EBOOK

RECETAS DE TEMPORADA

RECETAS SALUDABLES PARA LOS 12 MESES DEL AÑO

elaborado por dietistas - nutricionistas

CENTRO DE NUTRICIÓN Júlia Farré

ENERO

LANGOSTINOS A LA NARANJA CON VERDURAS

Ingredientes

400g de langostinos
500g de calabacines
400g de tomates cherry
1 limón exprimido
4 dientes de ajo
1 pizca de sal y pimienta
60g de nueces
4 cucharadas soperas de zumo de naranja
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

- Pelar los langostinos.
- Mezclar en un recipiente las colas de los langostinos con 1 cucharada de aceite, 2 dientes de ajo picados muy finos, unas gotas de zumo de limón, sal y pimienta. Cubrir todo con film transparente y dejar macerar en el frigorífico.
- Hacer tiras de espagueti de calabacín con un cortador de espiral y escurrir añadiendo unas gotas de limón.
- Calentar sartén y tostar las nueces.
- Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén y añadir los los dientes de ajo laminados, las colas de langostinos, las nueces y los tomates cherry en la misma sartén. Saltear hasta que la piel de los tomates se agriete y retirarla.
- Incorporar los espaguetis de calabacín, saltear 1 minuto a fuego alto y añadir el resto de zumo de naranja. Cocer hasta reducir el zumo, añadir los tomates cherry pelados y condimentar con una pizca de sal y pimienta.

NUTRICONSEJO: Añadir zumo de limón recién exprimido en crudo a tus platos te aportará un extra de vitamina C.

CREMA DE GUISANTES AL CURRY

Ingredientes

Cebolla grande
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 patata pequeña
2 tazas de guisantes (frescos o congelados)
2 tazas de leche de almendras sin azúcares añadidos.
1 y ½ cucharaditas de curry

Elaboración:

- En una olla pondremos el aceite y sofreiremos la cebolla picada en él hasta que esté translúcida.
- Añadiremos la patata cortada en cubitos, los guisantes, el agua y coceremos junto con la sal hasta que todo esté cocido.
- Añadir el curry, remover y apagar el fuego.
- Echarlo todo en la batidora y batirlo bien junto con la leche de almendras.
- Rectificar de sal y servir con guisantes crudos por encima, hojitas de cilantro, sésamo negro o cualquier otro toppin.

ENSALADA DE NARANJA Y GRANADA

Ingredientes

1-2 Naranjas.
1 Granada

Elaboración

- Corta la/s naranja/s a rodajas y echa los granos de la granada sobre el lecho de naranja.

FEBRERO

GUISO DE GARBANZOS CON PIMENTÓN

Ingredientes

- Garbanzos crudos
- Zanahoria
- Cebolla
- Puerro
- Ajo
- Caldo vegetal (opcional)
- Sal, pimienta, pimentón dulce.

Elaboración

- Deja los garbanzos en remojo la noche anterior.
- Elabora un rehogado en una olla 1cucharada sopera de aceite por ración. Agrega la cebolla picada y el puerro laminado. Tapa para que se cueza con su propio vapor, ves removiendo para que no se pegue y si es preciso agrega un chorrito de agua o caldo vegetal.
- Cuando empiece a estar pochada añade la zanahoria pelada y cortada a láminas y los garbanzos escurridos y lavados. Salpimienta e incorpora pimentón dulce.
- Cubre con agua y cuece hasta que los garbanzos estén tiernos. *si usas olla a presión en 20min aproximadamente los tendrás cocidos.

NUTRICONSEJO: si las legumbres te causan muchas flatulencias tienes varias opciones para poder consumirlas: puedes pelar los garbanzos una vez remojados (¡ten paciencia!) o bien cocerlos o aliñarlas con especias carminativas como el comino o el hinojo.

HELADO DE PLÁTANO

Ingredientes

- Plátano maduro
- Canela (opcional)

Elaboración

- Corta a rodajas finas 1plátano maduro.
- Distribuye las rodajas en una bolsa hermética cuidando que no se superpongan. Congela.
- Cuando tengas ganas de dulce puedes cambar tu pieza de fruta por este helado: solo tienes que coger las rodajas de plátano congelado y triturar con el túrmix, quedará con la textura cremosa típica del helado.
- Dispón en un bol, espolvorea con canela y ¡disfruta!

