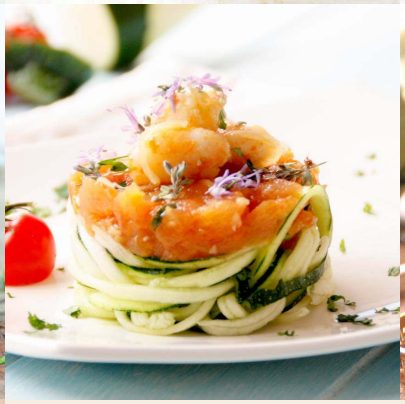






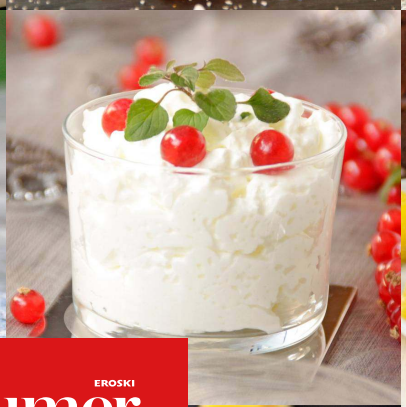

20 Recetas

para tu menú navideño












Consumer EROSKI

Menú navideño

ENTRANTES PARA TRIUNFAR

Vasito de verduras naranjas con queso fresco
Palitos multicereales con jamón y espuma de tomate
Roulade de espinacas y queso a las finas hierbas
Ensalada fresca con gulas y naranjas
Tartar de salmón fresco y aguacate
Tallarines de calabacín con tomate y gambas
Alcachofas rellenas de jamón serrano
Pastel de patata con pulpo y vinagreta de mango

PRINCIPALES PARA TODOS LOS GUSTOS

Pescados

Láminas de bacalao con pimientos verdes, tomates y huevo poché
Salmón a la nata
Cocochas de merluza con gulas de calidad
Salmón en hojaldre con crema de espinacas

Carnes

Sashimi de chuletón con parmentier de manzana reineta y sidra
Secreto ibérico con salsa de anacardos
Costilla lacada con miel y sus jugos con puré de calabaza asada

Ni carne ni pescado

Hamburguesa de arroz y verduras con setas salteadas, tomate y manzana en ensalada
Huevos poché con salsa vizcaína

POSTRES

Mousse de cava
Brownie de almendras con helado de turrón
Fresas marinadas con espuma de yogur



Receta con un destacado aporte de nutrientes esenciales





Exquisito aperitivo de sabor suave y repleto de nutrientes.



Entrantes para triunfar

sin complicarte la vida



Se prepara con jamón serrano, un manjar para el paladar









Vasito de verduras naranjas con queso fresco

Elaboración

Pelamos la zanahoria, la calabaza y los boniatos, cortamos en dados y reservamos.

Limpiamos la cebolla, los dientes de ajo y el puerro, cortamos en juliana (corte en tiras finas) y los sofreímos en una cazuela con aceite de oliva caliente. Una vez cocinada la verdura, agregamos la zanahoria, la calabaza y los boniatos, rehogamos el conjunto y cubrimos con agua.

Dejamos cocinar a fuego moderado durante 1 hora en una cazuela. Cuando esté cocinada la verdura, la trituramos con la batidora. Ponemos a punto de sal y agregamos una cucharadita de aceite de oliva virgen, removemos y homogenizamos la crema de verduras.

Trituramos el queso de burgos con un par de cucharadas de nata líquida para cocinar, aceite de oliva, sal y un toque de pimienta recién molida. En el fondo de cada vasito ponemos unas cucharadas de la crema de queso, vertemos sobre ella la crema de verduras naranjas y ultimamos con un poco de pan frito rallado por encima.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
186	12,1g	3,8g	8,2g	0,8g
9%	17%	19%	9%	13%

Tiempo
50 min - 1h

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Fácil

Valor energético
186 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño

Ingredientes

- [ ] 300g de zanahoria
- [ ] 200g de calabaza
- [ ] 100g de boniato
- [ ] 50g de cebolla
- [ ] 50g de puerros
- [ ] 2 dientes de ajo
- [ ] 30ml de aceite de oliva
- [ ] 4g de sal
- [ ] 100g de queso fresco de Burgos
- [ ] 30ml de nata líquida para cocinar
- [ ] 2g de pimientas variadas

Receta con un destacado aporte de nutrientes esenciales

Ver receta en consumer.es



Palitos multicereales con jamón y espuma de tomate

Elaboración

Ponemos en remojo las hojas de gelatina en agua fría.

Colocamos un cazo en el fuego e introducimos allí los tomates troceados con una cucharada de aceite de oliva virgen extra y unas hojas de albahaca fresca. Una vez caliente, retiramos del fuego y añadimos las hojas de gelatinas escurridas, el zumo de medio limón, el azúcar, sal y pimienta y trituramos todo el conjunto con una batidora.Pasamos por un colador fino y dejamos reposar en la nevera.

