

## SOBREPESO- RECETAS SALUDABLES

### Calabacín relleno de verduras



#### Ingredientes para 4 personas

- 4 Calabacines
- 3 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 atadillo de Romero
- 4 Tomates
- 1 Cebolla

#### Preparación

- 1) Cortar los calabacines longitudinalmente en dos partes.
- 2) Ponerlos tapados en el microondas con una cucharada de aceite durante 8 minutos a máxima potencia.
- 3) Picar la cebolla y pocharla en el microondas durante 4 minutos con las dos cucharadas de aceite restante. Añadir el tomate rallado y cocerla 4 minutos más. Condimentar con romero.
- 4) Vaciar los calabacines. Mezclar la pulpa con las demás verduras cocinadas.
- 5) Rellenar los calabacines.

#### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 153,57 Kcal.; Proteínas: 5,43 g; Hidratos de carbono: 12,84 g; Grasas: 7,77 g; Fibra: 5,28 g.

#### Comentario nutricional

Es una receta muy baja en calorías. Además, al contener fibra produce una sensación de saciedad.

#### Comentario gastronómico

El microondas es muy útil para cocinar de forma más fácil y rápida. También ensucia menos que otros métodos de cocción, como la plancha, y no es necesario añadirle mucho aceite, con lo que disminuye el contenido calórico.

## Hélices con brócoli y pasas



### Ingredientes para 4 personas

- 3 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 dientes de Ajo
- 2 piezas de Brócoli
- 20 gramos de Pasas de Corintio
- 120 gramos de Pasta de Hélices

### Preparación

- 1) Rallar el brócoli con un rallador grueso. En una sartén con el aceite en frío poner el ajo aplastado, una vez dorado, retirar el ajo y poner el brócoli y las pasas.
- 2) Taparlo y dejar que se cocine unos 7 minutos aproximadamente.
- 3) Hervir la pasta siguiendo las indicaciones del paquete y una vez escurrida mezclar con el sofrito anterior.
- 4) Servir caliente.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 211,43 Kcal.; Proteínas: 7,61 g; Hidratos de carbono: 32,41 g; Grasas: 7,72 g;

### Comentario nutricional

La cantidad de pasta recomendada en nuestra dieta para Obesidad son 30 gramos. Para no pasar hambre, añádele la cantidad de brócoli que necesites.

### Comentario gastronómico

Esta receta también se puede hacer con coliflor, aunque quedará menos vistoso.

## Tortilla rellena de brotes y setas



### Ingredientes para 4 personas

- 4 Huevos
- 100 gramos de Champiñones
- 1 taza de Soja germinada
- 1 cucharada de Aceite de oliva
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra

### Preparación

- 1) Batir los huevos.
- 2) Cocerlos en una sartén con la cucharada de aceite de oliva.
- 3) Agregar los champiñones cortadas en pequeños trozos, cuando los huevos empiecen a cuajar.
- 4) Agregar por último los brotes de soja germinada y salpimentar.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 130,29 Kcal.; Proteínas: 8,99 g; Hidratos de carbono: 1,05 g; Grasas: 10,00 g;

### Comentario nutricional

Resulta un plato original y rapidísimo de hacer. Acompañada de una ensalada y unas rebanadas de pan se convierte en un menú equilibrado ideal para hacer una cena ligera, sugerente y apetitosa.

### Comentario gastronómico

Otra opción es saltear previamente los champiñones con aceite y un poquito de ajo.

## Merluza al aroma de albahaca con cebolla y tomate.



### Ingredientes para 4 personas

- 2 dientes de Ajo
- 4 filetes de Merluza
- 1 cucharada de Albahaca picada
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra
- 3 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 Cebollas tiernas
- 2 Tomates

### Preparación

- 1) Cortar la cebolla a láminas y junto con una cucharada sopera de aceite y el ajo prensado. Ponerlo en el microondas durante 4 minutos a máxima potencia y tapado. Reservar.
- 2) Pelar los tomates y cortarlos a gajos. Reservar.
- 3) Salar la merluza y "pintarla" con una mezcla hecha con aceite y la albahaca cortada.
- 4) Cocer la merluza al microondas a máxima potencia y destapado durante 3 minutos.
- 5) Para emplatar hacer un lecho de cebolla, encima poner la merluza y finalmente colocar el tomate.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 206,36 Kcal.; Proteínas: 21,22 g; Hidratos de carbono: 8,84 g; Grasas: 9,04 g;

### Comentario nutricional

La merluza, al ser un pescado blanco, tiene un contenido menor de grasa que el pescado azul. Además, el tipo de grasa que contiene es muy cardiosaludable.

### Comentario gastronómico

Si se hace solo una ración se debe disminuir el tiempo de cocción, especialmente el del pescado.

Con el asesoramiento de:

