

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

Diseñado especialmente para la  
alimentación del diabético y toda su familia

**ESTEVE**  
más cerca



FUNDACIÓ  
**CLÍNIC**  
BARCELONA



# Recetario a base de cereales y otros granos

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

# Índice

<b>Introducción</b>	<b>6</b>	<b>Platos calientes</b>	<b>43</b>
<b>Instrucciones de uso del recetario</b>	<b>10</b>	“Risotto” de quinoa con verduras y setas	44
<b>Tabla de composición de los cereales</b>	<b>12</b>	“Risotto” de cebada con verduras y setas	46
<b>Información sobre los cereales trabajados</b>	<b>14</b>	Avena con verduras	48
Trigo	14	Estofado de ternera con centeno	50
Trigo tierno	15	Paella de cebada	52
Cebada	16	Salteado de trigo con pollo, piña y verduras	54
Avena	17	Cuscús marroquí con mijo	56
Centeno	18	Cuscús marroquí con quinoa	58
Arroz integral	19	Arroz integral de pescado	60
Arroz salvaje	20	Cebada “A banda”	62
Mijo	21	Quinoa caldosa de pescado	64
Trigo Sarraceno	22	Trigo sarraceno caldoso de pescado	66
Quinoa	23	Cebada negra	68
<b>RECETAS</b>	<b>25</b>	<b>Otros</b>	<b>71</b>
<b>Ensaladas</b>	<b>27</b>	Sofrito base	72
Ensalada de trigo tierno con pesto y verduras crudas	28	Picada	73
Ensalada “Niçoise” de avena	30	<b>Bibliografía</b>	<b>74</b>
“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		

# 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 pauta 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:

 ▽	 ▽ ▽	 ▽ ▽ ▽
 ▽	 ▽ ▽	 ▽ ▽ ▽
 ▽	 ▽ ▽	 ▽ ▽ ▽
 ▽	 ▽ ▽	 ▽ ▽ ▽
<b>2 raciones</b> ( ▽ )	<b>4 raciones</b> ( ▽ ▽ )	<b>6 raciones</b> ( ▽ ▽ ▽ )

**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) = 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:

<b>E</b> Energía	<b>P</b> Proteínas	<b>HC</b> Hidratos de carbono
<b>F</b> Fibra	<b>L</b> Lípidos	<b>R HC</b> 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	<b>19</b>	<b>76</b>
AVENA	Civada	Oats	59	10	<b>17</b>	<b>34</b>
TRIGO	Blat	Wheat	65	12	<b>16</b>	<b>39</b>
CENTENO	Sègol	Rye	65	14	<b>15</b>	<b>38</b>
MIJO	Mill	Millet	67	6	<b>15</b>	<b>53</b>
CEBADA	Ordi	Barley	71	14	<b>14</b>	<b>42</b>
TRIGO TIERNO	Blat tendre		72	5	<b>13</b>	<b>38</b>
TRIGO SARRACENO	Fajol	Buckwheat	73	3	<b>14</b>	<b>42</b>
ARROZ SALVAJE	Arròs Salvatge	Wildrice	75	6	<b>13</b>	<b>34</b>
ARROZ INTEGRAL	Arròs integral	Brown rice	75	3	<b>13</b>	<b>40</b>
ARROZ	Arròs	Rice	80	2	<b>13</b>	<b>38</b>
PASTA	Pasta	Pasta	71	5	<b>14</b>	<b>42</b>

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
<b>20 g</b>	Quinoa
	Avena
	Trigo
<b>15 g</b>	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 313 kcal	P 18,5 g	L 9 g	HC 40 g	F 7 g	R HC 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 234 kcal	P 10,5 g	L 12,5 g	HC 21 g	F 4 g	R HC 2
--	---------------	-------------	-------------	------------	----------	-----------

## También se puede hacer con:

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

# "Empedrat" de avena con atún y tomate asado



## 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.



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



## 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  
248 kcal

P  
9,5 g

L  
14,5 g

HC  
20 g

F  
4,5 g

R HC  
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**  
384,5  
kcal

**P**  
17,5 g

**L**  
26 g

**HC**  
20,5 g

**F**  
6 g

**R HC**  
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  
378 kcal

P  
15,5 g

L  
18,5 g

HC  
38,5 g

F  
12,5 g

R HC  
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



## 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



## 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**  
412 kcal

**P**  
22 g

**L**  
18 g

**HC**  
39,5 g

**F**  
9 g

**R HC**  
4

*También se puede hacer con:  
Avena, cebada, trigo tierno, trigo sarraceno,  
quinoa.*



# Cuscús marroquí con quinoa



## 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  
475 kcal

P  
39,5 g

L  
17,5 g

HC  
40 g

F  
7,5 g

R HC  
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
Sofrito (pág. 72)	4 c/s	Pescado de roca	5 u
Azafrán	unos pistilos	Perejil picado	al gusto

## 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  
480,5  
kcal

P  
46,5 g

L  
16 g

HC  
39 g

F  
9,5 g

R HC  
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



## 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  
379,5  
kcal

P  
22 g

L  
15,5 g

HC  
39,5 g

F  
9,5 g

R HC  
4

También se puede hacer con:  
Avena, trigo tierno, arroz integral.



Otros

## Sofrito base

## Picada



### 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

60 kcal

P

1 g

L

4 g

HC

5,5 g

F

1,5 g

### 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



### 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 manojito 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

285 kcal

P

5,5 g

L

26,5 g

HC

4,5 g

F

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>



**ESTEVE**

[www.esteve.es](http://www.esteve.es)