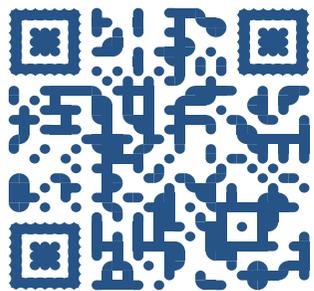


Recetas divertidas con frutas y hortalizas



<https://academiadefrutas.upct.es>



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CIENCIA, INNOVACIÓN
Y UNIVERSIDADES

FECYT
INNOVACIÓN



Universidad
Politécnica
de Cartagena

JimboFresh
INTERNATIONAL

fruites font

fashiOn

BIODIVERSO
COSMÉTICA NATURAL SOSTENIBLE

GAZPACHO DE REMOLACHA

INGREDIENTES

Remolacha cocida	500 g
Tomate maduro en cuartos	500 g
Cebolla	50 g
Pimiento verde	50 g
Pepino	50 g
Diente de ajo	1-2 ud
Sal	C/S
Pimienta molida	C/S
Cubitos de hielo	200 g
Agua fría	200 g

ELABORACIÓN

1. Poner todos los ingredientes en el vaso y triturar hasta que la textura sea de su agrado.
2. Servir bien frío.



Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

GAZPACHO DE MELÓN

INGREDIENTES

Tomate maduro en trozos	500 g
Melón partido en trozos	700 g
Pepino pelado en trozos	150 g
Vinagre de manzana	25 g
AOVE	60 g
Sal	Una pizca

ELABORACIÓN

1. Lavar los tomates y cortar en trozos.
2. Pelar las manzanas y cortar también en trozos.
3. Quitar la piel al pepino y troceamos.
4. En el vaso de la batidora poner los ingredientes y triturar.
5. Como tendremos semillas de los tomates que se noten en el paladar, podemos pasar por el colador el gazpacho y así obtendremos una textura lo más líquida posible.
6. Para servir, podemos decorar con un hilo de aceite por encima, unos trocitos de manzana o incluso de pepino.

Fuente: Amelia Egea-Azúcar, sal y tijeras.

GAZPACHO DE FRAMBUESA

INGREDIENTES

Regañás	30 g
Pulpa de frambuesa o frambuesa fresca	350 g
Tomates maduros en cuartos	500 g
Cebolla	40 g
Pepino pelado	50 g
Ajo	1 diente
Vinagre de manzana	10 g
AOVE	40 g
Queso fresco desmenuzado	100 g
Sal/Hierbabuena	C/S

ELABORACIÓN

1. Poner las regañás en el vaso y triturar, retire a un bol y reserve.
2. Poner las frambuesas en el vaso y triturar, colar y reservar.
3. Poner en el vaso el tomate, la cebolla, el pepino, el diente de ajo, las regañás y las frambuesas, triturar todo.
4. Incorporar el hielo, el vinagre, el aceite y sal, emulsionar con la batidora.
5. Servir, decorar con el queso fresco y hojas de hierbabuena.

Fuente: Amelia Egea-Azúcar, sal y tijeras.

GAZPACHO DE MANZANA VERDE

INGREDIENTES

Tomate maduro en trozos	500 g
Manzana Granny Smith pelada en trozos	500 g
Cebolla	100 g
Pepino pelado en trozos	150 g
Diente de ajo	1 ud
Vinagre de manzana	25 g
AOVE	60 g
Sal	C/S
Cebollino fresco	C/S

ELABORACIÓN

1. Poner en el vaso los tomates, las manzanas, la cebolla, el pepino, el diente de ajo, el vinagre, el aceite y la sal. Triturar hasta que tenga una textura fina.
2. Servir el gazpacho muy frío, decorar con trocitos de manzana y cebollino picado.



Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

CANELONES DE CALABACÍN CRUJIENTE

INGREDIENTES

Calabacín	1 ud
Jamón York	4 lonchas
Queso gouda	4 lonchas
Huevos	2 uds
Cereales de maíz	C/S

ELABORACIÓN

1. Cortar el calabacín en láminas a lo largo con ayuda de un pelador o mandolina.
2. Colocar 4 láminas de calabacín superpuestas entre ellas, colocar encima una loncha de queso y otra de jamón, enrollar, pasar por huevo batido y cereales machacados.
3. Colocar los rollitos sobre una bandeja de horno con papel sulfurizado y hornear por 12 minutos a 180°C.

Se puede realizar en freidora de aire.



Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

DIP DE PIMIENTO ROJO

INGREDIENTES

Pimiento rojo	1 ud
Nueces	50 g
Tomates secos en aceite	75 g
Ajo	1 diente
Orégano	1/2 cdita
Pimentón	1/2 cdita
Aceite de los tomates	20 ml
Sal	C/S

ELABORACIÓN

1. Asar el pimiento en el horno a 160°C durante 30 minutos, sacar del horno y dejar reposar en un tupper hermético unos 15 minutos.
2. Pelar el pimiento y lo ponemos dentro de un vaso de batidora, añadir las nueces, los tomates secos y las especias. Triturar hasta obtener una pasta uniforme.
3. Conservar en el frigorífico.

Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

PIZZA CON BASE DE COLIFLOR

INGREDIENTES

Coliflor	180 g
Huevos (L)	1 ud
Lino molido o harina de almendra	15 ml
Hierbas provenzales	C/S
Sal	C/S
Parmesano	C/S

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar, escurrir y secar bien la coliflor.
3. Triturar la coliflor y colocar en un bol, añadir el huevo y el lino o la harina de almendras y el resto de ingredientes.
4. Mezclar todo hasta obtener una masa homogénea, reposar 20 minutos tapada.
5. Extender la masa en una bandeja de horno y hornear unos 15 a 20 minutos.
6. Añadir tomate triturado, jamón de pavo y mozzarella, hornear por 5 minutos más hasta que se haya fundido el queso.
7. Terminar con orégano por encima.



Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

GUISANTES CON JAMÓN

INGREDIENTES

Guisantes frescos	500 g
Jamón	150 g
Cebolla	1 ud
Tomate maduro	1 ud
Aceite de oliva	1 dl
Sal	C/S

ELABORACIÓN

1. Desgranar los guisantes y cocer en agua con un poco de sal.
2. En un rondón con el aceite caliente, sofreír la cebolla cortada en dados.
3. Cuando este dorada, añadir el tomate y el jamón cortado en dados pequeños.
4. Dejar rehogar un poco y agregar los guisantes cocidos.
5. Salpimentar el guiso y dejar cocer a fuego bajo hasta que estén en su punto.
6. Servir bien caliente.

Es mejor no quitarle la grasa al jamón, porque dará sabor a los guisantes.

Incluso podemos añadirle un poco de grasa de jamón ibérico, le dará muy buen sabor.

Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

MUFFINS DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

Brócoli	200 g
Huevos	3 ud
Ajo granulado	C/S
Sal	C/S
Nuez moscada	C/S

ELABORACIÓN

1. Cortar el brócoli en arbolitos y cocer al microondas tapado con film, 5 minutos a máxima potencia.
2. Picar bien pequeño el brócoli y añadir las especias.
3. Añadir los huevos batidos y unificar todos los ingredientes.
4. En pequeños recipientes aptos para microondas, untar con aceite y añadir la mezcla anterior, sin llegar a llenar el recipiente.
5. Cocinar por minuto y medio a máxima potencia en microondas, dejar enfriar y desmoldar.



Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

ROLLITOS DE BRÓCOLI, JAMÓN YORK Y QUESO

INGREDIENTES

Brócoli	200 g
Jamón York	4 lonchas
Queso de cabra	4 lonchas
Tomate pera en conserva	C/S
Queso rallado	C/S
Sal/Pimienta/Orégano	C/S

ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar el brócoli en arbolitos, cocer al microondas por 5 minutos a máxima potencia. Picar bien pequeño.
2. Extender una loncha de jamón, poner encima una loncha de queso y el brócoli salpimentado, enrollar para dar forma.
3. Cortar los tomates en cubitos pequeños, salpimentar, añadir orégano y colocar encima de los rollitos.
4. Espolvorear con el tomate rallado y hornear a 180°C durante 8/10 minutos.

Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

MORCILLA DE VERANO

INGREDIENTES

Berenjenas	3 uds
Cebollas	3 uds
Piñones	50 g
Ajo	3 o 4 dientes
Aceite	1 dl
Orégano	C/S
Sal/Nuez moscada/Canela/Pimienta	C/S

ELABORACIÓN

1. Pelar y trocear las berenjenas (tenerlas en agua y sal durante 15 minutos).
2. Trocear las cebollas en dados. Preparar los ajos cortándolos en dados.
4. Freír los piñones y apartar.
5. Dorar la cebolla y añadir los ajos.
6. Escurrir bien las berenjenas, apretándolas con las manos e incorporarlas a la sartén. Dejamos todo a fuego lento.
7. Cuando estén hechas, quitar el aceite que sobre, echar los dos últimos ingredientes que faltan, piñones, orégano y resto de especias. Mezclar.