ALCACHOFAS AL HORNO

Ingredientes

- Alcachofas
- Sal, pimienta negra

Elaboración

- Elimina las hojas superficiales. Da un golpe contra el mármol a la alcachofa sujetándola por el tallo para separar sus hojas.
- Corta el tallo, salpimienta el interior, agrega una cucharada de agua y envuelve con papel de plata.
- Cuece al horno unos 40minutos.

MARZO

COLIFLOR A LA CÚRCUMA

Ingredientes

- Coliflor
- Aceite de oliva
- Cúrcuma
- Comino
- Ajo
- Sal y pimienta

Elaboración

- Corta la coliflor en pequeños ramitos. Lávala.
- Precalienta el horno a 180ºC.
- En un bol mezcla todos los ingredientes (cúrcuma, comino, ajo, sal, pimienta y aceite).
- Incorporamos la coliflor en el bol y nos aseguramos que se mezcle bien (¡Cuidado!, te recomiendo que uses guantes, la cúrcuma mancha mucho).
- Añade la coliflor en una bandeja para horno.
- Hornea durante unos 20 minutos o hasta que esté tostada.

NUTRICONSEJO: Añade especias a tus platos, te ayudará a reducir el consumo de sal y a que tus platos sean más apetecibles. Además, especias como la cúrcuma tienen propiedades beneficiosas para nuestro organismo. La cúrcuma es antioxidante y antinflamatoria.

CREMA DE CALÇOTS

Ingredientes

- Calçots
- Cebolla
- Patata
- Ajo
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

- Trocea los calçots y añádelos en una olla con aceite junto con las patatas, cebolla, y ajo.
- Déjalo cocer a fuego bajo durante 25 minutos.
- Añade agua y déjalo 25 minutos más.
- Bátelo con el túrmix.

NARANJA CON CANELA Y NUECES

Ingredientes

- Naranja
- Nueces
- Canela

Elaboración

- Pela la naranja y córtala en rodajas.
- Tritura las nueces con el túrmix.
- Espolvorea con canela, ¡y listo!

ABRIL

GARBANZOS CON ACELGAS Y PIMENTÓN

Ingredientes

- Garbanzos
- Acelgas
- Aceite de oliva
- Cebolla
- Tomate maduro
- Pimentón dulce

Elaboración

- Poner los garbanzos en remojo la noche anterior.
- Añadir en una olla con agua los garbanzos. Cocer 35 minutos a presión o 60 en una olla normal.
- Mientras tanto, hacer el sofrito con aceite de oliva, la cebolla cortada fina y cuando esté pochado añadir los tomates maduros pelados y dejaremos freír. Al final añadir una cucharadita de pimentón fuera del fuego para que no se queme y se amargue.
- Finalmente, añadir el sofrito y las acelgas a los garbanzos. Dejar cocer durante 10 minutos a fuego suave.

NUTRICONSEJO: Para mejorar la absorción del hierro presente en las legumbres se recomienda añadir en esa ingesta un alimento rico en vitamina C. Lo podemos hacer de tres maneras: añadiendo un chorrito de zumo de limón o de lima, tomando algún vegetal crudo (como por ejemplo un tomate aliñado o una ensalada) o comiendo una fruta de postre.

ENSALADA DE LECHUGA, FRESAS Y AGUACATE

Ingredientes

- Lechuga romana
- Fresas
- Aguacate
- Cebolleta
- Semillas de calabaza
- El zumo de medio limón

Elaboración

- Trocear la lechuga, las fresas, el aguacate y la cebolleta.
- Echar en un bol o ensaladera.
- Añadir las semillas de calabaza y el zumo de medio limón. Remover para que se mezclen los ingredientes y servir.

FRESAS CON ZUMO DE NARANJA

Ingredientes

- Naranja
- Fresas

Elaboración

- Lavar bien las fresas y trocearlas.
- Exprimir las naranjas
- Añadir la mezcla en un vaso ¡Y listo!

