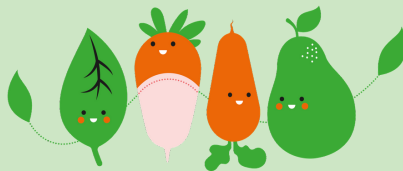


*Menús
Sostenibles,
Planeta
Saludable*



Recetario

*de la formación a cocineras y cocineros
de Escuelas Infantiles Municipales*

Proyecto Menús Sostenibles, Planeta Saludable





Introducción

Este recetario nace de la selección de recetas que realizó Ana Sanz, la cocinera a cargo de la Formación en Restauración Saludable y Sostenible destinada a los equipos de cocina de las 12 escuelas infantiles municipales madrileñas participantes en el proyecto proyecto “**Menús Sostenibles, Planeta Saludable: transitar hacia una soberanía alimentaria en las escuelas infantiles madrileñas como camino hacia los ODS**”. Este proyecto, que arrancó el pasado mes de febrero de 2020 bajo la financiación del Ayuntamiento de Madrid, viene realizando un acompañamiento a las 12 escuelas infantiles municipales inauguradas durante 2019, en el marco de las mejoras en alimentación que están realizando todas las escuelas infantiles de la red municipal de este Ayuntamiento desde el curso 2017-18.

AVISO IMPORTANTE: los gramajes de las recetas y las raciones indicadas (**pax**) están adaptados a niñas y niños de 2 y 3 años. ¡No son raciones para personas adultas!





¿Quiénes somos?

El Centro de Estudios Rurales y de Agricultura Internacional, CERAI, es una asociación sin ánimo de lucro que trabaja para apoyar y promover sistemas alimentarios y medios rurales sostenibles con el objetivo de asegurar el derecho a la alimentación, la soberanía alimentaria, los derechos de las comunidades rurales y la conservación de los ecosistemas. Queremos un mundo rural vivo en el que se garantice el derecho de los pueblos a decidir sus propios sistemas alimentarios y productivos de manera justa y sostenible. En la actualidad trabajamos en 12 países ubicados en América Latina, Central y el Caribe, África Subsahariana y el Magreb, además de en el territorio español, donde trabajamos especialmente en la Comunidad Valenciana, Aragón y la Comunidad de Madrid.

Garúa somos una cooperativa de trabajo asociado e iniciativa social, sin ánimo de lucro, que nos dedicamos a la educación, la intervención, la formación y la investigación socioambiental. Trabajamos con infancia, adolescencia y personas adultas, en temáticas muy variadas que van desde la educación ambiental, la alimentación, la ecología social y el ecofeminismo hasta la educación emocional, la convivencia escolar y la crianza y cuidados en la primera infancia, pasando por la innovación educativa, formación de formadores/as, participación ciudadana, no violencia y transformación social. Todo ello enmarcado dentro de la economía social y solidaria.

Puede seros de utilidad este **CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA** para ayudaros a consumir los productos que nos da la tierra en cada momento, haciendo así vuestra dieta más sostenible y saludable.



Índice

Recetas con verduras de temporada

- Pastel de calabacín..... página 1
- Lombarda pochada con manzana..... página 1
- Hamburguesas de calabaza..... página 2
- Crema de lentejas con calabaza..... página 2
- Pollo con zanahorias al curry..... página 3
- Arroz meloso con verduras..... página 3
- Pudín de merluza con bechamel de coliflor..... página 4
- Crema de batata, brócoli y garbanzos..... página 4

Recetas con proteína vegetal

- Albóndigas de garbanzos con quinoa..... página 5
- Arroz meloso con lentejas pardinas y verduras..... página 5
- Guiso de garbanzos con calabaza..... página 6
- Guiso de judías pintas con verduras..... página 6
- Hamburguesas de garbanzos..... página 7
- Pasta integral con salsa boloñesa vegetal..... página 7
- Pasta de lentejas con mijo y verduras..... página 8
- Alubias con verduras y mijo..... página 8



Índice

Recetas de salsas y patés

- Merluza con salsa carbonara..... página 9
- Paté de champiñones con manzana y lentejas sin piel..... página 9
- Pollo asado con salsa a la Española..... página 10
- Paté de berenjena con pera..... página 10
- Pasta integral con salsa de remolacha y puerro..... página 11
- Paté de lentejas rojas con calabaza..... página 11
- Pasta integral con salsa de calabaza..... página 12
- Hummus de garbanzos con remolacha..... página 12

