

LA SONRISA EN TU PLATO

15 RECETAS
DELICIOSAS, SENCILLAS
Y SALUDABLES DEL CHEF
MARIO UREÑA RODRÍGUEZ

Disfruta del sabor y de las
propiedades de alimentos
asequibles y de temporada,
beneficiosos para tu salud oral

ORGANIZA:




FUNDACIÓN
canaria dental

COLABORA:



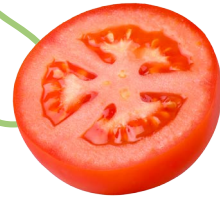
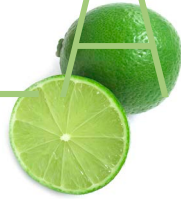
colegio oficial de dentistas
LAS PALMAS



A top-down view of various fresh fruits and vegetables arranged in a circular pattern around a central text block. The items include: corn cobs, yellow and red bell peppers, eggplants, broccoli, carrots, lettuce, tomatoes, lemons, ginger, basil, radishes, onions, chili peppers, cucumbers, and a head of cabbage. The background is a plain, light-colored surface.

En verano, es importante mantener una dieta saludable y nutritiva, aprovechando las propiedades de los alimentos de temporada, entre ellos, verduras y frutas ricas en agua, como el melón y la sandía; o en vitamina C, como pimientos rojos, perejil, brócoli, kiwi, naranja, uva, fresas, albahaca, caqui o papaya; ácidos grasos omega-3, presentes en pescados azules y en aceites de pescados, mariscos, semillas y hojas verdes; lácteos ricos en calcio; alimentos ricos en fósforo, como las legumbres, los huevos y otros productos de origen animal, todos ellos con grandes beneficios para la salud oral y general.

ENSALADAS



TABULÉ

UTENSILIOS

- Bandeja
- Caldero
- Papel film
- Exprimidor
- Cuchillo de hoja ancha
- Tabla de corte
- Bol

INGREDIENTES

- Cous cous, 60 g
- Agua, 60 g
- Cebolleta, 80 g
- Tomate canario, 80 g
- Perejil, 120 g
- Hierbahuerto, 10 g
- Jugo de lima, 20 g
- Aceite de oliva virgen, 60 g
- Sal, 5 g
- Lechuga romana, 1 ud.

ELABORACIÓN

1. Colocar el cous-cous en una bandeja.
2. Hervir el agua, añadir sobre el cous-cous y humedecer bien.
3. Cubrir con papel film la bandeja y dejar cocinar con el calor residual 5 min.
4. Desgranar con un tenedor el cous-cous cocido y reservar.
5. Picar el tomate, la cebolleta, el perejil y el hierbahuerto bien fino. Reservar en un bol.
6. Añadir el cous-cous desgranado.
7. Mezclar bien y aderezar con el aceite de oliva virgen, el jugo de lima y la sal.
8. Servir acompañado de hojas de lechuga romana.



2 pers.



Muy fácil



ENSALADA DE SANDÍA, QUESO DE CABRA, ACEITUNAS Y ALBAHACA

UTENSILIOS

- Tabla de corte
- Sacabolas
- Cuchillo de hoja ancha
- Bol

INGREDIENTES

- Media sandía
- Queso fresco de cabra, 120 g
- Hojas de albahaca
- Aceituna sin pira, 40 g
- Aceite de oliva virgen, 60 g
- Sal en escamas, 6 g

ELABORACIÓN

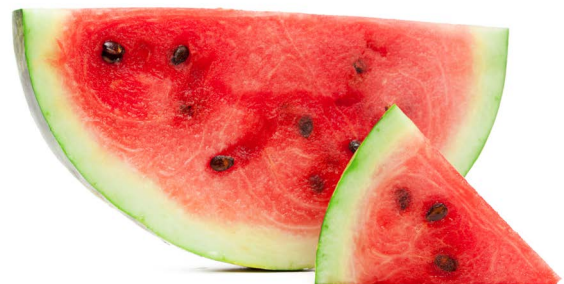
1. Sacar bolas de sandía con la ayuda de un sacabolas y colocar en un bol de ensalada.
2. Cortar el queso fresco de cabra en pequeños dados y la aceituna en rodajas.
3. Mezclar con las bolas de sandía.
4. Aderezar con aceite y sal.
5. Terminar con hojas de albahaca.



