

---EMPEDRADO DE JUDÍAS BLANCAS CON ATÚN, PIMIENTO Y ANCHOAS---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 500 g de judías blancas = 1 bote de de ½ Kg de judías blancas en conserva
- 180 g de pimiento rojo = 1 unidad mediana
- 100 g de cebolla = 1 unidad pequeña
- 100 g de aceitunas = 1 lata pequeña
- 120 g de huevo = 2 unidades medianas
- 112 de atún en conserva al natural = 2 latas
- 30 g de anchoas = 1 lata pequeña
- 30 g de aceite de oliva = 3 cucharadas soperas
- 10 g de vinagre = 1 cucharada sobera
- Pimienta negra
- Sal



FORMA DE PREPARACIÓN:

Poner las judías blancas en remojo el día anterior. Al día siguiente colocarlas en una olla a presión con agua hasta cubrirlas y dejarlas cocer durante 15 minutos, apagar el fuego, dejar que se vaya la presión, lavarlas dentro de un escurridor y dejar que se enfríen para hacer la ensalada. Este proceso se puede suprimir si compramos 1 bote de judías blancas en conserva.

Pelar la cebolla y picarla fina. Lavar el pimiento rojo, partirlo por la mitad, para quitar las pepitas del interior y cortarlo en tiras. Partir las aceitunas a la mitad y echar todo ello, junto con las judías y el atún en una ensaladera.

Cocer los huevos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos, pelarlos y partirlos.

Aliñar la ensalada con una vinagreta batiendo homogéneamente en un bol aceite, vinagre, sal y pimienta. Adornar con unas anchoas.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	325	20,4	22,8	7,4	15,3	125

---DORADA CON VERDURAS AL PAPILOTE EN MICROONDAS---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 800 g de doradas = 2 unidades medianas
- 90 g de pimiento rojo = ½ unidad mediana
- 150 g de cebolleta = 1 unidad mediana
- 12 g de aceite de oliva virgen extra = 4 cucharaditas de café
- 2 g de pimienta = 1 cucharadita de café
- 60 g de limón = 4 rodajas
- Sal



FORMA DE PREPARACIÓN:

Comprar las doradas preparadas en dos lomos, sin cabeza y sin espinas.

Cocinamos cada lomo de forma individual, colocándolo sobre papel vegetal de cocina con una cucharadita de aceite de oliva. Sobre los lomos, esparcimos la cebolleta y el pimiento troceado. Salpimentamos y añadimos un chorrito de limón.

Hacemos paquetes con cada lomo de dorada cerrando el papel vegetal; primero, doblando varias veces hacia dentro el papel de la zona más ancha, y luego, doblando por debajo de los lomos el de los lados, de forma que quede lo más hermético posible.

Metemos en microondas y cocinamos cada lomo 2 minutos. Si metemos los 4 juntos, cocinar 5 minutos. Servir sin abrir los paquetitos.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	303	20.7	4.5	1.5	21.9	103

---ZUMO DE NARANJA Y POMELO ROSA---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 900 g de naranjas = 4 naranjas medianas
- 750 g de pomelo rosa = 2 pomelos medianos
- 75 g de zanahoria = 1 unidad mediana
- 120 g de frambuesa = 12 frambuesas



FORMA DE PREPARACIÓN:

Pelar las naranjas y los pomelos. Lavar y raspar la zanahoria, cortando y desechando los bordes. Trocear todo y extraer el zumo, preferentemente en una licuadora.

Colocar el zumo en unas copas de postre y adornar con frambuesas y la cáscara del pomelo.

Sugerencia: antes de servir el zumo, añadir una pequeña cantidad de granadina líquida, de esta forma quedará más dulce. Pero en este caso, el valor nutricional se incrementará.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	149	2.8	26.1	7.5	0.63	0