

# ALIMENTANDO CÓRDOBA



Desde Alimentando Córdoba queremos agradecer a toda la comunidad educativa de los centros de educación infantil y primaria Albolafia, Algafequi y López Diéguez, por permitirnos trabajar juntas en la transición hacia una alimentación más sana y sostenible en los comedores escolares. Pasito a pasito, receta a receta, vamos construyendo juntas un menú adecuado a las necesidades de nuestro alumnado, de nuestras familias, de nuestros territorios. No hay recetas mágicas, sino ingredientes esenciales, que bien combinados, nos ayudan a mejorar la calidad, acercándonos a ese comedor que soñamos. Queremos agradecer también a todas esas productoras y productores que día a día cuidan de nuestro entorno y de nuestra salud, y que ponen tanto empeño en alimentarnos bien. Poder llevar estos productos hasta las cocinas y las mesas de los colegios, forma parte de ese comedor soñado.

Autoría: **Alimentando Córdoba.**

Redacción: **África Jiménez y Tamara Tortosa.**

Revisión: **Isabel Vara** (ISEC- UCO) y **Erin McNulty** (Justicia Alimentaria)

Recetario: **Juan Ignacio Jiménez.** (Cocinero CEIP Algafequi)

Diseño y maquetación: **Tamara Tortosa.**

**Año 2022**



Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 España Este documento está bajo una licencia de Creative Commons. Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra siempre y cuando se reconozca la autoría y no se use para fines comerciales. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra. Licencia completa: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>





## INDÍCE

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| - ¿Qué vas a encontrar en este recetario? .....                  | 4  |
| - El papel del comedor escolar en la alimentación infantil ..... | 6  |
| - Por una alimentación sana y sostenible en los colegios .....   | 7  |
| - ¿Qué es una alimentación sana? .....                           | 8  |
| - ¿Qué es una alimentación sostenible? .....                     | 9  |
| - Doble pirámide de la salud y el clima .....                    | 10 |
| - Cambios para comer mejor .....                                 | 12 |
| - Cuanto menos azúcar libre, mejor .....                         | 14 |
| - ¿Por qué es mejor comer fruta que beberla? .....               | 15 |
| - Cómo animar a las/os niñas/os a comer sano .....               | 16 |
| - Enseñar a comer es enseñar a crecer .....                      | 17 |
| - Cesta de la compra sana y sostenible .....                     | 18 |
| - Calendario de temporada en Córdoba .....                       | 19 |
| - Recetario .....                                                | 20 |
| - Referencias consultadas .....                                  | 88 |

## ¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTE RECETARIO?

La alimentación es una cuestión clave en nuestras vidas. Alimentarnos no consiste sólo en introducir en nuestro cuerpo algo comestible, sino que por alimentos, entendemos aquellos productos que nos aportan los nutrientes necesarios para desarrollarnos física e intelectualmente y para mantener la salud y el bienestar de nuestro organismo. La alimentación además es un acto social, en el que compartimos con otras personas y nos relacionamos en torno a la comida, formando ésta una parte fundamental de nuestra identidad cultural y del entorno en el que vivimos. Aún más, *cómo* nos alimentamos, *qué* comemos, *dónde* compramos, *de dónde* vienen los productos que consumimos, etc, no sólo afecta a nuestra salud, sino que además tiene un fuerte impacto sobre el medio ambiente, el cambio climático y la economía local.

Los centros escolares que apuestan por una alimentación sana y sostenible, trabajan para defender el derecho que todas y todos los niños y niñas tienen a recibir una alimentación que aporte nutrientes adecuados a su etapa de desarrollo. Además, introducir productos de cercanía, de temporada y ecológicos en los comedores, significa un compromiso con el medio ambiente y con nuestro entorno, reduciendo los Gases de Efecto Invernadero, principales causantes del Cambio Climático. Apostando por productos frescos y locales, favorecemos también el desarrollo de la economía de nuestro territorio. Permitiendo que productores y productoras de la zona nos alimenten de una manera más sana y más sostenible, contribuimos además a la defensa y preservación de nuestro entorno agrícola, un patrimonio histórico, cultural y económico de nuestro territorio, que se está perdiendo en los últimos años.

Algunos colegios públicos de Córdoba, como el *CEIP Albolafia*, *CEIP Algafequi* y *CEIP López Diéguez*, se encuentran en este camino. Equipos directivos, docentes, cocineros-as, monitores-as de comedor, alumnado y familias, acompañadas por el Proyecto *Alimentando Córdoba*, se proponen transformar los centros escolares en

espacios de Cultura Alimentaria, en los que aprendemos juntas cómo mejorar la alimentación de nuestros y nuestras pequeñas.

Este recetario pretende acercarnos al **CÓMO** y al **POR QUÉ** iniciar cambios en nuestro modelo alimentario.

- Como primer plato, introducimos algunos conceptos sobre alimentación sana y sostenible, tanto a nivel nutricional, como desde el punto de vista de los impactos que supone la alimentación en nuestro entorno;
- De segundo, aportamos algunos “trucos” o “consejos”, sobre cómo acceder a productos más sanos y sostenibles en nuestra ciudad, sin que esto suponga un alto coste para nuestros bolsillos.
- Y, de postre, compartimos un importante número de recetas incluidas en el menú del comedor del *CEIP Algafequi*, y elaboradas por nuestro cocinero Juan Ignacio, a través de las cuales, iremos conociendo los distintos alimentos y sus correspondientes beneficios para nuestra salud.



ALIMENTANDO  
CÓRDOBA

Alimentación Sostenible,  
Saludable y Equitativa

**Esperamos que este menú que hemos preparado, sirva de alimento para coger fuerzas e impulsar una alimentación más sana, más adecuada y más sostenible para nuestras niñas y niños.**



## EL PAPEL DEL COMEDOR ESCOLAR EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Muchas/os niñas/os utilizan el servicio de comedor escolar para la comida del mediodía y es el espacio adecuado para reforzar una serie de hábitos que se aprenden en casa. Los comedores escolares juegan un papel crucial en la alimentación y educación infantil dado que:

- Proporcionan una comida de calidad desde un punto de vista nutricional favoreciendo la salud y el crecimiento e incorporando de manera progresiva nuevos alimentos y preparaciones dentro del proceso de educación del paladar y del placer de comer.
- Desarrollan y refuerzan la adquisición de hábitos higiénicos (especialmente el lavado de manos) y alimentarios saludables y sostenibles (educación para la salud individual y planetaria o global).
- Fomentan las normas de comportamiento y la utilización correcta del material y de los utensilios del comedor.
- Promueven la autonomía y los aspectos sociales y de convivencia de las comidas (educación para la convivencia y la responsabilidad).
- Las cocinas dentro del centro generan un contacto directo entre las niñas y niños y el personal que trabaja en el comedor escolar (cocina y monitoraje). Eso permite al equipo de cocina poder saber de primera mano sus gustos e inquietudes consiguiendo una base muy fuerte para la aceptabilidad de los menús.
- Garantizan un espacio y un momento agradable y tranquilo, pensado y diseñado con cuidado y teniendo en cuenta las diferentes necesidades de las/os niñas/os.
- Garantizan que el comedor es un espacio libre de cualquier tipo de publicidad.
- Contribuyen a la organización y conciliación de la vida familiar.
- Juega un papel clave para las familias en riesgo de pobreza o exclusión social sobre todo gracias al sistema de becas.

## POR UNA ALIMENTACIÓN SANA Y SOSTENIBLE EN LOS COLEGIOS

Cambiar la manera en la que nos alimentamos es una necesidad urgente. Sabemos ya que una alimentación deficiente, carente de nutrientes adecuados, nos enferma. También sabemos que consumir menús con una alta presencia de productos animales y alimentos procesados, no solo afecta negativamente a nuestra salud, sino que además tiene un importante impacto en el medio ambiente, generando una cadena de efectos que agravan el problema del calentamiento global. Además, consumir productos fuera de temporada, que recorren miles de kilómetros para llegar a nuestras mesas, producidos bajo plástico y con un alto contenido en pesticidas, aumenta esos impactos relacionados con el cambio climático.

Los comedores escolares se han convertido en los espacios idóneos para que niños y niñas aprendan a alimentarse de manera sana y sostenible. Un importante porcentaje del alumnado en nuestro país come en el colegio, y en global, nos podemos hacer una idea de la cantidad de alimentos que se consumen en estos comedores, por lo que el criterio a la hora de realizar las compras, influye y mucho en el medio ambiente y en nuestro entorno.

### - La alimentación sana y sostenible es un derecho -

Pero no es tarea únicamente de los colegios. Las familias, cada vez más, se preocupan por lo que sus hijas e hijos comen cada día. También es su responsabilidad ofrecer alimentos sanos, priorizar las frutas y verduras, y planificar las cenas en casa de forma que complementen el menú del cole. Es importante esforzarse en reforzar los hábitos que se están trabajando en el colegio, reduciendo azúcares, buscando opciones más saludables para endulzar la vida, eliminando procesados y consumiendo alimentos frescos y de temporada. Entre todas, trabajamos para mejorar la salud y la calidad de vida de niños y niñas. Como dijo Hipócrates,

### - “Que el alimento sea tu medicina” -

...hacia un comedor sano y sostenible -



## ¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SANA?

Verduras y Hortalizas

Frutas

Legumbres

Grasas saludables

Carne, Pescado, Huevo

Cereales, Tubérculos

Lácteos

Las entidades y organismos dedicados a la salud pública y la nutrición comunitaria coinciden en las características globales que deben cumplir las pautas alimentarias:

La alimentación es **SUFICIENTE**, **COMPLETA** y **EQUILIBRADA** cuando cubre, en idóneas cantidades y proporciones, las necesidades nutritivas y calóricas requeridas por el organismo en las distintas etapas de la vida. Dichos nutrientes sobre todo deberán provenir de alimentos **FRESCOS**, **POCO PROCESADOS** o **SIN PROCESAR** y principalmente **VEGETALES**, evitando los alimentos de baja calidad nutricional y las bebidas alcohólicas. Una alimentación saludable debe poderse **ADAPTAR** a las características individuales y también sociales, culturales y del entorno. Pero, además, la alimentación debe ser **SATISFACTORIA**, agradable y aportar placer sensorial. Por descontado, debe ser **SEGURA**, es decir, no ha de contener contaminantes ni tóxicos que conlleven un riesgo para la salud. Por último, debe ser respetuosa con el **MEDIO AMBIENTE**, preservando los recursos, generando los menos residuos posibles y potenciando el desarrollo agroalimentario local y los productos de temporada. Y todo ello ha de ser una propuesta viable con un **PRESUPUESTO RAZONABLE**, que no excluya a nadie.

El derecho a la alimentación es un derecho humano reconocido por la Declaración universal de los derechos humanos, que abarca la disponibilidad y accesibilidad de alimentos en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades nutritivas.



## ¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE?

Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), las dietas sostenibles son aquellas que generan un impacto ambiental reducido y que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable. Además, protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles y nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y optimizan los recursos naturales y humanos. La sostenibilidad tiene tres pilares:

- La **sostenibilidad ambiental** tiene que ver con el impacto en el medio ambiente, no solo la huella de carbono, sino también la huella hídrica, impacto sobre el paisaje, uso de suelo, impacto en la biodiversidad etc.
- El **impacto social** que se refiere a la población encargada de llevar a cabo al producción de alimentos, las condiciones laborales dignas, los salarios justos, la fijación de población rural...
- La **sostenibilidad económica** afecta a las relaciones equilibradas con los proveedores, el pago justo de impuestos, el fomento del empleo rural en el sector primario, la resiliencia de los territorios rurales...

Desde una temprana edad, las/os más pequeñas/os de la casa puedan adquirir ciertas nociones que les permitan tomar conciencia de la importancia de cuidar el planeta en el que vivimos. En el ámbito de la alimentación es muy fácil hacerles ver que, por ejemplo, los plásticos son prácticamente innecesarios, que hay materiales reutilizables y reciclables, que las tiendas de barrio son un punto clave o que hay ciertos alimentos que dependen de una época concreta del año.

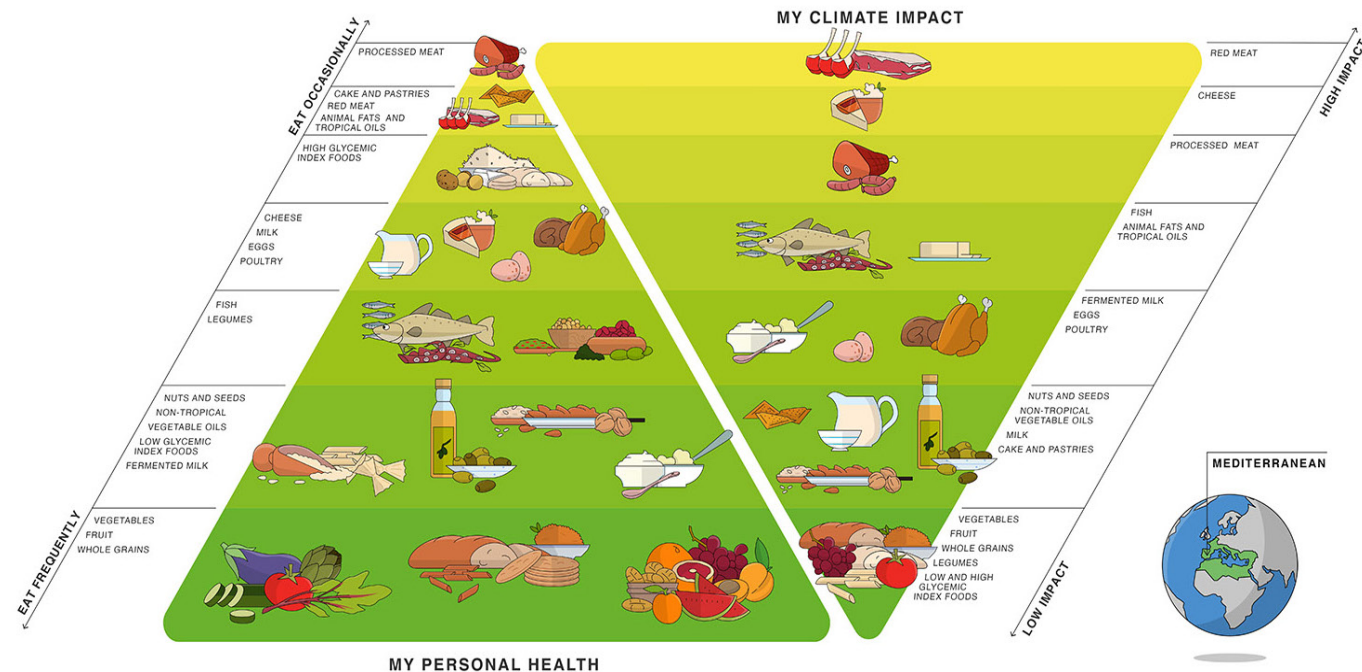
Este concepto se desarrolla en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas.



# DOBLE PIRÁMIDE DE LA SALUD Y EL CLIMA

## Dieta equilibrada, saludable y sostenible.

La doble pirámide de salud y clima se ofrece como una herramienta que pretende fomentar la adopción de estilos de alimentación que sean saludables para los humanos y respetuosos con el planeta, reduciendo el impacto de la elección de alimentos en el medio ambiente y cambio climático.



- Receta a Receta...

La Pirámide de la Salud ordena los alimentos según la frecuencia de consumo.

La Pirámide Climática clasifica diferentes alimentos en función de su huella de carbono agrupándolos desde una huella de carbono muy baja hasta una muy alta. Se muestra cómo, la producción de productos de origen animal hace la mayor contribución al cambio climático, frente a los productos de origen vegetal que tienen un menor impacto ambiental.

