



**2023
Cuida
Recetas**



CuidaRecetas

CHUTNEY DE CAQUI Y PERA



INGREDIENTES

- 1 pera grande madura
- 1 caqui p ersimon
-   cebolla
- 3 limones
- 1 vaina de vainilla
- 1 c.c. canela en polvo
- 2 rodajitas de jengibre o en polvo
- 80 g azúcar integral
-   c.c. chile en polvo (opcional)
- Sal



ALÉRGENOS

Esta receta **NO CONTIENE** alérgenos de declaración obligatoria



80 min



Media



500g



0,40 euros /100g

CuidaRecetas

CHUTNEY DE CAQUI Y PERA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por 100 g	91 Kcal	20,4 g	19,6 g	0,1g	0g	0,6 g	1,3g	0,3g

ELABORACIÓN

1. Pelar la pera y el caqui, cortar en cuadraditos y poner en un cazo.
2. Cortar la cebolla en trocitos pequeños. Añadir al cazo.
3. Añadir el zumo de los limones, la vaina de vainilla (con un corte longitudinal), canela, jengibre, azúcar, sal y chile al gusto.
4. Poner a fuego medio, removiendo, hasta que empiece a hervir. Bajar el fuego y dejar cocinar durante una hora, removiendo de vez en cuando, hasta que tenga consistencia de mermelada.

CuidaRecetas

BUÑUELOS DE GUISANTES



INGREDIENTES

- 250 g de vainas de guisantes
- 1 huevo
- 50 g pan rallado
- 50 g queso mozzarella rallado
- 20 g queso cheddar rallado
- 1 diente de ajo picado
- 1 c. c curry
- Hierbas aromáticas picadas
- (cebollino, cilantro, perejil, etc.)
- Sal y pimienta

! ALÉRGENOS



45 min

Fácil

10U

0,2 euros /U

CuidaRecetas

BUÑUELOS DE GUISANTES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL



	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por unidad	55 Kcal	4,5 g	0,8 g	2,2 g	1,0 g	3,4 g	1,9 g	0,2 g

ELABORACIÓN

1. Poner agua a calentar en una olla. Cuando llegue a ebullición, meter las vainas de guisantes limpias y dejarlos 2-3 min.
2. Escurrir y pasar por agua helada.
3. Cortar las vainas en trozos pequeños.
4. Batir el huevo en un cuenco, añadir todos los ingredientes.
5. Mezclar y meter en la nevera durante 30 min.
6. Precalentar el horno a 200°C.
7. Sacar el preparado de la nevera y, con las manos, hacer bolas. Poner papel vegetal en la bandeja de horno. Poner los buñuelos sobre el papel y cocinar durante aproximadamente 15 min. Servir.

CuidaRecetas

BUDÍN DE ZANAHORIA



INGREDIENTES

- 70 g de zanahoria cruda rallada
- 1 c.c perejil picado
- 80 g patata rallada
- 80 g queso rallado
- 50 g pan rallado
- 25 g pimiento
- 10 g aceite de oliva virgen extra
- 10 g mantequilla
- 1 c.c orégano

ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



LÁCTEOS



105 min



Fácil



3 raciones



1,2 euros/ración

CuidaRecetas

BUDÍN DE ZANAHORIA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL



	energía	hidratos de carbono	azúcares	Grasas	grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
por ración	195 Kcal	16 g	2 g	11 g	5 g	7 g	1,5 g	0,4g

ELABORACIÓN

1. Aceitar una fuente de horno y espolvorear con pan rallado.
2. En una sartén con una cucharada de aceite, incorporar la zanahoria rallada, el pimiento picado y el orégano.
3. Cocinar hasta que la zanahoria esté blanda.
4. Retirar del fuego y agregar la patata rallada, la mitad del queso rallado, el perejil y la sal.
5. Añadir esta mezcla a la fuente previamente aceitada y cubrir con queso rallado mezclado con mantequilla.
6. Hornear a 180°C durante 40 minutos aproximadamente.
7. Retirar del horno y decorar opcionalmente con perejil.

CuidaRecetas

ENSALADA CON MELÓN



INGREDIENTES

- 1/4 melón
- 50 g de rúcula
- 80 g de jamón serrano
- 60 g de queso feta
- Pipas de calabaza
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



10 min



Fácil



4 raciones



1,15 euros/ración

CuidaRecetas

ENSALADA CON MELÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	103 Kcal	6,5 g	6,5 g	5,4 g	1,7 g	6,7 g	0,9 g	1,5 g

ELABORACIÓN

1. Lavar la rúcula, escurrir bien y poner en un cuenco.
2. Quitar las semillas del melón y con un sacabolos o cuchara redonda, sacar bolas de la pulpa del melón. Añadir al cuenco.
3. Cortar el jamón en trozos de 1 cm aprox. Añadir al cuenco.
4. Cortar el queso feta en cubos. Añadir.
5. Incorporar las pipas de calabaza.
6. Aliñar y servir.

