

---BARQUETAS DE PATATA AL MICROONDAS CON ATÚN Y CANÓNIGOS---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 720 g de patatas = 4 unidades medianas
- 324 g de atún en conserva al natural = 4 latas
- 20 g de mantequilla = 1 nuez grande
- 160 g canónigos = 1 puñado por persona
- 80 g de queso rallado = 8 cucharadas soperas
- Sal y pimienta



FORMA DE PREPARACIÓN:

Lavar, secar y pinchar con un tenedor las 4 patatas, ponerlas en un plato llano e introducirlas en el microondas durante 15 minutos a potencia media-alta, tapándolas con la tapa antisalpicaduras especial microondas.

Destapar las patatas con cuidado de no quemarse con el vapor, pinchar con un cuchillo para ver si han dejado de estar duras, si no introducir de nuevo en el microondas 3 minutos más hasta que ablanden.

Partir cada patata a la mitad y poner sobre ella mantequilla (que se derretirá con el calor), salpimentar y añadir ½ lata de atún, junto con un puñado de canónigos y una cucharada de queso rallado, por cada media patata. Gratinar 1 minuto por persona en el microondas hasta que se derrita el queso.

Acompañar de una ensalada de rúcula como guarnición.

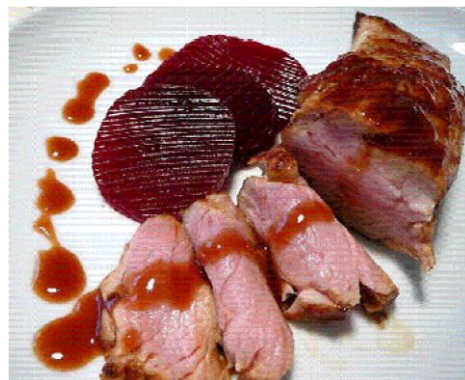
FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	313	21,8	21,7	3,4	11,8	78,7

---SOLOMILLO DE CERDO EN HORNO A LA MIEL---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ③ 600 g de solomillo de cerdo = 2 solomillos pequeños
- ③ 20 g de aceite de oliva = 2 cucharadas soperas
- ③ 25 g de miel = 1 cucharada soperas
- ③ 20 g de ketchup = 1 cucharada soperas
- ③ Sal
- ③ Pimienta blanca



FORMA DE PREPARACIÓN:

Encender el horno a 220° C. Limpiar bien los solomillos retirando todas las partes grasas.

Preparar una salsa con la miel y el ketchup mezclando bien hasta que quede homogéneo. Salpimentar los solomillos y untarlos con la mitad de la salsa. Introducir en el horno durante 20 minutos, hasta conseguir que quede dorado por el exterior y al punto en el interior de la pieza.

Servir con el resto de la salsa rociándola por encima.

Opcional: se puede sustituir el ketchup por mostaza para darle variedad al plato.

Como guarnición se puede acompañar de remolacha colorada.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	308	33.6	6.2	0.18	16.4	103

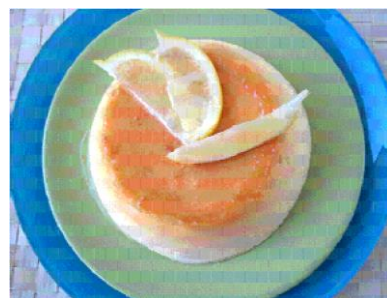
---FLAN DE YOGUR AL LIMÓN---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ③ 2 yogures naturales
- ③ 2 huevos
- ③ 2 cucharadas soperas de azúcar
- ③ 100 g de limón = 1 limón mediano

Para el caramelo:

- ③ 3 cucharadas soperas de azúcar
- ③ 3 cucharadas soperas de agua



FORMA DE PREPARACIÓN:

Batir los huevos y mezclarlos con los yogures, el azúcar y reservar. Hacer zumo con el limón y añadir a la mezcla.

Elaborar el caramelo para poner en el fondo del molde para flan, echando en un cazo tres cucharadas soperas de azúcar y tres cucharadas soperas de agua. Calentar y remover hasta que empiece a tomar un tono marrón y verter rápidamente sobre la flanera (si se prefiere se puede elaborar el caramelo en el microondas dejándolo 3 minutos a 760W). Posteriormente echar la mezcla anterior de huevos, yogur y azúcar en el molde.

Llenar una olla a presión con agua hasta tres dedos de altura, meter el molde con la mezcla y cocer al baño maría durante 10 minutos, apagar el fuego y dejar la olla sobre el mismo esperando que se vaya la presión. Dejarlo enfriar y desmoldar.

Si se desea, se puede hacer una variante de esta receta, sustituyendo los yogures normales y azúcar, por yogures desnatados y edulcorante.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)

Ración/persona	187	5,9	29,3	1,1	4,9	113
-----------------------	-----	-----	------	-----	-----	-----