

Recetas

de menos de
250 kcal



¡DELICIOSAS
RECETAS QUE
TE AYUDAN
A CUIDARTE!



Fácil

4 personas

15 minutos
de preparación

20 minutos
de cocción

Crema de kale con patatas y puerro

Vegano

Sin lactosa

INGREDIENTES

- 200 ml de IDEAL Avena
- 100 g de kale
- 200 g de patata
- 600 ml de caldo de verduras
- 200 g de puerro (sólo la parte blanca)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 60 g de anacardos
- sal
- Pimienta negra molida

228 Kcal / Ración

GRASAS:
137 Kcal 15 gr. 60%

HIDRATOS:
64 Kcal 16 gr. 28%

PROTEÍNAS:
25 Kcal 6 gr. 12%

ELABORACIÓN

- 1 Limpiar el puerro y cortar en rodajas. Pelar y picar el ajo. Pelar y cortar la patata en daditos.
- 2 Limpiar las hojas de kale y cortar en trozos pequeños.
- 3 Poner en una cazuela el aceite a calentar. Añadir el puerro y el ajo y sofreír unos 5 min a fuego bajo. Añadir las hojas de kale y la patata y dejar cocinar unos 2-3 min más.
- 4 Añadir el caldo de verduras, tapar la cazuela y dejar cocinar unos 8-10 min más, hasta que las verduras estén tiernas.
- 5 Salpimentar y añadir la Ideal Avena. Bajar el fuego y dejar unos 1-2 min.
- 6 Triturar y servir con los anacardos picados.



EL TRUCO DEL CHEF

Se pueden sustituir los anacardos por otro fruto seco al gusto. Se puede sustituir el puerro por cebolla.



Buitoni

Fácil

4-6 personas

25 minutos
de preparación

20 minutos
de cocción

Empanada de espinacas y gambas

213 Kcal / Ración

GRASAS:

99 Kcal 11 gr. 46%

HIDRATOS:

80 Kcal 20 gr. 37%

PROTEÍNAS:

28 Kcal 7 gr. 17%

INGREDIENTES

- 1 Masa para Empanada BUITONI
- 250 g de gambas
- ½ kg de espinacas
- 200 g de cebolla
- 130 g de zanahoria
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 huevo
- sal
- pimienta blanca

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°.
- 2 Lavar las espinacas, saltearlas en una sartén con dos cucharadas de aceite y escurrirlas en un colador presionando bien para que suelten todo el líquido. Sazonar.
- 3 Picar la cebolla y la zanahoria y rehogarlas, a fuego suave, en una sartén con 2 cucharadas de aceite durante 10-15 minutos. Sazonar y añadirlo a las espinacas.
- 4 Dorar las gambas en 2 cucharadas de aceite y salpimentar. Cortarlas en daditos y mezclar con las espinacas.
- 5 Extender la masa de empanada, repartir el relleno y cubrir con la otra masa de empanada. Cerrar los bordes, presionando con los dedos y formando una pestaña. Practicar un agujero en el centro. Pincelar con huevo batido.
- 6 Hornear durante aproximadamente 20 minutos.



EL TRUCO DEL CHEF

Agregar un poco de guindilla picante al saltear las gambas.


Fácil

4-6 personas

**20 minutos
de preparación**

**45 minutos
de cocción**

Chipirones en su tinta


Sin gluten

INGREDIENTES

- 180 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS
- 750 g de chipirones
- 8 g (2 sobrecitos) de tinta
- 200 g de cebolla
- 200 g de pimiento verde
- 1 ramita de perejil
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 200 ml de vino blanco
- 1 guindilla
- 40 g (1 rebanada) de pan tostado
- 100 ml de agua

217 Kcal / Ración
GRASAS:

72 Kcal 8 gr. 33%

HIDRATOS:

48 Kcal 12 gr. 22%

PROTEÍNAS:

80 Kcal 20 gr. 45%

ELABORACIÓN

- 1 Pelar y picar la cebolla, el ajo y el pimiento. Limpiar y rellenar los chipirones con sus patitas.
- 2 En una sartén con 3 cucharadas de aceite, dorar los chipirones a fuego alto durante 2 min. Reservar.
- 3 En el mismo aceite, bajar el fuego y añadir la cebolla, el pimiento verde y la guindilla. Dejar pochar unos 15 min. Añadir el tomate y la tinta y dejar 2 min más.
- 4 Triturar el ajo, el perejil, el pan y el vino en la batidora.
- 5 Incorporar a las verduras y dejar que reduzca el vino. Añadir 100 ml de agua, que cubra los chipirones, y dejar cocer 20 min a fuego suave.
- 6 Retirar los chipirones y triturar el resto formando una salsa.
- 7 Volver a añadir los chipirones y la salsa y dejar cocer unos 5 min más.


