

SOBREPESO- RECETAS SALUDABLES

Calabacín relleno de verduras



Ingredientes para 4 personas

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

Preparación

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

Valor nutricional (por ración)

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

Comentario nutricional

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

Comentario gastronómico

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

Hélices con brócoli y pasas



Ingredientes para 4 personas

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

Preparación

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

Valor nutricional (por ración)

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

Comentario nutricional

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

Comentario gastronómico

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

Tortilla rellena de brotes y setas



Ingredientes para 4 personas

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

Preparación

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

Valor nutricional (por ración)

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

Comentario nutricional

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

Comentario gastronómico

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

Merluza al aroma de albahaca con cebolla y tomate.



Ingredientes para 4 personas

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

Preparación

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

Valor nutricional (por ración)

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

Comentario nutricional

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

Comentario gastronómico

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

Publicado por:

Roche Diagnostics S.L.U.
Av. Generalitat 171-173
Sant Cugat del Vallès
Barcelona
España



Con el asesoramiento de:

