IES Brión "Aliméntate ben"

RECEITAS SAUDABLES

Curso 2022-23

ALUMNADO 1º DE BACHARELATO
EDUCACIÓN FÍSICA

ÍNDICE

1 **Berenxenas recheas**
Nerea Paradelo

2 **Berenxenas recheas**
Alejandro Rey

3 **Berenxenas recheas de espinacas**
Ainara Vilarelle, Luana Higino e Paula Mayo

4 **Biscoito de cenoria**
Antón Rodeiro

5 **Biscoito de cenoura**
Minia Mallo, Aroa Sánchez e Ariana González

6 **Biscoito de plátano, avea e chocolate**
María Patrón e Candela Regueiro

7 **Burrito saudable**
Mauro Barreiro, Mikel Escobar e Hugo Estévez

8 **Crema de cabaciña**
Martín Blanco, Adrián Tobío e Tlago Valverde

9 **Crema de cabaza**
Xiana Bragaña e Antela Casas

10 **Dumplings de patacas**
Luzía Lois e Catuxa Gonzale

11 **Ensalada de arroz**
Manuel Alonso e Manuel García

12 **Ensalada de pasta**
Juan Ferreiro

13 **Fajitas**
Samuel Padín, Brian Varela e Nicolás Vieites

14 **Fideos noodle con atún e espinacas**
Joel Aniceto e Tomás González

ÍNDICE

15 **Filetes de tenreira con arroz branco**
Miguel Agrafojo e Jaime Miranda

16 **Filloas de plátano**
Antía Martínez Chenel e Lucía Suárez Vellés

17 **Galletas de avea**
Lorena González e Rebeca González

18 **Gyozas de porco e verduras varias**
Miguel Picos, Unai Peral e Claudia Rodríguez

19 **Minipizza de berenxena**
Xavi Louro, Jorge Rivas e Guillermo Velo

20 **Muffins de chocolate**
Sahinza Fernández e Claudia Caamaño

21 **Ovos e torradas recheos de atún e aguacate**
Raúl Wirsting, Áléx Ródríguez e Álvaro García

22 **Pasta fresca á boloñesa**
Violeta Fornés e Álvaro Francos

23 **Polo ao forno con verduras**
Sofía Casal e Ruth Rodríguez

24 **Polo con arroz e salsa cremosa**
Hans Santos, Álex Castro e Antía Noya

25 **Revolto con maxia**
Antón Alonso e Claudia Alonso

26 **Salmón con verduras ao vapor**
Raúl Romero

27 **Tortas de acelga, queixo e patacas**
Marta Boullón, Irene Fabeiro e Maruxa Garaboa

28 **Tortilla de espinacas**
Marcos Benlliure, Álvaro García Romero e Daniel García

ÍNDICE

29 **Tortilla francesa con cenoria e queixo**
Pablo Docasar e Maura Garea

30 **Tortitas de avea e plátano**
Silvia Blanco

31 **Tortitas de plátano**
Ainhoa Botana e Fernando Canda

Berenxenas recheas

Menú

NEREA PARADELO ÁLVAREZ

Presentación

Esta receita é unha das miñas favoritas e é unha maneira diferente de comer varios tipos de verduras xuntas.

INGREDIENTES

- 2 berenxenas
- 1 pemento vermello
- 1 pemento amarelo
- 1 pemento verde
- 1 cabaciña
- 1 cebola
- 100 ml de salsa de tomate
- 4 ovos
- 50 gramos de queixo relado
- Aceite e sal

ELABORACIÓN

Paso 1:

Lavar e cortar as berenxenas pola metade ao longo, despois, baleiralas.

Paso 2:

Cocer 5 minutos ao vapor e colocalas boca abaixo para que solten o exceso de líquido.

Paso 3:

Lavar todas as verduras e cortalas en pequenos dados xunto coa polpa das berenxenas.

Paso 4:

Sofrir a cebola e o pemento durante 10 minutos nunha pota con 3 culleradas de aceite.

Paso 5:

Engadir as berenxenas e a cabaciña. Deixar cocer por 10 minutos, removendo cada pouco.

Paso 6:

Sazonar, co aceite e co sal, e incorporar a salsa de tomate, mesturar e retirar do lume.

Paso 7:

Prequentar o forno a 200 ºC. Encher as medias berenxenas coas verduras e colocalas nunha bandexa.

Paso 8:

Cascar os catro ovos, un sobre cada media berenxena e espolvorealas co queixo relado.

Paso 9:

Enfornar as metades de berenxena ata que os ovos se callen.

Paso 10:

Servir.

Comentario

Os ingredientes desta receita están pensados para catro persoas, é un prato fácil de preparar e moi saudable.
Recomendaría acompañar este prato con arroz ou pasta (se son integrais, mellor) para engadir hidratos de carbono á comida.

Berenxenas recheas

Menú

ALEJANDRO REY VÁZQUEZ

Presentación

Eu decídinme por esta receita xa que a comín bastantes veces e paréceme algo orixinal e que está boa.

INGREDIENTES

- Berenxena
- Atún
- Cebola
- Piñóns
- Tomate
- Queixo
- Comino
- Sal
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Paso 1:

Cortar as berenxenas a metade. Facer uns cortes as berenxenas. Botarlles sal, aceite e comino.

Paso 2:

Poñer as berenxenas nunha bandexa de forno cubríndoas con papel de forno e fornear a unha temperatura de 180º , durante 50 mins.

Paso 3:

Cortamos a cebola en xuliana e a rustrimos nunha tixola. Despois engadímoslle os piñóns , o tomate, a carne das berenxenas que anteriormente baleiramos e o atún.

Paso 4:

Coa mestura resultante, enchemos as berenxenas.

Paso 5:

Ponémoslles queixo relado por enrima e metémolas outra vez no forno ata que se funda e gratine o queixo.

Comentario

Nesta receita podemos cambiar a berexena por cabaciñas e podemos utilizar carne en vez de atún. Esta receita é bastante sinxela e ao ser no forno non tes que estar tan pendente.

Berenxenas recheas de espinacas

Menú

AINARA VILARELLE, LUANA HIGINO E PAULA MAYO

Presentación

As berenxenas recheas de espinacas é unha receita fácil de facer, rica e saudable. Escollímola porque a nosa famila xa a ten feito e pareceunos interesante para compartir con vós.

INGREDIENTES

- 1 berenxena
- 1/2 cebola
- 3 tomates pelados
- 1 bolsa de espinacas
- aceite de oliva
- sal
- queixo relado
- 1 ovo
- pan relado

ELABORACIÓN

Paso 1:

Dividimos a berenxena en dúas metades lonxitudinalmente e marcámola sen danar a pel. Despois botamos sal e aceite de oliva.

Paso 2:

Asamos 15 minutos a 200 graos e deixámola arrefriar.
Posteriormente sacamos a carne da berenxena e reservamos a casca.

