

# Guía para la alimentación saludable en familia



*On egin!*

*Equilibrio en tu plato, salud cada día*



Osakidetza



Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la red *Bibliotekak* del Gobierno Vasco: <http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

**Edición:** 1ª, diciembre 2020

**©** Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco.  
Departamento de Salud

**Tirada:** 16.000 ejemplares

**Edita:** Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco  
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

**Autoría:** Departamento de Salud. Vigilancia y Promoción  
Aitziber Benito, Beatriz Nuin, Jon Sorarrain

**Diseño  
y maquetación:** xb comunicación gráfica

**Impresión:** Gráficas Irudi, S.L.

**ISBN:** 978-84-457-3501-5

**D. Legal:** LG G 00766-2020

# Guía para la alimentación saludable en familia



*On egin!*

*Equilibrio en tu plato, salud cada día*



**Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia**  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2020

## Plato saludable

50%

FRUITAS Y VERDURAS



25%

PROTEÍNAS



CARBOHIDRATOS

25%



Pensad en las proporciones de este plato para planificar el desayuno, comida o cena

Una alimentación saludable os aportará mayor rendimiento en el trabajo o la escuela y más energía para realizar vuestras actividades diarias. Para conseguir una alimentación saludable, utilizad el modelo del Plato saludable.

Para ello procurad que, **de todo lo que comáis al día**, la mitad sean **frutas y verduras**, un cuarto sean **hidratos de carbono o carbohidratos** y el cuarto restante, **proteínas saludables**.

*¡Tratad de conseguir este equilibrio cada día!*

50%



## 1. Frutas y verduras

Elegid un arco iris de frutas, verduras y hortalizas todos los días. Cuanto más color y mayor **variedad** mejor.

Aprovechad siempre que podáis las de temporada.

25%

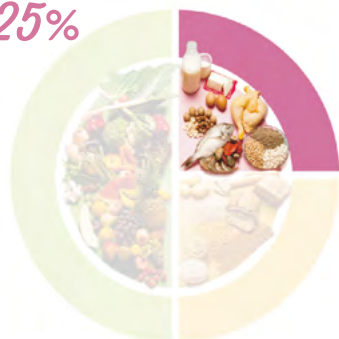


## 2. Cereales y patatas

Es muy importante que a la hora de consumir arroz, avena, trigo, maíz u otros cereales o sus derivados (pan, pasta, etc.), estos sean **integrales**, ya que aportan **fibra, hierro y vitamina B**.

Los cereales refinados, como el pan o arroz blanco, apenas aportan fibra y actúan de forma similar al azúcar, produciendo picos elevados de los niveles de glucosa en sangre, por lo que conviene reducir su consumo.

25%



## 3. Alimentos ricos en proteínas

Elegid preferentemente:

- **Legumbres** (lentejas, garbanzos, alubias, soja...).

- **Pescado** (variando entre pescado azul y blanco).
- **Huevos.**
- **Carne blanca** (pollo, pavo, conejo...).
- **Frutos secos.**

**Alternad su consumo** a lo largo de la semana. Si combináis las **legumbres** con cereales (por ejemplo, lentejas o garbanzos con arroz) obtendréis un aporte de proteínas de mayor calidad.

Si no tenéis problemas de salud, podéis consumir hasta un **huevo** al día. Incluid habitualmente **pescado azul** en el plato (anchoa, sardina, chicharro, atún, bonito, verdel, salmón, etc.). Recordad que las niñas y niños hasta 12 años deben limitar el consumo de las especies más contaminadas con mercurio (pez espada, tiburón, atún rojo y lucio) a 50 g/semana o 100 g/2 semanas.

Los **frutos secos** constituyen también una buena fuente de proteínas y son muy ricos y nutritivos. Elegid aquellos frutos secos que no tengan sal añadida.

En caso de consumir **lácteos**, procurad tomar sólo 1 o 2 al día, eligiendo siempre los naturales, ya que el resto contienen cantidades excesivas de azúcares.

**Procurad no consumir carne roja más que de forma ocasional.**

#### 4. Aceites y grasas

Al cocinar, en la mesa, en ensaladas o en tostadas priorizad el uso de **aceite de oliva virgen** (no refinado).

Limitad el uso de mantequilla y de margarina.

**Evitad preparar salsas con exceso de grasas: nata, mantequilla, manteca, etc.**







## 5. Agua

Elegid siempre **agua** como bebida.

