

# 20 aperitivos

navidad 2020



educación nutricional a tope

con e Se de salud

educación nutricional

# bastoncito capresse

con eSe de salud  
educación nutricional

2 tomates de pera



2 bolas de  
mozzarella fresca



salsa pesto

eSe

## ¡ideas!

una alternativa al pesto  
es hacer un aliño con  
aceitunas negras  
picadas y aceite de  
oliva virgen extra

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

## ¡buen ñam!

## ¡empezamos!

- **hacemos el pesto** (receta conesedesalud)
- **cortamos en rodajas** el tomate y también la mozzarella fresca con cuidado para que quede un corte muy limpio
- **vamos montando** el palo de navidad intercalando las rodajas de tomate y de mozzarella y dándole la forma
- lo servimos en un plato con la salsa pesto al lado
- tostamos rebanaditas de pan un buen pan integral 100% de un horno de confianza para acompañar
- cuando ya todos estén sentados a la mesa, con una cuchara, ponemos el pesto por encima del tomate y la mozzarella 😊

para el pesto necesitarás: 1 ajo, 30g de albahaca, 30g de piñones, 30g de parmesano y 40g de aceite de oliva virgen extra



♥ colaboradores :



SISTARÉ



MERCATS  
DE REUS



LA CRÈME  
ORGANICS

[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42



Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus



# bombones de mousse de atún

con eSe de salud  
educación nutricional



## ideas!

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

## ¡buen ñam!

## ¡empezamos!

- **tritamos** el atún, la cucharada sopera de salsa de tomate y mayonesa (hecho en casa con aceite de oliva virgen extra), 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



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

# timbal de langostinos, aguacate y mango

con *S* de salud  
educación nutricional



## ¡ideas!

y recuerda...  
un aperitivo es saludable, si los ingredientes que utilizamos para hacerlo 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 muuuuy 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 acabamos con un poco de cebollino picado
- también lo podríamos servir en unas hojas de cogollo 😊



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

# vasito de brandada y pimiento

con *eSe* de salud  
educación nutricional



## jideas!

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

j 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 súper rápido, un minuto como mucho)
- colocamos el bacalao en un vaso de batidora y lo trituramos con la leche, el ajo y el aceite poco a poco para que emulsione.
- trituramos los pimientos del piquillo o **pimiento asado** con un chorrillo de leche, aceite de oliva virgen extra y sal (nos gusta más con el pimiento asado 😊)
- montamos el vasito con la brandada acabada de hacer (será más fácil rellenarlo): el doble de brandada que de crema de pimientos

*también podríamos servir la brandada a modo de paté con un buen pan integral tostado*



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

# tosta de roquefort y granada

con *eSe* de salud  
educación nutricional



## ¡ideas!

y recuerda...  
un aperitivo  
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*



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

# piruletas sorpresa

con eSe de salud  
educación nutricional



## ¡ideas!

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 de oliva virgen extra, perejil muy picado y ralladura de limón (la ralladura de limón queda hmmm)

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



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus



# bolitas de melón con jamón

con *Se* de salud  
educación nutricional



## ¡ideas!

y recuerda...  
un aperitivo  
es saludable,  
si los ingredientes  
que utilizamos  
para hacerlo  
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 sólo lleve cerdo y 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



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

# chips de calabacín

con *eSe* de salud  
educación nutricional

100g de  
pan rallado  
integral



50g  
de harina  
integral  
para  
rebozar

huevos  
de gallina feliz  
(del 0 o del 1)



50g de  
queso parmesano  
rallado



2 calabacines



sal, pimienta y  
orégano

## ¡ideas!

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

## ¡buen ñam!

## ¡empezamos!

- **cortamos los calabacines en rodajas** y los ponemos encima de papel absorbente (papel de cocina), **salamos** y ponemos otro papel absorbente encima unos 15/20 minutos (así sueltan agua)  
también podemos poner las rodajas saladas en un colador para que suelten el agua
- **preparamos 3 bols:** en el **primero** ponemos los 50g de harina integral, en el **segundo** los 3 huevos batidos con sal y pimienta y en el **tercero** la mezcla de 100g de pan rallado integral, 50g de queso parmesano y orégano
- 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)

♥ colaboradores:



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

# canapé de tapenade

con eSe de salud  
educación nutricional



## ¡ideas!

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

¡buen ñam!

