

Recetas SERCUIDADORA

Crema de calabaza y lentejas rojas al curry



Ingredientes

Para 6 personas

- 1 Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 2 gr. de curry molido
- 1 Kg de Calabaza (sin piel ni pipas)
- 175 gr. de lentejas rojas cocidas
- 1200 ml. de caldo de verduras
- 120 gr. de yogur natural
- Aceite de oliva virgen extra
- Semillas de sésamo (opcional)
- Cilantro fresco (opcional)

Preparación



Pelar y picar la cebolla en trozos pequeños no muy finos. Calentar un poco de aceite en una cacerola y pochar la cebolla a fuego suave durante 10 minutos. Mientras tanto, cortar la calabaza pelada y limpia en dados de unos dos centímetros.

Pelar los dientes de ajo cortarlos por la mitad y retirar el germen del interior.

Cuando la cebolla esté pochada, agregar el curry, los dientes de ajo y remover. Incorporar las lentejas y la calabaza y mezclar mientras añadimos el caldo caliente.

Tapar la cacerola y dejar cocer a fuego medio 20 minutos. Transcurrido el tiempo añadimos el yogur natural y lo trituramos todo con la batidora.

Servir con semillas de sésamo y unas hojas de cilantro fresco.

¡Esperamos que os guste!

Recetas SERCUIDADORA

Berenjenas rellenas de champiñones



Ingredientes

Para 4 personas

- 4 Berenjenas
- 1 Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 1 Tomate
- 50 gr. de piñones
- 250 gr. de champiñones
- Sal y pimienta
- 200 gr. de queso manchego
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil

Preparación

Tiempo total: 35 minutos

Dificultad: Fácil

Limpia las berenjenas y córtalas por la mitad longitudinalmente. Colócalas en la bandeja de horno, hazles unos cortes, sazónalas y riégalas con un chorro de aceite. Cocina en el horno a 180°C durante 20 minutos.

Pica la cebolla y los dientes de ajo y pon a pochar en una sartén con aceite. Pela el tomate, pícalo y añádelo. Rehoga un poco y agrega los champiñones fileteados. Cocina todo junto durante unos 4 minutos.

Retira la pulpa de las berenjenas sin romper la piel, pícalas y añádelas junto con los piñones. Mezcla todo bien y rellena las berenjenas.

Cubre cada berenjena con queso manchego y gratina en el horno durante 4 minutos. Retira del horno y decora con unas hojas de perejil.

¡Esperamos que os guste!



Recetas **SERCUIDADORA**

Smoothie de arándanos con plátano



Ingredientes

Para 2 personas

- 2 Plátanos
- 1 Vaso pequeño de arándanos
- 1 Vaso de leche desnatada o bebida vegetal
- 2 Vasos con hielo, si se desea servir frío

Preparación

Tiempo total: 5 minutos

Dificultad: fácil

Hacer un smoothie de arándanos es muy fácil. Para empezar, preparar todos los ingredientes y lavar los arándanos.

Puedes utilizar leche descremada u otras bebidas vegetales. Usaremos plátanos maduros para no tener que añadir azúcar ni edulcorantes al batido.

Pelar y trocear un poco los plátanos. Poner todos los ingredientes en la batidora y triturar a máxima potencia hasta conseguir una mezcla ligeramente espesa y uniforme. Puedes añadir hielo directamente si quieres hacer un batido helado.

¡Esperamos que os guste!



Recetas SERCUIDADORA

Crema de puerros y patatas



Ingredientes

Para 4 personas

- 4 puerros medianos
- 3 patatas medianas
- 1 cebolla pequeña
- Agua
- 5 cucharadas soperas de crema de leche o bebida vegetal.
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- 2 espárragos verdes

Preparación

Tiempo total: 50 minutos

Dificultad: Fácil

Corta los puerros, las patatas y la cebolla pelada en trozos pequeños.

En una cacerola fríe la cebolla y el puerro durante 5 minutos. Añade las patatas, la sal y la pimienta. Mantén al fuego durante 5 minutos más.

Añade agua suficiente para cubrir las verduras y cocer durante 30 minutos.

Una vez cocidas, escurre y reserva el caldo. Tritura y añade el caldo reservado hasta a lograr la consistencia deseada.

A continuación, añade la crema de leche o bebida vegetal y mézclalo muy bien para servirlo.

Opcional: en el centro del plato, puedes añadir espárragos verdes fritos cortados pequeños. Si hay problemas de deglución, reservar un poco de la crema y triturar los espárragos.

¡Esperamos que os guste!