Evitad las bebidas azucaradas (zumos de fruta, refrescos, gaseosas, bebidas energéticas, té endulzados, etc.).

Los y las menores de edad no deberían consumir **bebidas que contengan cafeína**.



## 6. Sal

Limitad el consumo de sal a **1 cucharadita diaria** procurando que sea yodada.



## 7. Azúcar

Seguir las pautas del plato saludable es suficiente para que el cuerpo adquiera todo el azúcar que necesita, no es beneficioso darle un aporte extra. Al contrario, **es muy perjudicial para la salud**. El exceso de azúcares en la alimentación está relacionado con el **aumento de peso, la diabetes o las enfermedades cardíacas**. Además de ser un gran riesgo para el desarrollo de **caries**.

Hay dos formas de consumir azúcar en la dieta. Una es el azúcar que se añade de forma consciente desde



“el azucarero”, que siempre se puede rebajar o eliminar. Y otra es el **azúcar oculto en muchos alimentos y bebidas** y que inconscientemente se ingiere de forma habitual, como el que está presente en las bebidas azucaradas y en los alimentos procesados, como los cereales del desayuno, los platos precocinados, los aperitivos, las salsas, la bollería o los postres lácteos.

Podéis conocer la cantidad de azúcar presente en un alimento **revisando su lista de ingredientes**. Los ingredientes aparecen en orden decreciente a su cantidad, por lo que, como regla general, procurad evitar el consumo de alimentos en los que el azúcar aparezca en primer o segundo lugar.

Tened en cuenta que no siempre aparece el azúcar con este nombre en la etiqueta. El azúcar puede estar presente en los ingredientes de los alimentos envasados con otros nombres como: *azúcar moreno o caña de azúcar, glucosa, fructosa, sacarosa, dextrosa, maltosa, azúcar invertido, miel, zumos de frutas concentrados, néctar de agave, jugos de frutas o de caña, jarabes de frutas, jarabe de malta o de melaza, etc.*

## El almuerzo y la merienda

El almuerzo y la merienda pueden incluir los alimentos que ese día os falten para completar las proporciones del plato.

**Lo mejor**, una o más piezas de **fruta o verdura** (fruta entera o partida, macedonia, batido de frutas o verduras sin añadir azúcar, zanahoria o apio en tiras, o cualquier otra verdura).

Si os quedáis con hambre, podéis añadir proteínas o hidratos de carbono. Opciones saludables pueden ser:



- Frutos secos.
- Bocado de pan integral con alimentos como: tomate, lechuga, aguacate, queso, huevo cocido o tortilla, salmón, humus...
- Yogurt natural (no azucarado). Así, en caso de necesitar endulzarlo, podréis controlar el azúcar que le añadís).
- Tortas de cereales sin azúcar.
- **Cualquier otra opción incluida en el plato saludable** (podéis ver más opciones en el apartado de recetas).



En caso de elegir incluir chocolate, mejor con un porcentaje de 75% o mayor, ya que contiene menos azúcar.

Procurad no comer entre horas, sobre todo, alimentos que no estén en el plato saludable.

El consumo en la merienda de productos como dulces, bollería, galletas, bebidas azucaradas (zumos, batidos, yogures bebibles, etc.), embutido o fiambre (jamón cocido, salchichón, mortadela, fiambre de pavo, etc.) debería ser, tan solo, **de forma muy ocasional**.





## ¡MUY IMPORTANTE!

En el día a día, evitad el consumo de:

- **Productos precocinados** listos para calentar y comer (pizzas, carne o pescado empanado, croquetas, sopas, etc.).
- **Bebidas azucaradas:** zumos de frutas, refrescos, batidos o yogures bebibles, etc.
- **Dulces, bollería y galletas.**
- **Aperitivos salados.**
- **Carnes rojas y carnes procesadas:** salchichas, embutidos, tocino, etc.
- **Alimentos fritos:** elige otras formas de cocinado; al vapor, plancha, horno, etc.

## Alcohol

**Si eres menor de edad, nunca consumas alcohol.**

Ni siquiera lo pruebes, aunque te lo ofrezcan, quizá con excusa de alguna celebración.

Tu desarrollo neurológico aún no se ha completado y el alcohol incide negativamente en tu cerebro. Iniciar en el consumo de alcohol, además del daño que por sí mismo produce (daños físicos, emocionales y sociales), a la larga conlleva la iniciación al consumo de otras sustancias adictivas perjudiciales para tu salud.

