

EBOOK

RECETAS PARA UNAS NAVIDADES SALUDABLES Y SOSTENIBLES



AUTORES

Iris Comino, M^a Asunción
Martínez, Panmela Soares, Sonia
Martínez, Vicente Clemente, M^a
Carmen Davó-Blanes

Índice

3

Sobre ALINUA

4

10 consejos

5

Aperitivos y
entrantes

9

Primeros platos

13

Segundos platos

18

Dulces y postres





SOBRE ALINUA

GABINETE DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LA
UNIVERSIDAD DE ALICANTE

¿QUIENES SOMOS?

Alinua se configura como un centro propio de la Universidad de Alicante, adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, sin ánimo de lucro.

- Coordinadora: Dra. M^a Carmen Davó Blanes. TU del Departamento de Enfermería Comunitaria, Medicina Preventiva y Salud pública e Historia de la Ciencia.
- Personal Técnico: Sonia Martínez Balaguer. Dietista Nutricionista. email: alinua@ua.es
- Responsables del Gabinete: equipo decanal.
- Equipo colaborador: Panmela Soares, Iris Comino, M^a Asunción Martínez, M^a del Rocío Ortiz y Vicente Clemente.

¿QUÉ HACEMOS?

Contribuir a mejorar el estado nutricional mediante la generación, divulgación y aplicación del conocimiento y la formación en las distintas disciplinas relacionadas con la nutrición clínica y pública.

¿QUÉ OFECEMOS?

- Consulta de nutrición personalizada
- Formación
- Planificación, creación y valoración de menús para colectividades
- Elaboración de informes científico-técnicos para empresas y/o administración pública.
- Elaboración de propuestas gastronómicas, estilización de cartas y menús para servicios de restauración.
- Divulgación y creación de contenidos.

10 CONSEJOS

para comer de una forma más acorde con el planeta





Aperitivos y entrantes

Hummus
Flores de calabacín y tomate
Coca de verduras
Babaganoush
Pericana

Hummus

Ingredientes

400g garbanzos cocidos

1 cucharada sopera tahini (pasta de sésamo)

1 cucharada sopera aceite de oliva virgen extra

Zumo de medio limón.

Sal

Pimienta

Comino

1 diente de ajo (opcional)

Agua según consistencia



Elaboración

Enjuagar bien los garbanzos en caso de que sean de bote

Incorporar los garbanzos, el tahini, el limón, el aceite de oliva virgen extra, la sal, el comino y el pimienta al robot de cocina o batidora

Triturar todos los ingredientes. Añadir un poco de agua, poco a poco, para que se triture más fácilmente

Rectificar de especias y agua en caso de que sea necesario

Debe quedar una textura homogénea y suave, parecida a la del paté

Presentar en un bol con un poco de pimentón por encima y piñones tostados

Servir con crudités (palitos de zanahoria, pepino, apio).

Variantes

A la receta del Hummus tradicional se pueden añadir diferentes ingredientes cuando se pasa por la batidora para crear otros sabores y colores.



Pimiento asado



Remolacha



Calabaza asada

Flores de calabacín y tomate



Ingredientes

- 1 Plancha rectangular de hojaldre
- Queso para untar
- Rodajas finas de calabacín
- Rodajas finas de tomate

Elaboración

Cortar el hojaldre en tiras de unos 3 dedos de ancho.

Untar con queso crema el hojaldre y colocar a lo largo de ésta las rodajas de calabacín y el salmón ahumado o marinado.

Enrollar con cuidado y darle forma de rolo.

Colocar plantados en una bandeja de horno y hornear a 180°C unos 20 minutos (hasta que estén dorados).

Coca de verduras

Ingredientes

- 1 Masa de Hojaldre rectangular
- 600 g de tomates
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de pimiento rojo
- 200 g de cebolla
- 50 g de piñones
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta negra



Elaboración

Cortar los tomates, pimientos y cebolla en cuadraditos pequeños y salpimentarlos. Desenrollar la masa de hojaldre y disponerla en una fuente de horno. Repartir encima las verduras, cubrirlas con los piñones y aliñarlas con aceite de oliva virgen extra.

Cocer la coca en el horno, previamente calentado a 200°, durante 30 minutos aproximadamente hasta que esté ligeramente dorada.

Babaganoush



Elaboración

Asar en el horno las berenjenas (180 °C, 30-40 minutos)

Sacar la carne de las berenjenas e incorporarlas a la batidora o robot de cocina.