2 pers.



Muy fácil



ENSALADAS



ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS, ATÚN Y HUEVO

UTENSILIOS

- Bandeja
- Caldero
- Papel film
- Horno
- Cuchillo de hoja ancha
- Tabla de corte
- Bol

INGREDIENTES

- Pimientos rojos, 250 g
- Lomo de atún listado, 150 g
- Huevos, 2 ud.
- Ajos encurtidos, 20 g
- Aceite de oliva virgen, 60 g
- Sal en escamas, 8 g
- Vinagre ajeño, 20 g



ELABORACIÓN

1. Congelar durante 24 h el lomo limpio de atún listado, cubierto de papel film para protegerlo.
2. Descongelar en la nevera y cortar en pequeños dados.
3. Reservar en un bol.
4. Asar los pimientos en el horno a 200 °C hasta que la piel quede bien tostada.
5. Retirar a un bol y cubrir 10 min con papel film.
6. Con unos guantes, limpiar los pimientos de piel y semillas.
7. Colocar los pimientos limpios sobre una tabla de corte y cortarlos en pequeñas tiras.
8. Colocar en el bol con el atún.
9. Poner los huevos en un caldero, cubiertos con agua fría, al fuego.
10. Cocer durante 7 min desde que empieza a hervir.
11. Retirar y enfriar en agua con hielo.
12. Pelar los huevos y picar muy pequeño.
13. Añadir el huevo picado al bol, junto con el atún y pimiento.
14. Rallar los ajos encurtidos, mezclar con el aceite, el vinagre, y aderezar mezclando todo bien en el bol.
15. Poner a punto de sal.



2 pers.



Fácil

ENSALADA DE BERROS, CON VINAGRETA DE NARANJA Y NUECES

UTENSILIOS

- Cuchillo de hoja ancha
- Puntilla (cuchillo pequeño)
- Bol
- Tabla de corte

INGREDIENTES

- Berros, 150 g
- Apio, 60 g
- Manzana verde, 60 g
- Gajos de naranja, 80 g
- Cebolleta, 30 g
- Nueces, 30 g
- Aceite de oliva virgen, 50 g
- Jugo de lima 20 g
- Miel 15 g
- Mostaza en grano, 10 g
- Sal en escamas, 2 g

ELABORACIÓN

1. Pelar las naranjas y sacar los gajos con la ayuda del cuchillo (puntilla). Reservar.
2. Pelar en la medida de lo posible el tallo de apio y picar fino. Separar las hojas y reservar.
3. Picar la manzana verde y la cebolleta en juliana (corte largo y fino).
4. Colocar los berros frescos, ligeramente troceados y limpios en un bol.
5. Añadir los gajos de naranja, el apio, la cebolleta y la manzana.
6. Mezclar en un bol pequeño la miel, la mostaza, el jugo de lima y el aceite de oliva. Emulsionar.
7. Aderezar la ensalada con la vinagreta y terminar con las nueces picadas.



2 pers.



Fácil



ENTRANTES



CABALLA MARINADA Y MELÓN

UTENSILIOS

- Bandeja
- Papel de cocina
- Exprimidor
- Cuchillo de hoja ancha
- Tabla de corte
- Bol

INGREDIENTES

Para la caballa marinada

- Filetes de caballa, 160 g
- Sal gorda, 500 g
- Jugo de lima, 20 g
- Jugo de naranja, 20 g
- Aceite de oliva virgen
- Hojas de hierbabuerto
- Pieles de lima y naranja

Para terminar

- Caballa marinada
- Melón, 200 g
- Piparra
- Hojas de hierbabuerto

ELABORACIÓN

Para la caballa marinada

1. Retirar la piel de la caballa, tirando de la misma cuidadosamente con la ayuda de un papel de cocina, apoyando el filete sobre la tabla.
2. Cortar el filete de caballa a lo largo, retirar las espinas centrales y reservar.
3. Mezclar la sal con el jugo de lima y de naranja.
4. Disponer parte de la sal en una bandeja cubriendo el fondo; colocar los filetes limpios de caballa encima y cubrir con el resto de sal.
5. Dejar marinar en nevera durante 15 o 20 min.
6. Limpiar los filetes de caballa, sumergiéndolos en un bol con agua y hielo. Secar con papel.
7. Reservar en un recipiente, cubiertos de aceite de oliva virgen, hojas de hierbabuerto y pieles de lima y naranja.