Paso 3:

Cortamos a cebola en xuliana e pochámola en aceite.
Agregamos os tomates pelados e picados e fritímolos uns minutos.

Paso 4:

Agregamos as espinacas e a carne da berenxena picada e refogamos ben.

Paso 5:

Engadimos o pan relado e o ovo e mesturamos ben. Retiramos a tixola do lume e enchemos as berenxenas.

Paso 6:

Cubrimos as berenxenas co queixo e gratinamos 3 minutos a 250º.

Xa estaría listo!

Comentario

Esta receita pódela facer ao teu gusto, engadindo as verduras (pementos, cenoiras...), carne e as cantidades que ti queiras.

Biscoito de cenoria

Menú

ANTÓN RODEIRO GARCÍA

PRESENTACIÓN

Decidín facer esta receita xa que encántame os doces sobre todo para almorzar e mellor se son saudables.

INGREDIENTES

- 250 g de cenorias crúas
- 200 g de fariña
- 7 g de lévedo en po
- 125 ml de aceite de xirasol
- 4 ovos
- 200 g de azucre
- manteiga para engraxar o molde
- pel relada dunha laranxa

ELABORACIÓN

Paso 1:

Poñemos no vaso as cenorias peladas e cortadas en anacos e programamos 8 segundos, velocidade 5. Reservamos.

Paso 2:

Verter os ovos e o azucre no vaso (non é necesario lavar o vaso) e programar 30 segundos, velocidade 5.

Paso 3:

Engadimos o aceite, a laranxa relada e as cenorias e programamos 5 segundos, velocidade 4.

Paso 4:

Engadir a fariña e o fermento e programar 30 segundos, velocidade 6.

Paso 5:

Untar un molde con manteiga e botar a masa. Enfornamos a 180ºC (prequentado, coa reixa a nivel central ou baixo) uns 40 minutos ou ata que vexamos que ao perforar o centro da torta de cenoria cun escarvador ou a punta dun coitelo, sae limpo.

Comentario

Procura usar cenorias non moi grandes, normalmente son máis tenras e non teñen tanto talo central que lle dea un sabor máis forte.
Se ves que ao triturala soltan moito líquido, debes escorrelas.
Podes substituír o azucre branco por azucre moreno, daralle un sabor un pouco diferente.

Biscoito de cenoura

Menú

AROA, MINIA E ARI

Presentación

Fixemos este biscoito de cenoura porque pareceunos unha receita sinxela de facer, saudable e ideal para un postre ou merenda.

INGREDIENTES

- 200g de cenoura
- 4 ovos
- 150ml de aceite de xirasol
- 100g de azucre blanco ou pasta de dátiles (tamén pode facerse sen nada)
- 200g de fariña
- Un sobre de lévedo

ELABORACIÓN

Paso 1:

Pelar e cortar en anacos as cenouras

Paso 2:

Metemos nun bol a cenoura e o aceite. Trituramos.

Paso 3:

Noutro bol aparte poñemos os ovos e o azucre, un chorriño de mel, a pasta de dátil ou nada.

Paso 4:

Batemos e reservamos.

Paso 5:

Agregamos á mestura das cenouras a fariña e o lévedo tamizado.

Paso 6:

Remexemos coa axuda dunha espátula de madeira.

Paso 7:

Agregamos a mestura líquida.

Paso 8:

Batemos.

Paso 9:

Poñemos papel de forno nun molde para que non se pegue, e engadimos a masa.

Paso 10:

Calentamos o forno a 180° e agardamos 35 minutos.

Paso 11:

A desfrutar!

Comentario

Receita moi sinxela de facer, perfecta para eses momentos nos que queremos facer un doce sen que leve moito tempo.
Usamos batedora pero pódese facer perfectamente cun batedor manual. En canto aos ingredientes, a receita indica que é fariña de trigo pero nós collímola integral para que fose máis sa. E podedes non empregar azucre e usar pasta de dátil, un pouco de mel ou nada, xa que a cenoura xa ten un toque doce.

Biscoito de plátano, avea e chocolate

Menú

MARÍA PATRÓN E CANDELA REGUEIRO

Presentación

Este biscoito é unha moi boa opción para incluír na túa alimentación xa que estaá elaborado con ingredientes saudables. Como por exemplo a avea (ingrediente principal) que co seu consumo habitual axuda a diminuír o colesterol e o azucre no sangue, aporta enerxía e minerais como o ferro, magnesio, etc

INGREDIENTES

- 2 plátanos
- 2 ovos
- Un vaso de leite
- Canela
- Esencia de vainilla
- Lévedo(5 gramos)
- Copas de avena(2 puñados)
- Avea moída(150 gramos)
- Chocolate 85%

ELABORACIÓN

Paso 1:

Primeiro trituramos os dous plátanos

Paso 2:

Botamos os dous ovos.

Paso 3:

Mesturamos engadindo un chorro de esencia de vainilla e canela ao gusto.

Paso 4:

Vertemos o vaso de leite e volvemos a mesturar.

Paso 5:

Integramos a avea moída(pasando por un coador) pouco a pouco ca lévedo.

Paso 6:

Engadimos os copos de avea.

Paso 7:
E por último botamos os anacos de chocolate

Comentario
É unha receita moi sinxela de facer, moi recomendable, rica e saudable.

Burritos saudables

Menú

MIKEL ESCOBAR, MAURO BARREIRO E HUGO ESTÉVEZ

Presentación

Esta é a nosa versión saudable dun burrito, un prato que lle gusta a todo o mundo, e que ben feito pode ser saudable e moi rico.

INGREDIENTES

- Cebola
- Cenoura
- Tomate
- Leituga
- Aguacate
- Pan de pita
- Polo

ELABORACIÓN

Paso 1:

Troceamos a cebola

Paso 2:

Troceamos a leituga

Paso 3:

Troceamos a cenoria

Paso 4:

Troceamos o tomate

Paso 5:

Troceamos o aguacate

Paso 6:

Troceamos o polo e torrámolo un pouco na prancha

Paso 7:

Facemos guacamole co aguacate e a cebola

Paso 8:

Preparamos o pan de pita

Paso 9:

Poñemos todos os ingredientes sobre o pan de pita

Paso 10:

Desfrutar!

Comentario

Esta é unha receita moi sinxela, e que podes preparar en pouco tempo.

Crema de cabaciña

Menú

MARTÍN BLANCO, ADRIÁN TOBÍO, TIAGO VALVERDE

Presentación

Esta receita é sinxela, pero pareceunos interesante de facer. Ademais a crema unha vez feita estaba moi boa.

INGREDIENTES

- Unha lasca de pan.
- Un porro enteiro.
- Cabaciña.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- Nata (opcional)
- Auga

ELABORACIÓN

Paso 1:

Acendemos o lume cunha pota mediana, inmediatamente despois botamos un chorriño de aceite que cubra a superficie.

Paso 2:

Lavamos tanto o porro coma a cabaciña e picamos o primeiro en cachos pequenos. Para logo botalos na pota. Cunha culler de madeira remexemos o porro por toda a superficie co aceite.

