

Jornadas de convivencia 2016



Oilo, 14 a 16 DE OCTUBRE 2016

PROGRAMA DE COMIDAS Y CENAS

Viernes 14 Octubre

CENA

PRIMERO: SOPA DE PASTA BAJA EN PROTEÍNAS CON VERDURA Y CALDO DE COCIDO

SEGUNDO: TORTILLA ESPECIAL DE PATATAS Y ESPÁRRAGOS CON GUARNICIÓN DE CALABACÍN AL HORNO

POSTRE: FRUTA VARIADA (PLÁTANOS Y MANZANAS)

Sabado 15 Octubre

COMIDA

PRIMERO: MACARRONES GRATINADOS

SEGUNDO: TRAMPANTOJO DE HUEVO DURO RELLENO CON GUARNICIÓN DE ENSALADILLA Y PIMIENTO ROJO

POSTRE: TARTA TATÍN DE PLÁTANO Y PIÑA

CENA

PRIMERO: PATATAS CAMPERAS CON SETAS VARIADAS

SEGUNDO: LIBRITOS DE BERENJENAS CON QUESO BAJO EN PROTEÍNAS

POSTRE: YOGUR BAJO EN PROTEÍNAS CON ARÁNDANOS Y FRAMBUESAS

Domingo 15 Octubre

COMIDA

PRIMERO: PASTEL DE ARROZ BAJO EN PROTEÍNAS

SEGUNDO: PIMIENTOS DE PIQUILLO CON BRANDADA DE COLIFLOR

POSTRE: ROQUITAS DE CEREALES Y CHOCOLATE

NOTA: PARA LOS MÁS PEQUEÑOS, HAY PURÉ DE VERDURAS DISPONIBLE.

SOPA DE PASTA CON VERDURA Y CALDO DE COCIDO



INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

1 L. Y ½ DE CALDO DE COCIDO "GALLINA BLANCA"

2 ZANAHORIAS

100 gr. JUDÍAS VERDES

100 gr. PASTA PARA SOPA BAJA EN PROTEÍNAS

PREPARACIÓN:

LAVAR, PELAR Y CORTAR EN DADITOS LA ZANAHORIA.

LAVAR Y CORTAR EN TROCITOS LAS JUDÍAS VERDES.

PONER A HERVIR EN UNA OLLA EL CALDO, AÑADIR LOS DADITOS DE VERDURAS, COCER HASTA QUE ESTÉN TIERNAS Y AÑADIR LA PASTA. SEGUIR LA COCIÓN HASTA QUE ESTÉ EN SU PUNTO.

SERVIR CALIENTE.

TORTILLA DE PATATA Y ESPÁRRAGOS



INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

4 PATATAS GRANDES
1 MANOJO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS
1 CEBOLLA
1 PUERRO CORTADO EN JULIANA (PARTE BLANCA)
200 ML. SUCEDÁNEO DE LECHE
4 CUCHARADAS COLMADAS DE HARINA BAJA EN PROTEÍNAS
1 CUCHARADA PEQUEÑA DE LEVADURA
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
SAL
1 PIZCA DE COLORANTE AMARILLO

PREPARACIÓN:

1. PELAR Y TROCEAR LAS PATATAS Y LA CEBOLLA. FREIR JUNTO CON LOS ESPÁRRAGOS Y PUERROS EN ACEITE Y SAL.
2. MEZCLAR 200 ML. DE SUCEDÁNEO DE LECHE CON LA HARINA ESPECIAL, LA LEVADURA, UNA PIZCA DE COLORANTE Y SAL.
3. BATIR HASTA QUE NO QUEDEN GRUMOS Y DEJAR REPOSAR.
4. RETIRAR DE LA SARTÉN LAS PATATAS CON EL RESTO DE LAS VERDURAS, ESCURRIR EL ACEITE. A CONTINUACIÓN MEZCLAR CON EL BATIDO DE LECHE Y HARINA.
5. EN UNA SARTÉN ANTIADHERENTE CON UN POCO DE ACEITE CUAJAR LA TORTILLA POR LOS DOS LADOS.

