

Recetas
SAN VALENTÍN

nutt
consejo nutricional

500 **KCAL**
DE AMOR

100%
PASION

712 **KJ**
ILUSIÓN

EELISA ESCORIHUELA
[**NUTRICIONISTA**]

Feliz

SAN VALENTÍN

BY NUTT



EN SAN VALENTÍN TE CUIDAMOS

Desde Nutt te queremos desear un feliz y saludable San Valentín,
por eso te proponemos este año sorprender a tu pareja con un **Menú ligero** para una noche especial.

Sabemos que el amor no se demuestra un solo día del año al igual que la salud. Por ello desde Nutt queremos ayudarte a practicar un estilo de vida saludable.

Feliz día

Elisa Escorihuela

Directora del Centro Nutt – Consejo Nutricional



Recetas
MENÚ
SAN VALENTÍN

1,2
HC

2
PERSONAS

340
KCAL

TATAKI DE ATÚN

Ingredientes

- 200 gr de lomo de atún fresco
- Cebollino
- 200 Tomate
- 10 g Aceite oliva o sésamo
- Sésamo
- Sal

Para la vinagreta de soja:

- Salsa de soja
- Aceite de oliva
- Wasabi



Preparación

Cortar el lomo de atún en tacos de unos 100 gr cada uno, tiene que ser un taco grueso, como un rectángulo.

Con un soplete marcar el atún por todas las caras, hasta que esté dorado. Si no tienes soplete pones una sartén al fuego y cuando esté muy caliente echamos una gotita de aceite y marcamos el taco por todas las caras, sólo marcar, tiene que estar totalmente crudo por dentro.

Para servirlo rallamos el tomate y con ayuda de un colador desechamos el agua que contenga. Colocamos la pulpa en un plato y sobre esta colocamos los lomos de atún. Para finalizar ponemos un poco de la vinagreta que hemos realizado, el cebollino y un poco de sésamo.



2,5
HC

2
PERSONAS

350
KCAL

POLLO ESTILO PEKIN

Preparación

Haremos un adobo con la miel, el aceite, la salsa de soja y las 5 especias chinas

En un recipiente ponemos las pechugas con el abobo, lo cubrimos bien, dejamos reposar unas dos horas.

En una sartén con un poco de aceite sellamos las pechugas dorándolas 1 minuto por cada lado y guardamos el abobo.

Ponemos las pechugas en un recipiente de horno y cocinamos a 180 ° C pintado las pechugas de vez en cuando con el adobo que ha sobrado hasta que estén bien doradas

Cortamos las verduras en tiras muy finas y reservamos.

Una vez cocinadas las pechugas las cortamos en lonchas finas.

Sobre una tortita ponemos un poco de salsa y añadimos las verduras y pollo, cerramos y con ayuda de un tallo de cebollino atamos los rollitos.

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo
- 1 zanahoria
- 2 puerro
- cebollino
- Salsa Pekín
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de miel
- ajos
- 5 especias chinas
- aceite de oliva
- Tortitas para pato Pekín

ENSALADA THAI

Ingredientes:

- 200 g Zanahorias
- 200 g Calabacín
- 10 g Aceite
- 100 g Pepinos
- Sal
- 10 g Cacahuetes
- Salsa de cacahuete

1,2
HC

2
PERSONAS

200
KCAL



Preparación:

Cortar las verduras en tiras.

Cocer las verduras durante 1 minuto en agua hirviendo.

Opcional: Enfriarlas con agua fría.

Hacer las tiras de calamar a la plancha

- Servir en frío
- Decorar con los cacahuetes picados y aliñar
- Dejarla cocer durante 20 – 30 min aprox.

YOGUR CON ESPUMA DE FRUTOS ROJOS

0,2
HC

10
PERSONAS

21
KCAL

Ingredientes:

- 300 g Frutos rojos
- 2 cucharas de zumo de limón
- Edulcorante líquido al gusto
- 2 claras de huevo
- Menta o hierbabuena
- Cacao puro en polvo sin azúcar

Opcional*: 100 g Galletas chocolate sin azúcar
(no se han incluido en la valoración)



PREPARACIÓN

- Triturar las galletas y reservar
- Poner las frutas congeladas en una batidora junto con el edulcorante y triturar hasta obtener una masa uniforme.
- Montar las claras de huevo y con ayuda de una espátula mezclarlas con las frutas trituradas hasta obtener la espuma que deseamos.
- En un vasito, colocar en el fondo una cucharada de galletas trituradas, añadimos 3 cucharadas de la espuma, acabamos decorando con unas frutas y una hojita de menta.

Opcional: lo que sobre lo puedes congelar para hacer un helado



cuidamos
de tí

CONOCENOS

CONÓCENOS

500 KCAL
DE AMOR

100%
PASION

712 KJ
ILUSIÓN

Nutt - Consejo Nutricional, es un **Centro de Nutrición** formado por un equipo de Dietistas-Nutricionistas titulados capaces de ofrecerles un completo servicio de **nutrición y dietética**.

Somos especialistas en dietas de **control de peso**, así como en distintas **patologías y nutrición deportiva**.