La Doble Pirámide corrobora el mensaje de que a través de una dieta variada y equilibrada podemos promover nuestra salud, longevidad y bienestar, al tiempo que reducimos nuestro impacto climático. De hecho, los alimentos que deberían consumirse con mayor frecuencia para nuestra salud también son los que tienen un bajo impacto.



...hacia un comedor sano y sostenible -

# CAMBIOS PARA COMER MEJOR

## Es importante...

- Repartir bien las comidas a lo largo del día:  
Entre cinco y seis comidas: primer desayuno en casa, segundo desayuno en la escuela, comida, merienda y cena.
- El desayuno y la merienda:  
Se pueden incluir alimentos como fruta fresca, pan integral, cereales de desayuno sin azucarar (copos de maíz, muesli, etc.), leche o derivados sin azúcares añadidos, etc. y una buena opción para el segundo desayuno es la fruta fresca, frutos secos o un bocadillo (de pan integral) con rellenos saludables.
- Cuidar de la variedad:  
Hay muchos alimentos diferentes dentro de los grupos básicos (farináceos integrales, frutas, frutos secos crudos o tostados, hortalizas, tubérculos, legumbres, lácteos sin azucarar, carne blanca, pescado, huevos, etc.) y es conveniente presentarlos y prepararlos de maneras diferentes.

## Potenciar...

- Los alimentos frescos o mínimamente procesados, de temporada y de proximidad.
- La fruta fresca como postre habitual y como complemento.
- Las hortalizas en las comidas principales.
- Las legumbres y los frutos secos crudos o tostados sin sal.
- Los farináceos (pan, pasta, arroz, etc.) integrales.
- Los lácteos sin azúcares añadidos, en forma de leche, yogur natural y quesos.
- El aceite de oliva virgen, tanto para cocinar como para aliñar.
- El agua como bebida básica, tanto en las comidas como entre horas.
- Las comidas en familia (como mínimo una al día), con una actitud respetuosa y amorosa hacia las/os niñas/os para hacer del rato de la comida un momento relajado, agradable y de interrelación y comunicación familiar.

## Evitar...

- Los alimentos ultraprocesados.
- Las golosinas.
- Las bebidas azucaradas (colas, naranjadas, bebidas isotónicas, zumos, etc.).
- La bollería y la pastelería.
- Los postres lácteos azucarados (yogures de sabores, batidos, flanes, natillas, crema de chocolate, cremas, mousses, etc.).
- La comida rápida (establecimientos de fast food como cadenas de hamburgueserías, pizzerías, bocadillos, etc.).
- Las preparaciones y derivados cárnicos procesados (embutidos, patés, salchichas, hamburguesas, etc.).
- Las distracciones de las pantallas durante las comidas (televisión, móviles, tabletas, etc.).

## Aumentar...

FRUTAS Y HORTALIZAS  
LEGUMBRES  
FRUTOS SECOS  
VIDA ACTIVA

## Cambiar a...

AGUA  
ALIMENTOS INTEGRALES  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN

## Reducir...

SAL  
AZÚCARES  
CARNES ROJAS Y PROCESADAS  
ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

## CUANTO MENOS AZÚCAR LIBRE, MEJOR



La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), publicó en 2021 su evaluación sobre el nivel máximo de ingesta tolerable de azúcares libres en la dieta tras una revisión científica exhaustiva. La conclusión que ha extraído es que la ingesta de azúcar libre debería ser lo más baja posible y no se ha podido establecer ninguna cantidad que sea libre de riesgo. Esto se debe a que la relación del consumo de azúcar y problemas para la salud es lineal.

### NO TODOS LOS AZÚCARES DE NUESTRA ALIMENTACIÓN SON IGUALES

#### CONSUMO SALUDABLE

#### Azúcar intrínseco

Es aquel azúcar que encontramos en la propia matriz de un alimento sin procesar. Puede ser la fructosa que hay en una fresa, la lactosa de la leche o los hidratos de carbono que hay en verduras y hortalizas. No cuentan como azúcar libre y su consumo no es perjudicial.



#### CONSUMO NO SALUDABLE

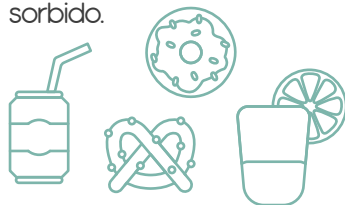
#### Azúcar libre

##### AÑADIDO

Es todo aquel azúcar que se ha añadido en la producción de un alimento de manera consciente. Puede haber sucedido en casa (añadir azúcar a un pastel) o también cuando lo hace la propia industria alimentaria (añadiendo azúcar a un refresco).

##### LIBERADO

Aquel que naturalmente estaba presente en el alimento pero que, al procesarlo, queda más libre y disponible para ser absorbido.



## ¿POR QUÉ ES MEJOR COMER FRUTA QUE BEBERLA?

1

**MASTIZACIÓN.** El inicio de la masticación avisa al cerebro que, a su vez, envía señales al estómago y a los intestinos para que empiecen a segregar las sustancias necesarias para el buen funcionamiento de todo el aparato digestivo.

2

**SALIVACIÓN.** En la misma boca empieza ya la digestión. Al estar el alimento sólido en la boca mientras se mastica despacio, también se liberan a partir de la saliva sustancias bactericidas que ayudan a prevenir las caries.

3

**ABSORCIÓN.** Ingerir el zumo de tres o cuatro naranjas hace que fluya a toda velocidad un torrente líquido lleno de azúcares con sus correspondientes calorías (el triple o cuádruple que si se come una).

4

**FIBRA.** Al tomar solo zumo o jugo, se desprecia casi toda la fibra, además de algunas vitaminas, fitoquímicos (algunos de ellos antioxidantes) y compuestos diversos que se quedarán en el exprimidor.

5

**SACIEDAD.** Como el zumo ocupa menos sitio en el estómago que la masa resultante de la masticación y salivación de una o dos piezas de fruta entera, no se activan los receptores de distensión ubicados en el estómago, por lo que el cerebro no percibe bien las calorías líquidas que han entrado con tanta rapidez. En consecuencia, no se produce la sensación de saciedad, algo que es fundamental para que el cuerpo sepa que está lleno y no le apetezca ni necesite ingerir más alimento.

Un zumo NO equivale a una pieza de fruta



## CÓMO ANIMAR A LAS/OS NIÑAS/OS A COMER SANO

- **INCLUIR VEGETALES EN SUS COMIDAS FAVORITAS.** Puede ocurrir que algunas/os niñas/os acepten más vegetales si forman parte de una de sus comidas favoritas, como podría ocurrir al agregar pimienta, champiñones, tomate, cebolla y demás a una pizza o preparar una salsa de pasta con vegetales como calabacín, cebolla y tomate, o hacer tortitas con zanahoria, espinacas o remolacha para desayunar.
- Utilizar la **CREATIVIDAD** a la hora de preparar los platos puede animar a tu hija/o a probar estos alimentos. Cuanto más divertido sea, mayor posibilidad habrá de que los acepte.
- Siempre colocar **VEGETALES Y FRUTAS A LA VISTA Y A SU ALCANCE** para ofrecerle al niño/a en cualquier momento. Este grupo nunca debe faltar en la mesa. Si están siempre disponibles, será más probable que los consuma. Pondremos a su alcance recipientes con zanahoria en palitos o rodajas, brócoli y coliflor cocidos o al vapor, tomates cherry, entre otros... También puedes poner **FRUTOS SECOS** tostados sin sal.
- Las/os niñas/os que se involucran más en el proceso de selección de alimentos y en su procesamiento muestran mayor disposición a probarlos. **HABLA** de los alimentos y su cultivo, de dónde vienen y, en la medida de lo posible, visita huertos cercanos para familiarizar a tus hijas/os con la tierra. **COCINA** con ellas/os.
- **MANTEN A RAYA LOS AZUCARADOS Y ULTRAPOCESADOS**, ya que cuanto más intenso sea el sabor de estos alimentos y más se acostumbren a ellos, menos éxito tendremos al ofrecerle alimentos como los vegetales.
- Resultará muy tentador ofrecer fruta triturada en bolsitas (la devorará sin problema), pero vale la pena animarlos a comer el **ALIMENTO ENTERO**.
- Por último, es necesario recordar que los hábitos que se instauran en la infancia acompañarán a las/os niñas/os hasta la vida adulta y que **RENDIRSE NO ES UNA OPCIÓN** cuando se trata de protegerlos ante el desarrollo de enfermedades crónicas y dotarlas/os de herramientas para que lleven una vida saludable.



## ENSEÑAR A COMER ES ENSEÑAR A CRECER

- Las familias son las guías de la educación de sus hijas/os y tienen que tener en cuenta que las/os pequeñas/os harán y adquirirán las actitudes y costumbres que vean de las/os mayores. **EDUCAR EN EL EJEMPLO.**
- Hay que hacer un **ESFUERZO DIARIO** y ser constante para que las niñas y los niños en casa adquieran costumbres, eduquen su paladar y aprendan a comer y crecer como necesitan. Es durante los primeros años de vida que se adquieren y se consolidan los hábitos alimentarios, así que vale la pena empezar bien.
- Debemos **INSISTIR**, es decir, si algo no le gusta, por ejemplo la zanahoria cocida, seguir poniéndola en las comidas, con arroz o dentro de un guiso, porque la verdura tendrá el sabor del guiso y es más fácil que la coman. La insistencia no es que se acaben la comida, sino que, al menos, lo prueben o coman una determinada cantidad, con la voluntad de fomentar la diversificación y educación alimentarias y la inclusión de alimentos saludables en la dieta.
- Pon **PRIMERO LO QUE MÁS LE CUESTA COMER**, por ejemplo la verdura o la ensalada y espera a que termine antes de ponerle el huevo, la carne o el pescado. Si se lo presentas todo a la vez, comerá lo que más le guste, se quitará el hambre y luego no comerá la verdura.
- Averigua por qué a tu hija o hijo no le gusta el alimento. Puede ser la **TEXTURA, TAMAÑO** o **CANTIDAD**, no es lo mismo poner un plato de judías verdes con la vaina cortada en trozos grandes, que hacer trozos más pequeños, que el aspecto sea más uniforme.
- Aplica la regla de **"NO NEGAR, NO OFRECER"**: Si tu peque te pide comer algún producto superfluo porque se lo han ofrecido a la salida del colegio, en una cumpleaños o en el parque, podrá comerlo y disfrutarlo sin juicios al respecto (no se trata de demonizar ninguna opción), pero si luego los pide en casa podremos explicarle que, debido a sus características, estos productos no podrán formar parte de la rutina diaria y podrá consumirlos sólo de forma ocasional.
- Hay que respetar la **SENSACIÓN DE HAMBRE** y **SACIEDAD**. Las/os adultas/os tienen la responsabilidad sobre el qué, el dónde y el cuándo, y las/os niñas/os son los que decidirán sobre la cantidad. Asimismo, hay que evitar ejercer presión para que coman.

# CESTA DE LA COMPRA SANA Y SOSTENIBLE

¿Cuánto gastamos?... ¿Qué compramos?... ¿Dónde lo compramos?... ¿Cuánto tiramos?...

## LO QUE COMPRAMOS, COCINAMOS Y COMEMOS TIENE UN IMPACTO DIRECTO SOBRE EL PLANETA.

Consejos para abaratar la cesta de la compra:

- Hacer lista de la compra. Es la manera de no confundir necesidades con impulsos.
- Consumir alimentos de temporada y proximidad; si se compra al productor directo es asequible, es decir, que al elegir canales cortos de comercialización eliminamos intermediarios y, por tanto, también reducimos costes.
- Reducir el consumo de carne y derivados así como de alimentos ultraprocesados.
- Limpia y corta la verdura que empiece a deteriorarse y guárdala en el congelador. Es una buena opción para evitar el despilfarro, además de un gran recurso del que echar mano cuando no se tiene mucho tiempo para cocinar o para comprar.
- Revisa lo que tienes en la nevera, despensa y congelador, para evitar comprar productos por duplicado.
- En mercados y en tiendas de barrio es posible comprar legumbres a granel. Las legumbres cocidas envasadas son una buena opción exprés, pero es importante considerar su coste más elevado, tanto económico como medioambiental.
- Lo más sano es más barato. Las materias primas son mucho más baratas que los productos precocinados o ultraprocesados.
- Ante la duda, el recipiente más grande. Todo lo "mini" utiliza una gran cantidad de material para una pequeña dosis de producto, además de ser más difícil de reciclar.
- Recurre a grupos de consumo de tu localidad. Se trata de grupos de familias o particulares que se unen para comprar alimentos directamente al proveedor sin intermediarios que encarezca el coste.

**RECUERDA COGER SIEMPRE TUS BOLSAS O RECIPIENTES REUTILIZABLES.**

## PRODUCTOS DE CERCANÍA

Los productos kilómetro 0 son aquellos que han viajado menos de 100 km desde su producción hasta llegar a nuestra mesa.

Ventajas de consumir alimentos de Km 0:

- El reparto de las ganancias es más justo al haber menos agentes intermediarios.
- Se reducen las emisiones de CO<sub>2</sub> producidas en el transporte de mercancías.
- Al elegir estos productos se ayuda a la economía local.



# CALENDARIO DE TEMPORADA EN CÓRDOBA

|                                                                                   |           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|   | ACELGA    | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | ALCACHOFA | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | APIO      | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | BATATA    | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | BERENJENA | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | BRÓCOLI   | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | CALABACÍN | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | CALABAZA  | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | CAQUI     | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | CARDO     | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | CIRUELA   | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | COL       | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | COLIFLOR  | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | ESPÁRRAGO | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | ESPINACA  | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | GRANADA   | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | GUISANTE  | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|  | HABA      | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |

|                                                                                    |            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|   | HABICHUELA | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | KALE       | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | LIMÓN      | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | MANZANA    | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | MELOCOTÓN  | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | MELÓN      | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | MEMBRILLO  | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | NARANJA    | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | NÍSPERO    | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | PEPINO     | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | PERA       | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | PIMIENTO   | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | PUERRO     | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | RÁBANO     | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | SANDÍA     | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | TOMATE     | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|   | UVA        | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|  | ZANAHORIA  | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |



¡A COCINAR!

