

---SOPA DE PASTA, RAPE Y GAMBAS---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 300 g de gambas sin pelar
- 400 g de rape = 2 rodajas
- 150 g de cebollas = 1 unidad mediana
- 150 g de tomate = 1 unidad mediana
- 40 g de aceite de oliva = 4 cucharadas soperas
- 90 g de fideos = 1 taza
- 1 pastilla de caldo de pescado
- 1 pastilla de caldo de pollo
- 18 g de ajo = 6 dientes
- Sal



FORMA DE PREPARACIÓN:

Pelar las gambas y limpiar y trocear el rape y reservar.

Poner en una cacerola 4 cucharadas de aceite y echar la cebolla, ajo y tomates previamente triturados juntos con una batidora. Dejarlos pochar y agregar las gambas y el rape.

En otra cacerola, hervir las cáscaras de las gambas para incorporar el agua resultante a la cazuela. Dejar hervir durante 10 ó 15 minutos todos los ingredientes junto con el líquido de las gambas. Sacar el rape para desmenuzarlo y echarlo de nuevo en la cacerola y añadir los fideos. Cuando los fideos estén blandos, retirar y ya está dispuesta la sopa para servir.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	348	31,1	24,5	3	13,3	121

---CODORNICES CON CIRUELAS A LA NARANJA---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1000 g de codornices = 4 unidades
- 100 g de ciruelas pasas = 10 ciruelas
- 225 g de naranja = 1 unidad mediana
- 20 g de aceite de oliva = 2 cucharadas soperas
- 6 g de ajo = 2 dientes
- 10 ml de whisky = 1 cucharada soperas
- Sal
- Pimienta blanca



FORMA DE PREPARACIÓN:

Lavar las codornices y retirar las asaduras. Poner el aceite y saltear los dientes de ajo. Retirar. Añadir las codornices y dorar bien por ambos lados.

Exprimir las naranjas y añadir el zumo sobre las codornices, junto con el whisky y las ciruelas. Dejar cocer unos minutos con el fin de que se evapore el alcohol.

Mientras tanto, cortar en tiras una de las medias naranjas y añadirlo a la olla. Salpimentar y cocer 10 minutos a partir de que suba la válvula, en el caso de olla express convencional, (5 minutos, en el caso de olla superrápida). Servir rociado con la salsa.

Como guarnición se puede acompañar de una ensalada de lechugas frescas.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	315	40.1	12.9	4.8	9.3	133

---FONDUE DE FRUTAS CON CHOCOLATE---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 320 g de plátano = 2 unidades medianas
- 200 g de kiwi = 2 unidades medianas
- 170 g de mandarinas = 2 unidades medianas
- 100 g de crema de chocolate = ½ medio vaso
- 110 g de limón = 1 limón mediano



FORMA DE PREPARACIÓN:

Pelar y cortar los plátanos en rodajas gruesas y rociarlos con el zumo de limón. Pelar y cortar los kiwis partiéndolos en rodajas o en dados. Pelar y desgajar las mandarinas. Colocar toda la fruta en un plato grande, alrededor de un bol con crema de chocolate templada previamente en un cazo o en el microondas.

El chocolate a utilizar, puede ser chocolate fondant que haya que derretir previamente o chocolate de brik listo para tomar.

Se puede hacer variante de esta receta con cualquier tipo de fruta, es aconsejable hacerlo con frutas de temporada.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	141	2,2	23,7	4,1	3,3	17,9