**Si eres mayor de edad, procura evitar su consumo.**

No existe ninguna evidencia de que su consumo pueda ser, en ningún caso, beneficioso para tu salud. Al contrario, el consumo de alcohol está asociado a muchas enfermedades graves y circunstancias no deseables.

## Hacer la compra y preparar la comida, una oportunidad para compartir en familia

Las personas adultas podéis animar a las y los menores a participar en la elaboración de los menús de cada día y en la preparación de las comidas.



También pueden colaborar en **hacer la compra**, así podrán aprender a leer las etiquetas de los productos y **elegir los alimentos** más saludables: aquellos que tengan **menos azúcar, sal y grasas** o aceites vegetales parcialmente hidrogenados.

Y cuando estéis comiendo, apagad la televisión, ordenador, móvil o cualquier otro dispositivo.

**Elegir alimentos saludables y compartir el momento de comer con la gente que os rodea es el mejor regalo que os podéis hacer para sentirnos mejor y tener más salud.**

Las niñas y niños pueden tener **variaciones en su apetito** relacionadas con las distintas fases de su desarrollo. Hay épocas en las que el crecimiento se estaciona o es más lento y sus exigencias nutricionales son menores. Por el contrario, hay etapas en las que come con gusto y en abundancia como respuesta a la demanda de nutrientes que su organismo necesita para crecer. Es necesario entender y respetar esta situación. Los padres y madres que se preocupan en exceso por la comida pueden llegar a crearles una dependencia no saludable en un acto que debe ser normal y placentero.

# OPCIONES EQUILIBRADAS basadas en el modelo del PLATO SALUDABLE

1. MENÚS

2. RECETAS

3. NOTAS Y ACLARACIONES

## 1. MENÚS

Os ofrecemos unos ejemplos de menús para el día con las proporciones del plato. Pero recordad que podéis diseñar vuestros propios menús, procurando siempre **conseguir las proporciones indicadas en el modelo del plato**.

Por ejemplo: si habéis comido sólo hidratos de carbono y verduras, podéis completar con proteínas (y añadir más verduras) en la cena.

El almuerzo y la merienda son también una oportunidad para completar las proporciones del modelo del plato.

\*Entre paréntesis (**v:**) tenéis alternativas veganas a cada uno de los platos.

\*Los platos **en rojo** indican que su receta se describe en el siguiente apartado.

1ª semana	Comida	Cena
Lunes	Menestra de verduras con huevo cocido (v: tofu) rallado	Lasaña de espinacas con huevo duro (v: nueces), piñones y pasas
Martes	Ensalada con frutos secos, pasas, naranja y arroz integral al vapor	<b>Buddha bowl</b>
Miércoles	Acelgas con patatas y pescado al horno (v: compota de manzana, pera y nueces)	Berenjenas rellenas de (arroz o mijo o trigo, etc.) salsa de tomate y queso gratinado
Jueves	Lentejas con verduras, hamburguesas de mijo y batido de frutas del bosque	<b>Ensalada de legumbre con vinagreta cremosa de zanahoria, hierbas frescas y mijo</b>
Viernes	Arroz integral con chipirones en su tinta (v: estofado de alubia negra) y batido de frutas de temporada y espinacas	Espárragos verdes salteados con romero a la plancha, revuelto de champiñones (v: champiñones a la plancha) y ración de pan integral
Sábado	Verduras al horno con patatas panadera y lomo de salmón (v: seitán)	Huevos (v: champiñones) en salsa de tomate al tomillo y ración de pan integral
Domingo	Verduras variadas asadas (cebolla, berenjena, pimiento y calabacín) con cuscús y ración de pollo (v: tempeh) al limón	Aprovecha las sobras de la semana

2ª semana	Comida	Cena
Lunes	Sopa de vainas, calabaza y bonito (v: tofu en dados) y ración de pan integral	Ensalada griega (tomate, queso <i>feta</i> , aceitunas negras y albahaca) y revuelto de gambas (v: setas) salteadas con ajo y perejil
Martes	Berza con garbanzos y hamburguesa vegetal de mijo con verduras	Ensalada de remolacha y zanahorias al limón con quinoa y batido de yogur natural y frutos secos
Miércoles	Vichyssoise Calamares a la plancha (v: falafeles al horno) con boniato al horno	Escalivada de verduras con hamburguesa vegetal de legumbres y pan integral
Jueves	Brócoli con espaguetis integrales y nueces	Fajitas de verduras y seitán
Viernes	Pavo asado sobre patata rota con pisto de fruta (v: tempeh a la plancha)	Ensalada de tomate con <i>mozzarella</i> , aceitunas negras y albahaca, y ración de tortilla de patata (v: hamburguesa de quinoa)
Sábado	Coliflor al horno con almendras tostadas, bechamel y queso (v: queso vegano) en base de zanahoria y copos de avena	Tostadas de aguacate y tomate con aceite de oliva y salmón ahumado (v: humus)
Domingo	Ensalada de alubia blanca con pimienta, cebolla, tomate y aceitunas negras Arroz integral con leche de avena y pasas	Aprovecha las sobras de la semana



