

Recetas

BOCADILLOS FALLERROS

nuttt
consejo nutricional

500 KCAL
DE AMOR

100%
PASION

712 KJ
ILUSIÓN

ELISA ESCORIHUELA
[NUTRICIONISTA]

Felices
FALLAS

BY NUTT

500^{KCAL}
DE AMOR

100%
PASION

712^{KJ}
ILUSIÓN

EN FALLAS TE CUIDAMOS

Desde Nutt te queremos desear unas felices Fallas.

Sabemos que es época de salir a la calle y disfrutar de las fiestas. Muchos de vosotros no pedís en consulta recetas de bocadillos o bien para llevar a la Falla en el tupper,

Por ello el equipo de Nutt nos hemos puesto manos a la obra y hemos hecho una elección de bocatas saludables para que podáis disfrutar de las Fallas cuidando vuestra salud.



Elisa Escorihuela

Directora del Centro Nutt – Consejo Nutricional

TIPOS DE PANES

500KCAL
DE AMOR

100%
PASION

712.KJ
ILUSION

Energía en 100 gramos de pan



Tipo de pan	KCAL/100G
Pan blanco de molde	281
Pan blanco de trigo	272
Pan blanco tostado	300
Pan de centeno	217
Pan integral de molde	239
Pan integral tostado	241
Pan de hamburguesa	271
Pan Pitta's	255
Rolls	307

Recetas
BOCATAS

FALLAS

500 KCAL
DE AMOR

100%
PASION

712 KJ
ILUSIÓN

FAJITAS DE POLLO

Ingredientes

- 2 tortitas de maiz
- 100 g de pechuga de pollo
- 1/4 de pimiento verde
- 1/4 de pimiento rojo
- 1 cebolla tierna
- Sazonador para fajitas



Preparación

Cortamos las verduras y la pechuga en juliana.

Salteamos todo en una sartén y reservamos.

Rellenamos las tortitas de maíz con los ingredientes.



500 Kcal
DE AMOR

100%
PASION

712 KJ
ILUSIÓN

ENVUELTO DE CLARAS CON AJOS TIER- NOS, ALCA- CHOFAS Y SE- TAS

PREPARACIÓN

Hacer una tortilla con las claras y reservar.

Cortar las verduras en taquitos y saltearlas en una sartén.

Rellenamos la tortilla con las verduras y servimos.

Ingredientes:

- 3 claras de huevo
- 1 alcachofa
- 100 g de setas
- 75 g de ajos tiernos

BOCATA DE MOZARELLA CON PESTO Y ANCHOAS

500^{KCAL}
DE AMOR

100%
PASION

712^{KJ}
ILUSIÓN

Ingredientes:

- 100 g de pan de baguette
- 4 - 5 anchoas
- salsa pesto
- mozzarella fresca



Preparación:

- Cortar la mozzarella en laminas finas y colocar en la baguette.
- Añadir la salsa pesto y finalmente unas anchoas por encima.
- Servir.

BOCADILLO DE JAMÓN CON ESPÁRRAGOS Y MOZARELLA

500 Kcal
DE AMOR

100%
PASION

712 KJ
ILUSIÓN

Ingredientes:

- Jamón Serrano
- mozzarella fresca
- Espárragos verdes en conserva
- Aceite
- 50 gr Pan baguette



PREPARACIÓN

- Ponemos un poquito de aceite en el pan,
- Añadimos los espárragos.
- Cortamos en láminas finas la bola de queso mozzarella y la añadimos.
- Añadimos el Jamón serrano.

BOCADILLO DE ATÚN, CALABACÍN, BERENJENA Y TO- MATE SECO



Ingredientes:

- Un lomo de Atún fresco
- 1 Calabacín
- 1 Berenjena
- 2 tomates secos
- Aceite y sal
- Pan chapata



PREPARACIÓN

Cortamos las verduras en daditos muy pequeños y los pasamos por la plancha hasta que estén pochadas. Reservamos

Cogemos el Lomo de Atún fresco y le damos un golpe de calor en una plancha bien caliente, solo marcaremos el lomo. Se puede usar un soplete.

Montamos el bocadillo empezando por el atún.

Los tomates secos hay que dejarlos a remojo previamente una

500 KCAL
DE AMOR

100%
PASION

712 KJ
ILUSIÓN

ROLLITO DE CALABACÍN CON CREMA DE QUESO AL CURRY Y NUECES

Ingredientes:

- 1 Calabacín
- Nueces
- Queso Crema
- Curry
- Pan de molde

PREPARACIÓN

Cortamos el calabacín en láminas muy finas con una mandolina y lo ponemos con agua en el micro durante 1 min.

Al queso crema, le añadimos las nueces picadas, un poco de curry y lo removemos bien hasta conseguir una mezcla homogénea.

