

# Tefal<sup>®</sup> ActiFry



## Recetas



**NUTRICIÓN  
Y SABOR**



# Índice

## Páginas

- 2 – 3 : TEFAL: Nutrición y Sabor
- 4 – 5 : Disfrutar comiendo
- 6 – 7 : La patata:  
equilibrio y placer de cada día
- 8 – 9 : Alterne los aceites
- 10 – 11 : La cocina sabrosa con Actify
- 12 – 15 : Menús
- 16 – 21 : Las patatas fritas a mi manera
- 22 – 25 : Salsas y dips
- 26 – 31 : Recetas sabrosas de carne
- 32 – 39 : Recetas sabrosas de pescado
- 40 – 45 : Recetas sabrosas de verduras
- 46 – 47 : Tiempos de cocción
- 48 : Índice alfabético

**Tefal**<sup>®</sup>  
*ActiFry*

# TEFAL: Nutrición y Sabor

## Innovar para su salud

**D**e los alimentos que componen la dieta y de su proporción dependen los aportes de nutrientes y, como consecuencia, el estado nutricional de cada persona.

Tan importante es la elección de una dieta variada y equilibrada conforme a las necesidades individuales, como las tecnologías culinarias utilizadas en la elaboración de los menús, ya que desempeñan un papel esencial en la transformación nutricional y organoléptica de los alimentos.

Como no todos los aparatos de cocinado son iguales, Tefal ha desarrollado una gama dedicada a la NUTRICIÓN Y LA SALUD PARA UN MAYOR PLACER: unos instrumentos ingeniosos que preservan todas las cualidades nutritivas de los alimentos.

## Proporcionarle unas soluciones únicas

**Tefal** invierte en la investigación para crear aparatos con prestaciones nutricionales únicas, que han sido validadas por numerosos estudios científicos.

## Informarle

**Tefal** desde siempre ha sido el aliado ideal de su alimentación, proporcionándole rapidez, practicidad y facilidad en la preparación de sus comidas.

**Día tras día, la gama Nutrición y Sabor de Tefal le ayudará a aunar el placer culinario y el equilibrio alimentario:**

- favoreciendo y preservando las cualidades de los ingredientes naturales y esenciales para su alimentación,
- limitando la utilización de materias grasas,
- favoreciendo el regreso a los sabores y aromas olvidados,
- limitando el tiempo que dedica a preparar la comida.



## El placer al servicio de la salud

Una alimentación adecuada es probablemente el elemento a nuestro alcance más importante para ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares. La corrección de los principales factores de riesgo para padecer este tipo de enfermedades, como la hipertensión arterial, diabetes, hipercolesterolemia, obesidad, etc. incluye como primer paso común una correcta alimentación, tanto en calidad y variedad, como en cantidad.

Afortunadamente y gracias al creciente interés por los temas relacionados con la alimentación todos vamos sabiendo mejor los alimentos que son beneficiosos o perjudiciales para nuestra salud. Pero quizás ahora debamos ocuparnos también en conseguir que los buenos alimentos tras su cocinado no pierdan sus características organolépticas y nutricionales.

En este sentido he aceptado colaborar en la validación de esta “Guía Nutricional acompañada de Recetas Saludables”, convencido de que esta innovación tecnológica va a permitir en buena medida que gran parte de los alimentos de consumo diario mantengan todas sus propiedades organolépticas y nutricionales tras su cocinado. Estos avances tecnológicos también pueden contribuir muy positivamente a prevenir una serie de enfermedades, entre otras y de forma particular, las cardiovasculares.

**Dr. A. Fuertes García**

*Cardiólogo del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid*

**Con ActiFry,  
aprenda a cocinar para su equilibrio  
con la máxima sencillez,  
comiendo con placer unos platos sabrosos  
menos grasos, pensados para preservar su salud.**

# Disfrutar comiendo

Comemos y bebemos cada día, para satisfacer nuestra necesidad de aporte diario de energía y nutrientes. Una alimentación equilibrada debe garantizar:

- un aporte energético cuantitativo y cualitativo suficiente
- un justo equilibrio entre las distintas comidas
- una adecuada distribución de los aportes a lo largo del día

Es muy importante tener una buena base nutricional y saber transmitirla a los hijos. De esta forma se puede hacer una elección adecuada de los alimentos más óptimos para la dieta entre los que existen en el mercado.

Se trata de adaptar la alimentación a las necesidades nutricionales de cada persona así como a su particular estilo de vida.

## Los principios básicos de una alimentación equilibrada:

- 1 Disfrutar comiendo; eliminar las nociones de restricción y de régimen. Tener presente el concepto de "Educación Nutricional" y los beneficios de llevar una alimentación adecuada.
- 2 Tomarse el tiempo de comer, con tranquilidad, sentado, esperar unos segundos entre cada bocado.
- 3 Beber entre 4-8 vasos de agua al día, aproximadamente de 1,5 a 2 l diarios.
- 4 La base de la alimentación son los Hidratos de Carbono complejos. Se recomienda consumir entre 4 y 6 raciones al día (pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta y patata). Se ha de aumentar el consumo de alimentos integrales, con una presencia importante de éstos a lo largo del día. Se recomienda consumir 1 ración de pan (40-60 g) en cada una de las comidas principales, unas 2 raciones de pasta y de arroz (60-80 g) por semana y una ración de patata (150-200 g) también 2 veces por semana.
- 5 Comer cada día al menos 2 raciones de verduras (se recomienda 1 en cocido y otra en crudo, tipo ensalada), y como mínimo 3 piezas de fruta (1 de ellas cítrica), preferiblemente las de temporada.
- 6 Se recomienda especialmente el consumo de aceite de oliva virgen, rico en grasas monoinsaturadas y antioxidantes, tanto para cocinar como para aliño. Consumir entre 3 y 6 raciones diarias, siendo una ración 10 ml es decir una cucharada sopera.
- 7 Se debe consumir entre 2 y 4 raciones de lácteos al día, siempre teniendo en cuenta la edad y la situación fisiológica de la persona.
- 8 Tomar entre 2 y 4 raciones de legumbres a la semana.
- 9 Consumir entre 3 y 4 raciones semanales de cada uno de los siguientes grupos de alimentos; pescados y mariscos (incluir 2 veces/semana pescado azul), carnes magras (pollo, pavo, conejo, lomo de cerdo...) y huevos.
- 10 La ingesta recomendada de frutos secos es de 3 a 7 raciones por semana para adultos sanos que no padezcan obesidad ni sobrepeso (1 ración de frutos secos sin cáscara es de 20-30 g).
- 11 El consumo de grasas (margarina, mantequilla), dulces, bollería, caramelos, pasteles, bebidas refrescantes, carnes y embutidos grasos, será únicamente de forma ocasional.

## Una correcta alimentación se consigue mediante una dieta variada y equilibrada que contenga todos los nutrientes que el organismo necesita:

### Pan, cereales, patata

#### Alimentos “energéticos”

Deben constituir la base de la alimentación, ya que nos proveen de una importante fuente de energía. Los alimentos integrales frente a los refinados aportan el mismo aporte calórico pero son más ricos en fibra, vitaminas y minerales.

### Frutas y verduras

#### Alimentos “reguladores”

Fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Es recomendable el consumo de fruta entera ya que los zumos carecen de la mayor parte de la fibra. La mejor manera de aprovechar las vitaminas y minerales de las verduras y hortalizas es tomarlas en crudo o eligiendo las tecnologías culinarias más recomendables que eviten la pérdida de estos micronutrientes, como son el horno, la plancha o el vapor.

### Carne, pescado y huevo

#### Alimentos “plásticos”

Fuentes importantes de proteínas de alto valor biológico. La carne además es fuente de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc. Por su contenido en grasas saturadas es importante elegir porciones pobres en grasa. Los pescados y mariscos son también fuente de vitamina D y yodo, y los pescados azules son muy ricos en ácidos grasos omega-3. El huevo aporta vitaminas A, D y B12 y minerales (fósforo y selenio).

### Productos lácteos

#### Alimentos “plásticos”

Importante fuente de proteínas de alta calidad, hidratos de carbono, vitaminas (A, D, B2 y B12) y calcio importante para la formación de huesos y dientes.

### Legumbres y frutos secos

#### Alimentos “mixtos”

Las legumbres aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales y son a su vez buena fuente de proteínas. Los frutos secos son una buena fuente de energía, cabe destacar su aporte en fibra y en ácidos grasos insaturados, además de proteínas de origen vegetal.

### Grasas

#### Alimentos “energéticos”

Las grasas y los alimentos ricos en ellas se han de consumir con moderación, debido a su elevado aporte calórico. Nos aportan ácidos grasos esenciales y son vehículo de las vitaminas A, D y E. Ciertas grasas como el aceite de oliva, los de semillas (girasol, maíz, soja) y las grasas que contienen los frutos secos, ayudan al buen funcionamiento del sistema circulatorio.

