



# COCINA CON MORINGA Recetas saharauis



# COCINA CON MORINGA

## Recetas saharauis

### AGRADECIMIENTOS

La Asociación Amigos y Amigas de la República Árabe Saharaui Democrática (RASD) de Álava agradecemos a todas las personas que han colaborado para la elaboración de este recetario, con especial mención a Mahmoud Sidi y Marta Arroyo por su extraordinaria dedicación. También queremos dar las gracias a todas las mujeres saharauis por ser inspiración para seguir creando.

### Autores/as:

Daniela Abalos, Irati Aranguren, Jacobo Chivite, María Delgado, Laura Díez, Nahikari García, Salma Tsouli, y Sara Vaquero. Estudiantes del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad del País Vasco UPV/EHU.

Mahmoud Sidi. Cocinero profesional titulado por la Escuela de Hostelería de Gamarra, Vitoria-Gasteiz.

Marta Arroyo-Izaga, clúster Microfluidics & BIOMICs, Departamento Farmacia y Ciencias de los Alimentos, Facultad de Farmacia, Universidad del País Vasco UPV/EHU, Vitoria-Gasteiz; Bioaraba, BA04.03, Vitoria-Gasteiz.

### Equipo colaborador:

Geert Demon  
Jeanette López

### Ilustraciones:

Patirke Belaza

### Traducción:

Bachir Mahyub Rayaa

### Diseño gráfico:

Amagoia Murua Zubiria

### Edita:

Asociación de Amigos y Amigas de la RASD de Álava

### Colabora:

Agencia Vasca de Cooperación al Desarrollo

### Nº Depósito Legal :

LG G 58-2024

### Imprenta:

EPS-Comunicación [www.eps-grupo.com](http://www.eps-grupo.com)



## PRÓLOGO

Las familias saharauis refugiadas en los campamentos de Tinduf (Argelia) dependen de la ayuda humanitaria para su supervivencia. Con el exilio, el pueblo saharauí experimentó un cambio drástico en su alimentación, ya que tuvo que adaptarse a lo que el Programa Mundial de Alimentos y demás organizaciones internacionales les entregaba. Lo que provocó un problema grave y crónico de malnutrición en esta población que tiene un déficit importante de alimentos básicos y, en especial, de productos frescos.

Con el fin de mejorar la alimentación de quienes viven en estos campamentos de refugiados, el grupo de nutrición de la Asociación Amigos y Amigas de la República Árabe Saharaui Democrática (RASD) de Álava inició su labor hace más de 15 años. A lo largo de este tiempo, dicho grupo ha elaborado y publicado guías prácticas, y ha impartido talleres de educación nutricional en los campamentos, dirigidos principalmente a las personas responsables de la alimentación en los hogares, quienes suelen ser mayoritariamente mujeres. También ha creado materiales docentes sobre nutrición para la Escuela de Enfermería saharauí "Ahmed Abdel-Fatah".

En cualquier caso, cada año que pasa es más difícil conseguir una alimentación saludable en los campamentos saharauis. La falta de alimentos se está convirtiendo en un problema estructural por la subida sin precedentes de los precios y una ayuda internacional estancada. Lo que ha aumentado el riesgo de desnutrición en menores de 5 años, y también en mujeres embarazadas y lactantes. En este contexto, en 2016, la Asociación Amigos y Amigas de la RASD de Álava, con financiación del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz (Servicio de Cooperación al Desarrollo), y apoyada por el Ministerio de Desarrollo Económico de la RASD, puso en marcha una plantación de moringa (*Moringa oleífera*) en los campamentos saharauis. Y tres años más tarde, creó un centro de procesamiento, en el que convierten las hojas frescas en polvo de moringa, siguiendo la normativa europea de seguridad alimentaria y con la colaboración del Laboratorio Municipal de Vitoria-Gasteiz.

