

Recetas saludables



Con el robot de cocina

suavinēx



La alimentación de nuestros hijos es una de nuestras principales preocupaciones, pero sabemos que no es fácil organizar un menú equilibrado. Gracias a Silvia de "Mi Dulce Tentación" os presentamos este creativo recetario que os ayudará a ahorrar tiempo, esfuerzo y, sobre todo, a comer sano de manera divertida.

Esperamos toda vuestra ilusión para cocinar a fuego lento, disfrutar juntos de cada comida y saborear nuevas texturas y sabores poco a poco, sin prisas.

¡Os dejamos que alimentéis juntos vuestros sueños!

Living Suavinex

"Cocinar es una forma de amar porque en cada ingrediente, en cada mezcla, pones toda tu ilusión, pasión y corazón para todos los tuyos".

Silvia de "Mi dulce tentación"

Paté de zanahorias



Ingredientes:

- 2 zanahorias (160 g aproximadamente).
- 25 g de anacardos.
- Un chorrito de limón.
- 10 ml de aceite de oliva suave.
- Sal.

Preparación:

Pela y corta las zanahorias. Después, cuécelas en agua salada durante 20 minutos.

Pon en remojo los anacardos durante 2 horas.

En el recipiente de las cuchillas, pon las zanahorias cocidas, los anacardos, el chorrito de limón y el aceite de oliva. Tritura bien.

Nuggets de salchicha



Ingredientes:

- 175 g de salchichas frescas.
- (4 unidades aproximadamente).
- 1 huevo pequeño.
- 1/4 cucharadita de orégano.
- 25 g de queso cremoso de untar.
- 20 g de queso parmesano rallado.
- 1 loncha de pan de molde (unos 35 g).

Para el rebozado:

- 1 huevo.
- 70 g de kikos o maíz frito.
- 30 g de pan rallado.

Preparación:

Tritura con ayuda de las cuchillas los kikos junto con el pan rallado hasta obtener una mezcla de ambos bien fina. Pon en un cuenco o plato y reserva.

En el vaso de las cuchillas pon el resto de ingredientes que componen el relleno del nugget y tritura hasta obtener una mezcla bien triturada y uniforme. Reserva en la nevera dos horas. Con las manos mojadas haz bolas del tamaño de una pelota de pimpón y aplasta ligeramente.

Pasa los nuggets por huevo batido y rebózalos en la mezcla de kikos y pan rallado. Fríe en un poco de aceite, a fuego medio – bajo para que se hagan bien por dentro, cuatro minutos por cada lado.

Saca los nuggets y déjalos sobre papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.

Mini pizzas de atún



Ingredientes:

- 4 latas de atún en aceite de oliva.
- 2 claras de huevo.
- 1 cucharadita de orégano.
- 1/2 cucharadita de tomillo.
- 1/4 cucharadita de sal fina.
- 6 cucharadas de tomate frito.
- 30 g de queso parmesano rallado.
- 6 aceitunas.

Preparación:

Pon todos los ingredientes en el vaso de las cuchillas y tritura hasta obtener una masa uniforme y sin grumos. Divídela en cuatro partes iguales y haz cuatro bolas. Aplástalas sobre papel parafinado o papel de horno (o sobre un silpat) dándoles un grosor de medio cm manteniendo la forma redonda. Precalienta el horno con calor arriba y abajo.

Hornea las pizzas durante diez minutos a 200°. Dale la vuelta y hornea otros diez.

Sácalas y extiende tomate frito sobre cada una. Espolvorea por encima el queso rallado. Reparte las aceitunas cortadas en láminas. Vuelve a meterlas en el horno, ya apagado, durante dos minutos. Con el calor residual se derretirá el queso.

Puedes añadir los ingredientes que más te gusten en la pizza como anchoas de lata, huevo cocido rallado, aceitunas negras, etc.

Helado de cangrejo



Ingredientes:

- 230 g de palitos de cangrejo.
- 75 g de galletas saladas.
- 1 huevo.
- 1 cucharada de perejil picado.
- Un chorrito de limón.
- 65 g de mayonesa.

Para rebozar:

- 1 huevo.
- Pan rallado.

Preparación:

Pon los palitos de cangrejo en el accesorio de las cuchillas y tritura. Resérvalo. En el mismo accesorio, tritura también las galletas saladas. Júntalas con el cangrejo. Agrega el huevo, el perejil, el limón y mezcla.

Finalmente añade la mayonesa y mezcla todo bien hasta obtener una masa uniforme. Rellena los moldes de helado que habrás engrasado previamente. Envuelve en film transparente y congela durante al menos seis horas

Desmolda. Estando congelados, pásalos por huevo y luego por pan rallado -no los descongelaremos para que no pierdan la forma-. Fríe en abundante aceite de oliva suave a fuego medio-bajo durante cinco minutos o hasta lograr el dorado que más te guste. Sácalos y ponlos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.