MAYO

ALCACHOFAS AL HORNO CON VINAGRETA

Ingredientes

- Alcachofas
- Dientes de ajo
- Vinagre de vino blanco
- Aceite de oliva virgen
- Pimienta negra
- Sal

Elaboración

- Corta el tallo de las alcachofas y ábrelas con un golpe sobre la tabla. Lávalas.
- Precalienta el horno a 180ºC.
- Colócalas alcachofas hacia arriba en una bandeja de horno.
- Pela los ajos y pícalos en trocitos pequeños.
- En un bol pon los ajos picados, un chorro de vinagre y otro de aceite, sal y pimienta al gusto. Puedes triturarlo para no encontrar trozos.
- Con una cuchara vierte la vinagreta por encima de las alcachofas asegurándote que caiga en el interior.
- Hornea durante unos 30 minutos o hasta que queden bien hechas.

NUTRICONSEJO: Conviene comprar los aguacates en un punto adecuado de maduración. Para ello, antes de comprarlo fíjate si se puede retirar fácilmente el tallo y si debajo de él aparece un color marrón no muy oscuro. Si por el contrario cuesta retirar el tallo y el color que aparece es amarillo, significa que aún está verde.

ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON PUERRO Y LANGOSTINOS

Ingredientes

- Calabacín
- Puerro
- Langostinos pelados crudos
- Dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen
- Sal, pimienta y nuez moscada
- Guindilla o cayena

Elaboración

- Haz tiras el calabacín con un pelador o mandolina.
- Pon el aceite a calentar con el ajo y la guindilla. Retira la guindilla y añade el puerro.
- Después de unos minutos añade el langostino cortado en trozos.
- Finalmente añade el calabacín y remueve.

GUACAMOLE

Ingredientes

- Aguacate maduro
- Pimiento verde
- Cebolla morada
- Cilantro
- Zumo de lima

Elaboración

- Pica muy finito el pimiento, la cebolla y el manojo de cilantro.
- Saca la carne del aguacate y córtala en cuadrados o tiras.
- Mezcla todos los ingredientes y añade el zumo de lima mientras lo chafas con un tenedor o con un mortero.

JUNIO

HUMUS LIGERO DE REMOLACHA

Ingredientes

- Garbanzos
- Remolacha cruda
- Diente de ajo
- Salsa tahín (de sésamo)
- Jugo de limón
- Bebida vegetal no azucarada o leche desnatada

Elaboración

- Tritura con el túrmix un bote de garbanzos, uno o dos dientes de ajo, un chorrito de jugo de limón, una o dos cucharadas de salsa tahín y comino al gusto.
- Ves añadiendo leche desnatada o bebida vegetal que no esté azucarada hasta que consigas una textura fina y homogénea.
- Pela la remolacha con cuidado de no mancharte, ni a ti ni a los utensilios de cocina – si esto ocurre aclara con abundante agua en el momento - córtala a dados no muy grandes y vierte en el vaso de la batidora dónde tienes el humus, tritura hasta que quede totalmente integrada y le haya dado a tu dip un precioso color fucsia.

NUTRICONSEJO: acompaña tu humus de garbanzo y remolacha (alimento farináceo) con crudités de verduras para equilibrar el plato. Por ejemplo puedes usar zanahoria, tallo de apio, pepino, rabanitos, brócoli, hojas de endibia, etc.

ENSALADA CON FRAMBUESAS

Ingredientes

- Rúcula
- Frambuesas
- Arándanos

Elaboración

- Simplemente monta tu ensalada mezclando las hojas de rúcula con un puñado de arándanos frescos y unas cuantas frambuesas.

¿SABÍAS QUE…?: los frutos rojos son ricos en vitaminas y minerales entre los que destacan flavonoides, que les dan su coloración característica además de propiedades antioxidantes.

CALABACÍN RELLENO DE SOJA TEXTURIZADA

Ingredientes

- Calabacín
- Verduras al gusto (cebolla, setas, zanahoria, pimiento…)
- Soja texturizada

Elaboración

- Vacía el calabacín con una cucharita y cuécelo al horno hasta que quede al dente.
- Mientras tanto rehoga las verduritas con poco aceite, junto con la pulpa del calabacín.
- Hidrata la soja texturizada o hierve unos minutos en agua o caldo vegetal y mezcla con las verduritas.
- Rellena el calabacín con la mezcla y ¡disfruta!

JULIO

ESQUEIXADA DE BACALAO

Ingredientes

- Bacalao fresco desalado
- Pimiento rojo y verde
- Tomates
- Cebolla
- Aceitunas negras deshuesadas
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre (opcional).

Elaboración

- Si el bacalao no es desalado dejarlo en remojo 48 horas e ir cambiando el agua cada 8-12 horas.
- Una vez desalado, desmigar el bacalao con las manos.
- Trocear todas las verduras y mezclarlas con el bacalao. También puedes agregar tomate rallado previamente escaldado.
- Agregar las aceitunas negras y mezclar bien todos los ingredientes.
- Aliñar con aceite y vinagre al gusto.

NUTRICONSEJO: Es importante que en verano no descuides tu alimentación. No por estar de vacaciones tenemos que abandonar los hábitos que hemos ido adquiriendo en el #CentroJuliaFarre. Recuerda incorporar vegetales en todas las comidas, hidratarte con agua e comer mucha fruta de temporada. ¡Buenas vacaciones!

GAZPACHO DE SANDÍA

Ingredientes

- Tomates
- Sandía
- Cebolla
- Pepino
- Pimiento rojo
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal al gusto

Elaboración

- Pelar los tomates y desgranar la sandía. Cortar a trozos y posteriormente añadirlos en la batidora junto con la cebolla, el pepino y el pimiento. Seguidamente triturarlo e ir agregando aceite de oliva.
- Añadir sal y vinagre al gusto.
- Dejar enfriar en la nevera.

GRANIZADO DE FRAMBUESAS

Ingredientes

- Frambuesas
- Hielos

Elaboración

- Triturar las frambuesas y el hielo en una batidora.
- Congelar durante 1h e ir removiendo cada 15 minutos para que cristalice sutilmente.

AGOSTO

ENSALADA DE BERROS Y MELOCOTÓN

Ingredientes

- Berros
- Melocotón
- Avellanas
- Aceite de oliva virgen extra
- Zumo de limón
- Orégano

Elaboración

- Lava los berros, seca, colócalos en una fuente grande.
- Pela el melocotón, pícalo en dados y espárcelos por encima.
- Pica las avellanas un poco y salpica la ensalada.
- Mezcla en un bol, un chorrito de zumo de limón con un chorro de aceite. Aliña la ensalada y sirve.

SORBETE DE FRUTAS (AL GUSTO)

Ingredientes

- Fruta congelada: piña, sandía, plátano…
- Clara de huevo.

Elaboración

- Bate la fruta congelada en un vaso robot (ej.Thermomix)
- Una vez batido, vuelve a batirlo con la clara añadida hasta que adquiera una textura cremosa.
- Echa el contenido en una fiambrera y guárdalo en el congelador para que esté fresquito.

SOPA FRÍA DE MELÓN, CALABACÍN Y CIRUELA

Ingredientes

- Melón
- Calabacín
- Albahaca
- Pimienta negra
- Ciruelas amarillas
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Elaboración

- Cortar el calabacín en dados y saltearlo con un poco de aceite de oliva a fuego vivo durante un par de minutos hasta que se dore un poco. Salpimentar al gusto. Dejar enfriar.
- Pelar, despepitar y cortar el melón en trozos grandes. Pelar las ciruelas y deshuesarlas.
- Mezclar el calabacín con el melón, las ciruelas y la albahaca. Triturar hasta que quede bien licuado todo, ajustar de sal y pimienta y enfriar en la nevera antes de consumir.

NUTRICONSEJO: Recuerda hidratarte bien este verano. La mejor opción es beber agua, pero también puedes tomar otras opciones como zumo de tomate, agua con gas y zumo de limón, infusiones frías o batidos de frutas y verduras frescas.

En nuestro blog encontrarás recetas de helados saludables: **www.centrojuliafarre.es/blog/recetas-helados-saludables/**

SEPTIEMBRE

SALSA TOMATE CASERA

Ingredientes

- Tomates maduros tipo pera
- Zanahorias
- Pimientos verdes
- Cebolla grande
- Aceite de oliva virgen
- Sal

Elaboración

- Lava y seca los tomates. Trocéalos y reserva.
- Añade en una cazuela con un poco de aceite los pimientos y la cebolla cortada en juliana, y las zanahorias en rodajas finas.
- Rehoga hasta que la cebolla coja color marrón.
- Añade el tomate troceado y deja a fuego lento.
- Remueve de vez en cuando durante 1 hora.
- Tritura o pasa por el pasapurés la salsa.
- Vuelve a ponerla al fuego 1 hora más vigilando que no se pegue. Añade la sal.

