

RECETAS



Todas nuestras recetas no contienen sal, están valoradas nutricionalmente y tienen comentarios para que resulte fácil seguirlas.

ENCUENTRA TU RECETA FAVORITA

- 1 · Crema bicolor de calabaza, manzana y ternera.
- 2 · Croquetas de pescado.
- 3 · Puding de merluza con salsa de tomate.
- 4 · Canelones de carne con bechamel.
- 5 · Caldo de puchero con redondo de carne de caldo.
- 6 · Cazuelitas de ave y queso.
- 7 · Humus especial.
- 8 · Berenjenas rellenas a la menta.
- 9 · Quiche Lorraine de carne y tomatitos.
- 10 · Timbal de patatas y sobreasada.

1 Crema bicolor de calabaza, manzana y ternera



Ingredientes para 1 persona

- 125 g. de **Puré de Ternera y Verduras**
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de tomillo
- 120 g. de calabaza
- 1/2 manzana
- 1/4 de cebolla
- 10 g. de Mantequilla

Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 467 kcal.
- **Proteínas:** 9,27 g.
- **Hidratos de carbono:** 30,36 g.
- **Grasas:** 32,88 g.

Preparación

- 1 - Pelar y trocear la calabaza y la manzana toscamente. Cortar la cebolla en dados y sofreírla en la olla.
- 2 - Añadir a la olla la calabaza, la manzana, el tomillo y sofreír.
- 3 - Agregar a lo anterior agua hasta que lo cubra, bajar el fuego, tapar y dejarlo en el fuego hasta que veamos que está en su punto. Triturar.
- 4 - Calentar el **Puré de Ternera y Verduras**.
- 5 - En un plato sopero verter el puré por un lado y la crema de calabaza y manzana por el otro. Decorar con unas gotas de aceite de albahaca y servir.

Comentario

Podemos sustituir el agua por **Caldo de Ave Campofrío HealthCare** para conseguir un sabor más intenso. Se puede realizar esta receta con cualquiera de nuestros purés.

Para hacer el aceite de albahaca, mirar los trucos que encontrará en este mismo recetario.

2 Croquetas de pescado



Ingredientes para 15 croquetas para 2 personas

- 150 g. de **Puré de Pescado blanco, Calabacín, Zanahoria y Patata**
- 40 ml. de agua
- 4 cacitos de espesante instantáneo
- 2 huevos
- 75 g. de pan rallado
- Aceite de oliva

Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 380,15 kcal.
- **Proteínas:** 16,41 g.
- **Hidratos de carbono:** 36,15 g.
- **Grasas:** 18,24 g.



Preparación

- 1 - Con la ayuda de una batidora eléctrica mezclar el puré de **Pescado blanco Calabacín, Zanahoria y Patata** (previamente calentado), el agua y el espesante instantáneo.
- 2 - Una vez tengamos la textura correcta (como la de una masa de croqueta) hacer las croquetas, pasarlas por huevo y pan rallado.
- 3 - Freír las croquetas en aceite de oliva y servir.



Comentario

Podemos realizar esta receta con cualquiera de los **Purés Campofrio HealthCare**.

Se tiene que hacer con cuidado el rebozado, pero si se utiliza una espátula de silicona para mover la masa, es fácil.

Estas croquetas son muy fácil de tragar ya que el relleno es muy fluido.

3 Puding de merluza con salsa de tomate



Ingredientes para 1 persona

- 250 g. de **Puré de Merluza y Verdura**
- 2 huevos
- 2 cucharadas de salsa de tomate

Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 494,30 kcal.
- **Proteínas:** 29,41 g.
- **Hidratos de carbono:** 27,08 g.
- **Grasas:** 24,37 g.



Preparación

- 1 - Batir los huevos y agregarlos al **Puré de Merluza y Verduras**, previamente calentado.
- 2 - Cargar la mezcla en moldes individuales de silicona.
- 3 - Hornear al baño maría a 180° hasta que esté al punto.
- 4 - Desmoldar y servir con salsa de tomate o con salsa bechamel.



Comentario

Podemos realizar esta receta con cualquiera de los **Purés Campofrio HealthCare**.

Si se desea, otra opción es amoldarlo en un molde tipo barra y luego servirlo en porciones. También queda muy jugosa en el horno al vapor.

4 Canelones de carne con bechamel



Ingredientes para 1 persona

- 200 g. de **Puré de Ternera, Verduras y Arroz**
- 4 placas de canelones
- 80 ml. de agua
- 20 g. de mantequilla
- 75 g. de salsa bechamel
- 4 cacitos de espesante instantáneo
- 50 g. de queso Emmental rallado

Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 793,41 kcal.
- **Proteínas:** 31,76 g.
- **Hidratos de carbono:** 52,64 g.
- **Grasas:** 48,66 g.