### Bebidas

#### Hidratación

Consumir entre 1,5 – 2 l de agua al día. Estas necesidades se ven aumentadas en determinadas situaciones fisiológicas, como la vejez o la infancia, en temporadas de mucho calor o en personas que realizan ejercicio físico intenso.

**¡Varíe su alimentación para estar sano y en forma!**

## La patata: equilibrio y placer de cada día

**La patata puede ser consumida por todos y a todas las edades!** Representa un alimento cualitativamente interesante desde el punto de vista nutricional y contribuye al equilibrio, aportando aquello que suele ser más escaso en la alimentación actual: las vitaminas, el magnesio y sobre todo los hidratos de carbono complejos.

**Prácticamente desprovista de lípidos** (0,1%) y pobre en proteínas (2%), la patata está compuesta en un 80% de agua y en un 16% de almidón, hidrato de carbono que se asimila lentamente por el organismo. Por lo tanto, es una excelente fuente de energía.

**Su contenido en fibras alimentarias es también interesante.** Aunque en cantidades mínimas en una patata pelada (1.5g/100 g de media), las fibras no son despreciables si se considera que una ración de 300 g de patata garantiza aproximadamente un 20% de los aportes diarios recomendados. Estas fibras facilitan el tránsito intestinal y presentan la particularidad de no ser irritantes.

**Además de la mayor parte de los oligoelementos, la patata aporta también cantidades significativas de:**

- Potasio, imprescindible para la adecuada contracción de los músculos, en particular del músculo cardíaco;
- Magnesio que desempeña un papel esencial en el mantenimiento del sistema nervioso; 300 g cubren un 20% de las necesidades diarias del adulto;
- Hierro, su función es vital para la formación de los glóbulos rojos de la sangre. La vitamina C, presente en la patata, permite una mejor asimilación del hierro (0,3 a 0,9 mg/100 g).

Según las variedades, las condiciones climáticas y de cultivo, la patata presenta importantes variaciones: forma, tamaño, sabor. Cada variedad tiene sus propias características de precocidad, rendimiento, tamaño, color, capacidad de conservación y usos culinarios. Los resultados de la cocción pueden variar en función del origen y de la estacionalidad.



## ¿Qué variedad utilizar?

Para ActiFry, le aconsejamos utilizar de forma general las patatas especiales para freír.

Si se trata de patatas nuevas, ricas en agua, le aconsejamos freír las patatas unos minutos más.

ActiFry también permite preparar patatas fritas congeladas. Al estar precocinadas, no es necesario añadir aceite.

## ¿Dónde almacenar las patatas?

Para no perder la calidad de este alimento, se aconseja almacenar la patata en lugares frescos (entre 6 y 8°) y protegidos de la luz solar.

## ¿Cómo preparar las patatas para ActiFry?

Para conseguir resultados óptimos, es preciso asegurarse de que las patatas fritas no se peguen entre sí. Por eso se recomienda lavar en abundante agua las patatas, primero enteras y después cortadas, hasta que el agua salga clara, de esta forma se elimina la mayor parte del almidón. Después se han de secar cuidadosamente con un trapo muy absorbente. Las patatas deben estar totalmente secas antes de introducirlas en ActiFry.

## ¿Cómo cortar las patatas?

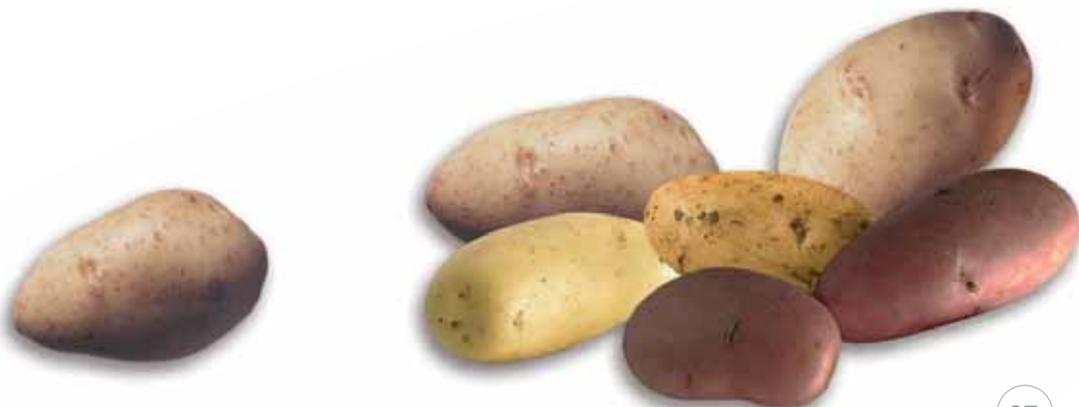
El tamaño de las patatas fritas hace que sean crujientes o tiernas. Cuanto más finas sean las patatas, más crujientes serán y viceversa, cuanto más gruesas sean las patatas, más tiernas quedarán por dentro.

En función de los gustos de cada uno, se puede variar los cortes de las patatas para freír:

Finas: 8 x 8 mm

Estándar: 10 x 10 mm

Gruesas: 13 x 13 mm



## La elección del aceite

Los aceites vegetales están compuestos por ácidos grasos en proporciones variables. Los ácidos grasos pueden ser saturados, monoinsaturados o poliinsaturados. La composición de un aceite en ácidos grasos determina su aspecto, su reacción al frío y al calor, su valor nutritivo y su acción en el organismo.

La dieta mediterránea entre sus pilares básicos cuenta con el aceite de oliva y los aceites de semillas, con interesantes propiedades para la salud.

### Aceite de oliva virgen. Rico en ácidos grasos monoinsaturados

El aceite de Oliva Virgen es el único aceite vegetal que puede consumirse directamente virgen y crudo. Al igual que todas las grasas su valor calórico es de 9 Kcal/g.

Contiene vitaminas liposolubles A, D y E, además de fitoesteroles cuya misión es la de bloquear la absorción del colesterol a nivel intestinal.

Destaca también su aporte en ácidos grasos monoinsaturados, sobre todo de ácido oleico que ejerce una acción beneficiosa en los vasos sanguíneos reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y hepáticas. El ácido oleico aumenta el colesterol HDL o “colesterol bueno” y transporta el colesterol LDL o “colesterol malo” hasta el hígado para su posterior eliminación.

Tanto el ácido oleico como la vitamina E, evitan la oxidación de las lipoproteínas (transportadoras del colesterol en la sangre) y de otras muchas sustancias.

Por tratarse de un alimento saludable, se recomienda su consumo diario tanto para cocinar como para el aliño, pero siempre en las cantidades apropiadas.

### Aceite de girasol. Rico en ácidos grasos poliinsaturados

El aceite de girasol contiene ácidos grasos poliinsaturados que no pueden ser fabricados por el cuerpo humano. Entre ellos destacan el ácido linoleico (Omega 6) y el ácido alfa linolénico (Omega 3), que deben ser proporcionados obligatoriamente por la alimentación, por ello se llaman “esenciales”.

El ácido linoleico provoca una disminución de la concentración del colesterol en la sangre con disminución de los valores de LDL y HDL colesterol. Es esencial para la formación de la barrera permeable de la piel y es precursor de varias hormonas.



El ácido alfa linoléico reduce los triglicéridos en sangre.

Cabe destacar su contenido en Vitamina E, potente antioxidante natural.

El aceite de girasol también proporciona ácido oleico (ácido graso monoinsaturado) aunque en menor proporción que el aceite de oliva.

Hoy en día podemos encontrar en el mercado una amplia variedad de aceites y combinaciones de aceites que contienen estos ácidos grasos poliinsaturados, por ejemplo el aceite de girasol alto oleico, el de soja y otros enriquecidos con determinadas vitaminas y ácidos grasos esenciales.

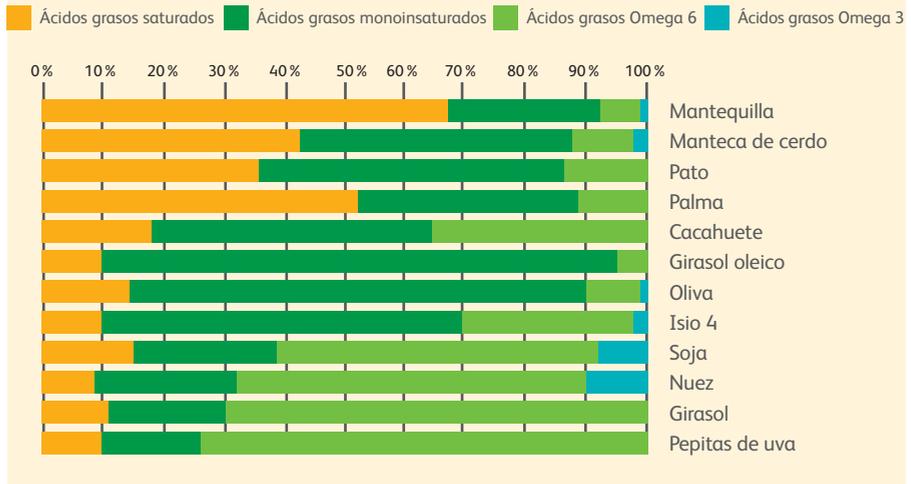
### Otros aceites y grasas ricos en ácidos grasos saturados

Además de los aceites saludables mencionados, existen aceites y grasas con un alto contenido en ácidos grasos saturados. Su ingesta debe limitarse en la alimentación. El aceite de coco, el aceite de palma, la manteca y las grasas animales, por ejemplo, tienen un elevado contenido en estos ácidos grasos.

