Corporis Sanum

Consejos para comer en épocas frías

Las vitaminas y la salud

Frutas y verduras de temporada

Cómo preparar un buen caldo casero

Reducir un caldo para guardar

Cómo espesar el caldo de los guisos

ALIMENTARSE SANO

en otoño-invierno con Corporis

CON RECETAS DE SOPAS CREMAS LEGUMBRES CARNES PESCADO

www.corporissanum.com

Corporis Sanum

CONSEJOS PARA COMER EN INVIERNO

Durante el invierno es importante mantener una alimentación sana y equilibrada para evitar en lo posible caer en los excesos o déficit que nos harán enfermar. A lo largo del invierno nos apetecen más los platos de cuchara para que nos ayuden a entrar en calor y así combatir el frío de esta estación del año. A la hora de mantener una buena alimentación, se debe incluir los productos de temporada y cocinarlos de una forma ligera.

PRINCIPALES PAUTAS

- HIDRATARSE
- FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA
- GUISOS
- REFORZAR EL SISTEMA INMUNE
- PRACTICAR EJERCICIO
- MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN
- SOPAS Y CREMAS
- DESCANSO

Una vez mas, las frutas y las verduras son las protagonistas de la alimentación saludable, siguen siendo la base importante para mantener un estilo de vida adecuado ya que son ricas en vitaminas y minerales, los cuales fortalecen nuestro sistema inmunológico.

Corporis Sanum

Consejos para comer en invierno

HIDRATARSE

No debemos de olvidarnos de la hidratación, ya que al hacer menos calor no tenemos con tanta facilidad la sensación de sed. Así que los tres tipos de preparados mencionados anteriormente, sopas, cremas y guisos, también nos ayudan a mantener un buen estado de hidratación. Tanto las sopas como las cremas las podemos preparar en cantidad y guardarlas en la nevera o congelador para consumirlas con posterioridad. Además los guisos, si los dejas reposar de un día para otro, están más sabrosos al día siguiente.

Corporis Sanum

Consejos para comer en invierno

VITAMINAS DURANTE EL INVIERNO

Reforzar el sistema inmune durante el invierno, esta demostrado con la reducción de los episodios de resfriados, los cuales son muy frecuentes en invierno. Para ello debemos de mantener un aporte apropiado de los siguiente micronutrientes:

VITAMINA C: Esta vitamina es un antioxidante, el cual nos ayuda a prevenir el daño de los radicales libes causados por el estrés del día a día, la radiación y otros causas externas como el tabaco. La vitamina C, no tiene una relación directa con la reducción de los episodios de resfriados ni de la duración de los mismo. Pero si que favorece la absorción del hierro. Encontramos este mineral en múltiples frutas y verduras como la naranja, limón, kiwi, brócoli, coles, uva…

VITAMINA A: Es una vitamina que la obtenemos a partir de los alimentos. Un adecuado aporte de vitamina A esta relacionado con la reducción de infecciones y ayudan a mantener un buen estado de las mucosas que recubren los bronquios. Se encuentra principalmente en las carnes, pescados y productos lácteos, aunque la provitamina A, la cual posteriormente nuestro cuerpo convierte en vitamina A, se encuentra principalmente en las verduras de hojas verdes como las espinacas, rúcula, acelgas o escarolas.

VITAMINAS DEL GRUPO B: También ayudan a favorecer el sistema inmune y sistema nervioso, por lo que mejoran nuestro estado de animo. Se encuentran principalmente en los cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.

Por lo tanto, la combinación de alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción lenta como son quínoa, arroz integral, avena, cereales integrales con verduras de temporada, es la manera de enriquecer nuestros platos y de sentirnos saciantes durante más tiempo.

En verano con las ensaladas y batidos nos resulta muy fácil consumir una cantidad adecuada de verduras y frutas. Durante el invierno nos podemos apoyar con las sopas, cremas y guisos, que además de aportar verduras nos ayudan a aumentar la temperatura corporal.

Entonces ya sabemos cuales son los alimentos que no pueden faltar en tu alimentación durante el invierno, ahora toca combinarlos de la manera correcta y prepararlos de forma que sean ligeros y apetecibles para que sean un autentico placer para nuestro paladar.

Corporis Sanum

Consejos para comer en invierno

TUS DEFENSAS EN INVIERNO

CONSEJOS GENERALES PARA MEJORAR LAS DEFENSAS EN INVIERNO:

1. Que las frutas y verduras sean la base de tu alimentación diaria y estén presentes en todas las comidas principales, es decir, que compongan la mitad de tus platos en las comidas y cenas.
2. Aportar las vitaminas y minerales suficientes ayudan a aumentar las defensas y por lo tanto a prevenir de enfermedades comunes del invierno.
3. El descanso es parte destacable para mantener un buen estado de salud. Intentar dormir 8 horas al día nos ayudar a reparar el daño sufrido durante el día.
4. En esta etapa del año podemos llegar a llevar un ritmo de vida estresante, la rutina del día a día puede llegar a ser una verdadera sobrecarga, por lo que es recomendable practicar la meditación y la relajación para lograr mantener la calma y evitar la depresión y la ansiedad.
5. Practicar ejercicio físico y mantenerse activos, es parte primordial para conseguir llevar un estilo de vida saludable, te hacen sentir más fuertes, ágiles y a controlar el estrés.

Corporis Sanum

FRUTAS-VEGETALES EN OTOÑO-INVIERNO

FRUTAS

- Aguacate
- Arándanos
- Chirimoya
- Granada
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Frutos secos
- Pomelo
- Piña
- Uva

VEGETALES

- Acelga
- Ajo
- Alcachofa
- Apio
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Guisante
- Judía verde
- Boniato
- Nabo
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

ALIMENTARSE SANO
en invierno con Corporis

www.corporissanum.com

Corporis Sanum

El caldo es lo que se obtiene al cocer alimentos en abundante agua, con ello se consigue sacar nutrientes y sabor de los alimentos sólidos y transferirlos a un líquido.

Para lograr exprimir al máximo los alimentos sólidos debemos hacer una cocción por expansión, y, ¿cómo es esta cocción? Consiste en partir en agua fría y poner a cocer en fuego bajo durante largos periodos de tiempo.

CALDO FONDO

El fondo es la base que se utiliza para cocer cualquier otro plato. La principal diferencia con el caldo es que el fondo no lleva sal, de esta forma tenemos mas libertad a la hora de utilizarlo para cocinar cualquier receta y si queremos obtener un plato con una salsa mas reducida, que no nos quede muy salado.

Corporis Sanum

EL CALDO PERFECTO: INGREDIENTES

1. Una buena base de verduras: puerro, cebolla, zanahoria, apio…

2. Parte animal: Depende del caldo que queremos, usaremos carne de pollo, pescado o marisco. Si queremos simplemente un caldo vegetal, esta parte no se incluye.