## ¡empezamos!

- trituramos las aceitunas con el ajo, las anchoas en aceite de oliva virgen extra, 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 virgen extra por encima, cebollino y alguna tira de zanahoria

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



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)

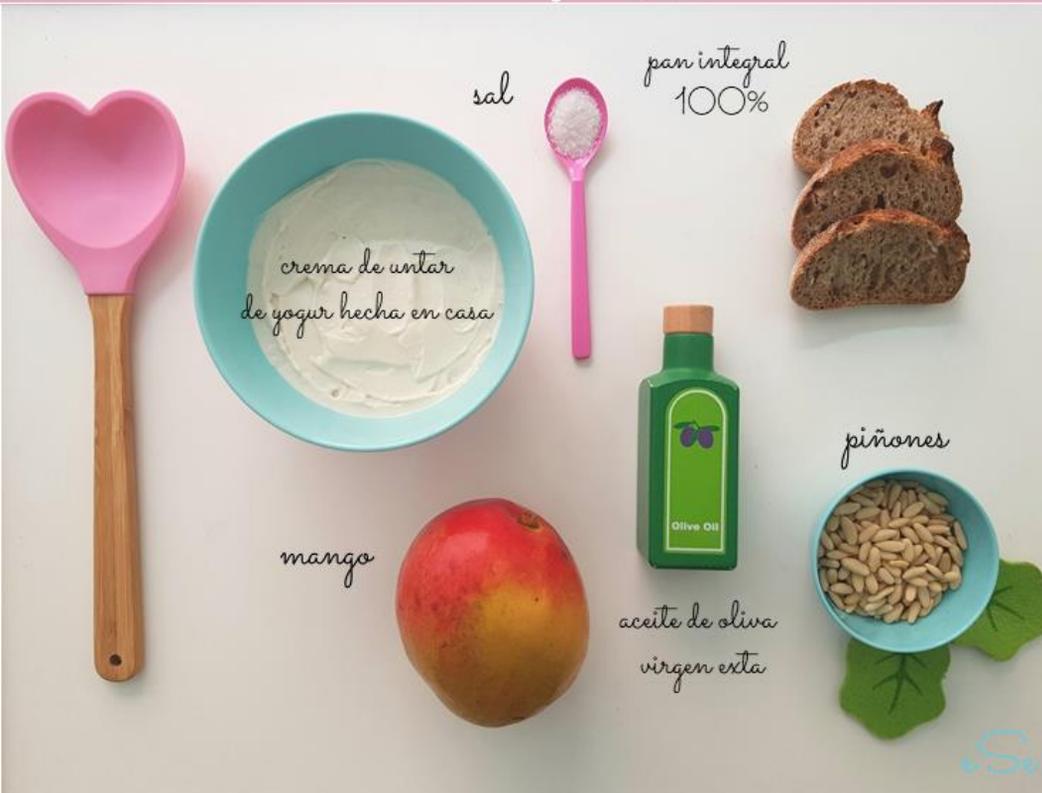


635 20 24 42

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

# tosta de mango y piñones

con *Se* de salud  
educación nutricional



## ¡ideas!

y recuerda...  
un aperitivo  
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 azucarar) 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*



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

# canapé de guacamole

con eSe de salud  
educación nutricional



## ¡ideas!

el pepino le da un toque fresco genial

y recuerda... un aperitivo es saludable, si los ingredientes que utilizamos para hacerlo 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)
- preparamos el guacamole (receta conesedesalud)
- cortamos unas rodajas de pepino con la piel y montamos el canapé: ponemos encima el guacamole y los langostinos hervidos

para hacer el guacamole hemos utilizado 2 aguacates maduros, 1 tomate de pera y ¼ de cebolla tierna, zumo de limón, aceite de oliva virgen extra y sal



colaboradors:     

