



Recetarios Temáticos

“Recetas para Singles”





Introducción

El estilo de vida de los singles ofrece ventajas como organizar tu tiempo sin presiones, hacer lo que quieras cuando quieras, tomar decisiones sin tener que consultar, en fin, que la autonomía e independencia son lo que rigen tu vida. Sin embargo, la pereza, la falta de habilidades culinarias o la mala gestión del tiempo, pueden crear un entorno propicio para comer de forma desordenada, recurriendo con frecuencia a comidas preparadas, bocadillos o comida rápida, lo que puede jugar una mala pasada a tu salud.

Vivir solo no tiene por qué ser sinónimo de comer mal. Cocinar puede ser una experiencia placentera, basta con unas cuantas ideas claras, unos sencillos consejos y un poco de voluntad, para preparar en poco tiempo platos saludables y apetecibles. Es posible que las primeras veces no te salga todo cual chef, pero seguro que con la práctica podrás disfrutar de tus platos e incluso llegarás a compartirlos con algunos amigos o familiares. Relaja tensiones del día a día y disfruta del reto de mejorar tu alimentación cocinando en casa.

Desde la Asociación "5 al día" queremos ayudarte en estos primeros pasos en la cocina tanto si no sabes cómo si tienes poco tiempo, por eso te ofrecemos unas cuantas recetas fáciles y consejos prácticos que te ayudarán a disfrutar de tus propias recetas y a recuperar una alimentación más saludable. ¡Cuidarte, vale la pena!

Lunes

Ingredientes para 1 persona

200 g de garbanzos cocidos 

1 Diente de ajo 

1 Cda de Tahini
o pasta de sésamo 

1 pizca de comino en polvo 

Zumo de 1/2 limón 

Aceite de oliva V.É 

Sal y Pimentón 

1 lata de ventresca 

Hummus con ventresca de atún en conserva

Preparación

En un recipiente incorporamos los garbanzos, el ajo, el tahini, el zumo de limón, el comino con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta. Batimos todo hasta conseguir una textura cremosa y homogéneo.

Al servir el hummus, lo adornamos con un poco de pimentón dulce (o picante).

Para finalizar, colocamos la ventresca encima del hummus y vertemos parte del aceite de la lata.

Acompañaremos con crudites variados de apio, zanahoria, pimiento verde, endivias, etc.

Merluza en papillote con calabacín y champiñones

Preparación

Laminamos el calabacín y los champiñones y la cebolleta la cortamos en juliana.

Cortamos papel de aluminio y colocamos las verduras a modo de lecho sobre el que colocaremos una o dos rodajas de merluza. Salpimentamos y añadimos un chorrito de aceite de oliva. Cerramos bien el papillote para que no se escape el vapor.

Lo colocamos en una sartén a fuego a medio fuego y una vez se hinche el papillote, dejar cocinar 8-10 minutos a fuego muy suave.

Miércoles

Ingredientes para 1 persona

1 rodaja de merluza 

1 Cebolleta 

1/2 Calabacín 

100 g de champiñones 

Aceite de Oliva V.É 

Sal 

Pimienta 

Martes

Ingredientes para 1 persona

100 g de Tallarines 

1 Puerro 

1/2 Calabacín 

1 Zanahoria 

1 Cebolla Morada 

50 g Jamón Serrano 

Aceite de oliva V.É 

Pimienta 

Tallarines salteados con verduras y jamón serrano

Preparación

Cocemos los tallarines durante 7 minutos.

Troceamos las verduras en tiras y las salteamos en la sartén con un chorrito de aceite de oliva, una pizca de pimienta y el jamón en tiras muy finas. Incorporamos los tallarines y volvemos a saltear durante 5 minutos.

Acompañamos con un bol de gazpacho al que añadiremos 1/2 tomate en dados y unos trocitos de pepino.

TRUCO: Si cocinas 200g de pasta, guarda la mitad una vez salteada para la cena o para el día siguiente.

