

## Tapas sin remordimientos

### Milhojas de calabacín

#### Ingredientes



- Unas lonchas de pan
- Calabacín en rodajas
- Queso semicurado en lonchas
- Una cebolla tierna grande

#### Para la salsa:

- Un tomate rallado
- Media cucharada de vinagre
- Una cucharada de Aceite de Oliva - Virgen Extra
- Una pizca de semillas de amapola
- Dos cucharaditas de azúcar moreno
- Dos cucharadas de Pedro Ximenez

#### Elaboración



1. Cortamos con un aro de las rebanadas de pan, dos círculos. Los ponemos a tostar. Reservamos.
2. Cortamos en juliana la cebolla y la ponemos con una pizca de aceite a calentar en la sartén a fuego medio. Hay que dejarla pochar despacio, con paciencia para que se vaya caramelizando. Cuando ya esté (por lo menos unas dos horas se puede tener a fuego flojo), añadir un vino dulce y dejar reducir.
3. Cortamos el calabacín en lonchas de más o menos medio cm de anchas. Las ponemos en una sartén antiadherente bien caliente y untada con aceite. Les echamos un poquito de sal y damos vuelta tras un par de minutos o tres. Las apartamos y reservamos también.
4. Cortamos las lonchas de queso en cuadrados que tengan de lado más o menos la misma longitud que las rodajas de calabacines. Y vamos a ir montando las milhojas: primero la base de pan, la cubrimos con cebolla, encima un calabacín, queso, más cebolla, otra de calabacín y queso, y si os ha sobrado un poco ponerlo encima. Mejor con más queso al final.
5. Lo metemos a gratinar en el horno durante 3-5 minutos, o hasta que funda el queso.
6. Preparamos la salsa mezclando el vinagre, aceite, tomate rallado y semillas de amapola. La ponemos por encima y un poco aparte para servirse más, si se quiere. Está buenísimo templadito con la salsa fría, pero se puede tomar todo frío.

## Valoración nutricional



Plato	Energía (Kcal)	Hidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Calcio (mg)	Colesterol (mg)
<b>Milhojas de calabacín</b>	<b>189.15</b>	<b>16.33</b>	<b>6.63</b>	<b>10.01</b>	<b>1.1</b>	<b>81.8</b>	<b>3.2</b>	<b>158.75</b>	<b>14.9</b>

Esta tapa, es muy interesante por su contenido nutricional. Su contenido en **calcio** la hace muy beneficiosa para aquellas personas que necesitan un aporte extra de este mineral sin poder permitirse un exceso de calorías ni de grasas saturadas. Además, su contenido en **colesterol** es completamente adecuado, incluso para aquellas personas que lo tienen en niveles altos en sangre. Por otro lado, hay que destacar su concentración en **Vitamina A**, que es un potente antioxidante, que nos ayuda a prevenir el envejecimiento celular. Además, las semillas de amapola tienen un sinfín de propiedades beneficiosas para nuestra salud. Son ricas en ácidos grasos **omega 3 y 6**, que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, reducen la inflamación y tienen un alto contenido en vitaminas **C y E**, dos potentes antioxidantes que junto a la vitamina A del Calabacín y el calcio del queso hacen a esta tapa, un bocado delicioso antienvjecimiento.

## Montaditos de pavo picante con sésamo y jengibre

### Ingredientes



- 12 panecillos
- 500 g de carne de pavo
- 500 g de col
- 2 c/s de cilantro

#### Para el adobo:

- 100 ml de salsa de soja
- 3 c/s de azúcar
- 3 c/s de pimentón picante
- 3 dientes de ajo
- 2 c/s de aceite de oliva
- 1 c/s de jengibre rallado
- 1 c/s de semillas de sésamo

#### Para el aderezo:

- 2 c/s de aceite de oliva
- 1 c/s de azúcar moreno
- 1 c/s de vinagre de arroz
- 1 c/s de salsa de soja
- 1 c/c de jengibre rallado

### Elaboración



1. Partir los panecillos por la mitad y cortar la col y el cilantro.
2. En una sartén, tostar ligeramente las semillas de sésamo y picar finamente los dientes de ajo. En un bol mezclar junto con el resto de ingredientes del adobo.
3. Introducir la carne en el adobo y dejar durante unas 3 horas.
4. En otro bol mezclar los ingredientes para el aderezo. Justo antes de servir mezclar con la col y el cilantro.
5. Saltear la carne y poner en el panecillo una capa de carne y encima la ensalada.

### Valoración nutricional



Plato	Energía (Kcal)	Hidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Ácido fólico (µg)	Vitamina B12 (µg)	Colesterol (mg)
Montaditos de pavo picante	97.7	0.9	8.9	6.5	0.25	44.22	5.42	2.54

**Esta valoración corresponde a un montadito de unos 100g aproximadamente**

Este montadito tiene una composición nutricional muy equilibrada, que lo hacen una tapa bastante saciante. Tiene un alto contenido en **ácido fólico** importantísimo para mujeres embarazadas o que estén preparándose para estarlo, o mujeres en período de lactancia. Además, tiene una gran cantidad de niacina (**Vitamina B3**) que ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso y del sistema digestivo, facilitando las digestiones. Además, el jengibre también es un condimento ideal para personas con problemas digestivos, por lo que esta tapa nos hará disfrutar con su magnífico sabor sin que sufra nuestro estómago.