## - ENTRANTES -

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| - Ensalada Campera.....                     | 25 |
| - Ensalada Cordobesa.....                   | 25 |
| - Ensalada de Arroz.....                    | 26 |
| - Ensalada de Lentejas.....                 | 26 |
| - Ensalada de Pasta.....                    | 27 |
| - Ensalada de Pollo.....                    | 28 |
| - Ensalada de Queso Fresco.....             | 29 |
| - Ensalada Variada.....                     | 30 |
| - Ensaladilla Rusa.....                     | 31 |
| - Picadillo Cordobés (Pipirrana).....       | 32 |
| - Caldo de Verduras.....                    | 34 |
| - Crema de Calabacín.....                   | 33 |
| - Crema de Calabaza.....                    | 34 |
| - Crema de Lentejas con Verduras.....       | 35 |
| - Crema de Puerros y Patatas.....           | 35 |
| - Crema de Verduras.....                    | 36 |
| - Crema de Zanahoria.....                   | 37 |
| - Gazpacho Andaluz.....                     | 38 |
| - Puré de Verduras y Quinoa.....            | 39 |
| - Sopa de Pescada, Hortalizas y Quinoa..... | 39 |
| - Sopa de Picadillo.....                    | 40 |
| - Sopa de Tomate con Fideos finos.....      | 41 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| - Sopa de Verduras con Fideos fino.....         | 42 |
| - Huevos al plato con Patatas y Guisantes.....  | 43 |
| - Huevos Rellenos.....                          | 43 |
| - Huevos Revueltos con Judías verdes.....       | 44 |
| - Huevos Revueltos con Patatas y Calabacín..... | 44 |
| - Tortilla de Berenjena, Queso y Pimiento.....  | 45 |
| - Tortilla de Espinacas.....                    | 46 |
| - Berenjenas Gratinadas.....                    | 47 |
| - Pimientos verdes Rellenos.....                | 48 |
| - Tortitas de Calabacín y Mozzarella.....       | 49 |
| - Tortitas de Coliflor.....                     | 50 |
| - Espaguetis con Verduras y Tomate.....         | 51 |
| - Macarrones con Nata.....                      | 51 |
| - Espirales con Pisto.....                      | 52 |

## - GUISOS -

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| - Arroz guisado con Verduras y Carne.....   | 54 |
| - Arroz guisado con Verduras y Pescado..... | 55 |
| - Caldo con Garbanzos, Arroz y Patatas..... | 56 |
| - Cocido Andaluz.....                       | 57 |
| - Estofado de Patatas con Verduras.....     | 58 |
| - Guiso de Patatas.....                     | 59 |
| - Marmitako de Salmón.....                  | 59 |



|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| - Potaje de Alubias blancas con Verduras..... | 60 |
| - Potaje de Alubias de color con Arroz.....   | 61 |
| - Potaje de Lentejas con Verduras.....        | 62 |
| - Potaje de Garbanzos con Verduras.....       | 63 |

## - PESCADOS -

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| - Lagrimitas de Japuta al limón..... | 66 |
| - Pescado a la Plancha.....          | 67 |
| - Pescado al Horno.....              | 67 |
| - Pescado en Salsa Amarilla.....     | 68 |
| - Pescado en Salsa Marinera.....     | 69 |
| - Merluza en Salsa Verde.....        | 70 |
| - Tortillitas de Bacalao.....        | 70 |

## - CARNES -

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| - Carrilladas de Cerdo en salsa.....       | 72 |
| - Costillas de Cerdo en salsa.....         | 73 |
| - Magro en salsa de Champiñones.....       | 74 |
| - Carne con Tomate.....                    | 75 |
| - Filetes rusos de Ternera con Tomate..... | 75 |
| - Ternera en salsa de Verduras.....        | 76 |

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| - Ternera al Vino.....                     | 77 |
| - Ragout de Ternera.....                   | 77 |
| - Estofado de Patatas a la Jardinera.....  | 78 |
| - Pechuga de Pavo en salsa de Cebolla..... | 79 |
| - Pollo al Chilindrón.....                 | 80 |
| - Pollo en Pepitoria.....                  | 81 |
| - Pollo a la Cerveza.....                  | 82 |
| - Pollo al Ajillo.....                     | 82 |
| - Pollo al Horno.....                      | 83 |
| - Pollo guisado en salsa de Verduras.....  | 83 |

## - GUARNICIONES -

|                              |    |
|------------------------------|----|
| - Arroz con Champiñones..... | 86 |
| - Berenjenas Rebozadas.....  | 86 |
| - Verduras Salteadas.....    | 87 |
| - Patatas a lo Pobre.....    | 87 |

# ENTRANTES

## Ensalada Campera



INGREDIENTES

ELABORACIÓN



ALÉRGENOS

Patata    Huevo duro  
Tomate    Aceite OVE  
Cebolla    Vinagre de Manzana  
Atún en conserva    Sal

- 1 Cocer la patata en agua hirviendo con sal. Dejar enfriar.
- 2 Cocer el huevo 10 minutos sumergiéndolo en agua hirviendo con sal y un chorrito de vinagre. Refrescamos de inmediato en agua helada para cortar la cocción.
- 3 Cortar todos los ingredientes y mezclar.
- 4 Aliñar con el Aove, la sal y el vinagre de manzana.

## Ensalada Cordobesa



INGREDIENTES

ELABORACIÓN



ALÉRGENOS

Lechuga    Atún en conserva  
Tomate    Aceitunas  
Pepino    Aceite OVE  
Pimiento Verde    Vinagre de Manzana  
Cebolla    Sal  
Huevo duro

- 1 Lavar y cortar la lechuga, el tomate y el pimiento.
- 2 Pelar y cortar el pepino y la cebolla.
- 3 Cocer los huevo en agua con sal y vinagre. Enfriar y pelar.
- 4 Mezclar todo y aliñar con el aceite de oliva virgen extra, la sal y el vinagre de manzana.

## Ensalada de Arroz



### INGREDIENTES

Arroz Guisantes  
Pechuga de Pavo Zanahoria rallada  
Tortilla francesa Aceite OVE  
Pimiento Rojo Limón  
Cebolla Sal

### ELABORACIÓN



- 1 Cocer el arroz en abundante agua hirviendo y un poco de sal. Una vez cocido, lo refrescamos con agua fría para evitar que se pase y lo reservamos. Igual con los guisantes.
- 2 Hacer la tortilla francesa.
- 3 Cortar todos los ingredientes en dados y mezclar.
- 4 Aliñar con el Aove, el limón y la sal.



### ALÉRGENOS

## Ensalada de Lentejas



### INGREDIENTES

Lentejas cocidas Pepino  
Cebolla roja Tomate  
Pimiento Verde Aceite OVE  
Pimiento Rojo Vinagre de Manzana  
Zanahoria Sal

### ELABORACIÓN



- 1 Pelar el pimiento rojo, la zanahoria y el pepino.
- 2 Picar muy fino todos los ingredientes.
- 3 Mezclar junto con las lentejas previamente cocidas.
- 4 Hacer una vinagreta con el Aove, la sal y el vinagre de manzana y aliñar.

→ "conserva en la nevera hasta el momento de consumir"

## Ensalada de Pasta



### INGREDIENTES

Pasta integral  
Tomate  
Lechuga  
Maíz  
Atún en conserva  
Aceite OVE  
Vinagre de Manzana  
Sal

### ELABORACIÓN



- 1 Cocer la pasta en agua hirviendo con sal. Tras cocer, enfriar y reservar.
- 2 Escurrir el aceite de oliva virgen extra de la lata de atún.
- 3 Lavar y cortar la lechuga y el tomate.
- 4 Mezclar todo los ingredientes junto con la pasta fría.
- 5 Aliñar con el Aove, el vinagre de manzana y la sal.



### ALÉRGENOS

### -MAÍZ-

» Aunque lo podemos encontrar en conserva todo el año, el mejor momento para su consumo es en verano, entre los meses de junio y septiembre.

» En fresco, la mazorca se puede comer como una verdura, mientras que los granos secos se consumen en forma de harina, principalmente. Hay que destacar también otras formas de disfrutarlo como copos de cereales, sémola, polenta o las famosas palomitas de maíz.

» Hay que combinarlo con alimentos que completen bien su proteína como legumbres, leche o verduras.

» Es importante consumir maíz procedente de cultivo ecológico para evitar el consumo de contaminantes o de organismos modificados genéticamente (transgénicos).

# Ensalada de Pollo



INGREDIENTES

ELABORACIÓN



ALÉRGENOS

Muslo de Pollo  
Puerro  
Zanahoria  
Patata  
Garbanzos secos  
Lechuga  
Zanahoria rallada  
Manzana  
Mayonesa  
Sal

- 1 Poner a cocer el pollo en agua con sal junto con el puerro, la patata pelada, la zanahoria y los garbanzos previamente remojados la noche anterior.
- 2 Una vez cocido el pollo, lo limpiamos, desmenuzamos y lo dejamos enfriar. [El caldo lo podemos conservar como fondo o para sopa].
- 3 Cortar en juliana la lechuga y rallar o picar muy fina la zanahoria y la manzana.
- 4 Mezclar todos los ingredientes y cubrir con mayonesa.
- 5 Salar al gusto si fuera necesario.

## -MANZANA-

» Se recoge a finales de verano, principios de otoño y es entonces cuando está más sabrosa.  
» Es una gran fuente de vitaminas C y A, así como potasio y fibra. La vitamina C se encuentra justo debajo de la piel, así que, elige siempre manzanas ecológicas y no las peles.  
» Es una buena aliada tanto en casos de estreñimiento como de descomposición, puesto que la pectina es una fibra soluble que regula el intestino, de forma que "actúa como laxante si hay estreñimiento o absorbe el exceso de agua cuando existe diarrea".

# Ensalada de Queso fresco



INGREDIENTES

ELABORACIÓN



ALÉRGENOS

Queso fresco  
Atún en conserva  
Tomate  
Aceite OVE  
Vinagre de Manzana  
Sal

- 1 Lavar y cortar el queso fresco y el tomate.
- 2 Escurrir el aceite de oliva virgen extra de la conserva de atún.
- 3 Mezclar los ingredientes y aliñar con el Aove, la sal y el vinagre de manzana.

## -QUESO FRESCO-

» Se trata de un derivado lácteo [a partir de leche de vaca, oveja o cabra], que a diferencia de otros quesos, no se somete a un proceso de curación.  
» Es buena fuente de proteínas de alto valor biológico, así como de potasio y sodio [sal]; éste último, más reducido en comparación con otros quesos.  
» Es una de las principales fuentes de calcio, mineral fundamental para la salud de huesos y dientes, además, la absorción del calcio se ve favorecida por la proteína que contiene.  
» No podemos olvidar que el queso fresco tiene propiedades probióticas con las que ayuda al aparato digestivo a realizar su función de forma natural.



# Ensalada Variada



INGREDIENTES

ELABORACIÓN



ALÉRGENOS

- |                    |                                                                                         |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Lechuga            | <b>1</b> Lavar y cortar la lechuga y el tomate.                                         |
| Tomate             | <b>2</b> Escurrir y cortar las aceitunas.                                               |
| Maíz               | <b>3</b> Escurrir el aceite de oliva virgen extra de la conserva de atún.               |
| Atún en conserva   | <b>4</b> Mezclar los ingredientes y aliñar con el AOVE, la sal y el vinagre de manzana. |
| Aceitunas          |                                                                                         |
| Aceite OVE         |                                                                                         |
| Vinagre de Manzana |                                                                                         |
| Sal                |                                                                                         |

## -LECHUGA-

- » Se puede disfrutar de la lechuga todo el año, y se cultiva en todos los climas. Todos los tipos de lechuga verde son muy beneficiosos para la salud, ya que son unas verduras que aportan importantes dosis de vitaminas, antioxidantes y nutrientes aunque, entre las cuatro, destaca la lechuga romana. Las hojas, cuanto más oscuras, más nutritivas son.
- » ¿Sabías que sus hojas tienen propiedades sedantes?... posee una sustancia que actúa como calmante sobre el sistema nervioso, la cual confiere a la lechuga propiedades relajantes y favorecedoras del sueño.
- » No podemos olvidar sus propiedades expectorantes que son de gran ayuda para tratar las enfermedades del aparato respiratorio y concretamente para aliviar la tos.

# Ensaladilla Rusa



INGREDIENTES

ELABORACIÓN



ALÉRGENOS

- |                  |                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Patata           | <b>1</b> Lavamos las patatas y las zanahorias y las ponemos a hervir junto con los guisantes y un poco de sal.                                                                                     |
| Atún en conserva | <b>2</b> Cocer el huevo 10 minutos sumergiéndolo en agua hirviendo con sal y un chorrito de vinagre. Refrescamos de inmediato en agua helada para cortar la cocción.                               |
| Huevo duro       | <b>3</b> Escurrir el aceite de oliva virgen extra de la conserva de atún.                                                                                                                          |
| Guisantes        | <b>4</b> Una vez cocidas las patatas y las zanahoria, las pelamos, cortamos y mezclamos todos los ingredientes cuidadosamente en un cuenco junto con el atún el huevo duro picadito y la mayonesa. |
| Zanahoria        | <b>5</b> Dejar enfriar en nevera antes de consumir.                                                                                                                                                |
| Mayonesa         |                                                                                                                                                                                                    |
| Sal              |                                                                                                                                                                                                    |

## -GUISANTES-

- » El guisante pertenece a la familia de las legumbres y su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de noviembre a marzo. También, según las variedades, en octubre y abril.
- » Son una buena fuente de fibras solubles, que favorecen el tránsito intestinal; y de proteína vegetal, por lo que ayudan a mantener los tejidos corporales en buen estado.
- » Contienen asimismo magnesio en abundancia, necesario para la síntesis de proteínas. Esto hace de los guisantes un alimento imprescindible para la infancia y la adolescencia en época de crecimiento.



# Picadillo Cordobés (Pipirrana)



## INGREDIENTES

## ELABORACIÓN



- |                    |                                                                                    |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Tomate             | <b>1</b> Lavar y cortar el tomate y el pimiento verde.                             |
| Pepino             | <b>2</b> Pelar y cortar la cebolla y el pepino.                                    |
| Pimiento verde     | <b>3</b> Mezclar todos los ingredientes.                                           |
| Cebolla            | <b>4</b> Hacer una vinagreta con el AOVE, la sal y el vinagre de manzana y aliñar. |
| Aceite OVE         |                                                                                    |
| Vinagre de Manzana |                                                                                    |
| Sal                |                                                                                    |

### -PEPINO-

» Su temporada de recolección y mejor época de consumo tiene lugar en primavera y verano

» España ocupa la octava posición mundial en cuanto a producción de pepino. Las comunidades autónomas que más producen son: Andalucía, Murcia, Cataluña y la Comunidad Valenciana con lo que debes priorizar el consumo de productos de temporada y producidos en nuestro entorno, de manera que podamos contribuir como sociedad a reducir la huella ambiental a través de la alimentación.

» Refrescante por encima de todo por su alto contenido en agua, el pepino resulta muy digestivo, depurativo, diurético, calmante y saludable para el corazón debido a sus esteroides, unas sustancias que se concentran sobre todo en su piel y que han demostrado su eficacia para reducir el colesterol.»



# Caldo de Verduras



## INGREDIENTES

## ELABORACIÓN



- |                  |                     |                                                                                             |
|------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1,5 l. Agua      | 1 Puerro            | <b>1</b> En una olla poner las hortalizas limpias junto con el hueso de jamón y añadir sal. |
| 1 Hueso de Jamón | 1 Penca de Apio     | <b>2</b> Dejar cocer a fuego lento durante, al menos, 1 hora.                               |
| 1 Cebolla        | 1 Ramita de Perejil | <b>3</b> Apartar y colar el caldo resultante.                                               |
| 1 Zanahoria      | Sal                 |                                                                                             |
| 1 Tomate pequeño |                     |                                                                                             |

“¡No tires la verdura sobrante! puedes triturarla y hacer una crema deliciosa”

# Crema de Calabacín



## INGREDIENTES

## ELABORACIÓN

(8 raciones)



## ALÉRGENOS

- |                              |                                                                                                         |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 640 gr. Calabacín            | <b>1</b> Pelar y cortar la patata y el calabacín.                                                       |
| 400 gr. Patata               | <b>2</b> Calentar el caldo de cocido (o agua) y cocer la patata y el calabacín hasta que estén tiernos. |
| 160 gr. Queso tierno         | <b>3</b> Agregar el queso tierno y triturar.                                                            |
| 1L. Caldo de cocido (o Agua) |                                                                                                         |

## Crema de Calabaza



### INGREDIENTES

640 gr. Calabaza  
120 gr. cebolla  
120 gr. Puerro  
200 gr. Zanahoria  
200 gr. Patata  
Sal  
Pimienta  
40 ml. Aceite OVE

### ELABORACIÓN [8 raciones]



- 1 Limpiar y cortar las verduras.
- 2 En el una olla con Aceite ove, sofreír la cebolla unos 10 minutos.
- 3 Añadir la zanahoria, la calabaza y el puerro y dejar unos 30 minutos más.
- 4 Incorporar la patata, sal, pimienta y cubrir con agua.
- 5 Tapar y dejar cocer 30 minutos más.
- 6 Triturar.

