



mediterraneamos



TORTITAS DE TRIGO RELLENAS

INGREDIENTES:

1/2 tortita de trigo
1 cucharada de queso cremoso
25 g de pechuga de pollo
1/4 tomate
1 hoja de lechuga
Un poco de zanahoria rallada
Sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra

Ingredientes adicionales:

Alimentos a elegir: espárragos, frutos secos, atún, pimiento, aceitunas...

PROPUESTA DE ELABORACIÓN:

Extiende el queso cremoso sobre la tortita. A continuación enrolla la tortita formando el cono de un cucurucho.

Añade en el interior la lechuga y la zanahoria rallada. Corta en pequeños cuadrados el tomate y la pechuga de pollo y añádelos dentro del cono de la tortita.

Salpimenta a tu gusto y añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Nota: personaliza tu receta añadiendo tres de los ingredientes adicionales de la lista. También puedes hacer rollitos o disponer las tortitas como más te guste.



Aprendemos a cocinar

alimentación.es



Para saber más
escanea este
código QR



mediterraneamos

RECETA PARA CASA

Un dip es una salsa que sirve para untar diferentes alimentos y así otorgarles un nuevo sabor. Vamos a ver cómo prepararlos y qué productos podemos combinar.

Para untar podemos utilizar hortalizas y verduras: zanahoria, pimienta, pepino, espárragos verdes, rábanos, endivias, apio o calabacín en forma de barrita o también picos o tostadas de pan.

Ahora vamos a preparar las salsas. Aquí te proponemos varias ideas.



Dip de Hummus

INGREDIENTES: 350 g de garbanzos, 2 dientes de ajo, 1 limón, pimienta negra, aceite de oliva virgen extra, pimentón dulce, 10 g de semillas de sésamo.

ELABORACIÓN: triturar los garbanzos ya cocidos, los dientes de ajo pelados y un chorrito de aceite de oliva virgen extra hasta conseguir una mezcla uniforme. Salpimentar al gusto y añadir un toque de zumo de limón para conseguir una mezcla más cremosa. Antes de servir espolvoreamos unas semillas de sésamo y un toque de pimentón dulce. También puedes añadir hierbas aromáticas como romero o cilantro.

Dip de pimientos de piquillo y queso

INGREDIENTES: 1 tarrina de queso cremoso, 20 almendras tostadas y/o nueces, 1 lata mediana de pimientos de piquillo, aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta.

ELABORACIÓN: triturar todos los ingredientes con la batidora hasta lograr una crema suave, colocar en un molde y refrigerar. Si deseas, decóralo con pedacitos de pimienta roja, cebollinos o frutos secos.

Dip de pepino y yogur (Tzatziki)

INGREDIENTES: 1 pepino mediano, 2 yogures tipo griego, 1 diente de ajo, unas hojas de menta, sal, pimienta, aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN: pelamos el pepino y lo cortamos en trozos. Lo batimos en la batidora junto con el yogur, el ajo pelado y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. En un mortero machacamos la menta y se la añadimos a la mezcla anterior. Por último salpimentamos a nuestro gusto. Puedes decorarlo con unas hojas de menta.

Dip de caballa

INGREDIENTES: 1 lata de caballa en conserva, 200 g de queso cremoso, 100 g de mayonesa, 10 aceitunas rellenas de anchoa, 1 limón, pimentón dulce o picante.

ELABORACIÓN: mezcla la caballa, el queso y la mayonesa con la batidora hasta obtener una crema espesa. A continuación corta las aceitunas y tritúralas con la mezcla anterior. Añade un poco de zumo de limón para conseguir una mezcla más cremosa. Por último decora con un poco de pimentón dulce o picante.

Aprendemos a cocinar

Edita:
© Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones.
Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado: <http://publicacionesoficiales.boe.es/>
NIPPO: 280-16-007-6 (Papel). NIPPO: 280-16-010-X (Línea). Depósito Legal: M-5335-2016.

alimentación.es



Para saber más
escanea este
código QR