Cuando esté semi cuajado, llenamos el sifón, cargamos de aire a presión y dejamos reposar en la nevera unos 10 minutos. Por otra parte, envolvemos los panes con las tiras de jamón y colocamos en unos vasos altos para que se sostengan de pie. En el momento de servir sifonamos la espuma de tomate en la base, decorando con unas hojitas de albahaca.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
113	6,3g	1,7g	3,3g	0,7g
6%	9%	8%	4%	11%

Tiempo
20-30 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
113 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño, Primavera, Verano

Ingredientes

- [ ] 12 palitos de pan multicereales
- [ ] 100g de jamón o paleta curada de calidad

Para la espuma de tomate:

- [ ] 250g de tomate fresco
- [ ] 10ml de aceite de oliva
- [ ] 10g de gelatina polvo
- [ ] 5g de azúcar
- [ ] 5ml de zumo de limón
- [ ] 4g de sal
- [ ] 2g de pimienta molida
- [ ] 4g de albahaca fresca

Un exquisito aperitivo de sabor suave y repleto de nutrientes.

Ver receta en consumer.es



Roulade de espinacas y queso a las finas hierbas

Elaboración

Limpiamos las espinacas y las cocemos con agua y una pizca de sal durante 5 minutos. Escurrimos las espinacas, mezclamos con las yemas de huevo, el queso rallado y una pizca de sal. Batimos hasta formar una crema homogénea.

Batimos las claras a punto de nieve y agregamos poco a poco a la mezcla de espinacas de manera envolvente para que quede cremoso y esponjoso.

En una placa de horno forrado con papel de hornear extendemos la mezcla, formando un rectángulo. Introducimos en el horno, precalentado a 200ºC durante 15 minutos.

Sacamos la placa del horno y volcamos la mezcla sobre una superficie plana en la que habremos colocado otro papel vegetal o papel de hornear.Rellenamos extendiendo encima la crema de queso cremoso a las finas hierbas, dejando 1 cm alrededor y enrollamos sobre sí mismo hasta formar un rulo.

Lo enrollamos con papel transparente o de plata, y lo dejamos en la nevera hasta que se endurezca. Cortamos en rodajas y servimos acompañados con salsa de tomate o de un poco de arroz cocido.

Tiempo
20-30 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
364 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño, Primavera, Verano

Ingredientes

- [ ] 350g de hojas de espinacas limpias
- [ ] 3 yemas de huevo
- [ ] 3 claras de huevo
- [ ] 100g de queso rallado
- [ ] 4g de sal
- [ ] 2g de pimienta blanca
- [ ] 250g de queso cremoso a las finas hierbas

Son ricas en caroteno, luteína y clorofila, todos ellos con importantes funciones antioxidantes.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
364	26,2g	14,5g	3,8g	1,4g
18%	37%	73%	4%	23%

Ver receta en consumer.es



Ensalada fresca con gulas y naranjas

Elaboración

Primero, se limpian las lechugas variadas y las endivias, se trocean y se escurren. Después, se corta en daditos la naranja y se sacan unos granos de las granadas. Sobre los platos donde se vaya a servir la ensalada, se prepara una base con las lechugas, las endivias y las frutas y, sobre ella, se colocan las gulas con gambas recién elaboradas.

En segundo lugar, se pone una cazuela a fuego suave y, cuando el ajo esté casi dorado, se agregan las gambas peladas. Se rehoga el conjunto, se saca del fuego y se añaden las gulas y unas rodajas de guindilla. Se remueve con un tenedor de madera para que las angulas se impregnen de aceite y se espera a que se templen un poco.

En el momento de servir la ensalada, se aliñan con el aceite de oliva, la sal y el vinagre de manzana las hojas de lechuga y de endivias y las frutas. Sobre la ensalada, se colocan las gulas y las gambas templadas. Es muy importante servir al momento.

Tiempo
10-15 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
192 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño, Primavera, Verano

Ingredientes

- [ ] 150g de endivias
- [ ] 100g de lechugas variadas
- [ ] 200g de gulas frescas
- [ ] 100g de gambas peladas y frescas
- [ ] 1 naranja
- [ ] 1 granada
- [ ] 2 dientes de ajo
- [ ] 50ml de aceite de oliva virgen extra
- [ ] 10ml de vinagre de sidra
- [ ] 4g de sal
- [ ] una rodajita de guindilla



La granada es una fruta con elevada capacidad antioxidante

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
192	13g	1,9g	5,7g	0,5g
10%	19%	9%	6%	8%

Ver receta en consumer.es



Tartar de salmón fresco y aguacate

Elaboración

Para prevenir problemas con el anisakis, tendremos que congelar el lomo de salmón durante 24-48 horas. Una vez congelado, tendremos que descongelar dentro del frigorífico para luego poder elaborar el tartar. Para que no pierda sus propiedades ni textura se descongela dentro del frigorífico de una manera lenta y segura.

Cortamos el salmón fresco en pequeños dados, mezclamos y maceramos estos trocitos con el zumo de media lima, el aceite de oliva y un poco de sal, durante 30 minutos guardado en la nevera. Una vez marinado, escurrimos con ayuda del colador para separar el salmón marinado del jugo donde ha estado cogiendo aromas y sabor.