Para terminar

1. Cortar el melón en gajos, limpiar de pepitas y dividir el gajo en bocados con la ayuda de un cuchillo de hoja ancha.
2. Cortar los filetes de caballa para colocar sobre cada bocado de melón.
3. Cortar la piparra en pequeños trozos y terminar con toques de piparra y hojas de hierbabuerto sobre cada bocado.



2 pers.



Media



CARPACCIO DE CALABACÍN CON QUESO CURADO

UTENSILIOS

- Cuchillo de hoja ancha
- Mandolina (instrumento de cocina que ayuda a cortar, laminar y rallar), preferiblemente (en su defecto, pelador)

INGREDIENTES

- Calabacín, 150 g
- Queso semicurado mezcla, 40 g
- Dátiles, 20 g
- Aceite de oliva virgen, 50 g
- Vinagre añejo, 15 g
- Pimienta negra, 2 g
- Sal en escamas, 2 g

ELABORACIÓN

1. Limpiar el calabacín y cortar en láminas muy finas con la ayuda de una mandolina.
2. Colocar de adentro hacia afuera del plato, superponiendo cada lámina de calabacín, formando el carpaccio.
3. Sacar láminas de queso curado con la mandolina y trocear un poco, repartiendo encima del calabacín.
4. Picar los dátiles en dados pequeños y colocar encima del calabacín.
5. Aliñar el carpaccio con la mezcla de vinagre, aceite, sal y pimienta.



2 pers.



Muy Fácil



ENTRANTES



GAZPACHO DE MANGO, MANZANA Y CAMARONES O GAMBAS

UTENSILIOS

- Batidora
- Colador
- Caldero

INGREDIENTES

Para el gazpacho

- Mango, 300 g
- Agua, 80 g
- Cebolleta, 20 g
- Pimiento de piquillo, 20 g
- Cubo de hielo, 2 ud.
- Vinagre de manzana, 20 g
- Aceite de oliva suave 0,4°, 80 g
- Sal fina, 5 g

Para los camarones / gambas

- Camarón soldado (se puede sustituir por algún tipo de gamba), 50 g

Para terminar

- Gazpacho de mango
- Camarón o gamba cocida
- Manzana verde picada en cuadritos pequeños, 30 g
- Hojas de eneldo

ELABORACIÓN

Para el gazpacho

1. Triturar todo en el vaso de una batidora o thermomix, en su caso.
2. Pasar por un colador fino y reservar en el frío.

Para los camarones o gambas, si se prefiere

1. Poner un caldero al fuego con agua, en una proporción de 1L de agua por 35 g de sal.
2. Añadir los camarones o gambas y colar en 30 seg.
3. Enfriar con agua y hielo.
4. Pelar y reservar.

Para terminar

1. Colocar la manzana en dados en el centro de un plato hondo; encima, los camarones o gambas cocidas y un pequeño toque de hojas de eneldo.
2. Servir el gazpacho alrededor.



2 pers.



Muy fácil



SAAM DE ENSALADA CÉSAR CON POLLO DE CORRAL

UTENSILIOS

- Cuchillo de hoja ancha
- Tabla de corte
- Horno
- Caldero
- Batidora

INGREDIENTES

- Contramuslos de pollo de corral, 200 g
- Anchoas, 20 g
- Lima, 1 ud.
- Tostada integral, 1 ud.
- Aceite de oliva suave 0,4, 80 g
- Ajo encurtido, 10 g
- Salsa perrins, 5 g
- Huevo, 1 ud.
- Mostaza de Dijon, 10 g
- Queso curado de cabra rallado, 80 g
- Lechuga romana, 1 ud.
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Sazonar los contramuslos de pollo con sal y pimienta.
2. Precalentar el horno a 220°C y cocinar el pollo durante 20-30 min, hasta que queden dorados y jugosos. Reservar mientras se atemperan.
3. Cocer el huevo en un caldero al fuego y a partir de agua fría, y dejar hervir durante 4 min. Enfriar el huevo en agua y hielo.
4. Pelar el huevo y triturar en un vaso de batidora con las anchoas, el aceite, el ajo, la salsa perrins, el jugo de media lima y la mostaza hasta conseguir una salsa de textura lo más fina posible. Colar y reservar.
5. Picar la tostada integral crujiente en pequeños dados y rallar piel de lima sobre éstos. Reservar.
6. Picar el pollo asado con la piel crujiente en pequeños trozos de ½ cm y reservar.
7. Sacar hojas de lechuga romana y limpiar con agua y hielo. Escurrir y colocar en una bandeja con la parte cóncava hacia arriba.
8. Colocar una parte del pollo picado dentro de cada hoja de lechuga. Salsear y terminar con queso de cabra rallado y pan tostado integral.



