

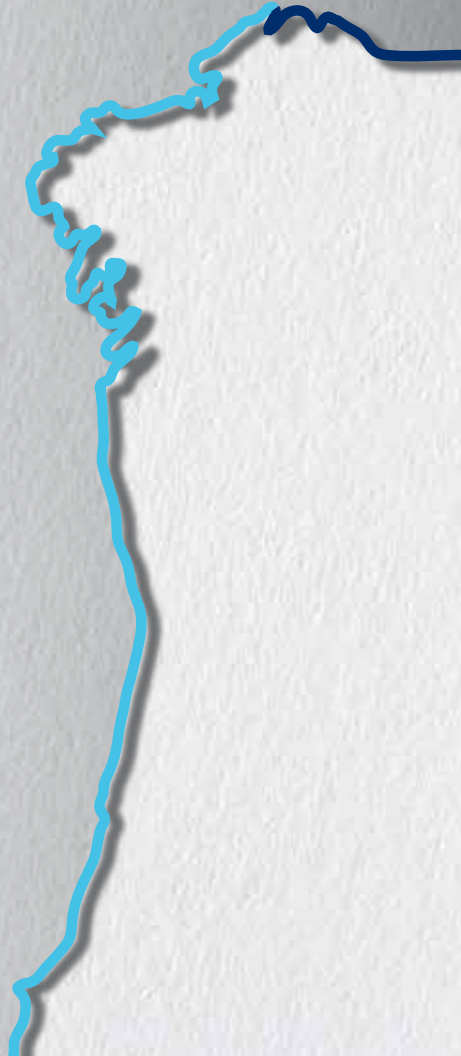
LAS 12 MEJORES RECETAS DE

#Pereira dieta Atlántica



PEREIRA

www.recetaspereira.com



#PereiradietaAtlántica, la nueva edición del recetario

Cocina de Abordo de Pereira Productos del Mar

La nueva edición del recetario de Pereira Productos del Mar tiene por objetivo destacar los beneficios de la dieta atlántica, una rutina nutricional en la que el consumo de pescados y mariscos es fundamental.

Para la elaboración de las 12 recetas que componen el recetario de este año,

hemos contado con la colaboración de tres influencers nacionales. Se trata de la nutricionista gallega Amil López, creadora de la “Dieta Coherente” que ha publicado varios libros sobre pautas de alimentación y ejercicio para mejorar cuerpo y mente. Mario Ortiz, Técnico Superior en Dietética y especialista en alimentación deportiva y Vicky Fer-

nández de “Perezosa Healthy” autora del libro “Pierde peso con comida real”.

Los colaboradores han elaborado cada uno cuatro recetas en las que los productos estrella del mar son el calamar, el pulpo, la merluza, el rape y el langostino.



Amil López Viéitez
Directora de Dieta Coherente



Mario Ortiz
@marioortiznutricion y
@recetas_recomendable



Vicky Fernández
@perezosa_Healthy

“ La dieta atlántica es cardiosaludable, reduce el nivel de colesterol, protege frente al cáncer, al sobrepeso y retrasa el envejecimiento. Sus proteínas tienen un gran valor biológico ya que provienen de la gran cantidad de pescado y marisco, lácteos y legumbres que se consumen. ”

“ Debemos valorar la variedad y el aporte nutricional de los alimentos que ingerimos. Si llevas una dieta atlántica, estarás valorando tu salud. ”

“ Los pescados y mariscos son muy versátiles y fáciles de cocinar. Si elegimos bien el método de cocinado, podemos llevar una dieta saludable con muy poco esfuerzo. ”

Arroz caldoso con merluza y colas de langostino



#PereiradietaAtlántica

ENERO 2021

| L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |



PEREIRA

www.recetaspereira.com/21



Mario Ortiz
@marioortiznutricion y
@recetas_recomendable

Arroz caldoso con merluza y colas de langostino



Ingredientes:

- 250 g langostinos
- 350 g filetes de merluza
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 2 dientes de ajos picados
- Media cebolla
- 250 g tomate triturado
- 100 g alcachofas
- 1 pizca de sal y pimienta negra
- 2 guindillas
- 1 hoja de laurel
- Medio pimiento rojo y medio pimiento verde
- 250 g arroz redondo
- 500 ml de caldo de pescado