Recetas con cereales y pseudocereales

- Sopa de picadillo con mijo..... página 13
- Crema de remolacha, puerro y mijo..... página 13
- Pollo con avena y salsa de manzana..... página 14
- Quinoa con verduras a la boloñesa..... página 14

Desayunos y meriendas saludables

- Bizcocho de garbanzos con plátano..... página 15
- Galletas de trigo espelta con pera..... página 15
- Pastel integral con calabaza..... página 16
- Bizcocho de avena con manzana..... página 16



PASTEL DE CALABACÍN

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

500 g de calabacín
100 g de aceite de oliva virgen extra
5 huevos
Pizca sal (opcional)

NOTAS:

Temporada de verano y otoño. Huerta de calor

ELABORACIÓN:

Lavar, pelar y cortar el calabacín en pequeñito.

Poner una sartén a fuego medio e incorporar el aceite, el calabacín y la sal, mover de vez en cuando. Dejar pochar ½ hora.

En un bol se bate el huevo y se añade el calabacín ya pochado, esta mezcla se vierte en un recipiente para horno.

Se mete al horno 15 minutos más o menos, que se vea que ya está cuajado.



LOMBARDA POCHADA CON MANZANA

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

200 g de aceite de oliva VE
5 dientes de ajo
3 manzanas
1 lombarda de 1 kg aproximadamente
Una pizca de sal

NOTAS:

Receta de otoño y meses fríos

ELABORACIÓN:

Cortar en juliana la lombarda y la manzana y lavar con abundante agua. Escurrir en un escurridor. Añadir a una cacerola junto con la mitad del aceite y la sal. Remover de vez en cuando.

Poner una sartén al fuego y añadir el ajo picadito. Dejar que dore y retirar del fuego.

Pasados 30 minutos más o menos, la lombarda ya estará blandita. Incorporar el ajo picadito a la lombarda y remover 5 minutos. Retirar del fuego.



HAMBURGUESA DE CALABAZA

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

1 kg de calabaza	avena molida
250 g cebolla	pizca de sal
2 huevos	200 ml de aceite
300 g queso	de oliva VE

NOTAS:

Calabaza hay todo el año, aunque de variedades distintas

ELABORACIÓN:

Pelar y lavar la calabaza y la cebolla y cortarlas en cuadraditos pequeños. Poner a fuego medio una sartén y echar el aceite. Añadir la cebolla y la calabaza, aplastar de vez en cuando hasta q se haga como un puré. Echar el queso y la sal, dar un par de vueltas y retirar. Dejar enfriar un poco. Mientras, preparar en un plato la avena y en otro plato batir los huevos. Empezar a hacer las hamburguesas y pasarlas por el huevo y después por la avena. Poner una sartén al fuego y añadir la cucharada de aceite. Hacer por cada lado unos 3 min.



CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

150 g de lentejas
800 g de calabaza
150 g de aceite
Una pizca de sal

NOTAS:

Temporada: todo el año, pero sobre todo otoño-invierno

ELABORACIÓN:

Lavar y cortar la calabaza en trocitos y cocer en una olla unos 40 minutos aproximadamente, hasta que esté hecha.
Poner las lentejas en una olla y dejar cocer unos 20 minutos hasta que estén hechas.
Pasar las lentejas por el chino y mezclarlas con la verdura.
Añadir el aceite y batir con la batidora.



POLLO CON ZANAHORIAS AL CURRY

Por Ana Sanz Menor



INGREDIENTES 5 PAX:

150 g de pollo
250 g de champiñones
250 g de zanahorias
200 ml de aceite de oliva VE
2 cucharadas de harina integral
Pizca de sal y pizca de curry

NOTAS:

Champiñones y zanahorias tenemos todo el año

ELABORACIÓN:

Poner una sartén a fuego, echar el aceite y a continuación añadir las zanahorias en cuadraditos pequeños y el champiñón laminado.

Una vez lavado, dejar rehogar 10 minutos a fuego medio y añadir la harina.

Dejar que coja color y echar el agua, la sal, el curry y el pollo.

Dejar cocer 15 minutos y listo.

También se puede batir la salsa con la batidora.



ARROZ MELOSO CON VERDURAS

Adaptación de receta de Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

200 g de arroz, 50 g de zanahoria
100 g de nabo, 75 g de cebolla
75 g de calabacín, 100 g de calabaza
100 ml de aceite de oliva VE, 2 ajos pequeños
200 g de tomate natural rallado
1,2 l de agua o caldo de verduras casero
1 pizca de sal y 1 de perejil picado

NOTAS:

Temporada: verano y otoño, que hay huerta de verano; desde enero hasta mayo podemos sustituir el calabacín por una verdura de invierno y usar tomate en conserva (embotado).

ELABORACIÓN:

Se pone a fuego medio una cacerola con el aceite. Se echa la cebolla y las verduras cortadas en cuadraditos.

Cuando este pochado, se añade el tomate casero, el ajo la sal y se deja pochar unos cinco minutos más.

Añadir el agua o caldo.

Cuando empieza a hervir, añadir el arroz y dejar cocer 18 minutos.



PUDIN DE MERLUZA CON BECHAMEL DE COLIFLOR

Por MARES de Madrid



INGREDIENTES 10 PAX:

300 g de coliflor, 5-6 dientes de ajo
500 g de merluza, 4 huevos
150 g de pan rallado
175 g de tomate natural rallado
250 ml de Aceite OVE
Una pizca de sal y perejil picado

NOTAS:

Temporada de invierno por la coliflor
Se puede utilizar tomate en conserva
No debe ser plato único, pues cubre las necesidades de proteína, pero debe complementarse con otro plato que aporte verduras

ELABORACIÓN:

Dorar el ajo en una sartén con 200 ml de aceite. Después añadir la merluza desmenuzada. Rehogar cinco minutos y añadir el pan rallado, tomate, perejil, huevo batido y la sal. Remover tres minutos y apartar del fuego. Poner papel vegetal en un molde de horno y echar la mezcla. Meter al horno 20 minutos con calor por abajo a 180°C. Sacar del horno y dejar enfriar 15 minutos. Desmoldar y cubrir con una capa de bechamel.

Elaboración de la bechamel:

Lava y se trocear la coliflor. Cocer en agua media hora.
Escurrir y pasar a un recipiente para triturar junto con 100 ml de aceite.



CREMA DE BATATA BROCOLI Y GARBANZOS

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

500 g de brocoli
500 g de batata
150 g de garbanzos secos
200 ml de aceite de oliva VE
Una pizca de sal

NOTAS:

Temporada: otoño-invierno-primavera, por el brócoli
Reserva el caldo resultante de cocer el brócoli y el boniato para añadir a la crema y darle la textura que más te guste

ELABORACIÓN:

La noche anterior dejar los garbanzos a remojo.
Poner una cacerola a fuego medio y añadir el aceite. A continuación, añadir el brócoli y la batata lavados y cortados y rehogar cinco minutos. Añadir agua y dejar cocer 45 minutos.
En otra cacerola cocer los garbanzos hasta que estén tiernos.
Escurrir los garbanzos y triturarlos junto con las verduras, la batata y el aceite



ALBÓNDIGAS DE GARBANZOS CON QUINOA

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

120 g de garbanzos secos (o 400 g cocidos)
60 g de quínoa en seco
40 g de harina de garbanzos
1 diente de ajo y 1/4 de cebolla
1 cucharadita de pimentón dulce
250 g de tomate natural
Sal, agua y aceite de oliva VE

NOTAS:

La temporada del tomate es de junio a noviembre o diciembre. Si lo compramos en otra época será de invernadero o traído de territorios lejanos, evitando así los gases de efecto invernadero generados en su transporte. En invierno y primavera podemos utilizar tomate en conserva o buscar una alternativa al tomate

ELABORACIÓN:

Cocer la quínoa en una cacerola con una pizca de sal durante 20 minutos. Escurrir.

Poner todos los ingredientes en un bol, salvo la quínoa y los tomates y batir.

Añadir la quínoa cocida y mezclar con una cuchara. Si no estuviere muy espesa, añadir más de harina para poder manipularla la masa. Hacer bolas y luego aplastar. Hornear con calor arriba y abajo a 180°C.

Elaboración de la salsa de tomate:

En una sartén sofreír los tomates lavados y troceados con una pizca de sal hasta que estén blandos. Remover de vez en cuando, triturar e incorporarlo a las albóndigas. Cocer todo durante cinco minutos.



ARROZ MELOSO CON LENTEJAS PARDINAS Y VERDURAS

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

150 g de arroz, 150 g de lentejas secas
150 g de pimiento rojo, 50 g de cebolla
150 g de calabacín, 150 g de calabaza
Pizca de sal, de perejil y 3 dientes de ajo
100 ml de aceite VE y 2 hojas de laurel
250 g de tomate casero o triturado

NOTAS:

Temporada: verano-otoño

ELABORACIÓN:

Cocer las lentejas en agua con una pizca de sal y el laurel durante 25 minutos. Escurrir.

Aparte, sofreír la cebolla. Cuando este un poco blandita, añadir el resto de las verduras lavadas y cortadas en cuadraditos muy pequeños. Pasados 15 minutos, añadir el ajo picado. Cuando coja color, echar el tomate. Dejar cinco minutos más. Añadir el arroz y sofreír cinco minutos.

Añadir agua, hasta completar el litro y $\frac{3}{4}$. Mezclar hasta que todo quede bien incorporado. Hervir a fuego bajo 10 minutos con tapa. Añadir las lentejas y dejar cinco minutos más, moviendo de vez en cuando, con cuidado de que no se deshagan. Servir con cuidado para evitar que se rompan los granos de arroz.

Espolvorea el perejil picado.



GUISO DE GARBANZOS CON CALABAZA

Por Ana Sanz Menor



INGREDIENTES 5 PAX:

120 g de garbanzos (400 g cocidos)
100 g de batata
400 g de calabaza
100 g de zanahoria
Pizca de sal
100 ml de aceite de oliva VE

NOTAS:

La noche anterior a su preparación, poner los garbanzos a remojo

ELABORACIÓN:

Corta en trocitos todas las verduras menos la calabaza.
Cocer la verduras y los garbanzos en una olla junto con una pizca de sal.
Cerrar la olla y dejar cocer 1 hora y cuarto.
Cortar la calabaza en cuadraditos y sofreírla en una sartén a fuego medio.
Dejar pochar un cuarto de hora y añadir a la olla de los garbanzos, remover y servir.



GUISO DE JUDIAS PINTAS CON VERDURAS

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

150 g de judías pintas secas
200 g de calabacín, 200 g de calabaza
100 g de zanahoria
2 dientes de ajo y pizca de sal
1 Cucharadita rasa de pimentón
100 ml de aceite de Oliva VE

NOTAS:

Temporada: verano y otoño, por el calabacín.
En los meses fríos podemos sustituir el calabacín por nabo y más calabaza, o por alguna verdura de hoja verde.

ELABORACIÓN:

Poner las judías a remojo la noche anterior.
Llenar la olla exprés con agua templada e introducir las judías, las verduras lavadas y cortadas en trocitos, menos la calabaza y una pizca de sal.
Cerrar la olla y cocer 30 minutos (1 hora en olla convencional).
Cortar la calabaza en cuadraditos y sofreír en una sartén con el aceite de oliva virgen o virgen extra.
Dejar pochar un cuarto de hora y añadir los ajos picaditos. Cuando estén dorados, añadir el pimentón, mover e incorporar las judías.
Dejar cinco minutos y retirar del fuego.



HAMBURGUESAS DE GARBANZOS

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

120 g de garbanzos
1 cebolla, 3 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharadita de orégano
100 ml de aceite de oliva VE
1 pizca de sal

NOTAS:

La noche anterior a su preparación, poner los garbanzos a remojo
Si la masa queda poco compacta, se puede añadir harina de garbanzos antes de freírlas.

ELABORACIÓN:

Cocer los garbanzos una hora. Pasado ese tiempo, escurrir.

En una sartén sofreír la cebolla bien picadita. Dejar pochar 10 minutos y cuando este blandita y con color, añadir el ajo y dejar 3 minutos más. Retirar del fuego.

Poner los garbanzos, el refrito de las verduras, pimentón, las especias y la sal en un bol. Remover todo y aplastar con un tenedor. Dejar reposar 20 minutos en el frigorífico.

Pasado ese tiempo, hacemos bolas y se aplastan para que tomen la forma de la hamburguesa.

Freír la hamburguesas en una sartén dos minutos por cada lado.



PASTA INTEGRAL CON SALSA BOLOÑESA VEGETAL

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

150 g de pasta integral
200 g de cebolla, 150g de zanahoria
150 g de champiñón, 150 g de lentejas rojas
250 g de tomate triturado casero
2 cucharadas soperas de avena molida
1 pizca nuez moscada, 3 hojas de laurel
75 ml de vinagre y sal

NOTAS:

También se pueden utilizar lentejas sin piel.

En verano y otoño el tomate puede ser natural rallado. En invierno y primavera, podemos utilizar tomate en conserva, así evitamos comprarlo de invernadero o de territorios lejanos, evitando así los gases de efecto invernadero generados en su transporte.

ELABORACIÓN:

Cocer la pasta según las instrucciones del fabricante. Escurrir.

Elaboración de la salsa: Picar las verduras muy finitas. Sofreír en una sartén 15 minutos. Incorporar el tomate y dejar cinco minutos más.

Añadir las lentejas, la avena, la nuez moscada y remover. A continuación, incorporar agua, la sal y el laurel. Tapar y dejar cocer 45 minutos a fuego lento.

Una vez pasado este tiempo, añadir el vinagre y remover.

Incorporar la salsa a la pasta y listo.



PASTEL DE LENTEJAS CON MIJO Y VERDURAS

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

150 g de lentejas, 150 g de mijo
100 g de brócoli, 50 g de cebolla
100 g de nabo, 150 g de calabaza 100 g de zanahoria
100 g de pan rallado
125 g de tomate casero triturado
100 ml de aceite de oliva VE

NOTAS:

Temporada: invierno-primavera

ELABORACIÓN:

Dejar en remojo el mijo el mayor tiempo posible y escurrir.
Lavar y picar en trozos muy pequeños las verduras. Pochar en una sartén a fuego medio 20 minutos
A continuación, incorporar el tomate y dejar 10 minutos más.
Cocer las lentejas en una olla 15 minutos. A continuación añadir el mijo y dejar 20 minutos más.
Triturar a velocidad baja para que quede textura.
Añadir la mezcla a un recipiente apto para horno junto con la sal y el pan. Mejor con papel vegetal.
Hornear 20 minutos a 180°C con calor arriba y abajo.



ALUBIAS CON VERDURAS Y MIJO

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

150 g de alubias carillas, 75 g de mijo
125 g de tomate casero
100 g de champiñón, 100 g de zanahoria
100 g calabaza, media cebolla
100 g de berenjena, 100 g de coliflor,
100 ml de AOVE, 425 ml de agua
1 Cucharadita de pimentón y perejil

NOTAS:

La noche anterior dejar las alubias a remojo

ELABORACIÓN:

Poner las alubias en una cacerola a fuego alto. Cuando empiecen a hervir, cocer a fuego medio 40 minutos.
Poner en remojo unos 20 minutos el mijo. Enjuagar y escurrir.
Cortar las verduras en cuadraditos pequeños. Sofreírlas en una olla 20 minutos. Añadir el tomate y dejar 10 minutos más.
Incorporar el mijo y la alubias y sofreír unos minutos. Echar la sal, el perejil y el pimentón y agua hasta que cubra la preparación 2 cm por encima.
Cuando empiece a hervir, dejar a fuego bajo unos 15-20 minutos. Probar y, si fuese necesario, dejar unos minutos más.



MERLUZA CON SALSA CARBONARA

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

320 g de merluza, 150 g de puerro
150 g de tomate natural
2 yogures naturales sin azúcar
80 ml de aceite de oliva VE
1 Pizca de perejil picado y otra de sal
Especias al gusto

NOTAS:

Tomate natural en temporada de verano y otoño

ELABORACIÓN:

Lavar y cortar los puerros. Pocharlos en una sartén con aceite 15 minutos.
Añadir el tomate pelado y cortado y dejar pochar otros 15 minutos.
Añadir la sal y el yogur y remover 5 minutos. Incorporar agua y dejar cinco minutos más. Triturar.
Añadir la merluza a la salsa y cocer 5 minutos.
Retirar del fuego y decorar con perejil picado.



PATÉ DE CHAMPIÑONES CON MANZANA Y LENTEJAS SIN PIEL O ROJAS

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

300 g de champiñón fresco
80 g de lentejas sin piel o rojas (en seco)
1 Manzana y 1 cebolla
1 Pizca de sal
2 Cucharadas de aceite de oliva VE
1 Pizca de nuez moscada

NOTAS:

Acompañar con pan, preferiblemente integral

ELABORACIÓN:

Lavar y escurrir los champiñones. Después laminarlos.
Cocer las lentejas en abundante agua durante 20 minutos aproximadamente. Escurrir y reservar.
Cortar en juliana la cebolla y pelar y cortar en cuadrados la manzana.
Poner una sartén a fuego medio y añadir la cebolla. Rehogar 5 minutos.
A continuación incorporar los champiñones. Si soltasen mucha agua, poner el fuego al máximo y dejar unos minutos para que se evapore.
Bajar el fuego y añadir la manzana, las lentejas, la sal y la nuez moscada. Dejar 20 minutos más.
Batir dejando textura y decorar con pimentón dulce.



POLLO ASADO CON SALSA A LA ESPAÑOLA

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

150 g de pollo, 75 g de berenjena
50 g de zanahoria, 50 g de cebolla
1 Pera, 1 diente de ajo
20 ml de vinagre de manzana
1/2 Cucharadita rasa de pimentón dulce
1 Pizca de sal y 1 pizca de perejil
75 ml de aceite de oliva VE

NOTAS:

El pollo puede ser en filetes de contramuslo o jamoncitos

ELABORACIÓN:

Limpia el pollo, añade un poco de sal y pon en una fuente de horno. Hornea a 180°C con calor arriba y por abajo tres cuartos de hora.

Pela y corta las verduras en trocitos pequeños. Pocha en una sartén a fuego medio media hora.

Incorpora el ajo picado y cuando tenga color, añade el vinagre y deja que reduzca unos 5 minutos.

Incorpora el pimentón, dale una vuelta y añade agua en una cantidad que cubra unos 2 cm por encima de las verduras. Deja cocer 10 minutos a fuego medio y retira. Tritura.

Saca el pollo y añade la salsa. Decora con perejil picado.



PATÉ DE BERENJENA CON PERA

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 7 PAX:

1 Berenjena pequeña
Medio diente de ajo pequeño
1 Pera grande y madura
1 Cucharada de aceite
1/4 limón
1 Pizca de sal
1 pizquita de comino y otra de perejil

NOTAS:

Acompaña con pan, preferiblemente integral

Proba con un trocito de ajo e ir aumentando gradualmente si se quiere.

Temporada: verano-otoño

ELABORACIÓN:

Pela y corta la berenjena en trocitos pequeños. Pocha en una sartén con aceite 15 minutos.

Añade la pera en trocitos pequeños y deja a fuego medio 10 a 15 minutos más.

Introduce la mezcla en el vaso de la batidora o en un recipiente alto y añade el resto de los ingredientes. Tritura.

Reserva en el frigorífico en un recipiente cerrado.



PASTA INTEGRAL CON SALSA DE REMOLACHA Y PUERRO

Por Ana Sanz Menor basada en MARES

INGREDIENTES 5 PAX:

45 g de pasta integral
100 g de remolacha
50 g de puerro
1 Cucharada sopera de aceite de oliva VE
1 Pizca de sal (opcional)

NOTAS:

Receta para todo el año

ELABORACIÓN:

Lavar y cortar las verduras. Dejar pochar 15 minutos a fuego medio una sartén con el aceite
En una olla, poner un litro de agua y cuando empiece a hervir, añadir la pasta. Cocer unos 10 minutos.
Una vez pasado ese tiempo, escurrirla.
Cocer las verduras ya pochadas en otro litro de agua durante 30 minutos. Triturar.
Mezclar con la pasta y decorar con perejil picado.



PATÉ DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA

Por MARES de Madrid

INGREDIENTES 7 PAX:

50 g de lentejas rojas secas
50 g de calabaza
1 Pizca de Sal
1 Cucharada de aceite de oliva VE
Zumo de 1/2 naranja

NOTAS:

Acompañar con pan, preferiblemente integral

ELABORACIÓN:

Pelar y cortar la calabaza en cubos. Rehogar a fuego medio en una olla con el aceite durante 5 minutos.
Añadir las lentejas y rehogar 3 minutos más.
A continuación, añadir el agua y la pizca de sal.
Dejar cocer 20 minutos y añadir el zumo de naranja.
Batir con la batidora.
Cuando haya enfriado, dejar en la nevera hasta la hora de servir.



PASTA INTEGRAL CON SALSA DE CALABAZA

Por Ana Sanz Menor basada en MARES

INGREDIENTES 5 PAX:

45 g de pasta integral
120 g de calabaza
30 g de cebolla
1 Cucharada sopera de aceite de oliva VE
1 Pizca de sal (opcional)

NOTAS:

ELABORACIÓN:

Lavar y cortar las verduras. Pocharlas en una olla con el aceite durante 15.
Añadir el litro de agua y la pizca de sal. Dejar cocer a fuego medio 20 minutos. Triturar.
En otro recipiente, poner 1 litro de agua y cuando empiece a hervir, añadir la pasta.
Cocer siguiendo las instrucciones del fabricante. Escurrir.
Incorporar la pasta a la salsa y dejar a fuego bajo 5 minutos removiéndolo de vez en cuando.



HUMUS DE GARBANZOS CON REMOLACHA

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 7 PAX:

20 g de remolacha cocida
100 g de garbanzos cocidos
1 Pizca de sal (opcional)
Zumo de ½ limón
½ Cucharada de aceite de oliva VE

NOTAS:

Acompañar con pan, preferiblemente integral

ELABORACIÓN:

Incorporar todos los ingredientes a un recipiente alto y batir con la batidora.





SOPA DE PICADILLO CON MIJO

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

150 g de mijo
100 g de pollo (cuarto trasero)
500 g zanahoria, 500 g de puerro
2 huevos
75 ml de aceite de oliva VE
1 pizca de sal

NOTAS:

ELABORACIÓN:

Poner en remojo el mijo unos 20 minutos. Pasado este tiempo, lavar y escurrir.
Poner agua en una olla. Cuando empiece a hervir, añadir el pollo y bajar a fuego medio.
Pelar y lavar la zanahoria y el puerro y cortarlos en trozos grandes. Añadir todo a la olla junto con el aceite y la pizca de sal. Dejar cocer 30 minutos. Mientras, en un cazo, cocer los huevos 10 minutos.
Sacar las verduras de la olla. Picar parte de la zanahoria y añadir al caldo. Triturar el resto de la zanahoria y el puerro y añadir también al caldo. Sacar el pollo y desmenuzar. Pelar y picar los huevos y reservar.
Añadir el mijo al caldo y cocer 15 minutos. Pasado este tiempo, añadir el pollo y los huevos y dejar 5 minutos más.



CREMA DE REMOLACHA, PUERRO Y MIJO

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 7 PAX:

125 g de remolacha
125 g de puerro
25 gramos de mijo
3 cucharaditas rasas de aceite oliva VE
1 Pizca de sal

NOTAS:

Acompañar con pan, preferiblemente integral.
Receta para todo el año

ELABORACIÓN:

Poner en remojo el mijo el mayor tiempo posible (mínimo 20 minutos). Después lavar y escurrir.
Poner una cacerola a fuego bajo y añadir el aceite y las verduras limpias y peladas.
Pocharlas 15 minutos más o menos.
Añadir el agua y la sal.
Cuando empiece a hervir el agua, añadir el mijo lavado y escurrido.
Dejar cocer 20 minutos y listo.



POLLO CON AVENA Y SALSA DE MANZANA

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

75 g de puerro
125 gramos de filetes de contramuslo pollo
1 manzana pequeña
50 g de avena en copos molidos
45 ml de aceite VE
1 pizca de sal

NOTAS:

ELABORACIÓN:

Moler los copos de avena con la picadora o batidora.

Empanar el pollo con la avena molida.

Colocarlo en un recipiente o bandeja de horno y hornear a 250°C durante tres cuartos de hora.

En una sartén o cacerola, poner el aceite y pochar el puerro y la manzana. Cuando estén blanditos, añadir medio litro de agua y la sal. Dejar cocer 10 minutos y batir con la batidora.

Sacar el pollo del horno y añadir por encima la salsa.



QUINOA CON VERDURAS A LA BOLOÑESA

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 5 PAX:

150 g de quínoa, 250 g de carne picada
300 g de tomate, 100 g de cebolla
100 g de zanahoria
100 ml de aceite de oliva VE
1 pizca de sal y orégano al gusto

NOTAS:

Acompañar con pan, preferiblemente integral.