3ª semana	Comida	Cena
Lunes	Alubia roja con berza y guindillas y bol de arroz integral	Sopa de fideos integrales Revuelto de espárragos (v: espárragos a la plancha con salsa de almendras)
Martes	Pisto de verduras Anchoas/sardinias (v: tempeh) a la plancha	Huevos (v: seitán) a la plancha con pimientos asados
Miércoles	Acelga con patatas y lomos de merluza al limón (v: hamburguesa de legumbres y algas)	Quiché de puerro / calabacín
Jueves	Lentejas con salteado de setas y cebolla Arroz integral con leche de avena y pasas	Crema de calabaza con castañas y mijo
Viernes	Lasaña de calabacín y avellanas	Ensalada de cuscús con escarola, pepino y fresas o granada
Sábado	<i>Panzanella</i> , solomillo de cerdo (v: hamburguesa vegetal de legumbre) y boniato	Ensalada de canónigos y crema de champiñones Flan de nueces (v: sustituir huevo por agar-agar)
Domingo	Ensalada multicolor Risotto de coliflor y mejillones (v: nueces)	Aprovecha las sobras de la semana

4ª semana	Comida	Cena
Lunes	Fabes con almejas (v: guiso de fabes con calabaza) y pan integral	Pimientos rojos asados rellenos de arroz y gambas (v: soja texturizada)
Martes	Brócoli con sésamo y queso gratinado (v: queso vegano) Dorada (v: seitán) al horno con patatas, ajos tiernos y alcachofas	Crema de verduras y tostada de pan integral con humus y tomate
Miércoles	Ensalada de lechuga, rúcula, nueces y granada (o fresa según temporada) Marmitako (v: patatas con pimiento choricero y hongos)	Crepes integrales de espinacas, pasas y almendras
Jueves	Musaka con berenjenas y soja texturizada	Ensalada de tomate queso fresco y anchoas (v: dados de tofu)
Viernes	Brócoli con zanahoria al vapor Salmonetes (v: tempeh) a la plancha con pimientos rojos asados	Buñuelos de patata al horno, caviar de berenjena y pesto de pimientos
Sábado	Tacos integrales de alubias negras, arroz integral y guacamole casero	Brochetas de pescado (congriso/salmón...) (v: seitán), cebolletas, champiñones y pimiento
Domingo	Estofado de pavo (v: hamburguesa de quinoa) con verduras y setas al tomillo	Aprovecha las sobras de la semana

## 2. RECETAS

### ÍNDICE

pag.

#### 1. Plato del día (comida o cena)

Sopa de vainas, calabaza, bonito	19
Pavo asado sobre patata rota con pisto de fruta	20
<i>Risotto</i> de coliflor y mejillones	21
<i>Panzanella</i> , solomillo de cerdo y boniato	22
Buñuelos de patata al horno, caviar de berenjena y pesto de pimientos	23
Ensalada de legumbre con vinagreta cremosa de zanahoria, hierbas frescas y mijo	24
<i>Buddha bowl</i>	25

#### 2. Desayuno, almuerzo o merienda

Bizcocho de kamut y pera	26
Huevos a la turka	27
<i>Managryngrot</i> de trigo sarraceno con arándanos	28
Ceviche de fruta	29
<i>Mozzarella</i> , fresas y canónigos	30
<i>Tofu</i> de almendras y melocotón	31

#### 3. Otras opciones sencillas de desayuno, almuerzo y merienda



Estas recetas han sido diseñadas y elaboradas por BCC Innovation, Centro Tecnológico en Gastronomía de Basque Culinary Center

## 1. Plato del día (comida o cena)

### *Sopa de vainas, calabaza y bonito*

**Ingredientes** (neto) 4 personas ⌚ 35 min

#### **sopa de vainas**

judía verde	1 kg
aceite de oliva virgen	100 g
diente de ajo	2 uds
sal yodada	

#### **calabaza**

calabaza	250 g
----------	-------

#### **bonito**

lomo de bonito fresco	400 g
-----------------------	-------

#### **picatostes**

pan integral	160 g
--------------	-------



#### **Elaboración**

##### **Sopa de vainas**

Limpiar las vainas en agua, cocerlas en agua hirviendo durante 4 minutos. Colarlas y reservarlas en un bol. Dorar el ajo laminado con aceite en una sartén, una vez tenga un color dorado mezclarlos con las vainas cocidas. Pasar las vainas con el refrito por una licuadora para obtener una sopa, poner a punto de sal.