Paso 3:

Pelamos a cabaciña e cortámola en lascas máis ben finas. Cando estean o porro e o aceite ben mesturados botamos as lascas de cabaciña e remexemos coma antes.

Paso 4:

Torramos o pan nunha torradora e cortámolo en cadradiños.

Paso 5:

Despois de que a cabaciña abrande, botamos dúas tazas de auga na pota, un pouco de sal e deixamos repousar.

Paso 6:

Deixamos repousar a mestura e botamos un bote de nata. Remexemos e deixámolo repousar outro anaco. Apagamos o lume e trituramos. Unha vez triturado, empratámolo e engadimos os trozos de pan e unha folla de perexil como toque final.

Comentario

O bote de nata é un ingrediente opcional. Nesta situación sería mellor usar só auga ou, se se quere de todas formas, usar unha nata máis saudable e sen azucre.

Crema de cabaza

Menú

XIANA BRAGAÑA E ANTELA CASAS

Presentación

Esta marabillosa receita de crema de cabaza encántanos porque ademais de saborosa é moi saudable e ten unha textura cremosa incrible, así que non dubides en probala na túa casa!

INGREDIENTES

- 1 ou media cebola, dependendo da cantidade que se desexe cociñar
- 1 allo porro
- Unha cabaza
- Unha pataca pequena (opcional)
- Un toque de pementa negra
- Unhas migallas de noz moscada
- Tres queixiños cremosos (marca empregada: A vaca que ri)
- Sementes de chía

ELABORACIÓN

Paso 1:

Pelar a cabaza

Paso 2:

Cortar en anacos

Paso 3:

Quitarlle as sementes

Paso 4:

Verter aceite sobre a pota e quentalo

Paso 5:

Pelar e cortar a cebola, metela na pota e engadir sal do Himalaia

Paso 6:

Cortar un allo porro e vertelo na pota

Paso 7:

Pelar unha pataca, cortala, metela na pota

Paso 8:

Introducimos os anacos de cabaza e posteriormente auga fervida

Paso 9:

Adornamos a mestura con noz moscada e pementa

Paso 10:

Deixar ferver media hora e engadir os queixiños

Paso 11:

Triturar a mestura

Paso 12:

Engadir unhas sementes de chía con fins decorativos, e desfrutar!

Comentario

Esta receita é apta mesmo para principiantes da cociña pola súa doada elaboración. A cabaza que empregaremos é rica en vitamina C, B, E e ácido fólico. En canto a minerais, destaca o calcio, o magnesio, o manganeso e o potasio. Este deleitable entrante foi perfeccionado por Marinha Cavaleiro, e esperamos que vós o empreguedes para mellorar a vosa saúde. Porque somos o que comemos, así que deixade de comer merda!

Dumplings de patacas

Menú

CATUXA FERNANDES VARELA E LUZIA LOIS PIÑEIRA

Presentación

As patacas son un alimento que cociñado da maneira correcta e na cantidade correcta son un elemento fundamental nunha dieta, xa que aportan os hidratos necesarios para manterse con enerxía durante o día. Decidimos cociñar estos dumplings xa que é unha maneira facil e creativa de facer unha comida na que se inclúan as patacas, aparte de que están boísimos.

INGREDIENTES

- 4 patacas medianas
- 3 tomates
- pementa
- 2 dentes allo
- sal
- auga
- 1/4 de cebola
- salsa de soia
- 200 g de maicena
- 1 cullerada de pementón picante
- 1 cullerada de ourego
- aceite

ELABORACIÓN

Paso 1:

Collemos as patacas e pelámolas. Unha vez peladas, lavámolas ben para quitarlle calquer resto de terra que poidan ter.

Paso 2:

Unha vez que estean ben lavadas, poñemos a ferver unha pota con auga. Cando a auga estea fervendo metemos as patacas e deixámolas dentro ata que se poñan brandiñas.

Paso 3:

Mentres que as patacas se están a cocer, pelamos e cortamos a cebola e os allos. e tamén lavamos e quitamos a pel aos tomates.

Paso 4:

Unha vez as patacas estean listas, poñémolas nunha cunca e cun morteiro machacamos ben ata que quede como unha pasta.

Paso 5:

Collemos un bol e imos engadindo 200 gramos de maicena pouco a pouco.

Paso 6:

Mesturamos a masa das patacas coa maicena e amasámola ben ata formar unha masa.

Paso 7:

Unha vez teñamos a masa, facemos unhas boliñas con ela. Cunha botella, facémoslle un círculo na parte baixa da bola para darlle unha forma de cogomelo (este último paso é opcional).

Paso 8:

Poñemos nunha pota a auga a ferver e metemos os dumplings durante 5-6 minutos, ou ata que queden brandiños.

Paso 9:

Mentres que esperamos a que os gnocchis se fagan, poñemos nunha tixola os tomates xunto co allo, a cebola, o ourego e o pementón a sofrir. Unha vez estea case feito, engadimos a salsa de soia.

Paso 10:

Unha vez feitos os gnocchis e a salsa, xuntamos todo nun prato.

Paso 11:

Para finalizar podes engadirlle unhas poucas sementes de sésamo como decoración, E A DESFRUTAR !!

Comentario

Estos dumplings son unha forma fácil e divertida de cociñar patacas, teñen unha textura brandiña e podes facelos de mil formas diferentes. Recomendamos moito este prato xa que é moi sinxelo e está moi rico. Esperamos que desfrutedes desta receita e que vos guste moito.

Ensalada de arroz

Menú

MANUEL ALONSO E MANUEL GARCÍA

Presentación

Esta é unha receita rápida de facer, moi saudable, económica e válida para iniciarse na arte de cociñar.

INGREDIENTES

- Arroz ao gusto
- Espinacas
- Aceitunas
- Tomates
- Anchoas

ELABORACIÓN

Paso 1:

Fritir unha cebola e un allo

Paso 2:

Engadir o arroz, regar con caldo na proporción que necesite a variedade de arroz elexida e deixar cocer mentras sexa preciso.

Paso 3:

Engadir aceitunas, anchoas, espinacas e tomates troceados

Paso 4:

Servir a ensalada fría, aliñada con aceite, sal e vinagre de bálsamo

Paso 5:

Degustar

Comentario

Pódese empregar a variedade de arroz que prefirades ou substituilo por bulgur ou cus-cus, se son integrais moito mellor.

Ensalada de pasta

Menú

JUAN FERREIRO GONZÁLEZ

Presentación

Escollín este prato porque, aparte de ser un dos meus preferidos, inclúe todo tipo de nutrientes, e presta na época de verán.

INGREDIENTES

- Pasta
- Un chorriño de aceite de oliva
- Unha pizca de sal
- Ventresca de atún
- Millo cocido
- Tomates cherry
- Olivas
- Piña cortada
- Medio aguacate

ELABORACIÓN

Paso 1:

Fervemoss a auga. A continuación bótase unha pizca de sal, engadimos a pasta e logo un chorro de aceite.