[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus



# piquillos sorpresa

con eSe de salud  
educación nutricional

pimientos  
del piquillo



anchoas en conserva con  
aceite de oliva virgen extra



aceite de oliva virgen  
extra



vinagre de módena  
reducido



ventresca de bonito en  
aceite de oliva virgen extra

eSe

## ¡ideas!

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

## ¡buen nam!

## ¡empezamos!

- **ponemos en un cazo** un poco de vinagre de módena y con el fuego muy bajito lo reducimos hasta que quede como una crema (así evitamos comprar las reducciones ya que llevan muuucho azúcar)
- **abrimos los pimientos** del piquillo por la mitad y los cortamos en 4 TROZOS (sería ideal encontrar una conserva que lleven sólo pimientos y sal)
- separamos las láminas de ventresca y cortamos las anchoas por la mitad
- **montamos el pincho:** ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra encima del piquillo, la anchoa y la cubrimos con la ventresca. Ponemos una o dos gotas de la reducción de módena encima que le dará un toque hmmm

si escogemos las conservas con aceite de oliva virgen extra o al natural evitamos los aceites refinados

♡ col.laboradors :



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42



Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus



# cherrys rellenos

con eSe de salud  
educación nutricional

cherrys redondos  
de rama

cebolla roja

mayonesa  
hecha con  
aceite virgen  
extra



gambas  
langostineras cocidas



eSe

## ¡ideas!

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

## ¡buen ñam!

## ¡empezamos!

- **cortamos los cherrys** por un poco menos de la mitad y los vaciamos con una cuchillo con mucho cuidado. Salamos y reservamos  
(importante: para que el cherry quede estable en el plato es mejor cortarlo por la parte que no tiene el tallo)
- **cortamos los langostinos cocidos** a trocitos y **picamos la cebolla** muy pequeñita. Mezclamos todo con la mayonesa.
- **rellenamos los cherrys** con la mezcla y decoramos con una hojita de espinacas o albahaca

hemos hecho la mayonesa con leche y aceite de oliva virgen extra: el doble de aceite que de leche, un chorrillo de zumo de limón y sal

colaboradors:     



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

# gambas con mango

con eSe de salud  
educación nutricional



## ¡ideas!

la salsa de mango en una ensalada queda hmmm...

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

¡buen nam!

## ¡empezamos!

- **pelamos las gambas**, les sacamos el intestino, las salpimentamos y las insertamos en un palo de brocheta de bambú
- **rebozamos** con harina integral, huevo y pan rallado integral (en ese orden) y las freímos en una sartén con abundante aceite de oliva virgen extra caliente (no esperar a que humee)
- **colocamos en un vaso de batidora** el mango cortado a trozos y trituramos. Añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta negra
- **servimos** la salsa de mango en un vasito alto de cristal y le ponemos la brocheta dentro

si en lugar de pan rallado ponemos copos de avena para rebozar también queda hmmm

colaboradors:    



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42 

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus 

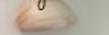
## setas de huevo

con *Se* de salud  
educación nutricionaltomates cherry  
redondoshuevos de  
codorniz

cogollos

leche o  
bebida de  
soja

1 diente de ajo



aceite virgen extra



sal



¡ideas!

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

¡buen ñam!

## ¡empezamos!

- ponemos a cocer en un cazo los huevos con agua fría durante unos 5/6 minutos. Colamos, dejamos enfriar y pelamos.
- cortamos los cherrys por un poco más de la mitad (necesitaremos 12 cherrys para 12 huevos) y con mucho cuidado le sacamos las semillas (con una cucharita o la punta de un cuchillo)
- **hacemos la mayonesa:** en un vaso batidor ponemos 1 tacita de leche o bebida de soja y con cuidado 2 tacitas de aceite de oliva virgen extra (siempre el doble de aceite que de leche) Añadimos el ajo, la sal, un hilito de zumo de limón o vinagre y trituramos (mantenemos el brazo de la trituradora abajo sin moverlo hasta que espese)
- cortamos los cogollos de lechuga muy finitos y los ponemos como base del plato. **Montamos las setas:** ponemos un poco de mayonesa en la punta del huevo y cubrimos con el cherry (así se queda pegado) y con un dosificador hacemos piquitos de mayonesa.

colaboradors:

MERCATS  
DE REUSLA CRÈME  
ORGANICS

www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons

Dietista

yolanda@conesedesalud.com



635 20 24 42



Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus



# pulpo a la gallega

con *eSe* de salud  
educación nutricional



## ¡ideas!

si no tenemos tiempo de hervir las patatas podemos hacer las patas de pulpo a la plancha abiertas por la mitad