Troceamos la cebolleta fresca, el tomate muy maduro y el aguacate pelado, todo en cuadraditos. Agregamos al salmón escurrido, mezclamos con cuidado, junto con un poco de cebollino también troceado y dejamos que repose otros 30 minutos en la nevera antes de servir.

Servimos en forma de ensalada con unas hojitas de lechugas variadas y trocitos de tomate y con ayuda de un aro de montaje damos forma cilíndrica. Espolvoreamos con cebollino recién troceado en el momento de servir.

Tiempo
30-40 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
242 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño, Primavera, Verano

Ingredientes

- [ ] 300g de lomo de salmón fresco
- [ ] 200g de agucate
- [ ] 100g de tomate fresco
- [ ] 20g de cebolleta fresca
- [ ] 1 lima
- [ ] 40ml de aceite de oliva virgen extra
- [ ] 4g de sal
- [ ] 10g de cebollino fresco

Un gran alimento con cualidades cardioprotectoras gracias al omega 3

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
242	20,4g	3,3g	3,5g	0,4g
12%	29%	16%	4%	7%

Ver receta en consumer.es



Tallarines de calabacín con tomate y gambas

Elaboración

Vamos a elaborar un tomate concassé. En primer lugar, hay que hacer una incisión con el cuchillo alrededor de los tomates y sumergirlos en una cazuela con agua hirviendo durante 20 segundos. A este proceso se le conoce con el nombre de escaldado o blanqueado. Una vez pasado ese tiempo se retiran los tomates de la cazuela y se les sumerge unos 30 segundos en agua fría para evitar que sigan cocinándose y para pelarlos con mayor facilidad. Cuando ya se han enfriado y se les ha retirado la piel, se cortan por la mitad y se retiran sus jugos del interior. De esta forma, lo que queda es solo la pulpa, que es la parte que interesa emplear para esta elaboración.

Sobre una superficie lisa troceamos la pulpa de los tomates en cuadraditos. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva cocinamos el diente de ajo pelado y muy picado. Cuando el ajo tome color, añadimos el tomate troceado, solo la pulpa, y cocinamos poco a poco para que vaya reduciendo sus jugos y nos quede una cremosa pasta de tomate. Damos un toque de sabor al tomate concassé añadiendo una pizca de azúcar, sal, pimienta y orégano. Seguimos cocinando a fuego medio hasta obtener una consistencia cremosa y untable.

Cortamos el calabacín en tiras muy finas, como tallarines. Salteamos estos «tallarines» en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y un diente de ajo fileteado. También añadimos las gambas. Salteamos el conjunto durante 4 minutos, espolvoreamos con una pizca de pimientas variadas, sal y acompañamos con el tomate concassé.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
110	7,9g	1,1g	5,1g	0,5g
6%	11%	6%	6%	8%

Tiempo
10-15 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
110 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño, Primavera, Verano

Ingredientes

- [ ] 400g de calabacín cortado como tallarines
- [ ] 100g de gambas peladas
- [ ] 300g de tomate maduro
- [ ] 1 diente de ajo
- [ ] 30ml de aceite de oliva virgen extra
- [ ] 5g de sal
- [ ] 5g de azúcar
- [ ] 2g de pimienta blanca
- [ ] 2g de orégano fresco

El calabacín es uno de los vegetales menos calóricos que existe, su composición es agua en su mayor parte.

Ver receta en consumer.es



Alcachofas rellenas de jamón serrano

Elaboración

Limpiamos y pelamos las alcachofas, frotándolas con el limón partido por la mitad para que no se oscurezcan. Debe dejarse el tronco y eliminarse la pelusa que suelen tener en el centro.

A continuación, las ponemos a hervir en abundante agua, con sal y el resto del limón. Una vez cocidas, se enfrían debajo del grifo y se escurren, todo ello con mucho cuidado para que permanezcan enteras.

Con una pizca de aceite de oliva salteamos la cebolla pelada (cortada en brounoisse) y los dientes de ajo (cortados en láminas). Cuando estén semi cocinados agregamos el jamón cortado en finos trocitos e inmediatamente, fuera del fuego, damos un par de vueltas al salteado. Escurrimos de la grasa del salteado y mezclamos con el queso crema. Rellenamos las alcachofas con esta mezcla e introducimos en el horno a 180ºC durante 5 minutos. Servimos de inmediato.

Tiempo
40-50 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
229 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño

Ingredientes

- [ ] 12 alcachofas
- [ ] 1 limón
- [ ] 100g de cebolleta fresca
- [ ] 2 dientes de ajo
- [ ] 125g de queso crema
- [ ] 70g de jamón serrano
- [ ] 15ml de aceite de oliva
- [ ] 4g de sal

La alcachofa fuente de magnesio, potasio, fósforo y calcio ayuda a depurar al hígado

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
229	13,2g	5,4g	10,8g	0,8g
11%	19%	27%	12%	14%

Ver receta en consumer.es



Pastel de patata con pulpo y vinagreta de mango

Elaboración

Forramos un molde de plum cake con papel de horno ligeramente aceitado. Colocamos allá unas rodajas muy finas de patata de pelada, salpimentadas y con un toque de aceite de oliva. Cubrimos con nata líquida y horneamos durante 35 minutos a 180° C. Una vez cocinado el pastel de patata, lo dejamos enfriar para poder desmoldarlo y cortarlo en porciones.