Notas

- Puedes añadirle especies al gusto y albahaca.
- Uso: pasta, guisos de carne o legumbres, arroz, verduras …

NUTRICONSEJO: Hacer salsa de tomate casera es útil para aprovechar los tomates que se nos han quedado "pochos". Puedes congelarla en botes de cristal dejando al rellenar unos 2 cm de espacio hasta el borde para evitar que el frasco reviente al congelarse el líquido y esperando a que se enfríe. De esta forma también evitarás comprar salsas comerciales inadecuadas por su cantidad en aceite, azúcar y sal.

ACELGAS SALTEADAS CON PATATA

Ingredientes

- Acelgas
- Patatas
- Zanahoria
- Ajo
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

Elaboración

- Lava muy bien las acelgas y desecha el tallo (opcional). Trocea.
- Hierve las acelgas con un poco de sal. Escurre y reserva.
- Lava, pela y trocea al gusto las patatas y la zanahoria. Hiérvelas para que se ablanden, escurre y reserva.
- Pica el ajo y junto con el aceite sofríe todos los ingredientes reservados. Sazona al gusto.

CALABAZA ASADA como guarnición

Ingredientes

- Calabaza
- Tomillo, romero, albahaca, sal, hiervas provenzales, pimienta…
- Aceite de oliva virgen

Elaboración

- Pelamos la calabaza y la cortamos a gajos.
- La disponemos en una bandeja de horno y la metemos en el horno precalentado hasta que esté casi lista.
- Sazonamos con todas las especies. Ponemos aceite por encima.
- Metemos de nuevo en el horno hasta que esté bien hecha.

OCTUBRE

PURÉ DE CALABAZA

Ingredientes

- Calabaza
- Cebolla
- Agua
- Aceite de oliva
- Perejil picado
- Sal

Elaboración

- Pelar, cortar en grandes trozos la calabaza y echarla a hervir.
- A continuación, trocear y sofreír la cebolla.
- Una vez hervida la calabaza, añadirle la cebolla, sal al gusto y triturar con la batidora.
- Servir el puré y condimentar con perejil picado.

NUTRICONSEJO: recuerda que el puré de calabaza no lleva nata ni quesitos a diferencia de las cremas, siendo éstas últimas más calóricas.

ENSALADA DE ENDIBIAS CON AGUACATE

Ingredientes

- Endibias
- Aguacate
- Huevo
- Anchoas
- Aceite de oliva virgen
- Perejil

Elaboración

- Poner a cocer el/los huevo/s. Lavar y cortar las endibias.
- Una vez hervido el huevo, enfriar con agua fría, pelar y cortar en láminas.
- Cortar y añadir las anchoas.
- Pelar y cortar en forma de dado el aguacate.
- Aliñar con aceite de oliva virgen y condimentar con perejil.

MERLUZA AL HORNO CON BONIATO Y SETAS

Ingredientes

- Merluza
- Boniato
- Setas
- Cebolla
- Aceite de oliva. Pimienta y Sal.

Elaboración

- Limpiar bien las setas. Limpiar, pelar el boniato y cortarlo a dados
- Pelar y cortar la cebolla a láminas.
- Colocar la cebolla y el boniato, aliñados con aceite de oliva en una bandeja de horno. Cocer durante 10min a 180ºC.
- Añadir las setas y sal al gusto y cocer 10 minutos más.
- Añadir la merluza, pimienta al gusto, cocer 15 minutos más y listo.

NOVIEMBRE

PURÉ DE BONIATO CON SETAS

Ingredientes

- Boniato
- Cebolla
- Caldo desgrasado
- Pimienta, calvo, canela y nuez moscada
- Setas de temporada
- Ajo

Elaboración

- Asa el boniato al horno o microondas.
- Pocha la cebolla con poco aceite: tapa y ves removiendo. Si es preciso ve añadiendo chorritos de agua, remueve y vuelve a tapar varias veces hasta que quede dorada.
- Tritura el boniato pelado junto a la cebolla, el caldo y las especias. Calienta en una olla.
- Saltea las setas con un poco de aceite y el ajo picado.
- Sirve la crema con las setas por encima.

