

Recetario a base de **cereales** y **otros granos**

Diseñado especialmente para la alimentación del diabético y toda su familia

alícia

IDIBAPS

Título original:
Recetario a base de cereales y otros granos
© Fundació Alícia, 2009
Autoria/recetas: Fundació Alícia
Revisión y validación: Fundació Clínic
Edición: Esteve

Recetario a base de cereales y otros granos



Índice

Introducción 6

Instrucciones de uso del recetario 10

Tabla de composición de los cereales 12

Información sobre los cereales trabajados 14

Trigo 14

Trigo tierno 15

Cebada 16

Avena 17

Centeno 18

Arroz integral 19

Arroz salvaje 20

Mijo 21

Trigo Sarraceno 22

Quinoa 23

RECETAS 25

Ensaladas 27

Ensalada de trigo tierno con pesto y verduras crudas 28

Ensalada "Niçoise" de avena 30

"Empedrat" de trigo sarraceno con bacalao 32

"Empedrat" de avena con atún y tomate asado 34

Endibias rellenas de ensalada de cereales 36

Tomates rellenos de ensalada de cereales 38

Ensalada tres cereales con salmón 40

Platos calientes 43

"Risotto" de quinoa con verduras y setas 44

"Risotto" de cebada con verduras y setas 46

Avena con verduras 48

Estofado de ternera con centeno 50

Paella de cebada 52

Salteado de trigo con pollo, piña y verduras 54

Cuscús marroquí con mijo 56

Cuscús marroquí con quinoa 58

Arroz integral de pescado 60

Cebada "A banda" 62

Quinoa caldosa de pescado 64

Trigo sarraceno caldoso de pescado 66

Cebada negra 68

Otros 71

Sofrito base 72

Picada 73

Bibliografía 74



Introducción

El seguimiento de una alimentación equilibrada y saludable, es considerado como una de las medidas más importantes para la prevención y el tratamiento de la diabetes. Esta pauta de alimentación saludable no debe ser específica para las personas con diabetes sino también para sus familiares.

Con el fin de conocer las normas esenciales para seguir una correcta alimentación, a continuación le mostramos la siguiente tabla donde podrá encontrar cómo distribuir los diferentes grupos de alimentos en su proporción y frecuencia adecuada.

Lácteos	Harinas	Frutas	Hortalizas	Proteicos	Grasas
					
leche, yogur, cuajada, requesón	*pan, patatas, pasta, legumbres, arroz*	*variantes entre cítricos y el resto de frutas*	*Combinar hortalizas cocidas y crudas*	*Carnes, pescado, marisco, huevos, quesos semi y curados*	*Mantequilla*, margarina, aceites, frutos secos, aceitunas*
2-3 al día, preferentemente desnatados	Según peso corporal y actividad física	2-3 al día	2 veces al día	2 veces al día (asegurar 2 veces pescado/semana)	Evitar grasas saturadas y colesterol (grasa animal*)

Pero, además, en el tratamiento dietético de la diabetes es de gran importancia tener un amplio conocimiento de aquellos alimentos que contienen hidratos de carbono pues son éstos los que tienen una acción más directa sobre los valores de glucosa en sangre.

Por tanto, se hace necesario establecer un cierto control de la cantidad de hidratos de carbono, la cual debe ser pautada para cada persona, según sea el tratamiento farmacológico, la práctica de actividad física o su estilo de vida.

Este control de los alimentos ricos en hidratos de carbono debe ser más o menos estricto dependiendo del tipo de tratamiento farmacológico utilizado:

Pacientes que utilizan insulina lenta y rápida en varias inyecciones diarias o utilizan infusor subcutáneo de insulina (bomba de insulina):

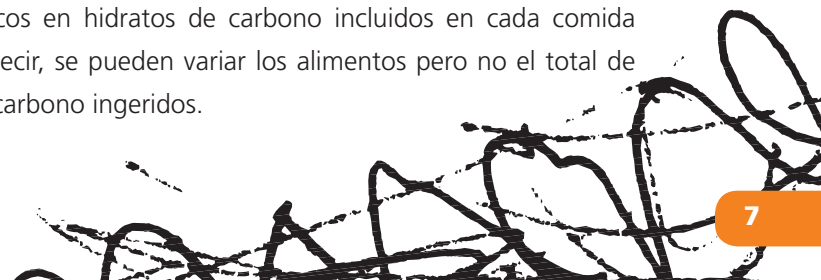
En este caso, el conocimiento de la cantidad de hidratos de carbono que aportan los alimentos es de gran importancia, ya que las dosis de insulina rápida se deben modificar según la cantidad de hidratos de carbono incluidos en cada comida.

En este recetario nos ayudamos del método de "contar los hidratos de carbono" que contienen los diferentes alimentos. A cada alimento se le asigna un número de raciones, según su contenido en hidratos de carbono. Cada ración de ese alimento aporta una cantidad de 10g de hidratos de carbono. Por ejemplo, 20g de pan o 100g de naranja equivalen a una ración, ya que ambas porciones de alimento contienen 1 ración (o 10g) de hidratos de carbono.

Se debe consultar la leyenda de cada receta pues allí aparece la cantidad de raciones de hidratos de carbono que aporta el plato que se presenta en la receta.

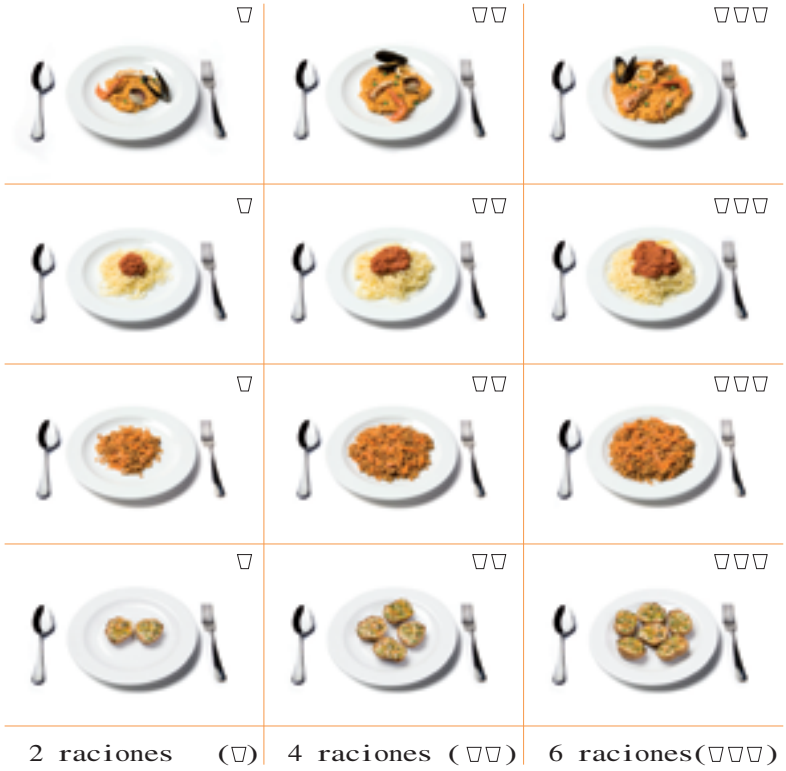
Pacientes tratados con fármacos orales o insulina en dosis fijas:

En este caso, es importante mantener estables las cantidades de alimentos ricos en hidratos de carbono incluidos en cada comida del día, es decir, se pueden variar los alimentos pero no el total de hidratos de carbono ingeridos.



Introducción

Para poder incluir correctamente estas recetas como parte de su alimentación habitual, antes deberá conocer la cantidad de raciones de hidratos de carbono que aporta su plato habitual de arroz, pasta (macarrones, espaguetis,…), patatas o legumbres. Esto lo puede valorar en el siguiente esquema:



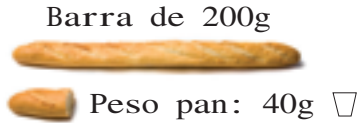
Atención: en el caso de sobrepeso es posible que usted necesite cantidades inferiores de las que está tomando habitualmente. Consulte con su equipo médico.

Los platos incluidos en este recetario están calculados para aportar 2, 4 o 6 raciones de hidratos de carbono y, por tanto, en el caso de que acostumbre a tomar una cantidad superior, se pueden añadir hidratos de carbono en forma de pan hasta alcanzar su cantidad habitual. Por ejemplo:

Si habitualmente toma un plato mediano de pasta, arroz, patata o legumbre = 4 raciones

Lo puede sustituir por quinoa caldosa (2 raciones) + 40g de pan* (2 raciones) | 2 raciones = 4 raciones

* *Cada 40g de pan (un panecillo pequeño) aportan 20g o 2 raciones de hidratos de carbono.*



Finalmente, se debe recordar que los alimentos proteicos como carnes, pescados, embutidos o quesos y los alimentos grasos como mantequilla, margarina o aceites tienen un contenido muy bajo en hidratos de carbono y, por tanto, tienen poco efecto sobre los niveles de glucemia. No obstante, ello no significa que sean alimentos de consumo libre pues para cada alimento se debe tener en cuenta la cantidad y el tipo de grasas, y la presencia de otros nutrientes como proteínas, vitaminas, minerales o fibra dietética.

Instrucciones de uso del recetario

Instrucciones para cocinar los cereales:

1. Dejar en remojo en agua fría 2 o 3 horas. Antes de escurrir eliminar las cáscaras que floten.
2. Cocerlos a fuego muy lento y tapados para que no se revienten.
3. Los cereales más duros se pueden cocer en olla a presión para reducir el tiempo de cocción o dejar en remojo toda una noche.
4. Se pueden saltear con aceite antes de añadir el agua para reforzar el gusto.
5. Las cantidades de agua y tiempo de cocción son aproximados, dependiendo del tipo de cereal, sistema de cocción, anchura del recipiente, intensidad del fuego, etc.
6. En cualquier caso, siempre se puede añadir más líquido hirviendo durante su cocción.
7. En los guisos y estofados es aconsejable añadir el líquido de cocción en 2 o 3 veces, y no todo de una vez.

En las recetas se indica con qué otros cereales se puede elaborar. Sólo habrá que variar el tiempo de cocción y la cantidad de líquido en función del cereal utilizado.

Todas las recetas están diseñadas para 4 personas.

Abreviaciones utilizadas en la descripción de los ingredientes:

u: unidades

c/s: cucharada sopera

c/p: cucharada de postre

c/c: cucharada de café

Todas las recetas se acompañan de una fotografía y de su valoración nutricional.

1. La mayoría de las imágenes muestran la cantidad de la elaboración para una persona. Encontraremos también fotografías que nos muestran la cantidad para 2 o 4 personas - En el caso que indique que es para 4 personas significará que la cantidad equivalente para 1 persona sería la de la imagen dividida en 4 porciones -.
2. La valoración nutricional indica la cantidad de energía (E), proteínas (P), lípidos (L) e hidratos de carbono (HC) - en gramos y raciones (R HC) - que aporta cada receta por persona. En el caso de preparaciones como salsas, acompañamientos o bases para otras elaboraciones, la valoración nutricional se ha realizado por 100 g de producto final.

Abreviaciones utilizadas en la descripción de los valores nutricionales:

E	Energía	**P**	Proteínas	**HC**	Hidratos de carbono
F	Fibra	**L**	Lípidos	**R HC**	Raciones hidratos de carbono



Tabla de composición de los cereales

En la siguiente tabla se muestran los cereales y granos trabajados, composición y cantidades del cereal, en crudo y cocido, equivalentes a raciones de hidratos de carbono (R HC).

CASTELLANO	Catalán	Inglés	Composición		1 R HC	1 R HC
			HC (g/100 g)	Fibra (g/100 g)	Crudo (g)	Cocido (g)
QUINOA	Quinoa	Quinoa	52	7	**19**	**76**
AVENA	Civada	Oats	59	10	**17**	**34**
TRIGO	Blat	Wheat	65	12	**16**	**39**
CENTENO	Sègol	Rye	65	14	**15**	**38**
MIJO	Mill	Millet	67	6	**15**	**53**
CEBADA	Ordi	Barley	71	14	**14**	**42**
TRIGO TIERNO	Blat tendre		72	5	**13**	**38**
TRIGO SARRACENO	Fajol	Buckwheat	73	3	**14**	**42**
ARROZ SALVAJE	Arròs Salvatge	Wildrice	75	6	**13**	**34**
ARROZ INTEGRAL	Arròs integral	Brown rice	75	3	**13**	**40**
ARROZ	Arròs	Rice	80	2	**13**	**38**
PASTA	Pasta	Pasta	71	5	**14**	**42**

Los cereales (de Ceres, diosa romana de la agricultura) son plantas de la familia de las gramíneas, cuyos miembros producen semillas comestibles y nutritivas, también llamadas granos.

El amaranto, el trigo sarraceno y la quinoa no son miembros de esta misma familia, es decir, no son auténticos cereales, pero sus semillas se asemejan a los granos de cereales y se utilizan de forma similar.

Para facilitar y unificar las medidas habituales, la tabla siguiente muestra la cantidad de cereal en crudo que aporta una ración:

Cantidad de cereal = 1 R HC	Cereal
20 g	Quinoa
15 g	Avena
	Trigo
	Centeno
	Mijo
	Cebada
	Trigo tierno
	Trigo Sarraceno
	Arroz salvaje
	Arroz integral
	Arroz
	Pasta



Información sobre los cereales trabajados

Trigo

El trigo fue una de las primeras plantas alimenticias que cultivaron los humanos, y fue el cereal más importante en las antiguas civilizaciones mediterráneas. Hoy, según la FAO, es el tercer cereal más producido en todo el mundo.



Cantidad equivalente a 2 raciones del cereal en crudo (taza de café) y 2 en cocido (plato)

Cereal en crudo (g) = 1 R HC	Método de cocción	Cantidad de agua para la cocción	Tiempo de cocción	Peso en crudo: Peso cocido
15 g	Olla a presión	200 ml/ración	35 minutos	1 : 2,5
	Agua hirviendo	250 ml/ración	1h 30 minutos	

Trigo tierno

Es una versión del trigo comercializada en grandes supermercados. Su cocción es más rápida debido a su menor contenido en fibras.



Cantidad equivalente a 2 raciones del cereal en crudo (taza de café) y 2 en cocido (plato)

Cereal en crudo (g) = 1 R HC	Método de cocción	Cantidad de agua para la cocción	Tiempo de cocción	Peso en crudo: Peso cocido
15 g	Agua hirviendo	200 ml/ración	15-25 minutos	1 : 3

Cebada

La cebada fue un alimento clave de la alimentación rural en la Edad Media. Hoy, la mitad de la producción se utiliza para alimentar animales domésticos y un tercio se destina a la elaboración de malta, ingrediente fundamental de la cerveza.



Cantidad equivalente a 2 raciones del cereal en crudo (taza de café) y 2 en cocido (plato)

Cereal en crudo (g) = 1 R HC	Método de cocción	Cantidad de agua para la cocción	Tiempo de cocción	Peso en crudo: Peso cocido
15 g	Olla a presión	200 ml/ración	30-35 minutos	1 : 3
	Agua hirviendo	250 ml/ración	1h 15 minutos	

Avena

La avena, así como la cebada y el centeno es producida principalmente para la alimentación animal. Su presencia en la alimentación humana se da principalmente en forma de cereales de desayuno, granola o mueslis.



Cantidad equivalente a 2 raciones del cereal en crudo (taza de café) y 2 en cocido (plato)

Cereal en crudo (g) = 1 R HC	Método de cocción	Cantidad de agua para la cocción	Tiempo de cocción	Peso en crudo: Peso cocido
15 g	Olla a presión	250 ml/ración	40-45 minutos	1 : 2
	Agua hirviendo	250-275 ml/ración	1h 30 minutos	

Centeno

El centeno, hasta el siglo pasado, fue el cereal predominante en el pan de los pobres en Europa. Aún hoy, persiste el gusto por él en países de la Europa oriental y boreal.

Este cereal contiene una cantidad apreciable de hidratos de carbono que tienen la capacidad de hincharse en el estómago, dando sensación de saciedad pudiendo disminuir el apetito.



Cantidad equivalente a 2 raciones del cereal en crudo (taza de café) y 2 en cocido (plato)

Cereal en crudo (g) = 1 R HC	Método de cocción	Cantidad de agua para la cocción	Tiempo de cocción	Peso en crudo: Peso cocido
15 g	Olla a presión	200 ml/ración	35-40 minutos	1 : 2,5
	Agua hirviendo	250 ml/ración	1h 15 minutos	

Arroz integral

El arroz es la principal fuente de energía para más de la mitad de la población mundial. El arroz integral no está molido y tiene intactos el salvado, el germen y la capa de aleurona, por eso puede tardar el doble de tiempo en cocerse comparado con el arroz refinado. Sin embargo, este arroz presenta un contenido superior de fibras y otros nutrientes.



Cantidad equivalente a 2 raciones del cereal en crudo (taza de café) y 2 en cocido (plato)

Cereal en crudo (g) = 1 R HC	Método de cocción	Cantidad de agua para la cocción	Tiempo de cocción	Peso en crudo: Peso cocido
15 g	Agua hirviendo	200-250 ml/ración	40-45 minutos	1 : 3

Arroz salvaje

El arroz salvaje no es una especie del mismo género que el arroz común, sino un pariente lejano, una gramínea acuática originaria de la región occidental superior de los Grandes Lagos norteamericanos.

Contiene el doble de fibra que el arroz integral y el triple que el arroz común.



