



universidad
de león



I TALLER DE COCINA SALUDABLE 2012-2013

17 de octubre de 2012.

Cocinera: Dosi Nistal Sánchez (Astorga)

ARROZ CON VERDURAS.

Ingredientes:

2 alcachofas

100 gr de judías verdes

100 gr de guisantes

100 gr de champiñones

1 pimiento rojo

1 cebolla

2 dientes de ajo

2 tomates

300 gr de arroz

4 cucharadas de aceite

Azafrán, perejil y sal.

Elaboración:

Primero blanqueamos en agua hirviendo las verduras para quitarles el sabor a verde.

En una paellera ponemos el aceite junto con la cebolla, el pimiento y los tomates a rehogar.

Cuando todo esté dorando, añadimos las judías, los guisantes y las alcachofas previamente blanqueadas y los champiñones cortados en láminas.

Una vez bien frito, se agrega el arroz y el agua necesaria para su cocción. Se sazona con sal, azafrán, los dientes de ajo y el perejil, y se deja cocer hasta que el arroz esté a punto.

Nota: el agua se puede sustituir por caldo de pescado o carne.



Valoración nutricional por persona:

Energía (kcal)	351
Proteínas (g)	8
Grasa total (g)	11
Hidratos de carbono totales (g)	56
Fibra dietética (g)	6
Grasa saturada (AGS) (g)	1.9
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	7.3
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	1.4
Colesterol (mg)	0

MORCILLO ESTOFADO.

Ingredientes:

- 1 Kg de morcillo de ternera
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 200 gr de champiñones
- ¼ de piel de naranja
- 2 zanahorias
- 200 cl de salsa de tomate
- 200 cl de nata
- Sal, aceite y pimienta.

Elaboración:

Cortamos el morcillo en raciones de 200 gr aproximadamente, lo salpimentamos, lo ponemos en una bandeja de horno y lo rehogamos en aceite. A continuación, lo introducimos en el horno precalentado a 200 °C. Limpiamos la verdura y la piel de naranja, lo cortamos todo finamente y lo rehogamos en una sartén. Una vez que el morcillo esté dorado ponemos la verdura



rehogada y el vno blanco, lo dejamos reducir y añadimos agua para que se cueza. Seguidamente ponemos los champiñones, cortados a cuadros.

Cuando esté cocida la carne, le ponemos la salsa de tomate y la nata. Lo dejamos cocer 3 minutos.

Se puede acompañar con patatas panadera y panaché de verduras.

Valoración nutricional por persona:

Energía (kcal)	746
Proteínas (g)	28
Grasa total (g)	66
Hidratos de carbono totales (g)	9
Fibra dietética (g)	3
Grasa saturada (AGS) (g)	28
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	27
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	4
Colesterol (mg)	169

QUESADA.

Ingredientes:

- 1 yogurt natural o de limón
- La medida de un yogurt de harina
- La medida de un yogurt de leche
- 2 medidas de azúcar
- 3 huevos
- 1 brick de nata de 200 ml
- 5 quesitos.

Elaboración:

Se mezclan todos los ingredientes, menos la nata, y se baten. A continuación, agregamos la nata. Se precalienta el horno a 180 °C y se unta un molde con mantequilla. Se añade la mezcla y se introduce en el horno unos 30 minutos.

Valoración nutricional por persona:

Energía (kcal)	381
Proteínas (g)	8
Grasa total (g)	18
Hidratos de carbono totales (g)	48
Fibra dietética (g)	1
Grasa saturada (AGS) (g)	9
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	5
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	1
Colesterol (mg)	104