

Nestlé
¡A comer bien!

Recetas Nestlé. Calorías controladas



Recetas Nestlé. Calorías controladas

En Nestlé sabemos que a veces nos excedemos con algunas comidas. Por eso te proponemos estas recetas con menos calorías, con las que podrás equilibrar tus menús y cuidar tu línea sin renunciar al placer de comer.

Recuerda que lo verdaderamente importante es comer de todo un poco y equilibradamente, en su justa medida. Si quieres saber más visita www.nestle.es/acomerbien.

Índice

Ensalada de champiñones y aguacate	pág. 2
Tomates rellenos de cuscús	pág. 3
Salteado de pollo con verduras y fideos	pág. 4
Pechugas de pollo con setas (microondas)	pág. 5
Tagliatelle con verduras	pág. 6
Guisantes con chipirones y tomate.....	pág. 7
Acelgas con garbanzos	pág. 8
Tortelloni con alcachofas y rúcula	pág. 9
Lomos de merluza con salsa de Txacolí y piñones	pág. 10



4-6 Raciones

🕒 20'

🍴 Dificultad



ensalada de champiñones y aguacate

Ingredientes

250 g de champiñones
2 aguacates
1 manojo de espárragos trigueros
1 lechuga
1 Yogur Natural
2 cucharadas de mayonesa y 2 de vinagre de jerez
1 cucharadita de mostaza en grano
zumo de limón
sal
pimienta

A cocinar

Limpiar los espárragos retirando la parte más dura y cocerlos en agua con sal; escurridos y reservarlos.

Cortar los champiñones en láminas finas y los aguacates en cuadraditos; cortar las hojas centrales de la lechuga en tiras.

Mezclar la lechuga con los champiñones y el aguacate; ponerlo en una fuente de servir y cubrirlo con los espárragos tibios.

Mezclar el yogur con la mayonesa, el vinagre, la mostaza y sazonarlo ligeramente con sal y pimienta. Aliñar la ensalada en el momento de servirla.

un consejo...



Rociar los champiñones y aguacate cortados con zumo de limón, para que no se ennegrezcan.



4 Raciones

🕒 20'

🍴 Dificultad



tomates rellenos de cuscús

Ingredientes

4 tomates rojos grandes
250g langostinos
75g sémola cuscús
2 Cubitos **MAGGI**
1 cebolleta
1/2 aguacate;
hojitas albahaca
1/2 limón
aceite
sal
pimienta

A cocinar

Preparación: Cortar la parte superior de los tomates, retirar las semillas y colocarlos boca abajo para que escurran el agua. Disolver los cubitos de caldo en 400 ml (2 vasos) de agua caliente y cocer el cuscús hasta que haya absorbido todo el líquido.

Cocer los langostinos en agua hirviendo con sal, durante 5 minutos. Escurrirlos, pasarlos por agua fría, pelarlos y trocearlos. Picar la cebolleta y cortar el aguacate en cuadraditos pequeños.

Aliñar el cuscús con el zumo de limón, el aceite, sal y pimienta e incorporar las verduras, la albahaca picada y los langostinos. Sazonar el interior de los tomates con sal, rellenarlos con la preparación anterior y adornarlos con unas hojitas de albahaca.



4 Raciones

🕒 20'

🍴 Dificultad



salteado de pollo con verduras y fideos

Ingredientes

2 pechugas pollo deshuesadas
100 g fideos chinos
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 calabacín
1 cebolla
1 **Cubito MAGGI**
5 cucharadas salsa soja y 5 de vinagre jerez
aceite
sal

A cocinar

Sazonar las pechugas de pollo con sal y asarlas en una plancha con aceite; cortarlas en filetes finos. Cortar los pimientos y el calabacín en tiras y la cebolla en rodajas finas y saltearlo en aceite muy caliente (deben quedar tersas). Cocer los fideos tal como se indica en el envase.

Disolver el cubito en 200 ml (1 vaso) de agua caliente, añadir el vinagre y la salsa de soja y cocerlo a fuego vivo durante 5 minutos.

Poner las verduras, el pollo y los fideos en una sartén grande, verter la salsa y calentarlo.



4 Raciones
🕒 8'
🍴 Dificultad
🌱 ☀️ 🍁 ❄️

pechugas de pollo con setas (microondas)

Ingredientes

2 pechugas pollo deshuesadas
 1 tarrina **Salsa Funghi BUITONI**
 2 dientes ajo
 1 hoja laurel
 2 cucharadas coñac
 aceite
 sal
 pimienta

A cocinar

Sazonar las pechugas con sal y pimienta, untarlas con aceite y ponerlas en una fuente adecuada para microondas.

Regarlas con el coñac y agregar los dientes de ajo y el laurel.

Taparlas con film de cocina, pincharlo varias veces con la punta de un cuchillo y cocerlas a potencia de microondas máxima, durante 5 minutos.

Cortarlas en filetes, cubrirlos con la salsa y cocerlo 1 minuto más.



4 Raciones
🕒 20'
🍴 Dificultad
🌸 ☀️ 🍁 ❄️

tagliatelle con verduras

Ingredientes

1 barqueta **Tagliatelle BUITONI**
250 g champiñones
200 g judías verdes
100 g queso de cabra
2 zanahorias
aceite de oliva, vinagre de jerez
sal



A cocinar

Cortar las judías verdes y las zanahorias en bastoncitos y cocerlas, por separado, en agua hirviendo con sal; escurrirlas y ponerlas en agua fría para que no pierdan el color.

Cortar los champiñones en bastoncitos y saltearlos en aceite; sazonarlos con sal. Cocer los tagliatelle tal como se indica en el envase y escurrirlos. Cortar el queso en dados.

Preparar una vinagreta mezclando 4 cucharadas de aceite y 2 cucharadas de vinagre. Aliñar la pasta y mezclarla con las verduras y el queso de cabra.



4-6 Raciones
🕒 45'
🍴 Dificultad
🌱 ☀️ 🍁 ❄️

guisantes con chipirones y tomate

Ingredientes

- 3/4 kg de chipirones
- 400 g de guisantes extrafinos congelados
- 200 g de **Tomate Frito SOLÍS**
- 40 g de almendras tostadas
- 3 cebolletas
- 1 diente de ajo
- 1 ñora
- perejil
- aceite
- sal



A cocinar

Limpiar los chipirones, ponerlos en una cazuela con aceite con las cebollas y el diente de ajo picados y cocerlos, a fuego suave, durante 15 minutos.

Añadir el tomate, los guisantes y el perejil picado.

Verter 1 vaso de agua, sazonarlo con sal y cocerlos hasta que los chipirones estén tiernos.

Escaldar la ñora en agua hirviendo, raspar la carne y pasarla por la batidora con las almendras tostadas.

Añadirlo a la preparación anterior y cocerlos 10 minutos más.



4-6 Raciones

🕒 20'

🍴 Dificultad



acelgas con garbanzos

Ingredientes

- 1 kg acelgas
- 1 **Cubito MAGGI**
- 1/4 kg garbanzos cocidos
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 100 gr de **Tomate Frito Solís**
- 3 dientes ajo
- 1 rebanada pan
- 1 cucharada pimentón dulce

A cocinar

Cortar las acelgas en trozos regulares y hervirlas en agua con sal; escurrirlas perfectamente.

Picar la cebolla y el pimiento y rehogarlo en un poco de aceite; cuando empiece a tomar color, añadir el tomate frito, cocerlo unos minutos y añadir las acelgas, los garbanzos y el cubito de caldo disuelto en 1/4 l de agua caliente.

Freír los ajos, el pan y el pimentón; machacarlo en el mortero, añadirlo al guiso y cocerlo durante 10 minutos.



4 Raciones
🕒 30'
🔪 Dificultad
🌸 ☀️ 🍁 ❄️

tortelloni con alcachofas y rúcula

Ingredientes

1 barqueta de **Tortelloni BUITONI**
 4 alcachofas
 100 g de rúcula
 8 cucharadas de vinagre de jerez
 aceite
 sal

A cocinar

Retirar las hojas de las alcachofas, cortarlas en láminas finas y colocarlas sobre una bandeja de horno. Rociar con aceite y cocer hasta que empiecen a dorarse.

Freír las hojas de rúcula en abundante aceite muy caliente durante 1 minuto; escurrirlas sobre papel absorbente.

Hervir los tortelloni tal como se indica en el embalaje. Escurrirlos y aliñarlos con 2 cucharadas de aceite y 1 cucharada de vinagre.

Poner el resto del vinagre en un cazo al fuego y cocerlo hasta que se haya reducido a la mitad.

Poner las verduras en una fuente, aliñarlas con el vinagre reducido y mezclarlas con la pasta.





4 Raciones
🕒 30'
🍴 Dificultad
🌿 ☀️ 🍁 ❄️

lomos de merluza con salsa de txacolí y piñones

Ingredientes

4 lomos de merluza
 4 patatas
 100 ml (1/2 vaso) de txacolí
 1 cebolla
 1 diente de ajo
 1 pastilla de **Caldo de Verduras MAGGI**
 2 cucharadas de almendras crudas molidas y 2 de piñones
 harina
 perejil
 aceite
 sal

A cocinar

Rehogar en aceite la cebolla y el ajo picados sin que se doren; añadir las patatas cortadas en rodajas finas y cocerlas unos minutos.

Agregar los lomos de merluza, sazonados con sal y pasados ligeramente por harina, además de las almendras y abundante perejil picado.

Verter la pastilla de caldo disuelta en 1/2 l de agua caliente y el vino.

Dorar los piñones en un poco de aceite, añadirlos al guiso y cocerlo durante 15 minutos, aproximadamente.