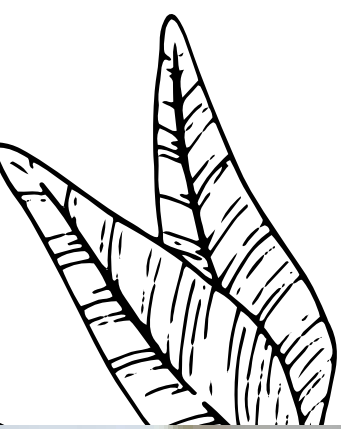
ENSALADA CON ARROZ E VERDURAS

INGREDIENTES:

- 1 cunca de arroz
- 2 cuncas de auga
- leituga
- 1 cebola picada
- 1 tomate cortado en cubos
- cenoria raiada de bote
- 1/2 cunca de millo cocido
- aceite de oliva
- Vinagre de xerez ou vinagre balsámico
- pementa ao gusto
- folliñas de perejil picado para decorar

INDICACIÓNS:

1. Enxuga o arroz en auga fría ata que a auga saia clara. Cóceo durante 18-20 minutos.
2. Pon nunha tixola a lume medio-alto aceite de oliva. Agrega a cebola picada durante 2-3 minutos, ata que se doure. Engade e saltea o resto de verduras.
3. Mestura o arroz cocido coas verduras na sartén e aderézalo con aceite de oliva, vinagre, e pementa ao gusto.
4. Sirve a ensalada de arroz e verduras nun prato e decóralo con folliñas de salsa fresca ou perejil picado.



CABACIÑA RAIADA CON GAMBAS

INGREDIENTES:

- 2 cabaciñas grandes
- 250 g de gambas peladas
- 2 dentes de allo picados
- 1/2 cebola picada
- 2 culleradas de aceite de oliva
- pementa negra
- zume de 1/2 limón
- perexil

INDICACIÓNS:

1. Lava a cabaciña, e raiaos cun raiador de cociña. Deixaos repousar nun coador durante 10 minutos para eliminar o exceso de auga. Espolvoréalles pementa negra.
2. Mentres tanto, quenta unha tixola a lume medio-alto con 2 culleradas de aceite de oliva. Engade cebola picada e cociña 2-3 minutos ou ata que se doure.
3. Engade as gambas peladas o allo, e a pementa. Cociña 2-3 minutos ata que as gambas estean rosadas.
4. Engade a cabaciña á tixola e saltea 3-4 minutos ou ata que se doure. Engade zume de limón e mestura ben.
5. Sirve nun prato e decora con perexil