##### **Calabaza**

Pelar la calabaza y cortarla en dados irregulares, colocarla en un plato y taparlo con film "apto para microondas". Cocinarlo a máxima potencia al microondas durante 10 minutos, aproximadamente.

##### **Bonito**

Cortar el bonito en dados y saltearlos ligeramente en una sartén con un poco de aceite de oliva.

##### **Picatostes**

Desmigar el pan en trozos irregulares y dorarlos en un horno a 180° durante 5 minutos, aproximadamente.

#### **Acabado y presentación**

En un plato hondo servir la calabaza, el bonito y los picatostes de manera armónica; añadir la sopa de vainas caliente y así terminaremos de cocinar a punto el bonito.



**Tip vegano:** Sustituir el bonito por tofu.

## *Pavo asado sobre patata rota con pisto de fruta*

**Ingredientes** (neto) 4 personas ⌚ 40 min

### **pavo**

pechuga de pavo	320 g
pimienta	2 uds
sal yodada	
curry	

### **patata rota**

patata nueva	600 g
aceite de oliva virgen	50 g

### **pisto**

tomate en rama	400 g
melocotón	200 g
plátano	200 g
manzana verde	200 g
pera	200 g
aceite de oliva virgen	75 g



## **Elaboración**

### **Pavo**

Hervir en un cazo agua aromatizada con curry y sal.

Una vez esté en ebullición, introducir el pavo, apagar el fuego y mantener 15 minutos dentro para que se cocine.

### **Patata rota**

Pelar las patatas, colocarlas en un plato y tapanlo con film "apto para microondas". Cocinarlo a máxima potencia durante aproximadamente 15 minutos, al microondas.

Una vez cocinadas añadir el aceite de oliva y machacar con un tenedor obteniendo un puré rústico.

### **Pisto**

Picar los tomates y frutas en dados, y cocinarlos en una sartén con el aceite de oliva virgen durante 5-10 minutos, en función del grado de maduración de la fruta.

### **Acabado y presentación**

En un plato hondo servir la patata rota, el pisto de frutas y sobre esto, colocar el pavo trinchado.



**Tip vegano:** Sustituir el pavo por seitán.

## Risotto de coliflor y mejillones

**Ingredientes** (neto) 4 personas ⌚ 50 min

### risotto

coliflor	600 g
arroz integral redondo	240 g
caldo de verdura	0,5 L
azafrán	8 hebras
<i>parmesano</i> rallado	50 g
perejil picado	1 cucharada
sal yodada, pimienta	
aceite de oliva virgen	20 g
diente de ajo	3 uds

### mejillones

mejillón	400 g
----------	-------



### Elaboración

#### Risotto

Limpiar la coliflor y triturarla con un robot de cocina o rallarla, hasta obtener una textura que recuerde al arroz.

En una sartén grande añadir el ajo picado y el aceite de oliva, dorar ligeramente; añadir el arroz, el azafrán y el caldo de verdura. Cocinar removiendo con una cuchara durante 15 minutos, incorporar la coliflor y los mejillones, y cocer 4 minutos más.

Terminar añadiendo el *parmesano* y poner a punto de sal y pimienta.

### Acabado y presentación

En un plato hondo servir el risotto decorándolo con perejil picado.

#### Tip vegano:

Sustituir el queso *parmesano* por una opción vegana, y los mejillones por nueces.



## Panzanella, solomillo de cerdo y boniato

**Ingredientes** (neto) 4 personas ⌚ 25 min

### **panzanella**

tomate de ensalada	500 g
pepino	200 g
cebolla morada	100 g
alcaparra	2 cs
aceituna	70 g
sal yodada	
hierbas frescas	
vinagre de manzana	20 g
yogur natural	100 g
aceite de oliva virgen	15 g

### **solomillo de cerdo**

solomillo de cerdo	320 g
sal, pimienta	
aceite de oliva virgen	10 g

### **boniato**

boniato	400 g
---------	-------

### **Elaboración**

#### **Panzanella**

Limpiar las verduras, pelarlas y trocearlas de forma deseada. Realizar un aliño con el yogur, el aceite de oliva, el vinagre, las alcaparras y las aceitunas. Poner a punto de sal y pimienta.