Ingredientes

2 berenjenas asadas

1 cucharada sopera de Tahini

1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

Sal, pimienta y comino

Zumo de medio limón

Ajo (opcional)

Añadir el ajo, el tahini, las especias (sal, pimienta, comino), el zumo de limón y el aceite de oliva, y triturar hasta obtener una pasta homogénea con consistencia de paté

Servir con piñones tostados y granada

Pericana



Ingredientes

4 pimientos choriceros secos de ristra.

2 bacaladillas secas o capellanes

1/2 ñora

2 dientes de ajo

60 mililitros de aceite de oliva virgen extra

Tostaditas de pan integral 100%

Elaboración

Pasar los capellanes por la sartén con un poco de aceite cuando esté bien caliente por los dos lados. Hacer lo mismo con los pimientos y con la 1/2 ñora para tostarlo (sin que se quemem) y acentuar los aromas. Dejar enfriar los capellanes y los pimientos. Mientras pelar y picar el ajo.

Abrir los pimientos, quitarles las semillas y picarlos en trozos muy pequeños junto a la ñora. Desmigalar el capellan dejando solo las lomitos. Poner en un bol los capellanes desmigados, el ajo picado, los pimientos y la ñora. Añadir el aceite de oliva hasta que quede todo cubierto.

Servir en tostas de pan de pan integral.



*Primeros
platos*

Crema de lombarda
Ensalada de calabaza asada
Cardo con salsa de almendras
Sopa de niscalos y patata con frutos
secos

Crema de lombarda

Ingredientes

Col lombarda
Cebolla / puerro
Aceite de oliva
Sal y pimienta
Bebida vegetal (sugerencia de coco) o leche.
Agua/caldo de verduras

Elaboración

En una olla poner 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra y calentar. Incorporar la cebolla/puerro y rehogar. Añadir la col lombarda troceada. Incorporar agua o caldo de verduras, hasta que falten 2 dedos para llegar a cubrir las verduras. Cocer hasta que esté blanda la verdura.

Una vez cocido, poner todo el caldo en un bol y reservar.

Incorporar todo el contenido restante de la olla en la batidora, añadir un chorro de bebida vegetal o leche y las especias, y batir. Ir rectificando con el caldo de la cocción hasta obtener la textura deseada.

Decorar con pipas de calabaza.

Ensalada de calabaza asada

Ingredientes

Hojas verdes: rúcula, canónigo, variados de lechugas, etc
Granada
Queso
Avellanas.
Calabaza.
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Limpiar y cortar la calabaza en dados. Asarla en el horno a 200°C hasta que esté blanda.

Mientras desgranar las pepitas de granada.

En un bol incorporar las hojas verdes, la calabaza asada a dados, el queso troceado, la granada, y las avellanas.

Aliñar con aceite de oliva virgen extra y especias al gusto.



Cardo con salsa de almendras



Ingredientes

Para 3-4 personas:

500g de cardo limpio (fresco o en conserva)

El zumo de un limón (si se usa cardo fresco)

2 dientes de ajo

Aceite de oliva virgen extra

Un puñado de almendras crudas

1 cucharada de harina integral de trigo

1 vaso de leche entera (250 ml.)

Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Si el cardo es fresco, limpiar pelando las hebras y los pinchos si tuviera.

Trocear y poner en agua con zumo de limón para que no se oxide. Si el cardo es en conserva obviamos este paso.

Cocer el cardo fresco (20-25 minutos) en abundante agua con sal. Si es en conserva, viene listo para rehogar.

Escurrir el cardo y reservar el agua de cocción para más adelante.

Calentar el aceite de oliva y sofreír los ajos laminados hasta que tomen color.

Agregar la harina, sofreír brevemente y verter un cucharón de caldo de cocción del cardo. Remover para que se espese homogéneamente.

Machacar las almendras hasta que queden prácticamente molidas y añadir un poco de caldo del cardo. Agregar a la cazuela del sofrito, salpimentar y mezclar. Probar de sal y rectificar si fuera necesario.

Cocer un minuto; añadir algo más de caldo del cardo si estuviese muy espesa. Verter la salsa encima del cardo.

Cocer el cardo con sus aderezos cinco minutos, lo justo para que la salsa se reduzca y quede espesita y el cardo tome el sabor. Decorar y servir caliente.

