

---CREMA ESPRESS DE CALABACÍN Y PATATA ---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 400 g de calabacines = 2 unidades grandes
- 400 g de patatas = 2 patatas medianas
- 3 quesitos
- 1 pastilla de caldo de ternera
- 30 g de aceite de oliva = 3 cucharadas grandes
- Agua
- Sal



FORMA DE PREPARACIÓN:

Pelar, lavar y trocear las patatas y calabacines y meterlos en una olla a presión junto con la pastilla de caldo y la sal. Añadir agua solo hasta cubrir las hortalizas, conviene que no se añada demasiada, ya que si se añade en exceso saldrá muy líquido y si se retira una porción del líquido de cocción a posteriori perderíamos parte de las propiedades nutricionales.

Después de 5 minutos de cocción, a fuego vivo, tras empezar la válvula a girar, apagar el fuego sin retirar la olla, esperar que pierda la presión, añadir los quesitos y triturar con una batidora todos los ingredientes.

A continuación añadir el aceite de oliva, sazonar y añadir más agua si fuera necesario.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	187	8	12,2	4,9	13,2	10,9

---TIRAS DE POLLO CON CEBOLLA Y DÁTILES AL AZAFRÁN---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 600 g de pollo = 8 filetes
- 270 g de cebolla = 1 unidad grande
- 100 g de dátiles deshuesados = 3 puñados
- 40 g de aceite de oliva = 4 cucharadas soperas
- 80 ml de vino blanco = 1 vaso pequeño
- Sal
- Mezcla de especias = pimienta blanca, pimienta negra, canela y azafrán o colorante alimentario



FORMA DE PREPARACIÓN:

Limpiamos los filetes de pollo recortándole los posibles trozos que le hayan podido quedar de huesos o partes grasas y los cortamos a tiras de uno o dos dedos de grosor.

Partimos la cebolla en rodajas muy finas y pochamos a fuego medio con el aceite de oliva. Posteriormente añadimos los dátiles seccionados en cuatro partes junto con las tiras de pollo salpimentadas y removemos.

Espolvoreamos la mezcla de especias sobre los ingredientes, mezclamos bien y vertemos el vino blanco. Esperamos a que reduzca la salsa y servimos acompañado de una guarnición preferiblemente de arroz blanco o cous cous que podremos mezclar con las tiras de pollo y su abundante salsa.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	378	31,1	16,9	2,9	18,6	83,7

---MACEDONIA DE FRUTAS AL MOSTO---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 250 g de manzana golden = 1 unidad grande
- 350 g de pera = 2 unidades medianas
- 225 g de naranja = 1 unidad mediana
- 200 g de kiwi = 2 unidades medianas
- 45 ml de zumo de uva = una copa pequeña
- 50 g de azúcar moreno = 2 cucharadas soperas colmadas



FORMA DE PREPARACIÓN:

Pelamos y troceamos la manzana y las peras, posteriormente maceramos todo ello en un bol junto con el zumo de uva durante 1 hora (también podemos usar licores sin alcohol). Añadimos la naranja y el kiwi pelados y troceados, espolvoreamos con azúcar por encima y mezclamos.

Se pueden hacer variantes de esta receta con cualquier tipo de frutas, siempre que los cítricos se reserven para el final.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	159	1,2	35,4	4,6	0,42	0