“¿Sabes cómo conservar la calabaza fresca?...  
Una vez limpia y pelada, córtala en dados de 2  
o 3 centímetros y guárdalos en una bolsa her-  
mética para congelar. Cuando quieras emplearla,  
solo tendrás que descongelarla en el nevera”

### -CALABAZA-

» La calabaza es muy sensible a las temporadas frías. Su mejor temporada es el verano y el inicio de otoño, aunque se conserva bastante tiempo almacenada en lugares frescos, secos y alejados de la luz.

» España ocupa la decimocuarta posición mundial en cuanto a producción de calabaza en el mundo así que, recuerda comprobar el origen de los alimentos que consumes.

» Esta hortaliza es uno de los alimentos más medicinales de nuestra huerta. Por su composición nutricional, la calabaza es aconsejable en todas las etapas de la vida, especialmente en la infancia, pues contribuye al buen estado de la piel, los huesos y los dientes, así como del sistema nervioso y el aparato digestivo.

» Elimina el exceso de mucosidad, por lo que resulta de gran ayuda a la hora de hacer expectorar, sobre todo, a las/os más pequeñas/os.

## Crema de Lentejas con verduras



### INGREDIENTES

200 gr. Lentejas secas  
400 gr. Patata  
80 gr. Puerro  
160 gr. Zanahoria  
80 gr. Cebolla  
80 gr. Pimiento

1600 gr. Tomate  
1600 gr. Calabaza  
120 ml. Leche  
50 ml. Aceite OVE  
Ajo  
Sal

### ELABORACIÓN [8 raciones]



- 1 En una olla con agua fría, meter las lentejas y, cuando rompa a hervir, desechar la espuma y añadir el aceite de oliva virgen extra y la sal.
- 2 A mitad de cocción, aproximadamente 15 minutos, añadir las verduras troceadas y dejar cocer a fuego lento.
- 3 Retirar del fuego y triturar junto con la leche hasta obtener una crema suave.



### ALÉRGENOS

## Crema de Puerros y Patatas



### INGREDIENTES

640 gr. Puerro  
480 gr. Patata  
32 gr. Mantequilla  
40 gr. Aceite OVE  
160 gr. Leche  
Sal y Pimienta

### ELABORACIÓN [8 raciones]



- 1 Limpiar, pelar y cortar el puerro y la patata.
- 2 Poner a calentar en una cacerola la mantequilla y el aceite de oliva virgen extra y, sin dejar que se dore, rehogar los puerros y las patatas.
- 3 Añadir agua hasta cubrir, salpimentar y dejar cocer hasta que estén tiernas.
- 4 Una vez cocidas la patata y el puerro y habiéndose reducido el agua, incorporar la leche y dejar hervir unos 5 minutos. Triturar.



### ALÉRGENOS



# Crema de Verduras



## INGREDIENTES

240 gr. Judías verdes  
160 gr. Coliflor  
320 gr. Patata  
160 gr. Zanahoria  
80 gr. Espinacas  
80 gr. Puerro  
160 gr. Tomate  
80 gr. Cebolla  
80 gr. Calabaza  
Aceite OVE  
Sal  
Pimienta

## ELABORACIÓN [8 raciones]



- 1 Pelar y limpiar la zanahoria, la patata, la calabaza y el puerro.
- 2 Cortar y rehogar en el aceite ave.
- 3 Añadir el resto de verduras y cubrir con agua.
- 4 Dejar cocer aproximadamente 1 hora o hasta que estén tiernas.
- 5 Triturar y rectificar de sal y pimienta.

### -JUDÍAS VERDES-

» En el campo se siembran en primavera, crecen deprisa y van produciendo durante toda la estación cálida.

» La judía verde podría decirse que es hortaliza por fuera y legumbre por dentro. Esta paradójica descripción expresa una curiosidad sobre este saludable alimento, ya que, si bien se considera botánicamente una legumbre, se come como una hortaliza.

» Cuenta con un notable aporte en fibra y un poderoso efecto diurético gracias a su riqueza en potasio y su bajo contenido en sodio, además de su alto porcentaje de agua (90%).

» Su capacidad para prevenir enfermedades cardiovasculares se ve reforzada, además, por su alto contenido en vitamina C y betacarotenos.

# Crema de Zanahoria



## INGREDIENTES

400 gr. Zanahoria  
320 gr. Patata  
80 gr. Cebolla  
240 gr. Tomate  
40 gr. Aceite OVE  
Sal y Perejil

## ELABORACIÓN [8 raciones]



- 1 Poner las zanahorias y las patatas peladas y cortadas en rodajas junto con la cebolla y el tomate pelado en agua fría.
- 2 Incorporar el aceite de oliva virgen extra, la sal y la ramita de perejil.
- 3 Añadir agua hasta cubrir y dejar cocer 1 hora.
- 4 Una vez cocidas las hortalizas, retirar la ramita de perfil y triturar hasta obtener una crema fina.

### -ZANAHORIA-

» La zanahoria es un producto que podemos encontrar la mayor parte del año, aunque especialmente entre los meses de mayo a enero. Resulta curioso que aunque su color habitual es el naranja, es posible encontrarlas en otros colores como blanca o morada.

» La zanahoria es el vegetal más rico en vitamina A o beta-caroteno lo cual la convierte en una gran aliada de la vista y de la salud de la piel y las mucosas.

» ¿Sabías que los aromas de la zanahoria estimulan el apetito?... además, comerla cruda fortalece los dientes y las encías mejorando el riego sanguíneo bucal y evitando que las bacterias se adhieran a los dientes. El flúor, presente en alimentos como las zanahorias, espinacas o manzanas, es un mineral fundamental para mantener en buen estado el esmalte dental y evita la aparición de caries.



# Gazpacho Andaluz



INGREDIENTES

750 gr. Tomate pera  
300 gr. Pimiento verde  
10 gr. Ajo  
5 gr. Sal  
40 ml. Aceite OVE  
20 ml. Vinagre  
100 ml. Agua

ELABORACIÓN



- 1 Lavar y cortar los tomates y el pimiento verde. Pelar los ajos.
- 2 Mezclar en un recipiente todas las verduras troceadas y añadir el aceite ovejuno, el vinagre y la sal.
- 3 Triturar y colar.
- 4 Añadir el agua y rectificar de sal si fuera necesario.

*“Los tomates madurados al sol del verano alcanzan un nivel de sabor y textura imposibles de superar en comparación con los cultivados en invernadero... CONSUME LOS ALIMENTOS EN SU TEMPORADA ÓPTIMA”*

## -TOMATE-

» El tomate se encuentra todo el año en la península, pero su temporada natural es el verano.  
» Es el fruto de una planta de la familia de las Solanáceas. Entre otras especies de su misma familia se encuentran el pimiento y la berenjena; los tres, atendiendo a su parte comestible, son considerados frutos.  
» Una de las grandes virtudes del tomate es su contenido en licopeno con efectos antioxidantes que le confiere su atractivo color rojo. Según varios estudios, los individuos que consumen más licopeno adquieren una protección extraordinaria frente a enfermedades cardiovasculares, reducen el riesgo de sufrir diabetes, Alzheimer, ceguera, sordera y otros trastornos asociados al envejecimiento prematuro.

*“Añade una guarnición de pimiento, tomate y pepino cortados a daditos o una manzana pelada y cortada”*



# Puré de Verduras y Quinoa



INGREDIENTES

400 gr. Quinoa cocida  
480 gr. Calabacín  
480 gr. Zanahoria  
240 gr. Cebolla  
80 gr. Puerro  
320 gr. Patata  
80 gr. Queso  
80 ml. Aceite OVE  
Sal

ELABORACIÓN  
(8 raciones)



- 1 Pelar y cortar las verduras previamente lavadas.
- 2 Hervir con agua, sal y aceite ovejuno.
- 3 Cuando estén cocidas, las trituramos y añadimos la quinoa cocida y el queso.
- 4 Volver a triturar hasta obtener una crema homogénea.



ALÉRGENOS

# Sopa de Pescado, Hortalizas y Quinoa



INGREDIENTES

200 gr. Pescado blanco  
120 gr. Patata  
100 gr. Zanahoria  
200 gr. Cebolla  
160 gr. Puerro  
160 gr. Tomate  
80 ml. Aceite OVE  
Ajo  
Sal  
80 gr. Quinoa cocida  
Perejil fresco

ELABORACIÓN  
(8 raciones)



- 1 En una olla, añadir el pescado blanco y las hortalizas en crudo, lavadas y peladas pero sin trocear.
- 2 Añadir la sal y el aceite de oliva virgen extra y cubrir de agua.
- 3 Cocer a fuego lento durante 1 hora.
- 4 Colar las hortalizas y el pescado y triturar añadiendo el perejil. Introducir nuevamente en la olla y prolongar la cocción 10 minutos más. Añadir la quinoa y servir.



ALÉRGENOS

# Sopa de Picadillo



INGREDIENTES

ELABORACIÓN

[8 raciones]





ALÉRGENOS

- 320 gr. Pollo  
 200 gr. Fideos integrales  
 160 gr. Huevo duro  
 160 gr. Puerro  
 200 gr. Apio  
 200 gr. Cebolla  
 160 gr. Nabo  
 20 gr. Zanahoria  
 1600 gr. Tomate  
 Sal
- 1 Poner en una olla con agua, el pollo limpio y sin piel y las verduras picadas en dados pequeños
  - 2 Cuando hierva, despumar y sazonar. Mantener hirviendo una hora despumando siempre que sea necesario para conseguir un caldo limpio.
  - 3 Una vez hecho el caldo y cocidas las verduras, retirar el pollo y desmenuzar reservándolo para incorporarlo posteriormente.
  - 4 Introducir los fideos en la olla y dejar cocer a fuego medio hasta que estén listos.
  - 5 Agregar el pollo desmenuzado y el huevo duro picado.

-PUERRO-

» El puerro es un primo de la cebolla y el ajo. Se cultiva principalmente por su bulbo, aunque también son comestibles las hojas. Su mejor temporada va de septiembre a marzo.

» El agua es el componente mayoritario de este alimento. Además, es fuente de fibra y de algunas vitaminas como folatos –que contribuyen a la formación normal de células sanguíneas–, vitamina C, A y B6.

» Los compuestos azufrados que están detrás de las virtudes del ajo y de la cebolla para mejorar la circulación, resistir las infecciones y prevenir el cáncer, también se encuentran en este bulbo, aunque en menor cantidad.

“Las hojas y la parte verde son excelentes para dar sabor a caldos y pucheros”

# Sopa de Tomate con Fideos finos



INGREDIENTES

ELABORACIÓN

[4 raciones]





ALÉRGENOS

- 240 gr. Tomate maduro  
 180 gr. Cebolla  
 4 gr. Harina integral  
 480 ml. Agua o caldo  
 20 ml. Aceite OVE  
 Ajo  
 Sal  
 Pimienta en grano  
 Perejil
- 1 Cortar las cebollas en aros y sofreír en el aceite de oliva virgen extra. Añadir los tomates y la sal.
  - 2 Incorporar la harina y tostar ligeramente. A continuación añadir el agua o caldo.
  - 3 Machacar en un mortero el ajo, el perejil y la pimienta e incorporar al perol dejando cocer a fuego lento 35 minutos.
  - 4 Colar el caldo y volver a cocinar; cuando rompa a hervir, echar los fideos y bajar el fuego durante 15 minutos más.

-AJO-

» Los dientes de ajo se deben plantar en invierno y el bulbo, lo que se conoce como la cabeza de ajo, se recolecta en primavera y se almacena para poder consumirlo todo el año.

» Entre los diferentes beneficios del ajo para salud cabe destacar el hecho de que sea un gran protector cardiovascular además de ayudar a combatir las infecciones respiratorias como la gripe y el resfriado por sus propiedades antisépticas.

» La mejor manera de consumir el ajo es crudo. Si quieres cocinarlo, machácalo bien media hora antes, así permitirás que se formen las sustancias beneficiosas y puedan resistir el calor.



# Sopa de Verduras con Fideos finos



## INGREDIENTES

40 gr. Apio  
80 gr. Puerro  
80 gr. Col  
120 gr. Judías verdes  
80 gr. Nabo  
120 gr. Zanahoria  
160 gr. Fideos integrales  
Aceite OVE  
Sal

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Poner en una olla con agua, el pollo limpio y sin piel y las verduras picadas en dados pequeños
- 2 Cuando hierva, despumar y sazonar. Mantener hirviendo una hora despumando siempre que sea necesario para conseguir un caldo limpio.
- 3 Una vez hecho el caldo y cocidas las verduras, retirar el pollo y desmenuzar reservándolo para incorporarlo posteriormente.
- 4 Introducir los fideos en la olla y dejar cocer a fuego medio hasta que estén listos.
- 5 Agregar el pollo desmenuzado y el huevo duro picado.



## ALÉRGENOS

### -COL-

» La col, o repollo, se produce durante los meses fríos del año. Es un producto muy saludable que sorprendentemente, lleva más vitamina C que la naranja y más calcio que la leche.

» Se sabe que el consumo regular de coles: col lombarda, repollo, coliflor, berza, coles de Bruselas, brécol, col romanesco... reduce a la mitad la incidencia de cáncer de pulmón, estómago, colon y piel gracias a su combinación de antioxidantes y compuestos azufrados.

» Las coles son ricas en potasio, que controla la presión arterial; en calcio y fósforo, que fortalecen el esqueleto y equilibran el sistema nervioso; en magnesio, hierro y cobre y en betacaroteno o provitamina A, que favorece el buen estado de la piel y las mucosas.



# Huevos al plato con Patatas y Guisantes



## INGREDIENTES

300 gr. Patata  
160 gr. Tomate frito  
80 gr. Guisantes  
4 Huevos  
Aceite OVE  
1 gr. Sal

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Pelar las patatas en cuartos de rodaja y pochar en el aceite de oliva virgen extra con fuego medio. Reservar.
- 2 En una rustidera, untar un poco de aceite, poner el tomate frito, las patatas pochadas y, sobre éstas, los huevos. Añadir también los guisantes previamente cocidos.
- 3 Sazonar y meter en el horno a 180° hasta que los huevos estén hechos.



## ALÉRGENOS

# Huevos Rellenos



## INGREDIENTES

4 Huevos  
160 gr. Atún conserva  
120 gr. Tomate frito  
40 gr. Mayonesa

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Cocer los huevos en agua con sal y un poco de vinagre. Enfriar una vez cocidos.
- 2 Partir los huevos por la mitad y separar la clara de la yema.
- 3 Mezclar las yemas con el tomate y el atún escurrido hasta conseguir una pasta.
- 4 Untar la mezcla en el hueco de las claras de huevo y servir la mayonesa aparte para añadir a los huevos según gusto.



## ALÉRGENOS

## Huevos revueltos con Judías Verdes



### INGREDIENTES

200 gr. Judías verdes  
2 Huevo L  
40 gr. Cebolla  
Aceite OVE  
Ajo  
Sal

### ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Limpiar, cortar y cocer las judías verdes en agua hirviendo con sal unos 15 minutos. Escurrir y reservar.
- 2 En el aceite de oliva virgen extra, sofreír el ajo picado y la cebolla. Añadir las judías verdes y, pasados unos minutos, incorporar el huevo y cocinar hasta que esté cuajado.



