Las

10 mejores recetas de temporada

Arela Saúde

arela saúde

RECETAS DE **VALERIA:**

Guiso de azukis con verduras de temporada:

Ingredientes:

- 400 g de azukis cocidas o 140g en seco
- 200 g de xenos limpios y troceados
- 200 g de calabaza pelada y cortada en cubos pequeños
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento rojo y/o verde picado en trozos pequeños
- 2 dientes de ajo picados finos
- 500 ml de caldo de verduras o agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- Pimentón dulce o picante al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Pon a remojo las azukis durante 8-12h.
2. En una cazuela con agua cuece las azukis entre 45-60 minutos o hasta que tengan una textura suave y reserva.
3. En otra cazuela, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y el pimiento. Sofríe hasta que estén tiernos y la cebolla se vuelva transparente.
4. Incorpora los cubos de calabaza y rehoga durante 3-4 minutos.
5. Agrega una cucharadita de pimentón y mezcla rápidamente para que no se queme.
6. Añade la hoja de laurel.
7. Añade los xenos troceados y mezcla bien con el sofrito.
8. Cubre las verduras con el caldo de verduras o agua. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 10-15 minutos, hasta que la calabaza y los xenos estén tiernos.
9. Incorpora las azukis cocidas y cocina durante 5-7 minutos más para que se integren los sabores.
10. Ajusta la sal y la pimienta al gusto.
11. Retira la hoja de laurel.
12. Sirve el guiso bien caliente.

Nutritip:

Puedes espolvorear perejil fresco picado por encima que es fuente de vitamina C y así absorber mejor el hierro de las azukis.

Hummus de pimientos:

Ingredientes:

- 200g de garbanzos cocidos
- 100g de pimiento del piquillo / pimientos asados
- 1 diente de ajo o ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de tahíni (pasta de sésamo)
- Un chorrito de limón exprimido
- Una pizca de pimentón
- ½ cucharadita de comino. (opcional)
- Una pizca de sal

Procedimiento:

1. Triturar los garbanzos cocidos junto con los pimientos y el resto de ingredientes.
2. Si lo deseas puedes añadirle por encima un poquito de pimentón dulce o picante.
3. Servir frío o a temperatura ambiente.
4. Ideas de combinaciones:
    - Untado en pan.
    - Para diperar con bastones de zanahoria / pepino/ pimiento.
    - Como salsa para ensaladas, piadinas, arroces o pastas.

Nutritip:

La mayoría de los untables que podemos encontrar en el supermercado (patés, sobrasadas,...) son productos de baja calidad nutricional.
El hummus es una muy buena alternativa para una comida o cena de picoteo, para añadir a nuestras tostas y bocadillos.
Se puede versionar mezclándolo con diferentes alimentos: hummus de remolacha, de tomate seco de aceitunas, ...

Quesadillas de calabaza:

Ingredientes:

- 250g de calabaza cortada en dados
- 1-2 fajitas o piadinas integrales
- 1 bola de queso mozzarella
- 1/2 pechuga de pollo o pavo
- Sal y especias al gusto (pimentón, orégano, tomillo...)

Procedimiento:

1. Pela la calabaza y córtala en dados. Puedes cocinarla al vapor en el microondas durante 10 minutos o en airfryer 20 minutos a 160 grados.
2. Machaca con un tenedor la calabaza asada y reserva.
3. Cuece la pechuga de pollo o pavo durante 20-30 minutos o hasta que esté bien hecha. También puedes optar por fiambre de pavo (revisa que tenga un elevado porcentaje de carne >90%) o por alguna alternativa vegetal como bocados de Heura, tofu o tempeh.
4. Desmenuza la pechuga de pollo o pavo previamente cocida.
5. Monta las quesadillas con la calabaza machacada, la pechuga de pollo desmenuzada o la fuente proteica escogida, el queso mozzarella y las especias al gusto.
6. Dobla la quesadilla y pásala por la sartén con un poco de aceite de oliva.