3. Hierbas, especias y condimentos: Aquí puedes jugar con tus gustos.

4. Agua: cubrir todos los ingredientes sólidos, sobrepasando un par de dedos. Si durante la cocción se queda seco, se debe añadir un poco más.

TRUCOS PARA TENER UN CALDO PERSONALIZADO

Asar los huesos o usar los restos de huesos que se han asado anteriormente, se obtienen caldos mas intensos y con un toque de color.

Añadir un chorrito de vino aporta aroma, hay que dejar que el alcohol se evapore.

¡Juega con las especias! Normalmente se añade perejil, tomillo, romero y pimienta negra en grano, pero siempre puedes aportar nuevas especias como orégano, clavo o piel de limón. Pero cuidadito con la cantidad, no vaya a predominar el sabor del caldo.

Corporis Sanum

UN CALDO SABROSO Y SALUDABLE

1. Usar ingredientes de calidad, podemos reservar las partes de verduras que eliminamos de otras recetas, para aprovechar al 100% nuestra compra. También podemos aprovechar las espinas de pescados, las cabezas de los mariscos y trozos de carne. Pero siempre que estén en buen estado, ya que aunque sea para caldo, van a marcar el sabor del mismo.
2. Controlar la cantidad de cebolla o de apio, ya que aportan mucho sabor y pueden estropear el caldo. Para un kilo de carne o pescado, se aconseja añadir unos 50-100g de cebolla, otro tanto de zanahoria, puerro o apio, y un par de dientes de ajo. También hay que tener cuidado con la cantidad de cabezas de marisco y con los huesos de jamón.
3. No todos los ingredientes son aptos para hacer caldo, las cabezas de pescado azul, así como verduras como la coliflor, la col, el brécol o las coles de Bruselas. También los tallos de hierbas como el romero o el tomillo pueden amargar el caldo, así que solo hay que añadir las hojas.
4. Vigilar el tiempo de cocción es muy importante, ya que si nos pasamos de tiempo vamos a obtener un caldo sin sabor. No por mas tiempo vamos a conseguir un caldo mas rico y con más sabor. Los tiempos recomendados son:
   - Caldo de pescado: 20 minutos
   - Caldo de verduras: 1 hora
   - Caldo de carne: 4 horas

   Siempre se puede reducir el tiempo con la ayuda de la olla a presión
5. Una vez hecho, elimina la grasa. La grasa que se queda flotando no es una sensación agradable para el paladar al consumirlo, además de ser difícil de digerir y poco saludable. Para quitar la grasa hay que dejarlo enfriar, así la grasa flota y es fácil de extraer. Un truco es ponerlo en la nevera, dejar que se solidifique y retirar con la ayuda de un cucharón la cada que se forma en la superficie.
6. Si quieres obtener un caldo con un poco de color, puedes añadir huesos, otra opción es dorar la cebolla a fuego fuertes antes de poner el resto de ingredientes para cocer el caldo.

Corporis Sanum

COMO ESPESAR UN GUISO O SALSA

Cuando hacemos algún guiso, es probable que el resultado sea muy liquido por añadir mucha cantidad de caldo/agua o por que la salsa no ha ligado bien y queda muy liquida o aguada.
Pero tenemos varias formas de dar espesor a nuestra preparación. La manera mas habitual es colocar en un cuenco una cucharada de harina por tres de liquido/caldo del guiso, mezclamos bien para que no queden grumos. Añade esta mezcla a la preparación y dale un hervor, si hace falta. La textura mejorará.
Según el tipo de harina que utilicemos , aportaremos otras características a la salsa, además de espesarla.

	Necesita hervir	Aporta sabor	Preparación
Harina común de trigo	X	X	Desleír* aparte y dejar cocer en guiso
Harina de maíz			Desleír aparte
Harina de arroz			Desleír aparte
Harina de legumbres	X	X	Desleír aparte y dejar cocer en guiso
Patata		X	Si el guiso no lleva, cocerla aparte
Pan rallado (mejor si es integral)		X	Nunca termina de diluirse
Huevo o Yema de huevo	X	X	Mezclar aparte con un poco del guiso
Frutos secos		X	Picar aparte con un poco del guiso
Agar Agar			Barritas o en polvo Disolver en caliente
Xantana			Polvo espesante en caliente y en frío

***Desleír:** mezclar una sustancia espesante como puede ser la harina, con un poco de líquido, ya sea agua, leche o caldo, con la finalidad de obtener un compuesto homogéneo que se añade a un líquido caliente para lograr espesarlo.

REDUCCIÓN-CONCENTRADO DE CALDO

En invierno los platos de cuchara apetecen mucho más que en verano y nos trasladan a cuando nuestras madres o abuelas nos cocinaban con el cariño que solo ellas saben dar.

Pero a la imagen de la olla llena hasta arriba con verduras y demás ingredientes cociendo a fuego lento durante horas, impregnando la casa de ese agradable aroma a hogar, ha sido sustituida por las prisas y el "no tengo tiempo" y acabamos usando un caldo envasado o la típica pastilla de concentrado, que si bien nos facilita la labor de hacer una receta, también nos aporta aditivos nada beneficiosos para nuestro organismo.

Aquí te mostramos dos métodos para conseguir un concentrado de caldo que podrás usarlo, posteriormente, para preparar, de forma rápida, caldo listo para comer o añadir a los guisos para darle un extra de sabor.

REDUCCIÓN DE CALDO

Una vez tengas el caldo (carne, pescado o verduras) y hayas pasado todo por el colador, te preguntarás cómo guardar todo este liquido. La primera idea será llenar tarros de cristal y congelarlos. Pero tendrás varios litros de caldo que te ocuparán todo el congelador. Así que mejor será reducir el volumen para que, ocupando menos, nos de el mismo resultado. Medimos la cantidad de caldo y lo ponemos a hervir de nuevo. Según se va evaporando el agua, el volumen de caldo disminuye. De esta forma, estamos concentrando el caldo, reduciendo el volumen y aumentando el sabor. Podemos llevarlo a la mitad o más, dependiendo del tiempo que lo dejemos hervir. Así se puede guardar en menos espacio y tan solo habrá que añadir agua para volver al caldo original. Cuanto más concentrado sea, mayor cantidad de agua añadiremos al usar el concentrado.

CONCENTRADO DE CALDO

En una olla, añadimos la verdura picada (tanto de hoja como del tipo zanahoria) y las carcasas de carne si queremos que nuestro concentrado no sea solo de verduras.