NOTA: PUEDE ACOMPAÑAR LA TORTILLA CON TOMATE ALIÑADO

MACARRONES GRATINADOS



INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

300 gr. MACARRONES BAJOS EN PROTEÍNAS
500 gr. SALSA DE TOMATE FRITO
150 gr. ALCAPARRAS
150 gr. OLIVAS NEGRAS SIN HUESO
200 gr. QUESO RALLADO BAJO EN PROTEÍNAS
150 ml. NATA LÍQUIDA 35% M.G.
2 ZANAHORIAS

PREPARACIÓN:

HERVIR LOS MACARRONES EN ABUNDANTE AGUA CON SAL.

HACER LA SALSA DE TOMATE CON LAS ALCAPARRAS, LAS OLIVAS NEGRAS PICADAS Y LA ZANAHORIA EN DADITOS PREVIAMENTE HERVIDA.

ESCURRIR BIEN LOS MACARRONES, MEZCLAR CON LA SALSA Y AÑADIR QUESO RALLADO, PONERLOS EN UNA FUENTE PARA HORNO, ROCIARLOS CON LA NATA LÍQUIDA, AÑADIR MÁS QUESO RALLADO Y GRATINAR

TRAMPANTOJO DE

HUEVO DURO RELLENO

Ingredientes Clara:	Ingredientes Yema:
150ml agua 75 ml nata (35% MG) 4 gr AGAR-AGAR. 3gr Sal Negra	1 Cucharada de pure espeso de patata 1 Cucharada rasa de zanahoria 1 toque de mostaza 1 Cucharada rasa de mahonesa Sal negra del Himalaya

PREPARACIÓN DE LA CLARA:

1. DISOLVER LA SAL Y EL AGAR-AGAR EN UN POCO DE AGUA, RESERVAR
2. EN UN CAZO AGREGAR EL RESTO DE AGUA JUNTO CON LA NATA Y LLEVAR A EBULLICIÓN, REMOVIENDO CONTINUAMENTE. AGREGAR EL AGAR Y LA SAL DISUELTA PREVIAMENTE, CUANDO ROMPE EL HERVOR DEJAR HERVIR UNOS MINUTOS SIN DEJAR DE REMOVER, Y RETIRAR DEL FUEGO.
3. RELLENAR LOS MOLDES DE TAMAÑO DE MEDIO HUEVO
4. CUANDO ESTÉ DURO RETIRAR UNA PORCIÓN PARA DEJAR UN HUECO DONDE IRÁ LA YEMA.

PREPARACIÓN DE LA YEMA:

1. MEZCLAR TODO E INTRODUCIRLO EN LA MANGA PASTELERA.
2. RELLENAR LOS HUECOS DE LAS CLARAS CON UN ROSETÓN DE PURÉ.
3. PARA EMPLATAR, COLOCAR EL FALSO HUEVO SOBRE UN FONDO DE HIERBAS NATURALES RÚCULA, CANÓNIGO, ICEBERG, ETC... Y VERTER POR ENCIMA CON LA AYUDA DE UNA CUCHARA LA SAL NEGRA Y EL ACEITE DE OLIVA.

TARTA TATÍN DE PLÁTANO Y PIÑA



INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

5 PLÁTANOS
1 PIÑA
150 gr AZÚCAR MORENO
1 LÁMINA DE HOJALDRE BAJO EN PROTEÍNAS REDONDO PREVIAMENTE ESTIRADO
MANTEQUILLA
CANELA EN POLVO
ZUMO DE 1 LIMÓN
150 ML. NATA LÍQUIDA 35% M.G.

PREPARACIÓN:

PELAR LA FRUTA Y CORTARLA EN CUARTOS, ROCIAR CON ZUMO DE LIMÓN, LA CANELA Y 30 GR DE AZÚCAR MORENO.

DEJAR MACERAR 1 HORA.

CALENTAR EL RESTO DE AZÚCAR EN UNA SARTÉN CON UNAS CUCHARADAS DE AGUA HASTA OBTENER UN CARAMELO DORADO.

AÑADIR 50 GR DE MANTEQUILLA, LA FRUTA CON EL JUGO DE MACERACIÓN Y CARMELIZAR UNOS 10 MINUTOS A FUEGO SUAVE.

PRECALENTAR EL HORNO A 220 ° C

ENGRASAR UN MOLDE REDONDO (CON LOS BORDES DE UNOS 2 DEDOS DE ALTO) CON MANTEQUILLA, RELLENARLO CON LA FRUTA, CUBRIR CON EL HOJALDRE INTRODUCIENDO LOS BORDES DE LA MASA ENTRE EL MOLDE Y LA FRUTA.

