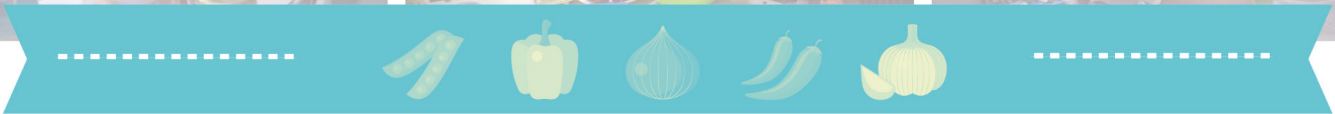
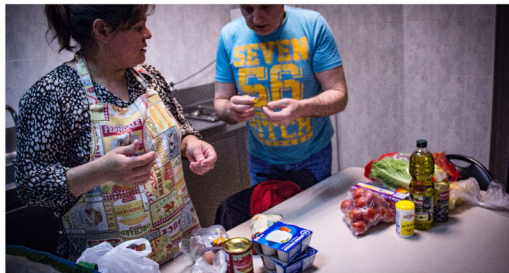


# Recetario Comunitario Intercultural



Taller de cocina e intercambio de recetas entre vecinos y vecinas







## INTRODUCCIÓN

La construcción colectiva del recetario que tenéis en vuestras manos es el resultado de la experiencia vivida en el ciclo de talleres de alimentación saludable y económica que se ha desarrollado durante el mes de mayo de 2017.

El taller, en el marco del ciclo de actividades Gaudir millora la Salut, permitió a los vecinos y vecinas participantes poner en común sus saberes gastronómicos y el intercambio de recetas. Algunas de ellas pudieron ser cocinadas durante el taller haciendo posible, además del origen de nuevas relaciones, un espacio de aprendizaje mutuo.

Cada receta está acompañada por consejos nutricionales con el fin de orientar nuestra alimentación en clave saludable.

**¡Comer es un placer!  
¡Comer de forma equilibrada  
y en compañía es un placer saludable!**







---

---

# Antes de empezar... ¡8 consejos!

---

---

- ✓ En primer lugar, ¡No olvides lavarte las manos antes de cocinar!
- ✓ Intenta usar siempre, tanto para cocinar como para aliñar, aceite de oliva (preferentemente virgen).
- ✓ Incluye la fruta fresca como postre habitual de las comidas. Las meriendas también son un buen momento para comer fruta: entera o a trozos, a dados o dentro de un yogurt, etc. ¡Lavar la fruta con agua es suficiente para tomarla con piel!
- ✓ Acompaña todas las comidas con agua como bebida principal.
- ✓ Prioriza los productos integrales: el pan, la pasta, el arroz, la harina y los cereales del desayuno. Los productos integrales nos aportan más fibra y son más nutritivos y saludables.
- ✓ Los alimentos frescos (verduras, frutas, hortalizas, pescado, carne, tubérculos) pueden contener contaminantes y microbios. Por este motivo es importante seguir siempre las cuatro normas de higiene: lavar, separar, cocer y enfriar.
- ✓ A la hora de la compra, ten en cuenta lo que ya tienes en casa y aprovecha los productos de temporada: son más económicos y buenos. Comprueba la caducidad de los alimentos en sus etiquetas.
- ✓ Cocina la cantidad justa y ajusta las raciones para evitar los excesos que puedan quedar en el plato. Lo que sobra acaba en la basura.





# Alubias rojas

## Autora

Paramjit Kaur

## Origen

Norte de India

## Ingredientes

(para 5 personas):

- 1/2 kilo de alubias rojas.
- 2 tomates.
- 1 diente de ajo.
- 1 cebolla mediana.
- Aceite de oliva.
- Condimentos: sal, un trozo de jengibre, un puñado de cúrcuma, cilantro.

## Utensilios

Olla a presión, cuchillo, plato hondo o bol.

## Preparación

1. Pelar el ajo, los tomates, el jengibre, la cebolla y cortarlo todo en juliana.
2. Poner la olla a presión en el fuego con tres cucharadas de aceite y añadir el ajo, los tomates, la cebolla, el jengibre y la cúrcuma y dejar dorar.
3. Poner las alubias rojas, añadir un litro de agua y dejar cocer media hora a fuego fuerte.

## Presentación

Servir las alubias en un plato grande decoradas con cilantro picado.

## Consejos



- Las alubias rojas, como legumbres que son, destacan por sus componentes beneficiosos para la salud (fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes, proteínas, hidratos de carbono) y por no contener aquellos perjudiciales (sal, grasas saturadas y azúcar). Además, son muy económicas.
- Es un plato rico en fibra y antioxidantes que, combinado con un poco de patata o arroz, puede servirse como plato único. Se puede acompañar, también, de una ensalada estacional variada.
- Intenta, en la medida de lo posible, usar preferentemente aceite de oliva virgen.



