



INMUNO

FITNESS

alimentación saludable: 

Recetas saludables para hacer en casa



Para más información consulte con su médico

NP-ES-GVU-PINS-230005(VI) 02/2023



Alcachofas al horno con pico de gallo

☆☆☆
Medium

❖ Sin duda, las alcachofas siempre son un acierto para todo tipo de recetas saludables. Se trata de una hortaliza rica en sustancias activas muy beneficiosas para tu organismo que no puede faltar en la dieta.¹ Pero, ¿cómo hacer con este alimento, un plato más apetecible y delicioso?



❖ Ingredientes (4 personas)

- 4 alcachofas
- 1 limón
- 400 g de carne picada (mitad ternera, mitad cerdo)
- 1 cebolla blanca
- 1 cebolla morada
- 100 g de tomate frito
- 2 tomates maduros
- 1 chile jalapeño
- 2 limas
- Pimienta
- 4 manojitos de cilantro
- Aceite de oliva

❖ Elaboración

Paso 1. Precalentar el horno a 180 °C.

Paso 2. Pelar los tallos de las alcachofas, sin cortarlas; retirar las hojas exteriores y regarlas con el zumo del limón. Pasarlas a la placa, cubriéndolas con papel vegetal y hornear 40 minutos. Darles la vuelta y asarlas 10 minutos más.

Paso 3. Lavar el cilantro y trocearlo con las manos. Disponer en el vaso de la batidora, junto con 50 ml de aceite, y triturar. Añadir más aceite (unos 50 ml), poco a poco y sin dejar de batir, hasta obtener una salsa suave.

Paso 4. Pelar la cebolla blanca y cortarla en juliana; dorar en una sartén con un fondo de aceite. Agregar las carnes y rehogarlas hasta que estén hechas. Incorporar el tomate frito, salpimentar y mezclar.

Paso 5. Preparar el pico de gallo. Lavar los tomates y el chile, y pelar la cebolla morada; cortar todo en dados y regarlos con el zumo de las limas.

Paso 6. Cortar las alcachofas por la mitad a lo largo y rellenarlas con la preparación de carne. Repartirlas en los platos, con el pico de gallo, y decorar con el aceite de cilantro.

REFERENCIAS:

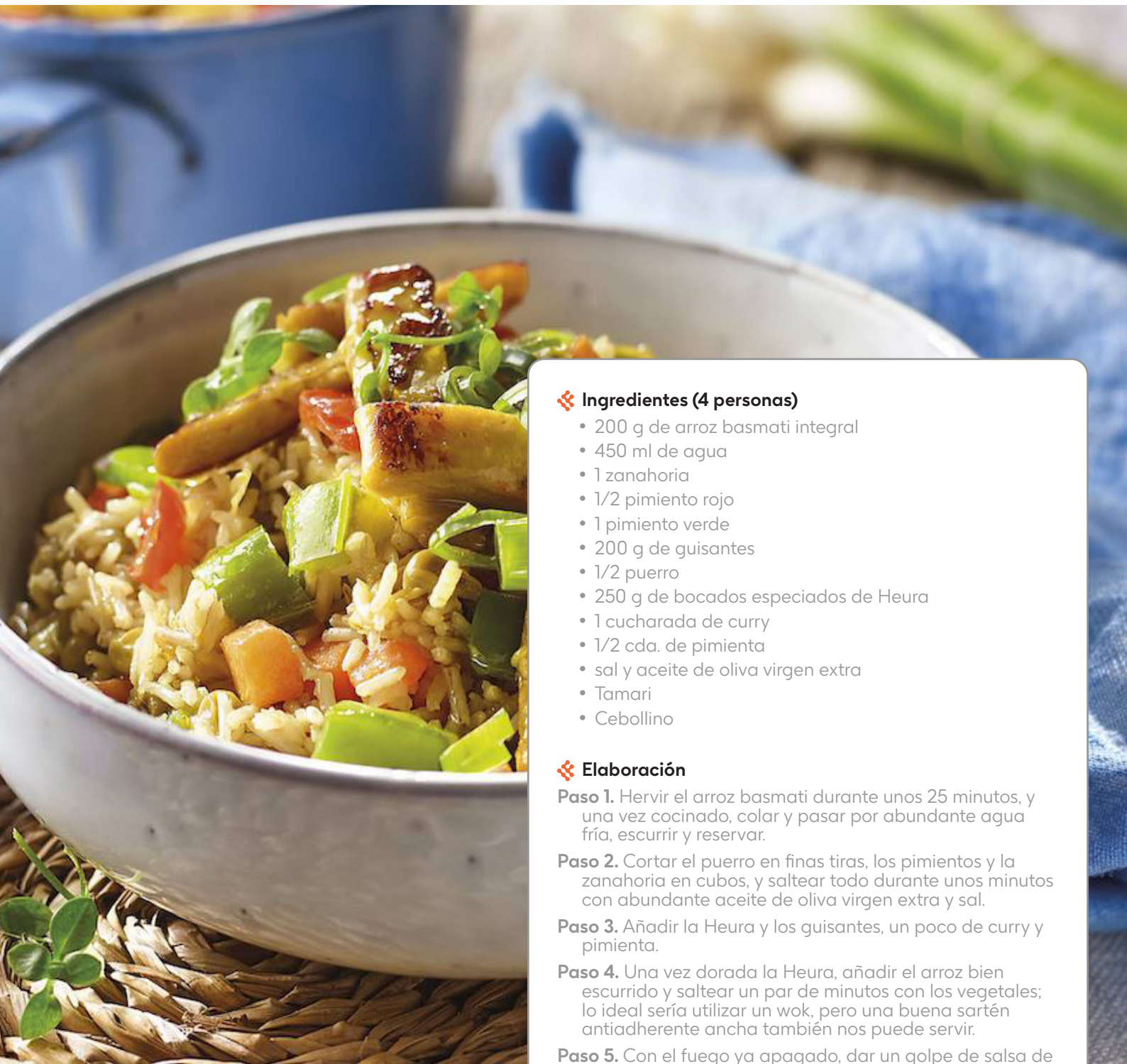
1. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-es-revista-offarm-4-articulo-uso-farmaceutico-hojas-alca-chofa-13053415>



Arroz basmati salteado con heura y verduras variadas al curry

☆☆☆
Medium

Seguro que habrás oído hablar de Heura, la nueva alternativa vegetal a la carne de pollo, que imita su textura y sabor. Este alimento se va a convertir en tu aliado perfecto para un gran número de recetas sabrosas como la que te mostramos a continuación.



Ingredientes (4 personas)

- 200 g de arroz basmati integral
- 450 ml de agua
- 1 zanahoria
- 1/2 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 200 g de guisantes
- 1/2 puerro
- 250 g de bocados especiados de Heura
- 1 cucharada de curry
- 1/2 cda. de pimienta
- sal y aceite de oliva virgen extra
- Tamari
- Cebollino

Elaboración

Paso 1. Hervir el arroz basmati durante unos 25 minutos, y una vez cocinado, colar y pasar por abundante agua fría, escurrir y reservar.

Paso 2. Cortar el puerro en finas tiras, los pimientos y la zanahoria en cubos, y saltear todo durante unos minutos con abundante aceite de oliva virgen extra y sal.

Paso 3. Añadir la Heura y los guisantes, un poco de curry y pimienta.

Paso 4. Una vez dorada la Heura, añadir el arroz bien escurrido y saltear un par de minutos con los vegetales; lo ideal sería utilizar un wok, pero una buena sartén antiadherente ancha también nos puede servir.

Paso 5. Con el fuego ya apagado, dar un golpe de salsa de soja y remover bien. A continuación, servir con un poco de cebollino o cebolleta picada bien fina por encima.

INMUNO

FITNESS

Si quieres seguir un estilo de vida Inmunofitness, recuerda tener en cuenta **estos cuatro pilares**: mantener una alimentación saludable, tener una vida activa, una mente sana y la prevención de enfermedades mediante la vacunación. **Para más información, consulta y revisa con tu médico el calendario vacunal.**

