

## ---FIDEUÁ DE MARISCO---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 200 g de pasta especial fideuá = 2 tazas colmadas
- 150 g de tomate = 1 tomate mediano
- 180 g de pimiento verde = 1 pimiento mediano
- 300 g de sepia en bruto = 2 sepias limpias troceadas
- 250 g de gambas peladas
- 150 g de berberechos
- 500 g de mejillones
- 50 g de aceite de oliva
- 10 g de ajo = 2 dientes
- Sal
- Azafrán en rama



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Cocer las cáscaras y las cabezas de las gambas, colar y reservar el caldo. Hacer lo mismo con el caldo de cocción de los berberechos y mejillones.

Preparar un sofrito con el tomate y el pimiento en trocitos y los ajos pelados. Añadir las sepias y las gambas para saltearlas. Agregar la pasta y rehogar. Bañar con el caldo de cocer las cáscaras de las gambas, berberechos y mejillones. Sazonar y añadir azafrán.

Cocer a fuego fuerte. Si hace falta más caldo añadir. Servir en caliente.

### FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	406	25,5	39,7	3,7	15,3	153

## ---TORTILLA DE PATATAS EN OLLA A PRESIÓN RELLENA DE SETAS Y CHAMPIÑONES---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 360 g de huevo = 6 huevos medianos
- 1Kg patatas = 3 patatas grandes ó 4 medianas
- 50 ml de nata líquida = 1 cucharada sopera
- 200 g de setas = 1 bandeja
- 100 g de champiñones = 1 tazón
- 200 g de rúcula = 1 tazón
- 50 ml de vinagre de Jerez = 2 cucharadas soperas
- 30 g de aceite de oliva = 3 cucharadas soperas
- 50 ml de agua = 1/2 vaso de agua
- 6 g de ajo = 2 dientes
- 2 g de pimienta blanca = 1 pellizco
- Sal



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Lavar los champiñones y las setas. Dorar un ajo cortado por la mitad en una sartén con 3 cucharadas de aceite. Retirar el ajo y añadir las setas. Añadir el vinagre de Jerez, bajar el fuego al mínimo, tapar y dejar 3 minutos. Retirar las setas enseguida, con el fin de evitar que se queden lacias. Salpimentar y reservar. Proceder de igual modo con los champiñones.

Por otro lado, pelar, lavar y trocear en láminas las patatas y meterlas en una olla a presión con un dedito de aceite junto con la sal. Añadir medio vasito de agua. Después de 3 minutos de cocción, a fuego vivo, tras subir la válvula, retirar la olla del fuego y esperar que pierda la presión.

Mientras tanto batir los huevos junto con la nata y la pimienta, añadir las patatas y remover de forma que se empapen de huevo. Poner el aceite a calentar en una sartén antiadherente y cuajar la mitad de la mezcla hasta conseguir una tortilla fina. Retirar de la sartén y cuajar el resto de la mezcla.

Añadir a la primera tortilla las setas y los champiñones y esparcir hojas de rúcula. Colocar la otra tortilla encima. Acompañar de tomates cherry y rúcula como guarnición.

### FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	393	18.8	31.8	6.5	19.4	325

## ---BATIDO DE FRESA Y YOGUR---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 250 g de yogures naturales azucarados = 2 unidades
- 200 ml de leche entera = 1 vaso grande
- 200 g de fresas = 10 unidades medianas
- 12 g de galletas tipo maría = 2 unidades



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Poner las galletas en un recipiente con la leche para que ablanden.

Echar en un vaso de batidora las fresas lavadas y partidas y batir. Añadir los yogures, la leche con las galletas y mezclar.

Servir en un vaso alargado con media fresa en el borde y una pajita.

### FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	<b>Energía (Kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Colesterol (mg)</b>
<b>Ración/persona</b>	106	4	14,6	0,89	3,4	9