## Tajín de carne con albaricoques

### Autora

Asmae Zerouani

### Origen

Marruecos

### Ingredientes

(para 5 personas):

- 1 kg. de carne.
- 2 cebollas grandes.
- 2 dientes de ajo.
- Perejil.
- 4 cucharadas grandes de aceite.
- 250 gr. de albaricoques.
- 1/2 vaso de azúcar.
- Sal.
- 1 cucharada de canela.
- Condimentos:  
1/2 cucharada de pimienta negra, jengibre.

### Utensilios

Tajín, chuchillo, cazuela, sartén, pelador, rallador, olla, cucharón.

### Preparación

1. Poner el tajín a fuego lento con el aceite.
2. Añadir la cebolla picada y los dientes de ajo y dejar cocer un tiempo.
3. Añadir medio litro de agua y dejar cocinar hasta que la carne esté bastante tierna.
4. Añadir el jengibre y la pimienta negra.
5. Dejar cocer durante 30 minutos.
6. Mientras, en una cazuela poner a hervir los albaricoques durante 10 minutos; después añadir el azúcar y la canela y dejar 5 minutos más.

### Presentación

Servir en el plato del tajín, añadiendo a la carne los albaricoques cocinados con el azúcar y la canela.

### Consejos



- Los albaricoques son una buena fuente de fibra y minerales que le aportan a este plato un contraste de color y sobretodo un exótico sabor agridulce.
- Esta receta es ideal para aprovechar aquellos albaricoques que, por su estado demasiado avanzado de maduración, no se comerían y se tirarían.
- Intenta, en la medida de lo posible, usar preferentemente aceite de oliva virgen.





# Biryani masala

## Autora

Haleema Saeed Butt

## Origen

Paquistán

## Ingredientes

(para 6 personas):

- 1 kg. de pollo.
- 1/2kg. de arroz.
- 4 cebollas.
- 4 tomates.
- 1 taza de yogur.
- Aceite.
- Condimentos: jengibre, azafrán, masala

## Utensilios

Cuchillo, olla, pelador

## Preparación

1. Pelar la cebolla y cortarla en juliana y cocinarla en una olla hasta que esté dorada.
2. Añadir el pollo, los tomates cortados y un paquetito de masala. Cocinar durante 10 minutos y añadir el yogur, el azafrán y el jengibre y cocinar a fuego lento hasta que el pollo esté tierno.
3. A parte, hervir el arroz,
4. Colocar una capa de arroz y sobre ella una parte del pollo; luego una segunda capa de arroz y encima otra parte del pollo; finalmente una tercera capa de arroz y el resto del pollo.

## Presentación

Servir en un plato grande

## Consejos



- Por su composición nutricional rica en hidratos de carbono y proteínas, este plato se puede servir como plato único. Se puede acompañar, también, de una ensalada estacional variada.
- El tomate y la cebolla aportan color y sabor al plato. Además, aportan una buena cantidad de fibra, antioxidantes y minerales. Para aumentar la cantidad de éstos, puedes usar arroz integral.
- Intenta, en la medida de lo posible, usar preferentemente aceite de oliva virgen.



# Pimientos con queso

## Autora

Amandeep Kaur

## Origen

Punjab

## Ingredientes

(para 2 personas)

- 100 gr. de queso.
- 2 pimientos rojos y 1 verde.
- 2 tomates.
- 2 cebollas.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva, un poco de sal.
- Condimentos: chile en polvo, cúrcuma en polvo, jengibre picado, cilandro picado.

## Utensilios

Chuchillo, espátula, plato hondo, sartén, tapadera.

## Preparación

1. Pelar la cebolla y cortarla en juliana.
2. Lavar los tomates y cortarlos en juliana.
3. Lavar los pimientos y cortarlos a dados.
4. En la sartén, poner aceite a calentar y añadir el jengibre, la cebolla y los ajos pelados y picados; añadir después la cúrcuma el chile y la sal. Tapar la sartén y dejar cocer a fuego lento.
5. Añadir los pimientos. Agitar la sartén para evitar que se queme la comida. Dejar cocer durante 10 minutos.
6. Añadir el queso y cocinar durante 2 minutos.

## Presentación

Servir en un plato hondo y adornar con cilandro picado

## Consejos



- Los pimientos y los tomates dan al plato un color muy vivo además de, junto con la cebolla, sabor y una buena cantidad de fibra, antioxidantes y minerales.
- Intenta, en la medida de lo posible, usar preferentemente aceite de oliva virgen.



# Pollo momo

## Autora

Sushan Manandhar

## Origen

Asia oriental  
(Nepal, Butan, Tíbet)

## Ingredientes

(para 4 personas)

### Para la masa:

- 2 copas de harina.
- 1 copa de agua.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cucharilla de sal.

### Para el relleno de pollo:

- 1/2 kg. de pollo picado.
- 1 cebolla picada.
- 2 cebolletas picadas.
- 1 cucharilla de ajo molido.
- 1 copa de col picada finamente.
- 1 cucharilla de jengibre molido.
- 1 copa de cilantro y pimienta en polvo.
- 1 cucharilla de canela.
- 2 cucharillas de salsa de soja.
- Un poco de sal.

## Utensilios

Olla de vapor, bol, cucharón, plato plano, tenedor, rodillo.

