

EN VERANO, PREVENCIÓN A DIARIO

RECETAS VERANIEGAS

ENSALADA DE LEGUMBRES

INGREDIENTES

Para la ensalada

- 3 huevos
- 400 g de legumbre cocidas (garbanzos, judías, guisantes, habas...)
- 100 g de aceitunas negras sin hueso
- 200 g de tomates cherry
- 1 pepino
- Media cebolla morada
- 100 g queso feta o de cabra
- 200 g de bonito o atún en conserva



Para el aliño

- 50 ml de aceite de oliva
- 20 ml de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Cocemos los huevos durante unos 10 minutos y los troceamos una vez fríos. Lavamos y escurrimos las legumbres.
2. Cortamos por la mitad las aceitunas negras y los tomates cherry.
3. Troceamos el pepino, la cebolla y el queso a cubos.
4. Escurrimos el bonito y lo desmenuzamos un poco.
5. Echamos las legumbres en un bol y añadimos las verduras previamente cortadas en cubos.
6. Finalmente, añadimos el bonito o atún, el queso y el huevo, removemos y guardamos en la nevera.
7. Preparamos la vinagreta con el aceite de oliva, el vinagre, la mostaza, 1 pizca de sal y mezclamos todo.
8. Añadimos el aliño a la ensalada, mezclamos y la guardamos en la nevera para asentar sabores.



EN VERANO, PREVENCIÓN A DIARIO

RECETAS VERANIEGAS

ENSALADILLA DE PULPO



INGREDIENTES

- 2 patatas grandes
- 3 zanahorias
- Sal
- 3 huevos
- 300 g de pulpo cocido
- 300 g de mayonesa
- 1 pizca de pimentón dulce
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1. Lavamos bien las patatas y las zanahorias y las cocemos en agua con sal.
2. Cocemos los huevos también.
3. Pelamos y cortamos en cuadraditos pequeños las patatas y las zanahorias. Pelamos y picamos los huevos.
4. Cortamos el pulpo en trocitos.
5. Colocamos todos los ingredientes en un bol y los mezclamos.
6. Añadimos la mayonesa, y removemos para que se mezclen todos los componentes.
7. Guardamos en la nevera hasta que se enfríe y ya estará lista para comer.



EN VERANO, PREVENCIÓN A DIARIO

RECETAS VERANIEGAS

GAZPACHO DE AGUACATE

INGREDIENTES

- 250 g de tomate verde de ensalada pelado
- 1 cebolla tierna con tallo
- 1 pimiento verde pequeño
- Unas hojas de albahaca
- 1 cucharada de perejil
- 1 trocico de jengibre
- 2/3 cucharada de vinagre
- 1 aguacate maduro (pero firme)
- 1 o 2 gambas peladas por persona (opcional)
- 2 dientes de ajo
- Pimienta molida
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra



PREPARACIÓN

1. Trituramos los aguacates (sin piel), los tomates pelados, el pimiento picado, la cebolla picada (reservar una parte del tallo para decorar), 1 diente de ajo, la albahaca, el perejil, vinagre, sal y el jengibre mientras añadimos el aceite.
2. Debemos obtener una textura cremosa y homogénea; si se queda densa, se puede añadir un poco de agua y llevamos a enfriar.
3. Pelamos y laminamos el ajo restante.
4. En una sartén freímos las láminas de ajo, retirándolos cuando estén doradas, e incorporamos las gambas para cocinar ligeramente.
5. Rellenamos los vasos con el gazpacho y acabamos decorando con las gambas, los chips de ajo, un chorrito de aceite, una hoja de albahaca y un poco del tallo de la cebolla tierna.



EN VERANO, PREVENCIÓN A DIARIO

RECETAS VERANIEGAS

SALMOREJO DE REMOLACHA

INGREDIENTES

- 50 g de pan
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- 2 tomates
- 500 g de remolacha cocida
- 1 diente de ajo
- Sal
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra



PREPARACIÓN

1. Empapamos el pan con vinagre y agua.
2. Troceamos y añadimos los tomates a un recipiente para triturar.
3. Hacemos lo mismo con la remolacha, el ajo y la sal, y agregamos todo en el recipiente.
4. Añadimos el pan empapado y trituramos, mientras condimentamos con el aceite de oliva.
5. Servimos el salmorejo frío con los acompañamientos al gusto.



EN VERANO, PREVENCIÓN A DIARIO

RECETAS VERANIEGAS

CANELONES FRÍOS DE JAMÓN COCIDO



INGREDIENTES

- 10 lonchas de jamón cocido
- 3 huevos cocidos
- 4 pimientos del piquillo
- 3 latas pequeñas de atún
- 4 palitos de surimi (opcional)
- Mayonesa
- Aceitunas sin hueso verdes

PREPARACIÓN

1. Aplastamos con un tenedor los huevos cocidos hasta que queden bien machacados.
2. Añadimos en un bol el pimiento cortado a cuadraditos, el atún escurrido, los palitos de surimi troceados, los huevos triturados y las cuatro cucharadas de mayonesa.
3. Lo vamos mezclando todo con un tenedor mientras lo aplastamos hasta obtener la textura de un puré.
4. Extendemos las lonchas de jamón.
5. Ponemos el relleno en medio de la loncha de jamón y enrollamos, procurando que el cierre quede por abajo.
6. Decoramos al gusto y servimos bien frío.



EN VERANO, PREVENCIÓN A DIARIO

RECETAS VERANIEGAS

ENSALADA DE FRUTAS



INGREDIENTES

Para la ensalada

- 1 plátano
- 1 pera
- 20 uvas
- 1 rodaja de piña
- 100 g de fresas
- Medio mango

Para el aliño

- 1 cucharada de miel
- ½ cucharada de zumo de limón
- 5 hojas de albahaca

PREPARACIÓN

1. Cortamos toda la fruta en tacos cuadrados (las uvas por la mitad).
2. Preparamos el aliño mezclando en un cuenco pequeño una cucharada de miel con media cucharada de zumo de limón y 5 hojas de albahaca picadas.
3. Ponemos todas las frutas cortadas en el mismo bol, mezclándolas bien.
4. Aliñamos, removemos y lista para servir.



EN VERANO, PREVENCIÓN A DIARIO

RECETAS VERANIEGAS

HELADO DE LIMÓN

INGREDIENTES

- 280 gr de leche condensada fría
- 400 ml de nata para montar o crema de leche fría
- 1 limón grande
- Colorante alimentario amarillo (opcional)



PREPARACIÓN

1. Lavamos el limón y rallamos la parte amarilla de la piel.
2. Cortamos el limón por la mitad y exprimimos.
3. Ponemos en un recipiente la leche condensada bien fría y la mezclamos con la ralladura de limón y el zumo.
4. Por otra parte, montamos la nata usando las varillas hasta que quede cremosa.
5. Incorporamos la mezcla a la nata y vamos removiendo con movimientos envolventes.
6. Metemos en el congelador por un mínimo de 8 horas y ya estará listo para disfrutarlo.