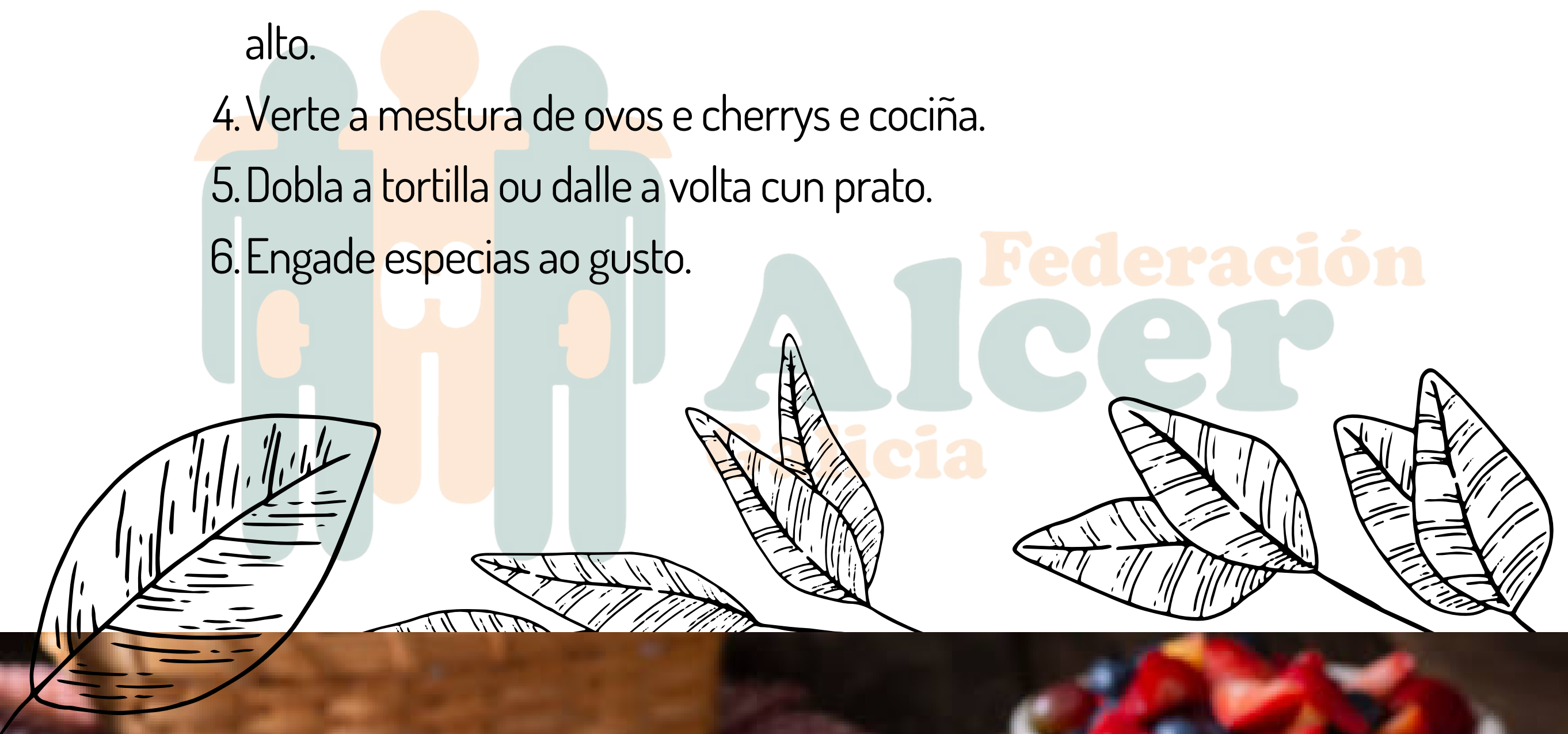
TORTILLA FRANCESA CON CHERRY

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 1/2 cebola picada
- 1/2 cunca de cherrys
- aceite de oliva (1 cullerada)

INDICACIÓNS:

1. Nun bowl, bate os ovos. Engade os cherrys e mestura ben.
2. Engade pementa ao gusto.
3. Nunha tixola antiadherente, quenta o aceite de oliva a lume medio-alto.
4. Verte a mestura de ovos e cherrys e cociña.
5. Dobla a tortilla ou dalle a volta cun prato.
6. Engade especias ao gusto.