Hamburguesas de lentejas y arroz

Ingredientes:

- 160 g de lentejas o 200 g de lentejas ya cocidas.
- 108 g de arroz o 100 g de arroz ya cocido.
- 1 zanahoria rallada.
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce.
- 1 huevo pequeño.
- 120 g de harina de avena.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

Cuece las lentejas durante 45 minutos en agua salada. Cuece el arroz durante 25 minutos en agua salada. Una vez cocidos, escurre y deja enfriar. Añade la zanahoria, el pimentón y mezcla. Agrega el huevo y vuelve a mezclar.

Coge porciones de la masa y haz bolas de un tamaño un poco superior al de una pelota de pimpón. Aplástalas ligeramente. Rebózalas en la harina de avena y frie cinco minutos por cada lado a fuego medio-bajo.

Ten cuidado al darles la vuelta ya que son muy frágiles.

Gofres de pollo



Ingredientes:

- 200 g de pechuga de pollo.
- 20 g de queso parmesano rallado finamente.
- 2 huevos.
- 1 cucharadita de orégano.
- 30 g de harina.
- 4 g de levadura.
- 1/4 cucharadita de sal.

Preparación:

Pon todos los ingredientes en el vaso de las cuchillas y tritura hasta obtener una masa lisa y sin grumos. Engrasa la gofrera y caliéntala. Una vez caliente vierte un par de cucharadas en el centro de cada placa y cierra. Deja que se hagan los gofres durante seis minutos.

Si no dispones de gofrera, pincela una sartén con un poco de aceite de oliva, echa un par de cucharadas de la mezcla y deja cuajar tres minutos por cada lado.

Puedes acompañar estos gofres con una ensalada, patatas fritas o salsa de tomate.

Galletas saladas de quinoa



Ingredientes:

- 1/4 cebolla picada fina.
- 1/2 zanahoria pelada y picada fina.
- 1/4 de pimiento italiano picado fino (sin pepitas).
- 2 cucharadas de guisantes.
- 75 g de quinoa.
- 1 huevo.
- 350 g de caldo de verduras o agua.
- Sal.

Preparación:

Lava y escurre en un colador la quinoa. Cuécela con los guisantes durante 15 minutos. Sala.

Rehoga la cebolla, la zanahoria y el pimiento verde en una sartén hasta que se ablanden bien. Mezcla la quinoa con las verduras ya pochadas y deja enfriar. Añade el huevo y mezcla bien.

En una sartén añade un chorrito de aceite de oliva virgen. Haz montoncitos de la mezcla con una cuchara y fríe cuatro minutos por cada lado a fuego medio.



Fingers de lenguado



Ingredientes:

- 3 filetes de lenguado (130 g aproximadamente).
- 60 g de copos de cereales.
- 1 clara de huevo.
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen.

Preparación:

Tritura los cereales junto con el pimentón con ayuda de las cuchillas. Reparte la mezcla en tres cuencos para evitar que en el rebozado se humedezca mucho. Corta en tiras a lo ancho del filete los lenguados. Sala. Pasa las tiras de pescado por la clara y reboza en los cereales. Fríe un minuto y medio o dos minutos por cada lado. Sirve al momento.

Ensalada de pasta y verduras



Ingredientes:

- 100 g de pasta.
- 5 ramitas de bimi.
- 2 cucharadas de maíz dulce.
- 8 tomates cherry.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Un chorrito de limón.

Preparación:

Cuece la pasta durante 25 minutos. Escurre, pasa por agua fría y vuelve a escurrir. Cuece el bimi durante cinco minutos, trocea los tallos y deja enteras las flores. Escurre y mete en agua fría. Corta los tomates por la mitad o en cuartos. Mezcla todos los demás ingredientes, excepto el aceite. Aliña con un chorrito de aceite de oliva y limón.



Crema de mango con crujiente de almendra

Ingredientes:

- 125 g de frambuesas (reservar unas pocas para decorar).
- 1 plátano (de unos 100 g).
- 1 yogur natural.
- 100 ml de leche de vaca, de avena, de arroz...
- 1 cucharadita de miel (opcional).
- Unos pocos frutos secos como nueces, anacardos, pistachos... (opcional).

Preparación:

Pon todos los ingredientes en el accesorio de las cuchillas y tritura hasta obtener una mezcla lisa y sin grumos. Si quieres evitar las pepitas de las frambuesas, puedes colarlo. Vierte en un bol y decora con frambuesas y frutos secos.



Crema de garbanzos y guisantes

Ingredientes:

- 170 g de garbanzos cocidos.
- 135 g de guisantes.
- 1/4 de cebolla.
- 1 patata pequeña.
- 1 hoja de laurel.
- Sal.
- 1 huevo cocido.

Preparación:

Cuece durante 25 minutos los garbanzos, los guisantes, la cebolla y la patata troceadas en agua con sal y la hoja de laurel. Retira el laurel y la mitad del agua de cocción (el resto la reservamos) y tritura con las cuchillas. Pasa por un colador. Si nos queda muy espeso, añade agua de cocción de la que reservamos. Sirve. Ralla por encima huevo cocido.