Preparación

- 1 - Con la ayuda de una batidora eléctrica mezclar: el **Puré de Ternera, Verduras y Arroz**, el agua y el espesante instantáneo*.
- 2 - Hervir las placas de canelones siguiendo las instrucciones del fabricante, escurrir, agregar un poco de aceite para que no se peguen y reservar.
- 3 - Rellenar los canelones con el **Puré de Ternera, Verduras y Arroz**, que previamente hemos espesado y darles la forma. Cubrir con bechamel, queso, mantequilla y gratinar.
- 4 - Servir bien calientes y decorados con cebollino.

Comentario

Utilizando el **Puré de Ternera, Verduras y Arroz Campofrio HealthCare** como relleno de los canelones nos aseguramos que no habrá pequeños huesos o grumos. Esta receta también quedará excelente con el **Puré de Cerdo y Verduras** o con el **Puré de Pollo, Arroz y Verduras Campofrio HealthCare**.

Podemos realizar esta receta sin lácteos, realizando la bechamel con leche de soja, sustituyendo el queso por pan rallado, y la mantequilla por margarina.

*Ajustar según las instrucciones del fabricante de espesante.

5 Caldo de puchero con redondo de carne de caldo



Ingredientes para 1 persona

- 300 ml. de **Caldo de Ave**
- 220 g. de **Puré de Pavo, Zanahorias, Calabacín y Patatas**
- 1 rebanada de pan
- 1 cucharada de perejil picado
- 150 g. de carne picada, mezcla de ternera y cerdo
- 1 huevo
- Leche entera
- 50 g. de harina

Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 740,12 kcal.
- **Proteínas:** 56,63 g.
- **Hidratos de carbono:** 63,12 g.
- **Grasas:** 28,41 g.

Preparación

- 1 - Preparar el caldo, utilizando el **Concentrado de Ave de Campofrío**.
- 2 - Agregar a los 300 ml de caldo, 120 gr. de **Puré de Pavo, Zanahoria, Calabacín y Patata**. Así conseguiremos tener un caldo con más cuerpo.
- 3 - Para preparar el redondo de carne; mezclar el resto del **Puré de Pavo, Zanahoria, Calabacín y Patata**, el pan mojado con leche, la carne picada, el perejil y medio huevo.
- 4 - Una vez lo tengamos todo amasado, coger papel film espolvorearlo con harina y darle forma ovalada a la masa.
- 5 - Desprender la harina sobrante, cerrar el papel film y cocinar la carne al vapor.
- 6 - Una vez la carne esté tibia, cortarla en rodajas y servirla con el caldo.

Comentario

Se pueden hacer pequeñas albóndigas de carne en vez del redondo.

Si se desea, agregar ajo picado muy fino a la masa de la carne.

Podemos servir este plato como plato único, ya que el redondo de carne aporta lo que correspondería al segundo plato.

6 Cazuelitas de ave y queso



Ingredientes para 1 persona (5 cazuelitas)

- 100 g. de **Puré de Pollo, Judías verdes y Patatas**
- 5 tartaletas de pasta brisa
- 75 g. de queso de cabra
- 1 cucharada de perejil picado

Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 604,82 kcal.
- **Proteínas:** 29,12 g.
- **Hidratos de carbono:** 25,85 g.
- **Grasas:** 41,27 g.



Preparación

- 1 - Cortar 5 porciones de unos 20 o 25 g. de **Puré Pollo, Judías verdes y Patatas**.
- 2 - Cortar 5 porciones de queso de cabra de unos 15 g.
- 3 - En cada tartaleta disponer una porción de queso de cabra y una de **Puré Pollo, Judías verdes y Patatas**.
- 4 - Introducir en el horno, previamente precalentado a 200°. Una vez lo veamos listo, retirar y servir espolvoreado con perejil picado.



Comentario

Podemos realizar esta receta con cualquiera de los **Purés Campofrio HealthCare**. Si nuestros comensales tienen hipertensión, no pueden tomar queso de cabra. Quitar la corteza del queso de cabra para hacer esta receta.

7 Humus especial



Ingredientes para 1 persona

- 250 g. de **Puré de Huevo, Zanahorias y Patata**
- 1/2 limón
- 1 cucharadita de ajo deshidratado en polvo
- 25 g. de palitos de pan

Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 373,50 kcal.
- **Proteínas:** 18,74 g.
- **Hidratos de carbono:** 32,91 g.
- **Grasas:** 14,35 g.