Paso 2:

Ao mesmo tempo cócense os ovos.

Paso 3:

Unha vez cocida a pasta, procedemos a escorrela e pola outra banda pelamos os ovos.

Paso 4:

Unha vez temos todos os ingredientes preparados, cortamos os tomates cherry e o aguacate.

Paso 5:

Agora mesturamos todos os ingredientes nun bol grande.

Paso 6:

Finalmente, ao gusto do comensal, aliña a ensalada.

Comentario

Nesta receita saudable pódese engadir unha gran variedade de ingredientes como froitos secos (noces, améndoas, etc.); vinagre de módena; queixo; gambas...

Fajita

BRIAN,SAMUEL E NICO

Presentación

Imos facer unhas fajitas xa que é un prato que nos gusta aos integrantes do grupo.

INGREDIENTES

- Tortita
- Pavo
- Salsa valentina
- Iogur natural
- Tomate
- Allo
- Guindilla
- Pementa
- Especias

ELABORACIÓN

Paso 1:

Picamos un dente de allo

Paso 2:

Picamos un tomate

Paso 3:

Engadimos o pavo a un bol, despois botámolle pementa, guindilla, allo, distintos tipos de especias como ourego e remexemos.

Paso 4:

Botamos todo á tixola.

Paso 5:

Botamos o iogur no bol e mesturámolo coa salsa valentina e pementa negra.

Paso 6:

Sacamos a tortita e botamos o pavo, por enriba diso engadimos a salsa e o tomate.

Paso 7:

Para rematar, cerramos a tortita con todo dentro

Comentario

Recomendamos esta receita xa que é sinxela de facer. Se non che gusta a salsa pódela substituír por outra. A un dos integrantes do grupo non lle gustou e botoulle mostaz. Tamén podes engadirlle máis verdura como leituga, etc,,,

Fideos noodle con atún e espinacas

Menú

JOEL ANICETO, TOMÁS GARCÍA

Presentación

Imos facer unha sopa de fideos noodle con atún e espinacas. Receita lixeira e nutritiva.

INGREDIENTES

- Aceite de oliva virxe extra
- Espinacas
- Filetes de atún
- Salsa de soia
- Fideos noodle de ovo
- Allo picado
- Pementa negra
- Caldo de verduras
- Viño branco
- Xenxibre fresco
- Limón
- Ceboliño

ELABORACIÓN

Paso 1:

Sazonar o atún con pementa negra

Paso 2:

Sazonar o atún con allo granulado

Paso 3:

Masaxear o atún con zume de limón e 15 ml de salsa soia

Paso 4:

Engadir nunha cazola con aceite, xenxibre e ceboliño picado, xunto cun chisco de sal

Paso 5:

Regar co viño e deixar que evapore o alcohol

Paso 6:

Engadir salsa de soia

Paso 7:

Cubrir con caldo de verduras, cociñar 15 minutos a lume baixo

Paso 8:

Co lume apagado, engadir as espinacas

Paso 9:

Cociñar o atún cun chorro de aceite

Paso 10:

Cando estea feito polos dous lados, sérvese no prato

Paso 11:

Empratamos os fideos xunto co atún e as espinacas

Comentario

Esta é unha receta bastante sinxela, é recomendable utilizar pementos e unha guindilla para un maior sabor.

Filetes de tenreira con arroz

Menú

JAIME MIRANDA E MIGUEL AGRAFOJO

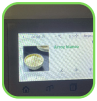
Presentación

Hoxe aprenderemos a como preparar un prato doado de facer e moi rico!!

INGREDIENTES

- Filete de tenreira
- Arroz branco
- Aceite
- Sal
- Especias

ELABORACIÓN



Paso 1:

Prepararemos o arroz na nosa Thermomix

Paso 2:

Colleremos os filetes mentres se prepara o arroz

Paso 3:

Poñeremos os filetes na nosa tixola co aceite (lume ao máximo)

Paso 4:

Despois de deixar os filetes un rato, daráselles a volta para que estean ben feitos polos dous lados

Paso 5:

Unha vez estean feitos os filetes e o arroz, sacarémolos a un novo recipiente

Paso 6:

Desfrutar!!!

Comentario

Esta receita é bastante doada de facer e non se precisa moito material nin ingredientes o cal a fai unha receita sinxela e boa de preparar, como tamén o seu rico sabor e un tipo de comida saudable. Prepara unha ensalada ao teu gusto para que o xantar sexa completo!

Filloas de plátano

Menú

ANTÍA MARTÍNEZ CHENEL E LUCÍA SUÁREZ VELLÉS

Presentación

Filloas de plátano saudables, sen azucre, perfectas para o almorzo ou a merenda.

INGREDIENTES

- 2 plátanos preferiblemente maduros (un para a elaboración e outro para a decoración)
- 6 culleradas de fariña (recomendamos integral)
- 1 ovo
- lévedo
- medio vaso de leite
- aceite (de oliva ou xirasol)

ELABORACIÓN

Paso 1:

Pelar e esmagar os plátanos cun garfo

Paso 2:

Engadir o ovo e bater

Paso 3:

Botar a fariña e remexer a masa

Paso 4:

Engadir unha cullerada de lévedo e seguir remexendo

Paso 5:

Botar o medio vaso de leite

Paso 6:

Bater toda a masa co batedor sen deixar grumos

Paso 7:

Unha vez batida a masa, cociñar as filloas nunha tixola con aceite quente

Paso 8:

Cando as filloas están feitas, colocalas nun prato

Paso 9:

Para darlle un toque doce, decoramos con mel ecolóxico

Paso 10:

Para rematar, colocamos o plátano por enriba das filloas

Paso 11:

Desfrutar!

Comentario

Recomendación: acompañar a receita cun batido de froitas ou un zume natural para que sexa máis nutritivo e completo.

Galletas de Avea

Menú

LORENA GONZÁLEZ E REBECA GONZÁLEZ

Presentación

Esta receita é moi sinxela de facer , con poucos ingredientes e está moi rica.

INGREDIENTES

- 50 gramos de avea
- 1 Banana
- 3 NOCES (opcional)

ELABORACIÓN

Paso 1:

O primeiro que tes que facer é coller unha banana e 50g de avea.

Paso 2:

Partimos a banana nun bol.

Paso 3:

Trituramos a banana

Paso 4:

Botamos os 50g de avea nun recipiente

Paso 5:

Mesturámola coa Banana

Paso 6:

Pódeslle engadir noces é opcional

Paso 7:

Cando o teñas ben mesturado, colles unha culler e un papel de cociña.

Paso 8:

Coa culler vas collendo a masa e a pos no papel de cociña.

Paso 9:

Encendes o forno a 190º.

Paso 10:

As galletas teñen que estar 20 minutos no forno.