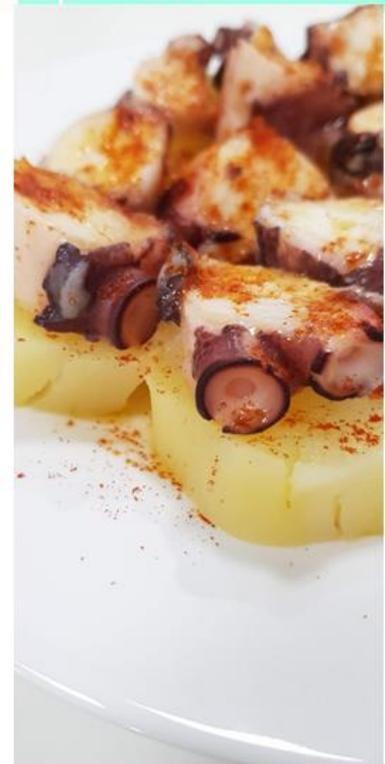
y recuerda... una tapa hecha en casa es saludable, si los ingredientes que utilizamos para hacerla son saludables, así de fácil

## ¡buen ñam!

## ¡empezamos!

- **pelamos las patatas y las ponemos a hervir enteras en una olla con agua, unas bolitas de pimienta, sal y una hoja de laurel**
- **cuando las patatas estén casi hechas** (pinchamos una para saber si están tiernas) **añadimos las patas de pulpo cocidas**
- **lo dejamos hervir todo unos 10 minutos aprox tapado a fuego medio** para que el pulpo se que quede más tierno y las patatas cojan el sabor
- **sacamos el pulpo y las patatas con la espumadera** (con cuidado para que no se rompan las patatas) y lo ponemos en una tabla de cortar. **Cortamos las patatas a rodajas** y las ponemos en un plato y encima ponemos **el pulpo cortado a rodajitas** (también podríamos utilizar un molde de inoxidable, aplastar las patatas, aliñar con aceite, sal y poner el pulpo por encima)
- **aliñamos con pimentón de la Vera, un chorrito generoso de aceite de oliva virgen extra y sal** (si es tipo maldon genial)

*este plato es ideal comerlo calentito acabado de hacer*



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

# brandada de bacalao

con *S* de salud  
educación nutricional



## ¡ideas!

esta brandada es saludable porque hemos utilizado **ingredientes saludables**: aceite de oliva virgen extra (y en menor cantidad) y leche entera en lugar de nata

## ¡buen nam!

## ¡empezamos!

- ponemos agua en una olla y **cuando empiece a hervir** echamos el bacalao, esperamos a que vuelva a arrancar el hervor y colamos (sólo tenemos que escaldarlo).
- colocamos el bacalao en un **vaso de batidora**, añadimos la leche, el ajo confitado y el aceite poco a poco para que vaya emulsionando (trituramos poco ya que tiene que quedar consistencia paté, no crema)
- servimos con unos **blinis** o con un buen pan integral tostadito

le ponemos por encima un chorrillo de aceite virgen extra y cebollino cortado



colaboradors:



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

# paté de mejillones

con eSe de salud  
educación nutricional

## ¡ideas!

lo podemos acompañar de un buen pan integral tostado de horno

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

## ¡buen nam!

1,5 kg de mejillones

pimienta negra

aceite de oliva virgen extra

limón

## ¡empezamos!

- **lavamos bien los mejillones** poniéndolos en agua y cambiándola un par de veces. Cogemos un cuchillo y estiramos las barbas a contrapelo. Si vemos que algún mejillón está abierto y al darle un golpecito no se cierra lo desechamos
- ponemos los mejillones **en una cazuela alta** con el medio limón cortado a trozos que apretaremos un poco con las manos para sacar el jugo, pimienta negra y un poco de aceite de oliva virgen extra. Tapamos. Encendemos el fuego fuerte y cuando suba como una espuma bajamos un poco. Cuando los mejillones estén abiertos, mantenemos un minuto más y apagamos
- una vez cocidos, los sacamos las vainas, abrimos el mejillón y **le quitamos la parte dura**. Reservamos uno para decorar
- **trituramos los mejillones** junto con 2 cucharadas de aceite y hasta que quede un paté homogéneo y fino

colaboradors:



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus



# hummus de albahaca y parmesano

con *eSe* de salud  
educación nutricional

1 bote de  
garbanzos cocidos



20/30g  
de hojas de  
albahaca

lascas de  
parmesano



zumo de  
medio limón



opcional:  
1 diente pequeño  
de ajo



sal



2 c/s de aceite de  
oliva virgen extra

*eSe*

## ¡ideas!

¿lo acompañamos  
con unos palitos de  
zanahoria?

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

## ¡buen nam!

## ¡empezamos!

- ponemos los garbanzos en un escurridor y **los lavamos** debajo del grifo
- guardamos unos cuantos garbanzos para decorar **y el resto los ponemos en un bol** (es más fácil de triturar en un recipiente ancho) y añadimos el resto de ingredientes: los 20/30g aproximadamente de albahaca (un buen puñado), un pellizco generoso de sal, las 2 cucharadas soperas de aceite virgen extra, el zumo de medio limón aprox (exprimido con las manos) y 30g de agua (no ponemos más porque queremos que quede espeso). El ajo es opcional, aunque ahora nos gusta más SIN ☺
- **trituramos** hasta que quede un paté homogéneo
- cogemos un aro de inoxidable y lo montamos como si fuera un timbal (por eso nos va mejor que quede espeso). Lo servimos con lascas de parmesano por encima y los garbanzos que hemos apartado, unas hojitas de albahaca y un chorrito de aceite de oliva virgen extra

*podemos mantenerlo refrigerado un par de días*

♥ col laboradors:     



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42 

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus 

# trío de hummus (patés de garbanzos)

con eSe de salud  
educación nutricional

## ¡ideas!

¿qué te parece si los acompañamos de tiras de un buen pan integral 100% (¡de horno!) tostadito?

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

¡buen ñam!

400g de garbanzos cocidos

1 ajo

agua

1

aguacate grande

pimiento rojo asado

zumo de ½ limón grande

1 c/p comino

1 c/c sal

2 c/s aceite de oliva virgen extra aprox

2 c/s tahín

## ¡empezamos!

- **hacemos el hummus:** en caso de que los garbanzos sean de bote, los lavamos bien debajo del grifo, los ponemos en un bol grande y trituramos junto con el zumo de ½ limón, la cucharada de postre de comino en polvo, las dos cucharadas soperas de tahín, ½ cucharadita de tamaño café de sal, las dos cucharadas soperas de aceite, el ajo y un chorrito de agua para que quede más fino (al gusto)
- **partimos el hummus en tres,** uno lo dejamos tal cual, al otro le añadimos un **aguacate grande al punto** y al otro un **pimiento rojo escalibado**
- les ponemos un poco de **aceite de oliva virgen extra por encima** y unas semillas de sésamo por ejemplo. Al hummus original le queda genial **Pimentón de la Vera** por encima

refrigerados se conservan una semana perfectamente

♥ colaboradores:      



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

# blinis como base de canapés

con eSe de salud  
educación nutricional

80g  
copos de avena  
finos



180g  
leche



1 huevo de gallina feliz  
(el 0 o el 1)

eSe

## ideas!

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

¡buen ñam!

## ¡empezamos!

- **tritamos** 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 guardarlos en la nevera en un tupper para que no se resequen y sacamos un poco antes de montar el aperitivo

salen unos 35

colaboradors:



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

Yolanda Anfrons

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus

consejillos para disfrutar  
preparando los aperitivos 😊:

- escogemos **un máximo de 5**  
(mola que haya algo para untar, para picar,  
para compartir...)
- **probamos a hacerlos unos días  
antes** para ver cómo se hacen y si es lo  
que esperábamos  
(estaremos más seguros)
- **adelantamos lo que podemos**  
el día antes  
(y así vamos más relajados)



*moraleja:  
comer bien  
para estar bien*

*todo el año 😊*



[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)

**Yolanda Anfrons**

Dietista

[yolanda@conesedesalud.com](mailto:yolanda@conesedesalud.com)



635 20 24 42 

Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus 