



Recetas saludables para disfrutar en la oficina.

COMER SANO ES COMPATIBLE CON COMER EN LA OFICINA

- 6 Pescados.
- 18 Pasta & Legumbres.
- 40 Sopas & Cremas.
- 54 Ensaladas.
- 80 Carnes.



Índice.



Cocina saludable
para el día a día.

COMER SANO ES COMPATIBLE CON COMER EN LA OFICINA



Pescados.

8 **MERLUZA**

12 **RAPE**

14 **BACALAO**

16 **CALAMAR**



El pescado es rico en vitaminas y minerales, pero además algunas variedades son también una importante fuente de Omega 3, ácidos grasos beneficiosos para la salud cardiovascular.

Es un alimento muy completo que nos aporta proteínas de alto valor biológico, vitamina D y del grupo B, yodo, potasio, hierro, calcio, entre otros nutrientes.

Merluza.



TIPO
Pescado



TIEMPO
30"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Media

MERLUZA EN SALSA VERDE CON LANGOSTINOS

La merluza en salsa verde es una de las recetas perfectas para preparar para llevártela a la oficina. Es una receta fácil y rápida de preparar. En Oficinas, sugerimos acompañarla con langostinos, pero también podría acompañarse con otros mariscos como gambas o incluso almejas. Un plato saludable, nutritivo y sobre todo, sabroso.

- 750 g de merluza (en lomos o rodajas)
- 250 g de colas de langostino limpias.
- 200 ml de vino blanco (1 vaso)
- 300 ml de caldo de pescado (un vaso y medio)
- 5 dientes de ajo
- Un buen ramillete de perejil
- 1 cucharada de harina (20 g)
- Aceite y sal

PASO 1

Corta los ajos en láminas. Pica el perejil bien pequeño.

PASO 2

Prepara los lomos de merluza. Parte los lomos de merluza por la mitad. Sazona al gusto y también los langostinos pelados.

PASO 3

Pon un buen chorro de aceite de oliva en una sartén al fuego. Puedes usar el aceite que uses normalmente para cocinar.

PASO 4

Fríe los ajitos sin dejar de remover porque se queman en seguida. Añade una cucharadita de harina cuando los ajos estén doraditos. Da una vuelta e incorpora el perejil picado. Añade el vino blanco y sigue moviendo. Deja que hierva un minuto para que se evapore el alcohol. Añade un vaso y medio de caldo. Sazona con sal al gusto y añade los lomos de merluza cuando empieza a hervir el caldo.

PASO 5

Tapa la sartén y deja que se cocine en el número 6 de los 9 niveles que tiene la placa.

PASO 6

Saltea los langostinos en una sartén con un buen chorro de aceite de oliva. Deja que se cocinen hasta que cambien de color.

PASO 8

Incorpora los langostinos a la sartén con la merluza. Tapa de nuevo y deja que se cocine durante un minuto. Inclúyelo en tu tupper y deja que se enfríe a temperatura ambiente. Posteriormente, guárdalo en la nevera hasta el día siguiente.



MERLUZA EN SALSA MARINERA

La merluza es un pescado ideal para cocinar porque se adapta a múltiples recetas. Su sabor es fino, tiene poca grasa y es la opción perfecta para cuidar la línea. La receta se puede preparar tanto con merluza fresca como congelada o bien, con otro tipo de pescado. Lo más destacable es la salsa que lo acompaña.



TIPO
Pescado



TIEMPO
30"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Medio

- 4 lomos de merluza (600g aproximadamente)
- 250 g de almejas o clóchinas
- 16 langostinos o camarones
- 150 ml de vino blanco (1/2 taza)
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo y una ramita de perejil
- 1 cucharada de harina
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

PASO 1

Limpia bien los langostinos. Quita la cabeza y toda la cáscara, déjales la colita y, con ayuda de un cuchillo, hazles un pequeño corte y tira del intestino, es un elemento que será desagradable al comerlo si no se retira. Repite esto con todos los langostinos.

PASO 2

Corta la cebolla finita y pica bien el ajo y el perejil. Pon un poco de aceite de oliva en un cazo y añade todas las cáscaras de las gambas para saltearlas. En cuanto cambien de color, añade un vaso de agua y deja que hierva durante, aproximadamente, 5 minutos.

PASO 3

Pon una sartén al fuego y vierte un chorro de aceite virgen extra. Añade la cebolla y añade después el ajo y perejil cuando la cebolla esté transparente. Dale unas vueltas y en un minuto, más o menos, añade una cucharada de harina. Dale unas vueltas para que se tueste la harina e incorpora el vino blanco. Añade también el caldo que has preparado con las cabezas de las gambas a través de un colador.

PASO 4

Cocina la merluza. Cuando haya reducido el alcohol del vino blanco, incorpora el pescado. Sazona con sal al gusto y deja que hierva tapado.

PASO 5

Incorpora los langostinos y las almejas. Tras 4 o 5 minutos, el pescado estará casi listo. Añade las colitas de los langostinos y las almejas. Tapa la sartén y deja que se cocine durante aproximadamente 3 minutos. Añade un poco de maicena disuelta en agua fría si te queda la salsa muy clara. Rectifica de sal. Incluye la ración en el tupper una vez se haya atemperado. Lo ideal es comer 1 lomo por persona y 3-4 langostinos con algunas almejas o clóchinas.

RAPE CON SALSA DE ALMENDRAS



TIPO
Pescado



TIEMPO
50"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Media

La receta del rape con salsa de almendras mejorará tu salud gracias al pescado y los frutos secos. En Oficines, proponemos hacerlo con rape, pero podéis preparar la receta con otros pescados blancos. Este tipo de pescados es fuente de omega 3 y tiene menos de un 2% de grasa.

- 4 lomos de rape
- 5 tomates
- 1 cabeza de ajo
- 2 rebanadas de pan tostado
- Sal y pimienta
- 100 g de almendras tostadas
- Perejil
- Aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto

PASO 1

Lava los tomates y ponlos en una bandeja de horno con la cabeza de ajo. Hornéalos a 200 oC durante 30 min. Retíralos y déjalos templar.

PASO 2

Lava el rape y sécalo.

PASO 3

Pela las almendras y reserva algunas.

PASO 4

Lava el perejil, escúrrelo y pícalo fino.

PASO 5

Trocea el pan y mézclalo con el vinagre.

PASO 6

Luego, pela los tomates y los ajos. Tritura estos con la mezcla de pan, el resto de las almendras, 5 cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PASO 7

Dora el rape, por todos lados, en 1cucharada de aceite, 10 min.

PASO 8

Reparte a modo de ración en el tupper salsa de almendras, añade el pescado y sírvelo condimentado con sal, pimienta, perejil y las almendras reservadas picadas.

Rape.



Bacalao.



BACALAO CON TOMATE Y PATATAS

¿Una comida rápida, nutritiva y saludable? El bacalao con tomate y patata es la respuesta. Es un plato muy completo y tiene todos los nutrientes de la patata, el tomate y el pescado. En este caso, Oficinas os muestra la opción para cocinar en el microondas. Más rápido, imposible.



TIPO
Pasta



TIEMPO
20"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

- 4 filetes de bacalao fresco
- 4 patatas
- 2 tomates
- 50 g de aceitunas verdes sin hueso
- Aceite de oliva virgen extra
- Ajo en polvo
- Orégano
- Pimienta
- Sal

PASO 1

Pelar y cortar las patatas en rodajas gruesas. Ponerlas en un recipiente grande apto para microondas; sazonar con sal y pimienta y regar con aceite de oliva virgen extra. Tapar y cocinar durante unos 10 min. a máxima potencia.

PASO 2

Salpimentar los filetes de bacalao. Colocarlos sobre las patatas. Lavar y cortar los tomates en rodajas; salpimentarlos. Ponerlos también en el recipiente de microondas con las patatas y el bacalao. Distribuir las aceitunas verdes, sazonar con ajo en polvo y orégano y regar con aceite de oliva.

PASO 3

Tapar el recipiente y cocinar en el microondas 4-5 min. Dejar reposar un par de minutos, destapar y servir en el tupper. Una vez atemperado, se puede guardar en la nevera hasta el día siguiente.

Calamar.

CALAMAR CON VERDURAS



TIPO
Pescado



TIEMPO
35"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Media

El calamar es un alimento rico en sabor y nutrientes. Es una opción perfecta para combinar con verduras y disfrutar de una comida saludable y llena de sabor.

- 4 calamares medianos
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- 1 cebolleta
- 1/2 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de perejil
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PASO 1

Limpia la verdura y pela las zanahorias. Córtalas en tiras finas con una mandolina.

PASO 2

Pela el ajo y pícalo.

PASO 3

Saltea la verdura en 2 cucharadas de aceite, durante 1 min, sin dejar de remover con una cuchara de madera. Agrega el ajo y la salsa de soja, saltea todo junto unos segundos más, retira y resérvala.

PASO 4

Limpia los calamares, lávalos y salpiméntalos. Dora los calamares en el aceite restante durante 2 o 3 min por cada lado, hasta que se hagan por dentro.

PASO 5

Reparte la ración de verdura y el calamar y sírvelo en el tupper espolvoreado con el perejil lavado y picado.





Pasta & Legumbres

20	PASTA
28	ESPAGUETIS
32	QUICHE
34	COCA
36	ARROZ
38	LEGUMBRES



La pasta es un alimento rico en hidratos de carbono, la pasta, por sí sola, apenas contiene grasa y es rica en vitaminas del grupo B. También es rica en fibra, sobre todo la pasta integral, por lo que contribuye a la salud intestinal y ayuda a controlar el peso.

Pasta.

ENSALADA DE PASTA



TIPO
Pasta



TIEMPO
25"



PORCIONES
1



DIFICULTAD
Fácil

La ensalada de pasta es un plato versátil, que puede prepararse con gran cantidad de ingredientes. Es muy completo y es una opción ideal para preparar un plato sano y rápido que disfrutar en la oficina.

- 80 g de pasta (caracolas o espirales)
- 40 g de atún
- Media cebolla roja
- 2 zanahorias ralladas
- 1 huevo cocido
- 5 tomates cherry
- 1 ramita de apio
- **Aliño:** aceite, vinagre, sal y un poco de orégano

PASO 1

Cuece la pasta según las indicaciones del fabricante en el envase.

PASO 2

Pon la pasta en un bol. Añade la zanahoria rallada, cebolla morada a tu gusto, unos tomatitos cherry cortados en cuartos, daditos de huevo cocido, y atún en aceite desmigado. Mezcla bien. Pon unas trazas de apio por encima.

PASO 3

Prepara un aliño con una cucharada de orégano, un buen chorro de aceite de oliva virgen extra y un poco de vinagre. Mezcla bien y sirve la ración en el tupper.