2 pers.



Fácil



ENTRANTES



VERDURAS SALTEADAS CON HUEVO ESCALFADO

UTENSILIOS

- Cuchillo pequeño (puntilla)
- 2 Calderos
- Espumadera
- Sartén

INGREDIENTES

Para las verduras

- Brócoli, 40 g
- Coliflor, 40 g
- Calabacín, 60 g
- Espárragos trigueros, 40 g
- Sal fina, 30 g
- Agua, 2L

Para terminar

- Huevos, 2 ud.
- Vinagre blanco, 150 g
- Agua, 2 L
- Ajo, 10 g
- Verduras escaldadas
- Aceite de oliva virgen, 40 g
- Sal en escamas, 2 g
- Pimienta negra molida, 2 g

ELABORACIÓN

Para las verduras

1. Sacar pequeños bocados del florete de brócoli y del coliflor con un cuchillo pequeño (puntilla). Reservar
2. Partir a la mitad los espárragos y reservar la mitad que contiene la yema.
3. Cortar el calabacín en bastones de 1 x 4 cm sin las semillas del interior.
4. Poner al fuego un caldero con agua y sal. Cuando comience a hervir, cocinar primero la coliflor durante 1 min. y rescatar con una espumadera. Enfriar en agua y hielo
5. Esperar que empiece a hervir de nuevo el agua y cocinar el resto de verduras juntas durante un min. Colar y enfriar en agua y hielo.
6. Reservar.

Para terminar

1. Hervir el agua con el vinagre en un caldero ancho. Cocinar los huevos durante 3 min. con el fuego apagado. Rescatar con una espumadera y reservar en una bandeja untada en aceite.
2. Pelar y cortar los ajos en finas láminas
3. Calentar una sartén al fuego con aceite de oliva virgen y el ajo laminado, cuando empiece a bailar el ajo añadir la verdura y saltear durante 1 min.
4. Servir la verdura en un plato hondo y terminar con los huevos escalfados encima
5. Sazonar con sal y pimienta.



2 pers.



Media



LENTEJAS CON BRÓCOLI Y QUESO DE OVEJA SEMICURADO

UTENSILIOS

- Caldero
- Espumadera
- Tabla de corte
- Cuchillo de hoja ancha
- Batidora

INGREDIENTES

- Lentejas, 400 g
- Tomate, 1 ud. (80 g)
- Cebolla, 1 ud. (80g)
- Pimentón dulce de la vera, 15 g
- Ajo, 20 g
- Sal fina, 8 g
- Brócoli, 150 g
- Queso de oveja semicurado, 120 g
- Aceite de oliva virgen, 80 g

ELABORACIÓN

1. Cocinar las lentejas a fuego suave, bien cubiertas de agua, con el tomate entero, la cebolla pelada entera y la sal.
2. Probar y cocinar hasta que estén tiernas; añadir agua si fuera necesario en caso de que se reduzca la proporción inicial.
3. Picar en láminas el ajo y sofreír con aceite en un caldero pequeño. Cuando empiece a dorar, retirar del fuego y añadir el pimentón dulce.
4. Rescatar el tomate y la cebolla, y triturar con el sofrito anterior en la batidora.
5. Añadir a las lentejas y calentar unos minutos.
6. Si fuera necesario, en el caso de que estén densas, añadir un poco de agua hasta conseguir la textura deseada.
7. Cortar en pequeños bocados el brócoli y añadir en los 2 últimos minutos de hervor de las lentejas.
8. Servir en un plato hondo con un poco de queso de oveja semicurado en dados pequeños.



4 pers.