Añadimos medio vaso de agua, para comenzar su cocción, después las verduras irán soltando su jugo. Dejamos cociendo unos 30 minutos, sacaremos los huesos y seguiremos cocinando para que vaya perdiendo agua y se concentren los sabores.

En la misma olla y con ayuda de la batidora, triturar toda la verdura hasta quedar una textura similar a una papilla que podemos verter en una cubitera y guardar en congelador para usar después como dosis para preparar caldo o salsa añadiendo agua o podemos desecar la mezcla en el horno y conseguir un polvo que no necesite congelar ni nevera y podemos administrar disolviéndolo en agua caliente.

Corporis Sanum

Recetas SANAS para INVIERNO

SOPAS

CREMAS

LEGUMBRES

CARNES

PESCADOS

ALIMENTARSE SANO
en invierno con Corporis

www.corporissanum.com

Corporis Sanum

Sopa de hongos y patata con picada de almendras

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 350ml caldo de verduras
- 200g Setas de temporada
- Una patata mediana
- 10g almendras
- Medio diente de ajo
- Una pizca de perejil picado
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra molida

ELABORACIÓN:

1 - Cortar las setas después de limpiar, en cuartos y dorarlas en una sartén con unas gotas de aceite, en este mismo aceite sofreír las almendras, cuidado que no se quemen y reservar en el mortero. Apartar la mitad de las setas y triturar el resto en una taza del caldo.

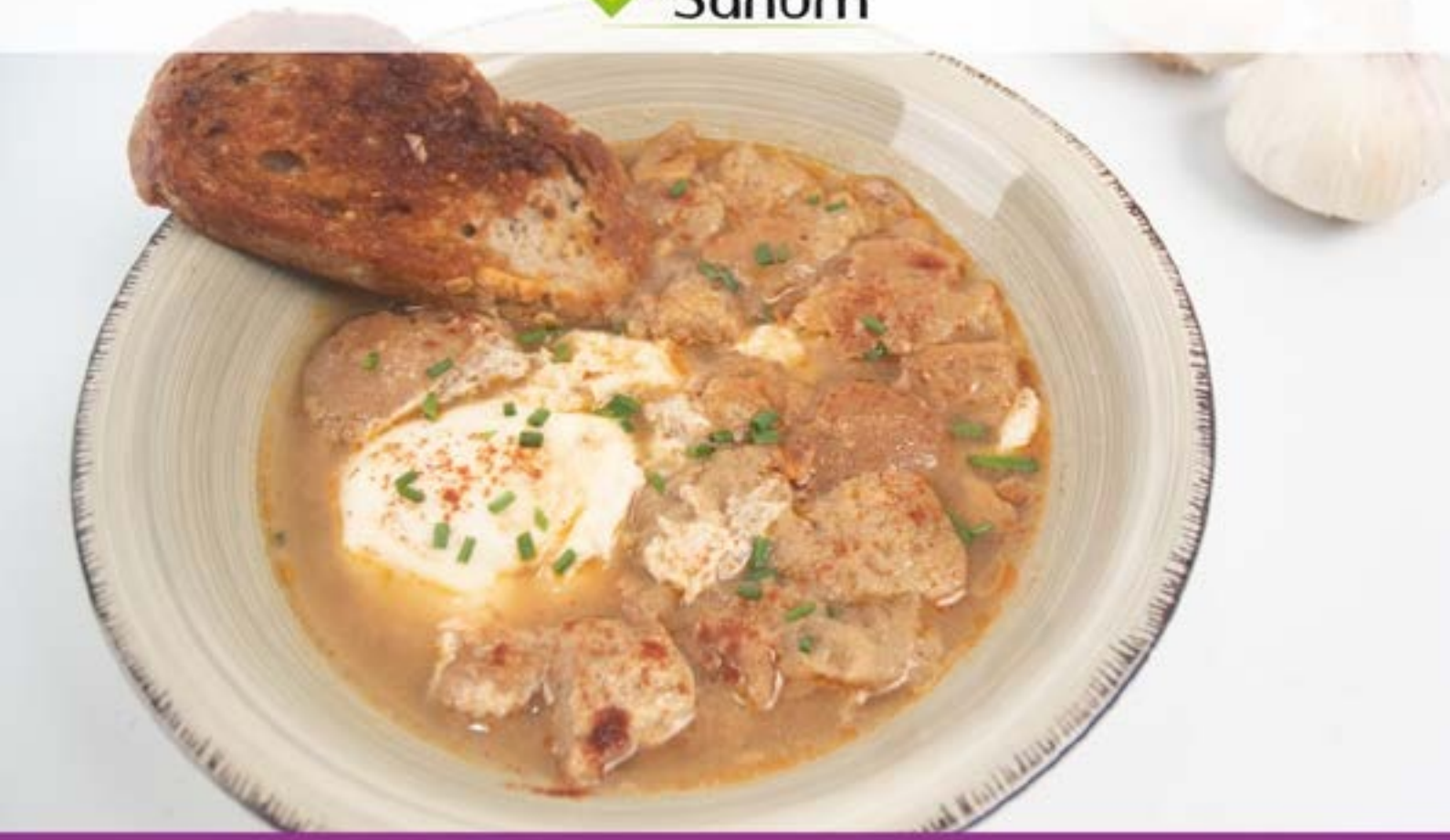
2 - Mezclar las setas trituradas con el resto del caldo, rectificar de sal y llevar a ebullición. Mientras, pelar la patata y cortarla en trozos pequeños, chascándolas para que suelten el almidón y engorde el caldo. Cuando hierva, ponerlas en el caldo a fuego medio.

3 - Mientras, hacer un majado con las almendras, el ajo y el perejil. Cuando la patata esté lista, servir la sopa con el resto de las setas y un poco de picada (justo al salir del fuego para que el ajo pierda fuerza con el calor). Rematar con un poco de pimienta negra recién molida y servir inmediatamente.

* Puedes sustituir las patatas por fideos integrales o cualquier pasta integral.

SOPAS

Corporis Sanum



Sopa de ajo

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 600ml caldo de pollo
- 2 huevos de gallina
- 30-40g pan integral del día anterior cortado a rebanadas finas
- Taquitos de Jamón (opcional)
- 3-4 Dientes de ajo
- 25ml aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de pimentón ahumado
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra molida

ELABORACIÓN:

1 - Filetear los ajos y sofríelos en una cazuela con un poco de aceite de oliva virgen. En cuanto empiece a dorarse, bajar el fuego y añadir el pimentón, procurando que no se queme y añadir el pan integral troceado para sofreírlo un poco.

2 - Añadir el caldo, salpimentar al gusto.

3 - Dejar cocer a fuego lento durante unos 15-20 minutos.