Recetas SERCUIDADORA

Hamburguesa vegetal



Ingredientes

Para 4 personas

- 100 gr. de arroz integral
- 50 gr. de lentejas cocidas
- 1 Huevo
- 1 Puerro
- 1 Zanahoria
- 1 Ajo
- 1 Manojito de Espinacas
- 50 gr. de pan rallado
- Sal y pimienta
- Salsa de soja opcional
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación



Tiempo total: 1 hora

Dificultad: Fácil

Ponemos agua abundante con una pizca de sal en una olla grande y esperamos a que hierva. Tirar el arroz y dejarlo cocer a fuego medio 30-35 minutos, removiendo de vez en cuando.

Pelar y cortar en trozos pequeños el ajo y las verduras (puerro, zanahoria). Poner en una sartén con un poquito de aceite, el ajo y después las verduras y dejar pochar con una pizca de sal y pimienta. A continuación añadir las espinacas lavadas unos 5 minutos antes de que las verduras se acaben de cocinar. Cuando estén listas añadir un chorrito de salsa de soja (opcional).

Poner el arroz, las lentejas y el huevo junto con el sofrito de verduras en la picadora y picar hasta conseguir una textura homogénea.

Coger la masa y hacer las hamburguesas. Utilizar el pan rallado para darles forma y evitar que se peguen.

Dorar las hamburguesas en una sartén con un poco de aceite.

¡Esperamos que os guste!

Pastel de zanahoria



Ingredientes

Para 6-8 personas

- 300 g de zanahorias rallada
- 1 Limón en zumo y ralladura
- 4 Huevos
- 1 Pizca de sal
- 150 g de azúcar moreno / panela
- 200 g de harina integral
- 100 g de nueces molidas
- 1 Cucharadita de canela molida
- 180 ml de aceite de oliva + aceite molde
- 2 Cucharaditas de bicarbonato de sodio

Preparación



Tiempo total: 1 hora

Dificultad: fácil

Precalentar el horno a 180°C y engrasar el molde con aceite.

Lavar y rallar las zanahorias y añadir la piel de limón y el zumo.

Aparte mezclar los huevos, el aceite, el azúcar, la sal, la canela, la harina, el bicarbonato y las nueces. Finalmente le agregamos la mezcla anterior.

Verter la masa en un molde de 24 cm, y hornear durante 50-60 minutos.

Después de sacar el pastel del horno, dejarlo otros 10 minutos en el molde, antes de sacarlo y dejarlo enfriar encima de una rejilla.

Opcional: tamizar una mezcla de azúcar glas y canela encima del pastel.

¡Esperamos que os guste!

Recetas SERCUIDADORA

Gazpacho Andaluz



Ingredientes

Para 6 personas

- 1 kg Tomates maduros
- 1 Pimiento verde
- 1 Pepino
- 1/2 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 50 g de pan (una rebanada)
- 1 Cucharadita de sal
- 2 Cucharadas de vinagre
- 3 Cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Ingredientes adicionales: picatostes, cebolla, huevo duro, pimiento verde / rojo, pepino.

Preparación

Tiempo total: 20 minutos

Dificultad: Fácil

Lavamos muy bien los tomates y el pimiento, ya que los vamos a triturar con piel.

Trituramos con la batidora las verduras troceadas: el pimiento, el tomate y el pepino y la cebolla pelados, hasta obtener una crema muy fina.

Añadimos el diente de ajo y el pan a la crema de verduras y trituramos de nuevo.

Ya para terminar añadimos la sal, el aceite de oliva virgen extra, el vinagre y lo mezclamos bien hasta conseguir una crema homogénea.

Si lo queréis más líquido, añadir agua y mezclar de nuevo. Ya solo queda ponerlo en el frigorífico y dejar que se enfríe. Mezclar de nuevo a la hora de servir.

Servir en tazas individuales y añadir por encima, si se desea picatostes, pimiento verde o rojo, pepino, cebolla o huevo duro cortado pequeño.

¡Esperamos que os guste!



Recetas SERCUIDADORA

Ensalada de arroz, aguacate y salmón



Ingredientes

Para 4 personas

- 200 gramos de arroz
- 1 aguacate
- Zumo de limón
- 200 gramos de salmón ahumado
- 1 tomate grande o 2 medianos
- 4 huevos cocidos
- 16 aceitunas
- 1 pepino en rodajas finas
- Vinagreta
 - 1 parte de vinagre suave
 - 3 partes de aceite de oliva
 - sal

Preparación

Tiempo total: 40 minutos

Dificultad: Fácil

Hervir el arroz a fuego medio durante 20 minutos. Simultáneamente preparar 4 huevos cocidos.

Ecurrir el arroz y ponerlo debajo del grifo con agua fría para refrescarlo bien. Dejar enfriar y reservar.