## Preparación

1. Para la masa: mezclar la harina, la sal, el aceite y el agua en un bol. Amasar suavemente y dejar reposar durante 30 minutos
2. Para el relleno: mezclar todos los ingredientes en un bol.
3. Extender la masa usando un rodillo y cortar pequeñas porciones redondas de la masa.
4. Colocar una pequeña porción del relleno en el centro de cada porción de masa. Luego cerrar la masa usando un tenedor.
5. Poner agua en la olla de vapor, colocar los momos crudos y hervir durante 20 minutos

## Presentación

Servir en un plato grande con salsa.

## Consejos



- El pollo, al igual que el conejo y otras aves de corral, nos aportan proteínas de muy buena calidad y poca grasa. Recuerda que el exceso de grasa de origen animal puede ser perjudicial para nuestra salud.
- Para aumentar la cantidad de fibra de este plato, puedes usar harina integral.
- Puedes acompañar este plato con algunas verduras al vapor. ¡Así será más ligero y agradable a la vista!
- Intenta, en la medida de lo posible, usar preferentemente aceite de oliva virgen.





# Harira

## Autora

Khaola Ferjane

## Origen

Marruecos

## Ingredientes

(para 6 personas)

- 100 gr. de garbanzos.
- 100 gr. de lentejas.
- 100 gr. de arroz.
- 500 gr. de carne cortada a dados.
- 4 tomates.
- 4 cebollas.
- Apio.
- Perejil
- Aceite de oliva.
- Condimentos: sal, pimienta negra, jengibre, canela y perejil.

## Utensilios

Cuchillo, olla

## Preparación

1. Cortar a dados los tomates, la cebolla, el apio, la carne, colocarlos en la olla, cubrir con agua y poner a cocer.
2. Al cabo de 1 hora, añadir los garbanzos y las lentejas previamente remojados durante 6 horas.
3. Después de 1 hora, añadir el arroz.
4. Añadir los condimentos.

## Presentación

Servir caliente en un plato hondo.

## Consejos



- Este plato es ideal para servirse como plato único, pues, al contener hidratos de carbono, proteínas y hortalizas, es muy completo a nivel nutricional.
- Las lentejas y los garbanzos son una excelente fuente de fibra y proteínas muy económica. Además, si usas arroz integral, aumentarás la cantidad de minerales y fibra.
- Intenta, en la medida de lo posible, usar preferentemente aceite de oliva virgen.



# Matar pulao

## Autora

Anjali Kaur

## Origen

India

## Ingredientes

(para 6 personas):

- 200 gr. de arroz.
- 100 gr. de guisantes.
- Condimentos: 2 hojas de laurel, 2 cm. de canela, 2 cardamomos verdes, 1 cardamomo negro, 12 anacardos, ghee o aceite, sal.

## Utensilios

Bol, olla a presión.

## Preparación

1. Poner el arroz en un bol y lavarlo 2 o 3 veces. Escurrir y dejar el arroz en remojo con un vaso de agua.
2. Calentar la olla a presión, añadir el ghee o el aceite, las especias enteras y mezclar bien. Freír unos instantes la mezcla.
3. Agregar los guisantes, mezclar bien y freír por unos instantes.
4. Agregar el arroz empapado, mezclar bien, aumentar la llama y freír la mezcla por unos instantes.
5. Añadir un vaso de agua y la sal.
6. Cuando comience a hervir, tape la olla a presión y cocinar durante 6 minutos.

## Presentación

Servir en un plato grande o en un bol.

## Consejos



- Este plato, con aromas que aportan el sabor característico y fundamental, se puede servir como plato único. El arroz, que es un cereal, y los guisantes, que son una legumbre, aportan en su conjunto una buena proporción de hidratos de carbono y proteínas, además de fibra y minerales.
- Puedes aumentar el contenido de fibra de esta receta usando arroz integral. Puedes acompañar este plato con una ensalada o verduras estacionales variadas.





# Shami Kabab

## Autora

Iffat Parveen

## Origen

Paquistán

## Ingredientes

(para 6 personas)

- 1/2 kg. de carne de vaca.
- 1 taza de garbanzos.
- 1 huevo.
- 1 cebolla.
- 2 o 3 chiles verdes.
- Aceite.
- Condimentos:  
1 cucharada de pasta de jengibre, 1 cucharada de pasta de ajo, especias en polvo.

## Utensilios

Olla, sartén, picadora, plato plano.

## Preparación

1. Poner la carne y los garbanzos en una olla con dos vasos de agua y todos los condimentos. Tapar la olla y dejar cocer a fuego lento hasta que se acabe el agua.
2. Después tritararlo todo.
3. Añadir el huevo, la cebolla picada y el chile verde también picado y mezclar bien.
4. Hacer pequeñas tortas con la mezcla y freírlas a fuego lento hasta que estén doradas.

## Presentación

Servir en un plato grande y comer con salsa.

## Consejos



- Este plato, por su composición nutricional completa en cuanto a hidratos de carbono y proteínas, puede servirse como plato único. Una opción muy saludable y que le dará color y frescura a la comida es acompañarlo de una ensalada o verduras estacionales variadas.
  - Intenta, en la medida de lo posible, usar preferentemente aceite de oliva virgen para freír.
  - Para reducir el contenido en aceite, envuelve las tortas en papel de cocina absorbente.





# Huevos al curry

## Autora

Durga Silwal

## Origen

Nepal

## Ingredientes

(para 4 personas)

- 4 huevos.
- 3 patatas.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- Aceite, agua, sal, ajo, jengibre y especias nepalíes.

## Utensilios

Olla, sartén, cuchillo.

## Preparación

1. Hervir los huevos y las patatas durante diez minutos y, cuando estén fríos, pelarlos.
2. Cortar en pedazos pequeños el tomate, la cebolla y las patatas y freír la mezcla en la sartén durante diez minutos añadiendo agua.
3. Añadir las especias y colocar los huevos.

## Presentación

Servir en un plato grande.

## Consejos



- Los huevos son una excelente y económica fuente de proteínas de buena calidad y de vitamina A, esenciales para, por ejemplo, el correcto desarrollo y funcionamiento de la visión.
- No es necesario lavar los huevos antes de usarlos, pues hacerlo puede facilitar que se contamine el alimento que preparas u otros alimentos presentes en la cocina.
- No hay ninguna diferencia cualitativa entre los huevos blancos y los rubios. El color de éstos depende exclusivamente de la raza de la gallina. La calidad del huevo reside en su tamaño y en la calidad de vida de la gallina.
- Intenta, en la medida de lo posible, usar preferentemente aceite de oliva también para freír.



# Tapita

## Autora

Marlene González

## Origen

Mediterráneo

## Ingredientes

- Bote de garbanzos.
- Lata de sardinas.
- Cebollas.
- Pimiento.
- Ajos.
- Pan.

## Utensilios

Cuchillo, sartén, algo para remover.

## Preparación

1. Hacer el sofrito de cebolla, pimientos (rojos y verdes), ajos y garbanzos salteados.
2. Cortar pan (se puede tostar también) y le ponemos el sofrito y una sardinita en lata encima!

## Consejos



- El sofrito, muy representante de la cocina mediterránea, es una excelente fuente de antioxidantes, esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.
- Además, es ideal para aprovechar aquellos pimientos que, por su estado demasiado avanzado de maduración, no se comerían y se tirarían.
  - Los garbanzos, como legumbres que son, destacan por sus componentes beneficiosos para la salud (fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes, proteínas, hidratos de carbono) y por no contener aquellos perjudiciales (sal, grasas saturadas y azúcar). Además, son muy económicos.
  - Esta receta se puede presentar como plato único, pues al contener sardinas y garbanzos, es completo y equilibrado a nivel nutricional. Una buena opción es acompañarlo de una ensalada o verduras estacionales variadas.
- La sardina es un pescado que nos aporta proteínas y grasas de excelente calidad. Intenta, en la medida de lo posible, usar preferentemente aceite de oliva virgen.



# Pollo árabe

## Autor

Fátima Yaya

## Ingredientes

- 1 pollo.
- Hígado de pollo.
- Cebolla.
- Cilantro y perejil.
- Jengibre.
- Ajo.
- Azafrán.
- Pimienta negra y roja.
- Sal.
- Aceite de oliva.

Para decorar:

- Almendras.
- Lata de piña en almíbar.
- Ciruelas.
- Huevos de codorniz.
- Aceitunas.
- Mantequilla.
- Leche.
- Canela.

## Utensilios

Batidor, bol, nevera, horno.

## Preparación

1. **Un día antes:** lavamos el pollo con limón y sal (30' al agua) y le untamos una mezcla de ajo machacado con cilantro y perejil.
2. **Al día siguiente:** ponemos el pollo en la olla junto a la cebolla cortada fina, sal, jengibre, azafrán, pimienta negra, aceite (también le podemos poner si es menester la pasta de ajo, cilantro y perejil.)
3. Cuando ya esté cociendo, ponemos el hígado a trozos (para la salsa posterior).
4. Cuando esté hecho el pollo, se escurre y le untamos mantequilla, leche y pimienta roja y lo metemos en el horno (para dorar).

## Presentación

Se pone el pollo en una fuente y se le añade la salsa (lo que habíamos cocido y mejor batir antes). Se presenta con la piña o albaricoque (previamente frita con azúcar y canela) o con patatas.

## Consejos



- El pollo, al igual que el conejo y otras aves de corral, nos aportan proteínas de muy buena calidad y poca grasa. Recuerda que el exceso de grasa de origen animal puede ser perjudicial para nuestra salud.
  - Las ciruelas y la piña le dan al plato un aporte extra de fibra y un contraste alegre de sabor.
  - Esta receta es ideal para aprovechar aquellos albaricoques, ciruelas o piña natural que, por su estado demasiado avanzado de maduración, no se comerían y se tirarían.
  - Intenta, en la medida de lo posible, usar preferentemente aceite de oliva virgen.





# Arroz amarillo

## Autora

Marlene González

## Ingredientes

- Arroz.
- Pollo.
- Cebollas.
- Pimiento.
- Ajo.
- Colorante.
- Agua.

## Utensilios

Cuchillo, sartén, algo para remover.

## Preparación

1. Se sofríe la cebolla, el pimiento y el ajo. Cuando estén, retiramos y en la misma sartén freímos el pollo.
2. Cuando esté le ponemos la verdura sofrita, el arroz y el colorante.
3. Al poquito, ponemos el agua lentamente y dejar hervir, removiendo de vez en cuando.
4. Cuando esté seco, retiramos del fuego y dejamos reposar durante 5 minutos (tapado).

## Consejos



- El sofrito, muy representante de la cocina mediterránea, es una excelente fuente de antioxidantes, esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.
- Además, es ideal para aprovechar aquellos pimientos que, por su estado demasiado avanzado de maduración, no se comerían y se tirarían.
- Esta receta se puede presentar como plato único, pues al contener pollo y arroz, es completa y equilibrada a nivel nutricional. Una buena opción es acompañarlo de una ensalada o verduras estacionales variadas.
- Intenta, en la medida de lo posible, usar preferentemente aceite de oliva virgen.



## Tajín de pollo con aceitunas

### Autora

Soumia Chakir

### Origen

Marruecos

### Ingredientes

(para 5 personas)

- 1 pollo cortado a pedazos.
- 250 gr. de aceitunas verdes.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 2 cucharadas de aceite.
- 1/2 vaso de agua.
- Condimentos:  
1 cucharada de pimienta negra, 1 cucharada de jengibre, 1 trozo de canela, 2 hojas de azafrán.

### Utensilios

Tajín, cuchillo.

### Preparación

1. Poner el tajín a fuego lento con el aceite.
2. Añadir la cebolla picada y el ajo y dejar cocer 5 minutos.
3. Añadir el pollo, los condimentos, las aceitunas y el agua.
4. Tapar y dejar cocer durante una hora

### Presentación

Servir en el plato del tajín.

### Consejos



- El pollo, al igual que el conejo y otras aves de corral, nos aportan proteínas de muy buena calidad y poca grasa. Recuerda que el exceso de grasa de origen animal puede ser perjudicial para nuestra salud.
- Intenta, en la medida de lo posible, usar preferentemente aceite de oliva virgen.





## Macarrones con atún

### Autora

Marlene González

### Ingredientes

- Macarrones.
- Cebollas.
- Latas de atún.
- Agua.
- Mantequilla.
- Sal i aceite.

### Utensilios

Olla, escurridor, sartén, cuchillo, Algo para remover.

### Preparación

1. Se pone el agua a hervir. Cuando empiece, echamos un toque de sal y ponemos los macarrones (100gr por cabeza).
2. Cuando estén al gusto, le ponemos un poco de mantequilla y pimienta.
3. En paralelo, cortamos la cebolla y la freímos lentamente, hasta que quede de color marrón.
4. Cuando esté frita, la mezclamos con el atún y los macarrones.

### Consejos



- El atún es un pescado que nos aporta proteínas y grasas de excelente calidad.
- Para aumentar el contenido de fibra de este plato puedes usar macarrones integrales. Esta receta se puede usar como plato único, pues, si se acompaña con una ensalada o verduras estacionales variadas, ya es nutricionalmente completa y equilibrada.
- Intenta, en la medida de lo posible, usar preferentemente aceite de oliva virgen.





# Albóndigas

## Autora

Marlene González

## Ingredientes

- Carne picada.
- Huevo.
- Pan duro.
- Pimienta y sal.
- Aceite.
- Harina.
- Cebolla.
- Tomate triturado.

## Utensilios

Olla, sartén, cuchillo, algo para remover.

## Preparación

### La Salsa:

1. Se pone la cebolla, el tomate y las especias a freír durante unos 20' a fuego lento.

### Las Albóndigas:

1. En el mármol de la cocina, ponemos un poco de harina para que no se nos enganche la masa de carne.

2. Se prepara mezclando (con las manos) la carne, el huevo, el pan duro (rallado/triturado) y un toque de pimienta y sal.

3. Una vez esté todo mezclado, hacemos bolitas que freímos y mezclamos con la salsa.

## Consejos



- El sofrito de tomate y cebolla, muy representante de la cocina mediterránea, es una excelente fuente de antioxidantes, esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.
- Además, es ideal para aprovechar aquellos tomates que, por su estado demasiado avanzado de maduración, no se comerían y se tirarían.
- Intenta, en la medida de lo posible, usar preferentemente aceite de oliva virgen.



# Ensalada de arroz

## Autora

Fátima Yaya

## Ingredientes

- Paquete de arroz
- Remolacha (cocida)
- Lechuga (ensalada)
- Atún en conserva
- Maíz en conserva
- Tomate natural fresco
- Aceitunas
- Queso en lonchas (decoración)
- Mayonesa
- Cebolla
- Huevos
- Pepino
- Patata cocida
- Judía Verde (lata)
- Guisantes
- Ensaladilla rusa
- Surimi (palitos de cangrejo)

## Utensilios

Palillos dientes o pinchos para la presentación, olla, escurridor, paleta, una fuente.