Sopa de níscalos y patata con frutos secos

Ingredientes

1,5 l verduras
200 g de níscalos
2 o 3 patatas medianas (unos 350 g)
Dos cucharadas de hojas de perejil picado
½ diente de ajo
8 almendras, 12 avellanas, 6 nueces
Aceite de oliva virgen extra
Sal y Pimienta



Elaboración

Cortar los níscalos en dados y saltearlos con una gota de aceite. Reservar la mitad y triturar el resto con una taza del caldo.

Mezclar con el resto del caldo, rectificar de sal y llevar a ebullición. Mientras, pelar las patatas y chascarlas en trozos pequeños para que suelten el almidón y se espese el caldo.

Cuando hierva, ponerlas en el caldo a fuego medio, durante unos 12 minutos. Mientras, hacer triturar los frutos secos, el ajo y el perejil. Cuando las patatas estén listas, servir la sopa con el resto de níscalos repartidos y un poco de picada.

Añadir un poco de pimienta recién molida y servir inmediatamente.



Segundos platos

Pastel de lentejas y frutos secos
Arroz al horno con pasas y garbanzos
Dorada nacional a la sal con salsa
verde
Cordero nacional asado con fruta
desezada



Pastel de lentejas y frutos secos

Ingredientes

Para 6 personas:

100g Lentejas rojas

1 Puerro

100g de frutos secos variados

4 Cucharadas de lino molido junto con
12 de agua (mezclar en un bol y dejar
reposar)

2 cucharadas de puré de tomate
concentrado

2 Zanahorias medianas

6 Champiñones medianos

80g de Harina Integral o de arroz
(celiacos)

2 Dientes de ajo

1 Cucharada de Aceite oliva virgen
extra

2 cucharadas pimentón (paprika)

Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Precalentar el horno a 180°C. Cocinar las lentejas en 150 ml de agua durante 8 minutos o hasta que hayan absorbido todo el agua. Escurrir.

Mezclar las semillas de lino molidas con el agua en un bol pequeño y dejar reposar 10 minutos.

Picar los champiñones, el puerro y las zanahorias. En una sartén añadir el aceite y cocinar las verduras y ajos picados a medio fuego unos 5 minutos.

Añadir a la sartén el puré de tomate (o tomate reducido), el pimentón, la pimienta y la sal. Cocinar todo 5 minutos o hasta que las verduras estén blandas.

En un procesador de alimentos picar los frutos secos sin llegar a pulverizarlos. En un bol añadir las verduras salteadas, las lentejas cocidas, los frutos secos picados, el lino hidratado, la harina integral y mezclar bien, integrando todos los ingredientes.

En un recipiente/molde para horno, poner un papel vegetal y añadir la mezcla anterior. Cubrir la superficie del “pastel” con papel vegetal y cocinar en el horno 20 minutos. Retirar el papel que lo cubre y cocinar por 20 minutos más. Dejar enfriar mínimo 15 minutos antes de desmoldar y decorar al gusto: aceitunas, albahaca, tomatitos...

Arroz con pasas y garbanzos al horno

Ingredientes

Para 6-8 personas
10 puñados de arroz
50-75ml de aceite de oliva virgen extra
200g de garbanzos (a remojo el día anterior)
1 tomate en rodajas
150-175g de pasas (a remojo 2-3 horas)
1l de caldo de verduras
1 cebolla
Sal, 2 dientes de ajo sin pelar, azafran y agua.



Elaboración

Cocer los garbanzos en el líquido que necesiten, que será mitad agua mitad caldo, con el azafrán, los dientes de ajo sin pelar y un poco de sal hasta que estén tiernos. Dejarlos templar.

Colar, retirar los ajos y reservar todo el caldo para el arroz, junto al que no se haya usado para cocerlos. Calentarlo, probarlo y añadir agua hasta tener el litro necesario. Rectificar de sal. Ha de subir el vapor.

Calentar el aceite en una cazuela de barro plana y sofreír la cebolla.

Añadir entonces las pasas bien escurridas, casi secas, para que se sofría, luego los garbanzos y seguidamente el arroz. Dar dos vueltas y mojar con 1 litro de caldo. Desde que vuelve el hervor, meter la cazuela en el horno ya caliente (180°C) y colocar unas rodajas de tomate por encima.

Debe cocer suavemente unos 15 minutos en el horno. Sacar y dejar reposar otros 3-4 minutos. Servir inmediatamente.