### ALÉRGENOS

## Huevos revueltos con Patatas y Calabacín



### INGREDIENTES

600 gr. Patata  
200 gr. Calabacín  
4 Huevos  
Aceite OVE  
Sal

### ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Lavar, pelar y cortar en rodajas las patatas.
- 2 Lavar y cortar el calabacín. Freír junto con las patatas.
- 3 Un vez fritos, escurrir el calabacín y las patatas y devolver a la sartén.
- 4 Incorporar los huevos y cocinar hasta que estén cuajados.



### ALÉRGENOS

## Tortilla de Berenjena, Queso y Pimiento



### INGREDIENTES

200 gr. Berenjena  
100 gr. Pimiento verde  
80 gr. Queso tierno  
4 Huevos  
Aceite OVE  
Ajo  
Sal  
Pimienta

### ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Lavar la berenjena y cortar en rodajas finas. Añadir un poco de sal para que suelten el líquido y el posible amargor.
- 2 Cortar el pimiento en tiras finas y saltear en una sartén con el aceite de oliva virgen extra. Cuando estén a medio hacer, añadir el ajo picado muy fino.
- 3 Retirar los pimientos y, en ese mismo aceite, saltear la berenjena hasta que esté tierna. Salpimentar.
- 4 Cortar el queso en daditos pequeños y mezclar con las verduras y el huevo.
- 5 Cuajar la tortilla.



### ALÉRGENOS

### -HUEVO-

» El contenido del huevo es capaz por sí mismo de dar origen a un ser vivo completo. Por eso podemos decir que el huevo es uno de los alimentos más completos que existe. Tanto la clara como la yema contienen una parte sustancial de proteínas de alto valor biológico.

» La acción antioxidante de las vitaminas y los oligoelementos del huevo ayudan a proteger el organismo de procesos degenerativos, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

» Los huevos poseen un código que indica el tipo de cría de las gallinas ponedoras y que se cifra del 0 al 3, siendo 0 los huevos de gallinas que permanecen al aire libre y se alimentan de pienso ecológico.

» El tratamiento térmico de los huevos pasteurizados elimina bacterias y su uso es obligatorio en nuestro comedor escolar para aquellas recetas en las que no se llegue a alcanzar los 65°.



# Tortilla de Espinacas

“El huevo estará fresco si al sumergirlo en agua con un 10% de sal disuelta permanece en el fondo del recipiente. Si flota, deséchalo (no te equivoques con los huevos ya cocidos, que flotan)”



## INGREDIENTES

300 gr. Espinacas  
4 Huevos  
Aceite OVE  
Ajo  
Sal

## ELABORACIÓN [4 raciones]



- 1 En una sartén con aceite de oliva virgen extra, incorporar las espinacas limpias y cortadas.
- 2 Añadir el ajo muy picadito y un poco de agua.
- 3 Dejar reducir las espinacas, salar y retirar.
- 4 En un cuenco, mezclar el huevo batido con las espinacas y hacer la tortilla por ambos lados hasta que el huevo cuaje.



## ALÉRGENOS

### -ESPINACAS-

- » Su mejor momento de consumo se produce de septiembre a mayo.
- » ¿Sabías que, si se consume cocida en vez de cruda, sus hojas aportan el triple de calcio?
- » El poder nutritivo de la espinaca radica en su alto contenido en vitaminas y minerales: 100 g de esta verdura aportan dos tercios de las necesidades diarias de vitamina A, la práctica totalidad del ácido fólico, la mitad de la vitamina C y la cuarta parte del magnesio y el hierro que se precisan al día.
- » El correcto abono de los cultivos es esencial para que la espinaca adquiera los nutrientes que la caracterizan, así pues, la espinaca de “crecimiento acelerado” resulta menos nutritiva que la de cultivo ecológico.

“¿Sabías que los huevos tienen un etiquetado que marca el modo de crianza de las gallinas de 0 a 3?... 0, para la producción ecológica; 1, para la producción campera; 2, para la producción en el suelo y 3, para la producción en jaulas.”



# Berenjenas Gratinadas



## INGREDIENTES

600 gr. Berenjena  
140 gr. Cebolla  
60 gr. Pimiento verde  
160 gr. Tomate triturado  
200 gr. Pollo o Ternera  
200 ml. Bechamel  
40 gr. Queso  
Aceite OVE  
Ajo  
Sal

## ELABORACIÓN [4 raciones]



- 1 Picamos fino la cebolla, el pimiento y el ajo. Sofreírlos en aceite de oliva virgen extra junto con el tomate y la carne picada.
- 2 Cortar las berenjenas en dados y sumergir en agua con sal durante 1 hora. Pasado ese tiempo, freírlos y añadirlos al resto de verduras cocinadas.
- 3 Cubrir la mezcla con bechamel y el queso.
- 4 Gratinar a 200° durante 15 - 20 minutos



## ALÉRGENOS

### -BERENJENA-

- » Necesita muchas horas de sol y temperaturas elevadas para crecer, por eso se encuentra principalmente en verano. Las berenjenas que compras en pleno invierno vendrán, con mucha probabilidad, de invernaderos climatizados o de países lejanos. ¡No olvides consumir alimentos locales y de temporada!, con ello disminuyes tu huella de carbono, fomentas el comercio local y dinamizas la economía de tu ciudad.
- » La fibra es, aparte del agua, el principal componente de la berenjena. De tipo soluble que favorece el buen estado de la flora bacteriana y disminuye la consistencia de las heces, lo que ayuda a su eliminación.
- » Las propiedades más valiosas de la berenjena no son debidas a su riqueza en vitaminas y minerales, sino a compuestos químicos específicos que se hallan sobre todo en la piel y las semillas. Estas sustancias estimulan el buen funcionamiento del hígado y el vaciamiento de la vesícula biliar.

# Pimientos verdes Rellenos



## INGREDIENTES

240 gr. Pimiento verde  
180 gr. Magro de Cerdo  
40 gr. Pan rallado  
140 gr. Cebolla  
80 ml. Vino Blanco  
½ Huevo  
Sal, Ajo y Perejil  
Aceite OVE

## ELABORACIÓN [4 raciones]



- 1 Batir el huevo y mezclar con el ajo y el perejil picados. Añadir la carne picada, el pan rallado y la sal. Dejar reposar la mezcla.
- 2 Quitar el corazón a los pimientos, lavar y dejar escurrir. Una vez secos, añadir un poco de sal dentro de cada pimiento e introducir la mezcla anterior de carne.
- 3 Pasar la boca por harina y freír en abundante aceite de oliva virgen extra.
- 4 Pochar la cebolla en una sartén y meter los pimientos. Rociar con el vino blanco y cubrir con agua dejando cocer hasta que estén tiernos.



## ALÉRGENOS

### -PIMIENTO VERDE-

- » En España, la mayor parte de la producción industrial de pimientos se obtiene en invernaderos por las necesidades de luz, humedad y temperatura, es por ello que los podemos encontrar en cualquier momento del año aunque su temporada natural es el verano.
- » Gracias a su contenido de fibra aporta sensación de saciedad y favorece el tránsito intestinal. Es un alimento con alto contenido en potasio pero pobre en sodio, lo que le confiere una suave acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos y de toxinas del organismo.
- » Los pimientos dulces verdes son particularmente ricos en vitamina C. Debido a que esta vitamina es soluble en agua, el cuerpo no puede almacenarla bien, por lo que debemos obtenerla de la dieta con regularidad.

# Tortitas de Calabacín y Mozzarella



## INGREDIENTES

260 gr. Calabacín  
2 Huevo  
240 gr. Cebolla  
60 gr. Mozzarella  
40 gr. Pan rallado  
Sal, Pimienta y Perejil  
Aceite OVE

## ELABORACIÓN [4 raciones]



- 1 Mezclar la cebolla finamente cortada con el huevo, la sal, la pimienta y el perejil.
- 2 Añadir el calabacín rallado y escurrido, el pan rallado y el queso.
- 3 Calentar una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra e ir añadiendo porciones de la mezcla.
- 4 Cocinar bien por ambos lados.



## ALÉRGENOS

### -CALABACÍN-

- » La temporada perfecta para consumir calabacín es el verano porque necesita climas calurosos para crecer.
- » Se recomienda comerlo con piel, pues es ahí donde se encuentran la mayoría de nutrientes, así que no olvides consumirlos ecológicos.
- » Siempre que se consuma crudo o ligeramente cocido al vapor, destaca su contenido de vitamina C. Es significativa la presencia de vitaminas del grupo B, esenciales para la obtención de energía y de ácido fólico, vitamina decisiva para la salud del sistema nervioso y el sistema inmunitario.
- » Además del potasio, que contribuye a regular la tensión arterial y la distribución de líquidos en el cuerpo, el calabacín proporciona tres minerales esenciales para el buen estado de los huesos: calcio, fósforo y magnesio.
- » Es muy rico en mucílagos, unos compuestos que protegen la mucosa del sistema digestivo y favorecen la flora intestinal beneficiosa.



# Tortitas de Coliflor



## INGREDIENTES

400 gr. Coliflor  
½ Huevo  
120 gr. Harina integral  
Ajo y Perejil  
Sal y Pimienta  
Aceite OVE

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Cortar los ramilletes de coliflor y cocer unos 15 minutos. Una vez cocida, chafarla bien con ayuda un tenedor.
- 2 Añadir el huevo, el ajo picadito, el perejil, la pimienta y la sal. Mezclar.
- 3 Poco a poco, ir añadiendo la harina a la mezcla anterior hasta conseguir una masa tierna que se pueda manejar.
- 4 Coger un poco de la masa con una cuchara y aplastarla.
- 5 Dorar en la sartén con aceite de oliva virgen extra por ambos lados.



## ALÉRGENOS

### -COLIFLOR-

- » Su temporada plena son los meses fríos del año, teniendo lugar su temporada temprana en los meses de septiembre y octubre y tardía en mayo y junio.
- » Para evitar la aparición del olor característico que desprende la coliflor durante su cocinado, se puede añadir al agua de cocción una patata o manzana y así conseguir atenuar la intensidad de su fuerte aroma.
- » Rica en agua, minerales, ácido fólico y vitamina C, favorece las funciones del sistema nervioso, la salud cardíaca y arterial y mejora el rendimiento cognitivo.
- » Entre sus propiedades antioxidantes debemos destacar las que ofrecen los sulforafanos, estudiados por sus posibles capacidades para evitar el crecimiento de las células cancerígenas y destruir las dañadas.

# Espaguetis con Verduras y Tomate



## INGREDIENTES

240 gr. Espaguetis  
integrales  
40 gr. Aceite OVE  
120 gr. Calabacín  
60 gr. Cebolla

120 gr. Zanahoria  
40 gr. Pimiento rojo  
320 gr. Puré de  
Tomate  
Sal y Azúcar

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Poner a rehogar en aceite de oliva virgen extra la cebolla, la zanahoria y el pimiento a daditos muy pequeños; cuando casi estén hechas, añadir el calabacín también en daditos.
- 2 Agregar el tomate, la sal y un poco de azúcar y dejar que se cocine todo junto.
- 3 Unir a la pasta previamente cocida y escurrida.



## ALÉRGENOS

# Macarrones con Nata



## INGREDIENTES

240 gr. Macarrones  
integrales  
100 gr. Cebolla  
100 gr. Champiñones  
140 ml. Nata

Aceite OVE  
Ajo  
Sal y Pimienta  
Laurel y Orégano

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Sofreír la cebolla y el ajo finamente picados en aceite de oliva virgen extra.
- 2 Incorporar los champiñones picaditos y salpimentar. Cocinar a fuego alta para eliminar la humedad durante unos 4 minutos.
- 3 Verter la nata y cocinamos a fuego suave hasta integrar.
- 4 Mezclar con la pasta previamente cocida con laurel y orégano.



## ALÉRGENOS



# Espirales con Pisto



INGREDIENTES

ELABORACIÓN  
[4 raciones]



ALÉRGENOS

240 gr. Espirales integrales  
320 gr. Puré de Tomate  
60 gr. Cebolla  
40 gr. Pimiento rojo  
40 gr. Pimiento verde  
60 gr. Berenjena  
40 gr. Calabacín  
Aceite OVE  
Sal y Azúcar

- 1 En el aceite de oliva virgen extra, sofreír por separado la berenjena, previamente echada en agua con sal para eliminar el amargor, y el calabacín cortados en dados pequeños. Reservar.
- 2 En el mismo aceite, poner la cebolla y los pimientos y cocinar a fuego moderado.
- 3 Incorporar el puré de tomate, la sal y un poco de azúcar para corregir la acidez.
- 4 Un vez terminada la cocción, añadir la berenjena y el calabacín y triturar hasta conseguir una salsa.
- 5 Mezclar con la pasta integral ya cocida en agua con sal, laurel y orégano.

## -CEBOLLA-

- » En el mercado se dispone de cebollas durante todo el año, si bien la mejor época para algunas variedades es desde abril hasta octubre.
- » Clasificada como bulbo comestible, la cebolla pertenece a la misma familia que el ajo y el puerro. Es rica en fibras, que ayudan a mejorar el funcionamiento del intestino y la eliminación de toxinas.
- » Sin grasa ni colesterol, las cebollas son una gran opción para prolongar la saciedad.
- » Consumir cebollas regularmente puede ayudar a mejorar el flujo sanguíneo y prevenir la formación de obstrucciones en las arterias.



# GUISOS



# Arroz guisado con Verduras y Carne

 **INGREDIENTES**

 **ELABORACIÓN**  
(4 raciones)



200 gr. Arroz integral  
140 gr. Magro de cerdo  
[o Pollo]  
50 gr. Pimiento verde  
16 gr. Pimiento rojo  
60 gr. Cebolla  
20 gr. Puerro  
120 gr. Tomate triturado  
60 ml. Vino Blanco  
400 ml. Caldo de cocido  
[o agua]  
Aceite OVE  
Ajo  
Sal  
Laurel, Cúrcuma y Azafrán

- 1 Poner en remojo el arroz integral con un mínimo de 6 horas de antelación.
- 2 Lavar, pelar y cortar las hortalizas. Triturar junto con el tomate.
- 3 Poner el aceite de oliva virgen extra en un perol y, cuando esté caliente, sofreír el magro [o el pollo] sazonado con sal. Cuando esté dorada la carne, sacar y reservar.
- 4 Añadir el vino y el laurel y cocinar hasta que se evapore. Incorporar las verduras.
- 5 Una vez listo el sofrito, añadir el arroz integral lavado y escurrido junto con la carne y las especias. Mezclar el conjunto dorando un poco el arroz.
- 6 Añadir el caldo caliente y cocinar unos 20 minutos más 2 minutos más de reposo.

**-ARROZ INTEGRAL-**

» El arroz está constituido por el salvado, el germen y el grano; durante el proceso de pulido para obtener el arroz blanco, tanto el salvado como el germen son eliminados. En este proceso de refinado, el arroz pierde el 10% de las proteínas, el 84% de las grasas y el 70% de las sales minerales, además de buena parte de las vitaminas del complejo B.