Paso 11:

Ao acabar no forno , teñen que estar 10 minutos en repouso para que endurezcan

Paso 12:

Ao terminar os 10 min xa estarían listas para comer .

Comentario

Esta receita serve como almorzo e tamén a podes tomar na merenda. Esta receita admite pequenos engadidos (noces, calquer froito seco , arandos, etc).

Gyozas de porco e verduras varias

Menú

MIGUEL PICOS, UNAI PERAL E CLAUDIA RODRÍGUEZ

Presentación

Aquí está a nosa receita de gyozas (albóndegas xaponesas). Cremos que é un prato sencillo e saudable, para saír un pouco da rutina e probar algo típico doutra gastronomía, a xaponesa.

INGREDIENTES RECHEO

- 500 g porco picado
- 3 follas grandes de col
- 1 cebola
- 2 dentes de allo
- 6-7 cogomelos shikate pequenos
- Unha peza de xenxibre (20 g máis ou menos)
- Algas wakame (10 g) hidratadas
- Un pouquiño de caldo de bonito ou polo
- 1 ovo
- 2 culleiradas de salsa de soia
- 1 cullerada de pasta de chile gochujang (opcional)
- 2 cullerada de aceite de sésamo

INGREDIENTES MASA

- 400 g fariña
- 3 g lévedo seco ou 8 g de lévedo de panadeiro
- 1 chisco de sal
- 200 ml auga

ELABORACIÓN

Paso 1:

Pesaremos a fariña e o lévedo e integraremos todos os ingredientes da masa. Agregamos auga e mesturaremos cunha espátula de silicona.

Paso 2:

Unha vez a masa estea algo formada e a auga estea completamente integrada amasaremos coas mans. Pasamos a masa á mesa cun pouco de fariña, e seguimos amasando.

Paso 3:

Mentres a masa repousa, deshidrataremos a col. Para isto botamos unha boa cantidade de sal e mesturamos. Deixaremos un minuto ou dous, e despois lavaremos a col e escorremos ben para sacar o sal e a auga.

Paso 4:

Para os cogomelos, cortaremos o tronco, xa que é moi fibroso e pode arruinar a textura das gyozas.

Paso 5:

Despois picamos e troceamos os cogomelos, e todos os demais ingredientes do recheo.

Paso 6:

Cando temos todos os ingredientes listos, mesturámolos todos xuntos.

Paso 7:

Agora estiramos ben a masa, e botamos uns 10 gramos de recheo e pechamos ben co dedo.

Paso 8:

Quitamos o excedente de masa cun vaso, e se hai aperturas beliscamos un pouco a masa e deberíase cerrar.

Paso 9:

Para cociñalos, doramos a base da empanadilla cun pouco de aceite de oliva.

Paso 10:

Cando estean cunha cor acaramelada, engadimos auga nos bordos ata que cubra a base da tixola. Tapamos e deixamos cocer 5 minutos.

Paso 11:

Cando pasen os 5 minutos, tapamos a tixola cun prato, e dámoslle a volta para sacar as gyozas.

Paso 12:

Colocámolas no prato, e a degustar!

Comentario

Pódese facer moitos recheos diferentes. Este é un de porco, pero se queres variar, podes facer de peixe e marisco, pato, cordeiro... Hai moitas combinacións diferentes!

Minipizzas de berenxena

Menú

XAVI LOURO, GUILLERMO VELO E JORGE RIVAS

Presentación

Eliximos esta receita xa que é un prato inusual e pensamos que pode ser unha boa opción para variar a túa dieta saudable.

INGREDIENTES

- 1 berenxena
- 2 champiñóns
- 8 tomatiños cherry
- 4 olivas negras
- 1 lata de atún
- 1 bote de tomate relado
- 1 bolsa de queixo mozzarella relado
- Ourego
- Sal
- Optativo: alfábega ou pementa

ELABORACIÓN

Paso 1:

Prequentar o forno a 200ºC .

Paso 2:

Cortar a berenxena en porcións.

Paso 3:

Esparexer a sal e deixar repousar as porcións durante 15 minutos nun coador.

Paso 4:

Secamos a berenxena e a dispoñemos nunha bandexa de forno cun fío de aceite. Despois asamos uns 10 minutos.

Paso 5:

Cortar os tomates, os champiñóns e as olivas.

Paso 6:

Sacar a bandexa e untar as rebanadas co tomate relado e por riba botámoslle o queixo e o ourego.

Paso 7:

Colocar os complementos (tomates, champiñóns, olivas e atún) ao seu gusto.

Paso 8:

Meter outros 10 minutos no forno .

Paso 9:

Sacamos a bandexa cando o queixo estea fundido.

Paso 10:

Servir.

Paso 11:

Desfrutar!

Comentario

Pódense variar os condimentos e os complementos ao gusto do/a consumidor/a.

Muffins de chocolate

CLAUDIA CAAMAÑO ESPERANTE E SAHINZA FERNÁNDEZ CAMPOS

Presentación

Nesta receita imos facer un Muffin.
Eliximos esta receita porque queriamos convertir en algo saudable unha comida non tan saudable.

INGREDIENTES

- 3 plátanos
- Chocolate negro 90 % cacao
- Cacahuetes
- Chispas de chocolate negro (0 azúcares)
- Manteiga

ELABORACIÓN

Paso 1:

Lavamos e cortamos os plátanos.

Paso 2:

Metemos os plátanos nunha cunca e triturámolos ben,

Paso 3:

Derretemos o chocolate.

Paso 4:

Xuntamos o chocolate xa derretido co plátano triturado.

Paso 5:

Mesturamos ben os plátanos e o chocolate.

Paso 6:

Espallamos a manteiga no molde de forno.

Paso 7:

Vertemos a mestura anteriormente feita no molde.

Paso 8:

Metemos o molde no forno a 180º entre 15 e 20 minutos.

Paso 9:

Sacamos o molde do forno e deixamos arrefriar.

Paso 10:

Retiramos os muffins do molde.

Comentario

É opcional engadir os cacahuetes despois de sacar os muffins do forno, xa que lle dá un toque especial. Recomendamos esta receita xa que é moi fácil, rápida, saudable e non precisas de moitos ingredientes nin electrodomésticos para facela.

Ovos e torradas recheas de atún e aguacate

Menú

RAÚL WIRSCHING, ÁLEX RODRÍGUEZ, ÁLVARO GARCÍA

Presentación

Un prato moi saudable, fácil de elaborar e moi sabroso .

INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 2 ovos
- maionesa
- 1 lata de atún
- torradas de pan integral
- 1 litro de auga

ELABORACIÓN

Paso 1:

Quecer a auga ata que ferva.

Paso 2:

Ao ferver a auga introducimos os ovos na pota.

Paso 3:

Despois de 15 minutos aproximadamente sacamos os ovos e poñémolos en auga fría.

Paso 4:

Sacámoslle a casca aos ovos.

Paso 5:

Partimos os ovos a metade.

Paso 6:

Sacámoslle a xema.

Paso 7:

Pelamos o aguacate.

