recopilación 1/2019

10 APERITIVOS DE NAVIDAD

sanos ricos y bonicos

con eSe de salud

www.conesedesalud.com

bombones de mousse de atún

con eSe de salud
educación nutricional

¡ideas!

escogemos un atún al natural y le ponemos un buen aceite de oliva virgen extra

si hacemos la salsa de tomate y la mayonesa en casa con aceite virgen extra será muuucho más saludable

¡buen ñam!

¡empezamos!

- **trituramos** el atún, la cucharada sopera de salsa de tomate, la de mayonesa, el huevo, un chorrito de aceite virgen extra, un pellizco de sal y un pelín de pimienta negra, hasta que quede una pasta homogénea
- ponemos la pasta en un **molde de semiesferas** (engrasado previamente con aceite) que pueda ir al horno y conseguir así la forma de bombón (todo cubierto)
- **cocemos en el horno** precalentado a 180 grados arriba y abajo durante unos 20 minutos aprox.
- **demoldamos cuando esté frío** y lo servimos encima de un blini o una tostadita integral con un poco de mayonesa, cebollino y un trocito de zanahoria laminada o pimiento rojo

salen 15 bombones

col.laboradors : valira · SISTARÉ · MERCATS DE REUS · AVELLANA DE REUS · LA CREME ORGÀNICS

www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons
Dietista
yolanda@conesedesalud.com

635 20 24 42
Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

blinis de avena

con eSe de salud
educación nutricional

¡empezamos!

- **trituramos** en el vaso de la batidora la leche, los copos de avena finos y el huevo de gallina feliz
- ponemos un poco de **aceite de oliva virgen extra** en una sartén y pasamos un papel para quitar el exceso. **Calentamos**
- vamos poniendo **una cucharada sopera de masa en la sartén** para hacer blinis de unos 5cm. Podremos tantos como quepan en la sartén. Dejaremos que se hagan y les daremos la vuelta con cuidado (cuando se deslizan por la sartén están en el punto para girarlos)
- dejamos enfriar y a disfrutar. Acompañados de un poco de yogur natural, pera y canela están hmmmm

salen unos 40 y los podemos comer solos
o con cremas o patés dulces o salados

¡ideas!

¿qué te parece si la acompañamos con una crema de avellanas súper saludable?

¿o si añadimos espinacas baby a la masa y los hacemos saladitos?

¡buen ñam!

colaboradors : valira · SISTARÉ · MERCATS DE REUS · AVELLANA DE REUS · LA CREME ORGÀNICS

www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons
Dietista
yolanda@conesedesalud.com

635 20 24 42
Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

tartar de langostinos, aguacate y mango

con eSe de salud
educación nutricional

¡ideas!

¿qué te parece si rellenamos unas hojas de cogollo con el tartar?

y recuerda... una receta es saludable, si los ingredientes que utilizamos para hacerla son saludables, así de fácil

¡buen ñam!

¡empezamos!

- en una olla ponemos agua con sal y pimienta y **cuando empiece a hervir echamos los langostinos**. Cuando cambien de color y se pongan rosados los sacamos (1/2 minutos máximo)
- cortamos en **cuadraditos pequeños y por separado** el aguacate, la cebolla roja, el mango y los langostinos (la cebolla muuuuuy pequeña)
- preparamos una vinagreta con la siguiente proporción: 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, 1 de vinagre de manzana, sal y pimienta negra
- cogemos un aro y **empezamos a montar el timbal**: una capa de aguacate (al ser mas blandito nos hará de base), una capa finita de cebolla roja, una capa de langostinos y la última capa de mango. En cada capa iremos poniendo un poco de vinagreta (o la podemos haber mezclado antes con los ingredientes cortados) y acabamos con un poco de cebollino picado

♡ col.laboradors : valira · SISTARÉ · MERCATS DE REUS · AVELLANA DE REUS · LA CREME ORGÀNICS

www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons
Dietista
yolanda@conesedesalud.com

635 20 24 42
Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

vasito de brandada y piquillos

con eSe de salud
educación nutricional

¡ideas!

¿qué te parece si otro día servimos la brandada con rebanaditas de un buen pan integral 100% de horno?

y recuerda... una brandada es saludable, si los ingredientes que utilizamos para hacerla son saludables, así de fácil

¡buen ñam!

¡empezamos!

¡IMPORTANTE!: 300g de bacalao salado (seco) es igual a 360g de bacalao desalado (un 20% más aprox.)