HORNEAR 15 MINUTOS.

DEJAR TEMPLAR Y DESMOLDAR DÁNDOLE LA VUELTA.

SE PUEDE SERVIR TEMPLADA CON LA NATA TIBIA POR ENCIMA O FRÍA CON LA NATA TAMBIÉN CALIENTE.

PATATAS CAMPERAS CON SETAS VARIADAS



INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

4 PATATAS
1 KG SETAS VARIADAS (PUEDEN SER CONGELADAS)
4 ZANAHORIAS
200 GR. TOCINO IBÉRICO BLANCO
1 CEBOLLA
100 GR. QUESO BAJO EN PROTEÍNAS PARA RALLAR
ACEITE, SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN:

PELAR LAS PATATAS Y CORTARLAS EN RODAJAS FINAS. PONERLAS EN UNA BANDEJA DE HORNO Y SALPIMENTAR. ROCIAR CON UN HILO DE ACEITE Y HORNEAR HASTA QUE ESTÉN TIERNAS.

PELAR LAS ZANAHORIAS Y LA CEBOLLA, CORTARLAS EN DADITOS.

PICAR LAS SETAS Y EL TOCINO, PONER ACEITE EN UNA SARTÉN O CAZUELA PLANA Y SOFREIR LA CEBOLLA, AGREGAR LA ZANAHORIA Y SALTEAR HASTA QUE ESTA ÚLTIMA ESTÉ TIERNA. AÑADIR LAS SETAS Y SUBIR EL FUEGO, HASTA QUE EVAPORE EL AGUA QUE SUELTAN.

CUANDO COMIENZE A FREIR DE NUEVO, PONER LOS TROCITOS DE TOCINO Y SALPIMENTAR, Y DEJAR QUE SE DORE TODO LIGERAMENTE.

REPARTIR ESTE SOFRITO SOBRE LAS PATATAS, ESPOLVOREAR CON EL QUESO Y GRATINAR.

SERVIR CALIENTE.

LIBRITOS DE BERENJENAS CON BONIATO FRITO



INGREDIENTES:

LOMO DE BERENJENAS CORTADOS GRUESOS PARA HACER EL LIBRITO (UNA POR PERSONA)
QUESO ESPECIAL, 1 FETA POR LIBRITO
150 gr HARINA (BAJA PROT.)
OLIVAS DESHUESADAS 5 O 6 UNIDADES POR LIBRITO
PREPARADO DE SUCEDÁNEO DE LECHE CON MAICENA Y COLORANTE (SÍMIL HUEVO)
CANTIDAD SUFICIENTE PARA REBOZAR
PAN RALLADO ESPECIAL CON AJO PICADO Y PEREJIL
BONIATO PELADO UNO GRANDE POR PERSONA

PREPARACIÓN:

1. COLOCAR CON SAL GRUESA EN UN COLADOR Y DEJAR REPOSAR DE 20-30 MINUTOS LAS REBANADAS DE BERENJENA, LUEGO ENJUAGAR CON ABUNDANTE AGUA PARA RETIRAR TODA LA SAL, ESCURRIR Y SECAR CON PAPEL DE COCINA.
2. REBANAR POR EL CENTRO SIN LLEGAR HASTA EL FINAL LOS LOMOS DE BERENJENA, RELLENAR CON EL QUESO Y LAS RUEDAS DE OLIVAS.
3. PASAR EL LIBRITO POR EL SÍMIL DE HUEVO BIEN ESPESO Y LUEGO POR PAN RALLADO.
4. REBOZAR EN ABUNDANTE ACEITE DE OLIVA POR LOS DOS LADOS, RETIRAR Y COLOCAR SOBRE PAPEL ABSORBENTE.
5. CORTAR LOS BONIATOS EN BASTONES FINITOS Y FREÍR CON ACEITE BIEN CALIENTE.