La morcilla de verano constituye una estupenda y vegetariana alternativa a la morcilla murciana tradicional. El ingrediente animal es sustituido por la berenjena sin menoscabo del sabor.

Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

PATATAS RELLENAS DE ESPINACAS

INGREDIENTES

Patatas	4 uds
Espinacas	200 g
Cebollas	100 g
Ajo	1 diente
Queso crema	1 cda
Queso rallado	C/S
Sal/Pimienta	C/S

ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar por la mitad las patatas, hornear a 180°C por unos 30 minutos.
2. Retirar del horno y dejar enfriar.
3. Pelar y lavar la cebolla y el ajo. Cortar en dados y sofreír lentamente, añadir las espinacas hasta que todo esté rehogado.
4. Añadir una cucharada de queso crema.
5. Vaciar las patatas y añadir junto a la mezcla anterior y salpimentar.
- 6- Rellenar las patatas, añadir queso rallado y gratinar al horno a 180°C durante 12 minutos.

Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

QUICHE DE ESPINACAS

INGREDIENTES

Huevos	2 uds
Espinacas	150 g
Requesón	150 g
Tortillas de trigo	2 uds
Ajo en polvo	1/2 cdita
Cebolla en polvo	1/2 cdita
Tomates cherry	10 uds
Sal/Pimienta/Aceite de oliva	C/S

ELABORACIÓN

1. Saltear las espinacas.
2. En un bol mezclar los huevos con el requesón, el ajo, la cebolla y las espinacas, salpimentar.
3. Colocar las tortillas en un molde apto para horno, cubriendo la base y laterales, verter la mezcla anterior. Añadir unos tomatitos cherrys cortados por la mitad y hornear a 180°C durante 15 minutos.



Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

SAN JACOBO DE BERENJENA EN FREIDORA DE AIRE

INGREDIENTES

Berenjenas	1 ud
Jamón York	2 lonchas
Queso gouda	2 lonchas
Huevo	1 ud
Cereales de maíz	C/S

ELABORACIÓN

1. Partir la berenjena por la mitad, colocar en la freidora de aire con un poco de aceite en spray y programar 180°C 15 minutos.
2. Retirar la piel de la berenjena y aplastar un poco, colocar encima las lonchas de jamón york y las de queso, colocar encima la otra mitad de berenjena, pasar por huevo y cereales machacados.
3. Volver a meter en la freidora de aire por otros 15 minutos a 180°C.
4. Retirar de la freidora y servir.

Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

TOMATES RELLENOS

INGREDIENTES

Arroz de grano largo cocido	100 g
Tomates grandes	4 uds
Berenjena mediana	1 ud
Pimiento verde pequeño	1 ud
Pimiento rojo	1/2 ud
Zanahoria	1 ud
Queso rallado	4 cdas
Albahaca fresca	6 hojas
Sal/AOVE	C/S

ELABORACIÓN

1. Cortar la parte superior de los tomates y vaciarlos con la ayuda de una puntilla. Reservar la pulpa y dejar escurrir los tomates con la abertura hacia abajo.
2. Saltear los pimientos -sin semillas y picados finos-, la zanahoria -pelada y cortada en dados- y la berenjena -pelada y cortada en dados- en una cazuela ancha con un poco de aceite. Cuando el pimiento empiece a dorarse, añadir la pulpa del tomate, sazonar y mantener 15 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando. Retirar del fuego.
3. Agregar el arroz -previamente cocido- y las hojas de albahaca picadas muy finas y mezclar concienzudamente. Ajustar el punto de sal, rellenar los tomates con la mezcla y disponerlos sobre una fuente de horno engrasada.
4. Cubrir la superficie de los tomates con una fina capa de queso rallado y hornear 20 minutos con el horno precalentado a 150 grados.

Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

SOPA DE TOMATES ASADOS

INGREDIENTES

Tomates	1 kg
Cebolla	1 ud
Ajo	1 diente
Queso crema	75 g
Agua	50 ml
Aceite de oliva	C/S
Sal/Pimienta	C/S
Orégano/Albahaca	C/S

ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar los tomates por la mitad, colocar en una bandeja de horno.
2. Pelar y lavar la cebolla, cortar en cuartos y agregar junto con los tomates, añadir un chorrito de aceite por encima, orégano y pimienta.
3. Hornear a 200°C durante 20 minutos.
4. Triturar todo junto con el agua, el queso crema y las hojas de albahaca.