Cuanto más saturado es un cuerpo graso, más tendencia tiende a solidificarse a temperatura ambiente. Los ácidos grasos saturados soportan bien el calor. Sin embargo el organismo los asimila mal provocando un incremento del “colesterol malo”.

Igualmente se debe reservar para consumo ocasional los alimentos que estén elaborados con este tipo de grasa, como los snacks o la bollería industrial, entre otros.

### Contenidos medios en ácidos grasos de algunas materias grasas:



# Nutrición y Salud con ActiFry

## Haga auténticas patatas fritas sabrosas y optimizadas a nivel nutricional

Las patatas fritas son crujientes y tiernas gracias a las tecnologías patentadas: la pala mezcladora que reparte el aceite con delicadeza, y la circulación del aire caliente. Escoja sus ingredientes, el aceite de oliva o su aceite preferido, sus especias, finas hierbas, plantas aromáticas... ActiFry se encarga del resto.



*¡Deléitese y deleite a sus hijos!*

## Sólo un 3% de materia grasa\*:

### 1 cucharada de aceite basta

Una cuchara de aceite de oliva le permite preparar 1 Kg de auténticas patatas fritas. La cuchara graduada que se entrega con el aparato, le permitirá utilizar exactamente la cantidad necesaria.

*En función de sus gustos, puede añadir 1 cuchara suplementaria de aceite, pero siempre teniendo en cuenta las recomendaciones diarias.*

### Elija preferentemente aceite de oliva

Utilice este aceite como grasa principal por los beneficios para la salud que conlleva, pero siempre en las cantidades recomendadas.

### Cocine una gran variedad de recetas

Además de las patatas fritas, puede cocinar con ActiFry salteados de verduras crujientes, lonchas finas de carnes tiernas y gustosas, gambas crujientes, frutas...

### Cocine también congelados

Los congelados ofrecen una buena alternativa a los productos frescos. Son prácticos, conservan las cualidades nutricionales y el sabor de los alimentos.

\* 1 Kg de patatas fritas frescas, sección 13 x 13 mm, cocción a -55% de pérdida de peso, con 1,4 cl de aceite.

## Menús saludables para toda la semana

¡El equilibrio alimentario no se construye en una comida sino más bien a lo largo de una semana!

Es primordial variar los menús. Por esta razón, este libro de recetas le propone numerosos platos originales repartidos a lo largo de dos semanas de menús equilibrados. Sencillos de realizar, respetan gracias a ActiFry las cualidades gustativas y nutricionales de los alimentos.

Es muy importante distribuir la ingesta a lo largo del día en 5 tomas. Cada una de ellas deberá aportar una cantidad suficiente para cubrir las necesidades diarias de cada individuo, es la mejor manera de cubrir las necesidades de nuestro organismo y de no llegar con mucha hambre y/o ansiedad a las comidas principales:

Porcentaje aconsejado de distribución del aporte calórico en 5 tomas:

- Desayuno: 15-20 %
- Media Mañana: 5-10 %
- Comida: 30-35 %
- Merienda: 10-15 %
- Cena: 25-30 %

**El desayuno:** es una de las comidas más importantes del día. Si se hace bien, esta primera comida del día no sólo permite a nuestro organismo abastecerse de energía y nutrientes después de una larga noche de ayuno, sino que también favorece el rendimiento físico e intelectual. Se ha demostrado además que un desayuno completo ayuda al control del peso.

En un desayuno equilibrado no debe faltar nunca un producto lácteo, un producto a base de cereales y una pieza de fruta entera o en forma de zumo. Sean cuales sean sus preferencias, estas 3 familias de alimentos han de estar presentes en todos sus desayunos. También se pueden complementar en algunas ocasiones con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, frutos secos, etc.

Hemos seleccionado en los menús que le proponemos, desayunos equilibrados y apetitosos, que le harán disfrutar de este primer momento del día.

**La media mañana y la merienda:** son fundamentales ya que es recomendable no pasar muchas horas sin comer y además aportan los nutrientes necesarios para completar el aporte energético del día. Son el momento ideal para incorporar a la dieta frutas o zumos de frutas, leche y/o derivados, bocadillos...evitando así el picoteo entre horas.

**La comida y la cena:** son las dos comidas principales del día. Se componen de un primer plato (pasta, arroz, verdura, legumbre...), un segundo plato con guarnición (carne con patatas, pescado con ensalada, huevo con tomate...) y un postre (fruta o lácteo preferentemente). La cena ha de ser más ligera y se recomienda dejar pasar al menos una hora antes de irse a dormir para facilitar una mejor digestión.

**El secreto** consiste en una alimentación variada y sobre todo en la moderación de la ingesta diaria de alimentos.

# Menús

## base 2000kcal - Semana 1

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
<b>Desayuno</b>	Leche semidesnatada c/cereales desayuno Kiwi	Leche semidesnatada c/café Pan con tomate y aceite de oliva Zummo de naranja	Batido de leche c/plátano Galletas tipo maría	Yogur natural Zummo de naranja Pan tostado con jamón serrano
<b>Media mañana</b>	Pera	Yogur líquido	Zummo de melocotón	Barrita cereales Zummo manzana
<b>Comida</b>	Macarrones con tomate <u>Pollo a la piña</u> Yogur líquido	Garbanzos con acelgas Lubina al horno c/lechuga Copa de fresas	Escarola con cebolla Paella de pollo y verduras Yogur con frutas	<u>Salteado de verduras mediterráneo</u> Salmón al horno con patata Compota de pera
<b>Merienda</b>	Zummo de naranja	Barrita de cereales	Queso fresco desnatado c/frambuesas	Macedonia de frutas
<b>Cena</b>	Ensalada mixta Gallo a la plancha c/limón Yogur sabores	Gazpacho andaluz Tortilla francesa c/ <u>las auténticas patatas fritas</u> Manzana asada	Judías verdes <u>Chipirones a la andaluza</u> Albaricoques	Sopa de pasta Lomo de cerdo con pimientos Yogur líquido

### Tabla aportes nutricionales por día y media semana 1

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
<b>HC (g)</b>	266	259	273	262
<b>Proteínas (g)</b>	100	87	90	90
<b>Lípidos (g)</b>	67	67	30	74



Viernes	Sábado	Domingo
Leche semidesnatada c/cereales desayuno Ciruela	Zumo de naranja Pan c/tomate Queso fresco de Burgos	Batido de fresas Tostada con miel
Plátano Jamón cocido	Yogur líquido	Zumo de tomate
<u>Patatas fritas con eneldo</u> Bistec de ternera c/ensalada mixta Piña en su jugo	Lentejas c/arroz Lenguado a la plancha c/limón Naranja	Crema de puerros <u>Conejo con pimientos</u> Natillas
Zumo de naranja Pan c/tomate	Cerezas	Macedonia de naranja con pasas
Espárragos con endivias Dorada al horno c/cebolla y calabacín Yogur de frutas	Ensalada de lechuga y pepino <u>Huevos estrellados</u> Fresas	Sopa de cebolla gratinada Merluza a la plancha c/espirales Manzana

- Pan: Las comidas principales (comida y cena) se acompañan de 2 rebanadas de pan blanco o integral.

- Aceite: La grasa por excelencia para la elaboración de los platos será el aceite de oliva virgen extra. Entre 20-60 g / día (2-6 cucharadas soperas).

- Bebida: Agua como bebida principal. Se recomienda entre 1,5-2 litros al día.

Nota: Las recetas de los platos subrayados se detallan en el recetario.