Cantidad equivalente a 2 raciones del cereal en crudo (taza de café) y 2 en cocido (plato)

Cereal en crudo (g) = 1 R HC	Método de cocción	Cantidad de agua para la cocción	Tiempo de cocción	Peso en crudo: Peso cocido
15 g	Agua hirviendo	250 ml/ración	45-50 minutos	1 : 2,5

Mijo

Se da el nombre de mijo a diferentes cereales, todos ellos con semillas redondas muy pequeñas. Este grupo de cereales es originario de África y Asia y empieza a aparecer en nuestro país a través de la inmigración llegada durante los últimos años.



Cantidad equivalente a 2 raciones del cereal en crudo (taza de café) y 2 en cocido (plato)

Cereal en crudo (g) = 1 R HC	Método de cocción	Cantidad de agua para la cocción	Tiempo de cocción	Peso en crudo: Peso cocido
15 g	Agua hirviendo	200-250 ml/ración	30-40 minutos	1 : 3,5

Trigo Sarraceno

El trigo sarraceno, a pesar de ser llamado trigo en muchas lenguas, es una planta que no pertenece a la familia de las gramíneas. Sin embargo, como los cereales, además de poder ser consumido cocido, puede ser utilizado para producir harinas.

Es apto también para celíacos.



Cantidad equivalente a 2 raciones del cereal en crudo (taza de café) y 2 en cocido (plato)

Cereal en crudo (g) = 1 R HC	Método de cocción	Cantidad de agua para la cocción	Tiempo de cocción	Peso en crudo: Peso cocido
15 g	Agua hirviendo	150-200 ml/ración	20 minutos	1 : 3

Quinoa

La quinoa es una planta originaria de la región del lago Titicaca, situada en la parte norte de la cordillera de los Andes en América del Sur. No pertenece a la familia de las gramíneas, sino a la misma familia que la remolacha y las espinacas.

De los granos utilizados en este recetario es el que tiene menor proporción de hidratos de carbono y mayor cantidad de proteínas.



Cantidad equivalente a 2 raciones del cereal en crudo (taza de café) y 2 en cocido (plato)

Cereal en crudo (g) = 1 R HC	Método de cocción	Cantidad de agua para la cocción	Tiempo de cocción	Peso en crudo: Peso cocido
20 g	Agua hirviendo	200 ml/ración	25 minutos	1 : 4

Recetas



Ensaladas

Ensalada de trigo tierno con pesto y verduras crudas



4 personas

Ingredientes para 4 personas

Trigo tierno	**100 g**
Alcachofa cruda	**1,5 u**
Champiñón crudo	**3 u**
Espinacas crudas tiernas	**½ manojo**

Salsa Pesto

Nueces	**15 g**
Albahaca fresca	**6 tallos**
Aceite de oliva virgen	**3 c/s**
Zumo de limón	**3 c/s**
Queso Emmental	**3 c/s grandes**
Agua	**8 c/s**
Sal y pimienta	**al gusto**

Elaboración:

1. Hervir el trigo tierno según indica el paquete (unos 25 minutos con agua abundante).
2. Escurrirlo y enfriarlo. Lavar los champiñones, secarlos y cortarlos en láminas finas. Limpiar las alcachofas hasta tener los corazones y cortarlos en láminas finas. Salar.
3. Si se tarda un poco en comer, guardar los corazones y los champiñones con un poco de aceite y limón por encima.
4. Para el pesto: rallar el queso y triturar con el resto de ingredientes. Poner a punto de sal y pimienta.
5. Mezclar las espinacas limpias con el trigo, alcachofas y champiñones.
6. Servir con el pesto al lado.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	227,5 kcal	9 g	12,5 g	19 g	5,5 g	2

También se puede hacer con:

Avena, cebada, centeno, trigo, arroz integral, arroz salvaje, quinoa.

1 persona



Ensalada "Niçoise" de avena



1 persona

Ingredientes para 4 personas

Avena	**160 g**
Agua	**2 l**
Tomate	**2 u medianas**
Cebolla	**2 u medianas**
Zanahoria	**2 u medianas**
Huevos	**2 u**
Lechuga	**2 cogollos**
Pimiento rojo asado	**2 u**
Anchoas	**16 u**

Elaboración:

1. Cocer la avena bien limpia en una olla a presión durante 40 minutos con agua. Escurrir y enfriar.
2. Cocer los huevos. Cortar en cuartos. Cortar el pimiento a tiras. Lavar y picar el tomate, la cebolla, la zanahoria y la lechuga.
3. Montar el plato al gusto y aliñar con lo que se desee.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	313 kcal	18,5 g	9 g	40 g	7 g	4

También se puede hacer con:

Centeno, cebada, trigo tierno, trigo sarraceno, arroz integral, quinoa.



1 persona

"Empedrat" de trigo sarraceno con bacalao



1 persona

Ingredientes para 4 personas

Trigo sarraceno	**90 g**
Pimiento rojo	**½ u pequeña**
Cebolla	**1 u pequeña**
Pimiento verde	**½ u pequeña**
Tomate maduro	**1,5 u**
Bacalao desalado	**140 g**
Aceite de oliva virgen	**4 c/s**
Vinagre	**1 c/s**
Aceitunas negras sin hueso	**30 g**

Elaboración:

1. Hervir el trigo sarraceno durante 20 minutos en un cazo con agua abundante. No debe quedar demasiado cocido. Enfriar con agua fría y escurrir bien.
2. Lavar y trocear los pimientos, la cebolla y el tomate. Deshilar el bacalao.
3. Mezclar el trigo sarraceno con el resto de ingredientes y aliñar con aceite, vinagre y en su caso añadir un poco de sal.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	234 kcal	10,5 g	12,5 g	21 g	4 g	2

También se puede hacer con:

Avena, cebada, trigo, trigo tierno, arroz integral, quinoa.