Paso 8:

Mesturamos o atún, os ovos, a maionesa e o aguacate.

Paso 9:

Remexemos todo.

Paso 10:

Poñemos o recheo dentro dos ovos.

Paso 11:

O sobrante esparcímolo enriba das torradas.

Comentario

É unha receta moi sinxela de facer e pódeselle engadir moitos ingredientes dependendo do gusto de cada un (tomate,cebola, gambas...).

Pasta fresca á boloñesa

Menú

VIOLETA FORNÉS E ÁLVARO FRANCOS

Presentación

Aquí está a nosa receita de tallarín boloñesa (ragú para os italianos) feita con moito amor. Cremos que é un dos pratos máis completos e saudables, e gústanos a todas e todos.

INGREDIENTES SALSA

- 1 cebola
- 1/2 pemento vermello
- 4 cenorias pequenas
- 1/2 cabaciña
- 7 tomates
- 300g de carne picada
- Un chorro de aceite de oliva

INGREDIENTES PASTA

- 330g de fariña de trigo
- 3 ovos
- 1 cullerada de aceite de oliva

ELABORACIÓN

Paso 1:

Lavamos e cortamos cenorias, pemento, cebola e cabaciña en anacos pequenos. No caso das cenorias e as cebolas, hai que pelalas previamente .

Paso 2:

Poñemos un chorriño de aceite de oliva e cociñamos a cebola ata que esté douradiña.

Paso 3:

Cando a cebola doure, engadimos tamén a cenoria e deixamos cociñar ata que abrande.

Paso 4:

Cando a a cenoria estea branda, engadimos a cabaciña e o pemento e cociñamos a lume medio durante 10 minutos.

Paso 5:

Cortamos os tomates pola metade e relámolos ata conseguir a pulpa.

Paso 6:

Pasados os 10 minutos coas verduras no lume, engadimos a carne picada e cociñamos a intensidade media outros 10 minutos.

Paso 7:

Cando a carne se cociñe, pasamos todo a unha pota máis grande e engadimos o tomate. Deixámolo 30 minutos tapado.

Paso 8:

Mentres a salsa segue no lume, comezamos a preparar a pasta pesando a fariña e mesturándoa co ovo coa axuda dun garfo.

Paso 9:

Unha vez mesturados, engadimos a cullerada de aceite.

Paso 10:

Comezamos a amasar coas mans ata que quede unha masa homoxénea e reservámola no frigorífico.

Paso 11:

Voltamos coa salsa e pasados os 30 minutos, engadimos un chisco de auga. Deixámola reducindo 30 minutos máis, esta vez destapada.

Paso 12:

Mentres, sacamos do frigorífico a masa da pasta e cortámola en anacos máis pequenos para facilitar a súa manipulación.

Paso 13:

Comezamos a pasala polas rodas da máquina para estirala ata que queden unhas láminas. Apoiámolas nunha mesa e esparcimos fariña enriba destas para evitar que se peguen.

Paso 14:

Pasamos estas láminas polas rodas de facer fideos. Con coidado, estendemos os tallaríns na mesa e engadimos máis fariña por enriba.

Paso 15 (opcional):

Se non dispós desta máquina, podes estirar a masa cun rodete, dobrala con coidado e cortar os fideos cun coitelo.

Paso16:

Poñemos auga cun chisco de sal a cocer noutra pota. Cando estea fervendo metemos os tallaríns e cociñámolos ata que estean feitos (aproximadamente 3 mniutos).

Paso 17:

Servimos a pasta nun prato e engadimos a nosa salsa por enriba.

Comentario

Se che gusta o queixo, podes engadir no último paso parmesano ou mozzarella relado para darlle un toque delicioso.

Polo ao formo con verduras

Menú

SOFÍA CASAL GÓMEZ E RUTH RODRÍGUEZ PÉREZ

Presentación

Un prato fácil e sinxelo de facer,que lle gusta a todo o mundo.

INGREDIENTES PRATO PRINCIPAL

- Polo
- 4 patacas
- Porros
- Pementos
- Tomate
- Aceite

INGREDIENTES ENTRANTE

- 2 ovos
- Queixo light
- Salsa light
- Especias
- Cebola

INGREDIENTES POSTRE

- Iogur
- Arandos
- Plátano

ELABORACIÓN

Paso 1:

Quentar o forno.

Paso 2:

Mondar as patacas.

Paso 3:

Meter as patacas a remollo. Paso recomendable.

Paso 4:

Cortar o polo con cortes laterais e poñerlle sal nos cortes.

Paso 5:

Cortar as patacas en toros.

Paso 6:

Cortar as verduras en tiras.

Paso 7:

Poñer aceite na bandexa do forno.

Paso 8:

Colocar todo na bandexa.

Paso 9:

Poñer aceite as patacas e as verduras e poñer as especias.

Paso 10:

Poñer o polo ao forno 20 minutos aproximadamente. Darlle a volta ao polo cando estea feito por unha das partes. Sacar o polo do forno e listo para degustar.

Paso 11: ENTRANTE

Poñer a tixola a fogo medio alto e botar un chorro de aceite coa axuda do pincel.

Paso 12:

Bater os ovos e botalos na tixola.

Paso 13:

Poñer a torta enriba.

Paso 14:

Darlle a volta a torta e botarlle o sal, as especias e a salsa.

Paso 15:

Cortar a cebola e poñerlla a torta.

Paso 16:

Derreter o queixo na torta e pechala para poder sacar o noso entrante da tixola.

Paso 17: Sobremesa

Para a sobremesa, cortar plátano e poñelo nun vaso xunto co iogur e os arandos.

Comentario

No paso 11 empezamos co entrante e o paso 17 coa sobremesa. Esta receita permite utilizar ingredientes variados ao gusto da persoa que os vai a cociñar.

Polo con arroz e salsa cremosa

Menú

HANS SANTOS, ALEX CASTRO, ANTÍA NOYA

Presentación

Vimos este prato na rede e pareceunos moi apetecible. Non quedamos decepcionados!

INGREDIENTES

- Polo
- Arroz
- Queixo crema
- Queixo mozzarella
- Allo
- Alfábega

UTENSILIOS

- 2 Tixolas (grande e pequena)
- Coitelo
- Culler de pau e culler normal
- Prato de plástico ou táboa de cortar
- Bol ou recipiente para mesturar
- Batedor
- Vaso normal e vaso de medida
- Espremedor (opcional)

ELABORACIÓN

Paso 1:

Cortamos 300g de polo en anacos.

Paso 2:

Condimentamos o polo:
-un chorriño de aceite de oliva
-1/2 cullerada de allo en po
-1/2 cullerada de pementa doce
-1/2 cullerada de alfábega
-1/2 cullerada de sal

Paso 3:

Mesturamos todo, botamos nunha tixola e deixámolo que se faga durante 5 minutos.

Paso 4:

Facemos a salsa. Primeiro, botamos 120ml de leite e 90g de queixo crema nun recipiente.