Fácil



SEGUNDOS



JUREL CON VERDINAS Y ACELGAS

UTENSILIOS

- Horno
- Calderos
- Colador
- Cuchillo de hoja ancha
- Tabla de corte
- Sartén
- Espátula

INGREDIENTES

Para el caldo de jurel

- Espinas y cabeza de jurel

Para las verdinas o alubias

- Verdinas (se pueden sustituir por alubias blancas), 150 g
- Ajo, 10 g
- Cebolla, 40 g
- Puerro, 40 g
- Pimiento verde, 40 g
- Hebras de azafrán, 20 ud.
- Caldo de jurel

Para las acelgas

- Acelga, 2 hojas
- Agua, 2 L
- Sal, 30 g

Para terminar

- Tajadas de jurel, 2 de 100 g
- Acelgas
- Verdinas
- Aceite de oliva virgen, 60 g
- Sal fina

ELABORACIÓN

Para el caldo de jurel

1. Precalentar el horno a 180 °C y tostar la cabeza y espinas del jurel hasta que quede dorado.
2. Introducir en un caldero, cubierto de agua, y llevar a ebullición; poner el fuego al mínimo y dejar cocinar 30 min.
3. Colar y reservar.

Para las verdinas o alubias blancas, si se prefiere

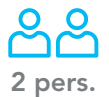
1. Hidratar en agua las verdinas o alubias durante 8 h.
2. Picar el ajo, la cebolla, el puerro y el pimiento verde muy fino y pequeño.
3. Sofreír en un caldero con aceite de oliva virgen las verduras picadas, añadir el azafrán y la sal. Inmediatamente añadir las verdinas o alubias y cubrir con el caldo.
4. Cocinar a fuego suave hasta que queden tiernas.
5. Añadir más caldo si fuera necesario.
6. Reservar.

Para las acelgas

1. Poner a hervir el agua y la sal.
2. Separar la hoja del tallo de la acelga.
3. Retirar con un cuchillo pequeño la membrana (piel) que cubre el tallo por ambos lados.
4. Cortar el tallo en bocados pequeños y cocinar en el agua hirviendo durante 5 min. Retirar y reservar.
5. Meter las hojas en el agua hirviendo unos segundos y colar.
6. Hacer pequeñas bolas con las hojas de acelgas escaldadas y reservar.

Para terminar

1. Poner una sartén al fuego con aceite de oliva virgen.
2. Sazonar con sal las tajadas de jurel.
3. Poner las tajadas de jurel en la sartén por la parte de la piel cuando la sartén esté bien caliente. Bajar el fuego al mínimo. Dejar cocer hasta que la mitad de la tajada cambie de color y tapar 2 min.
4. Levantar la tapa y retirar las tajadas con la ayuda de una espátula. Reservar en una bandeja con la piel hacia arriba.
5. La piel debe estar crujiente y dorada.
6. Calentar las verdinas o alubias al fuego y añadir el tallo de la acelga.
7. Servir las verdinas en un plato hondo y terminar con la tajada de jurel, unas bolitas de hoja escaldada de acelga y un toque de aceite de oliva virgen.



2 pers.



Media





MEDREGAL CON CREMA DE HINOJO Y COCO

UTENSILIOS

- Cuchillo de hoja ancha
- Tabla de corte
- Caldero
- Colador
- Batidora

INGREDIENTES

Para la crema de hinojo y coco

- Leche de coco, 200 g
- Hinojo, 150 g
- Ajo, 10 g
- Jengibre, 10 g
- Sal, 4 g
- Pimienta blanca, 2 g
- Aceite de oliva virgen, 30 g

Para terminar

- Tajada de medregal, 2 de 150 g
- Sal fina
- Aceite de oliva virgen
- Crema de hinojo y coco
- Hojas de hinojo

ELABORACIÓN

Para la crema de hinojo y coco

1. Pelar el ajo y el jengibre y picar muy pequeño.
2. Sofreír con aceite de oliva virgen en un caldero a fuego suave.
3. Añadir el hinojo cortado a grueso modo y sofreír ligeramente.
4. Añadir la leche de coco y dejar cocinar 10 min a fuego suave.
5. Poner a punto de sal y pimienta y triturar con la batidora.
6. Colar y reservar.