PASTA CON AGUACATE Y ALBAHACA



TIPO
Pasta



TIEMPO
25"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

La pasta es un alimento saludable y no siempre va acompañada de salsas calóricas. Gracias al aguacate, le aportaremos ese extra en Omega 3 que necesita nuestro cuerpo.

- 320 g de macarrones integrales
- 1 aguacate
- 50 g de aceitunas negras
- Un puñado de hojas de albahaca
- 1/2 limón 4 cucharadas de aceite de oliva
- 40 g de queso parmesano
- Sal
- Pimienta

PASO 1

Pela el aguacate, pártelo por la mitad y retira el hueso. Tritura la pulpa en el vaso de la batidora, junto con el zumo del medio limón, 3 cucharadas de agua, sal y pimienta.

PASO 2

Prepara el aceite de albahaca. Lava un puñado de hojas de albahaca y tritúralas con el aceite de oliva y una pizca de sal.

PASO 3

Corta las aceitunas deshuesadas en rodajas.

PASO 4

Saca virutas del queso parmesano con ayuda de un pelador y resérvalas.

PASO 5

Cuece la pasta en abundante agua salada hasta que esté al dente (respeta el tiempo indicado por el fabricante). Escúrrela bien y dispónla en un cuenco grande.

PASO 6

Incorpora la crema de aguacate y remueve unos instantes.

PASO 7

Reparte la ración en el tupper, rocíala con el aceite de albahaca, añade las aceitunas y el día siguiente al comer en la oficina, decora con las virutas de queso parmesano.





PASTA CON JAMÓN ESPÁRRAGOS Y ALCACHOFAS

Los espárragos verdes tienen escasas calorías y aportan gran cantidad de fibra, además de vitaminas A, B1, B2, B6, C y E. Cuenta con minerales esenciales como fósforo o magnesio. Gracias a esta ensalada nutritiva, podremos obtenerlos en la oficina y mantenernos saludables.



TIPO
Pasta



TIEMPO
10"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

- Un manojo de espárragos verdes
- 350 g de pasta corta
- 1 limón
- 4 alcachofas
- Lonchas de jamón serrano
- 20 g de almendras
- 1 ajo
- Perejil
- Sal y aceite

PASO 1

Limpia, lava y corta en gajos 4 alcachofas. Cuécelas en agua salada y con el zumo de limón, 10 min.

PASO 2

Cuece 350 g de pasta en agua salada, hasta que esté al dente. Escúrrela.

PASO 3

Limpia un manojo de espárragos, lávalos y saltéalos 2 min en un fondo de aceite.

PASO 4

Mezcla el ajo pelado y picado con 20 g de almendras y las alcachofas escurridas.

PASO 5

Sazona, añade la pasta al tupper y añade unas lonchas de jamón y perejil.



PASTA CON CREMA DE CALABAZA

La calabaza contiene calcio, magnesio, vitamina A, C, E y betacaroteno. Es un antioxidante que ayuda a eliminar los radicales libres, previniendo así el envejecimiento celular. Al mezclarlo con la pasta, creará una cremosidad que será única.



TIPO
Pasta



TIEMPO
10"



PORCIONES
1



DIFICULTAD
Fácil

- 300 g de espaguetis
- 300 g de calabaza
- 5 dl de caldo de verduras
- 1 dl de nata líquida
- 1/2 cebolla
- 1 ajo
- Pimienta
- Sal

PASO 1

Pelar un diente de ajo y pelar y cortar la calabaza en dados de 4 cm de lado aproximadamente. Poner ambos ingredientes en un bol con unas cucharadas de caldo de verduras y meter al microondas a la máxima potencia durante 7 minutos. Retirar y reservar.

PASO 2

Pelar y picar media cebolla. Poner la cebolla y la calabaza en una cazuela con el ajo y un decilitro de nata líquida. Salpimentar y dejar a fuego lento 30 minutos. Vigilar que no se quede seco añadiendo un poco de caldo de verduras. Pasar por la batidora.

PASO 3

Añadir los espaguetis o los tallarines y el resto de caldo de verduras y mantener a fuego lento otros 10 minutos. Servir en un plato y, una vez atemperado, añadir en el tupper.

Espaguetis.



ESPAGUETIS CON BERBERECHOS

Pasta y marisco combinados siempre son un acierto. En este caso, os proponemos una opción ideal para llevar a la oficina. Es una receta fresca, con nutrientes y con todo el sabor del mar.



TIPO
Pasta



TIEMPO
20"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

Combinación perfecta.



- 300 g de espaguetis
- 50 g de mantequilla
- 1/2 limón
- Perejil fresco
- 400 g de berberechos
- 1 diente de ajo
- 1 dl de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal

PASO 1

Hacer zumo de medio limón. Picar unas ramitas de perejil. Poner una sartén al fuego con la mantequilla, el zumo de limón y el perejil picado. Mantener a fuego medio, removiendo con una cuchara de madera para obtener una salsa ligada. Retirar la sartén del fuego y reservar la salsa templada.

PASO 2

Poner una olla al fuego con abundante agua y un poco de sal. Cuando el agua rompa a hervir, añadir la pasta y dejar cocer siguiendo las indicaciones del fabricante. Una vez esté al dente, retirar y escurrir bien. Incorporar la pasta a la sartén con la salsa de mantequilla y perejil.

PASO 3

Poner una sartén a fuego medio con aceite de oliva y, cuando esté caliente, saltear el ajo picado unos 30 segundos. Subir el fuego y añadir los berberechos y el vino blanco. Tapar y esperar de 3 a 4 minutos, o hasta que se abran los berberechos. Servir la ración de



TIPO
Pasta



TIEMPO
20"



PORCIONES
1



DIFICULTAD
Fácil

ESPAGUETIS CON GAMBAS AL AJILLO

Los espaguetis con gambas al ajillo y un toque de albahaca, harán que ansíes la hora de comer en la oficina. Son fáciles, rápidos y de gran sabor gracias al marisco.

- 80 g de espaguetis
- 50 g de gambas o langostinos pelados
- Media cebolla
- 1 diente de ajo
- Un poco de albahaca fresca u otra hierba aromática
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

PASO 1

Corta los ajos en láminas y la cebolla bien picadita.

PASO 2

Prepara la salsa. Pon un buen chorro de aceite de oliva en una sartén al fuego. Añade los ajos cuando el aceite esté caliente y deja que se doren. Añade entonces la cebolla. Baja el fuego y cocina hasta que la cebolla se ponga transparente. Mueve de vez en cuando. Añade un puñado de hojitas picadas de albahaca fresca. Incorpora los langostinos pelados y sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina los langostinos solo hasta que cambien de color.

PASO 3

Hierve la pasta. Pon una olla al fuego con abundante agua y un puñado de sal. Añade los espaguetis cuando el agua comience a hervir y déjalos cocinando 8 minutos para que queden al dente o 10 para que queden más blandos. Lo ideal para conseguir el punto de cocción perfecto es que sigas las indicaciones del envase dadas por el fabricante.

PASO 4

Escurre los espaguetis y retira antes dos cacitos del agua de cocción.

PASO 5

Añade los espaguetis a la sartén al fuego con la salsa. Da unas vueltas y añade medio cazo de agua de cocción. Añádelos al tupper, y, una vez se hayan enfriado un poco a temperatura ambiente, podrás guardarlos de nuevo en la nevera.

Quiche.

QUICHE DE CEBOLLA CARAMELIZADA Y BACON



TIPO
Pasta



TIEMPO
50"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

Si hay una receta completa y llena de sabor es la quiche de cebolla caramelizada y bacon. En este caso, se podría cambiar el bacon por cecina o por jamón serrano o york. Sin embargo, la combinación del bacon con el puerro hará las delicias de los paladares más exigentes en la oficina. Lo bueno de esta receta, es que puede comerse fría sin ningún problema y es un segundo plato perfecto tras algunas de nuestras cremas.

- 1 lámina de masa brisa
- 200 g de beicon
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 200 g de queso tierno
- 2 cucharadas de queso curado rallado
- 1,2 dl de nata líquida
- 3 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PASO 1

Precalentar el horno a 180° C. Pelar y cortar el puerro y la cebolla en aros finos. Poner una sartén al fuego con el aceite y rehogar la cebolla y el puerro unos 5 minutos. Añadir el beicon. Cocinar hasta que la cebolla y el puerro estén dorados.

PASO 2

Cortar el queso tierno. Poner en un bol los 3 huevos y 1,2 dl de nata. Salpimentar al gusto y batir bien.

PASO 3

Engrasar un molde redondo de 24 cm y colocar la masa brisa. Hornear 15 minutos. Sacar la masa del horno y colocar en el fondo el queso tierno y encima el sofrito de cebolla, puerro y beicon. Bañar todo con la mezcla de huevo y nata. Hornear 25-30 minutos a 180° hasta que la mezcla esté cuajada. Esparcir por encima el queso curado rallado y hornear otros 5 minutos. Servir la ración en el tupper.





COCA DE ESPARRAGOS

El hojaldre es un alimento ideal para llevarse a la oficina, especialmente porque no es necesario calentarlo si no apetece. Es fácil de llevar, nutritivo y lo más importante, el horno trabaja por nosotros.



TIPO
Pasta



TIEMPO
50"



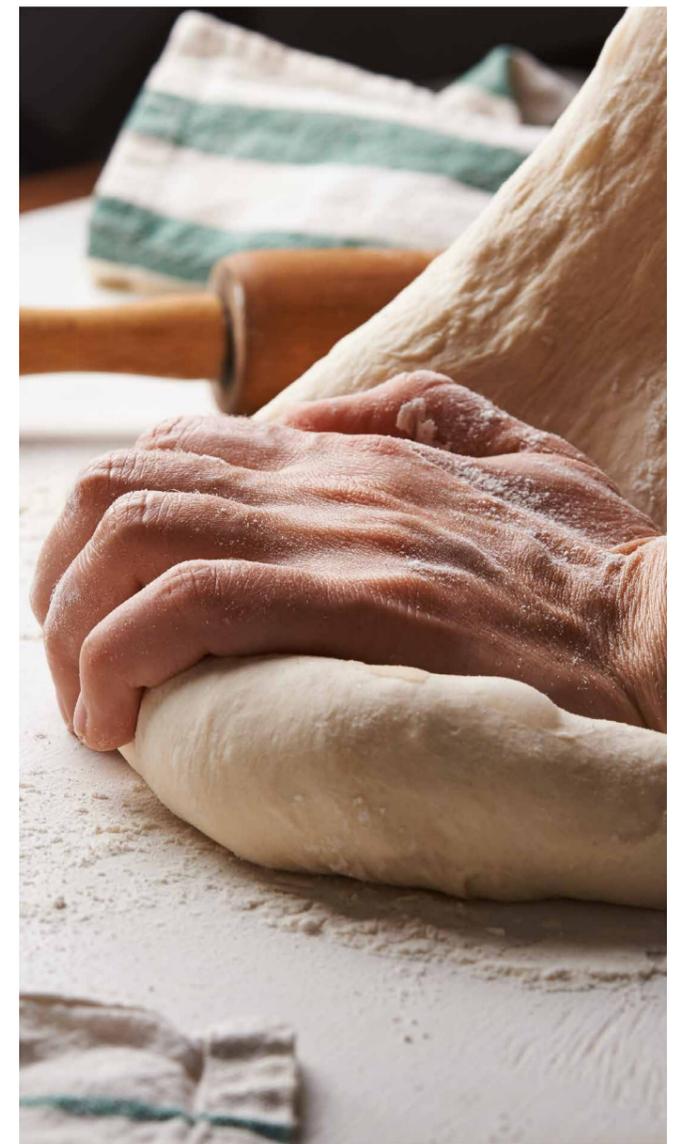
PORCIONES
4



DIFICULTAD
Media

Coca.

- 1 lámina de hojaldre
- 800 g de espárragos trigueros
- 300 g de queso Edam
- 60 g de mostaza de Dijon
- 0,3 dl de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra
- Flores de lavanda



PASO 1

Precalentar el horno a 180° C. Extender el hojaldre para darle la forma del molde (en este caso, rectangular). Forrar el molde con papel antiadherente y disponer el hojaldre. Recubrir con la mostaza. Cortar el queso en lonchas y acomodarlas en la coca. Sazonar con sal y pimienta negra.

PASO 2

Cortar la parte dura de los espárragos. Limpiar las puntas bajo el chorro de agua fría. Secarlas muy bien con papel absorbente y ponerlas en la coca, sobre el queso y en el mismo sentido. Sazonar con un poco más de sal, pimienta y aceite de oliva.

PASO 3

Hornear a 180° C durante 35-40 minutos. Se puede comer caliente o fría, pues en ambos casos estará muy rica. Decora la coca de espárragos con flores de lavanda para impregnar su aroma.



Arroz.

- 300 g de arroz de grano largo
- 150 g de jamón
- 125 g de langostinos o gambas pelado
- 4 huevos
- 100 g de guisantes
- 3 zanahorias medianas
- Aceite, sal y salsa de soja (opcional)

PASO 1

Prepara los ingredientes. Pela las zanahorias y córtalas en daditos pequeños. Corta también el jamón en daditos pequeños.

PASO 2

Cuece el arroz. Pon abundante agua en una olla al fuego y añade un poco de sal. Cuando el agua empiece a hervir, añade el arroz. Este arroz tiene que cocer a fuego medio durante 23 minutos, pero tendrás que ver cuál es el tiempo de cocción recomendado por el fabricante en tu envase.

PASO 3

Prepara la tortilla francesa. Pon los 4 huevos en un plato y añade una pizca de sal. Bate bien con un tenedor. Pon un buen chorro de aceite de oliva en una sartén al fuego y haz la tortilla. Corta la tortilla en trozos bien pequeños.

PASO 4

Saltea las gambas en la misma sartén añadiendo un poco más de aceite. Retíralas a un plato cuando cambien de color.

PASO 5

Saltea el jamón. Aparta del fuego medio minutito después para que no se seque.

PASO 6

Añade la zanahoria y los guisantes al arroz cuando lleve 10 minutos hirviendo.

PASO 7

Escurre el arroz con las verduras cuando haya pasado el tiempo de cocción.

PASO 8

Vuelve a la calentar la sartén donde tienes el jamón y añade al arroz con las verduras sin dejar de remover. Puedes ponerle un poco de salsa de soja. Añade también la tortilla y las gambas. Apaga el fuego. Vierte en el tupper, deja que se atempere a temperatura ambiente y una vez ocurra, podrás guardarlo en la nevera.

ARROZ TRES DELICIAS

El arroz tres delicias es muy sencillo de preparar y es ideal para emplearlo como cocina de aprovechamiento, de otros ingredientes que hayamos guardado en la nevera y queramos utilizar. En este caso, la salsa de soja como acompañamiento es opcional.



TIPO
Pasta



TIEMPO
20"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

Legumbres.



GARBANZOS CON VERDURAS

Las legumbres son esenciales para una dieta saludable y equilibrada. Una de las más nutritivas es el garbanzo. Esta receta es muy sencilla de preparar, ya que los garbanzos podemos encontrarlos directamente en conserva y únicamente tendremos que preparar las verduras y el aliño.



TIPO
Legumbres



TIEMPO
15"



PORCIONES
1



DIFICULTAD
Fácil

- 1/4 de un bote de garbanzos
- Media cebolleta
- Medio pimiento rojo y medio verde
- 2 rodajas pequeñas de queso de cabra
- Nueces al gusto
- Aliño: aceite, vinagre, sal, albahaca y un poco de miel para el queso de cabra

PASO 1

Aclara los garbanzos con agua.

PASO 2

Pon los garbanzos en un bol. Añade cebolla picada, pimiento rojo y pimiento verde picado. Mezcla un poco.

PASO 3

Prepara el aliño. Pon la albahaca, un chorrito de vinagre, un chorro de aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal. Mezcla todo y vierte sobre la ensalada. Mezcla bien.

PASO 4

Coloca unas rodajas de queso de cabra y nueces picadas

PASO 5

Añádeles un poquito de miel el día que te lo llesves a la oficina.



Cremas & Sopas

42 **SALMOREJO**

44 **GAZPACHO**

46 **PURÉ**

48 **CREMA**



Las sopas, cremas y purés nos hidratan gracias a su contenido en agua. Se digieren muy fácilmente. Aportan antioxidantes, los cuales ayudan a combatir el envejecimiento celular y proteger ante enfermedades cardiovasculares. Aportan fibra, la cual contribuye a un mejor tránsito intestinal.

Salmorejo.



SALMOREJO

El salmorejo cordobés es uno de los platos clásicos. Está rico, es nutritivo y es muy sencillo de preparar. El salmorejo se puede preparar en la licuadora, pero también en un robot de cocina o con batidora de mano.

Lo más importante, es que la textura quede como una crema consistente. Es perfecto como primer plato y acompañarlo a continuación con filetes de pechuga de pollo o unas sardinas a la plancha.



TIPO
Verduras



TIEMPO
25"



PORCIONES
3



DIFICULTAD
Fácil

Receta sencilla.

- 1 kg de tomates maduros
- 150 g de pan del día anterior
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Sal
- 2 huevos duros



PASO 1

Prepara los tomates. Lava los tomates y retírales la parte de arriba con un cuchillo. No hace falta que los peles. Corta cada tomate en cuatro trozos y ponlos en el vaso de la licuadora. Tapa el vaso y tritura el tomate.

PASO 2

Añade el ajo, un poco de sal y la mitad del pan. Tritura y añade ahora el resto de pan. Vuelve a triturar

PASO 3

Añade el aceite de oliva en dos veces para que emulsione bien al tritarlo.

PASO 4

Vierte el salmorejo en una jarra y guarda en la nevera hasta el momento de ponerlo en el recipiente. Puedes pasarlo por un colador si ves que te queda alguna mota o algún resto de semilla.

PASO 5

Pica los huevos duros en daditos.

PASO 6

Sirve el salmorejo en el tupper y pon un poco de huevo duro picado por encima. Añade también unos daditos de jamón y un buen chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Gazpacho.



GAZPACHO ANDALUZ

El gazpacho es perfecto como primer entrante. En la oficina necesitamos nutrientes para rendir en el trabajo, por lo que esta opción es perfecta. A pesar de que concebimos el gazpacho como un plato veraniego, no tiene por qué ser así. En Oficinas, incluimos la receta clásica del gazpacho, pero podéis variar los ingredientes a vuestro gusto.



TIPO
Verduras



TIEMPO
20"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

- 1 Kg de tomates maduros
- 1 pimiento verde tipo italiano
- 1 pepino
- 2 dientes de ajo
- 40 g de pan del día anterior
- 200 ml de agua (1 vaso)
- 5 cucharadas de vinagre
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 8 g de sal

PASO 1

Trocea el ajo, el pimiento verde previamente lavado y sin semillas. Trocea también los tomates bien lavados y tritura con la batidora o, en caso de tener, con un robot de cocina.

PASO 2

Incorpora el aceite, el vinagre, la sal, unas rebanadas de pan y un poco de agua. Si lo quieres más líquido, añade más agua. Bate de nuevo hasta conseguir la textura que te guste.

PASO 3

Cuela el gazpacho a través de un colador. Rectifica de sal si es necesario.

PASO 4

Guarda el gazpacho en la nevera y ponlo en el tupper. Una vez llegues a la oficina, guárdalo en la nevera para que esté frío.

Puré.

PURÉ DE COLIFLOR



TIPO
Verduras



TIEMPO
30"



PORCIONES
2



DIFICULTAD
Fácil

La coliflor es saludable por su alto contenido en nutrientes, que contribuyen a la reducción del riesgo de padecer distintas patologías. Además de ello, tiene pocas calorías, por lo que es una receta estupenda para cuidar la línea sin renunciar al sabor.

- 2 patatas
- 200 g de coliflor
- 70 g de judías verdes
- 100 g de salmón ahumado
- 4 cucharadas de yogur griego
- Eneldo picado
- 50 g de mantequilla
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal
- Pimienta

PASO 1

Limpia la coliflor, lávala y sepárala en ramitos.

PASO 2

Pela las patatas y trocéalas. Cuece las patatas y la coliflor en agua salada 15 minutos. Escurre, aplasta y mezcla con la mantequilla, el eneldo, la pimienta y la nuez moscada.

PASO 3

Limpia las judías, córtalas y cuécelas en agua con sal 12 min. Escúrrelas y mézclalas con el puré.

PASO 3

Rellena con el puré el tupper. Puedes añadir salmón ahumado en tiras o yogur batido.





Crema.

CREMA DE ZANAHORIA



TIPO
Verduras



TIEMPO
20"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

Las zanahorias son ricas en vitaminas C, E, B3, B6, B1 y B2, además de retinol o ácido fólico. La opción ideal es degustar sus propiedades en una crema que potencie todo el sabor.

- 1/2 kg de zanahorias
- 1 cebolla
- 2 naranjas
- 60 g de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 400 ml de caldo de pollo
- 100 ml de nata líquida
- 50 g de queso parmesano rallado
- 20 g de piñones
- Sal
- Pimienta

PASO 1

Pela la cebolla y las zanahorias, y trocéalas. Rehoga la primera en la mantequilla 2 min. Añade la zanahoria, espolvorea con la harina, vierte el caldo, salpimenta y cuece 10 min.

PASO 2

Pica los piñones y mézclalos con el queso. Forma los crujientes de queso fundiendo 4 cucharadas de la mezcla en una sartén. Haz 8 crujientes. Este paso es opcional, prescinde de él si no tienes ingredientes o si no te quieres complicar.

PASO 3

Tritura la verdura, añade el zumo de las naranjas y la nata a la crema de zanahoria, ajusta de sal y remueve.

PASO 4

Reparte la crema en tu tupper y sírvela decorada con los crujientes de queso y piñones el día siguiente.



CREMA DE GUISANTES

Los guisantes son una fuente de proteína vegetal y numerosos minerales. Además, previenen de las enfermedades del corazón y reducen el colesterol. Gracias a esta crema saludable, tendrás la oportunidad de disfrutar de todos sus beneficios en la oficina.



TIPO
Verduras



TIEMPO
25"



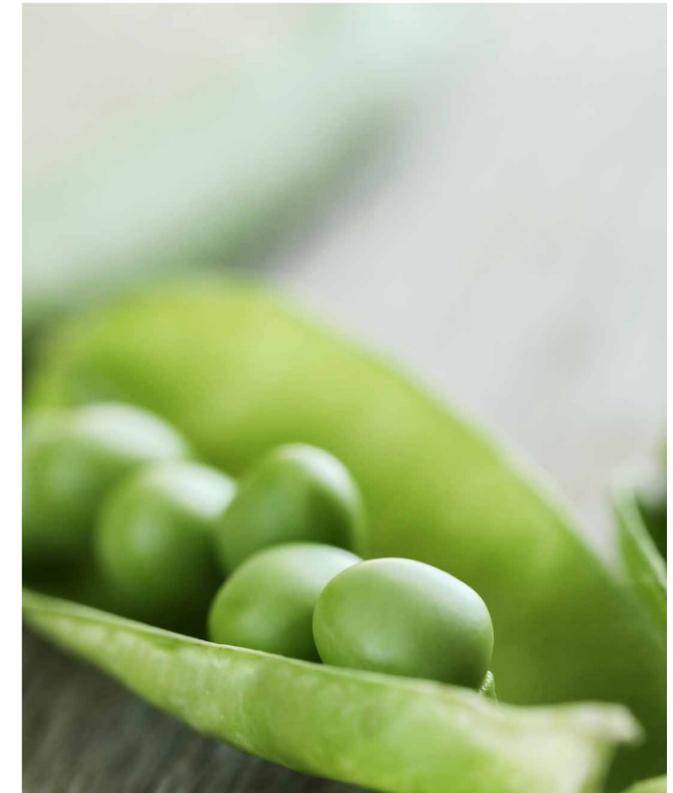
PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

Un extra de proteína

- 3 patatas medianas
- 600g de guisantes
- 2 patatas
- 2 puerros
- 30g de mantequilla
- 100g de gorgonzola
- 2 rebanadas de pan de hogaza
- 2 cucharadas de piñones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Perejil y pimienta



PASO 1

Pela las patatas y córtalas a rodajas.

PASO 2

Limpia los puerros y córtalos en discos.

PASO 3

Corta el pan a daditos y tuéstalo en el horno, 10 min a 180 ° (opcional).

PASO 4

Tuesta los piñones en una sartén, a fuego suave.

PASO 5

Calienta la mantequilla en una olla y añade el puerro. Póchalo a fuego suave durante 10 min. Luego, añade la patata y los guisantes, cúbrelos con 1 litro de agua, tápalos y cuécelos 20 min.

PASO 6

Salpimenta y tritura.

PASO 7

Sirve la crema en el tupper y, al día siguiente, acompaña con pan, los piñones, el gorgonzola a dados y un chorrito de aceite de oliva.



CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

La crema de calabacín es ideal por las propiedades beneficiosas que tiene esta verdura. Es la mejor opción para mantener la línea, pero se le puede añadir picatostes en caso de querer potenciar el sabor.



TIPO
Verduras



TIEMPO
25"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

- 1 calabacín grande (300 g)
- 1 puerro
- 2 patatas pequeñas (300 g)
- 1 cebolla mediana
- Aceite de oliva
- Sal
- 1,2 litros de agua
- 40 g de queso crema o 3 quesitos en porciones
- Picatostes

PASO 1

Prepara las verduras. Corta el calabacín en rodajas y la cebolla en juliana. Deshoja el puerro y pásalo por debajo del grifo porque suele tener tierra. Corta el puerro en rodajas y, de las hojas, aprovecha la parte más tierna. Pela las patatas y córtalas en rodajas.

PASO 2

Coloca agua en una olla y añade las verduras. Pon agua hasta cubrir todas las verduras. Incorpora los dos ajos y un poco de sal. Déjalo cocinando, tapado, 10 minutos contando desde que empiece a hervir.

PASO 3

Retira los ajos y un poco de agua de la cocción para evitar que quede demasiado líquido. Añade el queso crema a la olla y tritura con la batidora de brazo. Cuando la crema esté bien fina, pruébala y rectifica de sal si es necesario.

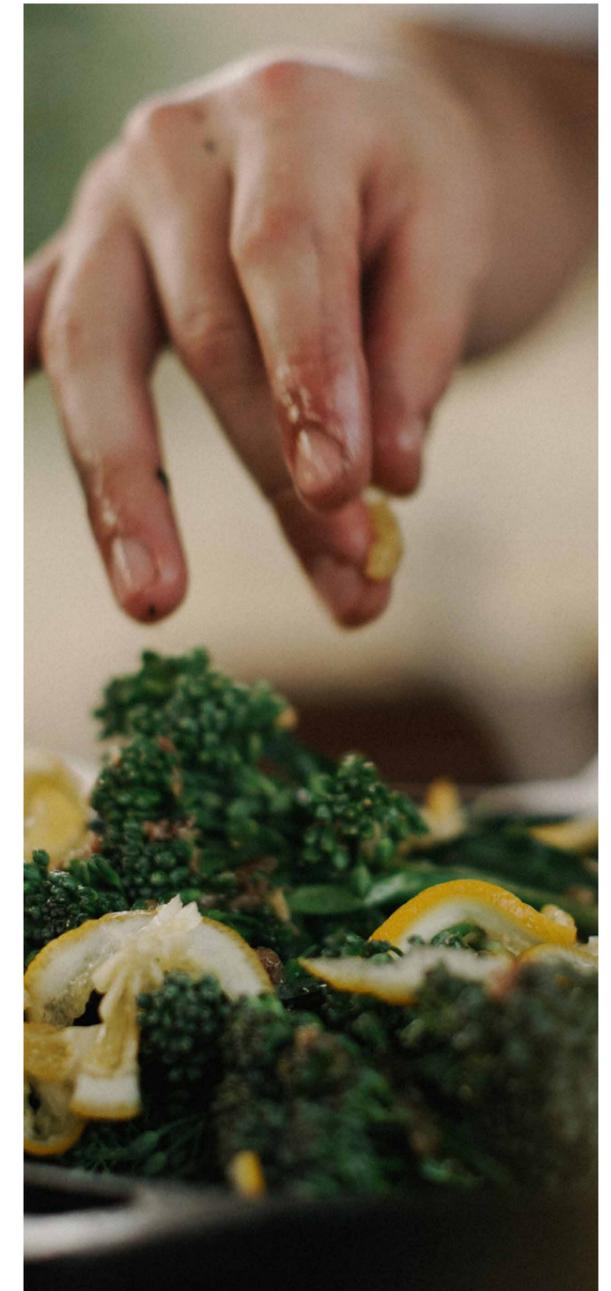
PASO 4

Añade la ración al tupper e incluye, si lo deseas, algunos picatostes por encima. Es preferible llevarse los a la oficina y añadirlos en ese momento.



Verduras.

- 56 **ENSALADAS**
- 66 **PATAS**
- 74 **CON PESCADO**
- 76 **CON CARNE**



Las verduras en ensaladas regulan la función intestinal por la riqueza en fibra de los vegetales, una ensalada resulta laxante, previenen o mejora el estreñimiento. Además, la fibra contribuye a reducir el colesterol y el buen control de la glucemia, lo que es benéfico en caso de enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Ensalada.

Si hay un alimento que debe estar presente diariamente es la verdura. La ensalada es la mejor forma de consumirla y lo mejor de ello, es que existe una gran libertad para preparar recetas diferentes empleando ingredientes distintos. En Oficinas, os proponemos dos opciones de ensaladas fáciles y que son ideales para comer como primer plato en la oficina.



ENSALADA DE TOMATE

- 2 tomates de ensalada
- 1 cebolleta
- 100 g. de atún en lata
- 100 g. de aceitunas verdes o negras
- **Aliño:** aceite de oliva, vinagre y sal

PASO 1

Frota el tupper con un ajo para aromatizar la ensalada.

PASO 2

Corta el tomate en gajos y añade la cebolla cortada en juliana. Pon el atún o bonito en trocitos grandes.

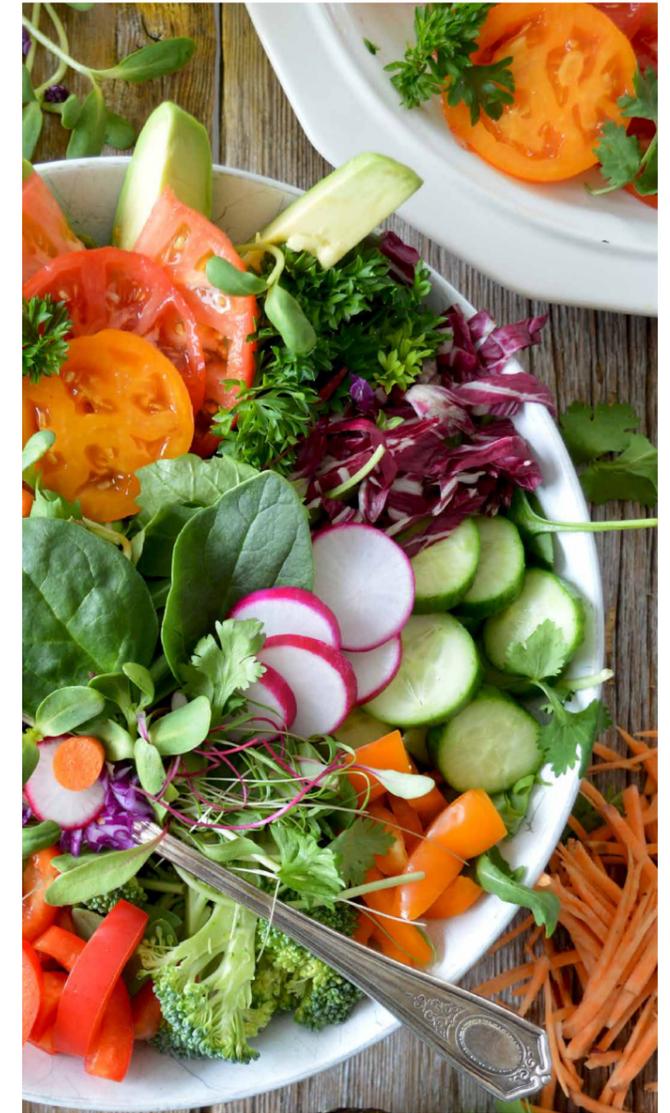
PASO 3

Aliña con un poco de sal, un buen chorrito de aceite virgen extra y unas gotitas de vinagre.