EL TRUCO DEL CHEF

Se pueden utilizar chipirones ya limpios y rellenos.



Fácil



8-10 personas



15 minutos
de preparación



18 minutos
de cocción

Pastel de atún al microondas



Sin gluten

INGREDIENTES

- 400 ml de Leche evaporada para cocinar IDEAL (50 ml muy fría para la lactonesa y 350 ml para el pastel)
- 210 g de atún en conserva en aceite de oliva virgen extra escurreado
- 125 g de surimi
- 60 g de pimiento de piquillo
- 4 huevos
- 50 ml de aceite de oliva suave
- 50 ml de aceite de girasol
- unas gotas de zumo de limón
- perejil fresco picado
- sal
- pimienta negra molida

199 Kcal / Ración

GRASAS:

127 Kcal 14 gr. 63%

HIDRATOS:

22 Kcal 6 gr. 11%

PROTEÍNAS:

50 Kcal 13 gr. 26%

ELABORACIÓN

- 1 Poner en el vaso triturador los 50 ml de leche evaporada para cocinar Ideal muy fría, y los dos tipos de aceite.
- 2 Añadir unas gotas de zumo de limón y una pizca de sal.
- 3 Batir unos minutos con el brazo eléctrico hasta obtener una lactonesa ligada. Refrigerar.
- 4 Batir los huevos con 350 ml de leche evaporada y salpimentar.
- 5 Añadir el atún desmenuzado. Cortar en trocitos pequeños el surimi y los pimientos del piquillo. Añadir a la mezcla anterior.
- 6 Añadir el perejil picado, mezclar y verter en un molde de 21x10 cm de silicona. Tapar con papel film.
- 7 Cocer en el microondas a 700W durante unos 18 min. Comprobar que está cocido pinchando con una brocheta. Si no, dejarlo a intervalos de 1 min más.
- 8 Dejar enfriar y refrigerar hasta el momento de consumir, mínimo 4-5 horas.
- 9 Desmoldar. Cubrir con una parte de la lactonesa y servir acompañado del resto



EL TRUCO DEL CHEF

Decorar con pimiento de piquillo troceado, alcaparrones, huevo duro, aceitunas, etc.


Buitoni
 Fácil

 4-6 personas

 10 minutos
de preparación

 20 minutos
de cocción

Tarta de hojaldre y salmón ahumado con verduras

INGREDIENTES

- 1 Masa de hojaldre redonda BUITONI
- 200 g de tomate
- 100 g de calabacín
- 80 g de mozzarella
- 10 g de rúcula
- 40 g de salmón ahumado
- 5 g de piñones tostados
- sal
- pimienta

213 Kcal / Ración
GRASAS:

131 Kcal 15 gr. 61%

HIDRATOS:

56 Kcal 14 gr. 26%

PROTEÍNAS:

24 Kcal 6 gr. 13%

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200 °. Desenrollar la masa y pincharla con un tenedor. Hornear 10'. Si el hojaldre sube mucho por el centro, aplanar un poco con el dorso de una cuchara.
- 2 Cortar el tomate y el calabacín en rodajas finas y salpimentar.
- 3 Repartir el tomate, el calabacín y la mozzarella.
- 4 Hornear otros 10'.
- 5 Añadir el salmón, la rúcula y los piñones tostados.


EL TRUCO DEL CHEF

Sustituir los piñones por otro fruto seco.



Fácil

4-6 personas

15 minutos
de preparación

35 minutos
de cocción

Tumbet mallorquín

INGREDIENTES

- 340 g de Sofrito con cebolla y ajo SOLIS
- 420 g de patata
- 330 g de berenjena
- 500 g de calabacín
- 400 g de pimiento (verde o rojo)
- aceite de oliva para freír
- sal

ELABORACIÓN

- Lavar y secar las verduras y pelar las patatas.
- Cortar las patatas, berenjena y calabacín en rodajas, y el pimiento en tiras a lo largo y después por la mitad.
- Espolvorear sal sobre las berenjenas y ponerlas sobre papel absorbente en una bandeja para que suelten sus jugos, durante unos 10 min.
- Freír por separado cada verdura en abundante aceite, empezando con la patata.
- Retirar sobre papel de cocina absorbente para retirar el exceso de aceite.
- Precalentar el horno a 180°C.
- En una fuente de horno, colocar una base de patata, encima la berenjena, después repartir la mitad del tomate frito estilo casero SOLIS por encima de la berenjena y seguir con el calabacín. Repartir el resto del tomate frito estilo casero SOLIS y terminar con el pimiento.
- Hornear durante unos 5-10 min.

Sin gluten

Sin lactosa

Vegetariano

Fuente de fibra

180 Kcal / Ración

GRASAS:		
68 Kcal	8 gr.	37%
HIDRATOS:		
90 Kcal	22 gr.	49%
PROTEÍNAS:		
20 Kcal	5 gr.	14%



EL TRUCO DEL CHEF

En lugar de freír las verduras se pueden hacer en el horno. La receta de tumbet mallorquin se puede servir con carne, pescado o huevo.



Fácil



4 personas



10 minutos
de preparación



30 minutos
de cocción

Calabacines rellenos veganos



Vegano



Sin lactosa

INGREDIENTES

- 100 ml de IDEAL Avena
- 800 g de calabacín (2 unidades)
- 50 g de quinoa
- 200 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 g de espinacas
- 3 cucharadas de aceite de oliva suave
- 100 g de champiñón
- 40 g de parmesano vegano
- 40 g de frutos secos picados
- sal
- Pimienta negra molida

219 Kcal / Ración

GRASAS:		
103 Kcal	11 gr.	46%
HIDRATOS:		
65 Kcal	16 gr.	29%
PROTEÍNAS:		
51 Kcal	13 gr.	25%

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 Cortar los calabacines a lo largo y hacer unos cortes sin llegar a la piel en la pulpa. Rociar con 1 cucharada de aceite.
- 3 Hornear unos 20-25 min. Retirar del horno, esperar a que enfríen un poco y sacar la pulpa de la piel sin romper la piel.
- 4 Preparar la quinoa según fabricante.
- 5 Picar la cebolla, el ajo y los champiñones en trozos pequeños.
- 6 En una sartén, con dos cucharadas de aceite de oliva suave, pochar el ajo y la cebolla durante 10 min, removiendo de vez en cuando.
- 7 Añadir los champiñones y esperar a que se evapore toda el agua, unos 5 min. removiendo de vez en cuando.
- 8 Añadir las espinacas y la carne del calabacín y esperar a que se evapore el agua. Dejar cocinar unos 3 min hasta reducir el agua.
- 9 Añadir la Ideal avena, retirar del fuego, probar y rectificar de sal y añadir pimienta al gusto.
- 10 Añadir la quinoa y los frutos secos picados y remover hasta homogenizar.
- 11 Rellenar los calabacines y espolvorear el parmesano vegano por encima.
- 12 Gratinar unos 3-5 min con la función de grill o hasta que este gratinado el calabacín.



Buitoni



Fácil



4-6 personas



20 minutos
de preparación



30 minutos
de cocción

Trenza de hojaldre rellena de verduras asadas

INGREDIENTES

- 1 Masa de Hojaldre rectangular BUITONI
- 125 g de calabacín
- 125 g de berenjena
- 125 g de pimiento rojo
- 125 g de espárragos trigueros
- 1 huevo batido para pincelar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- orégano
- sal



Vegetariano

212 Kcal / Ración

GRASAS:

127 Kcal 14 gr. 59%

HIDRATOS:

65 Kcal 16 gr. 30%

PROTEÍNAS:

19 Kcal 5 gr. 11%

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 Lavar y secar las verduras. Cortar el calabacín, la berenjena y el pimiento en tiras a lo largo. Cortar la parte dura del tallo de los espárragos.
- 3 Poner todas las verduras en una bandeja de horno. Añadir un poco de sal, orégano y el aceite. Remover.
- 4 Hornear durante unos 10-12 minutos. Dejar enfriar.
- 5 Extender la lámina de hojaldre sobre el papel que la envuelve y situar el relleno en el centro a lo largo, sin llegar a los bordes de arriba y abajo.
- 6 Realizar cortes a lo largo de los 2 extremos de la masa, doblar el borde de los extremos hacia dentro e ir trenzando la misma sobre el relleno.
- 7 Pincelar con huevo batido y espolvorear por encima con orégano.
- 8 Hornear durante unos 20 minutos, hasta que esté dorada.



EL TRUCO DEL CHEF

También pueden utilizarse otras verduras como pimiento verde, zanahoria, etc. Añadir queso rallado por encima antes de hornear. En lugar de huevo batido, se puede utilizar aceite de oliva para pincelar la trenza.