Batido de plátano



Ingredientes:

- 2 rodajas de piña natural (170 g aproximadamente).
- 1 plátano.
- 1 yogur de piña (o de plátano).

Preparación:

En el recipiente de las cuchillas, pon la piña y el plátano troceados y tritura. Agrega el yogur y vuelve a triturar para que se mezcle todo bien. Vierte en los vasos de presentación. Puedes decorarlos con frutas, frutos secos...



Tarta de queso, palomitas y chocolate

Ingredientes:

Para la base:

- 25 g de palomitas.
- 60 g de chocolate con leche.

Para el cuerpo de la tarta:

- 250 g de queso de untar.
- 125 g de yogur natural.
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla.
- 40 g de azúcar glass.
- 1 y 1/2 hojas de gelatina neutra.

Preparación:

Con el accesorio de las cuchillas, tritura ligeramente las palomitas. Derrite al baño maría o en el microondas -en tandas de 15 segundos- el chocolate. Mézclalo. Forra la base de un molde redondo desmoldable de 16cm con papel parafinado de horno y engrasa sus paredes. En la base, extiende la mezcla de palomitas y chocolate. Mételo en la nevera 1 hora hasta que el chocolate se enfríe y la base quede dura.

Hidrata las hojas de gelatina en agua fría. Pon el resto de ingredientes del relleno en el accesorio de las cuchillas y mezcla bien. Escurre la gelatina y caliéntala cinco segundos en el microondas. Añádela a la masa de queso y mézclala bien para que se reparta. Viértela sobre la base de palomitas y métela en la nevera. Deja reposar al menos seis horas para que la gelatina coja firmeza.



Sweet Sushi

Ingredientes:

- 100 g de arroz redondo.
- 300 ml de agua.
- 20 g de azúcar.
- 1/2 cucharadita de sal fina.
- Frambuesas.
- Kiwi.
- Mango.

Preparación:

Pon el arroz en la cubeta del arrocero y cuécelo durante 25 minutos. En el agua echa el azúcar y la sal. Deja reposar hasta que enfríe. Corta un trozo amplio de plástico film y extiende un rectángulo con el arroz. Aplástalo con ayuda de las manos. En el extremo más ancho, y como a un centímetro y medio, coloca las frutas en fila paralelas al lado más ancho del rectángulo. Pela y trocea el kiwi y el mango. Deja las frambuesas enteras. Como si fuese un brazo de gitano, ve enrollando ayudándote del plástico. Cierra con el film a modo de caramelo por los extremos. Gira el cilindro como si fuera un rodillo para que adquiera forma redonda. Mete en el congelador 40 minutos para que el arroz coja firmeza. Con ayuda de un cuchillo de sierra corta rodajas del sushi de un centímetro y medio. Puedes acompañarlo de miel, sirope de fresa... Puedes variar el relleno de fruta en función de temporada.

Smoothie de cerezas



Ingredientes:

- 300 g de cerezas.
- 2 kiwis (200 g aproximadamente).
- 250 ml de zumo de naranja.
- 1/2 cucharadita de canela molida.

Preparación:

Pon todos los ingredientes en el vaso de las cuchillas y tritura hasta obtener una masa líquida. Cuela con ayuda de un tamiz o colador y vierte en una jarra.

Si tienes las frutas en la nevera, podrás disfrutar de este smoothie bien fresquito. Si te apetece, puedes sustituir las cerezas por fresas.

Piruletas de plátano



Ingredientes:

- 2 plátanos.
- 50 g de queso crema de untar.
- 8 g de azúcar glass.
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla.
- 4 g de cacao en polvo.

Para decorar:

- Fideos de chocolate de colores.

Preparación:

Pela y corta los plátanos en cubos. Reserva. Pon el resto de ingredientes en el vaso de las cuchillas y tritura hasta obtener una crema ligera.

Unta un poco de la crema de cacao y queso en uno de los extremos del cubo de plátano. Espolvorea con fideos de chocolate y clava unos palitos de helado para decorar y poder cogerlo.

Smoothie bowl de frambuesas y plátano



Ingredientes:

- 125 g de frambuesas (reservar unas pocas para decorar).
- 1 plátano (de unos 100 g).
- 1 yogur natural.
- 100 ml de leche de vaca, de avena, de arroz...
- 1 cucharadita de miel (opcional).
- Unos pocos frutos secos como nueces, anacardos, pistachos... (opcional).

Preparación:

Pon todos los ingredientes en el accesorio de las cuchillas y tritura hasta obtener una mezcla lisa y sin grumos. Puedes colarlo si quieres evitar las pepitas de las frambuesas. Vierte en un bol y decora con frambuesas y frutos secos.

Calendario semanal para ir abriendo boca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Calendario semanal para ir abriendo boca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

**Multifuncional, intuitivo,
y un diseño innovador.**



**Conoce todos los detalles
en nuestra web
cocinaconsuavinex.com**