PASO 4

Coloca aceitunas verdes o negras por encima

El entrante perfecto.



ENSALADA DE LECHUGA

- 100 g. de lechuga tipo iceberg
- 100 g. de atún en lata
- 75 g. de maíz dulce
- 2 huevos cocidos
- 5 tomates cherry
- 50 g. de aceitunas verdes
- 3 espárragos de bote
- **Aliño:** aceite de oliva, vinagre y sal

PASO 1

Corta y lava la lechuga iceberg. He elegido esta lechuga porque tiene una textura muy crujiente.

PASO 2

Pon la lechuga en la ensaladera. Añade media lata de maíz dulce, un poco de atún o bonito en trocitos, huevo duro cortado en octavos, unos espárragos, unos tomates cherry cortados a la mitad y unas olivas verdes.

PASO 3

Aliña con sal, aceite y vinagre pero cuando ya la tengas en el tupper.

ENSALADA DE FRUTAS CON AGUACATE



TIPO
Verduras



TIEMPO
10"



PORCIONES
1



DIFICULTAD
Fácil

Las fresas y el aguacate son los ingredientes estrella que hay en este plato. Mejora la salud por su contenido en vitamina C y el aguacate, además de contener Omega 3, también cuenta con potasio que lo hace perfecto para reducir la presión arterial.

- 1 bolsa de brotes tiernos
- 8 fresas
- 32 fresas
- 16 tomates cherry
- 1 aguacate
- 1 dátil
- 1/2 limón
- 1 naranja
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de semillas de amapola
- Pimienta negra recién molida

PASO 1

Exprime la naranja y mezcla su zumo, el aceite de oliva, el dátil sin semilla y un pellizco de pimienta negra recién molida en la batidora. Bate hasta obtener una mezcla suave y añade las semillas de amapola al final.

PASO 2

Pela el aguacate, retírale el hueso y corta su pulpa en cubitos de unos 2 cm. Rocíalos con zumo de limón para que no se oxiden.

PASO 3

Corta los tomates cherry en mitades y los fresones en mitades o cuartos, dependiendo del tamaño que tengan.

PASO 4

Monta la ración. Divide mentalmente la receta en 4 partes en el tupper y pon en una los brotes tiernos de ensalada, en otra los tomates, en otra los fresones y en otra el aguacate. Decora la ensalada con las fresas y acompáñala de la vinagreta de naranja con semillas de amapola.





ENSALADA DE ARROZ



TIPO
Verduras



TIEMPO
15"



PORCIONES
1



DIFICULTAD
Fácil

La ensalada de arroz ayudará a que mejores tu salud y lo mejor, es que se puede preparar rápidamente. Se puede hacer con cualquier arroz (integral, blanco, basmati, rojo, etc). Dependiendo de cuál escojamos, el plato adquirirá un sabor y una tonalidad diferente.

- 240 g de arroz
- Espinacas
- Aceitunas al gusto
- 3 tomates
- 3 anchoas por persona

PASO 1

Sofríe una cebolla y un ajo.

PASO 2

Añade el arroz, riega con caldo en la proporción que necesite la variedad de arroz elegida y deja cocer el tiempo suficiente.

PASO 3

Escurre y sirve.

PASO 4

Agrega aceitunas, anchoas, espinacas y tomates troceados.

PASO 5

Sirve la ensalada en el tupper, aliñada con aceite, sal y vinagre balsámico en el momento de comer.



ENSALADA DE GARBANZOS CON ATÚN

Las legumbres en conserva son la opción perfecta para disfrutar de los beneficios que tienen para la salud. En este caso, los garbanzos son fuente de vitaminas del grupo B, aportan ácido fólico y también tienen ácidos nucleicos, vitamina A y vitamina C.



TIPO
Verduras



TIEMPO
15"



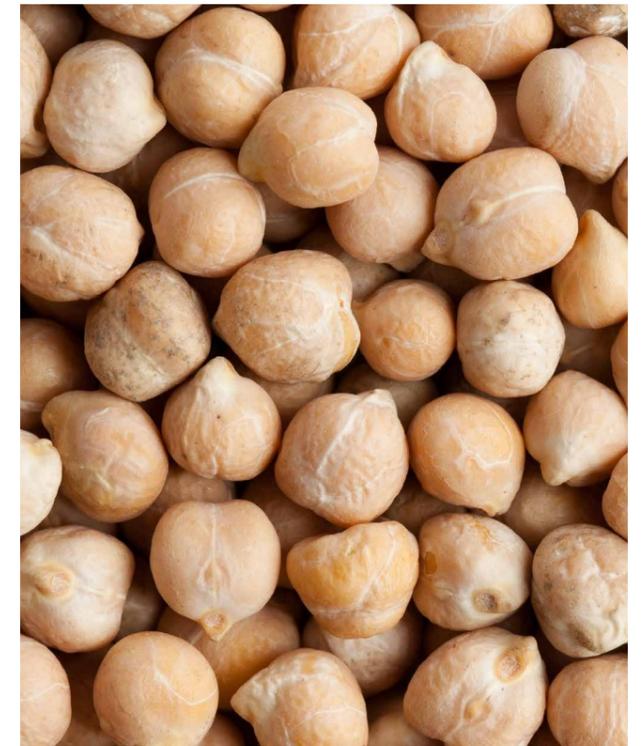
PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

Fuente de Vitaminas.

- 300 g de garbanzos cocidos
- 12 tomates cherry
- 1/2 cebolleta
- 1 mazorca de maíz cocida
- 1 bolsa de canónigos
- 1 lata de atún en aceite de oliva
- Orégano
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- Mostaza
- Sal



PASO 1

Limpia la cebolleta y pícala.

PASO 2

Lava los tomates y córtalos en gajos.

PASO 3

Tuesta la mazorca entera en la plancha, dándole la vuelta a medida que se dore. Extrae los granos con la ayuda de un cuchillo.

PASO 4

Enjuaga los garbanzos y mézclalos con el maíz, los tomates, la cebolla, los canónigos lavados y el atún escurrido.

PASO 5

Tapa esta mezcla y déjala reposar en el frigorífico unos 30 minutos.

PASO 6

Mientras, prepara una vinagreta: bate 1 cucharadita de mostaza con el vinagre, sal y pimienta. Añade el aceite y una pizca de orégano y vuelve a batir hasta que obtengas una salsa emulsionada.

PASO 7

Sirve la ensalada de garbanzos aliñada con la vinagreta en el tupper.nutos.



ENSALADA DE ALUBIAS

Las alubias son unas legumbres muy beneficiosas para la salud y aceptan múltiples combinaciones con otros alimentos. En Oficines os proponemos la opción de comerlas con tomate y un poco de cecina o jamón serrano.



TIPO
Verduras



TIEMPO
10"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

- 2 botes de alubias cocidas
- 150 g de cecina
- 2 tomates
- 2 ajos
- 1 paquete de queso rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- Sal
- Pimienta

PASO 1

Ecurrir las alubias del líquido de conservación, enjuagarlas en agua fría y reservarlas. Lavar los tomates y cortarlos en rodajas finas. Pelar los ajos. Trocear la cecina y mezclarla con las alubias.

PASO 2

Machacar en el mortero los dientes de ajo con el perejil y un pellizco de sal y pimienta. Añadir el queso y el aceite de oliva sin dejar de remover.

PASO 3

Poner en el fondo del tupper las rodajitas de tomate, encima las alubias mezcladas con la cecina y, por último, regar con el majado de ajos.

Patatas.



PATATAS AL PIMENTÓN

Las patatas al pimentón es una receta perfecta para preparar para la oficina. Es rápida, se necesitan pocos ingredientes y no muchos conocimientos en cocina. A pesar de todo ello, destaca por su sabor.



TIPO
Verduras



TIEMPO
25"



PORCIONES
2



DIFICULTAD
Fácil

Acompañante perfecto.

- 3 patatas medianas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de pimentón picante
- 1 pizca de cominos molidos o en grano
- 1 cucharada de vinagre
- 3 cucharadas de agua
- Aceite de oliva y sal



PASO 1

Pela las patatas, una vez lavadas, córtalas en rodajas de aproximadamente 1 centímetro de grosor.

PASO 2

Fríe las patatas. Añade una buena cantidad de aceite de oliva en una sartén al fuego. Añade las patatas cuando el aceite esté bien caliente. Debes poner el fuego moderado para que se hagan por dentro. De vez en cuando, puedes darles la vuelta y aprovecha para poner en el fondo las que estaban encima. Sube el fuego para dorar las patatas cuando veas que ya están blandas. Retíralas a un plato con papel absorbente cuando estén doradas.

PASO 3

Prepara el majado. Deja en la sartén 3 o 4 cucharadas de aceite y retira el sobrante. Fríe los ajos laminados y llévalos al mortero cuando estén dorados. Añade al mortero un poquito de sal, una cucharadita de orégano, una pizca de comino, media cucharadita de pimentón picante y otra media de pimentón dulce. Si no te gusta el picante, usa solo pimentón dulce. Machaca bien y añade 3 cucharadas de agua, y una de vinagre. Mezcla bien.

PASO 4

Incorpora las patatas a la sartén y vierte el majado por encima. Enciende el fuego y déjalo a fuego bajo hasta que reduzca toda el agua. Procura que la salsa llegue bien a todas las patatas. En 4 o 5 minutos el agua ya habrá reducido así que ya tendrás listas las patatas en adobillo para incluirlas en el tupper.

ENSALADA DE PATATA Y AGUACATE



TIPO

Verduras



TIEMPO

30"



PORCIONES

2



DIFICULTAD

Fácil

Esta ensalada es un plato ideal que no debe faltar en la oficina al menos una vez cada 15 días. En este caso, al ser tan nutritiva podemos comerla como plato único.



