

MENÚ PARA SAN VALENTÍN



Lina Granell Vidal

Farmacéutica · Dietista · Nutricionista

MENÚ PARA SAN VALENTÍN

ENTRANTES

Ensalada de fresas y queso de cabra con vinagreta de frutos rojos
Tartar de salmón y atún con tostaditas crujientes

PLATO PRINCIPAL

Curry de bacalao y coco

POSTRE

Brownie de chocolate y frambuesas



Lina Granell Vidal
Farmacéutica · Dietista · Nutricionista

ENSALADA DE FRESAS Y QUESO FETA CON SALSA DE FRUTOS ROJOS



INGREDIENTES para dos personas:

6 fresas

2 puñados de canónigos

Rúcula

80g Queso feta

Nueces 3 nueces

Aceite de oliva virgen extra y vinagre balsámico

Media taza de frutos rojos congelados

Sal



ELABORACIÓN:

1. Mezcla los canónigos y la rúcula en un bowl
2. Trocea las fresas, los frutos secos y el queso feta y ponlo por encima.
3. Para hacer la vinagreta: tritura el aceite de oliva y el vinagre con los frutos rojos y sal
4. Ponlo por encima y añade la sal al gusto.



TARTAR DE TOMATE Y SALMÓN



INGREDIENTES:

- 200 g de salmón fresco (previamente congelado)
- 1 aguacate
- 1 cucharada de cebolletas
- 1 cucharada de pepinillos
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Jengibre rallado
- Tabasco
- Semillas de sésamo una cucharadita
- Sal



ELABORACIÓN:

1. Picamos el salmón encuadrados medianos y reservamos
2. Pon a macerar el salmón con soja, aceite de oliva, picamos las cebolletas encurtidas y los pepinillos todo muy finito, le puedes añadir también semillas de sésamo y la sal
3. Mientras, pelamos y picamos el aguacate en cuadrados pequeños (se le puede poner un chorrito de limón y sal para que no se oxide)
4. Lo dejamos reposar unos 15 minutos en la nevera y empñlatamos con un aro poniendo en la base aguacate y por encima la mezcla de salmón

CURRY DE BACALAO Y COCO

INGREDIENTES:

150g de langostinos crudos
250g de bacalao
400ml de leche de coco o 3 yogures naturales
1 lima
1 cebolla picada
1 trozo de jengibre (de 2cm) pelado y picado
3 dientes de ajo picados
1 pimiento rojo picado
1 cucharadita de comino
2 cucharaditas de cúrcuma
2 tomates en rama cortados por la mitad
Arroz basmati para servir



ELABORACIÓN:

1. En una sartén o cacerola de fondo grueso, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva. Agrega cebolla y ajo. Cocina durante 10 minutos y agrega la mezcla de todas las especias (cúrcuma, comino y si quieres pimienta). Agrega la leche de coco, los tomates y el pimiento. Cocina durante 10 minutos.
2. Agrega el bacalao y las gambas a la salsa reducida y cocina a fuego lento durante 5 minutos. Añade el zumo de lima y rectifica la sal.
3. Cuece el arroz basmati y sírvelo en un plato.



BROWNIE DE FRAMBUESAS

INGREDIENTES:

- 3 Huevos
- 2 tabletas chocolate negro > 85% para derretir
- 1/2 taza de aceite de oliva o aceite de coco
- 80g de harina de trigo integral
- frambuesas al gusto (o fresas)
- 1 cuchara de cacao puro en polvo
- 5-6 nueces
- 1/2 taza de aceite de oliva o aceite de coco
- 1 pizca de sal
- 2 cucharas de miel
- canela y/o esencia de vainilla al gusto

ELABORACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180°C
2. Derrite el chocolate ne el microondas a baja potencia y mézclalo con el aceite
3. En un bol bate los huevo, incorpora la miel poco a poco hasta que aumente su volumen. Incorpora el chocolate con el aceite al bol y mézclalo todo.
4. En otro recipiente tamiza la harina, el cacao, y una pizca de sal. Mézclalo y añádelo al bol de chocolate y muévelo con movimiento envolventes hasta que quede homogéneo.
5. Incorpora la mitad de las frambuesas o fresas partidas por la mitad, y mezclas con todo lo anterior.
6. Coloca la masa en un molde y pon el resto de las frambuesas por encima.
7. Hornéalo durante 20 minutos a 180°C y dejar enfriar al menos 1 hora.



SI LO PRUEBAS,



**¡ETIQUÉTANOS EN LAS REDES SOCIALES O ENVÍANOS
UNA FOTO DE COMO TE HA QUEDADO!**



**Equipo dietistas-nutricionistas
Lina Granell Vidal**

@linagranellnutricion



Lina Granell Vidal
Farmacéutica - Dietista - Nutricionista