# E-BOOK RECETAS AL MICRO PARA PRINCIPIANTES



## Copyright 2020 Benutricion.com

Todos los derechos reservados

Queda prohibida la reproducción de este documento de forma total o parcial. Asimismo, no está permitido su utilización o incorporación a cualquier sistema informático sin autorización previa y por escrito de los titulares del Copyright.

La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.



¿QUÉ RECETAS
PODRÁS
ENCONTRAR EN
ESTE E-BOOK?

Tabulé de verduras gratinadas.

Muslitos de pollo con verduras y patata.

Garbanzos con verduras variadas.

Pescado a la mostaza con brócoli.

Palomitas de maiz.

Bizcocho con chocolate y nueces.



## TABULÉ DE VERDURAS Y PATATA GRATINADAS

#### Ingredientes

-1/2 berenjena.

-Mozzarella rallada.

-1/2 calabacín grande.

-Especias: orégano y ajo en

-Patata

polvo.

-4-5 cucharadas tomate

-Sal

natural triturado.

- 1.Enjuagar las verduras y cortar rodajas de 1 cm de grosor aproximadamente.
- 2. Pelar la patata y cortar rodajas un poco más finas que las verduras.
- 3.Colocar en el estuche de vapor dos `columnas' alternando todas las verduras (rodaja berenjena + calabacín + patata)
- 4. En la mitad aproximadamente añadir la salsa de tomate y las especias.
- 5. Por último cubrir con otra capa de salsa de tomate y la mozzarella rallada.
- 6. Introducir el estuche cerrado en el microondas y calentar durante 8 min aprox.





#### MUSLITOS DE POLLO CON VERDURAS Y PATATA

#### Ingredientes

-2 muslos de pollo. -Cucharada vino blanco.

-1/4 cebolla. -3 cucharadas de agua.

-1/2 calabacín. -Especias: ajo en polvo,

-1/4 pimiento rojo. tomillo y pimienta negra

-1 patata. molida.

-Cucharada de aove. -Sal.

- 1. Pelar la patata y enjuagar las verduras.
- 2. Cortarlas en pequeños cubos.
- 3. Introducir las verduras y la patata en el estuche de vapor y añadir los ingredientes líquidos junto a las especias y la sal. Remover bien.
- 4. Añadir los muslitos de pollo encima y salpimentar 5. Introducir en el microondas durante 15 min.





#### GARBANZOS CON VERDURAS

#### Ingredientes

-1/2 zanahoria.

-1/2 bote garbanzos cocidos.

-1/2 calabacín.

-Cucharada de aove.

-1/4 pimiento rojo.

--Especias: ajo en polvo,

-1/3 cebolla.

comino y pimienta molida.

-Tomate de pera.

-Sal.

- 1.Enjuagar y trocear el calabacín, zanahoria y pimiento rojo e introducirlos en el estuche de vapor y calentamos durante 2 min junto al ajo en polvo y sal.
- 2.Triturar el tomate pera junto a la cebolla con una batidora e incorporar al estuche junto a las verduras. Calentar 2 min más con el aove, pimiento y sal.
- 3. Añadir los garbanzos con comino al recipiente y calentar 2 min más.





## PESCADO A LA MOSTAZA CON BRÓCOLI

#### Ingredientes

-Filete de pescado blanco

- 1/2 Limón.

(mejor sin espinas).

-Cucharada de aove.

-1/2 brócoli.

-Pimienta negra molida.

-Cucharada de mostaza

-Sal.

a la antigua.

- 1.Colocar el filete de pescado en el estuche de vapor y condimentar con el limón exprimido (al gusto), mostaza, pimienta y sal.
- 2.Calentar durante 2-3 min en el microondas. Apartar en un plato.
- 3. Enjuagar y cortar en arbolitos el brócoli, añadir al estuche y calentar 2 min con el aceite y sal.
- 4. Añadir al plato del pescado y ja comer!.





## PALOMITAS DE MAIZ

## Ingredientes

- 30g granos de maíz.
- -Cucharada de aove (aceite de oliva virgen extra)
- -Sal.

## Elaboración

1.Añadir los 3 ingredientes al estuche de vapor y remover bien.1.Calentar 2,5 min al microondas.





#### BIZCOCHO CON CHOCOCOLATE Y NUECES

#### Ingredientes

-8 cucharadas de

-Puñado de nueces peladas.

copos/harina de avena.

-30g chocolate 85%.

-3 huevos.

-Canela en polvo.

-1 manzana.

-1/2 cucharadita de levadura

-1 plátano.

en polvo.

- 1.Pelar y trocear la manzana. Calentar en el microondas 2 min.
- 2. Triturar todos los ingredientes excepto el chocolate y las nueces.
- 3. Verter en el estuche de vapor.
- 4. Añadir el chocolate y las nueces en trocitos a la masa del bizcocho.
- 5. Calentar en el microondas durantes 7 min.
- 6. Esperar unos minutos y desmoldar.





## ANTES DE EMPLATAR















## Contenido elaborado por las Dietistas-Nutricionistas de Be Nutrición



ROCÍO JIMENEZ
emivdentupper



MARÍA GONZÁLEZ

enutricionsinmitos





LARA DALLA
eantidietlaradalla

## Be Nutrician COME CON(S) CIENCIA

www.benutricion.com
@benutricion