- 3 patatas medianas
 - 1 aguacate
 - 3 huevos
 - Tomates cherry
 - Aceitunas negras
 - 1 limón
 - Cebollino picado, sal y aceite de oliva
- Ingredientes para la mayonesa sin huevo:**
- Siempre debes poner 1 una parte de leche por dos de aceite
 - 200 ml de aceite (de oliva o girasol)
 - 2 cucharadas de vinagre
 - 1 pizca pizca de sal
 - 1 ajo

PASO 1

Cuece las patatas con los huevos. Coloca las patatas y los huevos en un cazo al fuego bien cubiertos de agua. Espera 10 minutos desde que el agua rompa a hervir para retirar los huevos. Deja las patatas cocinando hasta que al pincharlas con un tenedor las notes blandas.

PASO 2

Prepara la mayonesa. Mezcla los ingredientes en el vaso de la batidora. Añade la leche, el aceite, una pizca de sal, y una o dos cucharaditas de vinagre. Sin mover la batidora de la base, empieza a batir hasta que la mayonesa quede ligada. Añade una puntita de ajo y sigue batiendo para integrarlo. Guárdala en el frigorífico hasta el momento de utilizarla.

PASO 3

Pela los ingredientes. La piel de las patatas se desprende con mucha facilidad simplemente con la mano, ayúdate de un cuchillo si no. Corta el aguacate a lo largo por la mitad, quita el hueso y péralo.

PASO 4

Corta los ingredientes. Corta las patatas en rodajas, el aguacate en gajos y rocíalo con zumo de limón. Corta los huevos en rodajas.

PASO 5

Monta la ensalada. Coloca en una bandeja una pase de patata, pon encima una capa de mayonesa. Encima, el aguacate, el huevo y unos tomatitos cherry cortados por la mitad. Aliña los huevos con un poquito de sal y un poquito de aceite de oliva. Puedes poner también unas aceitunas negras. Para finalizar, espolvorea por encima comino picado o perejil. Guarda la ración del tupper en la nevera hasta el día siguiente y, cuando llegues a la oficina, no te olvides de guardarlo en el frigorífico otra vez. Al llevar huevo, es preferible conservarlo de esta manera para que no pueda sentarnos mal.



PATATAS COCIDAS CON HUEVOS

La patata y el huevo, si se preparan cocidos, es una opción muy saludable para degustar en el oficina. A pesar de que os pueda parecer simple en cuanto a sabor, lo cierto es que al añadirle semillas, un poco de miel y mostaza, potencian el sabor de la receta y además, la hace diferente.



TIPO
Verduras



TIEMPO
20"



PORCIONES
2



DIFICULTAD
Fácil

- 700 g de patatas pequeñas
- 4 huevos de codorniz
- 2 cebolletas
- 3 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de mostaza
- Perejil fresco
- Cebollino
- Aceite de oliva

PASO 1

Poner las patatas limpias, enteras, sin pelar a hervir hasta que estén cocidas. Dejar enfriar, pelar y cortar por la mitad en caso de que las patatas no sean demasiado pequeñas.

PASO 2

Poner un cazo al fuego con los huevos cubiertos de agua y dejar cocer 4-6 minutos. Retirar, enfriar y pelar.

PASO 3

Poner en un bol el vinagre, la miel y la mostaza. Remover con varillas e ir añadiendo, poco a poco, el aceite hasta que se emulsione. Poner en una sartén las semillas de mostaza y remover durante 1 minuto. Picar cebollino y perejil. Pelar y cortar la cebolleta en trozos de 1 centímetro aproximadamente. Montar la ensalada de patatas con cebolleta y los huevos en el tupper. Reservar la vinagreta en un tupper pequeño y añadirla el día en que la consumamos. Salpimentar y espolvorear el perejil y el cebollino.

COLIFLOR HORNEADA



TIPO
Verduras



TIEMPO
30"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

La coliflor al horno es una opción mucho más saludable que cocinarla con bechamel o hacerla frita. Además, no por ello se traduce en una reducción del sabor, sino que gracias al ajo en polvo le aportará ese toque que hace esa receta tan especial.

- 1 coliflor
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra

PASO 1

Precalentar el horno a 200° C y preparar una bandeja de horno forrada con papel de aluminio o de horno. Cortar la base del tallo y retirar las hojas verdes que rodean a la coliflor. Retirar los floretes, de uno en uno, con ayuda de un cuchillo. Es importante cortar los ramilletes por su tallo para que salgan enteros. Lavar los floretes bajo el grifo con agua fría.

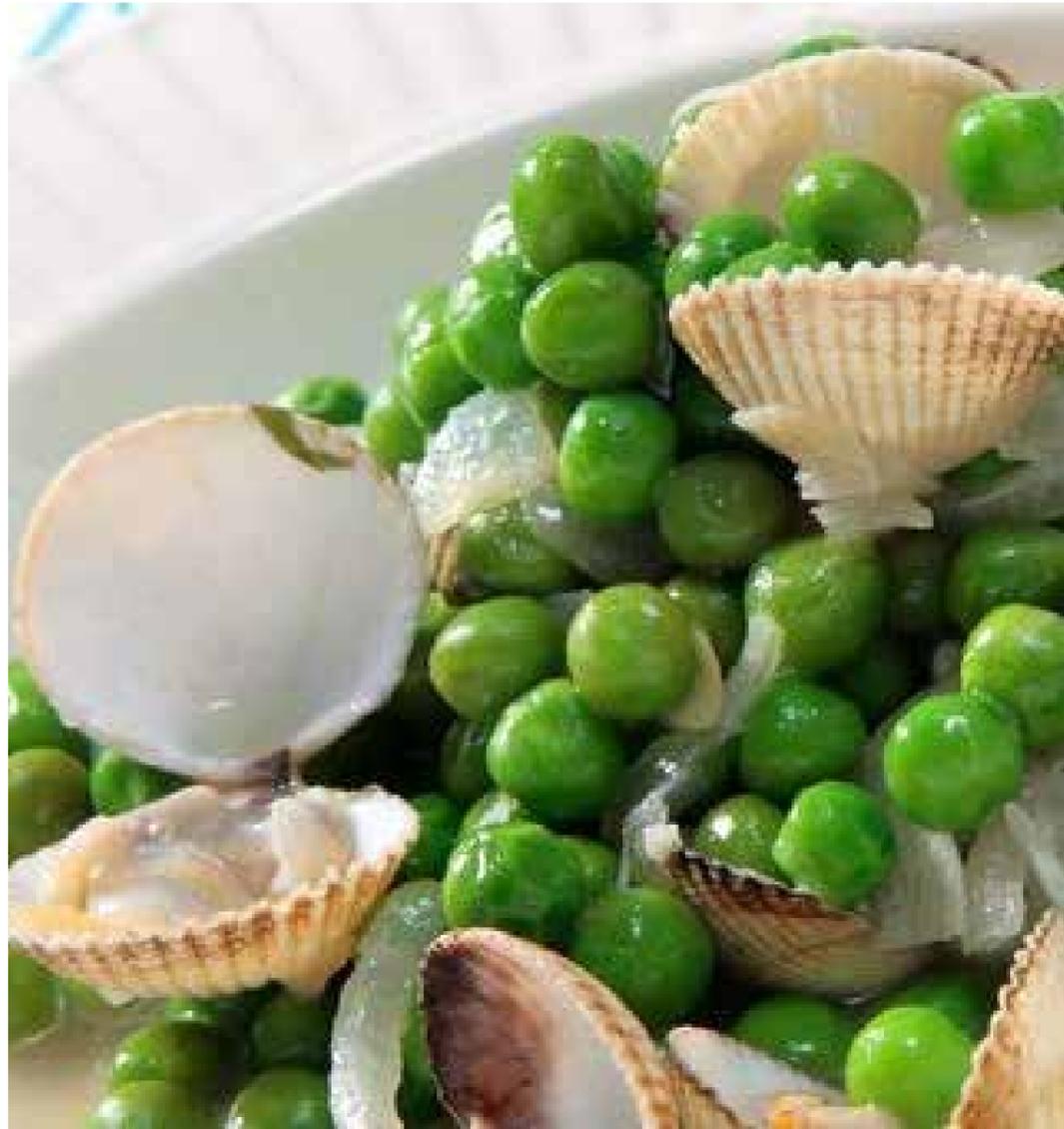
PASO 2

Poner en un cuenco aceite, 1/2 cucharadita de ajo en polvo, 2 dientes de ajo rallados, sal y pimienta. Untar los ramilletes de coliflor con la mezcla.

PASO 3

Hornear la coliflor 12 min, hasta que los bordes estén dorados. Dar la vuelta y hornear 12 minutos más. Dejar reposar 5 minutos en el horno ya apagado. Colocar la ración en el tupper y decorar con un poco de perejil picado.





GUISANTES CON BERBERECHOS

El sabor de los berberechos es muy característico. Por ello, lo ideal es combinarlos con verduras algo más insípidas para que no compitan los sabores entre sí. De esta forma los guisantes se convierten en una opción perfecta.



TIPO
Verduras



TIEMPO
20"



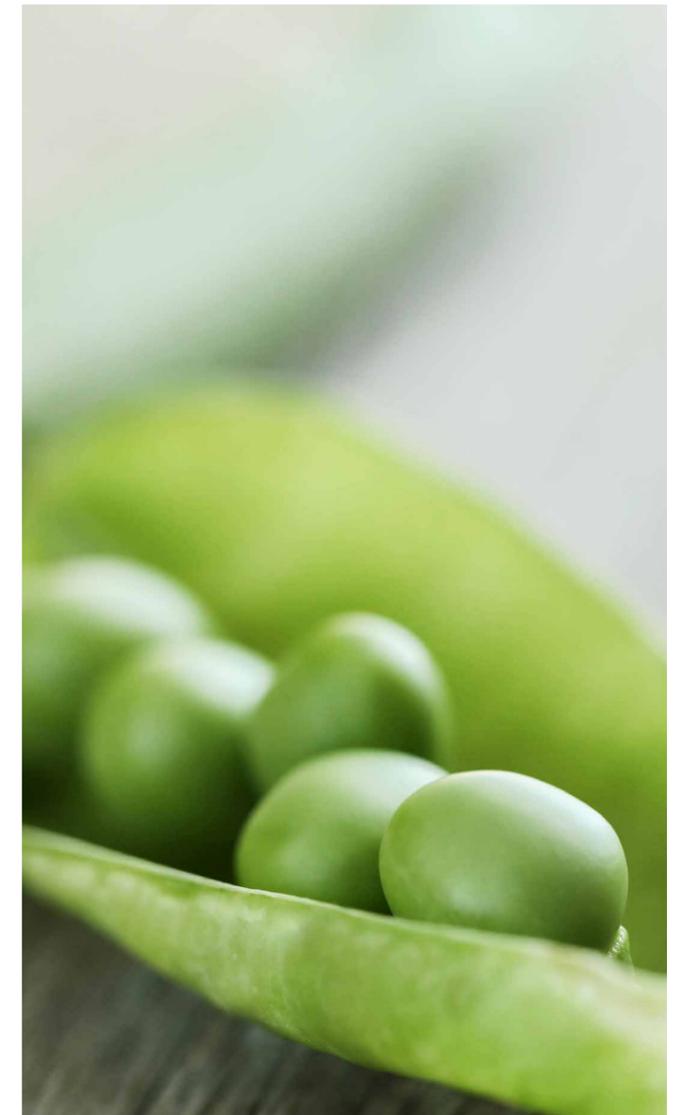
PORCIONES
2



DIFICULTAD
Fácil

Receta rápida.