"Empedrat" de avena con atún y tomate asado



1 persona

Ingredientes para 4 personas

Avena	**190 g**
Agua	**2,3 l**
Zanahoria	**1 u pequeña**
Pimiento verde italiano	**1 u**
Cebolleta	**1 u pequeña**
Aceitunas negras sin hueso	**80 g**
Atún en conserva	**180 g**

Salsa

Tomate asado	**5 u**
Aceite de oliva virgen	**7 c/s**
Vinagre	**4,5 c/s**
Sal y pimienta	**al gusto**

Elaboración:

1. Hervir la avena en la olla a presión durante 40 minutos, escurrir y enfriar.
2. Trocear la cebolla, la zanahoria y el pimiento. Mezclar con la avena y poner por encima el atún desmenuzado y las aceitunas.
3. Triturar los tomates asados con el aceite, el vinagre, la sal y pimienta. Acompañar el "empedrat" con esta salsa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	480 kcal	21,5 g	26 g	40,5 g	8,5 g	4

También se puede hacer con:

Cebada, trigo, trigo tierno, trigo sarraceno, arroz integral, arroz salvaje.

1 persona

La mayoría de estos granos necesitan bastante tiempo para cocerse, así que es interesante cocer más cantidad de la necesaria y así poder guardar lo que no se utilice en la nevera. Duraran 4-5 días.

A continuación, se detallan 3 recetas para aprovechar estos cereales cocidos que se puedan tener de días anteriores.



Endibias rellenas de ensalada de cereales



1 persona

Ingredientes para 4 personas

Quinoa cocida y fría	**100 g**	Cilantro	**al gusto**
Trigo cocido y frío	**80 g**	Aceite de oliva virgen	**2,5 c/s**
Avena cocida y fría	**90 g**	Zumo de limón	**2,5 c/s**
Endibias	**20 hojas**	Sal	**al gusto**
Setas	**150 g**		
Tomate	**1,5 u**		
Queso tierno	**60 g**		

Elaboración:

1. Picar las setas y saltearlas. Dejar enfriar.
2. Picar el tomate y el queso tierno.
3. Mezclar todo con los cereales y aliñar con una vinagreta a base de aceite, zumo de limón y el cilantro picado. Rectificar de sal y rellenar las hojas de endibia.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	228,5 kcal	11 g	12 g	19,5 g	6 g	2

Tomates rellenos de ensalada de cereales



1 persona

Ingredientes para 4 personas

Quinoa cocida y fría	**90 g**
Trigo cocido y frío	**70 g**
Avena cocida y fría	**80 g**
Tomate	**4 u**
Setas	**125 g**
Queso tierno	**55 g**
Aceite de oliva virgen	**2 c/s**
Zumo de limón	**2 c/s**
Sal	**al gusto**

Salsa

Relleno de los tomates vacíos:

Cilantro o hierba	**al gusto**
Aceite de oliva	**2 c/s**

Elaboración:

1. Picar las setas y saltearlas. Dejar enfriar.
2. Picar el tomate y el queso tierno.
3. Mezclar todo con los cereales y aliñar con una vinagreta a base de sal, aceite y zumo de limón.
4. Vaciar con un cuchillo y cuchara el interior de los tomates limpios.
5. Para la salsa de tomate fresca, picar el interior de los tomates que se han vaciado, mezclar el aceite, la sal y el cilantro.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	248 kcal	9,5 g	14,5 g	20 g	4,5 g	2

Ensalada tres cereales con salmón



Ingredientes para 4 personas

Trigo cocido y frío	**40 g**	Mostaza Dijon	**4 c/s**
Arroz salvaje cocido y frío	**40 g**	Aceite de oliva virgen	**8 c/s**
Cebada cocida y fría	**40 g**	Sal	**al gusto**
Salmón crudo	**200 g**	Vinagre	**unas gotas**
Espárragos verdes	**30 u**		
Tomate cherry	**15 u**		
Zanahoria	**8 u pequeñas**		

Elaboración:

1. Pelar y rallar la zanahoria.
2. Poner a escaldar los espárragos 5 minutos en agua hirviendo. Escurrir y dejar enfriar.
3. Cortar los tomates y el salmón limpio de espinas en finas láminas.
4. Mezclar los cereales con el resto de ingredientes.
5. Hacer un aliño con la mostaza, sal, unas gotas de vinagre y aceite de oliva y cubrir el plato con la salsa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	384,5 kcal	17,5 g	26 g	20,5 g	6 g	2

Platos calientes

"Risotto" de quinoa con verduras y setas



4 personas

Ingredientes para 4 personas

Quinoa	**220 g**	Agua	**0,9 l**
Aceite de oliva	**4,5 c/s**	Queso rallado	**90 g**
Cebolla picada	**4 u medianas**	Sal	**al gusto**
Setas	**250 g**	Pimienta negra molida	**al gusto**
Calabaza pelada	**250 g**		
Espárragos verdes	**8 u**		
Caldo de pollo	**0,9 l**		

Elaboración:

1. Mezclar el caldo y el agua y poner a calentar.
2. Sofreír la cebolla picada en una cazuela con aceite hasta que esté bien confitada.
3. Limpiar y trocear las setas (boletus, rebozuelos, trompetas...).
4. Cortar la calabaza en dados pequeños y trocear los espárragos.
5. Añadir todos los ingredientes a la cazuela.
6. Remover un poco, poner la quinoa y mojar con la mitad del caldo caliente.
7. Añadir el resto de caldo poco a poco a medida que vaya cociendo.
8. Una vez cocida la quinoa (mejor que quede un poco caldoso) retirar del fuego y añadir el queso rallado, remover hasta tener el queso derretido y ligado con el "risotto".
9. Rectificar de sal y pimienta.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	422 kcal	20 g	20 g	40,5 g	9,5 g	4

También se puede hacer con:

Avena, cebada, trigo tierno, trigo sarraceno, arroz integral, arroz salvaje.

