

Recetario Del huerto a tu mesa



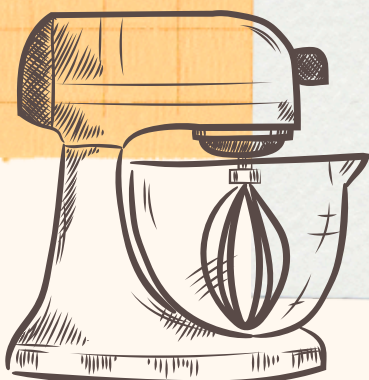


DEL HUERTO A TU MESA: RECETAS CON PRODUCTOS FRESCOS



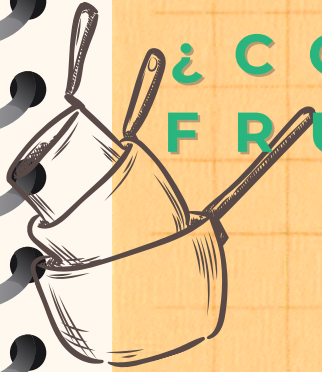
ÍNDICE:

- 1.1. Introducción: cómo aprovechar frutas y verduras de temporada
- 1.2. Ensalada arcoíris con vinagreta casera
- 1.3. Salteado de verduras con hierbas frescas
- 1.4. Sopa de verduras de la estación
- 1.5. Guarniciones fáciles con vegetales
- 1.6. Tips para conservar frutas y verduras frescas





¿CÓMO APROVECHAR FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA?



INTRODUCCIÓN

Las frutas y verduras frescas son la base de una alimentación saludable y equilibrada. Aprovechar los productos de temporada no solo garantiza un mejor sabor y calidad, sino que también ayuda a consumir alimentos más económicos y sostenibles.

Este recetario está diseñado para enseñarte a incorporar fácilmente frutas y verduras en tus comidas diarias, desde ensaladas coloridas hasta sopas reconfortantes y guarniciones rápidas. Cada receta es sencilla de preparar, con ingredientes fáciles de encontrar y pasos claros, pensados para que cualquier persona pueda disfrutar de comidas frescas y nutritivas en casa.

Además, incluimos tips prácticos para conservar frutas y verduras, de manera que mantengas su frescura por más tiempo y reduzcas desperdicios. Con estas recetas, transformar tu despensa en una fuente de salud y sabor será mucho más fácil y divertido.





ENSALADA ARCOÍRIS CON VINAGRETA CASERA



INGREDIENTES:

- 1 taza de lechuga variada
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 pimiento rojo en tiras
- 1/2 pepino en rodajas
- 5 tomates cherry
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

- Lava y corta todas las verduras.
- Colócalas en un tazón grande formando capas de colores.
- Mezcla el aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta para hacer la vinagreta.
- Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla suavemente antes de servir.

- Tip: Añade semillas de girasol o nueces para un extra de proteína y textura.

30 minutos





SALTEADO DE VERDURAS CON HIERBAS FRESCAS



30 minutos

INGREDIENTES:

- 1 calabacín en rodajas
- 1 zanahoria en tiras
- 1/2 pimiento verde en tiras
- 1 taza de brócoli
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- Hierbas frescas al gusto (cilantro, perejil, albahaca)
- Sal y pimienta

INSTRUCCIONES:

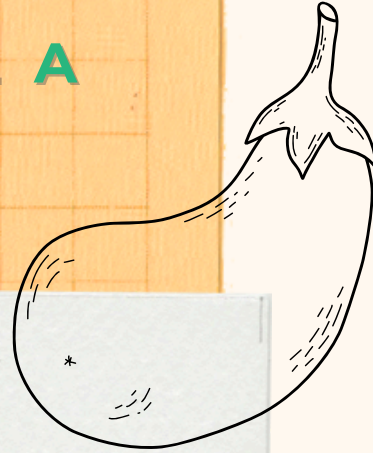
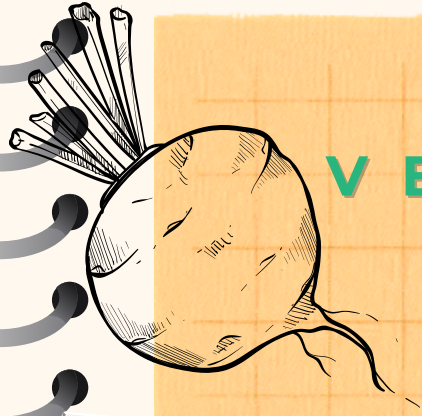
- Calienta el aceite en un sartén grande.
- Añade el ajo y sofríe por 1 minuto.
- Incorpora todas las verduras y saltea a fuego medio-alto durante 5-7 minutos.
- Agrega las hierbas frescas, sal y pimienta al gusto.
- Sirve caliente como acompañamiento o plato principal ligero.

