



RECETAS VOLUNTARIOS

SALVADOR DE GRACIA

@nuclimed



ENSALADA DE GARBANZOS

KCALs	CHO	PRO	GRA
~400	52	20	12

INGREDIENTES

- Garbanzos cocidos - 200g
- Tomate grande - 200g
- Cebolla pequeña - 100g
- Medio pimiento verde - 150g
- AOVE - 1 cdta
- Un diente de ajo
- Comino - 1 cdta

ELABORACIÓN

@nuclimed

1. Metemos los garbanzos en un bol y tenemos dos opciones, dejarlos como están o aplastarlos un poco con un tenedor (la cantidad de garbanzos corresponde a medio bote grande de garbanzos ya cocidos, según la marca). A continuación añadimos todas las hortalizas y el ajo picados junto con el aceite y el comino y lo removemos bien. Te aconsejo que lo cubras con un film y lo dejes en el frigo varias horas antes de consumirlo ¡Listo!

Extra: esto es una receta mallorquina conocida como "Trempó". Si lo tienes disponible en tu súper o zona, te recomiendo que uses pimiento blanco italiano en vez de verde. Es más difícil de conseguir pero queda mejor para esta receta.



OBSERVACIONES

Este plato es una buena opción para aumentar tu consumo de legumbres, ya que es muy fácil de preparar. Si quieres que sea más calórico, puedes acompañar la receta con pan integral, que encaja genial para este plato

ENSALADA DE LENTEJAS

KCALs	CHO	PRO	GRA
~450	66	25	10

INGREDIENTES

- Lentejas cocidas - 130g
- Manojito grande de kale (~70g)
- Arroz integral - 30g
- Uvas pasas - 20g
- Crema de cacahuete - 1 cda
- Un diente de ajo
- Zumo de limón

ELABORACIÓN

@nuclimed

1. Ponemos a cocer el arroz integral y mientras, lavamos las hojas de kale, las cortamos en finas tiras y las dejamos en remojo con un poco de agua y limón durante unos minutos para que se ablanden. Picamos el ajo y lo integramos en un bol pequeño con la crema de cacahuete y un chorrito de zumo de limón, lo mezclamos bien y lo reservamos.

2. Metemos las lentejas cocidas (la cantidad corresponde a 1/3 de bote grande de lentejas cocidas según la marca) en un bol grande, añadimos el kale escurrido, las uvas pasas, el arroz integral cocido y la salsa de cacahuete. Dejamos enfriar y ¡listo!

Extra: puedes cambiar la crema de cacahuete por otra crema de frutos secos o tahini si lo prefieres.



OBSERVACIONES

Este plato es una buena opción para aumentar tu consumo de legumbres, ya que es muy fácil de preparar. Si quieres que sea menos calórico puedes prescindir del arroz y/o del cacahuete y si quieres que sea más calórico, añade más arroz, lentejas o cacahuete, por ejemplo

ENSALADA DE PASTA

KCALs	CHO	PRO	GRA
~700	92	30	22

INGREDIENTES

- Pasta integral - 100g
- Tofu - 100g
- Medio aguacate - 80g
- Tomate mediano - 150g
- Media cebolla pequeña - 50g
- Maíz dulce - 50g
- Media zanahoria pequeña - 50g

ELABORACIÓN

@nuclimed

1. Ponemos a cocer la pasta integral y mientras vamos rallando la zanahoria y cortando en tiras el tomate, la cebolla y el aguacate. El tofu te recomiendo que ya lo tengas cortado en dados y previamente marinado a tu gusto con salsa de soja, limón, ajo, especias, etc. unas horas antes en el frigorífico.

2. Una vez esté cocida la pasta, la colamos y pasamos por agua fría para que se temple. La añadimos en un bol junto con todos los ingredientes y la dejamos en el frigo mínimo 1h. ¡Listo!

Extra: añade algo de vinagre o vinagre balsámico si te apetece.



OBSERVACIONES

Si quieres que sea menos calórico puedes prescindir del aguacate y/o reducir la cantidad de pasta/tofu y si quieres que sea más calórico, añade más pasta, aguacate, tofu o añade algún elemento extra como aceitunas, por ejemplo.

BOCATA DE SEITÁN Y PIMIENTO

KCALS	CHO	PRO	GRA
~500	54	45	17

INGREDIENTES

- Seitán - 100g
- Pan integral - 70g
- Media cebolla pequeña - 50g
- Medio pimiento verde pequeño - 100g
- Medio pimiento rojo pequeño - 100g
- Salsa de verduras - 30g (opcional)
- AOVE - 1 cda

ELABORACIÓN

@nuclimed

1. Cortamos la cebolla y los pimientos en juliana y los salteamos con el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cortamos el seitán en tiras y lo añadimos a la sartén cuando la cebolla empieza a estar transparente. Llegados a este punto, mi consejo es que añadas la salsa de verduras si tienes preparada (esto dará cremosidad al resultado final, pero puedes optar por añadir una cucharada de tomate concentrado con un poco de agua) con un chorrito de agua y dejarlo al fuego hasta que reduzca del todo.

2. Ensamblamos el bocata: añadimos todo el contenido de la sartén al pan ¡listo!

Extra: puedes añadirle 1 cda de crema de tofu al añadir la salsa en la sartén considerando las kcal añadidas para darle mayor cremosidad



OBSERVACIONES

Opción genial para llevar, sobre todo excursiones o similar.

SANDWICH DE CACAHUETE Y PLÁTANO

KCALs	CHO	PRO	GRA
~400	61	14	14

INGREDIENTES

- Pan integral - 70g
- Plátano mediano - 100g
- Crema de cacahuete - 1 cda (15g)

@nuclimed

ELABORACIÓN

1. Cortamos el plátano en rodajas, untamos la crema de cacahuete en el pan y añadimos las rodajas, ¡listo!



OBSERVACIONES

Opción genial para llevar, sobre todo excursiones o similar. Puedes añadirle sabor y un extra de kcal con algo de mermelada

SANDWICH DE PICADILLO DE GARBANZO

KCALs	CHO	PRO	GRA
~500	61	20	16

INGREDIENTES

- Pan integral - 80g
- Garbanzos cocidos - 100g
- Tomate pequeño
- Puñado de espinacas
- Mayonesa vegetal - 1/2 cda
- Comino - 1 cdta

ELABORACIÓN

1. Aplastamos los garbanzos y añadimos la mayonesa hasta formar una pasta. Añadimos el comino y mezclamos. A continuación cortamos el tomate en rodajas.
2. Ensamblamos el sandwich: ponemos el picadillo de garbanzos, el tomate y las espinacas, ¡listo!

@nuclimed



OBSERVACIONES

Opción genial para llevar, sobre todo excursiones o similar. Puedes bajar las calorías prescindiendo de la mayonesa