


Recetas sabrosas de verduras



Salteado de verduras mediterráneo

Ingredientes

- 1 calabacín de 200 g
 - 250 g champiñones frescos
 - 1 berenjena mediana
 - 1 pimiento rojo
 - 1 pimiento verde
 - 2 dientes de ajo
 - Unas ramitas de perejil
 - 2  de aceite de oliva virgen
 - 100 ml de vino blanco
 - Sal, pimienta
- 4 pers.
- Preparación - 10min
- Cocción - 30min

uno

Lavar las verduras. Cortar el calabacín y la berenjena con su piel en rodajas, espolvorear con sal y pimienta y dejar aproximadamente 15 minutos para que suelten el agua. Posteriormente cortar en dados. Los champiñones una vez limpios se laminan y cortan por la mitad. Cortar los pimientos en tiras finas.

dos

Colocar las berenjena, el calabacín, los pimientos y los champiñones en ActiFry. Verter el aceite y cocinar durante 5 min.

tres

Machacar el ajo junto al perejil. Incorporar a ActiFry junto con el vino blanco. Aderezar. Prolongar la cocción durante 10 minutos. Servir como primer plato.

Las ventajas

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y sustancias antioxidantes, por lo que no deben faltar en el menú diario. Un salteado de verduras es una deliciosa y sana opción de tomar este grupo de alimentos, haciendo la dieta más variada y de mayor agrado sobre todo para aquellas personas que les cuesta incluir en su dieta este tipo de alimentos. Dado que todas las verduras y hortalizas utilizadas tienen un bajo valor energético por su elevado contenido en agua, resulta también un plato ideal en dietas de adelgazamiento o mantenimiento del peso. Este salteado es la guarnición ideal para cualquier plato.


Aportes nutricionales / ración

142 kcal

- Proteínas: 3 g
- Lípidos: 11 g
- Hidratos de carbono: 9 g

Habas y alcachofas con hinojo

Ingredientes

- 4 alcachofas
- 250 g de habas tiernas con su vaina
- 1 cabeza de ajo tierno
- 100 g de plumeros de hinojo
- 30 g de harina
- 2 limones
- 2  de aceite de oliva virgen
- Sal, Pimienta

• 4 pers.

• Preparación - 15min

• Cocción - 32min

uno

Deshojar las alcachofas, recortar una parte del tallo, igualar la base y quitar la pelusa con la ayuda de una cuchara parisina. Dejar en remojo las alcachofas en un recipiente con 1 cuchara Actifry de agua, 15 g de harina y 1 limón en rodajas. A continuación preparar las habas: con la ayuda de un cuchillo, cortar la cola y tirar de la hebra hasta la otra extremidad. Cortarlas en trozos de 5-6 cm.

dos

Colocar los plumeros de hinojo en ActiFry, verter el aceite de oliva y cocer durante 4-5 min. (reservar algunas hebras para la decoración). Añadir el ajo machacado, los trozos de habas y rociar con un chorrito de agua. Prolongar la cocción durante otros 10 min.

tres

Cuando las habas estén tiernas, añadir la alcachofas cortadas en cuartos. Salpimentar. Añadir el zumo del remojo de las alcachofas y continuar con la cocción durante 15 min. En una cazuela, diluir 15 g de harina con el zumo de un limón y una cuchara Actifry de agua. Verter esta mezcla sobre las verduras. Cocer 2 min. hasta que espese la salsa. Colocar las habas y las alcachofas en un plato y adornar con el hinojo.

Las ventajas

Este plato de habas y alcachofas a la cretense es el plato protector cardiovascular por excelencia. Se integra perfectamente en una comida con pescado o carne. El aporte de proteínas de origen exclusivamente vegetal permite reequilibrar nuestra dieta a menudo más rica en proteínas de origen animal.

Aportes nutricionales / ración

184 kcal

- Proteínas: 7 g
- Lípidos: 11 g
- Hidratos de carbono: 14 g

Patatas al estilo de Sarlat

Ingredientes

- 800 g de patata peladas, lavadas
- 40 g de grasa de oca o de pato
- 3 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil
- Sal, pimienta

- 4 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 32min

uno

Cortar las patatas en rodajas de aproximadamente 3 a 4 mm de grosor, lavarlas y limpiarlas.

dos

Derretir la grasa de oca o de pato 1 a 2 min. en ActiFry. Verter a continuación las rodajas de patatas, cocer 30 min.

tres

Deshojar y picar el perejil. Pelar y picar el ajo muy menudo. Unos minutos antes del final de la cocción, salpimentar las patatas, espolvorearlas con la picada de ajo y perejil.

Las ventajas

Las patatas proporcionan energía gracias a su contenido en hidratos de carbono presentes en los almidones y de asimilación lenta por el organismo.

Sugerencias

- **Patatas con tocino**
- **Patatas con albahaca**

La albahaca es una fuente muy interesante de calcio y de fósforo, unos minerales que son esenciales para un buen desarrollo del tejido óseo. También se utiliza en farmacología como antidepresor, antiséptico y antiinfeccioso.

- **Patatas con tomillo y romero**

El tomillo contiene fenoles como el timol, con propiedades antisépticas, antiespasmódicas. Activa las secreciones biliares y facilita la digestión.

Aportes nutricionales / ración

292 kcal

- Proteínas: 5 g
- Lípidos: 10 g
- Hidratos de carbono: 50 g



Pisto

Ingredientes

- 1 cebolla
- 2 tomates maduros grandes
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 1  de aceite de oliva virgen
- Sal

- 4 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 30min

uno

Escaldar los tomates, quitar la piel y trocear en dados. Pelar la berenjena y el calabacín en caso de que fuesen viejos o de piel dura. Trocear junto al resto de ingredientes (pimientos, ajo y cebolla).

dos

Colocar en ActiFry el aceite y dejar calentar durante 1 min. Cocer primeramente la cebolla seguida de los pimientos, después la berenjena y el calabacín, terminando con el tomate, tiempo de cocción 30 min.

tres

Dejar reposar 1/2 hora antes de servir. Sazonar y añadir si fuese necesario una pizca de azúcar ya que los tomates pueden estar ácidos.

Las ventajas

El pisto es uno de los platos más tradicionales de la cocina mediterránea. Los tipos de verduras que pueden añadirse varían dependiendo de la zona y las costumbres. Todas las verduras y hortalizas utilizadas en nuestro pisto son fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y antioxidante. Por su bajo aporte calórico es ideal en regímenes de adelgazamiento o mantenimiento de peso. Una buena opción es preparar el pisto como plato único añadiendo alimentos proteicos como el huevo o determinados pescados (atún, bonito, etc.).

Aportes nutricionales / ración

189 kcal

- Proteínas: 4 g
- Lípidos: 18 g
- Hidratos de carbono: 18 g