- Tip: Puedes añadir tofu o pollo para convertirlo en una comida completa.





SOPA DE VERDURAS DE LA ESTACIÓN



30 minutos

INGREDIENTES:

- 1 papa mediana, pelada y picada
- 1 zanahoria en cubos
- 1/2 calabaza en cubos
- 1 taza de brócoli
- 1 litro de caldo de verduras
- Sal, pimienta y hierbas al gusto

INSTRUCCIONES:

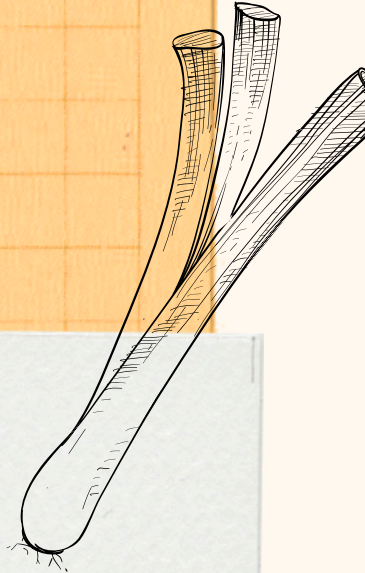
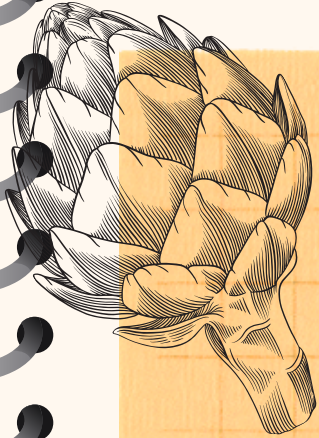
- Lleva el caldo a ebullición en una olla grande.
- Agrega las verduras más duras (papa, zanahoria, calabaza) y cocina 10 minutos.
- Añade el brócoli y cocina 5 minutos más.
- Salpimenta al gusto y agrega hierbas frescas antes de servir.



- Tip: Para una textura cremosa, puedes licuar la sopa parcialmente.



GUARNICIONES FÁCILES CON VEGETALES



EJEMPLOS:

- Verduras al horno: zanahoria, calabacín y pimientos con un chorrito de aceite y sal.
- Puré de coliflor: cocida y triturada con un poco de aceite de oliva.
- Espárragos salteados con ajo y limón.

TIP

Para una textura cremosa, puedes licuar la sopa parcialmente.

30 minutos





TIPS PARA CONSERVAR FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

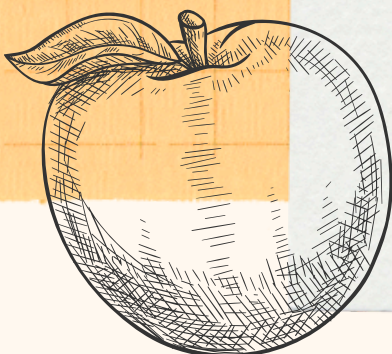
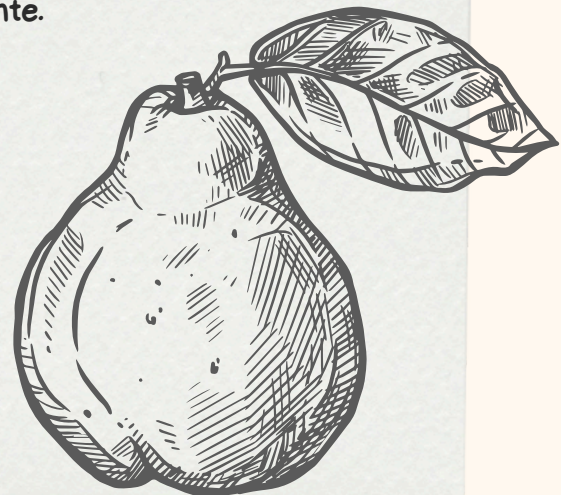


EJEMPLOS:

- Verduras al horno: zanahoria, calabacín y pimientos con un chorrito de aceite y sal.
- Puré de coliflor: cocida y triturada con un poco de aceite de oliva.
- Espárragos salteados con ajo y limón.

TIP

Para una textura cremosa, puedes licuar la sopa parcialmente.



Lava solo al momento de consumir



Guarda verduras de hoja en bolsas herméticas con papel absorbente



Separa frutas que maduran rápido



Congela frutas maduras



Mantén vegetales cortados en recipientes herméticos