Media



4-6 personas


 30 minutos
 de preparación

Pastel de merluza con salsa de piquillos

INGREDIENTES

Pastel:

- 600 g de filetes de merluza limpia de espinas y piel
- 80 g de Tomate frito SOLÍS
- Leche evaporada para cocinar IDEAL: 100 ml para el pastel + 100 ml para la salsa de piquillos
- 4 huevos grandes
- sal
- pimienta

Salsa de piquillos:

- 100 g de pimientos del piquillo
- 1 diente de ajo
- 100 g de cebolla tierna
- una nuez de mantequilla

210 Kcal / Ración

GRASAS:

90 Kcal 10 gr. 42%

HIDRATOS:

20 Kcal 5 gr. 9%

PROTEÍNAS:

100 Kcal 25 gr. 49%

ELABORACIÓN

- 1 Para el Pastel: Picar los filetes de merluza a cuchillo bien pequeños.
- 2 Mezclar los 100g de leche evaporada con los huevos batidos y la salsa de tomate.
- 3 Añadir la merluza, sal y pimienta y mezclar.
- 4 Verter en el molde y tapar con papel film.
- 5 Poner en el microondas entre 15'-18` a 800/850 W.
- 6 Retirar y dejar enfriar encima de una rejilla.
- 7 Para la Salsa: En un cazo, poner la nuez de mantequilla, el ajo y la cebolla bien picados y dejar pochar.
- 8 Añadir los pimientos, un pellizco de sal y cocer un minuto.
- 9 Añadir los 100 g de leche evaporada Ideal y justo cuando arranque a hervir, retirar el cazo del fuego y triturar.
- 10 Servir la terrina de merluza en una fuente y salsear con la salsa de piquillos por encima.


Fácil

2-4 personas

**10 minutos
de preparación**

Mousse de chocolate (solo con agua)

INGREDIENTES

- 125 g de Chocolate Negro NESTLÉ Postres
- 125 ml de agua

120 Kcal / Ración
GRASAS:

72 Kcal 8 gr. 60%

HIDRATOS:

44 Kcal 11 gr. 36%

PROTEÍNAS:

4 Kcal 1 gr. 4%

ELABORACIÓN

- 1 Partir el chocolate a trozos e introducirlo en un bol con el agua al baño maría, sin que el agua hierva. Ir removiendo hasta que se funda.
- 2 Tener preparado otro bol más grande con agua fría, una cucharadita de sal y bastante hielo, para hacer un baño maría inverso.
- 3 Poner el bol encima del bol con el hielo y batir con unas varillas a velocidad media, hasta conseguir una textura de nata montada.
- 4 Repartir en los vasos y guardar en el frigorífico unas 4-6 horas hasta que coja consistencia.



EL TRUCO DEL CHEF

Si nos pasamos de batido y el chocolate forma grumos, repetir la operación: Ponerlo de nuevo a calentar al baño maría hasta que quede líquido y después hacer el baño maría inverso.



Buitoni



Fácil



6-8 personas



5 minutos
de preparación



5 minutos
de cocción

Tiras de hojaldre y frutos rojos

INGREDIENTES

- 1 Masa de Hojaldre rectangular BUITONI
- 2 Natillas de vainilla LA LECHERA
- 500 g de frutos rojos
- 10 g de azúcar
- hojitas de menta

182 Kcal / Ración

GRASAS:

90 Kcal 10 gr. 49%

HIDRATOS:

76 Kcal 19 gr. 41%

PROTEÍNAS:

12 Kcal 3 gr. 10%

ELABORACIÓN

- 1 Calentar el horno a 200°C.
- 2 Desenrollar la lámina de masa de hojaldre y colocarla sobre una placa de horno sobre el papel que la envuelve; cortarla en tiras estrechas de unos 6 - 8 cm. Pincharlas varias veces con un tenedor, poner una hoja de papel de horno y una bandeja encima.
- 3 Cocer la tiras de hojaldre a horno fuerte hasta que se dore, unos 10 minutos. Retirar, espolvorear con el azúcar y cocer unos 10 minutos más.
- 4 Limpiar los fresas y las frambuesas, cortarlas en trocitos.
- 5 Repartir las natillas por el centro del hojaldre cocido con ayuda de una cuchara y colocar los frutos rojos cortados a trocitos sobre las natillas.
- 6 Espolvorear con el azúcar glas y adornarlo con las hojas de menta. Listo para servir.