Temporada del tomate: verano-otoño. En invierno-primera podemos utilizar tomate en conserva.

ELABORACIÓN:

Lavar y escurrir la quinoa. Cocer 20 minutos en agua. Escurrir.

En una sartén, añadir 40 ml de aceite y echar la mitad de la cebolla picada y la mitad de la zanahoria muy picada. Cuando estén pochadas, añadir los tomates lavados y troceados. Dejar cocer media hora y batir.

En otra sartén, añadir el resto del aceite, de la cebolla y de la zanahoria picadas.

Cuando este refrito, añadir la carne, una pizca de sal y orégano. Remover de vez en cuando.

Pasados 15 minutos, retirar del fuego.

Añadir la carne a la salsa, poner en el fuego cinco minutos y retirar.



BIZCOCHO DE GARBANZOS CON PLÁTANO

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 10 PAX:

100 g de garbanzos cocidos
1 plátano maduro
2 huevos
50 ml de zumo natural de naranja
½ sobre de levadura
25 g de azúcar panela o integral
65 ml de aceite de oliva VE

NOTAS:

Temporada: otoño-invierno-primavera, por las naranjas

ELABORACIÓN:

Lavar y escurrir los garbanzos.
Incorporar a un bol los huevos, el azúcar y los garbanzos y batir con la batidora.
A continuación añadir los demás ingredientes y volver a batir todos juntos.
Poner papel de horno (o aceite) e incorporar la mezcla en un molde apto para horno.
Meter al horno con calor por abajo a 180°C durante 45 minutos.



GALLETAS DE ESPELTA CON PERA

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 15 PAX:

225 g harina de espelta integral
1 huevo
50 g de azúcar panela o integral
150 g de pera, Zumo de 2 naranjas
100 ml de aceite de oliva VE
½ sobre de levadura

NOTAS:

Temporada: verano-otoño-invierno, por las peras

ELABORACIÓN:

Pelar y partir la pera en trocitos y mezclar con los demás ingredientes. Batirlo con la batidora.
En un recipiente de horno o bandeja, poner papel de horno o untar con aceite.
Con una cuchara, ir cogiendo de la mezcla y hacer pequeños montoncitos.
Ponerlos en el recipiente o bandeja de horno, separados unos de otros para que, cuando crezcan, no se junten entre ellos.
Hornear 15 minutos a 180°C con calor por abajo.



PASTEL DE HARINA INTEGRAL CON CALABAZA

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 10 PAX:

150 g de harina integral de trigo
65 ml de aceite de oliva VE
100 gramos de calabaza
2 huevos
½ sobre de levadura
25 g de azúcar integral o panela

NOTAS:

ELABORACIÓN:

Pelar, lavar y trocear la calabaza. Cocer la calabaza en agua 15 minutos. Escurrir.

En un recipiente, incorporar los huevos y batir. Añadir el resto de ingredientes, menos la calabaza y batir con la batidora o con varillas.

A continuación añadir la calabaza a la mezcla anterior y mezclarlo con las varillas.

Poner papel vegetal o untar aceite en un molde apto para horno y añadir la mezcla.

Hornear 40 minutos a 170°C con calor por arriba.



BIZCOCHO DE AVENA CON MANZANA

Por Ana Sanz Menor

INGREDIENTES 7 PAX:

150 g de avena, 1 huevo
25 g de azúcar panela o integral
100 ml de leche de vaca o bebida vegetal enriquecida en calcio
1 yogur natural entero y sin azúcar
45 ml de aceite de OVE, ½ Sobre de levadura
½ Manzana y ½ plátano
½ Cucharadita de canela en polvo

NOTAS:

Servir 30-40 g de pastel por comensal
Los yogures también pueden ser de soja

ELABORACIÓN:

Añadir los huevos, el aceite y el azúcar a un bol y batir con batidora.

Añadir el resto de los ingredientes y volver a batir.

Precalentar el horno a 170°C con calor por abajo.

Poner papel vegetal o untar con aceite una bandeja de horno.

Añadir la mezcla a la bandeja y meter al horno durante 45 minutos.

Menús Sostenibles, Planeta Saludable