Paso a paso:

Ponemos a calentar en un perol una cucharada de aceite de oliva virgen extra. Una vez que el aceite esté caliente, añadimos el ajo y la cebolla y rehogamos. Posteriormente añadimos los pimientos y volvemos rehogar la mezcla durante unos 5 minutos aproximadamente. Una vez pasado ese tiempo, añadimos a la mezcla el tomate triturado, las alcachofas, las guindillas, la hoja de laurel y la pimienta negra. Rehogamos la mezcla a fuego medio durante unos 20 minutos.



El siguiente paso será añadir el arroz y volver a rehogar durante 2 minutos. A continuación, vertemos el caldo del pescado y sal al gusto. Cocemos a fuego medio durante otros 20 minutos. Una vez el arroz esté listo, apartamos del fuego y añadimos la merluza y los langostinos. Tapamos la mezcla con una tapadera durante unos 5 minutos para que se cueza la merluza y los langostinos.

Sopa de rape y tomate



FEBRERO 2021

| L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

#PereiradietaAtlántica



PEREIRA

www.recetaspereira.com/22



Amil López
Directora de Dieta Coherente

Sopa de rape y tomate



Ingredientes:

- 2 rapes pequeños
- 3 litros de agua
- 1 cebolla
- 3 tomates maduros
- 1 zanahoria
- 1 patata
- 1 puerro
- 5 dientes de ajo
- 1 cdta. pimentón dulce
- 1 ramita de apio
- Aceite de oliva
- Sal



Paso a paso:

Limpiamos los rapes conservando las cabezas y los salamos. Calentamos aceite en una cacerola grande y sofreímos la cebolla y la zanahoria cortada en juliana y 3 ajos partidos por la mitad. Troceamos los tomates y cuando la cebolla y la zanahoria estén rehogadas los añadimos a la cazuela. Pasados unos 5 minutos agregamos el agua, los rapes y la patata cortada en trozos pequeños. Dejamos hervir hasta que el caldo reduzca más o menos a la mitad. Pasamos todo por el colador chino y reservamos aparte la carne de los pescados. Ponemos una olla al fuego con aceite y sofreímos



los ajos restantes, picados. Agregamos el pimentón, removemos y añadimos el caldo de rape y la carne desmenuzada. Rectificamos de sal. Servimos la sopa caliente, decoramos con unas hojas de apio o tallos de cebollino y un cordón de aceite mezclado con pimentón.

Calamares encebollados

#PereiraDietaAtlántica

MARZO 2021

| L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |



PEREIRA

www.recetaspereira.com/23



Vicky Fernández
@perezosa_Healthy

Calamares encebollados



Ingredientes:

- 1 kg calamares limpios
- 3 cebollas
- 1 pimiento verde
- 1 vasito de vino blanco
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva



Paso a paso:

Pelamos y cortamos la cebolla en juliana. El pimiento lo lavamos y cortamos en cuadrados. En una cazuela baja ponemos un chorro de aceite y calentamos. Cuando el aceite esté caliente añadimos la cebolla, el pimiento y un poco de sal. Durante los primeros minutos tenemos la cazuela a fuego fuerte, removiendo constantemente para que no se queme la cebolla. Pasados 5-6 minutos bajamos el fuego, tapamos la cazuela y dejamos que la cebolla se vaya pochando. La dejaremos durante unos 20 minutos que se vaya haciendo y removiendo de vez en cuando. Limpiamos y salamos los calamares, y reservamos los tentáculos. En otra sartén con un poco de aceite salteamos los calamares hasta que cojan color por ambos lados, y reservamos. Hacemos lo mismo con los tentáculos, pero a fuego fuerte para que se doren y queden más crujientes. Una vez pochada la cebolla, añadimos los calamares que



habíamos reservado. Añadimos el vasito de vino blanco, rectificamos de sal y dejamos cocinar otros 15 minutos a fuego medio, hasta que la salsa vaya espesando. Servimos acompañado de arroz blanco y de los tentáculos.