Para valorar los posibles beneficios sobre la salud del polvo de moringa en población saharauí, entre 2021 y 2022, la Asociación Amigos y Amigas de la RASD de Álava llevó a cabo un estudio en mujeres lactantes. En dicho estudio, colaboraron el Ministerio de Desarrollo Económico de la RASD y la Dirección Regional de Salud de Smara, y participaron 300 mujeres saharauis. Los resultados mostraron diferencias significativas en la recuperación de los niveles de hierro a las 6 semanas tras el parto en quienes tomaron polvo de moringa, en comparación con quienes no lo hicieron.

El recetario que tienen entre sus manos es un paso más en la introducción de la moringa como suplemento nutricional en la alimentación del pueblo saharauí. Además, servirá como material de apoyo en una serie de talleres de cocina que se llevarán a cabo en los campamentos.

**Asociación Amigos y Amigas de la República Árabe Saharaui Democrática (RASD) de Álava**

## NOTAS DE AUTORES

### **Cocinero y autor de las recetas: Mahmoud Sidi**

Mahmoud Sidi, de origen saharauí, ha crecido entre los campamentos de población refugiada saharauí en Tinduf, Palma de Mallorca y Vitoria-Gasteiz. Se define a sí mismo como un amante de la cocina y del buen comer. Estudió el grado medio de Cocina en la Escuela de Hostelería de Gamarra en Vitoria-Gasteiz, y desde entonces ha ejercido su profesión como cocinero ocupando diferentes puestos en cocinas profesionales. En la actualidad ocupa el cargo de segundo de cocina en el restaurante del Puro Hotel, en Mallorca.

Lo que le llevó a ser cocinero era la admiración hacia la cocina de su madre, que era capaz de cocinar para 10 y 15 personas ella sola y con pocos recursos, además del sabor de sus recetas. Todo ello hizo que aprendiera a amar la comida. Le gusta buscar nuevos sabores y aprender a elaborarlos. Indudablemente su madre es, su inspiración.

Mahmoud, como muchos de los y las saharauís que han tenido la oportunidad de crecer en la diáspora, se siente en deuda con su pueblo, e incluso culpable por los privilegios que disfruta, mientras sus paisanos y paisanas carecen de alimentos, recursos y oportunidades en la hamada argelina. Este sentimiento le empuja a participar en todo aquello que le brinda la oportunidad de mejorar las condiciones de la población refugiada saharauí, siempre desde la admiración hacia su gente, que son un gran ejemplo de resistencia y resiliencia.

### **Estudiantes del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad del País Vasco UPV/EHU: Daniela Abalos, Irati Aranguren, Jacobo Chivite, María Delgado, Laura Díez, Nahikari García, Salma Tsouli y Sara Vaquero. Profesora e investigadora de la Universidad del País Vasco UPV/EHU: Dra. Marta Arroyo Izaga.**

La Dra. Marta Arroyo Izaga es profesora e investigadora en el Departamento de Farmacia y Ciencias de los Alimentos de la Universidad del País Vasco UPV/EHU. Su labor investigadora se centra en el ámbito de la nutrición, en concreto trata sobre entornos y sostenibilidad alimentaria, y sobre estilos de vida como determinantes de la salud y de enfermedades comunes. Desde hace aproximadamente 15 años colabora con el grupo de nutrición de la Asociación de Amigos y Amigas de la RASD de Álava en proyectos relacionados con la alimentación en los campamentos saharauís. El presente libro forma parte de uno de estos proyectos, a través del cual se pretende promover el uso de la moringa en polvo producida en los campamentos, en la alimentación cotidiana de la población saharauí.

En este contexto, la Dra. Arroyo propuso a estudiantes de la Universidad del País Vasco UPV/EHU participar en una actividad formativa basada en la metodología aprendizaje-servicio. Esta actividad consistió en hacer búsquedas bibliográficas sistemáticas para obtener información relevante sobre la moringa, y analizar desde el punto de vista nutricional las recetas diseñadas por Mahmoud Sidi. Esta experiencia ha permitido a quienes han participado en la elaboración de este libro adquirir nuevos conocimientos que esperan que resulten útiles a los demás, en especial, a la población refugiada saharauí en Tinduf.

¡Ojalá las personas que lean este libro se animen a preparar algunas de las recetas y las disfrute en buena compañía!