» El arroz integral es más natural y con un mayor aporte de fibra, entre otras muchas propiedades y beneficios. También proporciona vitaminas (sobre todo del

# Arroz guisado con Verduras y Pescado

 **INGREDIENTES**

 **ELABORACIÓN**  
(4 raciones)

 **ALÉRGENOS**

200 gr. Arroz integral  
100 gr. Japuta  
60 gr. Calamares  
60 gr. Almejas  
50 gr. Pimiento verde  
16 gr. Pimiento rojo  
60 gr. Cebolla  
20 gr. Puerro  
40 gr. Guisantes  
120 gr. Tomate triturado  
60 ml. Vino Blanco  
Aceite OVE  
Ajo  
Sal  
Laurel, Cúrcuma y Azafrán

- 1 Poner en remojo el arroz integral con un mínimo de 6 horas de antelación.
- 2 Lavar, pelar y cortar las hortalizas. Triturar junto con el tomate.
- 3 Cocer las almejas en agua con sal.
- 4 Poner el aceite de oliva virgen extra en un perol y, cuando esté caliente, sofreír el pescado y los calamares cortados en trocitos con laurel. Sazonar.
- 5 Incorporar las verduras y cocinar.
- 6 Añadir el arroz junto con las especias, los guisantes y las almejas y sofreír unos minutos.
- 7 Agregar el caldo de haber cocido las almejas más la cantidad necesaria de agua y cocinar 20 minutos. Dejar un reposo sin fuego de unos 2 minutos.

grupo B: B1, B2, B6 y vitamina E], grasas saludables, proteínas y minerales, en especial potasio, fósforo y magnesio y en menor medida calcio, sodio y selenio.

» Este tipo de cereal es un carbohidrato de absorción lenta y se digiere más lentamente que el arroz blanco por lo que nos mantiene con sensación de saciedad durante más tiempo además de evitar subidas bruscas de glucosa en sangre.

» El arroz integral es un alimento sin colesterol y por lo tanto, su consumo ayuda a mantener bajo el colesterol, lo cual es beneficioso para nuestro sistema circulatorio y nuestro corazón.



# Caldo con Garbanzos, Arroz y Patatas



## INGREDIENTES

80 gr. Ternera  
100 gr. Pollo  
40 gr. Huesos canilla  
40 gr. Costilla salada  
60 gr. Huesos de jamón  
100 gr. Puerro  
100 gr. Zanahoria  
20 gr. Apio  
120 gr. Garbanzos  
100 gr. Patata  
80 gr. Arroz integral  
Sal

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 La víspera, poner en remojo los garbanzos y el arroz por separado.
- 2 En una olla, poner la carne, los huesos lavados, las zanahorias peladas, el apio, el puerro y los garbanzos lavados y escurridos. Llevar a ebullición e ir quitando la espuma. Mantener a fuego bajo durante unos 40 minutos.
- 3 Retirar el pollo primero ya que es más tierno y después las verduras y los huesos dejando sólo el caldo.
- 4 Agregar las patatas peladas y troceadas y el arroz integral limpio y escurrido. Cocinar unos 20 minutos más y rectificar de sal si fuera necesario.

### -GARBANZOS-

» Principalmente esta legumbre destaca por su alto contenido en hidratos de carbono de absorción lenta. Como otras leguminosas, los garbanzos son una buena fuente de proteína de origen vegetal aunque estas proteínas son incompletas, ya que no contienen metionina, hecho que podemos complementar con el consumo, al cualquier hora del día, de cereales como el trigo, la avena o el arroz, además de frutos secos y semillas como el pistacho, las nueces del Brasil, las pipas de calabaza o el sésamo

» Aportan minerales como calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio y fósforo.



# Cocido Andaluz



## INGREDIENTES

80 gr. Ternera  
100 gr. Pollo  
40 gr. Huesos Canilla  
60 gr. Huesos Jamón  
40 gr. Costilla salada  
120 gr. Garbanzos  
160 gr. Patata  
100 gr. Puerro  
100 gr. Zanahoria  
20 gr. Apio  
100 gr. Judías verdes  
Sal

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 La víspera del cocido, poner los garbanzos en remojo con agua caliente y sal.
- 2 En una olla, poner la carne de ternera y pollo, los huesos lavados, el puerro, la zanahoria pelada, el apio y los garbanzos enjuagados y escurridos. Cuando rompa a hervir, quitar la espuma. Bajar el fuego y mantener unos 40 minutos.
- 3 Retirar el pollo primero ya que es más tierno y después las verduras y los huesos dejando sólo el caldo.
- 4 Añadir las patatas peladas y troceadas, las judías verdes cortadas y mantener la cocción 25 minutos.
- 5 Cortar en rodajas la zanahoria que se ha retirado antes (ya cocida) e incorporarla al cocido.

» También es importante su contenido en fibra tanto soluble como insoluble que ayuda a combatir el estreñimiento, nos sacia y disminuye la posibilidad de sufrir enfermedades intestinales. Además el consumo regular de garbanzos disminuye el colesterol malo y nos protege del riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares.

» Para favorecer su digestión podemos incorporar al agua de cocción un trozo de alga kombu o bien alguna hierba como la salvia, el tomillo, el cilantro, la ajedrea o el comino.

↓  
→ "Trás retirar el primer caldo, podemos añadir la misma cantidad de agua a la olla sin sacar las verduras, los huesos y la carne obteniendo más caldo para otras elaboraciones"

# Estofado de Patatas con Verduras



## INGREDIENTES

800 gr. Patata  
200 gr. Judías verdes  
100 gr. Zanahoria  
160 gr. Tomate triturado  
120 gr. Cebolla  
40 gr. Pimiento rojo  
40 gr. Pimiento verde  
80 gr. Puerro  
Aceite OVE  
Ajo, Laurel, Pimienta,  
Cúrcuma y Comino  
Sal

## ELABORACIÓN [4 raciones]



- 1 Lavar, pelar y cortar todas las hortalizas. Incorporarlas en una olla con aceite de oliva virgen extra y sofreír.
- 2 Añadir a la olla todas las especias y cubrir con agua. Cocinar unos 30 minutos.
- 3 Retirar el laurel y triturar.
- 4 Lavar, pelar y cortar las patatas. Incorporarlas al caldo de verduras que hemos triturado y dejar cocer unos 45 minutos.

### -PATATAS-

» Se pueden encontrar patatas en prácticamente todo el mundo y en cualquier momento de año aunque su temporada va de mayo a octubre.

» La patata es una solanácea, como el pimiento o el tomate. Sus hojas producen almidón, que se desplaza a los tallos subterráneos y se acumula formando tubérculos.

» El micronutriente más destacado en la patata es la vitamina B6. Esta vitamina está implicada en más de cien reacciones necesarias para crear nuevas células sanas, en numerosas funciones del sistema nervioso, y en la desactivación y eliminación de sustancias perjudiciales como la homocisteína, que incrementa el riesgo de infarto.

» ¿Sabías que su pulpa se convierte en un excelente cicatrizante si se utiliza como cataplasma?.



# Guiso de Patatas



## INGREDIENTES

600 gr. Patata  
100 gr. Cebolla  
12 gr. Harina  
520 gr. Caldo Verduras  
Aceite OVE  
Orégano, Laurel y Sal

## ELABORACIÓN [4 raciones]



- 1 Lavar, pelar y cortar las patatas en rodajas. Salar y freír en aceite de oliva virgen extra.
- 2 En una sartén, tostar la harina y reservar.
- 3 En la misma sartén, rehogar la cebolla muy picadita con aove.
- 4 Pasar por la batidora el caldo de verduras, la cebolla y la harina tostada y calentar en una olla.
- 5 Añadir las patatas, el laurel y el orégano y mantener la cocción unos 20 minutos.

# Marmitako de Salmón



## INGREDIENTES

480 gr. Patata  
160 gr. Salmón  
120 gr. Cebolla  
100 gr. Tomate  
20 gr. Pimiento verde

40 gr. Guisantes  
Aceite OVE  
Ajo y Perejil  
Laurel, Azafrán,  
Pimienta y Sal

## ELABORACIÓN [4 raciones]



- 1 Saltear el salmón en una sartén con aceite ove y reservar.
- 2 En el mismo aceite, pochar la cebolla. Triturar junto con el pimiento, el ajo y el tomate y poner a hervir en una olla con agua y las patatas lavadas, peladas y cortadas a dados. Cocer 25 minutos.
- 3 Agregar los guisantes y cocinar 10 minutos más.
- 4 Añadir el salmón y continuar la cocción otros 10 minutos.



## ALÉRGENOS



## ALÉRGENOS

# Potaje de Alubias blancas con verduras



## INGREDIENTES

200 gr. Alubia blanca  
120 gr. Patata  
80 gr. Cebolla  
80 gr. Puerro  
120 gr. Judías verdes  
40 gr. Pimiento verde  
40 gr. Pimiento rojo  
80 gr. Zanahoria  
Aceite OVE  
120 gr. Tomate triturado  
Ajo  
Sal  
Laurel  
Cúrcuma

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Poner en remojo las alubias el día de antes.
- 2 Lavar, pelar y cortar las hortalizas y añadir a una olla junto con las alubias limpias y escurridas, el tomate triturado, el aceite de oliva virgen extra, el ajo, la sal y el laurel. Cubrir de agua y cocer unas 2 horas.
- 3 Transcurrido ese tiempo, sacar las verduras y triturarlas para volver a meterlas en la olla junto con la cúrcuma.
- 4 Añadir las patatas cortadas en cuadraditos y cocinar unos 15 minutos más.

### -ALUBIAS-

- » Las judías secas (también conocidas como alubias, ejotes, habichuelas, judías pintas, fabas, frijoles...) son un alimento que presenta muchas propiedades nutricionales, beneficios saludables y un sinfín de posibilidades gastronómicas.
- » Aportan dos grandes principios dietéticos: los hidratos de carbono, que ocupan casi la mitad de su peso, y la proteínas que, mezcladas con cereales o frutos secos, completan el valor de sus aminoácidos.
- » Tienen un alto contenido en hierro (más que las lentejas) y, para lograr una mejor absorción, se aconseja tomarlas junto con alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, tomates o pimientos.
- » La fibra de las alubias contribuyen a regular el azúcar en sangre y nos ayuda a



# Potaje de Alubias de color con Arroz



## INGREDIENTES

160 gr. Alubia de color  
80 gr. Arroz integral  
160 gr. Tomate triturado  
60 gr. Cebolla  
80 gr. Puerro  
80 gr. Pimiento verde  
Aceite OVE  
Ajo  
Sal  
Cúrcuma

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 El día anterior, poner en remojo las alubias y el arroz integral por separado.
- 2 En una olla con agua fría, añadir las alubias limpias, las hortalizas, el tomate triturado, sal y cúrcuma. Cocinar durante 2 horas.
- 3 Transcurrido el tiempo, sacar las hortalizas y triturar.
- 4 Devolver a la olla y agregar el arroz integral limpio y escurrido.
- 5 Cocinar 20 minutos más.

prevenir y combatir el estreñimiento de una manera natural.

- » Son una buena fuente de calcio, ya que, además tienen fósforo que favorece su absorción. El fósforo participa en otras funciones importantes para nuestro organismo como en el caso del sistema nervioso central y el desarrollo de las funciones cognitivas (el aprendizaje, la memoria, el lenguaje o la atención entre las más importantes).
- » Además poseen magnesio, que ayuda a aliviar o reducir los síntomas del síndrome premenstrual, cuidar los riñones o regular la temperatura corporal.
- » Las alubias tienen un alto contenido en colina, un nutriente esencial para mantener nuestro sistema nervioso y muscular en buenas condiciones, llevar a cabo el metabolismo de las grasas, fortalecer la memoria o eliminar toxinas.

# Potaje de lentejas con verduras



## INGREDIENTES

200 gr. Lentejas  
120 gr. Patata  
80 gr. Cebolla  
80 gr. Puerro  
60 gr. Pimiento  
40 gr. Tomate  
120 gr. Zanahoria  
Aceite OVE  
Ajo  
Pimentón  
Sal

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Partiendo de agua fría, poner las lentejas en una olla al fuego. Cuando rompa a
- 2 hervir, eliminar la espuma y añadir el aceite de oliva virgen extra, la sal, el pimentón y las verduras lavadas y peladas (excepto las patatas).
- 3 Cocinar 90 minutos y, pasado ese tiempo, sacar las verduras y triturarlas.
- 4 Incorporar el triturado nuevamente a la olla y agregar las patatas lavadas, peladas y cortadas.
- 5 Continuar la cocción a fuego lento hasta que la patata esté tierna (12 - 15 minutos)

### -LENTEJAS-

» Los diferentes tipos de almidones que contienen las lentejas actúan como prebióticos, compuestos que se fermentan por la microflora intestinal, estimulando así su crecimiento y/o actividad, otorgando diversos beneficios a la salud como fortalecimiento del sistema inmunológico y mejora del proceso de digestión.

» Las lentejas son ricas en ácido fólico, hierro, potasio y magnesio. El ácido fólico y el hierro son importantes para prevenir anemias, y son particularmente importantes en mujeres embarazadas. El potasio y el magnesio son sustanciales para las funciones del sistema nervioso y el músculo. También son naturalmente bajas en sodio.

» Las lentejas contienen un 23,5% de proteínas, más que la judía o el garbanzo, y también más que carnes, pescados y otros productos de origen animal, si bien estos no están



# Potaje de Garbanzos con Verduras



## INGREDIENTES

200 gr. Garbanzos  
120 gr. Patata  
80 gr. Cebolla  
80 gr. Zanahoria  
80 gr. Puerro  
40 gr. Pimiento verde  
40 gr. Pimiento rojo  
120 gr. Tomate triturado  
Aceite OVE  
Ajo  
Sal  
Pimentón dulce  
Cúrcuma  
Laurel

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Dejar los garbanzos en remojo el día anterior con agua caliente y sal.
- 2 Poner en una olla los garbanzos limpios y escurridos con los pimientos verdes, el puerro y el ajo entero. Cubrir con agua y dejar cocer unas 2 horas.
- 3 En otra olla, agregar el aceite de oliva virgen extra y pochar la cebolla picada. A continuación incorporar el pimiento rojo y sofreír. Añadir el tomate y las especias.
- 4 Retirar el laurel una vez listo el sofrito y agregar el pimiento verde, el puerro y el ajo. Triturarlo todo y devolver a la olla de los garbanzos.
- 5 Añadir la patata pelada y cortada, la sal y la cúrcuma y cocinar.

deshidratados y se ingieren en raciones mayores. Pero las proteínas de la lenteja son pobres en metionina y cistina, lo que limita su aprovechamiento por el organismo, por lo que conviene consumir a lo largo del día otros alimentos que contengan estos aminoácidos, como el arroz, el trigo o el mijo. Dichas proteínas poseen la ventaja respecto a las de los alimentos de origen animal de que no se acompañan de colesterol ni de grasas saturadas y son fáciles de digerir.

» Las lentejas contienen más de una décima parte de fibra, tanto soluble como insoluble, que proporciona un elevado poder saciante, facilita el tránsito intestinal, ejerce un efecto prebiótico sobre la microbiota y reduce el riesgo de cáncer de colon.



# Lagrimitas de Japuta al limón

**INGREDIENTES**

**ELABORACIÓN**  
[4 raciones]

**ALÉRGENOS**

- 500 gr. Japuta  
50 gr. Harina integral  
120 gr. Limón  
Aceite OVE  
Ajo, Perejil y Sal y Pimienta
- 1 Exprimir los limones y extraer el germen de los ajos.
  - 2 Triturar el zumo de limón junto con ajos, perejil, sal y pimienta.
  - 3 Cortar la japuta en tiras y cubrir con la preparación anterior dejándolo macerar unas horas.
  - 4 Escurrir el pescado, enharinar y freír en aceite de oliva virgen extra

**-PESCADO AZUL-**

» La razón por la que unas especies de pescado acumulan más grasa en su cuerpo que otras es por pura supervivencia: las que tienen más grasas en su organismo son las que necesitan más energía en determinados momentos de su ciclo de vida, como cuando tienen que enfrentarse a largas migraciones. El pescado azul posee entre un 5% y un 10% de grasa saludable. Son insaturadas, entre ellas el Omega 3, aconsejado para cuidar el corazón, reducir el nivel de colesterol y triglicéridos de la sangre, regular la tensión arterial, prevenir enfermedades degenerativas..., además de ser considerados potentes anti-inflamatorios. Nuestro organismo no produce por sí mismo este tipo de ácidos grasos, por lo que se deben obtener a través de la dieta.