- ponemos agua en una olla y **cuando empiece a hervir echamos el bacalao ya desalado, lo escaldamos y cuando esté blanco lo colamos** (es super rápido, un minuto como mucho)
- colocamos el bacalao en un vaso de batidora y lo trituramos con la leche, el ajo confitado en aceite y el aceite poco a poco para que emulsione. Opcional podemos ponerle una puntita más de ajo crudo
- trituramos los pimientos del piquillo o **pimiento asado** con un chorrito de leche, aceite de oliva virgen extra y sal
- montamos el vasito: el doble de brandada que de crema de pimientos

para confitar el ajo ponemos el aceite en un cazo a fuego muuuy bajo con el ajo entero sin piel hasta que esté blandito

♡ col.laboradors : valira · SISTARÉ · MERCATS DE REUS · Avellana de Reus · LA CRÈME ORGÀNICS

www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons
Dietista
yolanda@conesedesalud.com

635 20 24 42
Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

canapé de roquefort y granada

con eSe de salud
educación nutricional

¡ideas!

¿y si lo acompañamos de un buen pan integral 100% hecho con masa madre?

y recuerda... un queso de untar es saludable, si los ingredientes que utilizamos para hacerlo son saludables, así de fácil

¡buen ñam!

¡empezamos!

- desgranamos la granada
- hacemos la crema de queso **aplastando con el tenedor** 100g de queso fresco con 1 cucharada sopera de yogur natural y 50g de queso roquefort
- **tostamos** las rebanaditas de pan integral
- **untamos las tostadas** y **ponemos por encima** los granitos de granada (bastante), los aritos de cebolla roja muy finos y un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- genial darle un poquito de alegría y color con una hojita de perejil, o un canónigo, cebollino...

puedes hacer cremas de queso mezclando el queso fresco con yogur y la variedad de queso que más te guste

♡ col.laboradors : valira · SISTARÉ · MERCATS DE REUS · AVELLANA DE REUS · LA CRÈME ORGÀNICS

www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons
Dietista
yolanda@conesedesalud.com

635 20 24 42
Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

piruletas sorpresa

con eSe de salud
educación nutricional

¡ideas!

¿y si en lugar de olivada le ponemos una anchoa dentro o media aceituna...?

y recuerda... un aperitivo es saludable, si los ingredientes que utilizamos para hacerlo son saludables, así de fácil

¡buen ñam!

¡empezamos!

- **partimos los cherrys** (mejor escogerlos redondos que de pera) **por un poco más de la mitad y vaciamos las semillas** con mucho cuidado, con un cuchillo (estos cherrys vendrán con sorpresa dentro ☺)
- **ponemos dentro un poco de olivada** de aceitunas verdes (no mucha, sino se saldrá y no habrá sorpresa) y encima, la bola de mozzarella
- **pinchamos** todo con el palo de brocheta
- untamos la bolita con **un aliño** hecho con aceite, perejil muy picado y ralladura de limón (la ralladura de limón queda hmmmm)

¿qué tal si las pinchamos en una barra de un buen pan integral?

col.laboradors : valira · SISTARÉ · MERCATS DE REUS · AVELLANA DE REUS · LA CREME ORGÀNICS

www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons
Dietista
yolanda@conesedesalud.com

635 20 24 42
Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

bolitas de melón con jamón

con eSe de salud
educación nutricional

¡ideas!

¡tenemos en cuenta que las protagonistas son las bolitas de melón!

y recuerda... una receta es saludable,
si los ingredientes que utilizamos para hacerla son saludables,
así de fácil

¡buen ñam!

¡empezamos!

- en una olla ponemos agua con sal y pimienta y **cuando empiece a hervir echamos los langostinos.** Cuando cambien de color y se pongan rosados los sacamos (máximo 1/2 minutos)
- **hacemos las bolitas** de melón con el utensilio de bolas (va genial para un montón de cosas)
- ponemos los langostinos abiertos por la mitad y tiras de jamón ibérico (genial si buscamos un jamón que como único conservante lleve la sal ☺)
- lo servimos con una **vinagreta de caviar** por encima (en este orden y proporción): 3 de aceite, 1 de vinagre, un poco de zanahoria rallada, un poco de cebolla muy pequeñita, sal y una cucharadita de sucedáneo de caviar

podemos tener preparado con antelación el melón y los langostinos y cuando vayamos a servirlo poner el jamón y la vinagreta

♡ col·laboradors : Valira · Sistaré · Mercats de Reus · Avellana de Reus · La Crème Orgànics

www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons
Dietista
yolanda@conesedesalud.com

635 20 24 42
Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

chips de calabacín

con e Se de salud
educación nutricional

¡ideas!

una buena manera de comer verduras en el aperitivo...

y recuerda...
una receta es saludable,
si los ingredientes que utilizamos para hacerla son saludables,
así de fácil

¡buen ñam!