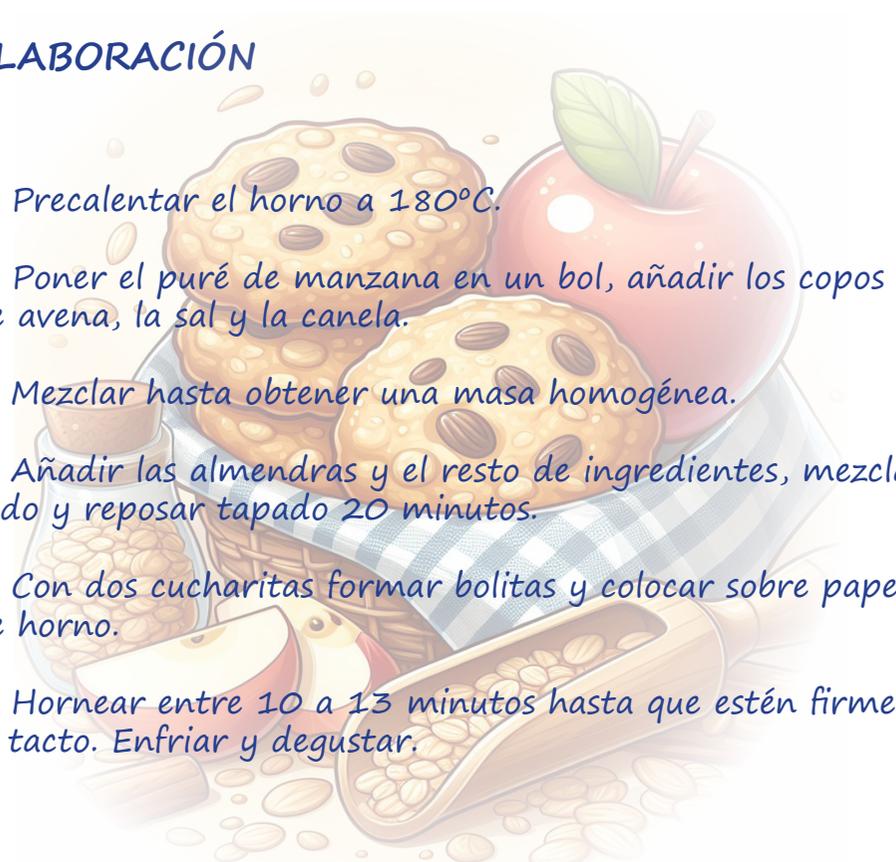
Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

GALLETAS DE AVENA Y MANZANA

INGREDIENTES

Puré o compota de manzana	240 g
Copos de avena	80 g
Almendras crudas laminadas	40 g
Harina de almendras	20 g
Sal	1 pizca
Canela molida	C/S

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
 2. Poner el puré de manzana en un bol, añadir los copos de avena, la sal y la canela.
 3. Mezclar hasta obtener una masa homogénea.
 4. Añadir las almendras y el resto de ingredientes, mezclar todo y reposar tapado 20 minutos.
 5. Con dos cucharitas formar bolitas y colocar sobre papel de horno.
 6. Hornear entre 10 a 13 minutos hasta que estén firmes al tacto. Enfriar y degustar.
- 

Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

CLAUFOUTIS DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

Mantequilla	100 g
Azúcar glass	125 g
Harina	50 g
Almendra en polvo	50 g
Claros de huevo	4 uds
Miel	1/2 cuchara
Zanahorias	150 g

ELABORACIÓN

1. Montar las claras de huevos con el azúcar.
2. Añadir la harina y la almendra tamizadas, la miel y la mantequilla a punto de avellana.
3. Mezclar con suavidad, moldear y añadir la zanahorias peladas y blanqueadas cortadas en dados.
4. Hornear durante 15 minutos a 170 °C. Servir frío o caliente.

Se puede acompañar de una salsa de yogurt, de aceite de naranja, etc.

Si queremos darle una textura diferente, podemos rallar la zanahoria.

Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

BROWNIE DE PLÁTANO Y CHOCOLATE BLANCO

INGREDIENTES

Huevos	2 uds
Plátanos	2 uds
Azúcar	80 g
Mantequilla	100 g
Chocolate blanco	120 g
Harina	135 g
Extracto de vainilla	1/2 cdita
Nueces	C/S

ELABORACIÓN

1. Batir los huevos con el azúcar, hasta que doblen el volumen.
2. Añadir la mantequilla derretida con el chocolate, la vainilla y el plátano machacado.
3. Incorporar la harina tamizada y mezclar de manera envolvente hasta homogeneizar.
4. Verter en un molde para horno previamente engrasado, colocar en la superficie un plátano partido por la mitad y las nueces a trozos.
5. Hornear a 170°C durante 30 minutos aproximadamente.

Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

BATIDO TROPICAL DE MANGO Y PLÁTANO CON LECHE DE COCO

INGREDIENTES

Mango maduro (pelado y sin hueso)	1 ud
Plátano maduro	1 ud
Leche de coco	50 g
Zumo de naranja	300 g
Yogur natural	125 g
Cubitos de hielo	12 ud

ELABORACIÓN

- 1- Poner todos los ingredientes en el vaso y triturar bien.
- 2- Servir en vasos con hielo.



Fuente: CIFP Hostelería y Turismo de Cartagena.

BATIDO DE FRESA Y PLÁTANO

INGREDIENTES

Plátano maduro	1 ud
Fresas	1 puñado
Leche de almendras	1 vaso
Miel	1 cdta

ELABORACIÓN

1. Pelar el plátano y cortar en trozos.
2. Lavar las fresas, quitar el tallo y cortar en trozos.
3. Colocar todos los ingredientes en una batidora y mezclar hasta obtener una textura fina.
4. Servir en vasos y a disfrutar.



Fuente: Amelia Egea-Azúcar, sal y tijeras.

BATIDO DE SANDÍA Y MENTA

INGREDIENTES

Sandía sin semillas	500 g
Hojitas de menta	C/S
Miel	1 cdta (Opcional)
Cubitos de hielo	C/S

ELABORACIÓN

1. Para empezar, retirar la corteza a la sandía y cortar en dados. Reservar alguna rodaja para hacer triángulos pequeños de sandía y decorar la copa o el vaso donde se sirva nuestro batido.
2. Lavar las hojitas de menta.
3. Colocar los dados de sandía, las hojas de menta fresca y un chorrito de miel (no es imprescindible) en la batidora y mezclar un poco hasta que quede textura suave.
4. Añadir los cubitos y seguir triturando hasta que quede textura de batido.
5. Para decorar, hacer un corte en el medio de los triángulos que reservamos de sandía.
6. Servimos en vasos y a disfrutar.

Fuente: Amelia Egea-Azúcar, sal y tijeras.

DESHIDRATADOS DE PLÁTANO

INGREDIENTES

Plátanos	C/S
Canela	C/S

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 60°C al menos un par de minutos mientras se cortan las frutas.
2. Pelar los plátanos en rodajas finas con la ayuda de un cuchillo o una mandolina. OJO, cuanto más gruesas sean tardarán más en secarse.
3. Rociar las rodajas de fruta con el zumo de limón para retrasar su oxidación.
4. Distribuir las rodajas en la bandeja tipo rejilla de horno para hornear ya que ayudará a un secado más rápido. Si se utiliza una bandeja convencional y se pone papel vegetal para cubrirla, se tendrá que dar la vuelta a las rodajas durante el proceso.
5. Las mantendremos en el horno unas 5 horas.
6. Una vez listas, las podemos conservar en un recipiente o bolsa hermética.

Fuente: Amelia Egea-Azúcar, sal y tijeras.

GOMINOLAS DE FRESA

INGREDIENTES

Puré de fresas	300 ml
Agua	200 ml
Hojas de gelatina neutra	7/8 hojas

ELABORACIÓN

1. En un cazo, poner el agua a fuego medio. Cuando esté caliente, añadir la gelatina y remover hasta que se haya disuelto bien.
2. Preparar el puré de fresas: lavar las fresas y trocearlas, pasar por la batidora y colar para quitar las semillas. También se puede utilizar zumo de frutas pero que no sea tropical ya que no cuajan bien con la gelatina.
3. Añadir el puré de fresa y mezclar con la gelatina disuelta hasta unificar.
4. Retirar del fuego y si hubiese quedado espumita, quitarla con un colador.
5. Servir en moldes pequeños, tipo bombones o cubitos de hielo y dejar enfriar en la nevera durante al menos 3 horas.
6. Desmoldar y listo!!

Fuente: Amelia Egea-Azúcar, sal y tijeras.