Viernes	Sábado	Domingo	Media semanal
264	262	268	265
97	92	84	91
66	75	65	63

# Menús

## base 2000kcal - Semana 2

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
<b>Desayuno</b>	Leche semidesnatada c/café Pan tostado c/tomate y aceite Manzana	Zumo de naranja Tostada c/una cuchara de mermelada Yogur de frutas	Leche semidesnatada c/cereales Kiwi	Batido de leche con fresas Pan tostado con jamón serrano
<b>Media mañana</b>	Yogur líquido	Infusión Barrita cereales	Plátano	Yogur con frutas
<b>Comida</b>	Arroz c/ verduritas <u>Sepias a la romana</u> Mango	Ensalada de pasta Muslos de pollo encebollados c/ <u>patatas al curry</u> Copa de fresas	Garbanzos c/ repollo Gallo a la plancha c/limón Zumo de naranja	<u>Pisto</u> Pez espada c/hinojo y manzana <u>Piña e higos con miel</u>
<b>Merienda</b>	Zumo de melocotón	Vaso de leche semidesnatada	Queso fresco de Burgos	Barrita de cereales Zumo de tomate
<b>Cena</b>	Alcachofas aliñadas c/aceite Pechugas de pavo c/ensalada Yogur	Ensalada de lechugas c/tomates cherrys Atún a la plancha c/pimientos Pera	Espárragos c/vinagreta Croquetas caseras ( <u>Bechamel</u> ) Melocotón	Crema de arroz c/zanahoria Tortilla francesa c/ajetes Cerezas

### Tabla aportes nutricionales por día y media semana 1

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
<b>HC (g)</b>	297	262	240	264
<b>Proteínas (g)</b>	98	96	105	74
<b>Lípidos (g)</b>	61	69	84	66



Viernes	Sábado	Domingo
Leche semidesnatada c/café	Zumo de melocotón	Leche semidesnatada c/cereales
Pan con tomate natural	Pan tostado c/queso fresco de Burgos	Zumo de naranja
Ciruela		
Zumo de piña	Yogur líquido	Melocotón
	Manzana	Jamón cocido
Puré de patata	Alubias pintas c/patata	<u>Habas y alcachofas con hinojo</u>
Lomo de cerdo c/arroz y champiñones	<u>Rape en salsa verde</u>	Halibut c/calabacín
Frambuesas	Naranja	Helado
Batido de leche con cacao	Macedonia de frutas	Copa de fresas
Acelgas rehogadas c/patata	Ensalada de escarola c/granada	Patatas asadas c/pimentón y aceite de oliva
<u>Gambas a la provenzal</u>	Huevo cocido c/puré de tomate	Hamburguesas de pollo c/pasta
Papaya	Fresas	Ciruela

- Pan: Las comidas principales (comida y cena) se acompañan de 2 rebanadas de pan blanco o integral.

- Aceite: La grasa por excelencia para la elaboración de los platos será el aceite de oliva virgen extra. Entre 20-60 g / día (2-6 cucharadas soperas).

- Bebida: Agua como bebida principal. Se recomienda entre 1,5-2 litros al día.

Nota: Las recetas de los platos subrayados se detallan en el recetario.

Viernes	Sábado	Domingo	Media semanal
268	273	263	267
96	94	108	96
68	69	66	69

# Las patatas fritas a mi manera



# Las auténticas patatas fritas

## Ingredientes

- 1 kg de patatas
- 1  de aceite de oliva
- Sal

- 4 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 40-45min según el grosor

**uno** Pelar las patatas y cortarlas en bastoncillos a su gusto: corte 8 x 8 mm, 10 x 10 mm o 13 x 13 mm. Aclarar las patatas cortadas en agua abundante, escurrirlas y secarlas cuidadosamente.

**dos** Colocar las patatas en ActiFry. Verter el aceite de oliva uniformemente sobre las patatas. Freírlas de 40 a 45 min según el grosor de las patatas.

**tres** Salar las patatas antes de servir.

## Las ventajas

Debido a la variedad en sus modos de preparación, las patatas pueden formar parte de los menús regularmente sin que lleguen a producir cansancio. En lo que se refiere a las patatas fritas, lo que cansa es lo cotidiano nunca lo excepcional. ¡Todo es cuestión de dosificación y de sentido común!

## Aportes nutricionales / ración

Con 1  de aceite de oliva para no excederse

332 kcal

• Proteínas: 9 g • Lípidos: 3 g • Hidratos de carbono: 68 g

Con 2  de aceite de oliva por capricho

361 kcal

• Proteínas: 9 g • Lípidos: 6 g • Hidratos de carbono: 68 g

# Patatas fritas al curry

## Ingredientes

- 1 kg de patatas
- 1  de aceite de oliva
- 1  de curry

- 4 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 40-45min

uno

Pelar las patatas y cortarlas en bastoncillos de 1 cm de ancho. Aclarar las patatas cortadas en agua abundante, escurrirlas y secarlas cuidadosamente.

dos

Mezclar en un cuenco el aceite de oliva y el curry.

tres

Colocar las patatas en ActiFry. Verter la mezcla uniformemente sobre las patatas. Freírlas de 40 a 45 min.



# Patatas fritas con eneldo

## Ingredientes

- 1 kg de patatas
- 1  de aceite de oliva
- 2  de eneldo deshidratado

- 4-6 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 40-45min

**uno** Pelar las patatas y cortarlas en bastoncillos de 1 cm de ancho. Aclarar las patatas cortadas en agua abundante, escurrirlas y secarlas cuidadosamente.

**dos** Mezclar en un cuenco el aceite de oliva y el eneldo deshidratado.

**tres** Colocar las patatas en ActiFry. Verter la mezcla uniformemente sobre las patatas. Freírlas de 40 a 45 min.



# Huevos estrellados

## Ingredientes

- 4 huevos
- 3 patatas medianas
- 1 pimiento verde
- unas ramitas de perejil
- 60 g de jamón serrano
- 1  de aceite de oliva virgen
- Sal

- 4 pers.
- Preparación - 10min
- Cocción - 25min

uno

Pelar las patatas y cortar. Colocar en ActiFry junto con el pimiento troceado en tiras, verter el aceite y freír durante 20 min.

dos

Añadir el jamón en taquitos junto a los huevos y dejar 5 min más.

tres

Colocar todo en una fuente y mezclar los ingredientes. Adornar con unas ramitas de perejil.

## Las ventajas

Se trata de un plato muy completo que incorpora alimentos de distintos grupos; patatas, huevos, verduras y jamón serrano.

El huevo es el alimento con las proteínas más completas y de mayor valor biológico, contiene en proporciones adecuadas los aminoácidos esenciales que el organismo necesita para formar sus propias proteínas, además es un alimento rico en vitaminas liposolubles (A, D), hidrosolubles (tiamina, riboflavina) y minerales (hierro, fósforo, zinc, selenio y sodio). Posee también una cantidad apreciable de lípidos y colesterol.

Las patatas son un alimento muy nutritivo, al cocinarlas con ActiFry no absorben aceite por lo que las hace aún más saludables. Contienen un elevado porcentaje de agua (77%), y es fuente importante de almidón (Hidrato de carbono complejo) y de sustancias minerales como el potasio.

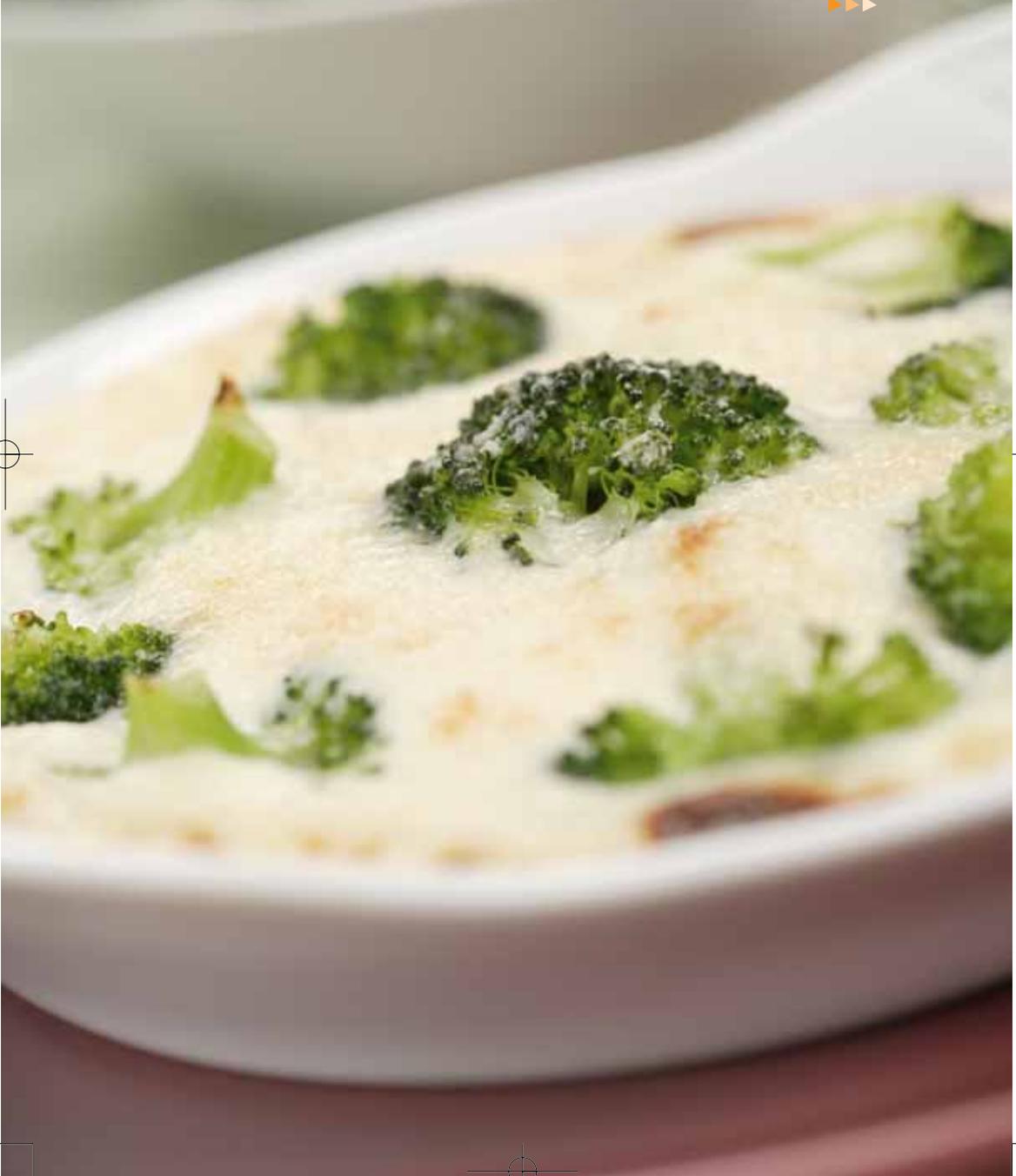
Al incorporar pimiento y jamón serrano resulta un plato muy completo equilibrado y sabroso, ideal para cualquier edad.