» Contiene altos niveles de algunos minerales esenciales para el buen funcionamiento del organismo como son el fósforo y el potasio. También es muy importante señalar la cantidad de vitamina B12 que incluye ya que supera a la de la leche o los huevos.

» El pescado azul tiene gran cantidad de aminoácidos entre los que se encuentra la lisina, que favorece el crecimiento y el desarrollo normal de las/os niñas/os.

"Destaca su contenido en proteínas, superior al de gran parte de los pescados"



# Pescado a la Plancha

**INGREDIENTES**

**ELABORACIÓN**  
[4 raciones]

**ALÉRGENOS**

- 300 gr. Pescado  
[Salmón, Rosada, Merluza...]  
Aceite OVE  
Limón  
Sal, Ajo y Perejil
- 1 Cortar el pescado en trozos.
  - 2 Calentar la plancha o sartén antiadherente con el aceite de oliva virgen extra; cuando esté fuerte, poner el pescado y dorar por ambas caras. Sazonar.
  - 3 Cuando estén hechos, poner por encima el ajo y el perejil muy picados y mezclados con un poco de aceite de oliva virgen extra y limón.

# Pescado al Horno

**INGREDIENTES**

**ELABORACIÓN**  
[4 raciones]

**ALÉRGENOS**

- 400 gr. Pescado  
[Merluza, Rosada...]  
160 gr. Patata  
50 gr. Cebolla  
16 ml. Vino Blanco  
Aceite OVE  
Ajo y Perejil y Sal
- 1 Lavar, pelar y cortar las patatas en rodajas de 1 cm. y dorar en una sartén con fuego fuerte. Retirar y reservar.
  - 2 Pochar la cebolla cortada en juliana con sal unos 15 minutos.
  - 3 En una bandeja apta para horno, hacer una cama con las patatas y la cebolla y hornear unos 30 minutos a 180°.
  - 4 Hacer un majado con el vino blanco, el ajo, el perejil y el aceite de oliva virgen extra y untar el pescado.
  - 5 Poner en la bandeja sobre las patatas y seguir horneando 10 minutos más.

"Consumir pescado de temporada ayuda a controlar la sobrepesca. La temporalidad del mar está relacionada con las épocas de cría"

# Pescado en Salsa Amarilla



## INGREDIENTES

400 gr. Pescado  
(Merluza, Rosada...)  
80 gr. Tomate triturado  
40 gr. Cebolla  
20 gr. Puerro  
20 gr. Pimiento verde  
Aceite OVE  
Ajo  
Laurel  
Azúcar  
Sal  
Cúrcuma

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Hacer un sofrito con las hortalizas lavadas y troceadas, el tomate triturado y el aceite de oliva virgen extra. Agregar la sal y un poco de azúcar para corregir la acidez del tomate.
- 2 Cuando esté listo el sofrito, triturarlo e incorporar el laurel y la cúrcuma cocinándolo unos minutos más.
- 3 Añadir los lomos de pescado y seguir cocinando hasta que estén hechos.
- 4 Si la salsa queda muy espesa, añadir un poco de agua hasta obtener la textura deseada.

### -PESCADO BLANCO-

» Históricamente, los pescados blancos han quedado en un “injusto” segundo plano, ya que los consejos médicos suelen llevarse los distintos variantes de pescados azules, en particular por su generoso aporte de Omega-3. Sin embargo, contamos con una gran cantidad de alternativas y tipos de pescados blancos cuyas propiedades y beneficios son numerosos y deberían ser tenidos en cuenta.

» El pescado blanco se caracteriza por ser un pescado muy bajo en grasas con aporte energético reducido pero muy saciante debido a que ofrecen proteínas de calidad y éstas se acompañan de cantidades variables de vitaminas y minerales



## ALÉRGENOS



# Pescado en Salsa Marinera



## INGREDIENTES

400 gr. Pescado  
(Merluza, Rosada...)  
50 gr. Cebolla  
60 gr. Tomate frito  
80 gr. Almejas  
80 gr. Gamba pelada  
6 gr. Harina integral  
20 ml. Vino Blanco  
Aceite OVE  
Ajo  
Perejil  
Sal

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Rehogar la cebolla y el ajo picados en una sartén con aceite de oliva virgen extra unos 5 minutos.
- 2 Incorporar la harina y dar unas vueltas para que se tueste. Añadir el vino blanco y el tomate frito y rehogar hasta que se evapore el vino.
- 3 En una olla aparte, poner agua a hervir y echar las almejas que retiraremos cuando se abran. En el mismo agua, echar las gambas y darles un pequeño hervor. Usar el caldo restante para añadir al sofrito y triturarlo todo.
- 4 Poner la salsa resultante en un perol e ir añadiendo los lomos de pescado sazonados. Cocinar unos minutos hasta que estén hechos.
- 5 Incorporar las almejas y las gambas.

entre las que destacan la vitamina D, el sodio, el potasio, calcio y fósforo.

» Sus propiedades antioxidantes no sólo ayudan a retrasar el envejecimiento celular fruto de la edad, sino que también elimina los radicales libres que provocan daños y lesiones en la piel.

**“LA PESCA ARTESANAL Y RESPONSABLE es aquella que se preocupa y que cuida el medio ambiente marino y terrestre. Los artes pesqueros que utiliza son pasivos, por lo que sus impactos en el medio marino son mínimos”**



## ALÉRGENOS

## Merluza en Salsa Verde



### INGREDIENTES

ELABORACIÓN  
[4 raciones]



ALÉRGENOS

280 gr. Lomos Merluza 8 gr. Harina integral  
60 gr. Cebolla Aceite OVE  
20 ml. Vino Blanco Sal, Ajo y Perejil

- 1 Rehogar la cebolla y el ajo muy picaditos. Cuando la cebolla esté transparente, añadir la harina y el perejil picado. Tostar.
- 2 Incorporar el vino blanco e ir añadiendo agua poco a poco.
- 3 Cuando la salsa esté lista, añadir los lomos de merluza sazonados y cocinar hasta que estén hechos.

## Tortillitas de Bacalao



### INGREDIENTES

ELABORACIÓN  
[2 raciones]



ALÉRGENOS

120 gr. Bacalao sin sal  
80 gr. Harina integral  
140 ml. Agua  
220 gr. Cebolleta  
Aceite OVE  
Sal, Ajo y Perejil  
Azafrán en hebras

- 1 En un cuenco, mezclar el agua con la harina.
- 2 Picar el bacalao, la cebolleta, el ajo y el perejil y mezclar todo junto con el azafrán dejándolo reposar uno rato.
- 3 En una sartén con el aceite de oliva virgen extra bien caliente, ir añadiendo cucharadas de la mezcla y cocinar por ambos lados dejando las tortillitas bien doradas.



## CARNES



# Carrilladas de Cerdo en Salsa



## INGREDIENTES

ELABORACIÓN  
[4 raciones]



500 gr. Carrilladas  
140 gr. Pimiento verde  
140 gr. Pimiento rojo  
200 gr. Cebolla  
180 gr. Zanahoria  
80 gr. Puerro  
100 ml. Vino Tinto  
Aceite OVE  
Sal, Ajo y Pimienta

- 1 Marcar las carrilladas de cerdo salpimentadas en una olla con aceite de oliva virgen extra. Reservar.
- 2 En el mismo aceite, añadir las verduras cortadas en dados y rehogar unos 15 minutos a fuego medio.
- 3 Agregar las carrilladas y el vino tinto, cubrir de agua y llevar a ebullición. Cocinar a fuego lento unas 2 horas. Tras la primera hora de cocción, tapar la olla para que la salsa no se reduzca demasiado.
- 4 Pasado este tiempo, retirar la carne y triturar la salsa.
- 5 Volver a añadir la carne y cocinar 5 minutos más.

### -CARNE ROJA-

» La reducción de alimentos de origen animal es una acción prioritaria desde el punto de vista tanto del cuidado de nuestra salud como de nuestros ecosistemas (entre el 12% y el 17% de las emisiones de gases de efecto invernadero tienen su origen en la ganadería además de contaminar también las aguas y el aire).

» El consumo en exceso de carne roja (ternera, cerdo, cordero) y procesada, se asocia a tener un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer en el futuro.

» El mensaje es “menos carne, mejor carne”. Comprar alimentos de mejor calidad y más respetuosos con el medio ambiente. ¡Menos es más! .Reducir el consumo, pero que la ración que comemos sea de calidad.



# Costillas de Cerdo en Salsa



## INGREDIENTES

ELABORACIÓN  
[4 raciones]



## ALÉRGENOS

600 gr. Costillas  
100 gr. Cebolla  
100 gr. Pimiento verde  
100 gr. Pimiento rojo  
12 gr. Tomate frito  
100 ml. Cerveza  
600 ml. Agua  
Aceite OVE  
Sal  
Ajo  
Pimienta  
Laurel

- 1 En una olla con aceite de oliva virgen extra se fríen las costillas troceadas y salpimentadas con el ajo picadito y el laurel. Reservar.
- 2 En el mismo aceite, hacer el sofrito de todas las verduras muy picadas.
- 3 Cuando esté listo, añadir las costillas, la cerveza y el agua y dejar cocer a fuego lento unas 2 horas y media. Si se quedara sin líquido, ir añadiendo agua.

### -CARNE DE PASTO-

» La carne de animales criados en pastos tiene menos grasa, más ácidos grasos omega-3, menos ácidos grasos omega-6 (de efecto pro-inflamatorio), más beta-caroteno y más vitamina E (un potente antioxidante).

Estas sustancias son producidas en las hojas de los vegetales vivos, y almacenadas en la carne de los animales alimentados en pastos en una forma a la que nuestro cuerpo puede acceder fácilmente. El resultado es un alimento altamente nutritivo y libre de sustancias tóxicas.

» Una gestión ganadera adecuada contribuye a una mayor captura de carbono y a la regeneración de la capa de suelo fértil además de reducir el riesgo de incendios.

# Magro en salsa de Champiñones

 INGREDIENTES

ELABORACIÓN  
[4 raciones]

 ALÉRGENOS

- 400 gr. Magro de cerdo  
80 gr. Cebolla  
80 gr. Champiñones  
60 ml. Vino Blanco  
12 gr. Harina integral  
240 ml. Caldo  
4 gr. Salsa Tomate  
Aceite AOVE  
Sal  
Ajo  
Pimienta  
Perejil
- 1 En una sartén con aceite de oliva virgen extra y a fuego fuerte, sellar la carne y reservarla.
  - 2 En el mismo aceite, sofreír la cebolla y el ajo picado unos 10 minutos removiendo con frecuencia.
  - 3 Incorporar los champiñones picados y el perejil cocinando 5 minutos.
  - 4 Transcurrido ese tiempo, añadir el vino blanco, dejar 8 minutos y agregar la harina integral tostándola unos 2 minutos sin que se nos pegue.
  - 5 Incorporar el caldo y la carne sellada y cocinar 20 minutos.

**-CHAMPIÑONES-**

» A medio camino entre el mundo animal y el vegetal, el champiñón contiene pocos hidratos de carbono, poca fibra, mínimas grasas y proteínas escasas. Su verdadera riqueza reside en las vitaminas del grupo B (B2, B3, B1 y ácido fólico) que aumentan las defensas del organismo.

» Abundantes en potasio con lo cual mejoran la retención de líquidos; tienen un buen aporte en fósforo que favorece la actividad intelectual, así como en hierro, cobre y selenio, este último mineral ejerce una demostrada actividad anticáncer.

» Además, gracias a que contienen dos tipos de fibra: los beta-glucanos y la quitina, aportan una sensación de saciedad y una reducción del apetito.



# Carne con Tomate

 INGREDIENTES

ELABORACIÓN  
[4 raciones]

 ALÉRGENOS

- 200 gr. Carne [Ternera o Cerdo]  
80 gr. Pimiento verde  
120 gr. Pimiento rojo  
200 gr. Cebolla
- 600 gr. Puré Tomate  
100 ml. Vino Blanco  
Aceite OVE  
Sal, Ajo y Pimienta
- 1 Marcar la carne en una sartén con aceite de oliva virgen extra y reservar.
  - 2 En el mismo aceite, sofreír la cebolla, los pimientos y el ajo. Triturar cuando estén listo el sofrito e incorporar la carne y el vino blanco cocinándolo hasta que éste se consuma.
  - 3 Agregar el tomate y freír a fuego lento alrededor hora.

# Filetes Rusos de Ternera con Tomate

 INGREDIENTES

ELABORACIÓN  
[4 raciones]

 ALÉRGENOS

- 200 gr. Ternera picada  
1 Huevo  
40 gr. Pan rallado  
80 gr. Cebolla  
140 gr. Tomate triturado  
Aceite OVE  
Ajo, Sal, Perejil y Pimienta
- 1 Aliñar la carne picada con el ajo picadito, el huevo batido, el pan rallado, la sal, la pimienta y el perejil.
  - 2 Dar forma de pequeñas hamburguesas a la masa y pasarlas por una sartén para dejarlas poco hechas.
  - 3 Cortar finamente la cebolla y rehogarla. Añadir el tomate triturado y cocinar.
  - 4 Una vez listo, incorporar los files rusos y cocinar a fuego lento hasta que estén hechos.

# Ternera en salsa de Verduras



## INGREDIENTES

400 gr. Ternera  
120 gr. Cebolla  
120 gr. Pimiento rojo  
60 gr. Pimiento verde  
120 gr. Colabacín  
120 gr. Zanahoria  
40 gr. Puerro  
80 gr. Tomate  
80 ml. Vino Blanco  
8 gr. Harina integral  
240 gr. Agua  
Aceite OVE  
Sal  
Ajo  
Pimienta

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Lavar y trocear todas las verduras.
- 2 Enharinar con la harina integral y freír la ternera troceada a fuego fuerte con el aceite de oliva virgen extra. Sacarla y reservar.
- 3 En el mismo aceite, rehogar todas las verduras sazonadas unos 30 minutos.
- 4 Añadir el agua y el vino y tras cocinar hasta que reduzca, triturar la salsa.
- 5 Añadir la carne y mantener al fuego hasta que enterezca. Ir revisando por si necesitara más agua.



## ALÉRGENOS



# Ternera al Vino



## INGREDIENTES

320 gr. Ternera Sal y Pimienta  
160 gr. Cebolla Ajo  
160 ml. Vino Blanco Perejil  
Aceite OVE Laurel

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 En una sartén con aceite de oliva virgen extra, freír la cebolla y el ajo finamente picados. Un poco antes de que empiece a dorar, incorporar la carne troceada. Rehogar unos minutos y salpimentar.
- 2 Añadir la hoja de laurel, el perejil y el vino blanco y rehogar unos minutos.
- 3 Agregar agua hasta cubrir y cocer a fuego lento unos 90 minutos.

