

Recetas *Brain Foods*

Distinguidos señores,

En la situación actual de confinamiento en la que nos encontramos, les proporcionamos una lista de recetas saludables que nuestros nutricionistas han seleccionado a partir de la iniciativa 'Brain Foods'. Este proyecto, desarrollado por alumnos SEK y expertos de la Universidad Camilo José Cela, tiene como objetivo la identificación de alimentos saludables que tienen un efecto positivo en el rendimiento cognitivo y, por tanto, en el aprendizaje. Les proponemos a continuación algunas recetas que los combinan y que podrán elaborar en familia en estos días.



Ensalada de espinacas, aguacate y limón

Receta para cuatro personas

- 2 filetes de salmón
- Una bolsa de espinacas frescas
- Un aguacate
- 50g de queso parmesano
- Un puñado de nueces
- 1 remolacha
- Zumo de limón al gusto
- Una pizca de sal
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de hojas de cilantro fresco
- Un par de hojas de cebollino picado

Cómo elaborarla

- Precalentar el horno a 220°C, aliñar el salmón con aceite de oliva y sazonar al gusto
- Hornear el salmón durante 8-10 minutos (hasta que esté hecho)
- Lavar las espinacas
- Cortar en dados el aguacate, el queso, la remolacha y triturar las nueces en trozos pequeños
- Mezclar todos los ingredientes
- Aliñar la ensalada con el aceite de oliva virgen extra, zumo de limón, cebollino, cilantro y la sal



Sopa fría de almendras con uvas

Receta para cuatro personas

- 4 tazas de almendras (hay que ponerlas en remojo durante toda la noche)
- ¼ de barra de pan del día anterior
- 3 dientes de ajos pequeños
- 5 cucharaditas de vinagre de jerez
- 3 manzanas peladas y cortadas en trocitos
- 4 tazas de agua fría
- Un chorrito de aceite de oliva virgen
- Uvas

Cómo elaborarla

- Triturar en la licuadora el pan duro con el agua fría y el vinagre
- Añadir la manzana, el ajo y las almendras y tritarlo hasta que quede una textura líquida
- Aliñar con sal y vinagre al gusto
- Echar el aceite de oliva lentamente mientras removemos la sopa
- Enfriar en la nevera si tenemos tiempo. Si se va a servir al momento, añadir hielo para que esté fría
- Servir la sopa con unas cuantas uvas por encima



Cous cous de brócoli con calabaza salteada y vinagreta de pipas de girasol

Receta para cuatro personas

- 2 piezas de brócoli
- 5 hojas de Lombarda
- 1/4 de calabaza
- 4 cucharaditas de pipas de girasol
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre al gusto
- Una pizca de sal

Cómo elaborarla

- Rallar las flores del brócoli
- Cortar la lombarda muy fina y mezclarla con el brócoli
- Cortar en dados la calabaza y saltearla con un poquito de aceite y sal
- Para elaborar la vinagreta, emulsionar el aceite de oliva con el vinagre, la sal y las pipas de girasol
- Y por último, mezclar el cous cous de brócoli con la lombarda, la calabaza salteada y aliñar con la vinagreta



Wrap de aguacate y salmón

Ingredientes

- Salmón ahumado
- Aguacate
- Tortitas de maíz o de trigo
- 30 ml de crema agria
- 2 huevos

Cómo elaborarlo

- Hervir el huevo
- Untar la crema agria sobre la tortita
- Colocar el salmón sobre la crema agria
- Cortar el aguacate y el huevo en rodajas e incorporarlos sobre el salmón
- Enrollar y ¡listo!



Pasta con brócoli, ajo y salchichas

Receta para cuatro personas

- Pasta que más te guste
- Salchichas italianas
- 1 brócoli
- 3 dientes de ajo
- Un chorrito de aceite de oliva
- Una pizca de sal

Cómo elaborarla

- Cocer en una olla agua con sal hasta que hierva, después echar la pasta
- Cortar el brócoli y echarlo en la olla con la pasta, cocer hasta que la pasta esté a tu gusto
- Echar un chorrito de aceite en la sartén y calentar a fuego medio/alto
- Cortar en trocitos las salchichas y freír hasta que estén doradas
- Rehogar el brócoli con el ajo en la sartén
- Añadir la pasta con las salchichas y el brócoli y servir



Guacamole de guisantes con cítricos (naranja y pomelo) y crudités de zanahoria y apio

Receta para cuatro personas

- 600 g de guisantes
- 1 zanahoria
- 3 ramas de apio
- ¼ de cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- Zumo de naranja al gusto
- Zumo de pomelo al gusto
- 1 cucharadita de hojas de cilantro fresco
- Un chorrillo de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal

Cómo elaborarla

- Cocer los guisantes cinco minutos, enfriar y posteriormente triturar
- Cortar la cebolla y el tomate en dados pequeños
- Mezclar los guisantes triturados con la cebolla y el tomate
- Aliñar con el aceite de oliva virgen extra, los zumos de la naranja y el pomelo, el cilantro y la sal
- Para los crudités, cortar en bastones la zanahoria y el apio