## Aportes nutricionales / ración

225 kcal

- Proteínas: 14 g
- Lípidos: 11 g
- Hidratos de carbono: 18 g

# Salsas y Dips



# Bechamel

## Ingredientes

- 750 ml leche
- 75 g harina de trigo
- 65 g mantequilla
- 70 g de cebolla
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada

- 4 pers.
- Preparación - 5min
- Cocción - 15min

uno

Verter la mantequilla en ActiFry, dejar derretir y sofreír la cebolla picada durante 5 min.

dos

Incorporar la harina de trigo y dejar 1 min. A continuación, añadir la leche tibia.

tres

Sazonar y prolongar la cocción durante 15 minutos hasta que espese formando una masa homogénea. Añadir pimienta y nuez moscada al gusto. Esta salsa puede servir para hacer masa de croquetas y combina muy bien con verduras, patatas, pasta, pescado, carne cocida, etc.

## Las ventajas

Se trata de una salsa ideal para aquellas personas que necesitan un aporte más elevado de energía como niños, adolescentes, deportistas, etc.

La leche aporta a nuestro organismo proteínas de elevado valor biológico, grasas, minerales (cabe destacar el calcio) y vitaminas del grupo B. Sumados al aporte de hidratos de carbono complejos procedentes del almidón de la harina de trigo hace de la salsa una opción perfecta para acompañar diferentes platos. Si se sustituye la harina de trigo por maicena, la salsa también es adecuada para aquellas personas que padecen celiaquía.

## Aportes nutricionales / ración

278 kcal

- Proteínas: 9 g
- Lípidos: 17 g
- Hidratos de carbono: 24 g

\* Para la realización de la masa de croquetas, cuando haya espesado la bechamel, añadir el ingrediente deseado (bacalao, jamón, pollo, etc.) y mezclar hasta que quede una masa homogénea. Sacar de ActiFry y dejar reposar la masa en un plato hasta que esté completamente fría antes de proceder a la elaboración de las croquetas.

## Salsa guacamole-atún-ketchup

### Ingredientes

- 1 limón verde
- 180 g de migas de atún al natural escurridas
- 10 gotas de Tabasco
- 120 g de ketchup
- 80 g de mayonesa
- 1 aguacate
- 1 pizca de sal

- 1 En el vaso de la batidora, rallar la piel de 1 limón verde y exprimir el zumo.
- 2 Añadir las migas de atún, el Tabasco, el ketchup, la mayonesa, la carne del aguacate y la sal. Mezclarlo todo.
- 3 Servir para acompañar las patatas fritas solas o al pimentón.

## Dip\* cóctel

### Ingredientes

- 150 g de queso quark
- 1 yema
- 1  de ketchup
- 1  de mostaza con especias
- Sal, pimienta

- 1 En un cuenco, mezclar la yema con la mostaza, la sal y la pimienta.
- 2 Añadir el queso queso quark y el ketchup.
- 3 Reservar en lugar fresco hasta el momento de servir.

\* *to dip* significa bañar.

## Dip\* con pimientos

### Ingredientes

- 150 g de queso quark (20% mat. grasa)
- 1/2 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 1 chorrito de limón verde
- Pimentón
- Sal, pimienta

- 1 Pelar y picar en trocitos el ajo y el cebolla. Lavar los pimientos, cortarlos en dos, quitar las semillas y las partes blancas. Pasar por la batidora.
- 2 Mezclar el queso blanco con el ajo, el cebolla, los pimientos y el zumo de limón.
- 3 Salpimentar y sazonar con pimentón.

## Dip\* al curry

### Ingredientes

- 150 g de yogurt
- 1/2  de salsa de soja
- 1/2  de curry
- 1 diente de ajo
- 1 chorrito de tabasco
- Sal

- 1 Pelar el diente de ajo y aplastarlo. En el vaso de la batidora, echar el ajo con el yogurt, el curry, la salsa de soja y el tabasco.
- 2 Mezclarlo todo hasta obtener una mezcla homogénea y rectificar el punto de sal si es necesario.
- 3 Verter el dip en una salsera y reservar en lugar fresco hasta el momento de servir.

### Las ventajas

Todas estas variantes de salsas presentan la ventaja de proporcionar al organismo calcio en grandes cantidades.



## Recetas sabrosas de carne



# Conejo con pimientos

## Ingredientes

- Un conejo de 1,5 Kg
- 1/2 cebolla
- 1 pimientos rojo
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- Unas ramitas de perejil
- 1  de aceite de oliva virgen
- 150 ml de vino blanco seco
- Sal y pimienta

- 4 pers.
- Preparación - 10min
- Cocción - 35min

uno

Trocear el conejo. Verter el aceite en ActiFry y calentar durante 1 min., añadir el conejo sazonado. Cocinar durante 5 min.

dos

Incorporar las hortalizas lavadas y cortadas en juliana, dejar cocinar durante 15 min.

tres

Añadir el vino blanco y prolongar la cocción 15 min más. Decorar el plato con unas ramitas de perejil.

## Las ventajas

Se trata de un plato muy ligero por su bajo contenido en grasa y su alta digestibilidad. La carne de conejo aporta proteínas de alto valor biológico, así como vitaminas del grupo B y minerales como el hierro. Los pimientos destacan por su contenido en vitamina C y E y en carotenos, siendo una importante fuente de antioxidantes. Resulta por tanto un plato ideal para incorporar en la dieta en cualquier etapa de la vida.

## Aportes nutricionales / ración

278 kcal

- Proteínas: 36 g
- Lípidos: 12 g
- Hidratos de carbono: 6 g

# Tempura de pollo y pimientos

## Ingredientes

- 600 g de pechugas de pollo en tiras (1 cm por 3 cm)
  - 450 g de pimientos (mezclar rojos, verdes y amarillos)
  - 2  de aceite de oliva
  - Sal
  - 2  de salsa de soja negra
  - 2  de coñac
  - 1/2  de jengibre fresco rallado
- Para la masa:**
- 40 g de cebollas tiernas
  - 2 claras de huevo
  - 2  de Maizena
  - 1  de jengibre fresco rallado

- 4 pers.
- Preparación - 35min
- Cocción - 15min

**uno**

Cortar las pechugas de pollo en trozos de 3 cm de largo y de 1 cm de grosor, a continuación cortar los pimientos en pequeños rombos.

**dos**

Preparación de la marinada: mezclar la salsa de soja, el coñac y el jengibre rallado. Cubrir los trozos de pollo con la marinada, tapar y dejar macerar 30 min. en la nevera.

**tres**

Preparación de la masa: picar finamente las cebollas tiernas. Batir las claras a punto de nieve y mezclarlas con la Maizena. Añadir la sal, las cebollas tiernas y el jengibre rallado.

**cuatro**

Calentar el aceite, rebozar los trozos de pollo en la Maizena, luego pasarlos por la masa y freírlos en el aceite caliente. Retirarlos cuando estén bien dorados y crujientes y dejarlos escurrir unos instantes. Freír los pimientos menos de un minuto; colocar la tempura de pollo y los pimientos fritos en un plato de presentación. Servir con salsa de soja.