#### **Solomillo**

Racionar en 4 trozos el solomillo, salpimentarlo y dorarlo por todos sus lados en una sartén con el aceite de oliva.

#### **Boniato**

Pelar el boniato y ayudándonos de un pelador hacer laminas lo más largas posibles. Cocerlas ligeramente en agua con sal y reservar.

#### **Acabado y presentación**

Servir el solomillo recién salteado con la *panzanella* y las láminas de boniato. Terminar con hierbas frescas.

#### **Tip vegano:**

Sustituir el yogur de la vinagreta por yogur de soja, y el solomillo de cerdo por una hamburguesa vegetal de legumbre.





## *Buñuelos de patata al horno, caviar de berenjena y pesto de pimientos*

**Ingredientes** (neto) 4 personas ⌚ 60 min

### **buñuelo**

patata	500 g
agua	125 g
harina integral	80 g
aceite de oliva virgen	50 g
huevo, talla S	4 uds
impulsor químico (Royal)	1 cdta (café)

### **berenjena**

berenjena	500g
sal yodada	

### **pesto de pimiento**

pimiento asado	400 g
aceite de oliva virgen	50 g
nuez pelada	40 g
orégano	



### **Elaboración**

#### **Buñuelos**

Cocer las patatas en microondas a máxima potencia durante 15 minutos, envueltas en film "apto para microondas". Pasar por el pasapurés. Hervir el agua con el aceite y sal al gusto en un cazo, añadir la harina y apagar el fuego. Remover con una cuchara hasta que esté perfectamente mezclado. Añadir los huevos de uno a uno hasta que estén perfectamente integrados en la mezcla. Mezclar la masa con el puré de patata. Hacer montones de esta masa en una bandeja de horno, y hornear a 180° durante 10 minutos.

#### **Berenjena**

A la vez que se hornean los buñuelos, aprovechar para asar las berenjenas en el horno. Retirar la piel y reservar la pulpa. Sazonarla con sal.

#### **Pesto de pimientos**

Triturar con un túrmix todos los ingredientes.

#### **Acabado y presentación**

Servir la berenjena en el fondo del plato, colocar los buñuelos encima y saltear con el pesto.



#### **Tip vegano:**

Sustituir el huevo por harina de garbanzo.

## Ensalada de legumbre con vinagreta cremosa de zanahoria, hierbas frescas y mijo

**Ingredientes** (neto) 4 personas ⌚ 30 min

### ensalada de lentejas

lenteja cocida 480 g  
mijo 200 g

### vinagreta de zanahoria

zanahoria 250 g  
vinagre de manzana 20 g  
aceite de oliva virgen 100 g  
sal yodada  
hierbas frescas

### verduras

cebolleta encurtida 150 g  
pimiento rojo 150 g  
pepino 150 g  
tomate cherry 150 g  
alcachofa, conserva 150 g



## Elaboración

### Ensalada

Cocinar el mijo en agua salada durante 15 minutos, colar y enfriar. Mezclar el mijo con las lentejas cocidas y reservar.

### Vinagreta

Lavar las zanahorias y triturarlas con el resto de los ingredientes en un robot de cocina, colar si fuera necesario.

### Verduras

Lavar y cortar todas las verduras en láminas finas.

### Acabado y presentación

En un plato hondo servir la ensalada, sobre esta las verduras y terminar aliñándola con la vinagreta de zanahoria.



## Buddha bowl

**Ingredientes** (neto) 4 personas ⌚ 30 min

### base

edamame desgranado 480 g  
quinoa 200 g

### vinagreta

zumo de limón 50 g  
aceite de oliva virgen 125 g  
sal yodada

### verduras

espinaca 100 g  
pimiento rojo 200 g  
rabanito 50 g  
remolacha cocida 100 g  
aguacate 200 g  
pepino 200 g  
hojas de berro 50 g  
manzana verde 200 g



## Elaboración

### Base

Cocer los *edamames* en agua hirviendo durante 3 min. Lavar sobre un colador la quinoa para quitarle la saponina. Cocerla según indique el fabricante en agua salada, colar y mezclarla con los *edamames*.