4 - Añadir los huevos con cuidado y dejar cocinar unos 3-4 minutos. La idea es que no se cuajen.

5 - En el plato donde vayas a servir añade en el fondo unos taquitos de jamón y sirve encima bien caliente la sopa. También puedes darle un toque diferente cambiando los taquitos de jamón por bacalao seco desmigado.

6 - Decorar con un poco de cebollino picado o perejil.

SOPAS

Corporis Sanum

Sopa de garbanzos, fideos, pollo y verdura

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 350-400ml caldo de pollo
- 70g garbanzos cocidos
- 60g pechuga de pollo
- Un huevo
- Una zanahoria
- Media cebolla
- 50g puerro
- 30g fideos integrales
- Un chorrito de aceite de oliva virgen
- Una pizca de sal

ELABORACIÓN:

1 - Cortar la pechuga de pollo y saltearla un par de minutos en una pequeña olla con unas gotas de aceite de oliva bien caliente.

2 - Picar la cebolla y el puerro, añadirlo a olla y seguir salteando.

3 - Picar la zanahoria en daditos y añadir al sofrito.

4 - Añadir el caldo de pollo y los garbanzos, rectifica de sal y deja cocinar unos 10 minutos.

5 - Casca el huevo y añade en la sopa removiendo para que se mezcle bien, dejarla a fuego mínimo tapada un par de minutos.

6 - Añadir los fideos y cuece según indique el fabricante, unos 5 minutos serán suficientes.

7 - Servir bien caliente.

SOPAS

Corporis Sanum

Sopa “Hamusta” (sopa iraqui)

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 400ml caldo de verduras
- 250g Calabacín
- 90g calabaza
- 2 Zanahorias pequeñas peladas y cortada a rodajas
- 50g hojas de acelga
- Medio tallo de apio cortado a rodajas
- 2 Dientes de ajo
- Un chorrito de zumo de limón
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN:

1 - Cortar las verduras en rodajas, el calabacín si lo limpias bien puedes añadirlo con piel, el diente de ajo añádelo entero.

2 - Añadir el caldo y llevar a ebullición

3 - Cocer durante unos 15 minutos, hasta que las verduras queden tiernas.

4 - Añadir el chorrito de limón y de aceite de oliva virgen extra.

5 - Remover y servir.

SOPAS

Corporis Sanum

Harira de pollo (sopa marroquí)

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 500ml de caldo de pollo o vegetal
- 125g garbanzos remojados o de bote
- 100g de pollo o medio muslo deshuesado
- 100g tomate natural
- Una zanahoria
- 60g lenteja seca o de bote
- Media cebolla tierna
- 20g de fideos integrales
- 15-20g apio
- Media cucharadita de semillas cilantro molidas
- Media cucharadita de cúrcuma
- Media cucharadita de pimienta negra molida
- Media cucharadita de jenjibre molido
- Media cucharadita de pimentón picante (opcional)
- Media cucharadita de canela en polvo
- Una cucharadita de harina integral (para espesar)
- Una pizca de sal
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Cilantro fresco picado

ELABORACIÓN:

1 - Picar la cebolla y añadir a la olla con un poco de aceite de oliva virgen y seguir picando la zanahoria, el apio y añadir a la olla una vez la cebolla esté transparente.

2 - Añadir el pollo en trocitos de bocado, (para poder coger con la cuchara) y remover.

3 - Rallar el tomate y añadir al sofrito (también puedes añadir tomate de bote pero que sea natural), remover.

4 - Añadir las especias y si quieres un toque picante, añadir la guindilla.

5 - Añadir el caldo de pollo y los garbanzos. Cocinar hasta que casi estén blandos, momento en el que hay que añadir las lentejas y terminar de cocer (Este paso puedes hacerlo de varias maneras, cociendo los garbanzos aparte, utilizando garbanzos de bote o cociendo en la olla de la preparación, si utilizamos garbanzos ya cocidos, los añadiremos al final, al igual que las lentejas si las añades cocidas)

6 - Añadir los fideos cuando las legumbres estén listas y acabar de cocinar todo.

Corporis Sanum

Crema de calabaza con jengibre y azafrán

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 400g calabaza
- 300ml de caldo vegetal
- Dos cebollas pequeñas
- 100g boniato
- Medio yogur natural
- Un cuarto de cucharadita de cilantro molido
- Una pizca de azafrán natural
- La cuarta parte de un jengibre molido
- Una cucharita de pipas de calabaza peladas
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra molida

ELABORACIÓN:

1 - Calentar el horno a 180 grados y asar la calabaza y el boniato, aproximadamente una hora o hasta que esté cocido, puedes hacer mas cantidad y congelar, para así aprovechar bien el horno, también puedes cocinarlos en el microondas.

2 - Mientras se asa la calabaza, caramelizar la cebolla, para esto cortar en juliana y añadir a una olla con una cucharada de aceite de oliva virgen y cocinar a fuego bajo hasta que coge algo de color, para que se caramelice no tienes que darle prisa, así conseguirás un extra de dulzor.

3 - Una vez tengas la calabaza y el boniato, añadir sin piel a la olla, añadir también las semillas de cilantro molido y el jengibre.

4 - Remover y añadir el caldo vegetal (también puedes hacerlo con caldo de pollo). Cuando hierva, bajar el fuego y cocer suave 5 minutos.

5 - Retirar del fuego, añadir el yogur, triturar a fondo y corregir de sal. Si se ve muy espeso, añadir un poco de caldo de verduras y remover bien. Se puede comer al momento, o reservarlo para otro día

6 - Servir con unas pepitas de calabaza encima y unas hebras de azafrán.

Crema de lentejas y setas

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 300ml de caldo de verduras
- 80g lentejas rojas
- Una cebolla pequeña
- Una zanahoria pequeña
- 25g setas más 10g para decorar
- 40g coliflor
- Un diente de ajo
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal

ELABORACIÓN:

1 - Pelar y cortar las verduras en trozos pequeños.

2 - En una sartén saltear las setas hasta que estén doraditas, mientras añadir el resto de las verduras en una olla con un poco de aceite de oliva virgen extra, dejar pochar las verduras con un poco de sal a fuego lento hasta que la cebolla se vea transparente

3 - Reservar algunas setas para la decoración y verter el resto en la olla y añadir el pimentón y remover para que no se queme.

4 - Añadir el caldo a la olla, y las lentejas y llevar a ebullición.

5 - Dejar cocer a fuego medio durante 20 minutos aproximadamente o hasta que las lentejas estén cocidas. Si usas lentejas cocidas no hace falta cocer tanto tiempo.

6 - En caso de que sea necesario, añadir un poco más de caldo.

7 - Batir los ingredientes hasta obtener una crema homogénea.