CuidaRecetas

REHOGADO DE COL Y BONIATO



INGREDIENTES

- 1/2 col lisa
- 2 boniatos medianos
- 1 cebolla
- 1 c.c. orégano seco
- 3 nueces
- 2 c.s. queso rallado
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra



ALÉRGENOS



LÁCTEOS



40 min



Fácil



4 raciones



1,25 euros/ración

CuidaRecetas

REHOGADO DE COL Y BONIATO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	297 Kcal	29,2 g	15,9 g	14,2 g	5,2 g	10,4 g	5,6 g	0,7 g

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar los boniatos a dados pequeños. Desechar la cáscara de las nueces y picarlas.
2. Retirar el tronco interno de la col y cortarla, junto con la cebolla, en juliana.
3. Calentar una sartén ancha. Dorar el boniato a fuego vivo un momento, con un poco de aceite de oliva.
4. Añadir la col y la cebolla, un poco de sal y un chorrito más de aceite. Dejar que las hojas se doren ligeramente y bajar el fuego. Añadir las nueces y el orégano y tapar la sartén.
5. Al cabo de 4-5 minutos, destapar y mover la verdura. Volver a tapar y proseguir hasta que el tallo de la col y el boniato estén tiernos.
6. Una vez en el plato, esparcir el queso rallado por encima.

CuidaRecetas

WRAP CAPRESE CON HUEVO Y ESPINACAS



INGREDIENTES

- 4 tortillas de trigo integral
- 1 bola de mozzarella
- 2 huevos
- 12 tomates secos
- 100 g espinacas baby
- Albahaca fresca
- 3 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo

ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



HUEVOS



LACTEOS

20 min

Medio

4 raciones

1,2 euros/ración

CuidaRecetas

WRAP CAPRESE CON HUEVO Y ESPINACAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL



por ración

energía
286 Kcal

hidratos de carbono
18,4 g

azúcares
1,7 g

Grasas
16,5 g

grasas saturadas
6,5 g

Proteínas
14,2 g

Fibra
3,3 g

Sal
1 g

ELABORACIÓN

1. Hidratar los tomates secos durante 1 hora en un recipiente con agua caliente y escurrir.
2. Poner en un cuenco los tomates secos y los ajos pelados. Dejar macerar durante unas horas. Escurrir para usarlos.
3. Cocer los huevos, pelar y cortar en rodajas.
4. Cortar la mozzarella en rodajas.
5. Lavar y secar las espinacas.
6. Poner una base de espinacas en cada tortilla y repartir los tomates secos, la mozzarella y las rodajas de huevo.
7. Picar las hojas de albahaca y espolvorear.
8. Enrollar el wrap y pasar por la sartén para que se dore. Servir.

CuidaRecetas

ARROZ MELOSO CON LANGOSTINOS



INGREDIENTES

- 20 langostinos
- 1/2 cebolla morada
- 1/2 cebolla blanca
- 1 puerro
- 4 dientes de ajo
- 3 tomates pera
- 400 g arroz
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y perejil



ALÉRGENOS



90 min



Media



4 raciones



1,45 euros/ración

CuidaRecetas

ARROZ MELOSO CON LANGOSTINOS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
por ración	556 Kcal	84,1 g	8,4 g	10,7 g	1,5 g	27,8 g	4,6 g	1,5 g

ELABORACIÓN

1. Pelar los langostinos y quitar el tubo digestivo. Separar la cabeza y las cáscaras del cuerpo de los langostinos.
2. Cortar los ajos en láminas, picar la cebolla morada y la parte verde del puerro.
3. Dorar las cabezas y cáscaras de los langostinos en una olla con un poco de aceite de oliva a fuego alto, machacando con una cuchara las cabezas. Cuando tomen color, añadir primero el ajo en láminas hasta dorar y después las verduras picadas. Bajar el fuego y continuar la cocción durante 10 minutos.
4. Añadir 2 litros y medio de agua y dejar hervir durante media hora. Retirar espuma e impurezas y al final colar.
5. Picar finamente 2 ajos, la cebolla blanca y lo blanco del puerro. Cortar por la mitad los tomates y rallar.
6. En un caldero, poner un chorrito de aceite y dorar los langostinos. Retirar y reservar.
7. En este aceite, añadir los ajos, la cebolla blanca y el puerro. Rehogar 4-5 minutos.
8. Añadir el tomate y cocinar durante 10 minutos o hasta que se evapore el agua del tomate.
9. Añadir 1,5 litros de caldo. Probar y rectificar de sal.
10. Cuando comience a hervir, añadir el arroz. Los 7 primeros minutos cocinar a fuego alto y removiendo de vez en cuando. Los siguientes 10 minutos, a fuego bajo.
11. Mientras está cocinando el arroz, machacar un ajo y el perejil en el mortero, añadir un poco de sal y, cuando se forme una pasta, añadir un poco de aceite.
12. Tres minutos antes de apagar el fuego, añadir los langostinos y la pasta de ajo, perejil y aceite.
13. Retirar los langostinos y servir el arroz poniendo los langostinos encima.

*Receta del proyecto Alimentación Consciente de Cruz Roja.