

---PURÉ ESPRESS DE GUI SANTES A LA MENTA---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 600 g de guisantes congelados = 1 bolsa
- 50 centilitros de nata = 2 cucharadas soperas
- 150 g de cebolla = 1 cebolla mediana
- 1 ramito de menta fresca picada
- sal
- pimienta



FORMA DE PREPARACIÓN:

Metemos los guisantes congelados en la olla a presión, añadimos agua justo hasta cubrirlos, echamos sal y pimienta, cerramos la olla y dejamos cocer 5 minutos desde que empieza la válvula a girar, apagamos el fuego, esperamos que se vaya la presión, abrimos la olla y trituramos el contenido, junto con las hojas de menta.

El puré debe quedar lo mas fino posible, añadimos la nata para cocinar, probamos consistencia y punto de sal y añadimos agua si quedara muy espeso. Remover de nuevo para que queden todos los ingredientes ligados.

Servir en caliente y decorar con una ramita de menta.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	100	6,8	11,9	4,8	1,8	4,2

---TACOS DE TERNERA SALTEADA Y PIMIENTOS---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g carne de ternera magra
- 4 tortillas mejicanas de trigo
- 180 g de pimiento verde = 1 pimiento mediano
- 150 g de cebolla = 1 unidad mediana
- 150 g de tomate = 1 unidad mediana
- 30 g de aceite de oliva = 3 cucharadas soperas
- Pimienta
- Sal
- Opcional: Chiles picantes o tabasco



FORMA DE PREPARACIÓN:

Cortar la carne de ternera y pimientos verdes a tiras, la cebolla en juliana y los tomates en dados.

Poner en una sartén con aceite los pimientos, remover y dejar pochar. Cuando empiecen a estar blandos, añadir la cebolla, remover durante unos minutos y agregar el tomate, echar sal y cuando el sofrito esté hecho añadir la carne, junto con sal y pimienta.

Una vez esté hecha la carne, servir la mezcla caliente repartida sobre 4 tortillas mejicanas de trigo.

En esta receta la guarnición de verduras se integra en la elaboración del plato de ternera.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	325	24,5	22	2	17,3	59

---FRUTA DE TEMPORADA---



El postre ideal de todas nuestras comidas, es la fruta.

Hoy en día disponemos de todas las frutas durante todas las épocas del año, aunque lo ideal es consumir las de temporada, tanto por su sabor como por la mejor relación calidad-precio.

Recuerda lavar las frutas momentos antes de consumirlas.

FICHA NUTRICIONAL MANZANA (unidad mediana: 200 g)

	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Por 100 g	49	85,7	0,3	12	2	---	0

FICHA NUTRICIONAL PERA (unidad mediana: 190 g)

	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Por 100 g	44	86,7	0,4	10,6	2,3	---	0

FICHA NUTRICIONAL PLÁTANO (unidad mediana: 160 g)

	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Por 100 g	88	75,1	1,2	20	3,4	0,3	0

FICHA NUTRICIONAL KIWI (unidad: 100 g)

	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Por 100 g	51	85,9	1,1	10,6	1,9	0,5	0

FICHA NUTRICIONAL FRESAS (ración: 150 g)

	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Por 100 g	35	89,6	0,7	7	2,2	0,5	0

FICHA NUTRICIONAL UVA BLANCA (racimo mediano: 160 g)

	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Por 100 g	67	82,4	0,6	16,1	0,9	---	0

FICHA NUTRICIONAL NARANJA (unidad mediana: 225 g)

	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Por 100 g	38	88,6	0,8	8,6	2	---	0

FICHA NUTRICIONAL MELÓN (ración: 300 g)

	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Por 100 g	26	92,4	0,6	6	1	---	0

Fuente: Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de Composición de Alimentos. 15ª ed. Ed. Pirámide. Madrid; 2011.