Mientras se cocina el pastel de patata vamos preparando la vinagreta. Para ello pelamos el mango, lo troceamos y lo mezclamos con las aceitunas negras y la cebolleta fresca. Añadimos el zumo de manzana, el zumo de lima, el aceite de oliva y la sal, y reservamos durante 10 minutos.

En una sartén antiadherente asamos las patas de pupo troceadas en ración de bocado, hasta que se dore la piel. Colocamos el pulpo sobre el trocito de pastel de patata y aliñamos con un poco de aceite de oliva virgen extra, junto con la vinagreta de mango y unas escamas de sal con pimentón.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
342	23,6g	6g	10,8g	1,3g
17%	34%	30%	12%	22%

Tiempo
40-50 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
342 Kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño, Primavera, Verano

Ingredientes

- [ ] 250g de pulpo cocido
- [ ] 30ml de aceite de oliva virgen extra
- [ ] 4g de sal mezclada con pimentón picante

Para la vinagreta:

- [ ] 1 mango
- [ ] 10g de aceitunas negras
- [ ] 15g de cebolleta fresca
- [ ] 30ml de zumo de manzana
- [ ] 10ml de zumo de lima
- [ ] 30ml de aceite de oliva virgen extra
- [ ] 4g de sal

Receta diferente, sabrosa, el pulpo destaca por su contenido en yodo



Para el pastel de patata:

- [ ] 300g de patata
- [ ] 100ml de nata líquida para cocinar (18% materia grasa)
- [ ] 10ml de aceite de oliva
- [ ] 3g de sal en molinillo con algas
- [ ] 2g de pimienta blanca
- [ ] unas hojitas de lechugas mezclum

Ver receta en consumer.es



Receta equilibrada y con todos los macronutrientes necesarios, ideal para consumir como plato principal.







Principales

para todos los gustos

Receta sabrosa y variada con grandes cantidades de minerales y proteínas



La carne de cerdo presenta un destacado contenido en vitaminas del grupo B









Láminas de bacalao con pimientos verdes, tomates y huevo poché

Elaboración

Damos un hervor a las tajadas de bacalao desalado en un cazo con un poco de agua. Al cabo de un minuto, las sacamos del agua de cocción, teniendo en cuenta que el bacalao debe quedar jugoso. Volvemos a introducir las pieles en el cazo con el agua del escaldado hasta que se reduzca, junto con un chorrito de salsa de soja. Reservamos.

Cuando esté frío el bacalao, separamos con mucho cuidado las láminas y las reservamos. Después pelamos la cebolleta, lavamos el pimiento verde y troceamos en brounoisse, lavamos los tomates y cortamos junto con el diente de ajo.

Salteamos la cebolleta fresca y cuando comience a dorarse agregamos los tomates secos previamente rehidratados y troceados, con posterioridad el pimiento verde, el ajo y el tomate troceado.En el último momento agregamos el caldo de bacalao reducido con un toque de salsa de soja y reservamos.

Para escalfar los huevos, disponemos una cazuela de poca altura y ancha con agua hirviendo, sal y un chorrito de vinagre. Introducimos al agua hirviendo, de uno en uno, los huevos (como si fuéramos a hacer huevos fritos) y, con ayuda de la espumadera, envolvemos la yema con la clara. Sacamos los huevos del fuego cuando la clara haya cuajado alrededor de la yema.

Para montar el plato colocamos primero el sofrito con caldo de bacalao. Sobre el sofrito, ponemos el huevo poché y, encima, las láminas de bacalao templadas. Decoramos con unos tallos de cebollino y añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y sal en escamas.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
188	13,9g	2,8g	4,7g	0,9g
9%	20%	14%	5%	15%

Tiempo
15-20 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
188 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño, Primavera, Verano

Ingredientes

- [ ] 4 huevos frescos
- [ ] 400g de bacalao desalado
- [ ] 1 cebolleta fresca
- [ ] 175g de pimientos verdes
- [ ] 150g de tomates secos
- [ ] 150g de tomate fresco
- [ ] 1 diente de ajo
- [ ] 30ml de aceite de oliva virgen
- [ ] 30ml de salsa de soja
- [ ] caldo de bacalao reducido
- [ ] 4g de sal en escamas
- [ ] 5g de tallos de cebollino fresco

El bacalao es un pescado blanco con un destacado contenido en yodo y bajo en grasa.

Ver receta en consumer.es



Salmón a la nata

Elaboración

Limpiamos los lomos de salmón, quitándoles las espinas y escamas, pero dejando la piel. Los untamos con un poco de aceite de oliva y los salamos ligeramente por ambas partes. Los cocinamos en una sartén antiadherente muy caliente, 1 minuto por cada lado; primero por el lado de la carne, después por el lado de la piel. Así quedarán cocinados y dorados por el exterior y ligeramente rosados y jugosos en el interior.Una vez cocinados, reservamos los lomos en un lugar templado mientras preparamos la salsa de acompañamiento.