### Verdura

Lavar las verduras, pelar el aguacate y el pepino; cortarlas en láminas finas. Descorazonar la manzana y laminarla también. Reservar las hojas de espinaca y berros para el montaje.

### Vinagreta

Mezclar todos los ingredientes.

### Acabado y presentación

En un bol colocar en el fondo la quinoa y el *edamame*, añadir los vegetales y aliñar con la vinagreta de limón.





## 2. Desayuno, almuerzo o merienda

### *Bizcocho de kamut y pera*

**Ingredientes** (neto) 4 personas ⌚ 20 min. horneado: 45 min

#### **bizcocho**

harina de trigo kamut integral	400 g
aceite de oliva virgen	150 g
bebida vegetal (sin azúcar añadido)	200 g
plátano pelado	100 g
pera	50 g
impulsor (levadura química)	12 g



#### **Elaboración**

##### **Bizcocho**

En un bol, machacar ligeramente con un tenedor el plátano, añadir el aceite y la bebida vegetal, mezclando el conjunto hasta homogenizar. Ir añadiendo la harina (mezclada con el impulsor) poco a poco hasta que se integre perfectamente. Pelar la pera, cortarla en dados y añadirla a la masa.

Verter la mezcla a un molde y hornear a 180° durante 45 minutos.

#### **Acabado y presentación**

Una vez sacado del horno reposar 10 minutos y desmoldar.



##### **Tip vegano:**

Se puede sustituir la harina de kamut por harina de trigo integral.



## Huevos a la turka

**Ingredientes** (neto) 4 personas ⌚ 20 min

### salsa

tomate entero	5 uds
diente de ajo	2 uds
aceite de oliva virgen	20 g
cebolleta tierna	100 g
sal yodada y pimienta	

### huevos

huevo fresco	4 uds
--------------	-------

### otros

queso <i>feta</i>	100 g
hojas de menta	



### Elaboración

#### Salsa

Triturar los tomates, la cebolleta y los ajos con el aceite de oliva en un robot de cocina o batidora eléctrica. Cocinar la salsa en una cazuela durante 10 minutos a fuego medio.

#### Huevos

Hervir los huevos en agua durante 6 minutos para que quede la yema cremosa, enfriar en agua fría y pelarlos.

### Acabado y presentación

En un plato o sobre unas tostadas de pan integral servir la salsa. Añadir los huevos partidos en mitades y espolvorear con el queso *feta*. Condimentar con hojas de menta.



## Managrýnsgrót de trigo sarraceno con arándanos

**Ingredientes** (neto) 4 personas ⌚ 15 min

### porridge

trigo sarraceno en grano 100 g  
bebida vegetal  
(sin azúcar añadido) 1 L

### confitura

arándano fresco 100 g

### otros

nuez 6 uds  
canela en polvo



### Elaboración

#### Porridge

Triturar el trigo sarraceno y la bebida vegetal en un procesador de alimentos o batidora eléctrica.

Cocinar a fuego medio, removiendo de vez en cuando, para que no se agarre la mezcla al cazo.

#### Confitura de arándanos

Colocar los arándanos en un plato hondo y tapado con film "apto para microondas". Cocinar a máxima potencia en un microondas durante aproximadamente 8 minutos.

### Acabado y presentación

Servir el porridge con la canela, las nueces y con la confitura de arándanos.



## Ceviche de fruta

**Ingredientes** (neto) 4 personas ⌚ 10 min

### marinada

zum de limón	240 g
agua fría	170 g
apio	30 g
cebolleta	50 g
cilantro fresco	
sal yodada	

### fruta

fresa	400 g
mandarina	4 uds
kiwi	2 uds
plátano	2 uds



## Elaboración

### Marinada

Triturar todos los ingredientes con un robot de cocina o batidora eléctrica. Reservar.

### Fruta

Lavar la fruta y cortarla en trozos regulares, introducirlas en la marinada.

## Acabado y presentación

Decorar con cilantro o menta fresca.