8 - Servir en un plato y añadir las setas que habíamos reservado por encima con un toque de pimentón.

Corporis Sanum

Crema de coliflor, puerro y manzana al tomillo

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 200ml Caldo de verduras
- 150g de coliflor
- Una manzana pequeña
- Media cebolla
- 50g blanco de Puerro
- Aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal marina
- Una pizca de pimienta blanca recién molida
- Ramita de tomillo fresco

ELABORACIÓN:

1 - Lavar la coliflor y picar o rallar para que se cueza mas rápido

2 - Pelar la manzana y cortarla a dados. Reservar un poco para decorar.

3 - Picar la cebolla.

4 - Lava y pica un puerro finamente.

5 - Sofreír en una olla con un poco de aceite de oliva virgen extra, el puerro y la cebolla, cuando esté transparente, agregar la coliflor y la manzana.

6 - Cubrir con caldo de verduras, sazonar y añadir la ramita de tomillo (si no dispones de tomillo fresco, puedes añadir seco) dejar cocer hasta que se ablande la coliflor.

7 - Apartar la ramita de tomillo y tritura con una batidora la verdura con la manzana hasta que quede bien fina y servir.

8 - Dorar los daditos de manzana reservados en una sartén caliente y utilízalos para decorar.

9 - Decorar la crema con la manzana y un poco de tomillo picado.

Corporis Sanum

Crema de acelgas, brócoli y romero

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 300ml caldo de verduras
- 70g calabacín
- 50-60g brócoli
- 60g Acelgas
- Media Cebolla
- Medio diente ajo (opcional)
- Una cucharada Aceite de oliva virgen
- Sal marina
- Romero

ELABORACIÓN:

1 - Picar la cebolla y el ajo y añadirlo a una olla con una cucharadita de aceite de oliva virgen

2 - Mientra se van cocinado la cebolla y el ajo, pica el brócoli , lavar bien el calabacín y picarlo con la piel, para añadirlo todo a la olla, remover.

3 - Añadir las hojas de acelga y el caldo de verduras, sazonar y añadir una pizca de romero, tapa.

4 - Cocinar durante unos 10 minutos y tritura bien, si quieres una crema totalmente lisa, pasar por el chino.

5 - Emplatar y decorar con unos brotes, un poco de escamas de sal, un toque de romero y unas gotas de aceite de oliva virgen.

CREMAS

Crema de judías verdes con bacalao

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 250-300ml de caldo de verduras
- 150g judías verdes
- 50g coliflor
- 50g cebolla
- 50g bacalao
- 50g puerro
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina
- Media cucharadita de pimentón
- Agua

ELABORACIÓN:

1 - Picar la cebolla y el puerro, pochar con un poco de aceite de oliva.

2 - Picar o ralla la coliflor y las judías verdes y añadir a la cebolla que casi estará transparente.

3 - Añadir el caldo de verduras

4 - En una sartén, aparte, marcar el bacalao y reservar caliente.

5 - En la sartén de marcar el bacalao, añade un poco de aceite de oliva y un poco de pimentón (puedes añadir picante) y sin que se queme rehogarlo.

6 - Triturar el caldo, pasar por el chino y emplatar.

7 - Colocar el bacalao en el plato y decorar con el aceite de pimentón y unas huevas de salmón por ejemplo y unos brotes verdes.

Corporis Sanum

Guisantes con judías y alcachofas

INGREDIENTES: PARA 2 PERSONAS

- 350ml caldo verduras
- 200g guisantes frescos o congelados
- 150g judías verdes
- Una patata mediana
- Dos alcachofas medianas
- Una zanahoria pequeña
- Una cebolla
- Un diente de ajo
- Media cucharadita de harina de garbanzos
- Una hoja de laurel
- Una pizca de sal marina
- Una pizca de pimienta negra
- Una cucharada de aceite de oliva virgen
- Un toque de perejil picado

ELABORACIÓN:

1 - Picar la cebolla y el ajo, y a la olla con un poco de aceite de oliva.

2 - Pelar la zanahoria y las patatas y reservar.

3 - Pela las alcachofas, utiliza también los tallos bien pelados, reserva sumergidas en agua y perejil o limón.

4 - Añade a la olla la cdta de harina de garbanzos (también puedes hacerlo con harina integral) y rehogar un poco (esto nos espesa el caldo)

5 - Añadir las alcachofas, la patata y la zanahoria, remover y añadir el caldo de verduras.

6 - Sazonar y añadir la hoja de laurel.

7 - Añadir los guisantes y las judías limpias y cortadas.

8 - Cocinar hasta que las patatas estén listas.

Corporis Sanum

Cocido madrileño saludable

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- Un muslo de pollo
- 150-200g huesos espinazo
- Una patata pequeña
- 120g garbanzos (remojados)
- 100g de pencas o cardo (opcional)
- Una cebolla (opcional)
- 60g jamón serrano duro
- Un nabo
- Medio blanco de puerro
- Una zanahoria
- 30g judías verdes
- Una pizca de sal
- Clavos de olor
- Una pizca de comino (opcional)
- Unas bolas de pimienta

ELABORACIÓN:

1 - Si utilizas garbanzos secos, tendrás que ponerlos ha remojo con agua la noche de antes, unas 12 o 14 horas para que se ablanden, si utilizas garbanzos de bote, este paso sáltatelo.

2 - En una olla (puedes usar la expres) añadir el muslo cortado por la mitad (para que después podamos repartir en dos platos más cómodamentes), el trozo de jamón, los huesos de espinazo y un par de litros de agua, cocinar durante una hora aproximadamente, en olla expres será media hora.

3 - Despumar para quitar las impurezas, antes de añadir la verdura que tendremos previamente lavada y pelada.

4 - Añadir las verduras y los garbanzos sazona y añadir los clavos de olor y las especias. Cocina 40 minutos más aproximadamente o hasta que los garbanzos estén cocidos (en olla expres serán 20 minutos)

5 - Servir en un plato la verdura junto la carne y el caldo.

6 - Si te queda caldo, puedes guardarlo para una sopa de fideos integrales, para completar la comida.

Corporis Sanum

Lentejas a la boloñesa

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 100g de tomate
- 80g de lenteja pardina o similar cruda (o 250 g de lenteja cocida)
- Una zanahoria picada
- Una cebolla mediana picada
- Una rama de pequeña apio picada
- Una cucharada sopera de aceite de oliva
- Un chorrito vino tinto
- Un diente de ajo
- Un chorrito salsa de soja
- Dos o tres clavos de olor
- Una pizca de sal
- una pizca de pimienta negra molida
- Un par de hojas de laurel
- Albahaca u orégano (opcional)

ELABORACIÓN:

1 - Si utilizas lenteja cruda, ponla a cocer en una olla con agua abundante y una pizca de sal.