En la misma sartén donde hemos cocinado el salmón, y aprovechando sus jugos caramelizados, agregamos una cucharada de aceite de oliva y cocinamos la cebolleta y el diente de ajo troceado, ambos picados muy finos en brounoisse. Cuando comiencen a dorarse vertemos el vino blanco, esperamos a que se evapore el alcohol (unos 10 segundos) y seguido agregamos la nata líquida. Removemos la salsa, bajamos la intensidad del fuego y cocinamos durante 30 segundos. Ponemos a punto de sal, colamos y con esta salsa cremosa acompañamos los lomos de salmón.

Decoramos con unos tallos de cebollino. Podemos guarnecer el plato con una menestra de verduras cocidas y luego asadas con unas gotas de aceite de oliva y sal en una sartén.

Tiempo
5-10 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
320 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Otoño, Primavera, Verano

Ingredientes

- [ ] 600g de salmón en lomos
- [ ] 50g de cebolleta fresca
- [ ] 1 diente de ajo
- [ ] 150ml de nata líquida para cocinar 18% grasa
- [ ] 50ml de vino blanco
- [ ] 20ml de aceite de oliva
- [ ] 4g de sal
- [ ] unos tallos de cebollino

El salmón es un alimento rico en vitamina D, B6 y B3 en grandes cantidades.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
320	24,6g	7,8g	2g	0,5g
16%	35%	39%	2%	8%

Ver receta en consumer.es



Cocochas de merluza con gulas de calidad

Elaboración

Limpiamos las cocochas recortando los laterales con una tijera y quitando la telilla negra del interior con ayuda de un trapo de cocina. Salamos ligeramente.

Fileteamos unos ajos y los ponemos en una cazuela con aceite de oliva hasta que cojan color. Cuando los ajos estén dorados, añadimos unos aros de guindilla, dejamos que se frían y sacamos del fuego. Retiramos los ajos dorados y la guindilla del aceite y reservamos.

Cuando se haya templado el aceite (hasta 40ºC), añadimos las cocochas con la piel boca arriba y movemos la cazuela para montar el pil-pil. Ponemos un poco al fuego de vez en cuando y seguimos moviendo la cazuela hasta que se termine de montar el pil-pil.En el último momento cuando tenemos el pil-pil casi ligado agregamos un puñadito de gulas refrigeradas de alta calidad, y seguimos removiendo para que termine de ligar la salsa. Podemos decorar luego con un poco de perejil.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
472	38,4g	5g	6,3g	0,5g
24%	55%	25%	7%	8%

Tiempo
10-15 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Alta

Valor energético
472 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño, Primavera, Verano

Ingredientes

- [ ] 500g de cocochas de merluza
- [ ] 100g de gulas refrigeradas de calidad
- [ ] 125ml de aceite de oliva virgen extra
- [ ] 2 dientes de ajo
- [ ] 1 guindilla pequeña seca
- [ ] 4g de sal
- [ ] unas hojas de perejil fresco

Las gulas, un alimento con mucho éxito entre los consumidores y con un precio asequible.

Ver receta en consumer.es



Salmón en hojaldre con crema de espinacas

Elaboración

Doramos los dos dientes de ajo. Retiramos de la sartén y subimos la intensidad del fuego. Cocinamos los lomos de salmón durante 1 minuto por cada lado (dejando crudo el interior). Ponemos a punto de sal y reservamos sobre un plato fuera del fuego.

En el jugo que queda, salteamos la cebolleta fresca cortada en finísima juliana. A continuación, agregamos las espinacas limpias. Cocinamos hasta que estén tiernas, agregamos la nata líquida y el queso crema, dejando hervir hasta que se forme una crema espesa con las espinacas dando un bonito color verde, probamos el punto de sazonamiento y dejamos enfriar fuera del fuego.

Una vez fría la crema de espinacas, la colocamos sobre el hojaldre y ponemos encima el salmón. Cerramos con otra capa de hojaldre. Pintamos la superficie del hojaldre con huevo batido y horneamos a 200º C, con calor por arriba y abajo. Una vez dorado el hojaldre, se retira del horno y se sirve. Si hacemos paquetes de hojaldre más pequeños, en lugar de uno grande, podremos servirlos individuales y abiertos por un lateral para que se vea la combinación de colores y alimentos.

Tiempo
20-30 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Alta

Valor energético
587 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño, Primavera, Verano

Ingredientes

- [ ] 600g de lomos de salmón fresco
- [ ] 2 dientes de ajo
- [ ] 100g de cebolleta fresca
- [ ] 100ml de nata líquida
- [ ] 50g de queso crema
- [ ] 20ml de aceite de oliva
- [ ] 4g de sal
- [ ] 250g de placas de hojaldre
- [ ] 1 huevo para pintar el hojaldre

El hojaldre contiene importante nutrienetes y es rico en carbohidratos y azúcares.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
587	41,5g	15,1g	2,9g	0,8g
29%	59%	76%	3%	14%

Ver receta en consumer.es



Sashimi de chuletón con parmentier de manzana reineta y sidra

Elaboración

Parmentier de patata y manzana a la sidra

Para el parmentier, pelar y trocear las patatas y cocerlas en una cazuela con un trozo de cebolla, agua hasta cubrir un dedo por encima, una cucharada de aceite y sal, durante 20–30 minutos a fuego medio. Añadir las manzanas reinetas peladas y troceadas y cocer 10 minutos más.