Para terminar

1. Poner una sartén al fuego con aceite de oliva virgen.
2. Sazonar con sal las tajadas de medregal.
3. Poner las tajadas de medregal en la sartén por la parte de la piel cuando la sartén esté bien caliente. Bajar el fuego al mínimo. Dejar cocer hasta que la mitad de la tajada cambie de color y tapar 2 min.
4. Levantar la tapa y retirar las tajadas con la ayuda de una espátula. Reservar en una bandeja con la piel hacia arriba.
5. La piel debe estar crujiente y dorada.
6. Servir una tajada de medregal en un plato hondo con la piel hacia arriba.
7. Añadir la crema alrededor de la tajada y terminar con hojas de hinojo.



2 pers.



Fácil



HUEVOS ROTOS CON ATÚN Y PAPAS

UTENSILIOS

- 2 Calderos
- Colador
- Espumadera

INGREDIENTES

Para las papas

- Papas de arrugar, 100 g
- Agua, 1 L
- Lima, ½ ud.
- Sal gorda, 40 g

Para terminar

- Atún o, si se prefiere, albacora o barrilote, 200 g
- Papas arrugadas
- Aceite de oliva 0,4, 200 g
- Sal en escamas, 4 g
- Huevo, 2 ud.
- Cebollino picado

ELABORACIÓN

Para las papas

1. Lavar bien las papas.
2. Cocinar en un caldero con el agua la sal y ½ lima a fuego medio hasta que queden tiernas.
3. Comprobar sacando la más grande y presionando sobre una tabla con la ayuda de una cuchara.
4. Colar cuando estén listas y reservar.

Para terminar

1. Congelar durante 24 h el lomo limpio de atún, cubierto de papel film para protegerlo.
2. Descongelar en la nevera y cortar en pequeños dados de 1 cm.
3. Reservar en un bol.
4. Cortar las papas y freírlas en aceite de oliva, ligeramente; retirar, secar en papel de cocina y reservar.
5. Freír los huevos y mezclar con el atún, rompiéndolos con la ayuda de dos cucharas.
6. Terminar con las papas arrugadas crujientes, cebollino picado y sal.



2 pers.



Muy fácil



POSTRES



YOGUR DE CABRA CON FRESAS AL ROMERO

UTENSILIOS

- 1 Caldero
- Colador

INGREDIENTES

Para las fresas al romero

- Fresas, 200 g
- Romero, 1 rama pequeña
- Agua, 200 g
- Miel, 50 g

Para terminar

- Fresas al romero
- Yogur de cabra, 150 g
- Hojas de hierbabuerto

ELABORACIÓN

Para las fresas al romero

1. Limpiar las fresas y congelar.
2. Poner el agua con la miel y el romero en un caldero al fuego y llevar a ebullición.
3. Retirar del fuego y añadir las fresas congeladas.
4. Dejar 2 min y reservar en el frigorífico.

Para terminar

1. Servir el yogur en un bol pequeño y terminar con unas fresas, algo del jugo y hojas de hierbabuerto.



2 pers.



Muy fácil



GELATINA DE NARANJA Y PAPAYA

UTENSILIOS

- Caldero
- Cuchillo de hoja ancha
- Tabla de corte

INGREDIENTES

- Jugo de naranja, 200 g
- Jugo de lima, 20 g
- Papaya, 200 g
- Hojas de gelatina, 3 ud

ELABORACIÓN

1. Pelar la papaya y retirar las pepitas. Picar en pequeños dados de ½ cm. Reservar.
2. Hidratar las colas de gelatina en agua fría dentro de un recipiente alargado, introduciéndolas de una en una. Dejarlas unos minutos, retirar y secar con papel. Reservar.
3. Calentar 80 g de jugo de naranja en un caldero al fuego y disolver la gelatina hidratada fuera del fuego.
4. Añadir el resto de jugo de naranja y el jugo de limón.
5. Mezclar con la papaya en dados y reservar en un recipiente con tapa dentro del frigorífico unas horas, hasta que cuaje.
6. Servir en un bol pequeño con un toque de sirope de agave o miel.



2 pers.



Muy fácil



La Fundación Canaria Dental te recuerda lo importante que es **para tu salud oral y general** seguir **hábitos alimenticios y de vida saludables**; mantener una correcta **higiene bucodental**; acudir a la **revisión dental cada seis meses**; **colaborar con los tratamientos dentales**, y **pedir cita con el dentista en el caso de que detectes anomalías** en tu boca para evitar que se agraven.

ORGANIZA:



COLABORA:

