

## ---ENSALADA DE PALMITO, SALMÓN Y SALSA ROQUEFORT---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 280 g de palmito en lata al natural = 8 palmitos
- 150 g de lechuga
- 100 g de salmón ahumado = 5 lonchas
- 100 ml de nata para cocinar = ½ brik de 200 ml
- 90 g de queso roquefort = 3 lonchas
- Sal



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Limpiar y cortar en juliana la lechuga y colocarla como base de la fuente. Trocear los palmitos en rodajas grandes y el salmón en tiras alargadas y añadir junto con la lechuga.

Como aliño de la ensalada, hacer una salsa batiendo el queso roquefort y la nata para cocinar.

Servir en frío la salsa roquefort sobre la ensalada y remover.

### FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	185	14,3	7,6	0,42	10,8	37,5

## ---CAZÓN EN ADOBO AL ESTILO ANDALUZ---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1/2 Kg de cazón
- 100 ml = ½ vaso de vinagre
- 6 g de ajo = 2 dientes de ajo
- 60 g de aceite de oliva = 6 cucharadas soperas
- 50 g de harina = 5 cucharadas soperas rasas
- 1 g de orégano = 1 cucharada pequeña
- Sal y pimentón



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Preparar el cazón cortado en trozos, limpiándolo de espinas y piel.

Hacer una mezcla en un mortero con sal, orégano y ajo, machacar, añadir el pimentón, mezclar de nuevo y verter sobre el cazón ya limpio en un recipiente. Cubrir todo ello con vinagre y dejar en adobo como mínimo 2 horas.

Escurrir bien los trozos de pescado, enharinarlos y freir en aceite de oliva muy caliente.

Servir acompañado de una guarnición de ensalada.

### 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>	374	22	9,8	0,92	27,3	47,5

## ---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:

	<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>	159	1,2	35,4	4,6	0,42	0