1 persona



"Risotto" de cebada con verduras y setas



4 personas

Ingredientes para 4 personas

Cebada	**180 g**	Caldo de pollo	**1-1,2 l**
Aceite de oliva	**4 c/s**	Agua	**1-1,2 l**
Cebolla picada	**2 u medianas**	Queso rallado	**80 g**
Setas	**200 g**		
Calabaza picada	**200 g**		
Espárragos verdes	**4 u**		

Elaboración:

1. Mezclar el caldo y el agua y poner a calentar.
2. Sofreír la cebolla picada en una cazuela con aceite hasta que esté bien confitada.
3. Limpiar y trocear las setas. Cortar la calabaza en dados pequeños y trocear los espárragos.
4. Añadir todos los ingredientes en la cazuela.
5. Remover un poco, poner la cebada y mojar con la mitad del caldo caliente.
6. Añadir el caldo poco a poco a medida que vaya cociendo.
7. Una vez cocido (mejor que quede caldoso) retirar del fuego y añadir el queso rallado, remover hasta tener el queso derretido y ligado con el "risotto".
8. Rectificar de sal y pimienta.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	365 kcal	15,5 g	16 g	41 g	11,5 g	4

También se puede hacer con:

Avena, trigo tierno, trigo sarraceno, arroz integral, arroz salvaje, quinoa.

1 persona



Avena con verduras



4 personas

Ingredientes para 4 personas

Avena	**180 g**	Calabacín	**1 u mediana**
Agua	**2,2 l**	Col	**¼ u pequeña**
Aceite de oliva	**6 c/s**	Coliflor	**¼ de bulbo**
Nabo pelado	**1 u pequeña**	Judías verdes	**170 g**
Pimiento verde italiano	**1 u mediana**	Espárragos verdes	**4,5 u**
Alcachofa limpia	**2 u**	Jamón serrano	**40 g**
Pimiento rojo	**¼ u grande**	Sal	**al gusto**
Sofrito	**2 c/s llenas**	Pimienta negra molida	**algusto**
Berenjena	**1 u pequeña**		

Elaboración:

1. Limpiar y trocear todas las verduras. Picar el jamón.
2. Saltear el nabo, los pimientos, la berenjena y el calabacín en una cazuela con aceite.
3. Añadir el sofrito, bajar el fuego y dejar cocer como si fuera una "samfaina".
4. Añadir el jamón.
5. Una vez cocido, poner el agua y dejar hervir unos minutos.
6. Poner la avena y el resto de verduras.
7. Poner a punto de sal y pimienta y añadir el resto del caldo.
8. Al cabo de una hora y cuarto de fuego lento, comprobar el punto de cocción.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	378 kcal	15,5 g	18,5 g	38,5 g	12,5 g	4

También se puede hacer con:

Centeno, cebada, trigo tierno, arroz integral, arroz salvaje, quinoa.

Estofado de ternera con centeno



4 personas

Ingredientes para 4 personas

Centeno	**170 g**	Vino tinto	**140 ml**
Agua	**2,25 l**	Romero	**1 rama**
Ternera para estofar	**700 g**	Canela	**1,5 ramas**
Aceite de oliva	**8 c/s**	Laurel	**3 hojas**
Tomate	**1,5 u mediana**	Piel de ½ naranja	
Cebolla	**3 u medianas**	Sal	**al gusto**
Ajo	**5 dientes**	Pimienta negra molida	**al gusto**
Zanahoria	**3 u pequeñas**		

Elaboración:

1. Salpimentar la carne y dorar a fuego vivo en una cazuela con aceite.
2. Reservar.
3. En el mismo aceite, añadir la zanahoria, los ajos y la cebolla bien picada.
4. Dejar rehogar lentamente.
5. Rallar el tomate y verterlo en la cazuela.
6. Cuando tenga el sofrito bien confitado, volver a poner la carne y el centeno, dar unas vueltas y verter el vino, dejar reducir.
7. Añadir los condimentos (laurel, naranja, canela y romero) y el agua.
8. Dejar estofar todo a fuego muy lento y tapado durante 1 hora y media.
9. Probar para ver el punto de cocción y poner a punto de sal y pimienta.
10. El resultado es mejor si se deja reposar una vez cocido (o de un día para otro).

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	766,5 kcal	60 g	39 g	41 g	9 g	4

También se puede hacer con:

Cebada, avena, trigo, trigo tierno, quinoa, arroz integral, arroz salvaje.

1 persona



Paella de Cebada



4 personas

Ingredientes para 4 personas

Cebada	**135 g**	Pimiento verde	**3 u medianas**
Caldo de pollo	**1,1 l**	Alcachofa	**3 u medianas**
Agua	**1,1 l**	Ajos	**4 dientes**
Pechuga de pollo	**270 g**	Pimiento rojo	**½ u mediana**
Costilla de cerdo	**225 g**	Tomate	**2 u medianas**
Conejo	**450 g**	Guisantes	**45 g**
Aceite de oliva	**7 c/s**	Sal	**al gusto**
Cebolla	**3,5 u medianas**	Pimienta negra molida	**al gusto**

Elaboración:

1. Trocear la carne y salpimentar.
2. Dorar a fuego vivo en una cazuela con aceite.
3. Reservar.
4. Picar el ajo, la cebolla, el pimiento verde y el rojo.
5. Poner a sofreír en el mismo aceite.
6. Una vez confitado, añadir el tomate rallado y hacer un sofrito bien concentrado.
7. Volver a poner la carne, las alcachofas cortadas a octavos e ir removiendo.
8. Añadir el agua y el caldo y hervir 5 minutos antes de añadir la cebada y los guisantes.
9. Dejar hervir a fuego lento durante una hora y cuarto aproximadamente. Poner a punto de sal y pimienta. Servir.
10. Se puede terminar la paella en el horno los últimos 15 minutos a 200° C.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	757,5 kcal	57,5 g	41 g	40,5 g	14,5 g	4

También se puede hacer con:

Centeno, avena, trigo, trigo tierno, quinoa, arroz integral, arroz salvaje.