Pulpo asado con puré de boniato y guarnición de verduras



#PereiradietaAtlántica

ABRIL 2021

| L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |



PEREIRA

www.recetaspereira.com/24



Mario Ortiz
@marioortiznutricion y
@recetas_recomendable

Pulpo asado con puré de boniato y guarnición de verduras



Ingredientes:

- Pulpo cocido

Para el puré:

- 300 g boniato o batata
- 1 cucharada de mantequilla
- Media cucharadita de jengibre en polvo
- Media cucharadita de canela en polvo
- Una pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta.

Para la guarnición:

- Coliflor
- Brócoli
- Zanahorias
- Espárragos



Paso a paso:

Para el puré, lavamos bien los boniatos y asamos al horno a 180°C hasta que estén tiernos. Trituramos todo el boniato con un tenedor y añadimos la mantequilla, jengibre, canela, nuez moscada, sal y pimienta. Cocemos las verduras unos 10 minutos, escurrimos y



lo ponemos en el horno (calor arriba y abajo) ya caliente para terminar su cocción. Asamos el pulpo ya cocido en una plancha bien caliente, horno o barbacoa. Emplatamos poniendo el puré de boniato de base y el pulpo sobre el puré. Añadimos a las verduras un toque de aceite de oliva virgen extra y sal. Decoramos con un toque de vinagre balsámico de Pedro Ximenez y sal. Podemos acompañar con alguna crema o salsa (mayonesa, alioli, crema de castañas...).

Merluza en escabeche

MAYO 2021

| L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

#PereiradietaAtlántica



PEREIRA

www.recetaspereira.com/25



Amil López
Directora de Dieta Coherente

Merluza en escabeche



Ingredientes:

- 800 g de merluza
- 4 patatas
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 ramas de apio
- 100 ml de vinagre
- 300 ml de aceite
- 4 ramitas de perejil
- 2 dientes ajo
- Sal



Paso a paso:

Lavamos el pescado y lo cocinamos hervido o al horno. Mientras se cocina el pescado preparamos el escabeche. En una sartén con un poco de aceite salteamos los ajos cortados en láminas, con cuidado para que no se quemen. Cuando empiecen a dorarse añadimos las hierbas y luego el pimentón, el vinagre y el agua. Lo dejamos hervir unos 10 minutos y luego agregamos la sal. Cubrimos el pescado con esta salsa y dejamos en nevera unas horas para que tome más sabor.



Langostinos con espinacas



JUNIO 2021

| L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

#PereiradietaAtlántica



PEREIRA

www.recetaspereira.com/26



Vicky Fernández
@perezosa_Healthy

Langostinos con espinacas



Ingredientes:

- 1 kg colas de langostinos
- 500 g espinacas lavadas
- 3 patatas medianas
- 3 cabezas de ajo
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva



Paso a paso:

Pelamos y cortamos las patatas en cuadrados pequeños. Ponemos dos cucharadas de aceite de oliva a calentar en una sartén baja, y cuando este caliente vamos salteando las patatas, primero a fuego alto y luego a fuego medio hasta que estén hechas. Se tarda un poquito más, pero son más saludables ya que usamos menos aceite.

Reservamos.

En la misma sartén, con otras dos cucharadas de aceite freímos los ajos laminados.

Una vez los ajos estén dorados, añadimos las colas de los langostinos peladas y salteamos durante unos 4 minutos a fuego medio. Añadimos todas las espinacas a la cazuela, mezclamos con los langostinos, y ponemos la



tapadera para que las espinacas, con el calor, reduzcan su tamaño. Quitamos la tapa, salpimentamos, dejamos reducir el agua que sueltan las espinacas y añadimos las patatas que teníamos reservadas. Mezclamos todo y servimos caliente.