EL TRUCO DEL CHEF

Se pueden mezclar cualquier tipo de fruta de verano que tengamos o por ejemplo las de color naranja: albaricoque, melocotón, nectarina...


 el lado dulce
de la vida

 Nestlé
La Lechera


Fácil



4 personas


 3 minutos
de preparación

 1 minuto
de cocción

Cheesecake en microondas en 5 minutos

INGREDIENTES

- 30 g de Leche condensada LA LECHERA
- 100 g de queso blanco cremoso para untar
- 1 huevo M
- 1/2 cucharadita de café de extracto de vainilla



Sin gluten

221 Kcal / Ración

GRASAS:

154 Kcal 17 gr. 69%

HIDRATOS:

39 Kcal 10 gr. 17%

PROTEÍNAS:

26 Kcal 6 gr. 14%

ELABORACIÓN

- 1 Poner en un bol los ingredientes y mezclar muy bien con unas varillas manuales.
- 2 Verter la mezcla en dos recipientes aptos para el microondas de unos 9 cm de diámetro.
- 3 Poner a 750 W durante 1 min, sacar y comprobar que está cocido y sino poner unos 20 segundos más.



EL TRUCO DEL CHEF

Se puede sustituir el queso blanco cremoso para untar por queso mascarpone, dándole 20 segundos más de cocción. Decorar con frutos rojos, coulis, chocolate Nestlé Postres, etc.



Fácil



4-8 personas



15 minutos
de preparación



25 minutos
de cocción

Magdalenas de chocolate y albaricoque

178 Kcal / Ración

GRASAS:

99 Kcal 11 gr. 55%

HIDRATOS:

66 Kcal 16 gr. 36%

PROTEÍNAS:

13 Kcal 3 gr. 9%

INGREDIENTES

- 100 g de Chocolate con Leche NESTLÉ Postres
- 60 g de harina
- 130 g de albaricoques
- 2 huevos
- 50 g de mantequilla
- 25 g de azúcar
- 1 cucharada sopera de levadura en polvo

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 Cortar los albaricoques por la mitad, y cortar 16 láminas finas. Picar el resto en trocitos muy pequeños.
- 3 Fundir el chocolate en el microondas según las instrucciones del embalaje.
- 4 En un bol, batir la levadura, los huevos, la harina tamizada, el azúcar y la mantequilla fundida en el microondas.
- 5 En el recipiente que contiene el chocolate, añadir la mitad del tipo de la mezcla anterior y batir.
- 6 Verter en cápsulas de magdalenas la masa de chocolate. Encima colocar los albaricoques picados en el centro. Verter encima la masa sin chocolate y colocar 2 láminas encima en cada magdalena.
- 7 Hornear durante 25 min hasta que estén ligeramente doradas.



EL TRUCO DEL CHEF

Magdalenas o muffins, actualmente muy de moda.


 el lado dulce
de la vida

 NESTLÉ
Lechera

Fácil

6-8 personas

25 minutos
de preparación

25 minutos
de cocción

Bizcochitos de naranja y jengibre

203 Kcal / Ración
GRASAS:

86 Kcal 10 gr. 42%

HIDRATOS:

104 Kcal 26 gr. 51%

PROTEÍNAS:

18 Kcal 5 gr. 7%

INGREDIENTES

- 370 g (1 lata peq.) de leche condensada LA LECHERA
- 240 g de harina
- 120 g de mantequilla
- 2 cucharaditas de café colmadas de levadura
- Ralladura de 1 naranja
- 2 huevos
- 60 ml de zumo de naranja
- 2 cucharaditas de café colmadas de jengibre en polvo
- sal

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Engrasar 15 moldes de mini plumcakes (8,5cmx 4,5cm) y reservar.
- 3 Poner en un cazo la mantequilla a tostar durante 5 min a fuego medio. Retirar del fuego y dejar templar.
- 4 Mezclar la harina tamizada con la levadura, la ralladura de naranja, el jengibre en polvo y una pizca de sal.
- 5 Por otro lado, batir los huevos con la leche condensada, la mantequilla tostada y el zumo de naranja. Incorporar poco a poco la preparación de harina y mezclar bien.
- 6 Llenar $\frac{3}{4}$ de los moldes con la masa con ayuda de una cuchara o de una manga pastelera.
- 7 Hornear unos 20 min, hasta que al pincharlos con una brocheta de madera salga limpia.
- 8 Desmoldar y dejar enfriar en una rejilla.
- 9



EL TRUCO DEL CHEF

Puedes sustituir la naranja por limón.



Descubre más **recetas**
de menos de 250 Kcal en:

www.nestlecocina.es

Síguenos y disfruta más de la cocina