Calentar aparte la leche con la sidra y la mantequilla hasta que esta se funda, y retirar.

Escurrir patatas, cebolla y manzanas, pasarlas por el pasapurés y mezclar con la leche, sidra y mantequilla hasta lograr una crema con la consistencia deseada. Ajustar de sal y pimienta y reservar.

Sashimi de chuletón

Para el sashimi, sacar las chuletas del frigorífico y dejarlas 2–3 horas a temperatura ambiente. Engrasar ligeramente una plancha, calentar y sellar primero el borde de la chuleta colocándola de canto. Asar después unos 2 minutos por cada lado (algo menos si es muy grande), buscando un interior sangrante y un exterior dorado.

Retirar, cortar al bies en láminas finas, espolvorear sal en escamas y servir con el parmentier de manzana y sidra.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
359	21g	9,2g	7g	1,3g
18%	30%	46%	8%	22%

Tiempo
10-15 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
359 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño, Primavera, Verano

Ingredientes

- [ ] 800g de chuletón de vaca
- [ ] 20ml de aceite de oliva
- [ ] 8g de sal en escamas

Parmentier de manzana a la sidra:

- [ ] 200g de manzana reineta
- [ ] 100g de patata nueva
- [ ] 40g de cebolla
- [ ] 100ml de leche
- [ ] 50ml de sidra natural
- [ ] 50g de mantequilla
- [ ] 4g de sal
- [ ] 2g de pimienta blanca

Chuletón de vaca posee grandes cantidades de minerales y proteínas de elevado valor biológico

Ver receta en consumer.es



Secreto ibérico con salsa de anacardos

Elaboración

En una sartén con un par de cucharadas de aceite de oliva sofreímos la cebolla picada en brounoisse y una manzana reineta pelada y troceada. Rehogamos el conjunto y, una vez que esté todo pochado y cocinado, agregamos unas gotas de limón, unas cucharadas de vino blanco, nata líquida, el puñado de anacardos y un vaso de agua. Esperamos que esta salsa hierva a fuego medio, unos 5 minutos, la trituramos con la batidora y la pasamos por el colador chino. Ponemos, por último, a punto de sal y reservamos.

Limpiamos de grasa exterior el secreto ibérico, salpimentamos y doramos la superficie en una sartén con un poco de aceite de oliva, vuelta y vuelta, hasta que se cocine también el interior; no necesita mucho tiempo. Sacamos y reservamos.Acompañamos el secreto ibérico con la salsa de anacardos y unos chips de patatas fritas.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
410	28,3g	8,8g	5,5g	0,7g
20%	40%	44%	6%	12%

Tiempo
10-15 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
410 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño, Primavera, Verano

Ingredientes

- [ ] 500g de secreto de cerdo ibérico
- [ ] 30g de cebolla
- [ ] 50g de anacardos fritos
- [ ] 150g de manzana reineta
- [ ] 100ml de nata líquida para cocinar
- [ ] 200ml de caldo de carne
- [ ] 30ml de aceite de oliva
- [ ] 10ml de vino blanco
- [ ] 2g de pimienta blanca
- [ ] 4g de sal

Un fruto seco muy rico en ácidos grasos insaturados, entre los que destacan el linoleico y el oleico

Ver receta en consumer.es



Costilla lacada con miel y sus jugos con puré de calabaza asada

Elaboración

Untar las costillas con limón, miel, sal, pimienta y aceite, y precalentar el horno a 180 ºC. Colocar las costillas en una fuente con un chorro de aceite, tapar con papel de aluminio y hornear a 140 ºC durante 2 horas o hasta que estén tiernas. Destapar, subir el horno al máximo y dorar 10–15 minutos. Deshuesar en caliente y reservar los huesos.

Para la salsa, sofreír cebolla laminada, añadir los huesos y dorar. Incorporar aceite, miel y un vaso de vino blanco, rehogar y cubrir con caldo de carne. Cocinar 1 hora, colar y reducir hasta obtener una salsa espesa (si es necesario, ligar con maicena) y ajustar de sal.

Dorar de nuevo la carne en una sartén con un poco de aceite y glasearla con el jugo reducido durante un par de minutos.

Para la calabaza asada, pelarla, untarla con aceite y sal, añadir dos ajos sin pelar y asar a 200 ºC durante 1 hora. Pelar los ajos, desglasar la bandeja con agua templada, triturar todo y ajustar con aceite y sal.

Servir la costilla lacada con la salsa y el puré de calabaza.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
650	47,5g	13,1g	21,5g	3g
32%	68%	65%	24%	50%

Tiempo
> 2 h

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
650 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño, Primavera, Verano

Ingredientes

- [ ] 600g de costilla de cerdo
- [ ] 40g de miel
- [ ] 1 limón
- [ ] 2 dientes de ajo
- [ ] 20ml de aceite de oliva virgen
- [ ] 6g de sal
- [ ] 4g de pimienta negra

La carne de cerdo presenta un destacado contenido en vitaminas del grupo B.