Dorada nacional en costra de sal con salsa verde

Ingredientes

Para 4 personas:

Pescado

1 dorada de 1 kg

2 kg de sal gorda

Aceite de oliva virgen extra

Unas rodajas de limón

1 ramillete de perejil

1 chorrito de agua

Salsa

6 chalotas picadas

4 dientes de ajo picados

30 g de aceite de oliva virgen extra

2 cucharaditas de mostaza tipo Dijon

200 g de espinacas lavadas

140 ml de leche entera, sal y pimienta

Elaboración

Precalentar el horno a 210 °C durante 15 minutos.

Sobre la bandeja honda, aún fría, se coloca una gruesa capa de sal de dos centímetros de grosor. Se recuesta el pescado entero sobre este colchón de sal y, en su cavidad abdominal, se introduce el aceite, el limón y el perejil. Se cubre con el resto de la sal todo el pescado, añadiendo una pizca de agua con las manos, para que la sal forme costra y la cocción sea uniforme. Se hornea el pescado a 210 °C durante 25 minutos.

Para la salsa, sofreír a cazuela la chalota y los ajos con una pizca de sal y aceite hasta que queden tiernos y translúcidos. Añadir entonces la mostaza y las espinacas, remover y dejar cocer 3 minutos o hasta que las espinacas reduzcas su volumen. Incorporar la nata y calentar 2 minutos más, sin llegar a hervir. Retirar del fuego y triturar hasta conseguir la salsas deseada. Salpimentar.

Presentar en una salsera para servir junto con la dorada.

Cordero nacional asado con fruta desechada

Ingredientes

Para 4 personas:

1,5 kg de cordero en cuartos (o piernas o paletillas)

Agua

Sal y pimienta

3 hojas de laurel

2 hojas de romero fresco

Orejones y ciruelas pasas

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Precalentar el horno a unos 220° C con calor arriba y abajo. En la cazuela de barro, poner en el fondo pimienta, las hojas de laurel y el romero y el aceite. Salar bien la carne por ambos lados. Colocar las piezas en la cazuela de barro o cerámica. Verter el vaso de agua en la base de la cazuela e introducir en el horno. La carne irá soltando su jugo sobre el agua e irá formándose poco a poco la salsa. Horneamos a 220° durante 1 hora. En ese tiempo debemos hidratar la carne con agua cada 10-15 minutos. A la media hora añadir los orejones y las ciruelas. Dejar en el horno cocinando la media hora restante.

Controlar el asado y, de vez en cuando, dar la vuelta a la carne y mojar con el propio jugo que vaya soltando o con caldo de verduras. Al final, cuando esté casi cocido, se puede pintar el cordero con un poquito de miel, que le dará sabor y brillo. Una vez cocinado, colocar el cordero y las frutas en una fuente. Servir un trocito de cordero con los orejones y ciruelas y verter la salsa por encima.





Postres y *dulces*

Manzana asada con helado
merengado

Vasito de yogur con caqui y
castaña asada

Mousse de boniato con chocolate

Trufas de chocolate y naranja

Panellets

Bombones de higo y nueces

Bombones de dátil con almendra

Manzana asada con helado merengado

Ingredientes

Para 4 personas:

4 manzanas

Canela

Para el **helado**

2 plátanos congelados

100ml de bebida de avena

Ralladura de un limón

Canela

Semillas de calabaza para decorar

Elaboración

Extraer el corazón de la manzana con el cuchillo.

Precalentar el horno arriba y abajo a 180°C.

Poner las manzanas en una bandeja de horno y espolvorear canela.

Asar la manzanas o la pera al horno por 20-30 minutos, hasta que estén doraditas y blanditas.

Mientras elaborar el helado.

Trocear y congelar el plátano al menos 4 horas. Hervir la bebida de avena con la ralladura de limón y la canela. Dejar infusionar y enfriar. Meter los trozos de plátano congelado en una procesadora de alimentos apta para picar hielo y triturar todo hasta obtener consistencia de helado creoso. Servir junto a la manzana caliente, decorar con las semillas y listo.



Vasito de yogur con caqui

Ingredientes

Para 4 personas:

2 caquis maduros

1 cucharadita de canela

1 vaina de vainilla

1 o 2 anises estrellados

250 g de yogur griego o queso fresco batido.

4 castañas asadas

Pasas

1 cucharada de almendra tostada troceada

Elaboración

Mezclar el yogur o queso fresco batido con la canela.

Asar las castañas al micro hasta que queden blanditas con un poquito de canela.

Trocear las castañas, junto con las pasas y reservar.

Emplatar en vasitos con el siguiente orden: primero las castañas con canela, encima el yogur, después el caqui y por último las almendras tostadas crujientes.

Elar los caquis y triturarlos con el extracto de vainilla hasta obtener una crema.



Mousse de boniato con chocolate

Ingredientes

450 g de boniato

250 ml de bebida de almendra

Canela en rama

Ralladura de limón

Almendras

Dátiles

Aceite de coco virgen extra: 1 cucharada (opcional)

Chocolate en tableta mínimo 85%

Elaboración

Pelar y trocear el boniato y cocinar al vapor unos 25- 30 minutos. Mientras en un cazo poner la bebida de almendras junto con la rama de canela y la piel de limón. Dejar que hierva a fuego lento unos minutos, retirar la canela y el limón y verter la bebida en el vaso de la batidora. Añadir los dátiles sin hueso para que se vayan hidratando mientras se enfría la bebida. Añadir el boniato y batir hasta obtener una crema. Derretir el chocolate al baño maría junto al aceite de coco (opcional). Colocar en vasitos individuales la mousse y por encima cubrir de chocolate, almendras u otros toppings.



Trufas de chocolate y naranja

Elaboración

Colocar en el vaso de la batidora los dátiles y cubrirlos de agua. Dejar un tiempo para que se hidraten. Retirar el agua y añadir el cacao, la ralladura de naranja y el zumo de naranja. Batir todo muy bien hasta formar una masa.

Colocar la masa en un bol e ir añadiendo almendra molida. Mezclar bien y dejar reposar varias horas.

Mejor hacer el día de antes. Formar bolitas y rebozarlas con cacao puro



Elaboración

Hornear el boniato 40 minutos a unos 200°C.

Dejar enfriar el boniato y pelarlo.

Si se añaden dátiles para endulzar más, triturarlos hasta obtener una textura cremosa.

En caso de que fuera necesario, añadir un chorrito de agua.

En un bol chafar el boniato asado y mezclarlo con la pasta de dátiles.

Añadir la almendra molidas hasta obtener una masa manejable

Ingredientes

15 dátiles naturales
2 cucharadas de postre de cacao puro
Almendra molida
Ralladura de una naranja
2 cucharadas de zumo de naranja



Panellets

Ingredientes

150 g aprox. de carne de boniato asado
225 g almendra molida
Piñones
1 huevo
5-10 dátiles (opcional para endulzar)



Bombones de higo y nueces

Ingredientes

1 tableta de chocolate negro
(mínimo 85%)
1 cucharada sopera de aceite de
coco (opcional) para que solidifique
el chocolate
Higos secos y nueces

Elaboración

Derretir el chocolate junto al aceite de
coco al baño maría o en el microondas
Cortar los higos y las nueces por la mitad.
En una cubierta o molde poner medio
higo y añadir el chocolate hasta cubrirlo.
Decorar con media nuez.
Dejar enfriar.



Bombones de dáttil y almendra

Ingredientes

20 dátiles
20 almendras tostadas
4 onzas de chocolate 85%
½ c. Aceite de coco virgen
(opcional)

Elaboración

Deshuesar los dátiles y rellenarlos con
almendras. Derretir el chocolate junto con
el aceite en el microondas o al baño maría.
Bañar los dátiles en la mezcla y apartar en
un plato hasta que solidifiquen (a
temperatura ambiente o en refrigeración).

Notas de los autores

Para la compra de pescado y carne alentamos a los consumidores a optar por circuitos de comercialización cortos, que garanticen el bienestar animal y apuesten por la biodiversidad del planeta.

Los pescados y carnes elegidas se han propuesto en base a estos criterios porque queremos mantener vivo y activo el medio rural.

Este E-book ha sido elaborado con mucho cariño para ayudar a la población a tomar decisiones más saludables y sostenibles. Tras esta páginas hay un trabajo y esfuerzo que merece ser valorado. Por favor, no lo difundas a través de la redes sociales ni lo compartas por enlace directo.

Puedes descargarlo de forma gratuita en la página web del Gabinete.

¡Muchas gracias!

#EBOOKSALINUA