## Mozzarella, fresas y canónigos

**Ingredientes** (neto) 4 personas ⌚ 5 min

### ensalada

queso <i>mozzarella</i>	400 g
fresa	200 g
canónigo	20 g
aceite de oliva virgen	60 g
sal yodada	



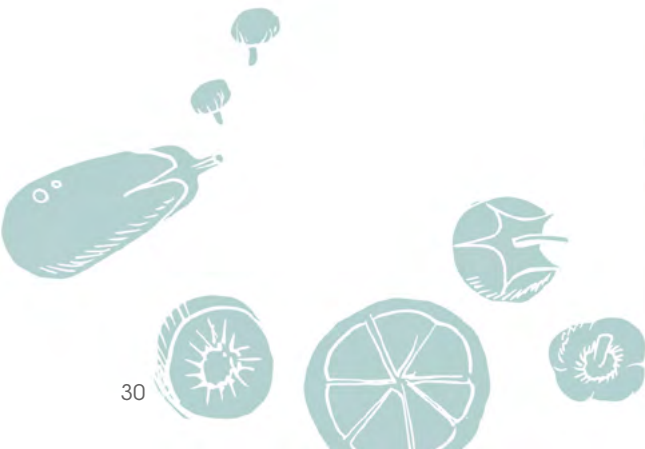
### Elaboración

#### Ensalada

Lavar las fresas, partirlas en mitades y desmiggar la *mozzarella*.

### Acabado y presentación

Servir la *mozzarella* acompañada de las fresas y los canónigos, poner a punto de sal y aliñar con el aceite de oliva.



## “Tofu” de almendras y melocotón

**Ingredientes** (neto) 4 personas ⌚ 10 min + reposo en nevera

### tofu

almendra, sin tostar	500 g
agua	200 g
agar-agar	2,5 g

### melocotón

melocotón	300 g
-----------	-------



### Elaboración

#### Tofu

Triturar las almendras con el agua y dejar reposar unas horas. Colar. Disolver el *agar-agar* en el líquido y llevar a ebullición en un cazo removiendo con una espátula. Dejar cuajar en un recipiente hermético y enfriar en nevera.

### Acabado y presentación

Cortar en dados el tofu y acompañarlo con el melocotón, cortado en láminas ayudándonos de un pelador de verduras.



### 3. Otras opciones sencillas para desayuno-almuerzo-merienda

- Leche o bebida vegetal (sin azúcar añadido) con copos de avena, plátano y sésamo o frutos secos.
- Requesón, melocotón y pipas de calabaza.
- Bastones de zanahoria con hummus y pipas de girasol.
- Pan integral con aguacate y huevo poché.
- Pan de centeno integral con queso Idiazábal.
- Queso batido, chía, cacao (100%) y almendras.
- Yogurt natural (sin azúcar añadido) con fruta de temporada y copos de avena.
- Yogurt griego natural (sin azúcar añadido) con nueces, granada y kiwi.
- Bocado de pan integral con lechuga, tomate y atún al natural.
- Cuajada (sin azúcar, ni miel) con nueces.
- Tomates cherry con queso fresco.
- Pan integral tostado con paté de aceitunas (tapenade).
- Gazpacho.



### 3. NOTAS Y ACLARACIONES

- En la mayoría de las recetas, las verduras y frutas son sustituibles por opciones de temporada. Mezclad sus colores y su sabor dulce, ácido o amargo.
- Todas las recetas se pueden hacer en versión vegana.
- Las recetas que incluyen arroz integral, quinoa, mijo y trigo sarraceno son intercambiables.
- Los tubérculos, como la patata y el boniato, son intercambiables.
- Las recetas que incluyen lentejas y edamame se pueden sustituir por otras legumbres: garbanzos, alubias, etc. Son una manera diferente de incluirlas, reemplazando los tradicionales platos de cuchara.
- Los pescados propuestos se pueden reemplazar por cualquier otro de temporada, recuerda alternar entre pescado blanco y azul.
- La carne es sustituible por cualquier tipo de carne magra: pollo, pavo, conejo; o las partes no grasas de ternera, cerdo (lomo, solomillo, etc.).
- Si no dispones o no te gusta algún ingrediente, adapta la receta; juega con la variedad y los colores del plato.
- En caso de incluir sal, hazlo de manera moderada y que esta sea yodada. Ten en cuenta que las especias también potencian el sabor.
- A la hora de cocinar, prioriza el aceite de oliva virgen.
- Y para beber, elije agua.

*Los desayunos, almuerzos y meriendas son reemplazables entre sí: dulce, salado... ¡Tú decides!*

*No te olvides de incluir en ellos frutas o verduras de temporada.*

*On egin!*

The background is a solid teal color. It is filled with numerous white line-art illustrations of various fruits and vegetables, including items like lemons, limes, oranges, apples, pears, carrots, mushrooms, and leafy greens. The illustrations are scattered across the page, creating a pattern of fresh produce.

*On egin!*