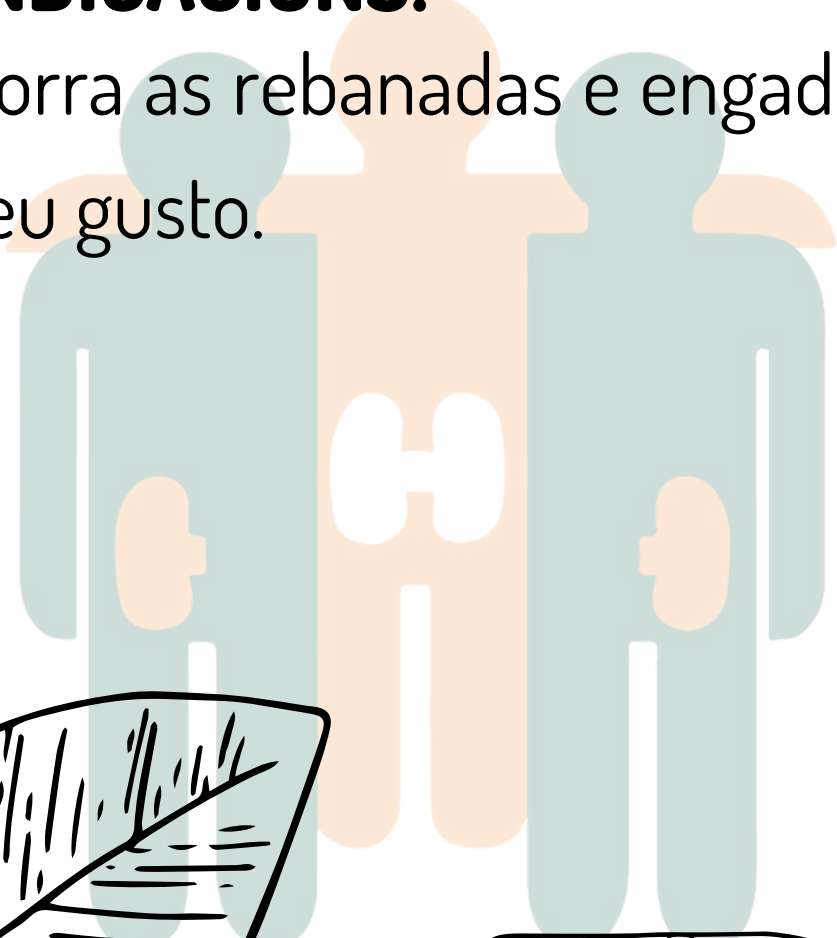
SÁNDWICH DE PAVO E VERDURAS

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan branco
- 3 lonchas de pavo ao natural e baixo en sal
- cebola
- leituga
- 2-3 rodallas de tomate
- aceite de oliva
- especias ao gusto

INDICACIÓNS:

Torra as rebanadas e engadelles o aceite de oliva. Monta o sandwich ao teu gusto.



Federación
Alcer
Alcía



ENSALADA DE PASTA CON ATÚN, TOMATE, CABACINA E PEMENTO

INGREDIENTES:

- 300 gramos de pasta (preferentemente fusilli ou macarrón)
- 1 lata de atún ao natural e sen sal
- 1 tomate cortado en cubos
- 1 cabaciña cortada en cubos pequenos
- 1/4 de cebola cortada en cubos pequenos
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico ou vinagre de xerez
- Oementa ao gusto
- Folliñas de salsa fresca ou perejil picado para decorar

INDICACIÓNS:

1. Cociña a pasta. Escórrea a pasta e pásaa por auga fría para interromper a cociñado e refrescala. Resérva a pasta.
2. Pon unha sartén ao lume medio-alto con aceite de oliva. Agrega a cebola picada e cocíña durante 2-3 minutos, ou ata que estea dourada. Posteriormente engade a cabaciña en rodallas ou cubos, salteándoa.
3. Monta nun bowl a ensalada de pasta con todos os seus ingredientes e engade especias e herbas aromáticas ao gusto.



ESPETADAS DE PAVO, PIÑA E CEBOLA

INGREDIENTES:

- 300 g de peituga de pavo en cubos
- 1 cebola grande en cubos finos
- 1/2 piña de bote cortada en cubos
- 2 culleradas de aceite de oliva
- 1 cullerada de zume de limón
- pementa ao gusto

INDICACIÓNS:

- Nun bowl mestura o aceite de oliva co zume de limón e a pementa.
- Engade os cubos de pavo ao bowl coa mestura e remove para que se impregnen ben. Marina durante 30 minutos.
- Prequenta a prancha a lume medio.
- Monta as espetadas.
- Cociña as espetadas na tixola durante 10 minutos ou ata que o pavo estea ben cocido.