1 persona



Salteado de trigo con pollo, piña y verduras



1 persona

Ingredientes para 4 personas

Trigo	**170 g**
Pechuga de pollo	**350 g**
Piña	**2,5 rodajas**
Endibias	**1 u mayor**
Zanahoria	**2,5 u pequeñas**
Lechuga	**2,5 cogollos pequeños**
Cebolleta	**2,5 u medianas**
Aceite de oliva	**4 c/s**

Salsa

Salsa de soja	**4 c/s**
Aceite de sésamo	**2 c/s**
Vinagre	**2 c/s**

Elaboración:

1. Lavar el trigo y cocer en una olla a presión unos 35 minutos con abundante agua. Una vez cocido, escurrir.
2. Cortar el pollo en trocitos pequeños.
3. Hacer lo mismo con el resto de ingredientes menos la endivia y la lechuga que cortamos en juliana fina.
4. En una sartén a fuego vivo, saltear el pollo, agregar la cebolla, la zanahoria y la piña, saltear unos minutos y poner el trigo y la juliana de endibias y lechuga.
5. Remover y aliñar con la salsa. Saltear todo junto. Servir bien caliente.
6. Si no se tiene soja o sésamo, poner a punto de sal, aceite y si se quiere, unas gotas de zumo de limón.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	405 kcal	25,5 g	17 g	39,5 g	7 g	4

También se puede hacer con:

Centeno, avena, cebada, trigo tierno, quinoa, arroz integral, arroz salvaje.

Cuscús marroquí con mijo



1 persona

Ingredientes para 4 personas

Mijo	**160 g**	Piñones tostados	**2,5 c/s**
Zanahoria	**1 u media**	Comino	**1 c/c**
Calabacín	**1 u media**	Canela	**2,5 ramas**
Judías verdes	**100 g**	Clavo de olor	**2,5 u**
Cebolla	**1 u media**	Menta fresca	**½ manojo**
Garbanzos cocidos	**5 c/s**	Sal	**al gusto**
Pierna de cordero a trozos	**340 g**	Pimienta	**al gusto**
Agua	**1 l**		

Elaboración:

1. Cortar la zanahoria, el calabacín y la cebolla en juliana.
2. Salpimentar el cordero y saltear en una cazuela con una gota de aceite.
3. Añadir el agua, la canela y el comino. Cocer media hora y añadir la verdura y los garbanzos.
4. Cocer todo hasta que esté tierno. Debe quedar caldoso. Poner a punto de sal.
5. Hervir el mijo bien lavado en una cacerola con abundante agua. Escurrir una vez cocido.
6. Salar y reservar.
7. Poner el mijo en un plato y cubrir con la verdura y la carne.
8. Espolvorear con los piñones y la menta picada.
9. Servir con el caldo que nos ha quedado de la cocción como salsa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	412 kcal	22 g	18 g	39,5 g	9 g	4

También se puede hacer con:

Avena, cebada, trigo tierno, trigo sarraceno, quinoa.

Cuscús marroquí con quinoa



1 persona

Ingredientes para 4 personas

Quinoa	**100 g**	Piñones tostados	**2 c/s**
Zanahoria	**1 u media**	Comino	**1 c/c**
Calabacín	**1 u media**	Canela	**2 ramas**
Judías verdes	**85 g**	Clavo de olor	**2 u**
Cebolla	**1 u media**	Menta fresca	**½ manojo**
Garbanzos cocidos	**4 c/s**	Sal	**al gusto**
Pierna de cordero a trozos	**280 g**	Pimienta	**al gusto**
Agua	**0,5 l**		

Elaboración:

1. Cortar la zanahoria, el calabacín y la cebolla en juliana.
2. Saltear el cordero previamente salpimentado en una cazuela con una gota de aceite.
3. Añadir el agua, la canela y el comino.
4. Cocer media hora. Añadir la verdura y los garbanzos y cocer todo hasta que esté cocido.
5. Debe quedar caldoso.
6. Poner a punto de sal.
7. Hervir la quinoa bien lavada en una cacerola con abundante agua.
8. Escurrir una vez cocida. Salar y reservar.
9. Poner la quinoa en un plato, cubrir con la verdura y la carne.
10. Espolvorear con los piñones y la menta picada.
11. Servir con el caldo que nos ha quedado de la cocción como salsa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	297 kcal	18 g	15,5 g	21,5 g	6,5 g	2

También se puede hacer con:

Avena, cebada, trigo tierno, trigo sarraceno, mijo.

Arroz integral de pescado



4 personas

Ingredientes para 4 personas

Arroz integral	**180 g**	Sepia	**1 u grande**
Caldo de pescado	**2,3 l**	Almeja	**200 g**
Sofrito (pág. 72)	**3 c/s**	Mejillones	**250 g**
Alcachofa	**3 u**	Sal	**al gusto**
Pimiento verde	**½ u grande**	Pimentón	**½ c/c**
Pimiento rojo	**½ u grande**	Aceite de oliva	**5 c/s**
Guisantes	**100 g**		
Gambita roja	**130 g**		

Elaboración:

1. Trocear la sepia, saltear en una sartén con aceite junto con la gambita roja.
2. Reservar todo.
3. Sofreír los pimientos previamente picados en el mismo aceite.
4. Añadir el sofrito y el arroz.
5. Remover y añadir el caldo de pescado.
6. Dejar que hierva lentamente 10 minutos y añadir los guisantes y las alcachofas.
7. Continuar la cocción 20 minutos más y añadir los mejillones y las almejas.
8. Cocer 15 minutos más hasta que el arroz esté listo. El tiempo total de cocción es de unos 45 minutos.
9. Se puede acabar al horno durante unos 5-10 minutos a 200 °C.
10. Poner a punto de sal.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	475 kcal	39,5 g	17,5 g	40 g	7,5 g	4

También se puede hacer con:

Centeno, avena, cebada, trigo tierno, trigo sarraceno, quinoa, arroz salvaje.

