

Cena

CEVICHE DE CORVINA CON TOQUE MEDITERRÁNEO

Ingredientes

1. Corvina fresca - 150g, cortada en cubos pequeños
2. Jugo de limón fresco - 1/2 taza
3. Cebolla morada, finamente picada - 1/4
4. Tomate maduro - 1/2 tomate, sin semillas y picado en cubitos
5. Cilantro fresco - 2 cucharadas, picado
6. Aceite de oliva extra virgen - 2 cucharadas
7. Aguacate maduro - 1/2, cortado en cubos
8. Aceitunas - 2 cucharadas, sin semilla y picadas
9. Alcaparras - 1 cucharadita (opcional)
10. Sal y pimienta - al gusto
11. Culantro - 1 cucharada finamente picado



Preparación

1. En un tazón de vidrio o cerámica, mezcla la corvina con el jugo de limón. Asegúrate de que el pescado esté completamente cubierto. Refrigerar por 20-30 minutos o hasta que el pescado esté "cocido" por el ácido del limón.
2. Mientras tanto, en otro tazón, mezcla la cebolla, el tomate, el cilantro, las aceitunas y las alcaparras.
3. Cuando el pescado esté listo, escurre el exceso de jugo de limón y añádelo a la mezcla de vegetales.
4. Agrega el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Mezcla suavemente.
5. Incorpora los cubos de aguacate con cuidado para no aplastarlos.
6. Añade el culantro picado.
7. Sirve el ceviche en un plato hondo o en un vaso.



Recetas Antiinflamatorias

La dieta mediterránea: tu mejor aliado contra las enfermedades reumáticas, musculoesqueléticas y autoinmunes.

Reduce la inflamación, controla el peso y mejora tu salud en general.



www.funarp.org



6411-0568



@funarp





Desayuno

COMPOTA DE FRUTAS

Ingredientes

1. Yogur griego o plain
2. Frutas de temporada
3. Miel de abeja sin azúcar añadida
4. Granola de su preferencia
5. Opcional, 1 o 2 huevos hervidos.



Preparación

1. Agregar el yogurt a un vaso y la fruta picada de su elección.
2. Agregar la granola al final para cuidar su textura, agregar la miel y servir frío.
3. Si desea consumir proteína, sugerimos huevos hervidos.
4. Para los huevos, pondremos a hervir agua. Ya con el agua hirviendo, agregar un chorrito de vinagre blanco y cocinar los huevos por 8 minutos, quitar la cáscara y agregar sal y pimienta al gusto.



Almuerzo

PESCADO A LA PLANCHA CON VEGETALES Y ENSALADAS

Ingredientes - Pescado a la plancha

1. Pescado blanco - 220 gramos
2. Zucchini - 1 pequeño
3. Zanahoria - 1 pequeña
4. Cebolla - media cebolla pequeña
5. Aceite Oliva - 2 cucharadas
6. Sal y pimienta - al gusto
7. Orégano - al gusto



Ingredientes - ensalada

1. Lechuga romana - 4-5 hojas
2. Tomate - 1 pequeño
3. Pepino o Aguacate - 1 pequeño
4. Cebolla morada - media cebolla
5. Aceite de Oliva - 2 cucharadas
6. Sal y Pimienta - al gusto



Preparación - vegetales

1. Para los vegetales, cortaremos todos los vegetales del mismo tamaño, para lograr una cocción uniforme.
2. Agregamos a una sartén caliente, el aceite de oliva y sofreímos los vegetales por 15 minutos para obtener la mejor textura y sabor de ellos.
3. Retiramos del fuego y agregamos orégano para no quemarlo. (Recomendamos no recocer los vegetales para que no pierdan sus nutrientes)

Preparación - Pescado

1. Por otra parte pondremos a calentar un sartén y agregamos un poco de aceite de oliva, echamos sal y pimienta al pescado, y pondremos a dorar del lado donde estuvo la piel
2. Esperaremos a generar una costra dorada y volteamos el pescado.
3. Serviremos el pescado junto con los vegetales salteados como guarnición.

Preparación - Ensalada

1. Para la ensalada, lavar la lechuga y dejar escurrir.
2. Cortar el tomate, cebolla, y pepino o aguacate al gusto.
3. En un bowl, agregamos todos los ingredientes, revolvemos con cuidado el aceite, sal y pimienta.
4. Recomendamos servir la ensalada en un plato aparte.