

---ENSALADA DE ARROZ, DÁTILES Y GAMBAS---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 200 g de arroz hervido = 2 tazas grandes
- 100 g de maíz = 1 taza grande
- ½ Kg de gambas cocidas = 250 g de gambas peladas
- 40 g de pasas de corinto = 1 puñado grande
- 50 g de dátiles sin hueso = 1 puñado grande
- 200 g de manzana = 1 manzana mediana



FORMA DE PREPARACIÓN:

Poner los dátiles y las pasas en remojo con un poco de agua.

Hervir el arroz en cacerola o en olla a presión, pelar las gambas cocidas y cortar la manzana a trozos

Ecurrir los dátiles y las pasas y verterlos en una ensaladera junto con el maíz y el arroz hervido, las gambas peladas y la manzana a trozos.

Si se desea se pueda aliñar con salsa rosa o aceite, sal y vinagre.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra diet. (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	316	9,2	64,6	3,7	1,5	46,2

---VENTRESCA DE ATÚN ENCEBOLLADO CON SALSA DE TOMATE---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 800 g de atún fresco
- 350 g cebolla = 3 unidades medianas
- 1 hoja de laurel
- 1 kg de tomate natural ó 1 lata de ½ kg de tomate natural triturado
- 50 g de ajo = 1 cabeza de ajo
- 100 g de vinagre = 1/2 vaso
- 40 g de aceite de oliva = 4 cucharadas soperas
- 1 hoja de laurel
- Sal



FORMA DE PREPARACIÓN:

Llenar media cacerola de agua y echar en ella 1 cebolla, 1 cucharada soperas de aceite de oliva, ½ vaso de vinagre, 1 hoja de laurel y 1 cabeza de ajo. Poner a fuego fuerte durante 15 minutos y a continuación añadir el atún. Antes de romper a hervir, retirar del fuego la cacerola y dejar macerar el atún con estos ingredientes durante 3 ó 4 horas. Sacar el atún de la maceración y reservar.

Pochar en una sartén 2 cebollas medianas cortadas en juliana con 3 cucharadas soperas de aceite de oliva. Una vez pochadas, añadir los tomates naturales triturados (o el bote de 500 g de tomate natural triturado, añadiéndole 2 cucharadas de azúcar) y mantener 10 minutos a fuego fuerte, dando vueltas frecuentemente y tapar para que salte lo menos posible. Cuando el tomate esté a medio hacer, añadir el atún macerado que teníamos reservado y mantener en el fuego 10 minutos más. Apagar el fuego y servir.

Acompañar de una guarnición de ensalada, pimientos asados o patatas panadera.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	439	28,3	14,4	4,6	28,7	55,7

---ENSALADA DE PLÁTANO Y NARANJA---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 720 g de naranjas = 4 naranjas pequeñas
- 500 g de plátano = 4 plátanos pequeños
- 110 g de limón = 1 limón mediano
- 10 g de azúcar = 2 cucharadas pequeñas
- 20 g de crema de chocolate = 1 cucharada sopera



FORMA DE PREPARACIÓN:

Pelar el limón retirando la piel exterior y cortarla en tiras muy finas. Escaldar las tiritas obtenidas con la piel del limón durante 3 minutos en una cazuela con un dedo de agua y el azúcar, escurrirlas y reservar. Posteriormente pelar los plátanos, partirlos longitudinalmente y rociarlos con el zumo del limón previamente exprimido.

Pelar las naranjas retirando totalmente la piel blanca que las recubre y cortarlas en gajos. Disponer las frutas en boles individuales, decorar con las tiritas de piel de limón y verter por encima con una cuchara crema de chocolate un poco fundida.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	150	2,3	30	5,9	1,1	3,6