Paso 5:

Despois botámoslle 15g de queixo relado.

Paso 6:

Finalizámola cunha cullerada de allo en po e 1/2 cullerada de alfábega.

Paso 7:

Batémolo todo ata que quede unha textura cremosa.

Paso 8:

Comezamos a facer o arroz: botamos un vaso de arroz nunha tixola pequena.

Paso 9:

Despois botamos un vaso de auga nesa tixola.

Paso 10:

Deixámolo cocer durante uns 15 minutos.

Paso 11:

Dámoslle a volta ao polo e botamos a salsa na tixola.

Paso 12:

Removémolo e tapamos a tixola durante 2 minutos.

Comentario

A cantidade de pemento doce é opcional, pódese botar máis ou menos segundo preferencia persoal!

Paso 13:

Destapamos a tixola do polo, mesturamos unha última vez e poñémolo nun prato.

Paso 14:

Cando o arroz ferva sacámolo do lume e deixámolo arrefriar. Cando arrefríe tamén o poñemos nun prato.

Paso 15:

Facemos unha limoada con 3 limóns para acompañar

Paso 16:

Servímolo... e listo!

Comentario

Esta receita é rápida e sinxela. Á hora de servir o resultado podemos presentar o arroz e o polo en pratos separados (como no exemplo de preparación) ou poñelo todo xunto. A bebida non ten que ser limoada pero si que é un bo acompañamento ao lixeiro picante do polo :)

Revolto con maxia

Menú

ANTÓN ALONSO GONZÁLEZ / CLAUDIA ALONSO ROMERO

Presentación

Trátase dun revolto de espárragos, alcachofas, xamón e ovos, sendo esta unha mestura de sabores ideal, xuntando o sabor característico das verduras e do ovo co toque salgado do xamón, dando como resultado un sabor máxico para o noso padal. O non saber cociñar non volverá ser sinónimo de non comer saudable.

INGREDIENTES

- Espárragos
- Alcachofa
- Ovos
- Xamón
- Allo
- Aceite
- Sal
- Vinagre
- Limón

ELABORACIÓN

Paso 1:

Poñemos auga nunha pota a ferver, e en canto rompa a ferver metemos a alcachofa, mentres esta se coce poñemos tamén unha tixola con aceite e allo na cal teremos que meter os espárragos.

Paso 2:

Pasados 10 minutos e cando vexamos que as follas da alcachofa se atopan abertas, retirámola do lume.

Paso 3:

En canto saquemos a alcachofa, os espárragos deberían estar xa o suficientemente salteados como para engadirlle o xamón e mesturalo todo.

Paso 4:

Unha vez vexamos que o xamón está dourado e os espárragos listos, sacamos todo para unha táboa e cortámolo en anacos pequenos.

Paso 5:

Rompemos dous ovos, e batémolos moi ben, tras facer isto e aproveitando o aceite dos espárragos co xamón, botamos os ovos revoltos, e de seguido os espárragos troceados.

Paso 6:

Xusto despois do paso anterior, remexemos todo para que se mesture e non se pegue.

Paso 7:

Agora faremos unha salsiña para as alcachofas, que consta de mesturar aceite e un chorro longo de limón.

Paso 8:

Unha vez rematados os pasos anteriores toca empratar a gusto de consumidor. Nós no noso caso puxemos o revolto no medio, coas follas de alcachofa ao redor simulando unha flor.

Comentario

Decidimos escoller esta receita xa que leva os nosos ingrediente favoritos mesturados, dando como resutlado un sabor exquisito. Con isto quixemos demostrar que non saber cociñar non é sinónimo de non comer san, xa que hai miles de opcións de cociñar saudable que son ben sinxelas e estná moi ricas. Tamén dados os ingredientes básicos podemos comprobar que se trata dunha receita moi versátil, xa que podemos variar certos ingredientes a gusto do consumidor, adaptando así a comida saúdable a todos os padales.

Salmón con verduras ao vapor

Menú

RAÚL ROMERO PEREIRA

Introdución

Receita rápida, sinxela e moi rica!

INGREDIENTES

- Sal
- Aceite de oliva
- 1 cenoria
- 2 dentes de allo
- Espárragos
- 5 poliñas de brócoli
- Arroz
- Salmón

ELABORACIÓN

Paso 1:Preparamos as verduras.

Cortamos os espárragos en dúas metades, pelamos e cortamos as cenorias en anacos e facemos o mesmo coa cabaciña. Separamos 5 poliñas do brócoli.

Paso 2: Á pota...

Poñemos ao lume unha pota cunha pouca auga ata que ferva.

Paso 3:Vertemos as verduras.

Utilizo un coador para verter as verduras e así facelas ao vapor.

Paso 4: Nun cazo agrego unha culler de aceite e o allo picado.

Paso 5:Cando o allo está dourado,vertemos 3 vasos de auga.

Paso 6:Esperamos que ferva e engadimos un vaso de arroz.

Cunha culler remexemos un intre e deixamos ao lume durante 20 minutos.

Paso 7: Retiramos as verduras.

Despois de 15 minutos retiramos as verduras da pota para o prato.

Paso 8: Sacamos o arroz.

Unha vez que pasou o tempo, sacamos o arroz do lume e deixámolo 5 minutos para que remate de abrir.

Paso 9:Empratamos as verduras e o arroz.

Paso 10: Turno do salmón.

Poñemos ao lume unha tixola á que lle engadimos un chorro de aceite. Cando esta esté quente agregamos o salmón.

Paso 11:Volta e volta e retirámolo da tixola.

Paso 12: A comer.

Listo para desfrutar. Acompaño a receita cunha ensalada de tomate, aguacate e queixo fresco cuns froitos secos.

Comentario

Nesta receita pódese ver que non engadín moito sal durante toda a elaboración. Eso iría a gusto persoal de cada un, pero non é moi recomendable o abuso do mesmo. Por outro lado tamén está o tempo de cociñado do salmón, vai a gusto de quen o vaia desfrutar; no meu caso volta e volta.

Tortas de acelga, queixo e patacas

Menú

MARTA BOULLÓN, MARUXA GARABOA E IRENE FABEIRO

Presentación

Esta receita é saudable e moi sinxela, e non leva moito tempo facela.
É moi divertida, se a fas con amigos vas desfrutar a experiencia. O resultado final é xenial, as tortas quedan moi saborosas.

INGREDIENTES (12 TORTAS)

- 5-6 Follas de acelga
- 1 ceboliño
- 1 ovo
- 2 patacas
- 100 gramos de queixo relado
- Sal
- Pementa (opcional)
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Paso 1:

Comezamos prequentando o forno a 180º

Paso 2:

Lavamos e secamos as follas de acelga. Despois picamos en cachos pequenos (Incluíndo a parte branca).

Paso 3:

Poñemos unha cazola ao lume, dentro ten que levar: 1 litro de auga e un pouco de sal. Cando estea fervendo, engadimos as acelgas. Mantemos fervendo 5 minutos.