Salsa de miel para lacar la costilla:

- [ ] 200g de cebolla
- [ ] 50g de miel
- [ ] 100ml de txakoli
- [ ] 400ml de caldo de carne
- [ ] los huesos del asado de la costilla
- [ ] 4g de sal

Puré de calabaza asada:

- [ ] 200g de calabaza
- [ ] 2 dientes de ajo
- [ ] 30ml de aceite de oliva virgen
- [ ] 4g de sal

Ver receta en consumer.es



Hamburguesa de arroz y verduras con setas salteadas, tomate y manzana en ensalada

Elaboración

Lavamos el arroz en agua fría y cocemos durante 25 minutos en una cazuela con agua hirviendo y sal. Una vez cocido escurrimos en un colador a la vez que refrescamos bajo el chorro de agua fría. Reservamos para mezclar luego con las verduritas salteadas y los frutos secos.

En una sartén, sofreímos la cebolla y el ajo con un poco de aceite y una pizca de sal durante 10 minutos. Cuando la cebolla esté cocinada agregamos los pimientos verde y rojo troceados en cuadraditos. Damos otros 10 minutos de cocinado. Escurrimos las verduras del salteado y mezclamos con las pipas de girasol, con los trocitos de nueces peladas y con el arroz cocido.

Agregamos una clara de huevo batida y amasamos la mezcla para conseguir luego pequeñas porciones con las que haremos las hamburguesas. Ponemos a punto de sal.Empanamos las hamburguesas con pan rallado grueso y salteamos en una sartén con un par de cucharadas de aceite de oliva y la potencia a fuego medio. Las hacemos vuelta y vuelta, hasta que se dore la superficie.

Salteamos unas setas cortadas en tiras con unas gotas de aceite de oliva y sal. Cuando hayan perdido la rigidez de crudas, sacamos del fuego, agregamos unos trocitos de tomate fresco, unos trocitos de manzana verde y aliñamos con un gotas de vinagre de manzana. Con esta ensalada templada de setas acompañamos las hamburguesas de arroz y verduras.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
327	4,6g	0,7g	3,9g	0,3g
16%	7%	3%	4%	5%

Tiempo
20-30 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
327 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Otoño, Primavera, Verano

Ingredientes

- [ ] 250g de arroz de grano corto
- [ ] 50g de cebolla
- [ ] 1 diente de ajo
- [ ] 50g de pimiento verde
- [ ] 50g de pimiento rojo
- [ ] 10g de pipas peladas y tostadas de girasol
- [ ] 10g de nueces peladas
- [ ] 1 clara de huevo
- [ ] 30g de pan rallado grueso para empanar

Posee un elevado contenido hidratos de carbono, lo que supone una excelente fuente de energía para el organismo.

Para la ensalada templada de setas, tomate y manzana:

- [ ] 100g de setas
- [ ] 40g de tomate fresco
- [ ] 40g de manzana verde
- [ ] 5ml de aceite de oliva virgen extra
- [ ] 2ml de vinagre de manzana
- [ ] 2g de sal

Ver receta en consumer.es



Huevos poché con salsa vizcaína

Elaboración

Para elaborar la salsa vizcaína, remojamos los pimientos choriceros abiertos y sin semillas. Cortamos en juliana la cebolla y troceamos los ajos. Pochamos la cebolla y el ajo y también añadimos el pan.

Cuando la cebolla se dore, añadimos los pimientos choriceros troceados y escurridos.

Dejamos pochar más las hortalizas, añadimos el agua y cocemos los ingredientes durante 20 minutos. Después pasamos la salsa por el pasapurés y por el colador chino, hasta que quede fina.

Con esta salsa vizcaína acompañaremos los huevos escalfados.

Para escalfar los huevos, disponemos una cazuela de poca altura y ancha con agua hirviendo, sal y un chorrito de vinagre.

Introducimos al agua hirviendo, de uno en uno, los huevos (como si fuéramos a hacer huevos fritos) y, con ayuda de la espumadera, envolvemos la yema con la clara. Sacamos los huevos del fuego cuando la clara haya cuajado alrededor de la yema.

Colocamos los huevos sobre una tosta de pan y, por encima, salseamos con la salsa vizcaína.

Espolvoreamos cada huevo con una pizca de perejil y su salsa. Los servimos calientes.

Tiempo
40-50 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
245 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño, Primavera, Verano

Ingredientes

- [ ] 4 huevos
- [ ] Perejil
- [ ] 1 diente de ajo
- [ ] 4g de sal
- [ ] 600g de cebolla roja
- [ ] 80g de pimiento choricero (8 pimientos)
- [ ] 1 diente de ajo
- [ ] 10ml de aceite de oliva
- [ ] 125g de pan tostado en horno (4 rebanadas)

El huevo concentra casi todos los nutrientes esenciales para el ser humano.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
245	9,9g	2,4g	6,7g	1g
12%	14%	12%	7%	17%

Ver receta en consumer.es

Delicioso postre a base de chocolate, huevos, mantequilla, harina, azúcar y almendras, es una receta muy energética.



La presencia de nata y azúcar transforma este delicioso postre.