## Preparación

Cocer el arroz y las patatas (en caso de no encontrar remolacha cocida, se debería cocer también). Lo más “laborioso” es la presentación. Así, se presenta la ensalada de arroz a capas. La gracia del plato es no sólo lo nutritivo sino su presentación.

### Núcleo por capas:

1. arroz (la mitad de lo cocido), aceitunas, mayonesa, atún y surimi (todo mezclado de forma homogénea).
2. ensaladilla rusa, aceitunas, mayonesa y atún
3. arroz (la parte restante) y mayonesa. Se le puede poner a esta capa el huevo cocido (la yema rallada)

### Base y decoración:

Se hace un lecho de lechuga, en el centro se pone el “pastel de arroz” y luego se arman pinchitos variados de lo que se disponga.

## Consejos



- Esta receta, al contener hortalizas (remolacha, lechuga, cebolla, pepino, ensaladilla rusa y judía verde), proteína (atún, huevos, surimi y guisantes) e hidratos de carbono (arroz, maíz, patata y guisantes), puede ofrecerse como plato único, pues ya es completo y equilibrado.
- No es necesario lavar los huevos antes de usarlos, pues hacerlo puede facilitar que se contamine el alimento que preparas u otros alimentos presentes en la cocina.
  - Recuerda que puedes aumentar la cantidad de fibra de este plato usando arroz integral.
- Puedes sustituir la mayonesa por un chorrito de aceite de oliva virgen. De esta forma, aumentas la calidad de las grasas de este plato.





# Lentejas

## Autor

Miguel García

## Origen

## Ingredientes

- 1 muslo de pollo (se puede poner la carne que deseas, chorizo, cordero, etc).
- 150 gr. de lentejas pardinas.
- La parte blanca de 4 puerros.
- 1 calabacín.
- 1 cebolleta.
- 4 zanahorias.
- 1 pizca de aceite de oliva.
- Agua (100 gr. de lentejas necesita 300 gr. de agua. Si queremos que sean más caldosas hay que añadir más agua).

## Utensilios

Una cazuela alta, algo para remover

## Preparación

1. Hervir durante 15 minutos el pollo, 1 puerro y 1 zanahoria. Al final, lo colamos.
2. Picamos finamente la verdura y sofreímos en una olla.
3. Al poco, ponemos las lentejas y sofreímos un ratito más (un minutito).
4. Le añadimos el caldo y cocemos a fuego lento durante 40' (aproximadamente).

## Presentación

Servir en un plato grande

## Consejos



- Las lentejas, como legumbres que son, nos ofrecen hidratos de carbono y proteínas de buena calidad y a muy buen precio, además de fibra, vitaminas y minerales.
- ¡Puedes sustituir la carne por un poco de patata y tendrás un plato igual de completo!
- El calabacín es una verdura suave, de fácil digestión y con una cantidad interesante de fibra (si no se pela).
- El sofrito, muy representante de la cocina mediterránea, es una excelente fuente de antioxidantes, esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.
- Además, es ideal para aprovechar aquellos calabacines y zanahorias que, por su estado demasiado avanzado de maduración, no se comerían y se tirarían.





# Pan

## Autor

Miguel García

## Origen

Mediterráneo

## Ingredientes

- 250 gr. agua tibia.
- 25 gr. de levadura fresca o de panadero.
- 500 gr. de harina de fuerza.
- 1 cucharada de azúcar.
- 1 cucharadita de sal.
- 50 gr. de mantequilla (a temperatura ambiente)
- 1 chorrito de aceite de oliva.

## Utensilios

Bol, horno, molde. La mezcla la haremos con las manos.

## Preparación

1. Mezclar el agua tibia y la levadura.
2. En un bol aparte, mezclamos harina, azúcar y sal; añadimos la mantequilla y el chorro de aceite.
3. Amasamos y se le añade el agua con la levadura que habíamos preparado antes, hasta que quede una masa fina y homogénea. Mezclar de 10-15 minutos!
3. Colocamos la masa untada de aceite en una fuente (para horno) impregnada de aceite también y la tapamos con un bol (OJO, la masa se doblará de tamaño, el bol o recipiente debe ser el doble de grande de la masa).
4. Se introduce en el horno (sin precalentar y con un vaso de agua para evitar que el pan mantenga la humedad) a 180°-200° durante 40' o se haya hecho!

## Consejos



- El pan es uno de los protagonistas de la cocina mediterránea, junto con el aceite de oliva. Es un buen aliado en el acompañamiento de las comidas principales.
- Para aumentar el contenido en fibra, puedes usar harina integral.
- Intenta, en la medida de lo posible, usar preferentemente aceite de oliva virgen.



# Arroz con leche

## Autora

Ildani Cuevas

## Origen

Cataluña y Valencia

## Ingredientes

(para 4 personas)

- 1 litro de leche.
- 115 gr. de arroz.
- 100 gr. de azúcar.
- 2 trozos de corteza de limón.
- 1 rama de canela.
- 1/2 vaina de vainilla.
- Canela en polvo.