## Las ventajas

Las grasas de aves de corral son « grasas buenas »: al ser en su mayoría de tipo mono y poliinsaturadas, tienen un efecto protector sobre el sistema cardiovascular. Los pimientos suministran grandes cantidades de vitaminas, en particular de vitamina C, ya que 200 g de pimiento asado aportan más de 100 mg de vitamina C. Esto cubre ampliamente las necesidades diarias.

## Aportes nutricionales / ración

409 kcal

- Proteínas: 47 g
- Lípidos: 19 g
- Hidratos de carbono: 13 g

# Conejo con limón y tomillo

## Ingredientes

- 600 g de cuarto trasero de conejo cortado en trozos pequeños
- 3  de aceite de oliva virgen
- 1 cebolla grande
- 3 limones
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1/2 vaso de agua
- 1 ramillete de perejil
- 1 ramita de tomillo fresco (+ ramitas con flores si es posible)
- Sal, pimienta blanca

- 4 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 20min

**uno**

Cocer la cebolla laminada con una cuchara Actifry de aceite de oliva virgen durante 5 min.

**dos**

Incorporar luego los trozos de conejo con 2 cucharas Actifry de aceite de oliva virgen, el tomillo, un vaso de vino blanco seco, el zumo de los 3 limones y 1/2 vaso de agua. Salpimentar. Cocer 15 min.

**tres**

Servir con patatas al vapor (500 g). Espolvorear perejil picado y flor de tomillo.

## Las ventajas

El conejo con limón ofrece un buen aporte de proteínas de excelente valor biológico puesto que todos los aminoácidos esenciales están presentes. La carne de conejo es sumamente magra y sus ácidos grasos, mayoritariamente insaturados, son protectores cardiovasculares.

## Aportes nutricionales / ración

630 kcal

- Proteínas: 47 g
- Lípidos: 25 g
- Hidratos de carbono: 33 g



# Pollo con piña

## Ingredientes

- 600 g de pechuga de pollo cortada en tiras finas (1cm por 3 cm)
- 1  de maizena
- Sal, pimienta molida
- 2  de aceite de oliva
- 1/2  de jengibre
- 1/2  de curry dulce
- 250 g de piña en conserva
- 2  de salsa de soja
- 1 vaso y medio de agua
- 2  de zumo de piña

- 4 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 15min

**uno**

En una ensaladera, rebozar las tiras de pollo en una mezcla de maizena, sal y pimienta. Colocarlas en ActiFry, echar el aceite de oliva y freír 5 min.

**dos**

Parar ActiFry, añadir el jengibre, el curry y la piña, mezclar y dejar macerar 5 min. Luego incorporar la salsa de soja y el agua. Añadir 1 cucharada sopera de maizena diluida en el zumo de piña.

**tres**

Volver a freír 5 min. Servir con arroz basmati perfumado (500 g).

## Las ventajas

Las grasas de las aves de corral son «grasas buenas»: al ser de tipo mono y poliinsaturadas en su mayoría tienen un efecto protector para el sistema cardiovascular. La piña participa en el buen funcionamiento del tránsito intestinal, gracias a su contenido en fibras, y posee una gran diversidad mineral y vitamínica.

## Aportes nutricionales / ración

458 kcal

- Proteínas: 48 g
- Lípidos: 12 g
- Hidratos de carbono: 40 g

# Recetas sabrosas de pescado



# Chipirones a la andaluza

## Ingredientes

- 1,2 Kg de chipirones
- 1  de harina de trigo
- 1  de aceite de oliva virgen
- Ajo y perejil
- Sal
- Eneldo

- 4 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 15min

uno

Limpiar los chipirones. Sazonar y pasar por harina. Eliminar el exceso de harina.

dos

Colocar en ActiFry junto con el ajo y el perejil y con 1 cucharada de aceite de oliva. Freír durante 15 min.

tres

Decorar el plato con eneldo. Sugerimos acompañar el plato con una guarnición de arroz con guisantes.

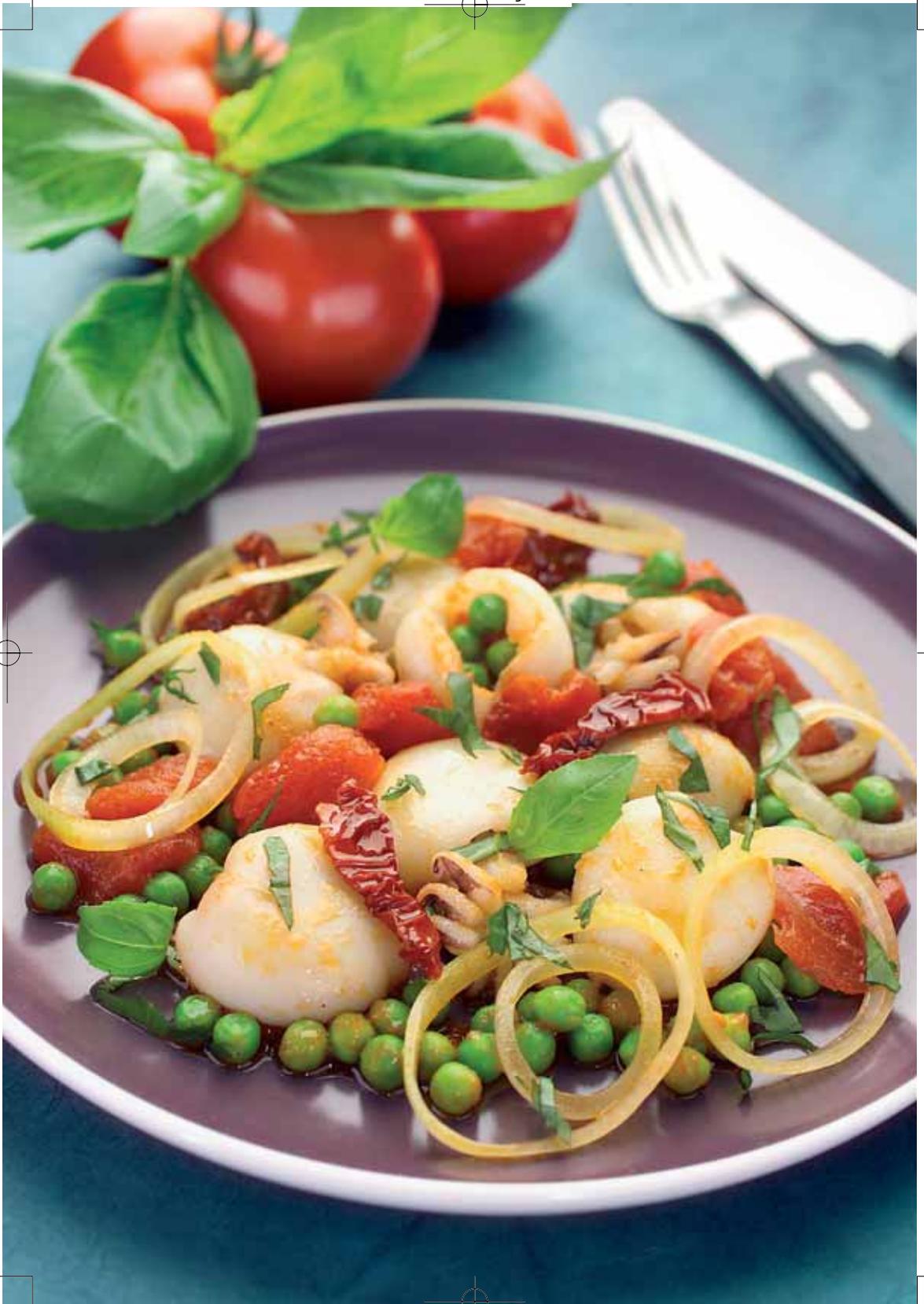
## Las ventajas

Los calamares son buena fuente de proteínas de elevada calidad, ya que contienen una gran cantidad de aminoácidos esenciales, que el organismo no puede sintetizar por el mismo. Aunque su aporte en grasas no es muy elevado, es rico en ácidos grasos omega 3 con propiedades beneficiosas para la salud. Por su contenido en colesterol, se aconseja moderar su consumo en personas con niveles altos del mismo o triglicéridos en sangre.

## Aportes nutricionales / ración

236 kcal

- Proteínas: 26 g
- Lípidos: 12 g
- Hidratos de carbono: 6 g



# Sepias a la romana

## Ingredientes

- 600 g de sepias pequeñas lavadas
- 6 tomates de lata pelados, sin semillas y triturados
- 2 cebollas cortadas en rodajas
- 12 hojas de albahaca fresca
- 3  de aceite de oliva virgen
- 400 g de guisantes
- Sal, pimienta blanca

- 4 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 25min

uno

Colocar las sepias y las rodajas de cebolla en ActiFry, verter el aceite y rehogar durante 5 min.

dos

Añadir los tomates triturados y 4 hojas de albahaca. Salpimentar y cocer durante 10 min.

tres

Cuando las sepias estén casi cocidas, añadir los guisantes y cocer durante 10 min. Rectificar el punto de sal si es necesario. Adornar con el resto de albahaca y servir.