2 - Para la salsa de tomate, pelar los tomates y picarlos y reserva para más tarde.

3 - Calentar el aceite de oliva en una olla mediana y añadir la cebolla y el ajo picado, el laurel, la zanahoria, el apio y una pizca de sal. Cocinar a fuego medio hasta que esté transparente (ojo: no tiene que dorarse)

4 - Añadir pimienta y los clavos de olor. Remover bien. Añadir el chorrito de vino tinto y dejar que evapore el alcohol.

5 - Añadir el tomate y llevar a ebullición. Después, bajar el fuego a media-baja potencia. Cocinar unos 45 minutos semi-tapado hasta que se reduzca a la mitad.

6 - Incorporar las lentejas bien escurridas y volver a llevar a ebullición un par de minutos. Si te ha quedado aún muy líquido, dejar que se espese un poco más.

7 - Apagar el fuego, añadir unas hojas de albahaca fresca y dejarlo reposar una media hora.

Corporis Sanum

Guiso de habas con alcachofas

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 350g de habas tiernas
- 350ml caldo verduras
- Dos alcachofas
- Media cebolla
- Un diente de ajo
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Pimentón
- Una hoja de laurel
- Medio limón
- Hojas de perejil
- Una pizca de sal marina
- Una pizca de pimienta negra molida

ELABORACIÓN:

1 - Limpiar la alcachofa, cortarla en cuartos, ponerla en agua y reservar.

2 - En una olla con aceite de oliva virgen extra, dorar la cebolla previamente pelada y cortada en juliana, junto con el ajo pelado y picado, pochar a fuego medio. Añadir el pimentón y mezclar rápidamente para que no se queme.

3 - A continuación añadir las alcachofas cortadas, añadir unas gotas de limón y saltear.

4 - Añadir las habitas y cubrir con caldo. Salpimentar y añadir la hoja de laurel.

5 - Mantener a fuego medio hasta que las habas estén tiernas, más o menos 45 minutos. Probar y ajustar el punto de sal.

* Como todos los guisos al día siguiente está muchísimo más bueno. Servir el guiso de habas y alcachofas tibio o caliente añadiendo perejil recién picado.

Corporis Sanum

Garbanzos con cúrcuma, verdura y arroz

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 180g de garbanzos cocidos
- 100g calabaza
- 60g judías verdes
- Una zanahoria
- Un cuarto de cebolla
- Dos o tres almendras o avellanas picadas
- Un diente de ajo
- Un chorrito salsa soja
- Unas hebras de azafrán o en polvo
- Un tomate mediano
- Una pizca de cilantro
- Una pizca de jengibre molido o fresco
- Media cucharadita de cúrcuma molida
- Una pizca de pimienta negra
- Una pizca de pimentón dulce
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una hoja de laurel

ELABORACIÓN:

1 - En una olla poner medio litro de agua con un poco de sal, cuando rompa a hervir añadir los garbanzos lavados y escurridos que teníamos a remojo desde el día de antes.

2 - Pasados 20 minutos o cuando los garbanzos ya comienzan a estar medio cocidos añadir la calabaza pelada y troceada, las judías verdes cortadas en trozos de bocado y la zanahoria pelada, lavada y cortada a rodajas. Añade también el laurel.

3 - Salpimentar y cocer unos 20-25 minutos más aproximadamente.

4 - Mientras, en una sartén con aceite, dorar el ajo laminado, la cebolla picada y las almendras, retirar y poner el pimentón, para que no se queme y añadir el tomate troceado, cocer unos 10 minutos hasta que se cueza el tomate, añadir la salsa de soja.

5 - Añadir el cilantro, la cúrcuma y el jengibre a la sartén, mezclar bien.

6 - Verter todo en la olla de las verduras y garbanzos, dejando hervir todo el conjunto unos 15 minutos más.

Corporis Sanum

Estofado de cerdo

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 350ml de caldo carne/pollo
- 300g carne de cerdo troceada en dados
- Dos patatas medianas
- Dos alcachofas
- Una cebolla
- 100g de nabo
- Dos zanahoria
- 40-50g judía verdes
- Un diente de ajo
- Un chorrito de vino tinto
- Un chorrito de aceite de oliva virgen
- Una pizca de perejil
- Una pizca de pimienta negra molida
- Una pizca de sal
- Clavo de olor
- Una pizca de romero

ELABORACIÓN:

1 - Poner un chorrito de aceite de oliva en una cazuela al fuego. Cuando el aceite esté caliente dora la carne por todos sus lados, remover para que se haga por igual pero sin cocer. Cuando esté dorada salpimentar y retirar.

2 - En esa misma cazuela, rehogar la cebolla y el ajo picado. Poner también la zanahoria en rodajas. Dorar y volver a poner la carne. Añadir las hierbas y el vino y dejar que evapore el alcohol.

3 - Añadir las patatas peladas y parcialmente rotas, para que espese el guiso y añadir las alcachofas cortadas en cuartos y el nabo en trocitos pequeños. Cocer el guiso añadiendo un poco de caldo, salpimentar, cocer hasta que la carne esté tierna. Este proceso se puede hacer en olla a presión.

4 - Mover la cazuela en vaivén para que las patatas no se deshagan y su almidón engorde la salsa y añadir el perejil picado.

5 - Cuando estén tiernas las patatas retirar del fuego y dejar reposar 10 minutos para que se asiente el guiso antes de servir.

Corporis Sanum

Pavo guisado en salsa con patatas y verduras

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 450ml caldo de ave
- 200g carne de pavo cortada a tacos
- Una patata mediana
- Una cebolla pequeña
- 70g setas de temporada
- Una zanahoria
- 50g brócoli
- 50g coliflor
- Un diente de ajo
- Una cucharadita de tomate concentrado (opcional)
- Media cucharadita de harina integral
- Un chorrito de vino blanco o tinto
- Dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal (cuidado si utilizas la salsa de soja)
- Una pizca de pimienta negra recién molida

ELABORACIÓN:

1 - Salpimentar el pavo por encima y dorar por todos lados y reservar en un plato.

2 - Pelar la cebolla y el ajo, picarlo todo muy finito y saltearlo durante apenas 1 minuto a fuego bajo.

3 - Pela la zanahoria y trocearla junto a las setas. Saltear todo junto alrededor de 10 minutos o hasta que la cebolla empiece a dorarse.

4 - Mientras, limpiar y cortar la patata y prepara unos ramilletes de brócoli y coliflor.

5 - Incorporar a la olla la harina y un poco de pimienta. Remover todo bien para que se cocine durante unos 5 minutos.