Preparar la vinagreta mezclando todos los ingredientes con un tenedor o unas varillas pequeñas para emulsionar. Reservar.

Vaciar el aguacate y cortarlo en cuadritos, rocía zumo de limón para evitar que se oxide. Cortar también el salmón ahumado y el pepino.

Lavar el tomate y cortarlo en rodajas.

Emplatar los diferentes ingredientes según preferencias y servir.

¡Esperamos que os guste!



Recetas **SERCUIDADORA**

Polos de melón y yogur natural



Ingredientes

Para 6 personas

- 400 gramos de melón
- 125 gramos de yogur natural
- Sirope de fresa (para decorar)

Preparación

Tiempo total: 4h 10 minutos

Dificultad: Fácil

Quitar las pepitas de melón, retirar la corteza y trocearlo.

Añadir en un bol el melón y el yogur y triturar con la batidora hasta obtener una textura líquida.

Rellenar los moldes para polos con la mezcla del melón y yogur e introducir en el congelador unas 4 horas.

Cuando estén congelados, sacarlos del molde con cuidado de no romperlos y servir los polos. Decorar con sirope de fresa.

¡Esperamos que os guste!



Recetas SERCUIDADORA

Mousse de aguacate y chocolate



Ingredientes

Para 4 personas

- 2 Aguacates grandes
- 4 Cucharadas de cacao en polvo o 100 gr de chocolate para fundir
- 10 Dátiles
- Ralladura y zumo de 1 naranja
- Opcional: fresas y/o pistachos picados para decorar

Preparación

Tiempo total: 1h 30 minutos

Dificultad: Fácil

Remojar los dátiles en el zumo de 1 naranja y su ralladura, mínimo una hora.

Pelar y quitar el hueso de los aguacates y verter la pulpa en un recipiente para triturar. Añadir el cacao (o chocolate fundido al baño maría) y los dátiles, la ralladura y el zumo de la naranja y triturar.

Repartir la masa en pequeños recipientes y de manera opcional, podemos añadir por encima fresas cortadas y/o pistachos triturados.

Reservar en la nevera y servir frío.

¡Esperamos que os guste!



Recetas SERCUIDADORA

Tortilla de calabaza



Ingredientes

Para 5 personas

- 1 Calabaza pequeña
- 1 Cebolla
- 6 Huevos
- 2 Cucharadas soperas de bebida vegetal o leche
- Sal
- Aceite
- Opcional: acompañar con ensalada

Preparación

Tiempo total: 1 hora

Dificultad: Fácil

Precalentar el horno a 180º y preparar los moldes de silicona que utilizaremos para dar forma a la tortilla, por ejemplo, moldes de magdalena.

Pelar y cortar la calabaza en trozos pequeños. Pelar y rallar la cebolla. Pochar en una sartén con un poco de aceite a fuego medio durante 20 minutos.

Batir 6 huevos, añadir la bebida vegetal o la leche, salar y reservar.

Retirar la calabaza y la cebolla y colar para retirar el aceite sobrante (reservarlo). Una vez escurrido salar y añadir los huevos batidos. Si es necesario añadir más huevos.

Con un pincel de cocina, untar con el aceite de la calabaza y la cebolla, los moldes de silicona. Verter la mezcla e introducirlos en el horno durante unos 30 minutos. Comprobar la cocción pinchando la tortilla con un tenedor hasta que salga limpio.

Os proponemos acompañar las magdalenas de tortilla con una rica ensalada.

¡Esperamos que os guste!

Recetas SERCUIDADORA

Boniato relleno vegano



Ingredientes

Para 2 personas

- 2 Tazas de judías pintas cocidas
- 1 Lata de maíz (grande)
- 5 Tomates
- 1/2 Pimiento rojo
- 1 Cucharadita de tomate concentrado
- 1 Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 1/2 Cucharadita de chili en polvo o pimentón ahumado
- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Boniatos grandes
- 1/2 Cucharadita de sal
- Una pizca de comino
- 2 Cucharadas de cilantro fresco picado

Preparación

Tiempo total: 1h 30m

Dificultad: Media

Lavar y envolver en papel de aluminio los boniatos y poner al horno (precalentado a 180°C) durante 40-50 minutos hasta que estén blandos.

Calentar el aceite en una cazuela y sofreír el ajo y la cebolla. Cuando la cebolla esté transparente añadir el pimiento rojo picado en dados pequeños y seguir sofrriendo hasta que este hecho.

Poner los tomates en agua hirviendo unos 20 segundos. Sacarlos y ponerlos en un recipiente con agua muy fría. Pelar los tomates.

Triturar los tomates en la batidora e incorporar en la cazuela con el sofrito. Añadir el tomate concentrado, el pimentón ahumado, chili en polvo, sal y comino. Remover y cocinar unos 5-7 minutos.