Paso 4:

Logo, coamos as acelgas e deixamos que escorran nun prato. O caldo restante temos que gardalo.

Paso 5:

Pelamos e cortamos as patacas en forma de dado.

Paso 6:

Botámolas na cazola, co caldo de cocer as acelgas e un pouco de sal, e deixamos que cozan durante 25 minutos. Pasado ese tempo escorrémolas.

Paso 7:

Botamos as patacas e as acelgas escorridas nun bol e aplastamos todo cun garfo.

Paso 8:

Picamos moi ben o ceboliño.

Paso 9:

Engadimos ao bol o queixo relado, un ovo e o ceboliño picado. Mesturamos ben todo xunto.

Paso 10:

Coa man collemos porcións de masa e imos dando forma de torta redonda e pequena. Coa cantidade de ingredientes suxerida teriamos que facer 10-12.

Paso 11:

Metemos ao forno prequentado sobre 15-18 minutos e cando as teñamos listas, podemos servirnos!
*Engadimos opcionalmente a pementa.

Comentario

Os ingredientes empregados varían en función do número de persoas para o que é a receita. Estas tortas son moi doadas de facer e serven para acompañar a moitos pratos, recomendamos en especial a crema de cabaza ou cenoria.
Dar forma as tortas é algo moi entretido de facer, esta receita é moi divertida e seguro que se probas a facela pasarás un bo rato na cociña!

Tortilla de espinacas

Menú

ÁLVARO GR, DANIEL E MARCOS

Presentación

Tortilla con base de ovo, cenoria e queixo, rechea de espinacas e atún.

INGREDIENTES

- 3 ovos
- Queixo relado
- Cenoria relada
- Atún en aceite de oliva
- Espinacas
- Noces
- 1 Tomate
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Paso 1:

Comezamos batendo ben 3 ovos.

Paso 2:

Unha vez feito isto, poremos a cenoria relada e o queixo relado nunha tixola con aceite de oliva.

Paso 3:

Agora engadiremos os ovos xa revoltos ao que será a base da nosa tortilla.

Paso 4:

Deixamos que se faga a base ata que lle vexamos consistencia.

Paso 5:

Unha vez que a base teña a suficiente consistencia, engadirémoslle o recheo, sóamente nunha metade.

Paso 6:

Posteriormente dobraremos a tortilla, de forma que a base rodee o recheo.

Paso 7:

Deixamos que se faga a gusto do consumidor.

Paso 8:

Cando estea como nos gusta, xirarémola e repetiremos o proceso polo outro lado, de forma que quede ao noso gusto polos dous lados.

Paso 9:

Unha vez feito isto, pasaremos a tortilla a un prato e acompañarémola dun tomate, que cortaremos en toros finos, e de varias noces.

Comentario

Recomendamos esta tortilla moitísimo polo seu gran aporte nutricional dentro dun prato moi saudable e fácil de cociñar. Esta receita da pé a moitas combinacións posibles, unha de elas podería ser a exclusión do atún, e poderíase facer con salmón no seu lugar.

Tortilla francesa con cenoria e queixo

Menú

MAURA GAREA E PABLO DOCASAR

Presentación

A nosa receita é unha tortilla de cenoria con queixo, ademais, está acompañada de noces e tomate, proporcionándolle así unha fonte de cereais e froitas importante na nosa dieta.

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 cenorias
- 1 tomate
- 100g de queixo relado
- Un puñado de noces
- Aceite de oliva
- Sal
- Pementa

ELABORACIÓN

Paso 1:

Lavar as verduras

Paso 2:

Pelamos a cenoria

Paso 3:

Relamos a cenoria

Paso 4:

Prendemos o fogón e engadimos o aceite

Paso 5:

Engadimos a cenoria á tixola

Paso 6:

Cando esta estea pochada sacámola para outro recipiente

Paso 7:

Partimos os ovos nun prato fondo

Paso 8:

Engadimos o sal e a pementa

Paso 9:

Batemos os ovos

Paso 10:

Pasamos todo para o mesmo recipiente

Paso 11:

Devolvémolo á tixola

Paso 12:

Engadimos o queixo aos 3 minutos de elaboración

Paso 13:

Dobramos a tortilla

Paso 14:

Retirámola para un prato

Paso 15:

Cortamos o tomate

Paso 16:

Empratamos

Paso 17:

A degustar da nosa tortila!!

Comentario

Esta exquisita receita é moi sinxela e non vos levará máis de 20 minutos , ademais se sodes máis de verde ca nós, podedes acompañar o tomate dunhas frescas espinacas ou podedes variar o queixo que lle engadades , iso si , tede MOITO coidado á hora de poñer a tortilla na tixola con que non se vos pegue nin se vos cociñe moito, que nós case temos unha desgracia coa tortilla. Dito isto , convidámosvos a que a intentedes elaborar.

Tortitas de avea e plátano

Menú

SILVIA BLANCO CES

Presentación

Receita de snack saudable: tortitas de avea e plátano, aproximadamente 8 unidades.

INGREDIENTES

- 2 plátanos
- 1 ovo
- 10g lévedo
- 50ml leite
- Fariña de avea
- Sal

ELABORACIÓN

Paso 1:

Machucar os plátanos ata que queden con textura de puré

Paso 2:

Nun bol mesturamos os plátanos, o ovo, o sal,o leite e o lévedo

Paso 3:

Engadimos a fariña e volvemos a mesturar

Paso 4:

Unha vez feita a masa, poñemos a tixola a lume baixo cun pouco de aceite e imos botando a nosa mestura

Paso 5:

Unha vez dourada a tortita saberemos que está lista

Paso 6:

A comer!

Comentario

Na miña receita usei leite desnatado porque é a que bebo usualmente na miña cas,a pero ben podedes usar outra que prefirades, incluso de améndoa!

Tortitas de plátano

Menú

AINHOA BOTANA E FERNANDO CANDA

Presentación

Fixemos esta receita xa que é unha receta moi sinxela e rápida de facer para algún día que che apetece doce.

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- 1 ovo
- 120 g de fariña de trigo
- 1 culleriña de lévedo químico (tipo Royal)
- 180 g de leite enteiro
- Manteiga ou aceite para a tixola

ELABORACIÓN

Paso 1:

Trituramos o plátano

Paso 2:

Engadimos o ovo

Paso 3:

Engadimos os ingrediente secos

Paso 4:

Engadimos o leite

Paso 5:

Quentamos a tixola

Paso 6:

Vertemos masa ata encher o fondo da tixola

Paso 7:

Esperamos a que saian burbullas na superficie

Paso 8:

Dámoslle a volta

Paso 9:

Retiramos a un prato

Paso 10:

Repetimos ata rematar a masa

Comentario

A receita orixinal pon 200g de fariña e 180 ml de leite pero se ves que che quedou máis espesa engádeslle leite e se che quedou moi líquida engádeslle fariña.