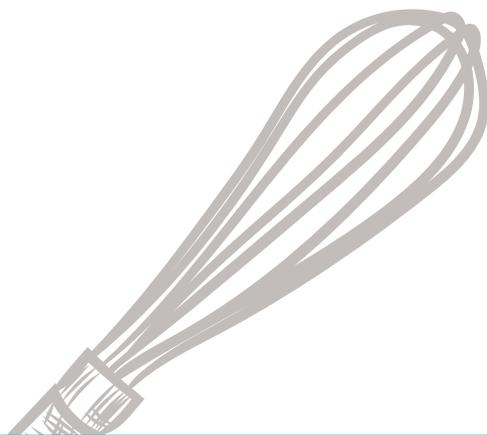
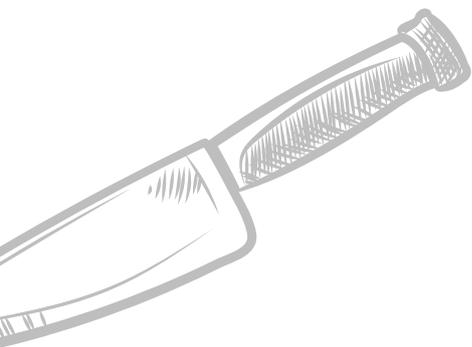


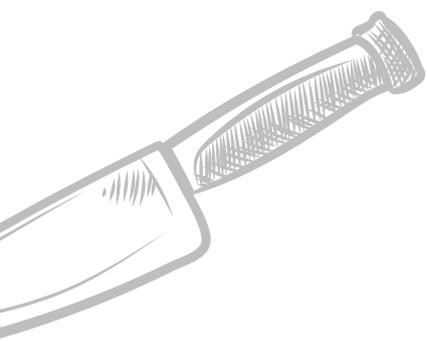


Recetario saludable





Recetas con alimentos ricos en vitamina D



Salmón al horno con verduras

1 porción

612,7 calorías
540 UI de vitamina D

Ingredientes:

1 filete de salmón (150 gr)
1 papa
1 tomate
1 pimentón verde
1/2 cebolla
1 ajo
perejil
sal
pimienta
aceites de oliva



Paso a paso:

1. Pelar la papa y cortarla en finas rodajas, que después nos servirán como base del acompañamiento de nuestro salmón al horno.
2. Picar la cebolla, pimentón, tomate, ajo y perejil en pequeños trozos.
3. Posteriormente, preparamos una sartén con aceite de oliva y nos disponemos a sofreír, uno por uno todos los ingredientes.
4. En la fuente agregar las papas de base, el salmón agregar sal, pimienta y aceite de oliva, finalmente agregar las verduras
5. Calentamos el horno a 220 grados de temperatura e introducimos la fuente en el interior durante 20 min.

Salmón Cítrico

1 porción

445 calorías

540 UI de vitamina D

Ingredientes:

- 1 filete de salmón (150 gr)
- 1 Naranja
- 1 Limón
- 1/2 taza de zumo de naranja y limón
- 1 cda de miel
- 1/2 cda de mostaza
- Eneldo fresco
- Sal
- Pimienta



Paso a paso:

1. Precalentamos el horno a 180°.
2. Ponemos en una olla pequeña el zumo, la miel y la mostaza y llevamos al fuego hasta que haya reducido a la mitad.
3. Cortamos la naranja y el limón en rodajas muy finas y las ponemos en el fondo de dos fuentes de horno individuales, espolvoreamos con un poco de eneldo.
4. Sazonamos el salmón y lo ponemos sobre las rodajas de cítricos, repartimos la salsa sobre el lomo.
5. Lo metemos en el horno durante unos 15 minutos, hasta que el salmón esté hecho.
6. Antes de servir espolvoreamos con un poco más de eneldo.

Ceviche de atún

1 porción

464 calorías
144 UI de vitamina D

Ingredientes:

Atún (50 gramos)

1/2 palta

1/2 taza pimentón verde, amarillo y rojo

1/4 taza de cebolla morada

1/2 taza jugo de limón

Aceite de oliva

Sal

Pimienta



Paso a paso:

1. Lavar atún.
2. Pelar y cortar la palta en pequeños cubos, al igual que los pimentones y cebolla.
3. En una fuente agregar los ingredientes, agregar limón, sal y pimienta a gusto. Revolver y servir.

Rollitos de Espinaca con Atún

1 porción

230 calorías

144 UI de vitamina D

Ingredientes:

- Atún (50 gramos)
- 1 puñado de espinaca
- 1/2 taza de verduras cocidas
- 1/2 taza de yogurt natural
- Sal y pimienta
- 1 cda. de paprika o pimentón



Paso a paso:

1. Colocar las hojas de espinaca por un minuto en una olla con agua hirviendo, escúrrelas y resérvalas en agua con hielo.
2. Mezclar el atún con las verduras; sazona con sal y pimienta.
3. Colocar un poco de la mezcla en una hoja de espinaca, enrolla y emplata. Repite hasta terminar.
4. Baña los rollos con yogurt y espolvorea la paprika o pimentón encima.

Panqueques integrales con Arándanos

4 porciones

1038 calorías (4 porciones)
216 UI de vitamina D

Ingredientes:

- 2 Huevos
- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de harina integral
- 1 cda de aceite vegetal
- 1 taza de arándanos
- 2 cdtas de manjar sin azúcar



Paso a paso

1. Mezclar leche, harina y huevo en un bol hasta conseguir una masa homogénea. Una vez hecha la mezcla, agregar arándanos.
2. Agregar cucharada de aceite en sartén caliente y colocar un cucharon de la mezcla para formar el panqueque. Dar vuelta por ambos lados hasta que estén tostados.
3. Servir en un plato, rellenar con manjar sin azúcar y decorar con arándanos naturales encima de los panqueques.

Omelette de Champiñones

1 porción

335 calorías
216 UI de vitamina D

Ingredientes:

- 2 Huevos
- ½ taza de champiñones
- 1 puñado de ciboulette o perejil
- 1 cdta de mantequilla
- Sal y pimienta
- Aceite



Paso a paso

1. Limpie los champiñones y córtelos en láminas finas, saltee en mantequilla y reserve.
2. Rompa los huevos en un bol y bátalos suavemente, condimente a gusto con la sal y pimienta . Luego vierta el ciboulette o perejil y mezcle con los huevos.
3. Ponga un poco de aceite en un sartén caliente y vierta la mezcla, deje freír y forme una especie de tortilla.
4. Antes de que este totalmente cocido vierta los champiñones reservados en el centro del sartén. Con la ayuda de una espátula, cierre de los extremos y fría por ambos lados.