## Bocaditos de pepino con dip de salmón

### Ingredientes



- Un filete de salmón cocido y desmenuzado
- 3 ramas de cebollino picado
- Un tallo de apio picado
- 2 cucharaditas de eneldo
- Yogur griego
- Zumo de limón
- Sal y pimienta
- Un pepino hermoso

### Elaboración



1. Cocer el salmón en agua con sal, laurel, cebolla y unos granos de pimienta, durante unos 8 minutos. Sacar y escurrir. Desmenuzar y picar a mano bien la carne, quitando pieles y espinas.
2. Mezclarlo junto con el resto de ingredientes excepto el pepino. Remover bien.
3. Cortar rodajas de pepino de más o menos un cm y medio y colocar encima parte de la mezcla.
4. Servir adornado con unas ramitas de eneldo fresco.

### Valoración nutricional



Plato	Energía (Kcal)	Hidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Vitamina C (mg)	AGM (g)	AGP (g)
<b>Bocaditos con dip de salmón</b>	97.7	0.9	8.9	6.5	0.25	44.22	5.42	2.54	1.53

**Esta valoración corresponde a tapa de unos 90g aproximadamente**

Esta tapa es ideal para aquellas personas que quieren cuidar su corazón. Su contenido en **ácidos grasos mono y polisaturados** le confieren propiedades cardiosaludables. Además, por su bajo contenido en **energía** la hace perfecta para incluirla en dietas de adelgazamiento, o simplemente para aquellas personas que quieren disfrutar de un rico aperitivo sin que les pese.

## Tartar de bacalao al mango

### Ingredientes



- 150 g de lomo de bacalao fresco
- ½ mango no muy maduro
- El zumo de dos limas
- ½ cebolleta roja
- 2 chorritos de aceite de oliva
- 2 ramitas de cebollino
- 1 pizca de pimiento de Espelette en polvo

### Elaboración



1. Cortar el filete de pescado en tiritas y luego en dados
2. Cortar el mango en pequeños dados y la cebolla roja en láminas
3. En un cuenco, mezclar todos los ingredientes, salvo el pimiento de Espelette
4. Emplatarse con ayuda de un aro o presentarlo en un montón.
5. Espolvorear con el pimiento de Espelette.

### Valoración nutricional



Plato	Energía (Kcal)	Hidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (µg)
Tartar de bacalao	64.11	4.75	10.88	0.43	45.95	338.43	114.26	0.49	0.49

**Esta valoración corresponde a tapa de unos 120g aproximadamente**

El bacalao contiene una gran cantidad de **potasio y fósforo**, ambos minerales se encargan, entre otras cosas, del buen funcionamiento del sistema nervioso y del mantenimiento de nuestro sistema muscular. Además, el fósforo, forma parte de nuestros dientes y nuestros huesos e interviene en gran medida en la metabolización de la energía. Además tiene un elevado contenido en **proteínas** y muy bajo en grasas. Por otro lado, el mango es una fruta con muchas propiedades beneficiosas, entre ellas, la alta concentración de compuestos antioxidantes como las **Vitaminas A y C**, y una baja concentración de azúcar. Además la cantidad de **energía** de este plato es muy baja lo que junto a las propiedades ya mencionadas lo hace una tapa ideal para cualquier dieta baja en calorías.

## Pastel de mandarina

### Ingredientes



- 3 Yogures desnatados
- 4 hojas de gelatina
- 1 manzana
- 4 mandarinas
- 6 galletas María
- 5 cucharadas de Stevia granulada

### Elaboración



1. Pelar la manzana y cortarla en láminas finas. Cocelas 2 minutos con 4 cucharadas de agua. Reservar
2. Machacar las galletas y mezclarlas con la mantequilla semiderretida. Remojar la gelatina 5 minutos en agua fría. Exprimir las mandarinas, reservando 4 gajos y un trozo de cáscara.
3. Calentar el zumo con la piel y la stevia. Agregar la gelatina escurrida y disolverla. Incorporar los yogures.
4. Colocar 4 aros en una fuente. Disponer una base de galleta y unas láminas de manzana. Cubrir con la crema. Dejar en la nevera dos horas. Decorar con los gajos reservados y servir.

### Valoración nutricional



Plato	Energía (Kcal)	Hidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Potasio (mg)	Magnesio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (µg)
<b>Pastel de mandarina</b>	73.5	12.43	3.33	1.47	0.98	198.73	13.01	9.45	10.96

**Esta valoración corresponde a tapa de unos 120g aproximadamente**

Este postre supone un grandísimo aporte de **vitaminas, fibra y agua** sin añadir apenas azúcar. En cuanto a la energía, aporta una mínima cantidad por lo que los hace un postre perfecto para cualquier comida o cena.

## Valoración total menú

Energía (Kcal)	Hidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)
589	51	41	24	5	625	76	8	3	11	85
% IDR	% IDR	% IDR	% IDR	% IDR	% IDR	% IDR	% IDR	% IDR	% IDR	% IDR
29	19	83	30	22	102	127	39	12	22	28

IDR: Ingesta diaria recomendada

*Flow Cooking*  
AULA & TALLER

**n**utre-t  
nutricionistas