Untamos el pan con la mezcla, ponemos el calabacín por encima y enrollamos.

El pan de molde se puede aplastar un poco con un rodillo panadero.





500^{KCAL}
DE AMOR

100%
PASION

712^{KJ}
ILUSIÓN

HAMBURGUESA DE SALMÓN CON CEBOLLA Y MAYONESA DE WASABI

Ingredientes:

- Hamburguesa de salmón
- 1/2 cebolla
- Mayonesa
- Wasabi
- Pan de hamburguesa

PREPARACIÓN

Cortamos la cebolla en láminas finas y la pochamos a fuego lento con un poco de aceite.

Hacemos la hamburguesa de salmón a la plancha.

Ponemos la mayonesa en un bol, le añadimos un poco de wasabi y lo removemos bien hasta conseguir una mezcla homogénea.

Montamos la hamburguesa en el pan, le untamos la mayonesa de wasabi y le añadimos la cebolla.



500 Kcal
DE AMOR

100%
PASIÓN

712 KJ
ILUSIÓN

BOCATA DE SARDINAS CON PICO DE GALLO

Ingredientes:

- 1 Tomate
- 1/2 Cebolla
- Cilantro
- Sardinas en aceite
- Pan

PREPARACIÓN

Para hacer el pico de gallo, cortamos el tomate, el cilantro y la cebolla a cuadraditos pequeños. Lo mezclamos en un bol con un chorrito de aceite de oliva y lo dejamos reposar.

Ponemos las Sardinas en el pan y le añadimos la mezcla anterior por encima.

Ingredientes:

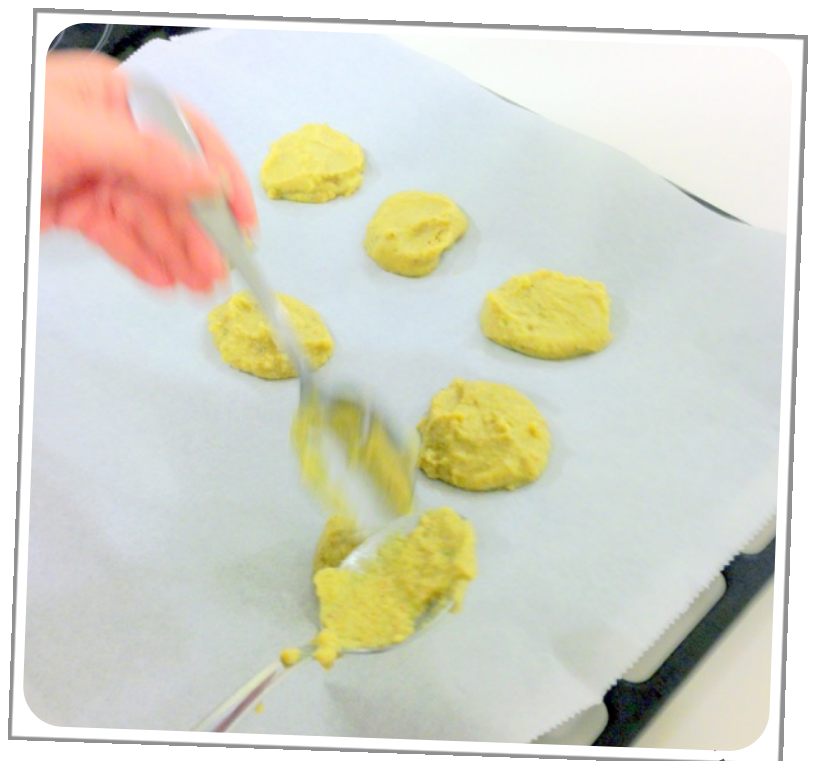
- Garbanzos cocidos (bote pequeño)
- 1/2 Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- Cilantro
- Pimienta
- Sal
- Pan de pita

PITA DE FALAFEL

500 Kcal
DE AMOR

100%
PASION

712 KJ
ILUSION



PREPARACIÓN

Para hacer el Falafel, introducimos los garbanzos, los ajos, la cebolla, la pimienta, el comino, el cilantro y la sal en un bol y lo trituramos hasta conseguir una mezcla homogénea.

Hacemos bolitas de masa y las ponemos en una bandeja de horno con papel vegetal.

Las horneamos a temperatura media hasta que estén doraditas.

Preparamos un picadillo de cebolla y tomate y lo ponemos en la base del pan de pita.

Añadimos el falafel horneado y listo.

Opcional, añadir salsa tahini



500 ^{KCAL}
DE AMOR

100%
PASION

712 ^{KJ}
ILUSION

BOCADILLO DE BACALAO, PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y ESPINACAS

Ingredientes:

- Bacalao marinado
- Pimientos del piquillo
- Espinacas
- Pan integral



PREPARACIÓN

Ponemos una base de espinacas

Añadir los pimientos del piquillo.