6 - Incorporar el pavo y el vino blanco y subir el fuego a temperatura media-alta para que se evapore el alcohol durante 2 o 3 minutos.

7 - Añadir el caldo de ave y la patata. Mezclar todo un poco y cocinar lentamente.

Corporis Sanum

Contramuslo de pollo en salsa especiada

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- Dos Contramuslos de pollo
- 200g tomate natural
- 100ml caldo de pollo
- Una cebolla
- 50g de pimiento rojo
- 30g de pimiento verde
- 30g de pimiento amarillo
- Un diente de ajo
- Un chorrito de vino blanco
- Una pizca de pimienta negra
- Una pizca de sal
- Media cucharadita de jenjibre molido
- Una pizca de nuez moscada
- Media cucharadita canela en polvo
- Una pizca de perejil fresco
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN:

1 - En una sartén amplia, marcar el pollo con un poco de aceite de oliva virgen, dorar por los dos lados a fuego vivo, cuando esté reservar.

2 - Cortar la cebolla en juliana fina, los pimientos en tiras y picar fino el diente de ajo.

3 - En la satén donde se ha marcado el pollo, sofreír la cebolla junto con el ajo, cuando se empiece a dorar añadir los pimientos.

4 - Añadir el vino y dejar evaporar el alcohol. Añadir el tomate rallado o pelado y a trocitos, remover y añadir las especias.

5 - Dejar que se cocine el tomate y añade el caldo de pollo.

6 - Añade el pollo que tenemos marcado y cocina tapado en la sartén unos 30 minutos. También se puede terminar en el horno a 180º.

7 - Emplatar junto con la salsa y espolvorear perejil o cilantro por encima.

Corporis Sanum

Muslos de pollo al horno con boniato, cítricos y queso feta

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- Un contramuslo
- Un boniato
- 40g queso feta
- Media naranja
- Medio limón
- Un diente de ajo
- Media cucharadita de romero
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de pimienta negra
- Una pizca de sal
- Una pizca de perejil fresco
- Un chorrito de vino blanco

ELABORACIÓN:

1 - Precalentar el horno a 220ºC.

2 - Lavar y secar bien el boniato, retirando la suciedad, tierra o impurezas que puedan tener, pinchar con un tenedor, envolver en papel de aluminio y asar hasta que este bien tierno. También podemos cocerlos al vapor o en el microondas. Dejar enfriar.

3 - Mientras, preparar el pollo, salpimetar y disponer en una bandeja o un bol.

4 - Picar muy fino el diente de ajo pelado, mezclar con dos cucharadas de aceite de oliva, el zumo de medio limón y el romero y echar sobre el pollo, masajeánolo bien por todas partes. Tapar y dejar marinar en la nevera unos 30 minutos, o más.

5 - Escurrir el pollo de la marinada y dorar a fuego bien fuerte en una sartén o plancha ligeramente engrasada. Hay que dejar que la piel se caramelice, se tueste un poco, pero sin llegar a quemarse, unos 5-8 minutos. Trasladar a una fuente con la piel hacia abajo y añadir la marinada.

6 - Hornear durante unos 20 minutos a 200ºC.

7 - Lavar y cortar la naranja en rodajas no muy gruesas. Dar la vuelta al pollo con cuidado, cubrir con la fruta, pelar el boniato y acomodar junto al pollo. Desglasar la sartén donde se ha dorado el pollo y añadir a los muslos. Hornear unos 10 minutos más..

8 - Si ves que tiene mucho liquido en el fondo, a la hora de servir, reducir los jugos en la sartén que hemos usado.

9 - Añadir el queso feta al ir a emplatar junto a las naranjas y regar con los jugos de la sartén, ya reducidos, añadir perejil fresco u otra hierba al gusto.

Corporis Sanum

Conejo asado con almendras y mostaza acompañado de setas

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 400g de conejo troceado (mitad a la larga de conejo con hígado)
- 150g setas variadas
- 100g calabaza
- Media cebolla
- Un diente de ajo
- Un chorrito de vino blanco
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra recién molida

ELABORACIÓN:

1 - Calentar el horno a 180º con calor arriba abajo sin aire.

2 - Trocear el conejo en piezas regulares y no muy pequeñas, embadurnar ligeramente en aceite y salpimentar.

3 - Colocar en una bandeja apta para horno, junto con el diente de ajo y la cebolla, y el hígado, regar con vino y hornear 20 minutos.

4 - Retira del horno el diente de ajo, el hígado ya cocinado, el trozo de cebolla y junto a las almendras y la mostaza, hacer una picada con el mortero o en un procesador de alimentos.

5 - Añade esta picada por encima del conejo y acaba de cocinar, unos 20 minutos mas aproximadamente.

6 - Mientras, hacer las setas. En una sartén calentar un poco de aceite de oliva virgen extra. Cortar la calabaza en rodajas y cuando esté ligeramente dorada, añade los ajos tiernos y saltear. Por ultimo añade las setas y sube el fuego para que cojan un bonito color dorado, salpimenta y reservar.

7 - Para completar el plato se puede reducir el jugo que ha soltado el asado y unirlo a las setas.

8 - Servimos el conejo con la guarnición bien caliente.

Corporis Sanum

Marmita de sepia en su tinta con langostinos

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 250g sepia
- Cuatro langostinos frescos
- Una patata mediana
- Media cebolla
- Un cuarto pimiento verde
- Un chorrito vino blanco
- Tinta de sepia
- Una hoja de laurel
- Una pizca de pimentón (opcional picante)
- Media guindilla (opcional)
- Una cucharadita de concentrado de tomate

ELABORACIÓN:

1 - En un cazo con poco aceite poner un ajo a dorar. Añadir las cáscaras y las cabezas de los langostinos y dejar que se vayan haciendo hasta que estén de color anaranjado, añadir medio litro de agua y una hoja de laurel y dejar que hierva unos cinco minutos. Posteriormente colar y reservar.

2 - Machacar un diente de ajo, unas hojitas de perejil y un pellizco de sal en un mortero y reservar.

3 - Por otro lado, hacer el sofrito con el pimiento, el tomate y la cebolla cortados a cuadraditos. Una vez pochadas las verduras, apartar del fuego, añadir el pimentón y triturar con una batidora.

4 - En una cazuela amplia y baja poner la sepia troceada y añadir el sofrito triturado, la pasta de ajo y perejil y el caldo de los langostinos. Añadir la tinta de sepia (propia o comprada) y echamos dos guindillas, si se quiere un punto picante.

5 - Añadir la patata chasqueada y dejar que vaya cociendo unos quince minutos, con el caldo que teníamos reservado.

6 - Hacer los langostinos en otra sartén con un toque de sal y emplatar dejando caer los langostinos encima de la salsa.