Alubias blancas salteadas con verduras

Preparación

Picamos las verduras muy finas (pueden ser estas que te proponemos o las que tú prefieras y más te gusten), añadimos el aceite y salteamos a fuego muy vivo durante 3-4 minutos removiendo con frecuencia. Escurrimos el bote de judías y las añadimos a la sartén.

Añadimos el huevo hervido picado (podemos sustituir por unos dados de pollo salteados con las verduras, o unas tiras de bacalao ahumado, o una lata de atún en conserva). Completamos nuestra plato con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal. Removemos y ya lo podemos servir.

Podemos usarlo como plato único o bien como guarnición de una carne o pescado a la plancha.

Jueves

Ingredientes para 1 persona

150 g de Alubias
Blancas Cocidas 

1 Tomate 

1/2 Pimiento Verde 

1/4 Pimiento Rojo 

1/2 Cebolla 

1 Lata de atún 

50 g de aceitunas 

1 Huevo Hervido y Sal 

Aceite de Oliva V.É 

Pimentón Dulce 

Viernes

Ingredientes para 1 persona

1 manojo de espárragos



150 g de setas



150 g de gambas



1 ajo



2 huevos



Aceite de Oliva V.E



Sal



Pimienta



* **CONSEJO:** Guarda la mitad en un taper y congelalo para otra vez o dejar para el dia siguiente.

Revuelto de espárragos, setas y gambas

Preparación

Picamos el ajo y lo freimos con un chorrito de aceite de oliva en una sartén.

Añadimos los espárragos y las setas previamente picados y salpimentamos.

Salteamos durante 10 minutos e incorporamos las gambas. Seguimos salteando hasta que las gambas estén hechas.

Para finalizar añadimos los huevos y vamos removiendo hasta que quede listo nuestro revuelto.*

De entrante podemos tomar una ensalada de brotes verdes listas para tomar a la que añadiremos un puñadito de anacardos o de los frutos secos que tengas en casa.

Las claves para que un single empiece a cuidar su alimentación:

- Planificar mínimamente las compras y el menú para la semana o al menos tener una idea de los días que comerás en casa para tener algo previsto, rápido y saludable.
- En la compra elige tamaños de una ración y compra solo los alimentos frescos que vayas a consumir para evitar desperdicios, a no ser que los congeles.
- Hay básicos que no pueden faltar en tu casa: frutas frescas para varios días, hortalizas frescas, congeladas y en conservas, huevos, pescado congelado y frutos secos.
- Aprovecha tu tiempo y congela pues lleva el mismo tiempo que cocinar para una sola vez.

Menú saludable 5 al día

Lunes	Hummus con ventresca de atún en conserva + Crudités variados y fruta de temporada
Martes	Tallarines salteados con verduras y tiras de jamón serrano + Gazpacho y fruta de temporada
Miércoles	Merluza en papillote con calabacín y champiñones + Arroz integral con guisantes y fruta de temporada
Jueves	Pollo a la plancha con sofrito de tomate + Alubias blancas salteadas con verduras y fruta de temporada
Viernes	Revuelto de espárragos, setas y gambas + Ensalada de brotes verdes y anacardos y fruta de temporada

Aceite de oliva virgen extra para aliñar y cocinar.
Agua y pan integral para acompañar las comidas.

¿Sabías que...

... con un sofrito a base de tomate, aceite de oliva, y las hortalizas que más te gusten, que puedes congelar en raciones individuales, si lo añades a unas verduras hervidas con atún en conserva, a un pescados o carne magra a la plancha, o a legumbres hervidas, ¿tienes en uno minutos un plato completo y saludable?



Recetarios
Temáticos
“Recetas para Singles”

Para más información:

Asociación para la Promoción del
Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día”

Avda. Villa de Vallecas esq. Calle 52,
Parcela J4, Mercamadrid
28053 – Madrid

Tel: 902 365 12 5
www.5aldia.org



LOS CONTENIDOS NUTRICIONALES DE ESTE RECETARIO HAN SIDO
REVISADOS POR EL COMITÉ CIENTÍFICO DE LA ASOCIACIÓN “5 AL DÍA”