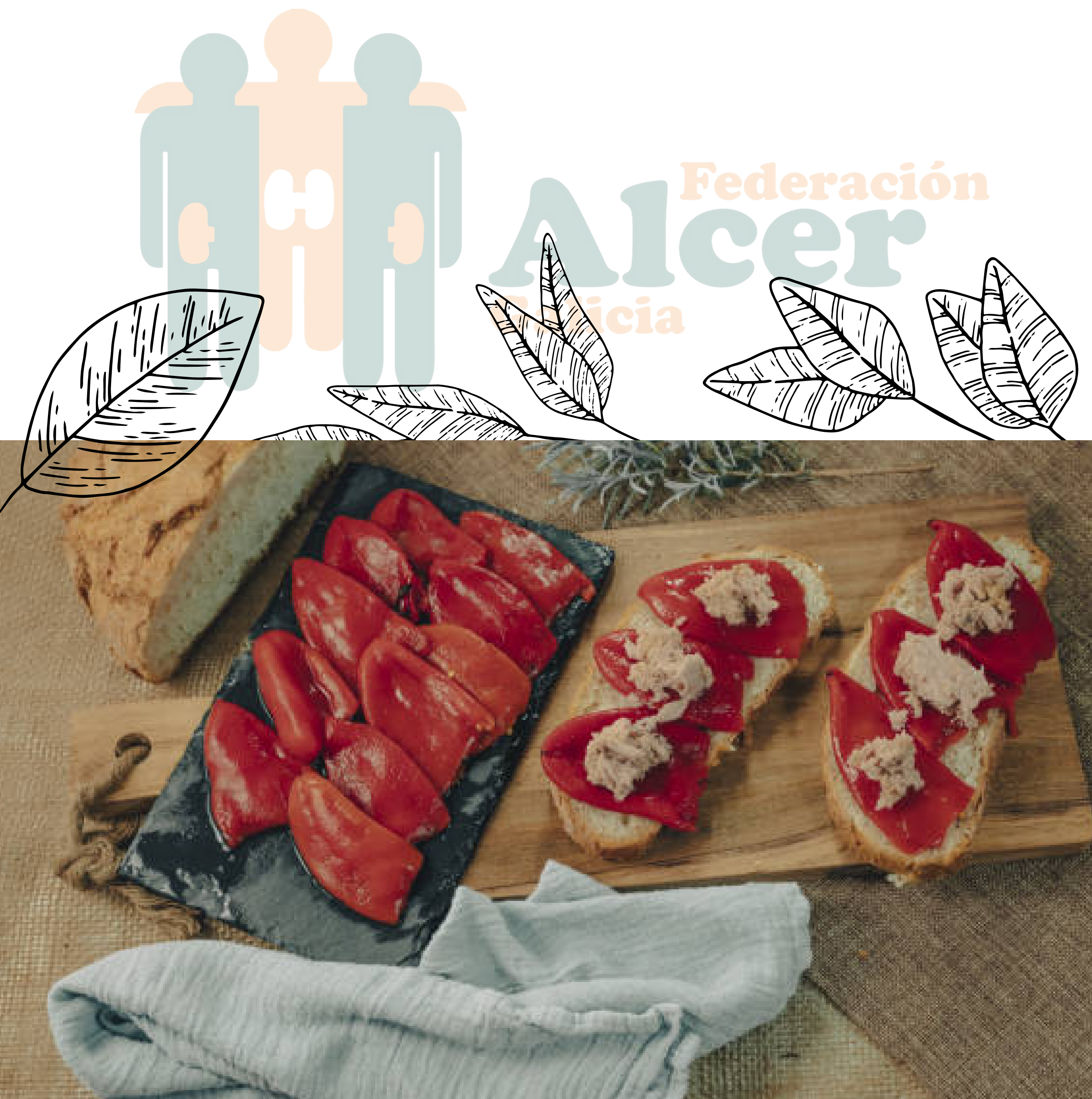
TOSTAS DE PEMENTOS DE PIQUILLO E ATÚN

INGREDIENTES:

- 12 rebanadas de pan branco
- 1 bote de pementos de piquillo
- 1 lata de atún ao natural e sen sal

INDICACIÓNS:

1. Lava os pementos, torra o pan, escorre o atún e monta a torrada.
2. Podes engadir especias ao teu gusto.



NUTRICIÓN