



# Cenas para conciliar

7 cenas saludables listas en menos de 15 minutos

WOCRATA



# TOMATE CON QUESO COTTAGE Y CEBOLLINO



## INGREDIENTES:

*Ingredientes por persona*

- 2 tomates raf
- 100 g de queso cottage
- Cebollino
- AOVE
- Especias: sal, sésamo, tomate, pimienta negra y roja, chile.

## PREPARACIÓN:

- Lava y corta el tomate en rodajas finas.
- Coloca en un plato las rodajas como si fuera un carpaccio. En cada una de ellas, reparte el queso cottage por encima.
- Corta cebollino y coloca un pellizco encima del queso.
- Añade un poco de especias como sal, sésamo, tomate, pimienta negra y roja, chile.
- Aliña con AOVE al gusto.

10  
MINUTOS

# TOSTADA DE ESPELTA CON HUEVO DURO Y AGUACATE



## INGREDIENTES:

*Ingredientes por persona*

- 1 rebanada de pan de Espelta Integral
- 1 o 2 huevos duros
- ½ aguacate
- ½ cebolla morada
- 5 tomates cherry
- 50g de queso crema
- 1 tomate para untar (variedad de colgar o ramillete)
- AOVE, sal y pimienta negra.

## PREPARACIÓN:

- Hervir el huevo duro al gusto. Para que quede bien cocido se debe poner en agua y cuando empieza a hervir dejar 15-20 minutos.
- Tostar la rebanada. Cortar el tomate por la mitad y untar. Añadir AOVE al gusto.
- En un plato, poner el huevo hervido, el aguacate, la cebolla morada cortada en trozos pequeños, los tomates cherry cortados y el queso crema. Remover hasta que quede una mezcla estilo guacamole.
- Colocar encima de la tostada y aliñar al gusto con sal, pimienta negra y AOVE.

15  
MINUTOS

! Puedes tener los huevos cocidos previamente.

# SALMOREJO CON BURRATA Y FRUTOS SECOS



## INGREDIENTES:

*Ingredientes por persona*

- *Salmorejo (hay varias marcas con buenos ingredientes)*
- *Burrata*
- *Mezcla de frutos secos: nueces, pasas, pipas y pistachos. Estilo mezcla para ensaladas.*
- *AOVE*
- *Pimienta negra*

## PREPARACIÓN:

- *Servir salmorejo en un plato, cantidad al gusto.*
- *Colocar la burrata en el medio y aliñar con pimienta negra.*
- *Esparcir los frutos secos por encima.*
- *Aliñar con AOVE.*

5  
MINUTOS

! Se puede usar salmorejo o una crema de verduras fría o caliente.

# SALMÓN CON CALABACÍN Y QUINOA



## INGREDIENTES:

*Ingredientes por persona*

- 1 lomo de salmón
- ½ calabacín
- 1 vaso de quinoa
- AOVE, sal y eneldo

15  
MINUTOS

## PREPARACIÓN:

- Poner a hervir agua en una olla.
- Mientras tanto, pelar y cortar el calabacín en dados.
- Colocar en una bandeja el salmón con el calabacín y un poco de AOVE y ponerlo en la airfryer unos 10-15 minutos a 170°C o en el horno a 180°C.
- Enjuagar la quinoa y hervir según las indicaciones del fabricante.
- Enplatar con un poco de eneldo por encima, AOVE y sal al gusto.

# BOLITAS DE BRÓCOLI CON SARDINILLAS



## INGREDIENTES:

*Ingredientes por persona*

- 50 g de brócoli hervido
- 70 g de garbanzos cocidos
- 15 g de pan rallado o harina de garbanzos
- 1 lata de sardinillas en AOVE
- AOVE

10  
MINUTOS  
15 min cocción

! Puedes hacer forma de bolitas o también croquetas o ¡una combinación!

## PREPARACIÓN:

- Hervir brócoli 15 minutos. Lo puedes tener listo de antes o cocerlo en el momento pero lo ideal es que esté frío para hacer las bolitas.
- Mezclar el brócoli hervido con los garbanzos con un tenedor hasta que queden los ingredientes aplastados.
- Añadir el pan rallado o harina hasta que quede una textura que se pueda dar forma.
- Hacer unas bolitas con la mano. Colocarlas en la airfryer durante 15 minutos a 190°C o al horno 16' a 200°C.
- Enplatar junto con sardinillas y aliñar con AOVE.

# FAJITA INTEGRAL CON POLLO Y VERDURAS



## INGREDIENTES:

*Ingredientes por persona*

- 1 fajita integral
- 100 g de pechuga de pollo
- ½ cebolla
- ½ pimiento rojo pequeño
- ½ pimiento verde pequeño
- *Especias: pimentón dulce y picante, sal, orégano, ajo en polvo, comino.*
- AOVE

## PREPARACIÓN:

- *Cortar las verduras en trozos pequeños y saltear en una sartén con AOVE.*
- *Cuando estén cocidas, cortar la pechuga de pollo a tiras y añadirla a la sartén con las verduras. Rehogar hasta que quede bien cocido.*
- *Por último, añadir las especias hasta integrarlas.*
- *Colocar la mezcla en una fajita y cerrarla.*

15  
MINUTOS

# PASTA DE LENTEJAS SALTEADA CON VERDURAS



## INGREDIENTES:

*Ingredientes por persona*

- 1 taza de pasta de lentejas
- $\frac{1}{4}$  de zanahoria
- $\frac{1}{4}$  de calabacín
- $\frac{1}{4}$  de cebolla
- Extra: lentejas cocidas para más proteína.
- AOVE y sal

15  
MINUTOS

! Las verduras se pueden hacer al vapor o salteadas en una sartén para darle más sabor al plato.

## PREPARACIÓN:

- Cortar las verduras en trozos pequeños y poner a hervir al vapor. Empezar por la zanahoria y cuando lleve 5 minutos añadir el calabacín y la cebolla y dejarlo 15 minutos más.
- Si tienes olla a vapor, se puede aprovechar el agua hirviendo para cocer la pasta o usar una olla a parte.
- Mezclar la pasta con las verduras.
- Extra: añadir lentejas cocidas para más cantidad de proteína.
- Aliñar con AOVE y sal.