## Utensilios

Cazuela, bol.

## Preparación

1. Ponemos en una cazuela la leche, el arroz y una rama de canela, media vaina de vainilla, añade la corteza de limón.
2. Remover y dejar de cocinar a fuego lento durante unos 40 minutos.
3. Servir frío.

## Presentación

## Consejos



- Si acompañamos este plato con una pieza de fruta fresca, se puede ofrecer como merienda, pues resulta muy completo.
- La leche es una de las principales fuentes de calcio; por este motivo, es muy recomendable a cualquier edad. Escoge aquella que es semidesnatada o desnatada, porque así tiene menos grasas y colesterol y la misma cantidad de proteínas i calcio que la entera.





## Manzana con leche (Apple kheer)

### Autora

Harjinder Kaur

### Origen

India

### Ingredientes

(para 2 personas):

- 2 manzanas.
- 1 litro de leche.
- 170 gr. de azúcar.
- 2 o 3 piezas de cardamomo en polvo.
- Frutos secos: pasas, almendras y nueces.

### Utensilios

Espátula, plato hondo, sartén, pelador, rallador, olla, cucharón.

### Preparación

1. Hervir la leche con los cardamomos hasta que quede reducida a la mitad.
2. Pelar y rallar las manzanas.
3. En una sartén, poner las manzanas y el azúcar. Cocer hasta que no quede agua de las manzanas y el azúcar tome color de caramelo.
4. Añadir la manzana caramelizada a la leche y dejar a fuego lento durante 7-8 minutos removiendo con la espátula.
5. Añadir los frutos secos.
6. Colocar en la nevera.

### Presentación

Servir cuando ya esté frío.

### Consejos



Este plato se puede ofrecer como merienda, pues es al estar compuesto por fruta, lácteo y frutos secos, resulta muy completo. Las manzanas son una buena fuente de fibra, mientras que los frutos secos nos aportan grasas y proteínas de muy buena calidad.





# Pudin de galletas

## Autora

Maria Jora , Petruta Aleman, Allyson Reyes, Miosotis Encarnación, Ildani Cuevas.

## Origen

Estados Unidos

## Ingredientes

(para 4 personas)

- 6 huevos.
- 2 litros de leche.
- Azúcar.
- Galletas.

## Utensilios

Olla, sartén, cuchillo.

## Preparación

1. Trituramos bien las galletas.
2. Vertemos la leche, los huevos y el azúcar, junto con las galletas y lo mezclamos todo bien.
3. En un molde ponemos los ingredientes y lo ponemos al baño maría.

## Presentación

## Consejos



- Los huevos son una excelente y económica fuente de proteínas de buena calidad y de vitamina A, esenciales para, por ejemplo, el correcto desarrollo y funcionamiento de la visión.
- No es necesario lavar los huevos antes de usarlos, pues hacerlo puede facilitar que se contamine el alimento que preparas u otros alimentos presentes en la cocina.
- No hay ninguna diferencia cualitativa entre los huevos blancos y los rubios. El color de éstos depende exclusivamente de la raza de la gallina. La calidad del huevo reside en su tamaño y en la calidad de vida de la gallina.
- Si acompañamos esta receta con una pieza de fruta fresca, se puede ofrecer como merienda, pues resulta muy completa.



# Tarta de queso

## Autor

Miguel García

## Ingredientes

### Para la base de la tarta:

- 10 galletas.
- 75gr. mantequilla/margarina.

### Para la tarta de queso:

- 760gr. de queso fresco.
- 360gr. de azúcar.
- 40gr. harina de maíz refinada (Maicena).
- La ralladura de 1 limón.
- 210 gr. de huevos enteros (4 huevos).
- 100 gr. de yogur natural.
- 1 vaina de vainilla su pulpa interior.

## Utensilios

Molde, batidora – vaso batidor, bol, nevera, horno.

## Preparación

1. Trituramos las galletas y se mezcla con la mantequilla fundida. Hay que vigilar la mantequilla quede blanca (no amarilla) para poder homogeneizar la mezcla. Se extiende en la base del molde (ojo que no se enganche: poner papel de horno o disponer de un molde antiadherente) y se guarda en la nevera. En paralelo, precalentamos el horno (180º)
2. Mientras enfiamos la base, hacemos la mezcla. Se meten todos los productos en la batidora y que se mezcle bien. Truquillo: mezclar primero lo líquido y luego añadir lo sólido.
3. Una vez finalizado, se vuelca la mezcla sobre la base de galleta que teníamos en la nevera.
4. Se mete el molde en el horno durante 1 hora
5. ¡Dejar enfriar antes de desmoldar!