## Las ventajas

Una de las características de las sepias a la romana es la de ser un plato equilibrado. Los guisantes contribuyen a cubrir nuestras necesidades proteínicas y ayudan a corregir el desequilibrio existente entre proteínas vegetales y proteínas animales, generalmente excesivas en nuestras dietas occidentales. La sepia es un alimento muy poco calórico y aporta esencialmente potasio y calcio.

## Aportes nutricionales / ración

318 kcal

- Proteínas: 33 g
- Lípidos: 12 g
- Hidratos de carbono: 20 g

# Gambas a la provenzal

## Ingredientes

- 800 g de gambas
- 1 cebolla laminada
- 5 dientes de ajo picados
- Perejil picado
- 3  de aceite de oliva virgen
- Sal, pimienta
- 1 limón

- 4 pers.
- Preparación - 20min
- Cocción - 12min

uno

Passar las gambas por agua fría y limpiarlas. En un plato, cubrir las gambas con ajo, cebolla, perejil y aceite. Dejar marinar 15 min.

dos

Poner las gambas a cocer con la marinada durante 12 min. Cuando las gambas cogen un bonito color anaranjado, salpimentar.

tres

Parar ActiFry y esperar 2 min. antes de servir con trozos de limón (pueden ser útiles unos recipientes de agua tibia con limón).

## Las ventajas

Las gambas son muy poco calóricas y aportan esencialmente proteínas y vitaminas del grupo B.

## Aportes nutricionales / ración

276 kcal

- Proteínas: 44 g
- Lípidos: 11 g
- Hidratos de carbono: 1,5 g

# Fritura de pescado con salsa tártara

## Ingredientes

### Para la fritura:

- 600 g de pescado para fritura (breca, salmonetes, gobios...)
- 100 g de harina
- Sal, pimienta
- 3  de aceite de oliva

### Para la salsa tártara:

- 200 g de nata
- 2  de mayonesa
- 3 pepinillos finamente picados
- 2  de alcaparras finamente picadas
- 1/2  de zumo de limón
- 1  de perejil fresco picado

- 4 pers.
- Preparación - 10min
- Cocción - 10-15min (según el tamaño del pescado)

uno

Preparar la salsa tártara: mezclar la nata, la mayonesa, los pepinillos, las alcaparras, el zumo de limón y el perejil.

dos

Aclarar los pescaditos, secarlos, enharinarlos con la sal y la pimienta. Colocar los pescaditos en ActiFry. Verter el aceite de oliva y freír los pescaditos durante 4 a 5 min hasta que estén dorados y crujientes (proceder en varias tandas).

tres

Sacar los pescaditos y escurrirlos en papel absorbente. Servir con pequeño cuenco de salsa tártara.

## Las ventajas

El pescado es un alimento de alto valor nutricional, por la calidad de sus proteínas y de sus ácidos grasos, su riqueza en minerales y en vitaminas, así como su gran digestibilidad. El contenido graso depende del tipo de pescado (Blanco o azul) siempre siendo un alimento de calidad para las personas que cuidan su salud.

## Aportes nutricionales / ración

542 kcal

- Proteínas: 40 g
- Lípidos: 32 g
- Hidratos de carbono: 20 g



# Rape en salsa verde

## Ingredientes

- 4 lomos de rape medianos
- 100 g de gambas frescas (peladas)
- 1 ramita de perejil
- 2 dientes de ajo
- 1 hojita de eneldo
- 2  de harina de trigo
- 2  de aceite de oliva virgen
- 100 g de guisantes tiernos, o cocidos previamente
- 100 ml de vino blanco seco
- Sal

- 4 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 25min

uno

Salar ligeramente los lomos de rape y pasar por harina.

Picar los ajos en cuadritos pequeños. Verter en ActiFry el aceite y calentar durante 1 min.

Colocar los lomos de rape junto al ajo en ActiFry. Rehogar durante 5 min.

dos

Agregar el perejil troceado muy pequeño junto a las gambas peladas previamente y los guisantes. Dejar 5 min.

tres

Aderezar y a continuación añadir el vino, y 200 ml de agua. Prolongar la cocción durante 15 min.

Servir los lomos de rape con la salsa verde y acompañados de las gambas.

Adornar con una hojita de eneldo.

## Las ventajas

El rape es un pescado blanco, por lo que su contenido graso es ligeramente bajo. Es una buena fuente de proteínas de alta calidad, contiene al igual que el resto de los pescados vitaminas del grupo B (B1, B3 y B9) y minerales como el magnesio, potasio, fósforo y hierro. La salsa verde junto con las gambas aumenta el contenido proteico del plato. Al tratarse de una carne firme y jugosa y dado que apenas contiene espinas resulta perfecta para niños y personas mayores.

## Aportes nutricionales / ración

241 kcal

- Proteínas: 32 g
- Lípidos: 8 g
- Hidratos de carbono: 10 g

## Recetas sabrosas de verduras



# Salteado de verduras mediterráneo

## Ingredientes

- 1 calabacín de 200 g
- 250 g champiñones frescos
- 1 berenjena mediana
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- Unas ramitas de perejil
- 2  de aceite de oliva virgen
- 100 ml de vino blanco
- Sal, pimienta

- 4 pers.
- Preparación - 10min
- Cocción - 30min

### uno

Lavar las verduras. Cortar el calabacín y la berenjena con su piel en rodajas, espolvorear con sal y pimienta y dejar aproximadamente 15 minutos para que suelten el agua. Posteriormente cortar en dados. Los champiñones una vez limpios se laminan y cortan por la mitad. Cortar los pimientos en tiras finas.

### dos

Colocar las berenjena, el calabacín, los pimientos y los champiñones en ActiFry. Verter el aceite y cocinar durante 5 min.

### tres

Machacar el ajo junto al perejil. Incorporar a ActiFry junto con el vino blanco. Aderezar. Prolongar la cocción durante 10 minutos. Servir como primer plato.

## Las ventajas

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y sustancias antioxidantes, por lo que no deben faltar en el menú diario. Un salteado de verduras es una deliciosa y sana opción de tomar este grupo de alimentos, haciendo la dieta más variada y de mayor agrado sobre todo para aquellas personas que les cuesta incluir en su dieta este tipo de alimentos. Dado que todas las verduras y hortalizas utilizadas tienen un bajo valor energético por su elevado contenido en agua, resulta también un plato ideal en dietas de adelgazamiento o mantenimiento del peso. Este salteado es la guarnición ideal para cualquier plato.

## Aportes nutricionales / ración

142 kcal

- Proteínas: 3 g
- Lípidos: 11 g
- Hidratos de carbono: 9 g

# Habas y alcachofas con hinojo

## Ingredientes

- 4 alcachofas
- 250 g de habitas tiernas con su vaina
- 1 cabeza de ajo tierno
- 100 g de plumeros de hinojo
- 30 g de harina
- 2 limones
- 2  de aceite de oliva virgen
- Sal, Pimienta

- 4 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 32min

uno

Deshojar las alcachofas, recortar una parte del tallo, igualar la base y quitar la pelusa con la ayuda de una cuchara parisina. Dejar en remojo las alcachofas en un recipiente con 1 cuchara Actifry de agua, 15 g de harina y 1 limón en rodajas. A continuación preparar las habas: con la ayuda de un cuchillo, cortar la cola y tirar de la hebra hasta la otra extremidad. Cortarlas en trozos de 5-6 cm.

dos

Colocar los plumeros de hinojo en ActiFry, verter el aceite de oliva y cocer durante 4-5 min. (reservar algunas hebras para la decoración). Añadir el ajo machacado, los trozos de habas y rociar con un chorrito de agua. Prolongar la cocción durante otros 10 min.

tres

Cuando las habas estén tiernas, añadir la alcachofas cortadas en cuartos. Salpimentar. Añadir el zumo del remojo de las alcachofas y continuar con la cocción durante 15 min. En una cazuela, diluir 15 g de harina con el zumo de un limón y una cuchara Actifry de agua. Verter esta mezcla sobre las verduras. Cocer 2 min. hasta que espese la salsa. Colocar las habas y las alcachofas en un plato y adornar con el hinojo.

## Las ventajas

Este plato de habas y alcachofas a la cretense es el plato protector cardiovascular por excelencia. Se integra perfectamente en una comida con pescado o carne. El aporte de proteínas de origen exclusivamente vegetal permite reequilibrar nuestra dieta a menudo más rica en proteínas de origen animal.