PASTEL DE ARROZ

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

250 GR. DE ARROZ ESPECIAL BAJO EN PROTEÍNAS

300 GR. DE TOMATE FRITO

100 GR. DE MAYONESA

200 GR. DE LECHUGAS VARIADAS

1 TOMATE MEDIANO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

VINAGRE

PREPARACIÓN:

1. COCER EL ARROZ ESPECIAL EN AGUA CON SAL, ESCURRIR Y DEJAR ENFRIAR.
2. CONFECCIONAR UNA ENSALADA CON LAS LECHUGAS PICADAS EN JULIANA Y EL TOMATE EN TROZOS PEQUEÑOS. ADEREZAR CON EL ACEITE, EL VINAGRE Y LA SAL.
3. EN UN BOL PONEMOS LA MITAD DEL ARROZ Y LO PRESIONAMOS UN POCO PARA QUE DESPUÉS LA PODAMOS DESMOLDAR CON FACILIDAD. PONEMOS SOBRE ELLA EL TOMATE FRITO Y ENCIMA EL RESTO DEL ARROZ.
4. DESMOLDAR EL ARROZ EN LA FUENTE QUE VAYAMOS A PRESENTARLO, CUBRIR CON LA MAYONESA Y COLOCAR LA ENSALADA ALREDEDOR.
5. SERVIR

PIMIENTOS DE PIQUILLO
RELLENOS CON
BRANDADA DE COLIFLOR



INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

400 gr COLIFLOR
2 CEBOLLAS MEDIANAS
2 ZANAHORIAS GRANDES
8-10 PIMIENTOS DEL PIQUILLO
20 gr HARINA ESPECIAL BAJA EN PROTEÍNAS
40 ML. DE SUCEDÁNEO DE LECHE ESPECIAL
20 GR NATA
PIMIENTA
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
SAL
NUEZ MOSCADA

INGREDIENTES SALSA:

50-60 gr PIMIENTOS DEL PIQUILLO
2 CUCHARADAS DE SOFRITO DE CEBOLLA
120 ML. DE CALDO VEGETAL

SAL

PREPARACIÓN:

1. CORTAR Y LAVAR LA COLIFLOR.

2. HERVIR LA COLIFLOR, PREVIAMENTE CORTADA, DURANTE 20 MINUTOS, ESCURRIR Y RESERVAR.
3. PELAR Y CORTAR FINA LA CEBOLLA.
4. PELAR Y RALLAR LA ZANAHORIA.
5. SOFREIR LA CEBOLLA Y LA ZANAHORIA EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA Y AGREGAR LA COLIFLOR, LA HARINA ESPECIAL, EL SUCEDÁNEO DE LECHE Y LA NATA.
6. MEZCLAR BIEN LA MEZCLA ANTERIOR, SALPIMENTAR Y ESPOLVOREAR CON NUEZ MOSCADA.
7. REMOVER DURANTE 10 MINUTOS APROXIMADAMENTE (HASTA QUE QUEDE LIGADA LA MEZCLA).
8. MIENTRAS PREPARAR LA SALSA: TRITURAR LA CEBOLLA FRITA Y LOS PIMIENTOS MEZCLADO CON EL CALDO VEGETAL HASTA QUE QUEDE MUY FINO.
9. SECAR LOS PIMIENTOS DE PIQUILLO Y RELLENAR CON LA MEZCLA.
10. EMPLATAR Y BAÑAR CON LA SALSA MUY CALIENTE.

ROQUITAS DE CEREALES Y CHOCOLATE COLIFLOR



INGREDIENTES

(PARA 8-10 PERSONAS):

100 gr. CEREALES BAJOS EN PROTEÍNAS

100gr. CHOCOLATE BAJO EN PROTEÍNAS

50 gr. CHOCOLATE NEGRO FONDANT

Para piruletas: 50 gr. DE CANUTILLO DE CARAMELO DE COLORES

PREPARACIÓN:

1. FUNDIR AL BAÑO MARÍA LOS DOS CHOCOLATES, IR REMOVIENDO.
2. AÑADIR LOS COPOS DE CEREALES Y MEZCLAR BIEN.
3. IR TOMANDO CUCHARADAS DE LA MEZCLA E IR HACIENDO MONTOCITOS SOBRE PAPEL DE HORNO PARA HACER LAS ROQUITAS.

NOTA: SI QUEREMOS HACER PIRULETAS, HACER TAMBIÉN MONTONCITOS PERO MÁS SEPARADOS Y APLANAR CON EL DORSO DE UNA CUCHARA Y ENGANCHAR UN PALITO Y LOS CANUTILLOS DE CARAMELO DE COLORES.