Calamares rellenos



#PereiraDietaAtlántica

JULIO 2021

| L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |



PEREIRA

www.recetaspereira.com/27



Mario Ortiz
@marioortiznutricion y
@recetas_recomendable

Calamares rellenos



Ingredientes:

- 15 calamares
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Media cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 guindillas
- 2 tomates maduros (tipo pera) cortados en dados
- 30 g de almendras
- 3 latas de mejillones en escabeche
- Sal
- Medio vaso de agua



Paso a paso:

Limpiamos los calamares (15 unidades) le quitamos la cabeza y las reservamos. En una cazuela caliente añadimos, el aceite, la cebolla y el ajo, rehogamos todo hasta pochar la cebolla, le añadimos el tomate y la guindilla, seguimos rehogando a fuego medio. Pasados los 10 minutos, añadimos la almendra, la cabeza de los calamares, añadimos el agua, dejamos cocer unos 15 minutos y añadimos los mejillones. Removemos todo y lo trituramos (no mucho) con una batidora. Con la mezcla, rellenamos los calamares y le clavamos un palillo para cerrarlos. Lo ponemos en la misma cazuela y con lo que sobra le volvemos a poner más agua y dejamos cocinar unos 45 minutos a fuego mínimo.



Pulpo y colas de langostino a la Mugardesa



#PereiradietaAtlántica

AGOSTO 2021

| L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |



PEREIRA

www.recetaspereira.com/28



Amil López Viéitez
Directora de Dieta Coherente

Pulpo y colas de langostino a la Mugardesa



Ingredientes:

- 2 patas de pulpo
- 250 g colas de langostino
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1 cebolla
- 200 ml caldo de pescado o agua de cocción del pulpo
- 2 patatas
- 2 hojas laurel
- 1 chorrito vino blanco
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita pimentón dulce
- 2 cucharaditas pimentón picante
- Sal
- Aceite de oliva



Paso a paso:

Cocemos las colas de langostinos y reservamos. Pelamos las patatas, cortamos en brunoise la cebolla y en rodajas las patas de pulpo ya cocidas. Picamos los pimientos.

En una cazuela con un chorrito generoso de aceite pochamos la cebolla junto con el ajo en polvo y un poquito de sal, a fuego medio durante 10 minutos. Agregamos los pimientos y dejamos que se hagan durante 5 minutos. Mientras chascamos las patatas.



Incorporamos las patatas a la cazuela, removemos y cocinamos a fuego medio 10 minutos. Vertemos el chorrito de vino blanco y cocinamos a fuego alto un par de minutos para que se evapore el alcohol. Añadimos el caldo de cocción del pulpo y dejamos cocinar a fuego medio durante 10 minutos.

Agregamos los dos tipos de pimentón, mezclamos y cocinamos a fuego medio 10 minutos. Incorporamos las rodajas de pulpo cocido y dejamos a fuego medio 10 minutos más o hasta que las patatas estén tiernas.

Albóndigas de merluza



#PereiradietaAtlántica

SEPTIEMBRE 2021

| L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |



PEREIRA

www.recetaspereira.com/29



Vicky Fernández
@perezosa_Healthy

Albóndigas de merluza



Ingredientes:

- 500 g filetes de merluza
- 1 patata grande
- 2 huevos
- 100 ml de leche
- Harina de trigo integral
- 1 tostada pequeña de pan
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimienta



Paso a paso:

Cocemos la merluza en agua con sal y laurel, durante unos 5 minutos. Reservamos el agua de cocer el pescado y una vez fría desmigamos la merluza. Por otro lado, cocemos la patata, y una vez cocida la machacamos tipo pure. En un bol mezclamos la merluza, la patata, los huevos y salamos al gusto. Formamos bolas con la masa, las ponemos sobre la bandeja del horno forrada de papel y horneamos durante 30 minutos a 180 °C. Pasado este tiempo damos la vuelta a cada albóndiga, y cocinamos unos 20 minutos más, hasta que las albóndigas estén doradas por ambas caras. En una cazuela baja con 2 cucharadas de aceite freímos el ajo



laminado y una tostada pequeña de pan de cualquier tipo. Cuando esté frito lo sacamos al mortero y lo machacamos. Añadimos la cebolla picada muy fina a la cazuela, y pochamos hasta que esté blanda. Añadimos media cucharada de harina y dejamos tostar un poco para quitar el sabor de la harina. Agregamos el majado de ajo, laurel, perejil picado, sal al gusto y 500 ml de agua de cocer el pescado, y dejamos que cocine unos 10 minutos. Metemos las albóndigas y dejamos que se haga todo el conjunto durante unos 5 minutos más.

Guiso de rape



#PereiraDietaAtlántica

OCTUBRE 2021

| L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |



PEREIRA

www.recetaspereira.com/30



Mario Ortiz
@marioortiznutricion y
@recetas_recomendable

Guiso de rape



Ingredientes:

- Rape
- 30 g pan del día anterior
- Media cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate maduro
- 1 kilo de patatas
- Aceite
- Sal
- Caldo de pescado



Paso a paso:

En una cazuela echamos una cucharada de aceite de oliva y lo ponemos a calentar. A continuación, añadimos el pan en rebanadas, freímos por un lado y por el otro, sacamos y lo ponemos en remojo con un poco de agua (reservamos). Añadimos en la cazuela la cebolla, el ajo y el tomate maduro. Una vez pochado, lo añadimos donde tenemos el pan en remojo y batimos todo con la batidora. En el aceite de la cazuela, echamos las patatas cortadas en tacos y movemos unos minutos, echamos la mezcla triturada junto a un vaso de caldo de pescado y cocinamos 20 mínimo aproximadamente. Apartamos del fuego la mezcla y añadimos el rape para que se haga con el calor de la mezcla.



Habas con pulpo

NOVIEMBRE 2021

| L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

#PereiradietaAtlántica



PEREIRA

www.recetaspereira.com/31



Amil López
Directora de Dieta Coherente

Habas con pulpo



Ingredientes:

- 500 g pulpo
- 250 g habas
- 4 zanahorias
- 2 cebollas
- ½ pimiento rojo
- 2 hojas de laurel
- Vino blanco
- Sal y pimienta blanca
- Caldo de carne



Paso a paso:

Cocemos las habas con 1 zanahoria, 1 cebolla, el laurel, sal y pimienta. Picamos muy fino el resto de las zanahorias y cebolla y las ponemos a pochar en una olla. Dejamos cocer unos 5 minutos. Incorporamos el vino blanco, lo dejamos reducir a fuego fuerte 10 minutos, añadimos el caldo de carne y un poco de agua, salpimentamos y terminamos de guisar muy despacito durante 1 hora y media. Regeneramos el pulpo 2 minutos en el microondas. Incorporamos el pulpo cortado, hervimos 5 minutos a fuego lento.



Rape al horno



#PereiraDietaAtlántica

DICIEMBRE 2021

| L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |



PEREIRA

www.recetaspereira.com/32



Vicky Fernández
@perezosa_Healthy

Rape al horno



Ingredientes:

- 1 cola de rape limpia
- 2 patatas medianas
- ½ cebolla
- ½ pimiento verde
- ½ vasito de vino blanco
- 4 dientes de ajo
- 30 g piñones
- Pimentón
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva



Paso a paso:

Pelamos y cortamos la cebolla y las patatas en rodajas finas. En una bandeja o cazuela que pueda ir al horno colocamos una capa de rodajas de patata, y encima las rodajas de cebolla. Tenemos que untar previamente la bandeja con aceite para que no se nos agarren las patatas. Cortamos el pimiento en tiras y colocamos encima. Salpimentamos. Limpiamos la cola de rape, la salamos y colocamos encima de las verduras. Regamos con un poco de vino blanco y un chorrito de aceite y llevamos al horno a 200°C durante unos 20-30 minutos. El tiempo de horno va a depender del tamaño de la cola de rape, pero podemos ir vigilando para ver cuando está hecho y empieza dorarse. Mientras el pescado está en el horno, pelamos



los dientes de ajo y cortamos en láminas finas. En una sartén salteamos los piñones para que se doren un poco y reservamos. Añadimos un chorro de aceite y sofreímos el ajo a fuego suave. Cuando el ajo esté dorado, retiramos la sartén del fuego, agregamos una cucharada de pimentón y algo más de aceite. Una vez saquemos el pescado del horno se vierte el sofrito de ajo y pimentón por encima, los piñones, y podemos llevar a la mesa directamente en la bandeja del horno.



PEREIRA

www.pereira.es

#Pereiradieta  Atlántica