Preparación

- 1 - Esta receta se sirve en frío y como aperitivo o como un entrante para el centro de la mesa.
- 2 - Mezclar el **Puré de Huevo, Zanahoria y Patata**, con el zumo de medio limón y el ajo en polvo o deshidratado, mezclar bien y ajustar el punto de limón y ajo.
- 3 - Emplatarse el humus haciendo un volcán y sirviéndolo con palitos de pan o bastones de crudités como zanahoria, pimiento etc.
- 4 - Decorar con pimentón, y un chorro de aceite de oliva virgen.

Comentario

Hay que dejar reposar la preparación antes de ajustar los sabores, ya que el ajo sube la intensidad de sabor.

8 Berenjenas rellenas a la menta



Ingredientes para 1 persona

- 125 g. de **Puré de Huevo, Calabacín y Patatas**
- 1/2 limón
- 1 cucharadita de ajo deshidratado en polvo
- 1/2 berenjena
- Aceite de oliva
- 1 manojo de menta

Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 428,61 kcal.
- **Proteínas:** 14,35 g.
- **Hidratos de carbono:** 43,48 g.
- **Grasas:** 21,23 g.

Preparación

- 1 - Mezclar el **Puré de Huevo, Calabacín y Patata**, con el zumo de medio limón y el ajo picado deshidratado, mezclar bien y ajustar el punto de limón y ajo.
- 2 - Cortar la berenjena en tiras, freírlas y reservarlas sobre papel absorbente.
- 3 - Poner una generosa cantidad de la mezcla del **Puré de Huevo, Calabacín y Patata**, en el centro de la berenjena y enrollar.
- 4 - Repetir la operación con el resto de las berenjenas.
- 5 - En una batidora eléctrica mezclar la menta fresca con el aceite, aliñar el plato con esta mezcla y servir.

Comentario

Si queremos hacer el plato más ligero, cocinar la berenjena al vapor en vez de freírla. Podemos guardar el aceite de menta sobrante en un bote hermético en la cámara, también nos servirá para aliñar ensaladas, gazpachos etc.

9 Quiche Lorraine de carne y tomatitos



Ingredientes para 4 persona

- 200 g. de **Puré de Cerdo, Lentejas y Verduras**
- 5 Huevos
- 1 lámina de pasta brisa
- 80 g. de tomates cherry
- 200 ml. de nata líquida
- Pimienta negra molida
- 1 cucharada de albahaca picada

Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 410,35 kcal.
- **Proteínas:** 14,35 g.
- **Hidratos de carbono:** 17,86 g.
- **Grasas:** 30,92 g.

Preparación

- 1 - Precalentar el horno a 200°.
- 2 - Desenrollar la lámina de pasta brisa y forrar con ella un molde de tarta; de aluminio presionando bien las paredes para que no se bajen al cocer. Cocer la pasta el horno medio, durante 10 minutos, retirar el papel de aluminio y cocerla 3 minutos más.
- 3 - En un recipiente, mezclar el **Puré de Lentejas y Verduras** (previamente calentado) con los huevos batidos y la nata ajustar de pimienta.
- 4 - Verter la mezcla de los huevos en la tarta y coronarlo con los tomates cherry cortados por la mitad.
- 5 - Espolvorear con la albahaca picada.
- 6 - Introducir en el horno y cocerlo unos 40 minutos o hasta que veamos que está en su punto.

Comentario

Si los comensales no sufren hipertensión agregar 100 g. de queso parmesano a la mezcla del relleno.

10 Timbal de patatas y sobrasada



Ingredientes para 1 persona

- 125 g. de **Puré de Cerdo y Verduras**
- 58 g. de copos de puré de patata deshidratado
- 25 ml. de leche entera
- 25 ml. de agua
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 cacito de espesante instantáneo
- 15 g. de mantequilla

Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 529,20 kcal.
- **Proteínas:** 15,46 g.
- **Hidratos de carbono:** 65,46 g.
- **Grasas:** 21,68 g.



Preparación

- 1 - Asar el pimiento en el horno, peladlo y reservar. Es importante que guardemos un poco de jugo del pimiento tostadito que dará muy buen sabor a la receta.
- 2 - Batir con la ayuda de una batidora eléctrica 50 g. de pimiento asado, una cucharada del jugo del pimiento, el pimentón ahumado y un cacito de espesante instantáneo.
- 3 - Agregar la mezcla del pimiento al **Puré de Cerdo y Verduras** y volver a batir.
- 4 - Reconstituir el puré de patatas deshidratado, las medidas están calculadas para que quede un poco más espeso de lo normal, ya que lo tenemos que montar en un aro.
- 5 - En un aro disponer debajo el puré de patatas, y encima la mezcla de **Puré de Cerdo y Verduras** con el pimiento y el pimentón ahumado. Decorar con cebollino o perejil picado y servir.



Comentario

Vale la pena utilizar pimentón ahumado de buena calidad, es lo que le va a dar sabor a "sobrasada" al plato.