Y por último, ponemos encima el bacalao ahumado al gusto.



CONÓCENOS

CONÓCENOS



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



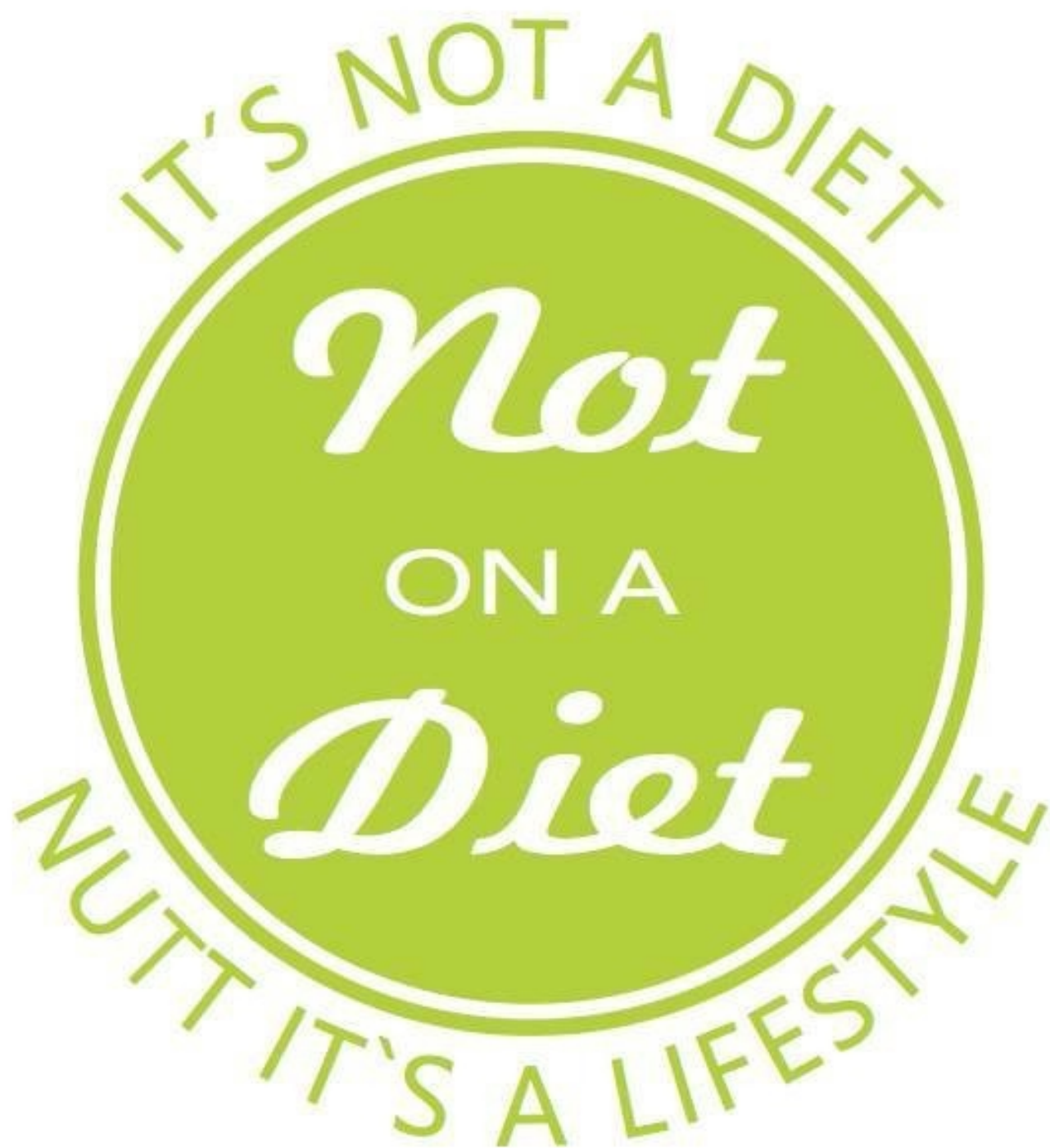
Para los más Pequeños

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!



Gracias

Agradecer como no a todo el equipo y todas nuestras futuras **nutricionistas** su colaboración en la elaboración de este Dossier.



Laura Gomez-Cabrero



Sara Llopis



Diana Alexandru



Olga Perez



Mamen Benito

EELISA ESCORIHUELA
[NUTRICIONISTA]

© Elisa Escorihuela Navarro

2014, Elisa Escorihuela Navarro

Peris y Valero 173, 46005 Valencia

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.