Nutritip:

Las piadinas o fajitas pueden ser una opción fantástica para cuando tenemos poco tiempo para cocinar.

Puedes rellenarlas de forma saludable incluyendo distintos vegetales tanto crudos (brotes tiernos, tomate, aguacate,...) como cocinados (espinacas, champiñones, pimientos,...) y añadirles alguna fuente proteica de calidad (pollo, Heura, atún o Vuna, huevo,...)

RECETAS DE **LAURA:**

Hamburguesas de salmón y brócoli:

Ingredientes:

- 2 rodajas de salmón
- 1/2 brócoli
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina integral
- Cebolla seca
- Ajo en polvo
- Pimienta
- Pizquita de sal

Procedimiento:

1. Lavamos el brócoli y limpiamos el salmón de espinas y piel.
2. Cocinamos el brócoli unos minutos al vapor o al microondas para que se cocine un poquito, lo retiramos y lo escurrimos bien.
3. Troceamos el salmón (crudo) y el brócoli muy finito o lo picamos con una picadora.
4. En un bol añadimos el salmón y el brócoli junto con las especias, el huevo batido previamente, la harina y la sal y mezclamos todo bien con las manos. Si creemos que la masa todavía no tiene suficiente consistencia añadimos otra cucharadita de harina.
5. Hacemos bolas y aplastamos con las manos para hacer la forma de las hamburguesas y listas para cocinar en la sartén o congelar y cocinar posteriormente.
6. En este caso lo acompañamos con una guarnición de arroz con verduras.

Nutritip:

El salmón es fuente de omega 3, muy importante para la función cerebral y el brócoli aporta fibra y antioxidantes beneficiosos para la salud digestiva.

El formato hamburguesa es una forma de incluir pescado y verdura de manera diferente, a los más pequeños les encanta!!.

Tortitas con chocolate 85% y fruta:

Ingredientes:

Para 6-7 tortitas:

- 80g de harina integral
- 100ml de leche o bebida vegetal sin azúcar añadido
- 1 huevo
- 125g de compota de manzana casera o comprada (yo usé de la marca Galifresh)

Para la cobertura de encima:

- Una onza y media de chocolate 85% de cacao puro
- Un chorrito de leche o bebida vegetal
- Fresas troceadas y nueces

Procedimiento:

Para las tortitas:

1. Batir bien los ingredientes de las tortitas hasta que quede una textura uniforme.
2. En una sartén poner una gotita de aceite y la medida de un cazo de sopa de la mezcla, dejar que se dore y darle la vuelta.

Para la cobertura:

1. Derretir un trozo de chocolate con un chorrito pequeño de leche o bebida vegetal en un vaso en el microondas o al baño maría durante unos minutos.
2. Extender por encima de las tortitas el chocolate derretido y acompañar con fruta en trocitos y/o frutos secos.

Nutritip:

La compota de manzana no solo endulza de forma natural sino que también es fuente de fibra soluble que ayuda a mantener un buen tránsito intestinal y le da de comer a tu microbiota.

El chocolate 85% es fuente de antioxidantes y las fresas le dan un toque fresco a la combinación, ideal tanto para desayunos como para meriendas.

Albóndigas de lentejas:

Ingredientes:

- 400g de lentejas cocidas (yo usé ya cocidas de bote)
- 60g de copos de avena (mejor fina)
- 1 cucharada de pimienta
- 1 cucharada de ajo seco
- 2 cucharadas de perejil seco
- 1 cucharada de salsa de soja

Procedimiento:

1. Lavamos bien las lentejas y las escurrimos con un colador.
2. En un bol mezclamos las lentejas con el resto de ingredientes, mezclamos bien con las manos estrujando los ingredientes de modo que quede una especie de pasta.
3. Dejamos reposar 30 minutos y después formamos las albóndigas.
4. Rebozamos las albóndigas en pan rallado y las cocinamos en una sartén con un chorrito de aceite bien caliente hasta que se doren por fuera o también se pueden cocinar en el horno.
5. Tras dorarlas por fuera las introducimos en una salsa en este caso está hecha con tomate triturado, zanahoria, puerro y acelgas.

Nutritip:

Las albóndigas son un plato tradicionalmente elaborado con carne roja (ternera, cerdo...).
Para reducir el consumo de carne, podemos darle una vuelta a nuestras recetas habituales de carne y probar a elaborarlas con legumbres, pescados, soja texturizada,...
Por ejemplo, nuestras hamburguesas de salmón o estas deliciosas albóndigas de lentejas.

RECETAS DE **FANI:**

Lasaña vegana:

Ingredientes:

Para la lasaña:

- 250 g de carne tipo Picada vegetal de Heura (se puede sustituir por texturizado de soja o de otra legumbre)
- 9 placas de lasaña precocidas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 zanahorias cortadas en cubos pequeños
- 400 g de tomate triturado o salsa de tomate
- 1 trozo pequeño de apio.
- 2 cucharadas de tomate concentrado
- AOVE
- 1 cucharada sopera de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto

Para la bechamel vegana:

- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de harina de trigo
- 500 ml de leche de soja sin azúcar
- Nuez moscada al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Preparar la salsa con carne vegetal:

1. Calienta el aceite en una sartén grande y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén pochados.
2. Añade la zanahoria y cocina unos minutos más.
3. Incorpora la carne vegetal y cocina según las indicaciones del producto (normalmente 5-7 minutos).
4. Añade el tomate triturado, el tomate concentrado, el orégano, sal y pimienta. Cocina a fuego medio durante 10-15 minutos, removiendo ocasionalmente.

Preparar la bechamel vegana:

1. En una cacerola, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
2. Añade la harina y remueve constantemente durante 1-2 minutos para tostarla ligeramente.
3. Incorpora la leche de soja poco a poco, batiendo continuamente para evitar grumos.
4. Cocina hasta que espese, ajustando la textura según prefieras. Agrega sal, pimienta y nuez moscada al gusto.

Montar la lasaña:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. En una fuente para horno, coloca una fina capa de bechamel en la base.
3. Coloca una capa de placas de lasaña, seguida de una capa de la salsa de carne vegetal, y luego una capa de bechamel.
4. Repite el proceso hasta completar 3 capas, terminando con bechamel en la parte superior.
5. Opcional: Espolvorear queso vegano rallado en la superficie.

Hornear:

1. Hornea durante 20 minutos. Hornea otros 5 minutos más en la parte superior para que gratine.

Servir:

1. Deja reposar la lasaña unos 10 minutos antes de servir para que se asienten las capas.

Nutritip:

¿Conoces la levadura nutricional?
Es una alternativa vegetal para añadir a nuestros platos y que le de sabor a queso.
Además, aporta proteína de calidad (5g cada cucharada sopera), vitaminas del grupo B, calcio, hierro y fibra.

Ensalada templada con verduras asadas:

Ingredientes:

- Seitán marinado con salsa de soja
- Zanahoria asada en rodajas
- Tomates cherry asados
- Pasta integral
- Queso feta vegano
- Aguacate
- AOVE
- Especias: romero, ajo en polvo y pimienta

Preparación:

Preparar el seitán:

1. Corta el seitán en tiras o cubos pequeños.
2. Marínalo durante 10-15 minutos con salsa de soja.
3. En una sartén con un chorrito de AOVE, saltea el seitán a fuego medio hasta que esté dorado (5-7 minutos). Reserva.

Asar las zanahorias y los tomates cherry:

1. Coloca las rodajas de zanahoria en la cesta de la Airfryer. Rocíalas con un poco de AOVE y espolvorea romero, ajo en polvo y pimienta. Cocina a 180 °C durante 8-10 minutos, removiendo a mitad de tiempo.
2. Añade los cherry mézclalos con un poco de AOVE y las mismas especias. Cocina durante otros 5-7 minutos, hasta que los tomates estén ligeramente caramelizados.