Contamos con unas instalaciones actuales con las mejores herramientas que existen en nutrición

Nuestros Talleres

¡Te esperamos pronto!

Ven a cocinar con nosotros, te enseñamos recetas divertidas y fáciles para poder compaginar tu Plan Nutricional. Nuestros talleres son impartidos por Dietistas-Nutricionistas y al mismo tiempo que te enseñamos nuestras recetas te explicamos conceptos de nutrición.

Puedes ver nuestra programación el web: [CALENDARIO DE TALLERES](#)

Llámanos al 96 3201363 o bien escríbenos a talleres@nutt.es



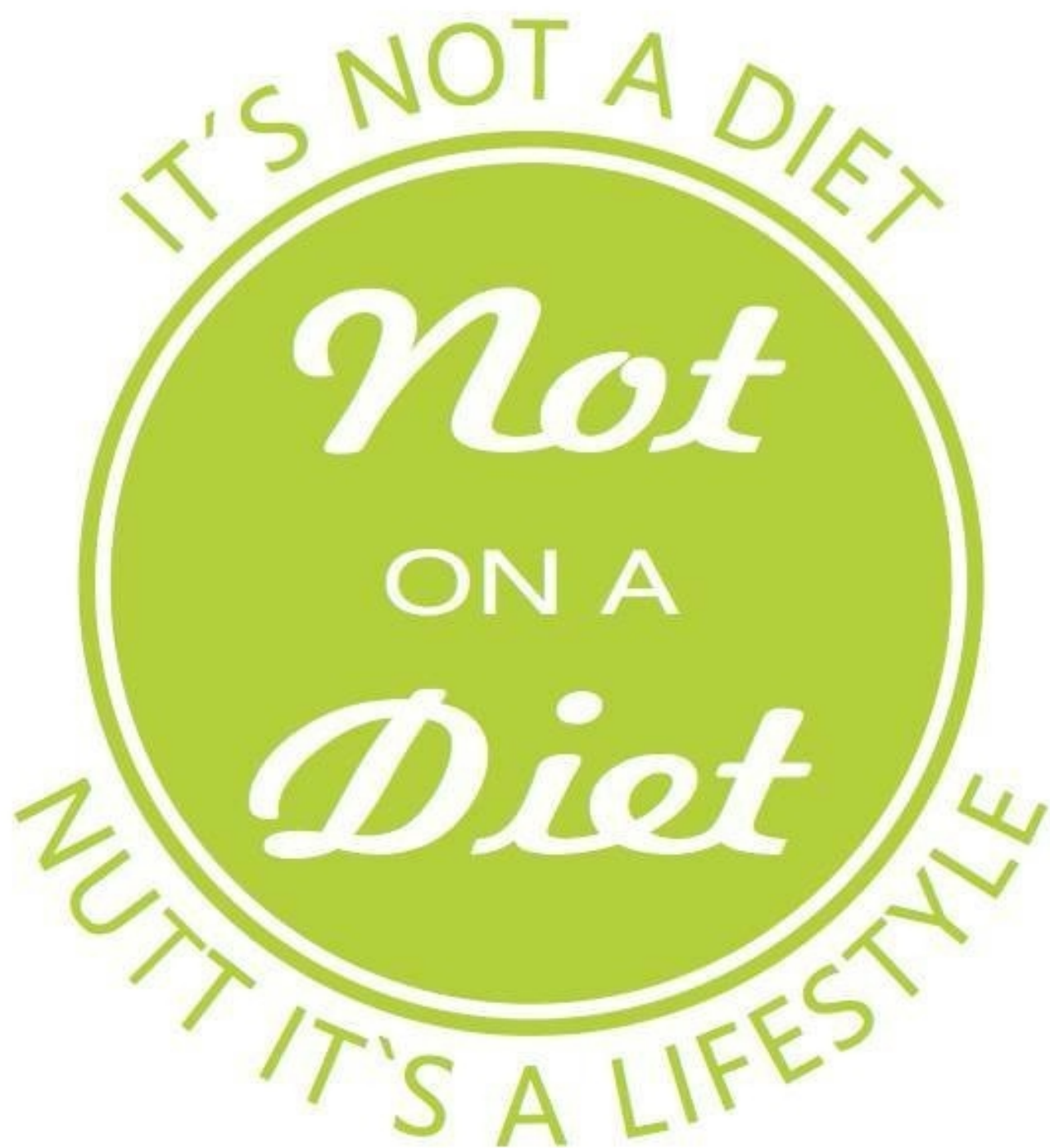
Para los más Pequeños

LittleChef: extraescolar de cocina para niños: todos los jueves

Uno de nuestros principales objetivos será guiar la curiosidad natural que sienten los niños por la cocina, que es un ámbito perfecto para transmitir valores, compartir y *fomentar la creatividad*.

Cada semana realizaremos con ellos *recetas distintas y apropiadas para su edad*, hablaremos de nutrición y salud y de cómo ser sostenibles con el ambiente.

¡Para pedir información sobre nuestras **ofertas**, preguntar por Sara, Elisa, o Anna después del taller!



ELISA ESCORIHUELA
[NUTRICIONISTA]