A continuación, añadir las judías, el maíz y cocinar 5 minutos más a fuego medio bajo.

Sacar los boniatos del horno, hacer un corte por la mitad a lo largo sin llegar a cortar del todo. Rellenar los boniatos y servir con un poco de cilantro fresco picado pequeño por encima.

¡Esperamos que os guste!





Cuida Receta

Tartar de salmón



Ingredientes

- 1/2 Cebolla
- 1 Aguacate
- 1 Tomate para ensalada
- 120 gr de Salmón ahumado
- 1 Pizca de sal
- Aceite de oliva
- Medio limón
- Perejil para decorar
- **Opcional:** acompañar con tostadas.

Elaboración

Tiempo: 10 minutos

Personas: 2

1. Cortar en taquitos 1/2 cebolla, 1 tomate y 1 aguacate. Mezclar y verter el contenido en un molde.
2. Cortar el salmón en tacos y cubrir la parte superior del model.
3. Aliñar con una pizca de sal, aceite y el zumo de 1/2 limón.
4. Añadir una hojita de perejil y retirar el molde con precaución.

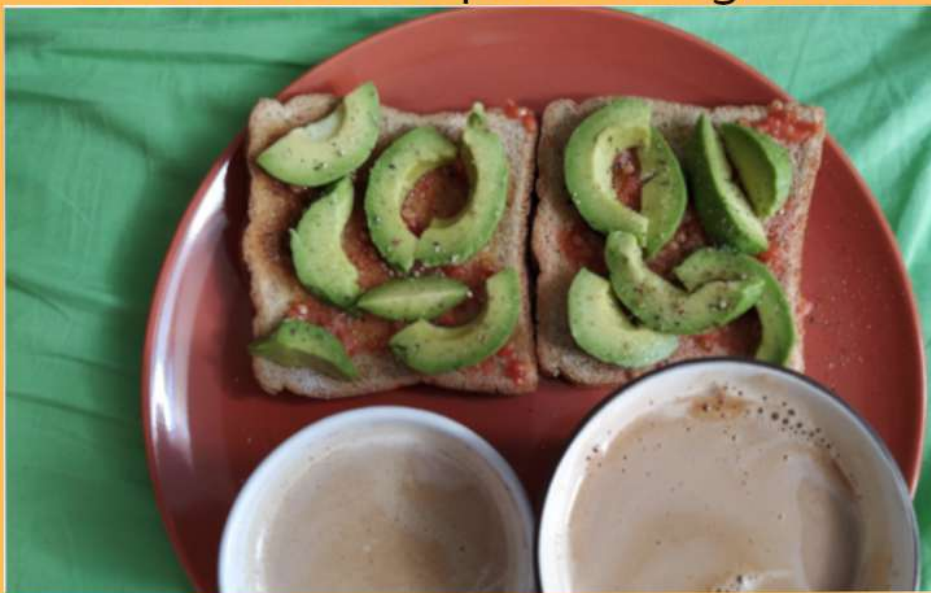
¡Buen provecho!

Receta elaborada por nuestra seguidora: **Claudia**



Cuida Receta

Rebanadas de pan con aguacate



Ingredientes

- **2 Rebanadas de pan integral**
- **1 Aguacate**
- **1 Tomate maduro**
- **Sal**
- **Pimienta**
- **Aceite de oliva**

- **Opcional:** acompañar con una infusión o café con leche/bebida vegetal.

Elaboración

Tiempo: 5 minutos

Personas: 1

1. Untar el pan (opcional tostarlo) con el tomate maduro.
2. Pelar y cortar el aguacate en láminas y cubrir con ellas la rebanada de pan.
3. Aliñar con sal, pimienta y aceite.
4. Podemos acompañar las tostadas con una infusión, café, café con leche, ...

¡Buen provecho!

Receta elaborada por nuestra seguidora: **Anda Violeta**



Cuida Receta

Tortilla de verduras



Ingredientes

- 1 Zanahoria
- 1/2 Pimiento rojo
- 4/5 Judías verdes
- 5 huevos
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Tiempo: 40 minutos

Personas: 2

1. Lavar la zanahoria, el pimiento rojo y las judías verdes. Rallar la zanahoria y cortar en trozos pequeños el pimiento rojo y las judías verdes. Sofreír durante unos 15 minutos, escurrir el aceite y añadir una pizca de sal.
2. Batir los huevos y mezclar con las judías, el pimiento y la zanahoria.
3. Calentar un poco de aceite en una sartén y verter la mezcla. Cocinar y voltear hasta el punto de cocción deseado.

¡Buen provecho!

Receta elaborada por nuestra seguidora: **Didi**