YOGUR CON CAQUI

Ingredientes

- Yogur natural
- Caqui

Elaboración

- En un vaso dispón los ingredientes en dos fases, en la base el caqui (a daditos o triturado) y encima el yogur.

ESPINACAS CON ALUBIAS

Ingredientes

- Espinacas
- Cebolla
- Zanahoria
- Alubias
- Ajo, laurel y comino.

Elaboración

- Pon las alubias a remojo con agua la noche antes.
- Colócalas en la olla a presión junto a la cebolla, ajo, zanahoria, sal, una pizca de comino y una hoja de laurel. Cubre con agua o caldo, tapa y cocina durante 10-15minutos des del momento que empiece a salir vapor.
- Retira un puñado de alubias y un poco de verduras, tritúralo y mezcla el puré con el resto de las alubias.
- Saltea un puñado de espinacas frescas picadas y añádelo también.
- Disfruta de este plato bien caliente.

NUTRICONSEJO: para absorber correctamente el hierro de las legumbres tómatelas junto a un alimento que aporte vitamina C. Por ejemplo: una ensalada de tomate o elegir de postre alguna fruta de temporada rica en esta vitamina cómo la piña, las mandarinas, la naranja o el kiwi.

DICIEMBRE

ENDIVIAS RELLENAS DE SALMÓN Y AGUACATE

Ingredientes

- Endivias
- Salmón fresco
- ½ aguacate pequeño
- Zumo limón
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen
- Mostaza Dijon y vinagre

Elaboración

- Limpia, quita la piel y corta en cubos pequeños el salmón. Añade limón, sal y pimienta. Mezcla y reserva en la nevera.
- Pela el aguacate, córtalo en cubos pequeños. Salpimienta.
- Mezcla el salmón y el aguacate con mucho cuidado de que no se aplaste. Rectifica de sabor si es necesario.
- Corta un poco el tallo de las endivias y lávalas. Rellena con la mezcla.

Notas

- Puedes añadir semillas de chía.
- Aliño: Mezclar 5 cucharadas de vinagre, 2 de mostaza y 1 de aceite de oliva.

NUTRICONSEJO: Hazte tus propios aliños o aderezos mezclando tu cucharada de aceite con hierbas aromáticas, especies, limón, etc. Así conseguirás darle gusto a tus platos (verduras, ensaladas, carnes, pescados…) sin utilizar aceite en exceso. Además, también conseguirás variar el sabor de tus platos habituales.

CREMA DE COLIFLOR

Ingredientes

- Coliflor
- Puerro y cebolla dulce
- Cebollino y vinagre de Jerez
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

Elaboración

- Lava, corta y desecha el tallo (opcional) de la coliflor. Reserva unas cuantas flores y trocea el resto.
- Corta en rodajas la parte blanca del puerro y la cebolla.
- Dora en una olla con aceite el puerro y la cebolla. Salpimienta.
- Añade a la olla la coliflor troceada, sin dejar de remover. Cubre con agua. Lleva a ebullición y cuece entre 20-30 minutos.
- Tritura la coliflor ajustando el agua al gusto. Salpimienta.
- En una sartén, saltea las flores reservadas. Aliña con vinagre. Reserva.
- Sirve poniendo por encima las flores salteadas y el cebollino fresco picado.

COLES DE BRUSELAS A LA SALVIA como guarnición

Ingredientes

- Coles de Bruselas
- Sal y aceite de oliva virgen
- Hojas de salvia frescas

Elaboración

- Limpia las coles, retirando las hojas amarillas exteriores.
- Corta las coles por la mitad y cocínalas con la parte plana hacia abajo en una sartén con un poco de aceite. Añade sal.
- Una vez doradas, añade un vaso de agua a la sartén. Estarán listas cuando no quede agua en la sartén. Retirar las coles.
- Pon 1-2 cucharadas de aceite en la sartén y hojitas de salvia. Tras unos 2 minutos, reintegra las coles en la sartén. Saltea.