

---PATATAS GUISADAS CON SEPIA A LA CÚRCUMA---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1200 g de patatas = 4 unidades grandes
- ½ kg de tiras de sepia = 6 tiras de sepia = 1 sepia grande
- 6 g de ajo = 2 dientes
- 20 g de aceite de oliva virgen extra = 3 cucharadas
- 200 ml de caldo de pescado = 1 vaso
- 2g de pimienta blanca = 1 pellizco
- 5 g de perejil = 1 ramita picadita
- Cúrcuma
- Sal



FORMA DE PREPARACIÓN:

Sofreír los ajos picados y dorarlos en la olla express. Trocear la sepia en tiras y añadirla a la olla, dejándola cocinar un par de minutos. Lavar, pelar y cortar en dados las patatas para agregar a la olla hasta que doren.

Sin dejar de remover, añadir el caldo, la sal, pimienta y cúrcuma, y esperar a que hierva.

Tapar la olla y cocinar 6 minutos a partir de que suba la válvula. Retirar del fuego y dejar salir la presión.

Al servir, añadir perejil fresco picado para adornar.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

| | Energía (Kcal) | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Fibra (g) | Lípidos (g) | Colesterol (mg) |
|----------------|-------------------|-----------------|----------------------------|--------------|----------------|--------------------|
| Ración/persona | 304 | 21.6 | 36.7 | 5.1 | 6.2 | 109 |

---CROQUETAS DE BACALAO Y NUECES---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 200 g de bacalao desmigado
- 60 g de nueces = 5 unidades
- 75 g de cebolleta = ½ unidad mediana
- 6 g de ajo = 2 dientes
- 40 g de harina = 4 cucharadas soperas rasas
- 400 ml de leche semidesnatada = 2 vasos
- 60 g de huevo = 1 unidad
- 60 g de pan rallado = 6 cucharadas soperas
- 60 g de aceite de oliva = 6 cucharadas soperas
- Sal
- Perejil



FORMA DE PREPARACIÓN:

Picar la cebolleta finamente y ponerla a pochar en una cazuela con aceite. Picar también el diente de ajo y añadirlo. Sin que llegue a dorarse, agregar el bacalao y las nueces peladas y rehogar brevemente.

Añadir la harina, rehogar y verter la leche poco a poco, sin dejar de remover. Trabajar la masa durante 15 minutos a fuego medio. Rectificar de sal, mezclar bien, pasar la masa a una fuente y cubrir con film de cocina.

Cuando la masa este fría, cortar y moldear las croquetas. Posteriormente enharinar, pasarlas por huevo y pan rallado y freír en una sartén con aceite caliente.

Sacar las croquetas de la sartén y colocarlas sobre un plato cubierto con papel absorbente de cocina, para retirar el exceso de aceite.

Servir las croquetas con una guarnición de ensalada para completar tu menú.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

| | Energía (Kcal) | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Fibra (g) | Lípidos (g) | Colesterol (mg) |
|----------------|----------------|--------------|-------------------------|-----------|-------------|-----------------|
| Ración/persona | 357 | 16 | 20,8 | 1,7 | 22,9 | 82,6 |

---FRUTA DE TEMPORADA---



El postre ideal de todas nuestras comidas, es la fruta.

Hoy en día disponemos de todas las frutas durante todas las épocas del año, aunque lo ideal es consumir las de temporada, tanto por su sabor como por la mejor relación calidad-precio.

Recuerda lavar las frutas momentos antes de consumirlas.

FICHA NUTRICIONAL MANZANA (unidad mediana: 200 g)

| | Energía (Kcal) | Agua (g) | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Fibra (g) | Lípidos (g) | Colesterol (mg) |
|-----------|----------------|----------|--------------|-------------------------|-----------|-------------|-----------------|
| Por 100 g | 49 | 85,7 | 0,3 | 12 | 2 | --- | 0 |

FICHA NUTRICIONAL PERA (unidad mediana: 190 g)

| | Energía (Kcal) | Agua (g) | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Fibra (g) | Lípidos (g) | Colesterol (mg) |
|-----------|----------------|----------|--------------|-------------------------|-----------|-------------|-----------------|
| Por 100 g | 44 | 86,7 | 0,4 | 10,6 | 2,3 | --- | 0 |

FICHA NUTRICIONAL PLÁTANO (unidad mediana: 160 g)

| | Energía (Kcal) | Agua (g) | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Fibra (g) | Lípidos (g) | Colesterol (mg) |
|-----------|----------------|----------|--------------|-------------------------|-----------|-------------|-----------------|
| Por 100 g | 88 | 75,1 | 1,2 | 20 | 3,4 | 0,3 | 0 |

FICHA NUTRICIONAL KIWI (unidad: 100 g)

| | Energía (Kcal) | Agua (g) | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Fibra (g) | Lípidos (g) | Colesterol (mg) |
|------------------|-----------------------|-----------------|---------------------|--------------------------------|------------------|--------------------|------------------------|
| Por 100 g | 51 | 85,9 | 1,1 | 10,6 | 1,9 | 0,5 | 0 |

FICHA NUTRICIONAL FRESAS (ración: 150 g)

| | Energía (Kcal) | Agua (g) | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Fibra (g) | Lípidos (g) | Colesterol (mg) |
|------------------|-----------------------|-----------------|---------------------|--------------------------------|------------------|--------------------|------------------------|
| Por 100 g | 35 | 89,6 | 0,7 | 7 | 2,2 | 0,5 | 0 |

FICHA NUTRICIONAL UVA BLANCA (racimo mediano: 160 g)

| | Energía (Kcal) | Agua (g) | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Fibra (g) | Lípidos (g) | Colesterol (mg) |
|------------------|-----------------------|-----------------|---------------------|--------------------------------|------------------|--------------------|------------------------|
| Por 100 g | 67 | 82,4 | 0,6 | 16,1 | 0,9 | --- | 0 |

FICHA NUTRICIONAL NARANJA (unidad mediana: 225 g)

| | Energía (Kcal) | Agua (g) | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Fibra (g) | Lípidos (g) | Colesterol (mg) |
|------------------|-----------------------|-----------------|---------------------|--------------------------------|------------------|--------------------|------------------------|
| Por 100 g | 38 | 88,6 | 0,8 | 8,6 | 2 | --- | 0 |

FICHA NUTRICIONAL MELÓN (ración: 300 g)

| | Energía (Kcal) | Agua (g) | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Fibra (g) | Lípidos (g) | Colesterol (mg) |
|------------------|-----------------------|-----------------|---------------------|--------------------------------|------------------|--------------------|------------------------|
| Por 100 g | 26 | 92,4 | 0,6 | 6 | 1 | --- | 0 |

Fuente: Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de Composición de Alimentos. 15ª ed. Ed. Pirámide. Madrid; 2011.