Cebada "A banda"



4 personas

Ingredientes para 4 personas

Cebada	**200 g**	Ñora	**1,5 u**
Aceite de oliva	**5 c/s**	Caldo de pescado	**3 l**
Sepia	**1,5 u grande (400 g)**	Sal	**al gusto**
		Pescado de roca	**5 u**
Sofrito (pág. 72)	**4 c/s**	Perejil picado	**al gusto**
Azafrán	**unos pistilos**		

Elaboración:

1. Hidratar la ñora con agua unos minutos y luego retirar la pulpa con un cuchillo.
2. Saltear la sepia troceada en una cazuela con aceite de oliva. Añadir el sofrito, el azafrán, la pulpa de ñora y un poco de perejil picado.
3. Mojar con el caldo y cuando empiece a hervir, poner el pescado entero salado y limpio de escamas y tripa y cocer unos minutos.
4. Sacar y reservar aparte con un poco del caldo para evitar que se seque.
5. Añadir la cebada. Poner a punto de sal y cocer muy lentamente durante una hora aproximadamente.
6. Servir la cebada cocinada y el pescado aparte con un poco de jugo y perejil picado por encima.
7. Se puede cocer la cebada y al final cocer el pescado dentro o aparte con un poco del caldo de la cazuela.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	480,5 kcal	46,5 g	16 g	39 g	9,5 g	4

También se puede hacer con:

Centeno, avena, cebada, trigo tierno, trigo sarraceno, quinoa, arroz integral, arroz salvaje.

Quinoa caldosa de pescado



4 personas

Ingredientes para 4 personas

Quinoa	**130 g**	Mejillones	**250 g**
Sofrito (pág. 72)	**3,5 c/s**	Guisantes	**42 g**
Caldo de pescado	**0,8 l**	Perejil picado	**al gusto**
Almeja pequeña	**170 g**	Picada (pág. 73)	**2,5 c/s**

Elaboración:

1. Poner en un cazo el sofrito y añadir la quinoa.
2. Mojar con el caldo caliente, dejar hervir a fuego lento unos 10 minutos y añadir los mejillones, las almejas y los guisantes.
3. Tapar para finalizar su cocción.
4. Rectificar de sal y añadir la picada y el perejil por encima antes de sacar del fuego.
5. Debe quedar caldoso.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	204,5 kcal	18 g	6 g	19,5 g	3,5 g	2

También se puede hacer con:

Avena, cebada, trigo tierno, trigo sarraceno, arroz integral, arroz salvaje.

1 persona



Trigo sarraceno
caldoso de pescado



1 persona

Ingredientes para 4 personas

Trigo sarraceno	**200 g**	Mejillones	**330 g**
Sofrito (pág. 72)	**4,5 c/s**	Guisantes	**55 g**
Caldo de pescado	**1,7 l**	Perejil picado	**al gusto**
Almeja pequeña	**225 g**		

Elaboración:

1. Poner en un cazo el sofrito y añadir el trigo sarraceno.
2. Mojar con el caldo caliente.
3. Dejar hervir a fuego lento.
4. Añadir los mejillones, las almejas y los guisantes 10 minutos antes.
5. Tapar hasta finalizar la cocción.
6. Rectificar de sal, añadir la picada y el perejil picado por encima antes de sacar del fuego.
7. Debe quedar caldoso.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	288,5 kcal	24,5 g	5 g	40 g	6 g	4

También se puede hacer con:

Avena, cebada, trigo tierno, quinoa, arroz integral, arroz salvaje.

Cebada negra



4 personas

Ingredientes para 4 personas

Cebada	**180 g**	Caldo de pescado	**2,5 l**
Cebolla	**2 u grandes**	Tinta	**2 paquetes**
Aceite de oliva	**2 c/s**	Canela	**1 rama**
Aceite de ajo y perejil	**4 c/s**	Sal	**al gusto**
Sepia	**2 u (350 g)**		

Elaboración:

1. Sofreír la cebolla picada hasta que quede bien confitada en una cazuela con aceite.
2. Salar y poner la sepia troceada, la canela y la tinta.
3. Rehogar todo hasta que quede cocido.
4. Poner la cebada, remover un poco y mojar con el caldo caliente.
5. Cocer a fuego muy lento durante una hora aproximadamente.
6. Se puede terminar en el horno los últimos 10 minutos.
7. Poner aceite de ajo y perejil por encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F	R HC
	379,5 kcal	22 g	15,5 g	39,5 g	9,5 g	4

También se puede hacer con:

Avena, trigo tierno, arroz integral.

Otros

Sofrito base



4 personas

Ingredientes para 4 personas

Ajo	**2 granos**
Cebolla	**4 u**
Tomate rallado	**3 u**
Aceite de oliva	**4 c/s**
Sal	**al gusto**
Pimienta negra molida	**al gusto**

Elaboración:

1. Picar el ajo y la cebolla. Sofreír todo con aceite a fuego lento hasta que reduzca. Salar y añadir el tomate rallado. Poner a punto de sal y pimienta y dejar confitar muy lentamente durante una hora como mínimo hasta que quede bien homogéneo. Remover constantemente.
2. Se puede añadir un poco de agua durante la cocción si se cree necesario.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F
	60 kcal	1 g	4 g	5,5 g	1,5 g

Picada

Ingredientes para 4 personas

Almendras tostadas	**50 g**
Avellanas	**60 g**
Ñoras	**2 u**
Vino blanco	**50 ml**
Azafrán tostado	**unos pistilos**
Aceite de ajo y perejil	**4 c/s**

4 personas

Elaboración:

1. Hidrata la ñora en agua tibia durante una hora. Retirar la pulpa interior con un cuchillo o cuchara.
2. Triturar un diente de ajo con ½ manojo de perejil, sal y aceite de oliva.
3. Triturar todos los ingredientes con un mortero o batidora y reservar.
4. La picada tiene muchas variantes: pan, perejil fresco, nueces, galleta, chocolate, hígado de ave o pescado, etc.
5. En este caso, con la pulpa de ñora y azafrán, esta picada se adapta mucho a guisos de pescado (como la quinoa caldosa).

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	F
	285 kcal	5,5 g	26,5 g	4,5 g	3,5 g

Bibliografía

Farran, A.; Zamora, R.; Cervera, P.; Taules de composició d'aliments del CESNID. McGraw-Hill. Barcelona, 2004.

Ortega, R.M.; López, A.M.; Requejo, A.M.; Andrés, P.: La composición de los alimentos. Editorial Complutense. Madrid, 2004.

Souci, S.W.; Fachmann, W.; Kraut,H.: Food composition and nutrition tables. Medpharm GmbH Scientific Publishers. Stuttgart, 2000.

http://www.nutritionalanalyser.com