## Aportes nutricionales / ración

184 kcal

- Proteínas: 7 g
- Lípidos: 11 g
- Hidratos de carbono: 14 g

# Patatas al estilo de Sarlat

## Ingredientes

- 800 g de patata peladas, lavadas
- 40 g de grasa de oca o de pato
- 3 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil
- Sal, pimienta

- 4 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 32min

uno

Cortar las patatas en rodajas de aproximadamente 3 a 4 mm de grosor, lavarlas y limpiarlas.

dos

Derretir la grasa de oca o de pato 1 a 2 min. en ActiFry. Verter a continuación las rodajas de patatas, cocer 30 min.

tres

Deshojar y picar el perejil. Pelar y picar el ajo muy menudo. Unos minutos antes del final de la cocción, salpimentar las patatas, espolvorearlas con la picada de ajo y perejil.

## Las ventajas

Las patatas proporcionan energía gracias a su contenido en hidratos de carbono presentes en los almidones y de asimilación lenta por el organismo.

## Sugerencias

- **Patatas con tocino**
- **Patatas con albahaca**

La albahaca es una fuente muy interesante de calcio y de fósforo, unos minerales que son esenciales para un buen desarrollo del tejido óseo. También se utiliza en farmacología como antidepresor, antiséptico y antiinfeccioso.

- **Patatas con tomillo y romero**

El tomillo contiene fenoles como el timol, con propiedades antisépticas, antiespasmódicas. Activa las secreciones biliares y facilita la digestión.

## Aportes nutricionales / ración

292 kcal

- Proteínas: 5 g
- Lípidos: 10 g
- Hidratos de carbono: 50 g



# Pisto

## Ingredientes

- 1 cebolla
- 2 tomates maduros grandes
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 1  de aceite de oliva virgen
- Sal

- 4 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 30min

uno

Escaldar los tomates, quitar la piel y trocear en dados. Pelar la berenjena y el calabacín en caso de que fuesen viejos o de piel dura. Trocear junto al resto de ingredientes (pimientos, ajo y cebolla).

dos

Colocar en ActiFry el aceite y dejar calentar durante 1 min. Cocer primeramente la cebolla seguida de los pimientos, después la berenjena y el calabacín, terminando con el tomate, tiempo de cocción 30 min.

tres

Dejar reposar 1/2 hora antes de servir. Sazonar y añadir si fuese necesario una pizca de azúcar ya que los tomates pueden estar ácidos.

## Las ventajas

El pisto es uno de los platos más tradicionales de la cocina mediterránea. Los tipos de verduras que pueden añadirse varían dependiendo de la zona y las costumbres. Todas las verduras y hortalizas utilizadas en nuestro pisto son fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y antioxidante. Por su bajo aporte calórico es ideal en regímenes de adelgazamiento o mantenimiento de peso. Una buena opción es preparar el pisto como plato único añadiendo alimentos proteicos como el huevo o determinados pescados (atún, bonito, etc.).

## Aportes nutricionales / ración

189 kcal

- Proteínas: 4 g
- Lípidos: 18 g
- Hidratos de carbono: 18 g

# Tiempos de cocción

## Patatas

	TIPO	CANTIDAD	AÑADIDO	TIEMPO DE COCCIÓN
Patatas fritas tamaño estándar 10mm x10mm	Frescas	1000 g	1 cuchara de aceite	40 - 45 min
	Frescas	750 g	3/4 cuchara de aceite	35 - 37 min
	Frescas	500 g	1/2 cuchara de aceite	28 - 30 min
	Frescas	250 g	1/4 cuchara de aceite	24 - 26 min
Patatas	Frescas	1000 g	1 cuchara de aceite	40 - 42 min
	Congeladas	750 g	sin	14 - 16 min
Patatas fritas a dados	Frescas	1000 g	1 cuchara de aceite	40 - 42 min
	Congeladas	750 g	sin	30 - 32 min
Patatas fritas Tradicionales	Congeladas	750 g	sin	30 - 32 min
Patatas fritas Paja	Congeladas	750 g	sin	25 - 27 min

## Carnes - Aves

	TIPO	CANTIDAD	AÑADIDO	TIEMPO DE COCCIÓN
Nuggets de pollo	Frescos	750 g	sin	18 - 20 min
	Congelados	750 g	sin	18 - 20 min
Alitas de pollo	Frescos	4 a 6	sin	30 - 32 min
Muslos de pollo	Frescos	2	sin	30 - 35 min
Pechugas de pollo	Frescas	6 pechugas (aprox. 750g)	sin	10 - 15 min
Rollitos de primavera	Frescos	4 à 8 pequeños	1 cuchara de aceite	10 - 12 min
Ternera rellena	Fresca	2 a 6	1 cuchara de aceite	15 - 20 min
Chuletas de cordero	Frescas	2 a 6	1 cuchara de aceite	15 - 20 min
Chuletas de cerdo	Frescas	2 a 4	1 cuchara de aceite	15 - 18 min
Lomo de cerdo	Fresco	2 a 6 rodajas	1 cuchara de aceite	12 - 15 min
Salchichas	Frescas	4 a 8 (pinchadas)	sin	10 - 12 min
Cuartos traseros de conejo	Frescos	2 à 6	1 cuchara de aceite	15 - 20 min
Carne picada	Fresca	600 g	1 cuchara de aceite	10 - 15 min
	Congelada	400 g	sin o con 1 cuchara de aceite	12 - 15 min
Albóndigas de carne	Congeladas	750 g	1 cuchara de aceite	18 - 20 min

## Pescados - Marisco

	TIPO	CANTIDAD	AÑADIDO	TIEMPO DE COCCIÓN
Calamares a la romana	Congelados	300 g	sin	12 - 14 min
Rape	Fresco	500 g	1 cucharada de aceite	20 - 22 min
Gambas	Cocidas	400 g	sin	10 - 12 min
Gambas	Congeladas	300 g (16 piezas)	sin	12 - 14 min

## Verduras

	TIPO	CANTIDAD	AÑADIDO	TIEMPO DE COCCIÓN
Calabacines	Frescos en láminas	750 g	1 cucharada de aceite + 15 cl de agua	25 - 35 min
Pimientos	Frescos en láminas	650 g	1 cucharada de aceite + 15 cl de agua	20 - 25 min
Champiñones	Frescos en cuartos	650 g	1 cucharada de aceite	12 - 15 min
Tomates	Frescos en cuartos	650 g	1 cucharada de aceite + 15 cl de agua	10 - 15 min
Cebollas	Frescos en rodajas	500 g	1 cucharada de aceite	15 - 25 min

## Preparaciones congeladas

	TIPO	CANTIDAD	AÑADIDO	TIEMPO DE COCCIÓN
Pisto	Congelado	750 g	sin	20 - 22 min
Salteado pasta y pescado	Congelado	750 g	sin	20 - 22 min
Salteado campesino	Congelado	750 g	sin	25 - 30 min
Salteado saboyano	Congelado	750 g	sin	20 - 25 min
Pastas a la carbonara	Congeladas	750 g	sin	15 - 20 min
Paella	Congelada	650 g	sin	15 - 20 min
Arroz Cantonés	Congelado	650 g	sin	15 - 20 min
Chile con Carne	Congelado	750 g	sin	12 - 15 min

## Postres

	TIPO	CANTIDAD	AÑADIDO	TIEMPO DE COCCIÓN
Plátanos	en rodajas	500 g (5 plátanos)	1 cucharada de aceite + 1 cucharada de azúcar moreno	4 - 6 min
	en papillote	2 plátanos	sin	20 - 25 min
Cerezas	enteras	hasta 1000 g	1 cucharada de aceite + 1 a 2 cucharas de azúcar	12 - 15 min
Fresas	cortadas en 4	hasta 1000 g	1 a 2 cucharas de azúcar	5 - 7 min
Manzanas	cortadas en 2	3	1 cucharada de aceite + 2 cucharas de azúcar	10 - 12 min
Peras	cortadas en 3	hasta 1000 g	1 a 2 cucharas de azúcar	8 - 12 min
Piña	cortada en 3	1	1 a 2 cucharas de azúcar	8 - 12 min

# Índice alfabético

## Clasificación de las recetas por orden alfabético

Bechamel .....	p 23	Las auténticas patatas fritas .....	p 17
Chipirones a la andaluza .....	p 33	Patatas al estilo de Sarlat .....	p 43
Conejo con limón y tomillo .....	p 29	Patatas fritas al curry .....	p 18
Conejo con pimientos .....	p 27	Patatas fritas con eneldo .....	p 19
Dip cóctel .....	p 24	Pisto .....	p 45
Dip con pimientos .....	p 25	Pollo con piña .....	p 31
Dip al curry .....	p 25	Rape en salsa verde .....	p 39
Fritura de pescado con salsa tártara ...	p 37	Salsa guacamole-atún-ketchup .....	p 24
Gambas a la provenzal .....	p 36	Salteado de verduras mediterráneo ...	p 41
Habas y alcachofas con hinojo .....	p 42	Sepias a la romana .....	p 35
Huevos estrellados .....	p 21	Tempura de pollo y pimientos .....	p 28

**Tefal**<sup>®</sup>  
ActiFry