Cocinar la pasta:

1. Cuece la pasta integral según las indicaciones del paquete. Escúrrela y resérvala.

Monta y aliña la ensalada:

1. En un bol grande, mezcla la pasta cocida, el seitán salteado, las zanahorias y los tomates asados. Incorpora el queso feta vegano y el aguacate.
2. Rocía la ensalada con AOVE y mezcla para integrar todos los ingredientes.
3. Servir inmediatamente para disfrutar templada o dejar que enfríe a temperatura ambiente.

Nutritip:

Puedes añadir jengibre rallado que tiene acción térmica estimulando la circulación y hará que esta ensalada sea más reconfortante.

Lentejas con calabaza y curry:

Ingredientes:

- 1 bote de lentejas cocidas de 400g
- 1 cabeza de brócoli
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- 1 lata grande de tomate natural triturado
- 400g de calabaza pelada.
- AOVE
- Curry en polvo
- Sal al gusto

Preparación:

1. Escurre y enjuaga las lentejas.
2. Limpia y corta las verduras en trocitos pequeños.
3. Pon en una olla AOVE que cubra el fondo. Dora el puerro y la zanahoria.
4. Añade las lentejas y remueve hasta que estén todos los ingredientes integrados.
5. Incorpora la salsa de tomate, remueve y deja que cocine unos minutos.
6. Pon un vaso de agua caliente. En cuanto comience a hervir, añades el brócoli y la calabaza. Deja reducir y espesar la salsa. Añade la sal y las especias.
7. Deja reposar y corrige si fuera necesario las especias.

Nutritip:

Las legumbres son una excelente fuente de fibra y proteína de origen vegetal. Como has podido comprobar a lo largo de este recetario, son muy versátiles.

Procura incluirlas por lo menos 4 veces por semana en sus diferentes versiones como ensaladas, salteados, albóndigas, hamburguesas, guisos, untables, ...

Receta de **UXÍA:**

Crema de calabaza y boletus con leche de coco:

Ingredientes:

- 500 g de calabaza, pelada y troceada
- 200 g de boletus
- 500 mL de caldo de boletus
- 2 dientes de ajo
- 200 mL de leche de coco
- 2 huevos cocidos
- Sal y pimienta al gusto
- Mezcla de semillas al gusto (pipas de girasol, sésamo, chía, etc.)
- 1 hoja de laurel
- Pimentón dulce o picante al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Pela y corta la calabaza en cubos pequeños.
2. Limpia los boletus con un paño húmedo para eliminar tierra o impurezas.
3. Pela los dientes de ajo y córtalos en láminas finas.
4. En una olla grande, añade un chorrito de aceite de oliva o mantequilla.
5. Sofríe el ajo hasta que esté ligeramente dorado.
6. Agrega los boletus enteros y cocínalos durante 5-7 minutos, hasta que suelten su aroma y estén dorados. Retira algunos boletus para decorar si lo deseas.
7. Incorpora los cubos de calabaza al sofrito de boletus y ajo. Remueve durante 2 minutos.
8. Añade el caldo de boletus y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego medio-bajo durante 20-25 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna.
9. Con una batidora de mano o en una licuadora, tritura la mezcla hasta obtener una textura suave y cremosa.
10. Añade la leche de coco, y mezcla bien.
11. Ajusta la sal y la pimienta al gusto.
12. Decora con huevo cocido por encima.
13. Espolvorea la mezcla de semillas para añadir un toque crujiente y nutritivo.
14. Si reservaste boletus salteados, colócalos también como decoración.

Nutritip:

Puedes utilizar semillas como las de calabaza que aportan magnesio, ideal para una buena salud ósea y muscular.

Esperamos que disfrutes tanto de nuestras recetas como nosotras.

Nos encantaría que si las preparas les hagas una foto y nos la mandes o nos menciones en tus redes sociales.

@arela_saude

636 23 80 43