Merluza a la cazuela

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 350g merluza (cuatro medallones)
- 200-250ml caldo pescado
- Una patata pequeña
- 4-8 mejillones
- 60g cebolla
- Un tomate mediano
- 15g de guisantes
- Un diente de ajo
- Vino blanco
- Una pizca de pimienta negra
- Una pizca de sal
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Harina integral para rebozar

ELABORACIÓN:

1 - Sazonar con sal y pimienta la merluza, pasarla por harina y dorar en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen.

2 - Por otro lado lavar, pelar y cortar las verduras muy menudas.

3 - Echar el ajo y la cebolla en la sartén con un poco de aceite y sal, y dar vueltas hasta que esté pochado.

4 - Seguidamente, añadir el tomate y cuando suelte sus jugos, vierte el vino blanco y dejar evaporar el alcohol, añadir la patata pelada y cortada en rodajas. Tapar y dejar al fuego unos 20 minutos aproximadamente hasta que las patatas estén tiernas.

5 - A continuación, añadir la merluza, junto con los mejillones limpios y los guisantes, volver a tapar y dejar cocinar 8 minutos (los mejillones suelen salar el plato así que cuidado con la sal, prueba de sal casi al final)

6 - Servir en un plato con las patata los mejillones abiertos y con la salsa en el fondo, añadir los medallones de merluza y algo de perejil picado y ya tenemos preparado este plato tan sabroso y completo.

Corporis Sanum

Guiso de rape, sepia, mejillones y langostinos

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 400-500ml de caldo de pescado
- 200g rape limpio
- 100g de sepia limpia
- 6-8 Mejillones
- 4-6 Langostinos
- 4-6 gambas
- Una patata mediana
- Media cebolla
- 30g de puerro
- Un chorrito de vino blanco
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de azafrán
- Un diente de ajo
- Una pizca de sal
- Una hoja de laurel
- Una pizca de perejil

ELABORACIÓN:

1 - En una marmita con un poco de aceite de oliva , sofreír el puerro, la cebolla y el ajo picados.

2 - Añadir las pieles y cabezas de las gambas y los langostinos, ir aplastando para que suelten todo su jugo.

3 - Añadir el chorrito de vino blanco y dejar que se limpie la marmita y evapore todo el alcohol antes de añadir el caldo de pescado, llevar a ebullición.

4 - Apartar el caldo y triturar todo su contenido, pasar por el colador y reservar.

5 - En la misma marmita marcar la sepia y los medallones de rape, salpimentar.

6 - Añadir las patata en trozos no muy grandes, chasqueada o rota y a continuación el caldo que tenemos reservado, el azafrán y la hoja de laurel y dejar que se cocine unos minutos.

7 - Ahora añadir los mejillones y en el ultimo momento las colas de gambas y langostinos, apagar el fuego y tapar.

8 - Si se ha quedado muy liquido, puedes machacar una patata para dar espesor al caldo.

9 - Emplatar y añadir el perejil picado por encima.

Corporis Sanum

Marmitako de atún

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 500ml caldo pescado
- 200g atún fresco
- 150g de patata
- Un tomate
- Un cuarto de pimiento verde
- Un diente de ajo
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Un chorrito de vino blanco
- Una pizca de pimentón dulce
- Perejil al gusto
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra
- Un poco de guindilla al gusto
- Una pizca de azafrán (opcional)

ELABORACIÓN:

1 - Cortar el pimiento rojo y el pimiento verde en dados pequeños del mismo tamaño. Limpiar y picar la cebolla fina y reservar. Colocar una olla al fuego con un par de cucharadas de aceite de oliva. Cuando el aceite esté caliente, añadir el ajo picado y removemos con cuidado que no se nos queme.

2 - Cuando el ajo empiece a tomar color añadir la cebolla picada y la guindilla y sofreír uno o dos minutos. Añadir el pimiento verde y cocinar hasta que empiecen a estar blandos (4-5 minutos), añadir el tomate pelado y cortado en trozos. Cocinar el tomate hasta que empiece a deshacerse y añadir el vaso de vino blanco. Cocinar un par de minutos hasta que se evapore el alcohol.

3 - Incorporar las patatas chascadas al sofrito y añadir pimentón dulce, sal, perejil y remover. Añadir el vino blanco y después, el caldo de pescado caliente hasta cubrir las patatas y cocinar.

4 - Cuando las patatas estén prácticamente cocidas añadir el atún troceado en dados y salpimentar. Remover bien y apagar el fuego para que termine de hacerse el atún con el calor residual hasta quedar de color rosa.

Corporis Sanum

Bacalao confitado en salsa de tomate, berenjena y setas

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- Dos lomos de bacalao
- 250g de tomate triturado natural o rallar tomates de pera
- 100g de calabacín
- 100g setas de temporada
- Un cuarto de berenjena
- Un cuarto de cebolleta
- Un diente de ajo
- Un trocito de apio
- Una pizca de orégano
- Un poco de albahaca (opcional)
- Una pizca de pimienta negra molida
- Una pizca de sal
- Un chorrito de aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN:

1 - Lavar y secar muy bien el bacalao con papel de cocinar.

2 - Lavar y cortar la berenjena en cubos al igual que el calabacín.

3 - Picar la cebolleta y el diente de ajo.

4 - Limpiar y cortar las setas.

5 - Pochar la cebolleta con el diente de ajo en una cazuela con un poco de aceite y sal, a fuego suave. Cuando estén tiernos, agregar la berenjena y el calabacín con el orégano y dar unas vueltas para que se dore.

6 - Añadir las setas y seguir cocinando, unos minutos más.

7 - Verter el tomate, añadir pimienta y cocinar a fuego lento 10 minutos.

8 - Se puede dejar así a trozos o triturar hasta tener una salsa espesa. Probar el punto de sal y añadir unas hojas de albahaca picadas.

9 - Cocinar el bacalao en la salsa de verduras que tenemos hecha, añadir antes de que esté terminada por completo dejar que se empape por completo de todos los aromas, para ello dejar tapado.

10 - Servir el bacalao sobre la salsa de berenjenas y setas.

Tu bienestar comienza aquí

Las recetas incluidas en este libro han sido elaboradas por el equipo de CORPORIS SANUM. Las hemos reunido y preparado para ayudarte a que alcances tu mejor versión, mejorando tu salud y bienestar físico y mental a través de una dieta saludable para perder peso.

Si deseas un plan adaptado a ti, con asesoramiento profesional y seguimiento personalizado, contáctanos sin compromiso:

www.corporissanum.com

nutricionista@corporissanum.com

Tel: 684462733

Verónica Abad

Corporis Sanum

Cuerpos Sanos para Mentes Inteligentes