Postres

fáciles que dejan huella

Es una receta de excelente textura cremosa llena de antioxidantes





Mousse de cava

Elaboración

Separamos las claras de las yemas y reservamos en recipientes diferentes. Semi montamos la nata con el azúcar y reservamos. Mezclamos las yemas con el helado de limón, con el cava y trituramos con la batidora americana hasta conseguir una crema homogénea.

Juntamos la crema de cava y helado con la nata montada y removemos con cuidado hasta unir estas dos cremas. En otro recipiente batimos con las varillas eléctricas las claras a punto de nieve, es decir hasta que estén blancas y duras. Comprobamos su consistencia dando vuelta el recipiente: las claras no deben caerse sino mantenerse en el recipiente.

Mezclamos las claras con la crema semi helada de cava y limón con movimientos suaves, con ayuda de una espátula de madera para que no se baje la esponjosidad. Vertemos en recipientes individuales y servimos con unas hojitas de menta y unos trocitos de frambuesas.

Tiempo
10-15 min

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
497 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño, Primavera, Verano

Ingredientes

- [ ] 250g de helado o sorbete de limón
- [ ] 250ml de nata para montar
- [ ] 40g de azúcar
- [ ] 200ml de cava
- [ ] 2 yemas
- [ ] 2 claras
- [ ] unas hojas de menta
- [ ] 40g de frambuesas

El limón es una de las frutas de menor valor calórico, su componente mayoritario es agua.

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
497	33,2g	17,2g	33,9g	0,1g
25%	47%	86%	38%	1%

Ver receta en consumer.es



Brownie de almendras con helado de turrón

Elaboración

Trocear el chocolate y fundirlo al baño María junto con la mantequilla. Batir los huevos con el azúcar con varillas eléctricas hasta que aumenten un poco de volumen y añadir poco a poco la mezcla de chocolate fundido, mezclando con una cuchara de madera.

Incorporar esta mezcla a la harina, removiendo hasta obtener una masa densa y sin grumos. Añadir unas gotas de vainilla y las almendras trituradas, mezclando bien.

Precalentar el horno a 180 °C, engrasar una fuente rectangular con mantequilla y espolvorear harina con cacao. Verter la masa y hornear unos 30 minutos, comprobando con un palillo que sale limpio. Dejar reposar 10 minutos, desmoldar y enfriar sobre una rejilla.

Para el helado, triturar el azúcar y el turrón con la mitad de la leche; añadir los huevos, el resto de la leche y la nata, mezclando hasta obtener una crema fría. Verter en un molde y congelar al menos 4 horas, removiendo de vez en cuando para evitar cristalización.

Servir el brownie desmigado y colocar encima bolas de helado de turrón, rematando con almendra picada.

Tiempo
> 2h

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Media

Valor energético
1578 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Otoño, Verano

Ingredientes

- [ ] 250g de chocolate fondant para repostería
- [ ] 175g de mantequilla
- [ ] 150g de harina
- [ ] 100g de almendras en polvo
- [ ] 200g de azúcar
- [ ] una pizca de esencia de vainilla

El cacao es un gran alimento fuente de calcio, antioxidantes y altas dosis de energía.

Helado de turrón:

- [ ] 100g de turrón blando
- [ ] 200ml de leche
- [ ] 150ml de nata líquida
- [ ] 75g de azúcar
- [ ] 2 huevos

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
1578	96,5g	43,8g	118,9g	0,1g
79%	138%	219%	132%	2%

Ver receta en consumer.es



Fresas marinadas con espuma de yogur

Elaboración

Limpiamos las fresas, las troceamos y mezclamos con la pimenta, el azúcar, el zumo de naranja y de limón, y un poco de aceite de oliva. Dejamos que se maceren durante un par de horas en el frigorífico.

Trituramos el yogur natural con la nata líquida y un par de cucharadas de fresas con sus jugos, hasta conseguir una crema fina de color rosa. Colamos y metemos dentro de un sifón. Colocamos un par de cargas de sifón y agitamos. En cada bol colocamos las fresas aliñadas con el jugo, acompañamos con una cucharilla y, por encima, la espuma de fresas. Decoramos con unas hojitas de menta.

Tiempo
> 1h

Precio
Inferior a 5

Dificultad
Fácil

Valor energético
256 kcal

Nº de raciones
4

Temporada
Invierno, Primavera

Semáforo nutricional

El semáforo nutricional es un sistema de colores que permite entender los valores nutricionales de una forma clara, rápida y completa. Una ración contiene:

Calorías	Grasa	Grasa saturada	Azúcares	Sal
256	15,3g	7g	24,5g	0g
13%	22%	35%	27%	1%

Ingredientes

- [ ] 500g de fresas
- [ ] 4g de pimientas variadas molidas
- [ ] 40g de azúcar
- [ ] 100ml de zumo de naranja
- [ ] 20ml de zumo de limón
- [ ] 10ml de aceite de oliva
- [ ] 200g de yogur natural
- [ ] 100ml de nata líquida para montar
- [ ] unas hojas de menta

Receta con una textura excelente y contenido elevado en vitamina C y antioxidantes gracias a la fresa

Ver receta en consumer.es

EROSKI Consumer

Más recetas en consumer.es

#consumidoresBIENinformados