# Ragout de Ternera



## INGREDIENTES

200 gr. Ternera 60 ml. Vino  
80 gr. Zanahoria (Blanco o Tinto)  
80 gr. Guisantes Aceite OVE  
1400 gr. Patata Sal  
160 gr. Tomate Ajo, Perejil y  
100 gr. Cebolla Pimienta

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Sofreír la carne en una sartén con aceite de oliva virgen extra a fuego fuerte. Sacar y reservar cuando esté dorada.
- 2 En la misma sartén, rehogar la cebolla y el ajo picaditos y, cuando estén pochados, añadir el tomate y cocinar unos 15 - 20 minutos.
- 3 Incorporar la carne y el vino dejando hervir 5 minutos más. Cubrir de agua y cocinar 60 minutos a fuego lento.
- 4 Incorporar la zanahoria, la patata y los guisantes y proseguir la cocción unos 30 minutos añadiendo al final el perejil fresco bien picado.

# Estofado de Cordero a la Jardinera



## INGREDIENTES

320 gr. Cordero  
40 gr. Cebolla  
40 gr. Pimiento verde  
60 gr. Nabo  
120 gr. Zanahoria  
120 gr. Judías verdes  
100 gr. Guisantes  
160 gr. Patata  
40 ml. Vino Blanco  
4 gr. Salsa Tomate  
Aceite OVE  
Sal  
Ajo  
Pimentón

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 En una olla con aceite de oliva virgen extra rehogar el cordero dejando que se quede bien dorado. Reservar.
- 2 En el mismo aceite, cocinar durante unos 15 minutos, el ajo, la cebolla y el pimiento cortado en dados medianos. Añadir la zanahoria, los nabos y las judías verdes y cocinar 5 minutos más.
- 3 Incorporar el cordero, el vino blanco y la salsa de tomate así como el pimentón. Cubrir de agua y llevar a ebullición. Tapar y dejar cocer a fuego lento unos 30 minutos.
- 4 Por último, añadir los guisantes y dejar unos 15 minutos más. Corregir de sal.

### -GANADERÍA EXTENSIVA-

» Se trata de crianza y pastoreo donde los animales están en libertad, en extensiones de terreno suficientes para tener una alimentación natural y no depender de pienso que tengan como base la soja producida en monocultivos o territorios a base de deforestaciones. La repercusión de este tipo de ganadería es positiva, no sólo para los animales y calidad del alimento derivado, sino también para el mantenimiento del territorio.

» El sistema alimentario se considera el principal emisor de CO2 y responsable del calentamiento global. Nuestro sistema actual basado en las agroindustrias, pesca



# Pechuga de Pavo en salsa de Cebolla



## INGREDIENTES

320 gr. Pavo  
240 gr. Cebolla  
60 ml. Vino Blanco  
500 ml. Caldo  
4 gr. Harina integral  
Aceite OVE  
Sal  
Ajo  
Pimienta  
Laurel  
Perejil (Opcional)

## ELABORACIÓN (4 raciones)



- 1 Salpimentar, enharinar y freír la pechuga de pavo troceadas en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Retirar y reservar.
- 2 En el mismo aceite, rehogar la cebolla, el ajo y el laurel. Cocinar unos 15 minutos y añadir el vino hasta que se evapore el alcohol.
- 3 Incorporar el caldo de pollo y mantener al fuego durante 10 minutos. Pasado este tiempo, retirar el laurel y triturar.
- 4 Volvemos a poner la salsa resultante en la olla y agregamos la carne cocinando 30 minutos más. Añadir, si se desea, perejil fresco picado

masiva, ganadería y granjas a gran escala, etc., tiene unos efectos colaterales en el medio ambiente, las condiciones de vida de muchas personas y en nuestra salud.

» Como consumidoras y consumidores tenemos un gran poder a la hora de elegir qué productos consumir, dónde o a quién realizar las compras.

» La alimentación es la base de nuestra salud. Asimismo, el modo en que producimos la comida también se verá reflejado en la salud de nuestro territorio y, en consecuencia, de nuestro planeta.



## ALÉRGENOS

# Pollo al Chilindrón



## INGREDIENTES

400 gr. Pollo  
25 gr. Cebolla  
25 gr. Pimiento verde  
25 gr. Pimiento rojo  
60 gr. Tomate  
20 ml. Vino Blanco  
8 gr. Jamón  
Aceite OVE  
Ajo  
Sal

## ELABORACIÓN

[4 raciones]



- 1 Dorar 1 ajo entero y sin pelar en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Retirar y reservar.
- 2 Salar el pollo y, en el mismo aceite, dorarlo a fuego fuerte. Retirar y reservar
- 3 En la misma sartén, rehogar la cebolla y el resto del ajo a fuego lento durante 10 minutos. Añadir los pimientos cortados a dados y cocinar 10 minutos más.
- 4 Añadir el jamón a taquitos y el tomate cocinándolo todo a fuego lento 20 minutos
- 5 Incorporar el pollo y el vino hasta que se evapore el alcohol. Agregar agua y cocinar 10 - 12 minutos más.

### —CARNE BLANCA DE PASTO—

» Las aves de pastoreo se crían en gallineros portátiles con salidas libres a corrales que se cambian cada 3 días. Al moverlos de esta manera, se consigue que siempre tengan acceso a pasto recién estrenado, lo que estimula su consumo y aporta grandes beneficios.

» Los pollos pastoreados o de pasto aportan una carne más saludable puesto que contiene menos grasa que los convencional pero además, dicha grasa es más saludable que la de los pollos alimentados exclusivamente con cereales ya que contiene más omega 3 y vitaminas.



# Pollo en Pepitoria



## INGREDIENTES

400 gr. Pollo  
100 gr. Cebolla  
2 Huevos  
80 gr. Pan  
8 Almendras  
100 ml. Vino Blanco  
100 ml. Caldo pollo  
Aceite OVE  
Sal  
Ajo  
Pimienta  
Azafrán  
Perejil

## ELABORACIÓN

[4 raciones]



- 1 Salpimentar y dorar el pollo deshuesado y troceado en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Retirar y reservar.
- 2 Cocer el huevo en agua con sal y un poco de vinagre. Cuando esté cocido, pelar y reservar la yema.
- 3 Cortar el pan en dados y freír. En el mismo aceite, tostar las almendras y el azafrán, ponerlo todo en un mortero y majar. Añadir el caldo de pollo y mezclar bien.
- 4 Picar la cebolla y el ajo y sofreír en el mismo aceite del pollo. Añadir el vino y, tras un hervor, incorporar el pollo y el majado dejándolo cocinar 30 - 35 minutos.

» Al vivir en un ambiente relajado, natural y en rotación permanente, las aves no necesitan recibir ni antibióticos ni antiparasitarios ya que su sistema inmune es competente.



## ALÉRGENOS

## Pollo a la Cerveza



### INGREDIENTES

400 gr. Muslo Pollo Sal  
200 gr. Cebolla Ajo  
60 cl. Cerveza Laurel  
Aceite OVE

### ELABORACIÓN [4 raciones]



- 1 Dorar en una sartén con aceite de oliva virgen extra los muslos de pollo deshuesados y troceados. Retirar y reservar.
- 2 Pochar en la misma sartén la cebolla y el ajo y, cuando esté listo, añadir la cerveza y tritarlo todo.
- 3 Agregar el pollo, el laurel y la sal subiendo el fuego al máximo. Cuando rompa a hervir, bajar el fuego y cocinar tapado hasta que el pollo esté tierno.



### ALÉRGENOS

## Pollo al Ajillo



### INGREDIENTES

400 gr. Pollo Aceite OVE  
40 ml. Vino Blanco Sal  
240 ml. Caldo cocido Pimienta  
(o Agua)  
120 gr. Ajo

### ELABORACIÓN [4 raciones]



- 1 En una olla con aceite de oliva virgen extra, freír 1 ajo entero y sin pelar.
- 2 Retirarlo y reservar cuando esté dorado.
- 3 Freír en el mismo aceite los trozos de pollo deshuesado y salpimentados.
- 4 Añadir el resto del ajo picado y cuando esté listo, incorporar el vino y cocinar 5 minutos.
- 5 A continuación agregar el caldo de cocido (o agua) y cocinar a fuego suave hasta que el pollo esté tierno.



## Pollo al Horno



### INGREDIENTES

600 gr. Muslo Pollo  
(o contramuslo)  
40 ml. Vino Blanco  
Aceite OVE  
Sal

### ELABORACIÓN [4 raciones]



- 1 Colocar el pollo en un recipiente apto para horno.
- 2 Salar y regar con el aceite de oliva virgen extra y el vino.
- 3 Meter en el horno precalentado a 180° durante 230 minutos.
- 4 Regar el pollo con el jugo que se ha generado y hornear 15 minutos más.

## Pollo guisado en salsa de Verduras



### INGREDIENTES

400 gr. Pollo  
200 gr. Tomate triturado  
200 gr. Zanahoria  
120 gr. Cebolla  
40 gr. Pimiento verde  
200 ml. Vino Blanco  
Aceite OVE  
Ajo y Sal

### ELABORACIÓN [4 raciones]



- 1 En una olla, poner el aceite de oliva virgen extra a fuego medio-alto, añadir el pollo y dejar que se coja color. Retirar y reservar.
- 2 En el mismo aceite, sofreír las hortalizas y el tomate triturado unos 30 minutos.
- 3 Incorporar el vino y esperar a que se evapore el alcohol. Triturarlo todo.
- 4 Añadir el pollo y cocinar 20 minutos. (Añadir agua en caso de que la salsa quede muy espesa).



## Arroz con Champiñones



### INGREDIENTES

200 gr. Arroz integral  
100 gr. Champiñones  
60 ml. Vino Blanco  
Aceite OVE  
Ajo  
Sal y Perejil

ELABORACIÓN  
[4 raciones]



- 1 En una olla con agua hirviendo y sal, cocer el arroz integral siguiendo los tiempos del/la productor/a.
- 2 En una sartén con aceite de oliva virgen extra, sofreír ligeramente el ajo picado y añadir los champiñones troceados. Una vez hayan soltado y consumido todo el agua, agregar el vino blanco y dejar que evapore el alcohol.
- 3 Añadir el arroz limpio y escurrido y rehogar unos minutos junto con el perejil.

## Berenjenas Rebozadas



### INGREDIENTES

300 gr. Berenjena  
280 gr. Leche  
2 Huevo  
80 gr. Harina  
Aceite OVE  
Sal

ELABORACIÓN  
[4 raciones]



### ALÉRGENOS

- 1 Lavar, pelar y cortar a tiras las berenjenas. Ponerlas en un bol con la leche y la sal procurando que queden cubiertas (poner otro recipiente encima) y mantenerlas 1 hora.
- 2 Sacar de la leche y pasarlas por una masa hecha con el huevo batido, sal y un poco de harina. Debe quedar una masa espesa que cubra bien.
- 3 Freír en abundante aceite de oliva virgen extra bien caliente.

## Verduras Salteadas



### INGREDIENTES

240 gr. Judías verdes  
200 gr. Zanahoria  
400 gr. Patata  
Aceite OVE  
Ajo y Sal

ELABORACIÓN  
[4 raciones]



- 1 Lavar y pelar todas las verduras.
- 2 Cortar en dados y cocer en agua hirviendo con sal durante unos 15 minutos.
- 3 Una vez cocidas, saltearlas en una sartén con aceite de oliva virgen extra y el ajo picado.

## Patatas a lo pobre



### INGREDIENTES

300 gr. Patata  
140 gr. Cebolla  
80 gr. Pimiento verde  
2 Huevo  
Aceite OVE  
Sal

ELABORACIÓN  
[4 raciones]



- 1 Pelar y cortar las patatas. Sumergirlas en agua con sal durante 15 minutos.
- 2 Pasado este tiempo, escurrir y freír en abundante aceite de oliva virgen extra.
- 3 Seguidamente, picar el pimiento y la cebolla y añadir a la sartén dejando que se frían a fuego medio.
- 4 Cuando la fritura esté en su punto, apartar del fuego y escurrir bien el aceite. Incorporar de nuevo al perol y añadir el huevo dejándolo hasta que esté cuajado.



### ALÉRGENOS



## REFERENCIAS CONSULTADAS

- Ayuntamiento de Córdoba – Gastronomía sostenible "Recetas con Cabeza y Corazón".  
[https://www.cordoba.es/doc\\_pdf\\_etc/MEDIO\\_AMBIENTE/gastronomia-sostenible/RECETARIO\\_RECETAS\\_CON\\_CABEZA\\_Y\\_CORAZON\\_VD.pdf](https://www.cordoba.es/doc_pdf_etc/MEDIO_AMBIENTE/gastronomia-sostenible/RECETARIO_RECETAS_CON_CABEZA_Y_CORAZON_VD.pdf)
- Fundación Jose Navarro – Menus Escolares Ecológicos para un Planeta Verde.  
<http://fundacionjosenavarro.org/menus-escolares-ecologicos-para-un-planeta-verde/>
- FEN. Fundación Española de la Nutrición Alimentos y Bebidas.  
<https://www.fen.org.es/vida-saludable/alimentos-bebidas>
- Ecología sobre la mesa. Recetas para las cuatro estaciones. Arce M., González I., Martínez E. y Tarancón M. [2011].  
[http://descargas.localcambalache.org/ecologia\\_sobre\\_la\\_mesa.pdf](http://descargas.localcambalache.org/ecologia_sobre_la_mesa.pdf)
- Asociación de comerciantes y hosteleros de Productos Ecológicos de Córdoba.  
<https://ecocordoba.com/>
- Generalitat de Catalunya – Pequeños cambios para comer mejor.  
<https://www.fen.org.es/storage/app/media/publicaciones%20nueva%20web%202020/La-guia-peq-cambios-castella.pdf>
- Generalitat de Catalunya – La alimentación saludable en la etapa escolar.  
[https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/O2Publicacions/pub\\_alim\\_inf/guia\\_alimentacio\\_saludable\\_etapa\\_escolar/guia\\_alimentacion\\_etapa\\_escolar.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/O2Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf)
- FAO [Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – Cultivar, nutrir, preservar. Juntos.  
<https://www.fao.org/3/ca9893es/CA9893ES.pdf>



- Alimentando el Cambio.  
<https://alimentandoelcambio.es/index>
- CPAEN/NNPEK / Gobierno de Navarra – Guía de comidas saludables y sostenibles en familia.  
<https://www.navarraecologica.org/files/2020/12/guia-es-web-1.pdf>
- Menjadors Ecològics – Menú 2030. Transformar el menú para transformar el modelo alimentario.  
<https://www.menjadorsecologics.cat/publicacions/>
- Comisión Europea – Estrategia «De la Granja a la Mesa».  
[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2020/Presentacion\\_Estrategia\\_de\\_la\\_Granja\\_a\\_la\\_mesa.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2020/Presentacion_Estrategia_de_la_Granja_a_la_mesa.pdf)
- ONU – Guía de los vagos para salvar el mundo.  
[https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2019/04/17-00011\\_LazyPerson-Guide\\_flyer\\_Spanish\\_final.pdf](https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2019/04/17-00011_LazyPerson-Guide_flyer_Spanish_final.pdf)
- De Yerba – Otra ganadería es posible.  
<https://www.lacarnedepasto.com>
- CERAi – Guía de recomendaciones para selección de empresa de comedor escolar.  
<https://cerai.org/guia-de-recomendaciones-para-seleccion-de-empresa-de-comedor-escolar/>





ALIMENTANDO  
CÓRDOBA

Alimentación Sostenible,  
Saludable y Equitativa



Fundación afiliada a la Fondation de France



- Receta a Receta. Hacia un comedor sano y sostenible -

Esta guía se desarrolla desde el proyecto "Alimentando Córdoba", promovido por la AISEC y financiado por la Fundación Daniel y Nina Carasso.

Ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Alimentando Córdoba y Justicia Alimentaria y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.





# ALIMENTANDO CÓRDOBA

Alimentación Sostenible,  
Social y Saludable