- 200 g de berberechos
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 2 latas de guisantes
- Harina
- 1 vasito de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta



PASO 1

Abrir los berberechos al vapor tapados en una sartén con un poco de agua y sal.

PASO 2

Picar la cebolla y el ajo y pocharlos en una sartén con aceite. Añadir la harina, disolver bien y agregar el vino.

PASO 3

Sazonar con sal y pimienta molida e incorporar los guisantes, bien escurridos del líquido de conservación. Añadir los berberechos abiertos al vapor y dejar unos minutos a fuego suave y servir la ración en el tupper. Una vez se haya templado la preparación, guardaremos en la nevera hasta el día siguiente o el día en que vayamos a comerlos.

+ Carne.

ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON POLLO

La combinación de la verdura y el pollo preparada de una forma diferente, hace que sea aún más apetecible. Es una receta muy sencilla de hacer y tan solo se necesitarán 20 minutos para prepararla.



TIPO

Carne/ Verduras



TIEMPO

40"



PORCIONES

1



DIFICULTAD

Difícil

- 1 calabacín mediano
- 6 tomates cherry
- 6 espárragos trigueros
- 150 g de pechuga de pollo o jamón
- Sal, pimienta, orégano, ajo en polvo, cebolla en polvo, sal y aceite

PASO 1

Corta las pechugas en pedazos pequeños. Si no tienes pechugas puedes usar jamón también.

PASO 2

Pica los espárragos y corta los tomates por la mitad.

PASO 3

Cocina la carne. Pon un chorrito de aceite en una sartén al fuego y saltea el pollo. Añade una pizca de sal y otra de pimienta blanca. Retira el pollo a un plato cuando esté doradito.

PASO 4

Saltea ligeramente el tomate y los espárragos en la misma sartén. Añade un poco de aceite y una pizquita de sal. Los tendrás listo en un par de minutos. Retira el tomate y los espárragos al plato.

PASO 5

Prepara el calabacín. Puedes cortar el calabacín en daditos, en rodajas, rallarlo, o en espaguetis. Si no dispones del aparato para hacerlos, puedes utilizar un rallador normal. Corta la punta del calabacín y elige el grosor de los espaguetis. Introduce el calabacín y ve dándole vueltas como si sacarás punta a un lápiz. Ten cuidado cuando llegues a la punta de no cortarte. Clava un tenedor en la punta para no cortarte.

PASO 6

Saltea los espaguetis de calabacín. Pon una gotita de aceite en la sartén y añade el calabacín. Cocínalo a fuego vivo hasta que pierda un poco de volumen. Añade una pizca de sal y orégano, cebolla y ajo en polvo y una pizca de pimienta negra molida. Puedes poner las especias que quieras al gusto.

PASO 7

Añade el pollo, los espárragos y tomates a la sartén. Puedes poner también un poco de maíz. Mueve un poco y, cuando se caliente todo, ya lo puedes incluir en el tupper. Deja que se enfríe y a continuación, ponlo en la nevera hasta el día siguiente.



CALABACINES RELLENOS DE CARNE



TIPO
Carne/Verduras



TIEMPO
50"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Media

Los calabacines rellenos son una receta ideal para la oficina. Son muy saludables, pero si quieres renunciar a las grasas, no incluyas queso por encima. En cambio, si se incluye aumentarás el sabor. En esta receta hemos escogido carne picada mixta de cerdo y ternera, pero pueden hacerse también con otras combinaciones de carne.

- 2 calabacines pequeños
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo o verde, a tu elección
- 300 g de carne picada mixta (cerdo y ternera)
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 100 g de queso rallado
- Sal, pimienta y aceite de oliva

PASO 1

Prepara los calabacines. Pártelos por la mitad a lo largo y retírales la pulpa ayudándote de una cuchara hasta que queden bien limpias las barquitas.

PASO 2

Corta las verduras. Pica las verduras, pimiento y cebolla, bien pequeñas.

PASO 3

Cocina los calabacines. Coloca un buen chorro de aceite de oliva virgen extra en una sartén al fuego y añade las barquitas de calabacín. Tapa la sartén para que se cocinen poco a poco. Retira los calabacines del fuego cuando estén tiernos. Cocina la pulpa de los calabacines en la misma sartén.

PASO 4

Cocina la carne en una sartén con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra. Sazona la carne picada con sal y pimienta molida al gusto. Ve moviendo la carne para deshacerla. Añade la cebolla y el pimiento a la sartén y espera a que se cocine todo junto a fuego moderado. Mezcla la pulpa de calabacín a la carne cuando esté blandita. Pon dos o tres cucharadas de salsa de tomate y mueve bien.

PASO 5

Rellena los calabacines. Seca las barquitas con un poco de papel absorbente para retirar el exceso de aceite. Rellena cada barquita con ayuda de una cuchara.

PASO 6

Gratina los calabacines. Pon una buena cantidad de queso rallado por encima (opcional) y lleva la bandeja al horno a 200 grados con calor arriba. Retíralos cuando se haya fundido el queso. Espera a que se atempere y guarda en la nevera para disfrutar el día siguiente en la oficina.



BENEFICIOS DE LA CARNE

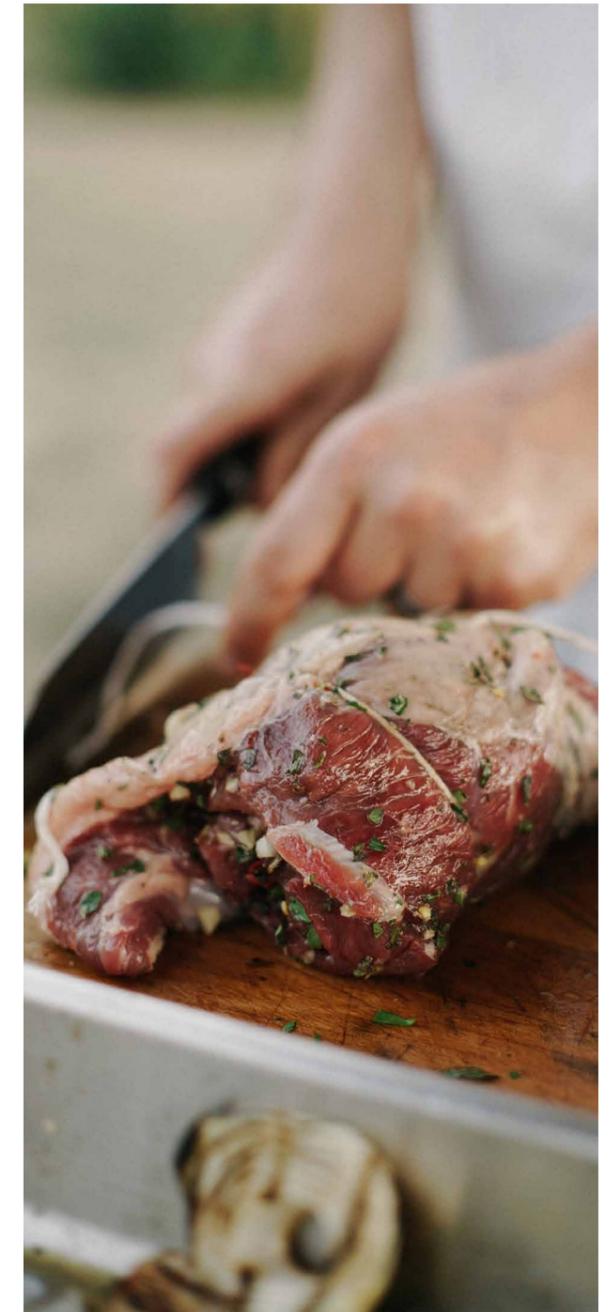


Carne.

POLLO

LOMO

HUEVO



Las verduras en ensaladas regulan la función intestinal por la riqueza en fibra de los vegetales, una ensalada resulta laxante, previenen o mejora el estreñimiento. Además, la fibra contribuye a reducir el colesterol y el buen control de la glucemia, lo que es benéfico en caso de enfermedades cardiovasculares y diabetes.



POLLO A LA CERVEZA CON VERDURAS

El pollo a la cerveza con verduras es una receta con la que podrás disfrutar de un plato sabroso en la oficina. Nosotros os proponemos unas verduras concretas para la receta, pero podéis sustituirlas por otras o directamente suprimirlas. Respecto al pollo, siempre será preferible que se realice la receta con muslitos, para que quede más jugoso.



TIPO
Carne



TIEMPO
45"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Difícil

- 8 muslitos de pollo
- 1 lata de cerveza (330 ml)
- 1 cebolla
- 3 patatas medianas
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 100 g de guisantes
- Ajo y perejil
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

PASO 1

Pela las patatas. Pela y lava las patatas. Córtalas en daditos. Déjalas en un recipiente con agua hasta el momento de utilizar para que no oscurezcan.

PASO 2

Corta las verduras. Corta la cebolla bien fina. Pela la zanahoria y córtala en daditos pequeños. Ahora, el puerro también bien picado. Y, por último, los ajitos bien picados y un par de ramitas de perejil.

PASO 3

Sazona los muslitos con sal y pimienta negra molida al gusto.

PASO 4

Cocina los muslitos. Pon un chorro de aceite de oliva en una cazuela o en una sartén honda y fríelos cuando el aceite esté caliente. Marca los muslitos dorándolos por ambas caras aunque se quede cruda por dentro. Retíralos a un plato cuando estén doraditas las dos caras.

PASO 5

Cocina las verduras. Cocina las verduras en el mismo aceite. Mueve de vez en cuando y cocina a fuego medio bajo hasta que se pochen.

PASO 6

Añade la cerveza y el pollo y su juguito. Añade las patatas escurridas y un poco de agua hasta cubrir todo. Pon sal al gusto. Deja que cocine tapado en el número 6 de los 9 niveles de la placa durante 15 minutos. Añade ahora los guisantes y cuece durante 5 minutos más destapado. Prueba a ver si falta sal y rectifica.

PASO 7

Sirve una ración en el tupper. Pon dos muslitos, unas cucharadas de verduras y un poco de salsa. Espolvorea un poco de perejil picado por encima y déjalo que repose en el banco de la cocina. Posteriormente, guárdalo en la nevera hasta el día siguiente.



PECHUGAS DE POLLO EN ESCABECHE



TIPO
Carne



TIEMPO
50"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Difícil

El escabeche es un método de conservación de alimentos en vinagre. La técnica es muy sencilla y consiste en el predominio a través de un caldo de vinagre, aceite, vino, laurel y pimienta en grano. Son perfectas para comer en la oficina como segundo plato tras una de las ensaladas que incluimos en este PDF de recetas saludables.

- 4 pechugas de pollo (600 g)
- 125 ml de aceite de oliva
- 125 ml de vinagre
- 125 ml de vino blanco
- 2 cebollas medianas
- 3 o 4 zanahorias
- 200 g de tomates cherry
- 6 dientes de ajo
- Una ramita de tomillo, 2 hojas de laurel, una cucharada de pimienta negra en grano, 2 o 3 cayenas y sal

PASO 1

Prepara las verduras. Pela las zanahorias y córtala en rodajas. Corta en juliana las cebollas y, a los ajos, dales un golpe simplemente con el cuchillo porque los vamos a cocinar enteros. Lava bien los tomates cherry.

PASO 2

Coloca una sartén al fuego con un buen chorro de aceite y, en cuanto se caliente el aceite, marca las pechugas. Añade los ajos a la sartén y da la vuelta a las pechugas de pollo en escabeche en cuanto se doren de una cara. Retíralas a un plato cuando estén doradas por las dos caras.

PASO 3

Añade la cebolla y la zanahoria a la sartén. Da una vuelta de vez en cuando y, cuando la cebolla empiece a tomar color, añade un par de guindillas sin las semillas, los granos de pimienta negra, la hoja de tomillo, el laurel y sal al gusto. Da un par de vueltas y añade el vinagre, el vino blanco y las pechugas. Añade por último los tomates cherry y agua hasta cubrir las pechugas.

PASO 4

Deja tapada la sartén durante aproximadamente 20 minutos. Pasado este tiempo, el caldo ya habrá reducido y ya puedes apagar el fuego.

PASO 5

Espera a que se enfríe y guarda la ración dentro del tupper en la nevera.

POLLO SALTEADO CON ALMENDRAS Y VERDURITAS



TIPO
Carne



TIEMPO
30"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Media

Esta receta es perfecta por su sabor y la tonalidad. La mezcla de texturas es muy agradable para el paladar y el hecho de que tenga frutos secos como son las almendras, aumentará la fibra. En Oficines os proponemos una selección de verduras, pero lo cierto es que admite otras variedades.

- 400 g de pechuga de pollo
- 100 g de zanahoria
- 150 g de espárragos verdes
- El zumo de 1/2 limón
- 150 g de judías verdes
- 1 calabacín
- Salsa de soja
- 1 cebolla morada
- 40 g de almendras
- Una ramita de tomillo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 100 g de ajos tiernos

PASO 1

Limpia los espárragos y retira la base de su tallo. Pela las zanahorias, lávalas y parte en tiras.

PASO 2

Despunta las judías y limpia los ajos. Trocea las verduras.

PASO 3

Lava el calabacín y córtalo en rodajas. Pela la cebolla y pártela en plumas.

PASO 4

Cuece las zanahorias en agua salada 5 min, las judías 7 min y los espárragos 3 min.

PASO 5

Saltea el pollo cortado en tiras en el aceite, 3 min.

PASO 6

Añade los ajos, la cebolla, las almendras y el calabacín y prosigue la cocción 2 min.

PASO 7

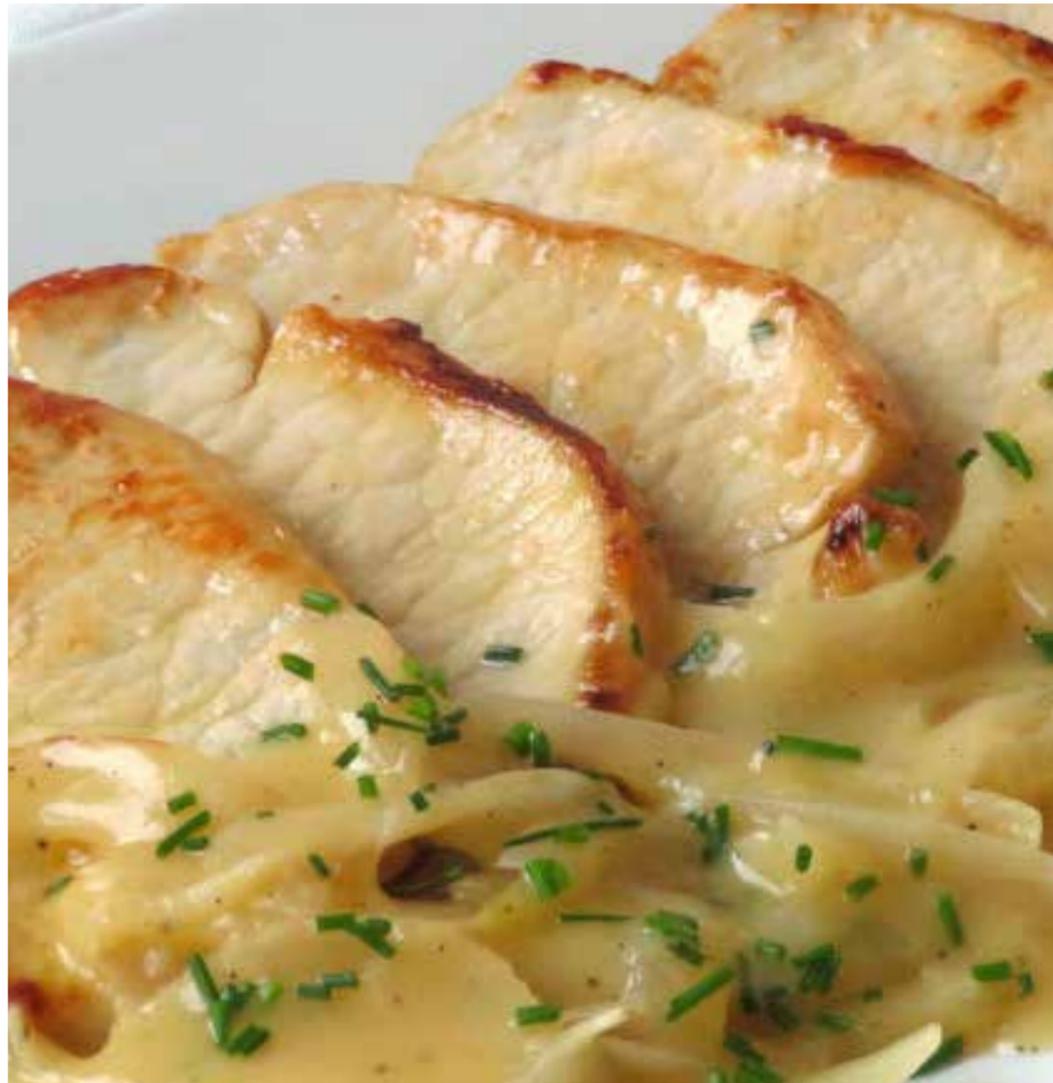
Incorpora las zanahorias, las judías y los espárragos y cuécelos 2 min.

PASO 8

Vierte el zumo de limón, 1 cucharada de salsa de soja y el tomillo lavado, saltea unos 2 min más y sírvelo en el tupper.



Lomo.



LOMO EN SALSA DE CEBOLLA

El lomo en salsa de cebolla es una de las recetas perfectas para llevar a la oficina. Hemos elegido lomo, pero se puede cocinar con pechuga de pollo o con solomillo de cerdo. Lo bueno del lomo es que al ser una carne muy versátil, se adapta perfectamente a todo tipo de sabores.



TIPO
Carne



TIEMPO
35"



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

Extra Sabrosa.

- 500 g de filetes de lomo de cerdo
- 350 g de cebolla
- 300 ml de caldo de pollo
- 200 ml de vino blanco
- 1 cucharada de harina
- 15 g de mantequilla
- Sal
- Pimienta negra molida
- Cebollino fresco
- Aceite de oliva virgen extra

PASO 1

Prepara la salsa. Corta la cebolla en juliana. Fríe la cebolla en una sartén al fuego con un chorro de aceite de oliva. Fríe la cebolla y, cuando empiece a cambiar de color, añade una buena cucharada de harina de trigo. Deja que se tueste la harina sin dejar de remover. Añade el vino blanco y el caldo. Pon un poco de pimienta negra y sal y deja cocinando hasta que reduzca el alcohol. Si ves que espesa mucho, puedes poner un poco de caldo. En total, se tiene la salsa en el fuego durante 15 minutos. Retira la sartén del fuego.

PASO 2

Cocina los filetes. Pon un poco de aceite de oliva en una sartén al fuego y, cuando el aceite esté caliente, fríe los filetes. Tapa la sartén si salpica. Retíralos a un plato cuando estén hechos por los dos lados.

PASO 3

Presenta en el tupper. Pon 2-3 filetes y pon la salsa en un tupper redondo aparte. Pica un poco de cebollino y repártelo por encima de la salsa.



Huevo.

HUEVOS REVUELTOS CON ESPÁRRAGOS VERDES Y TIRAS DE JAMÓN



TIPO
Verduras



TIEMPO
15"



PORCIONES
2



DIFICULTAD
Fácil

El huevo es un alimento esencial que debe estar presente en la dieta. Sus altísimas propiedades combinadas con los espárragos, hará delicioso este plato. Ideal para incluirlo en el tupper y llevarlo a la oficina.

- 4 huevos
- 1 manojo de espárragos verdes
- 1 diente de ajo
- 40 g de jamón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO 1

Limpia los espárragos eliminando la parte más dura del tallo. Trocea los más grandes.

PASO 2

Pela el ajo y pícalo.

PASO 3

Calienta el aceite en una sartén y saltea el ajo y los espárragos de 2 a 4 minutos dependiendo del grosor.

PASO 4

Casca los huevos en un cuenco, sálalos y bátelos.

PASO 5

Añádelos a la sartén con los espárragos y, a fuego lento, remueve un minuto hasta que cuajen. Sirve la ración del revuelto en el tupper y decora con tiras de jamón.