## Consejos



- Los huevos son una excelente y económica fuente de proteínas de buena calidad y de vitamina A, esenciales para, por ejemplo, el correcto desarrollo y funcionamiento de la visión.
- No es necesario lavar los huevos antes de usarlos, pues hacerlo puede facilitar que se contamine el alimento que preparas u otros alimentos presentes en la cocina.
- No hay diferencia cualitativa entre los huevos blancos y los rubios. El color de éstos depende exclusivamente de la raza de la gallina. La calidad del huevo reside en su tamaño y en la calidad de vida de la gallina.
- Los yogures naturales son una de las mejores fuentes de calcio, mineral indispensable para el correcto desarrollo y funcionamiento de huesos y músculos. Po este motivo, son muy recomendables a cualquier edad. Escoge aquellos que son semidesnatados o desnatados, porque así tienen menos grasas y colesterol y la misma cantidad de proteínas y calcio que los enteros.
- Para darle un contraste de color y sabor al plato, puedes acompañar la tarta con unas fresas o trocitos de melocotón o naranja.



# Pastas sables

## Autora

Fátima Yaya

## Ingredientes

- 2 masa de hojaldre laminadas
- Cacahuetes
- Coco rallado
- Mermelada melocotón
- Huevo

## Utensilios

Molde, cuchara, horno.

## Preparación

1. Se pone la masa 1, se le unta la mermelada.
2. Se pone la masa 2 tapando y le ponemos una capa finita de huevo y decoramos con el coco y los cacahuetes.
3. Al horno muy caliente (más o menos)

## Consejos



- Los huevos son una excelente y económica fuente de proteínas de buena calidad y de vitamina A, esenciales para, por ejemplo, el correcto desarrollo y funcionamiento de la visión.
- No es necesario lavar los huevos antes de usarlos, pues hacerlo puede facilitar que se contamine el alimento que preparas u otros alimentos presentes en la cocina.
- No hay ninguna diferencia cualitativa entre los huevos blancos y los rubios. El color de éstos depende exclusivamente de la raza de la gallina. La calidad del huevo reside en su tamaño y en la calidad de vida de la gallina.
- Los cacahuetes son una buena fuente de energía, pues nos ofrecen grasas de muy buena calidad.





# Bizcocho de yogurt

## Autora

Marlene González

## Ingredientes

- 2 huevos.
- 1 yogur.
- 1 medida de yogur de azúcar.
- 1 medida de yogur de aceite.
- 4 de harina.
- Levadura.
- Ralladura de limón.

## Utensilios

Horno, molde, bol, mini-pimer o batidora manual, algo para remover.

## Preparación

1. Se mezclan todos los ingredientes en un bol, menos la clara batida que se le añade al final.
2. Se pone en el horno

## Consejos



- Para aumentar el contenido de fibra del bizcocho, puedes usar harina integral. Intenta, en la medida de lo posible, usar preferentemente aceite de oliva virgen.
- Acompañar un trozo de bizcocho con una pieza de fruta fresca es una buena opción como merienda.



# Crema catalana

## Autora

Luci Nussbaum

## Origen

Cataluña

## Ingredientes

(para 8 personas):

- 1 litro de leche.
- 6 yemas de huevo.
- 200 gr. de azúcar.
- 40 gr. de harina de maíz fina.
- La piel de un limón.

## Utensilios

Espátula, plato hondo, sartén, pelador, rallador, olla, cucharón.

## Preparación

1. Poner a hervir durante 1 hora la leche con la piel de limón y la canela.
2. Mezclar las yemas de huevo con el azúcar y la harina de maíz.
3. Mezclar las yemas y la leche y remover a fuego lento hasta que la pasta esté espesa.
4. Colocar la crema en cazuelitas, espolvorear con azúcar y quemar el azúcar con un soplete para que quede una capa crujiente.

## Presentación

Dejar enfriar y servir en las cazuelitas.

## Consejos



Es un postre muy energético. Para compensar, puedes acompañarlo con unas fresas o unas rodajas de naranja para darle frescor y color.





## **Autores y autoras del recetario**

**Allyson Reyes  
Amandeep Kaur  
Anjali Kaur  
Asmae Zerouai  
Haleema Saeed Butt  
Iffat Parveen  
Zakia Ounachad  
Soumia Ziad  
Durga Silwal  
Fátima Yaya  
Harjinder Kaur**

**Ildani Cuevas  
Khaola Ferjane  
Luci Nussbaum  
Maria Jora  
Marlene González  
Miguel García  
Miosotis Encarnación  
Paramjit Kaur  
Petruta Aleman  
Soumia Chakir  
Sushan Manandhar**

## **Profesionales y recursos implicados**

**Ana Anguita y Rosa Galeano, Associació Benestar i Desenvolupament (ABD Hospitalet), Comunitat Activa.  
Fadwa El Kasbaoui, Fundació Akwaba de L'Hospitalet.  
Marta Ripoll y Gemma Riera, Projecte Paidós de L'Hospitalet.  
Maria Lecha Benet. Dietista-Nutricionista del Consorci Sanitari Integral**

## **Con la colaboración de**

**Alba Tor Roca y Gemma Salvador Castell, Dietistes - Nutricionistes de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).  
Servei de Rehabilitació Comunitària Santa Eulàlia.**

## **Maquetación y diseño**

**Ariadna Gómez Jarque, Associació Educativa Itaca**

**Projecte d'Intervenció Comunitària Intercultural**

**INTERCULTURALITAT I COHESIÓ SOCIAL**