¡empezamos!

- **cortamos los calabacines en rodajas** y los ponemos encima de papel absorbente (papel de cocina) **Los salamos** y ponemos otro papel absorbente encima unos 15/20 minutos (así sueltan agua)
- **en un bol mezclamos el pan rallado integral** con el queso parmesano y el orégano **y en otro, batimos los huevos** con sal y pimienta
- pasamos el calabacín por **la harina, por el huevo y después por la mezcla de pan rallado, queso y orégano**
- ponemos en una bandeja de horno con papel vegetal y lo llevamos al **horno precalentado a 200 grados arriba y abajo** durante unos 20/30 minutos aproximadamente
- **lo servimos con una salsa de yogur natural** (yogur con aceite de oliva virgen extra, zumo de limón, sal y pimienta

col·laboradors : valira · SISTARÉ · MERCATS DE REUS · AVELLANA DE REUS · LA CRÈME ORGÀNICS

www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons
Dietista
yolanda@conesedesalud.com

635 20 24 42
Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

champis jugositos

con eSe de salud
educación nutricional

¡ideas!

¿y si los rellenamos de verduritas pochadas y gratinamos con un queso de cabra?

recuerda... una receta es saludable, si los ingredientes que utilizamos para hacerla son saludables, así de fácil

¡buen ñam!

¡empezamos!

- **lavamos los champis con agua muy fría** y les quitamos el pie
- **preparamos el relleno** (para unos 12 champis):
  - 1 diente de ajo troceado muy pequeño,2 cucharadas soperas de cebolla roja muy picadita, 2 cucharadas de perejil picado, 2 cucharadas de zumo de limón, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta negra al gusto
- echamos **un chorrito de aceite de oliva en una sartén** y ponemos los champis boca abajo hasta que se marquen
- **los giramos y cocinamos un par de minutos más. Salamos**
- añadimos ya el relleno (sin volcar el juguito que han soltado los propios champis) y cocinamos un par de minutos más
- los sacamos con muuucho cuidado para que no se derrame el relleno ☺

♡ col·laboradors : valira · SISTARÉ · MERCATS DE REUS · AVELLANA DE REUS · LA CRÈME ORGÀNICS

www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons
Dietista
yolanda@conesedesalud.com

635 20 24 42
Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

canapé de tapenade

con eSe de salud
educación nutricional

¡empezamos!

- **trituramos las aceitunas** con el ajo, las anchoas, las alcaparras, la albahaca y el aceite de oliva virgen extra
- tostamos pan de molde integral 100% y **con un cortador de galletas** hacemos formas redondas tipo canapé
- servimos con **un poco de aceite de oliva por encima, cebollino y alguna tira de zanahoria**

en un bocadillo con rodajas de tomate natural y canónigos está hmmm...

¡ideas!

puedes acompañar los patés con palitos de verduras o con un buen pan 100% integral de horno
y recuerda... un canapé hecho en casa es saludable,
si los ingredientes que utilizamos para hacerlo son saludables,
así de fácil

¡buen ñam!

♡ col·laboradors : valira · SISTARÉ · MERCATS DE REUS · AVELLANA DE REUS · LA CREME ORGÀNICS

www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons
Dietista
yolanda@conesedesalud.com

635 20 24 42
Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

canapé de mango y piñones

con eSe de salud
educación nutricional

¡ideas!

podemos ponerle la fruta de temporada que más nos guste...

y recuerda... un canapé es saludable, si los ingredientes que utilizamos para hacerlo son saludables, así de fácil

¡buen ñam!

¡empezamos!

- **para hacer la crema de yogur para untar:** ponemos en un colador de rejilla muuuy fina yogur natural sin azúcar durante un mínimo de 8 horas para que vaya perdiendo el suero
- **tostamos los piñones** en una sartén a fuego medio
- cortamos las rebanaditas de un buen **pan integral 100% de horno artesano,** las tostamos y le ponemos un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- encima de las tostadas con aceite colocamos una lámina de mango, un poco de crema de yogur, los piñones tostados y un toque de sal en escamas (le dará el punto)

esta crema hecha con yogur es una alternativa rápida y súper saludable para substituir los típicos quesos blancos de untar

♡ col·laboradors : valira · SISTARÉ · MERCATS DE REUS · AVELLANA DE REUS · LA CRÈME ORGÀNICS

www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons
Dietista
yolanda@conesedesalud.com

635 20 24 42
Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

#comesanoricoybonico

nos encantará que nos acompañes en:

instagram

facebook