## ÍNDICE

### 1. GLOSARIO DE TÉRMINOS

### 2. GLOSARIO DE TÉCNICAS DE COCINA

### 3. LA MORINGA (MORINGA OLEÍFERA)

- 3.1. ¿Qué es la moringa?
- 3.2. ¿Cuál es la composición nutricional de la moringa?
- 3.3. ¿Cuáles son los beneficios para la salud del consumo de moringa?
- 3.4. ¿Qué cantidades se debe consumir de polvo de moringa?
- 3.5. ¿En qué casos no se recomienda tomar moringa?
- 3.6. ¿Cómo utilizar este libro?
- 3.7. Bibliografía

### 4. RECETARIO

- 4.1. Recetas con carne
  - 4.1.1. Tomates rellenos
  - 4.1.2. Albóndigas
  - 4.1.3. Muslos de pollo
- 4.2. Recetas con pescado
  - 4.2.1. Empanada gallega
  - 4.2.2. Lubina en salsa verde
  - 4.2.3. Arroz con lubina
- 4.3. Guisos y cremas
  - 4.3.1. Guiso de lentejas
  - 4.3.2. Crema de calabaza
  - 4.3.3. Crema de guisantes
  - 4.3.4. Guiso de alubias y callos
  - 4.3.5. Crema porrusalda
- 4.4. Platos fríos
  - 4.4.1. Ensaladilla de patatas
  - 4.4.2. Ensalada de cuscús
  - 4.4.3. Ensalada de garbanzos y trampó
  - 4.4.4. Ensalada verde con remolacha
- 4.5. Postres
  - 4.5.1. Sabayón
  - 4.5.2. Natillas de chocolate blanco
  - 4.5.3. Pancake



## 1 - GLOSARIO DE TÉRMINOS (POR ORDEN ALFABÉTICO)

**Condimento**, sustancia que se añade a la comida para darle más sabor o hacerla más sabrosa.

**Desnutrición**, afección que se presenta cuando no se obtienen calorías suficientes o la cantidad adecuada de nutrientes principales, como las vitaminas y los minerales, que se necesitan para una buena salud.

**Hierro no hemo**, es el que procede de alimentos de origen vegetal como verduras de hoja verde, legumbres o frutos secos y cereales.

**Nutrientes esenciales**, son sustancias necesarias para la salud que el cuerpo no es capaz de sintetizar, por lo que deben tomarse con los alimentos.

**Oxalatos y fitatos**, compuestos que se encuentran en algunos alimentos y que pueden impedir la absorción en el intestino de minerales como el calcio, el hierro, el magnesio, el cobre y el zinc.

**Seguridad alimentaria**, situación en la que las personas tienen acceso a alimentos suficientes, seguros y nutritivos..

## 2 - GLOSARIO TÉCNICAS DE COCINA (POR ORDEN ALFABÉTICO)

**Adobo/adobar**, es una técnica de conservación que consiste en la inmersión de carnes o pescados crudos en un caldo o salsa elaborada con distintos ingredientes (especias, entre otros). Esta salsa, que también recibe el nombre de adobo, además de alargar la vida útil del producto, ablanda las fibras de la carne, lo aromatiza y realza su sabor.

**Embadurnar**, manchar algo cubriéndolo totalmente o casi por completo de aceite, hierbas, mantequilla, especias, etc.

**Gratinar**, hacer que un alimento se tueste por encima en el horno.

**Infusionar**, es transferir a un líquido caliente, el aroma y sabor que dejan las sustancias hidrosolubles de distintos elementos, como la canela, la piel de limón, hierbas aromáticas y ciertas semillas, frutas, hortalizas, etc.

**Juliana**, es una técnica culinaria que consiste en cortar las verduras en tiras alargadas y muy finas, con ayuda de un cuchillo o de una mandolina (instrumento de cocina).

**Pochar**, freír o cocinar un alimento a fuego lento.

**Racionar**, distribuir o repartir algo dividiéndolo en partes.

**Trampó**, es una ensalada mallorquina que se caracteriza por su sencillez y por el uso de productos de temporada como la cebolla blanca y el pimiento verde mallorquín.

**Triturar**, moler o desmenuzar una materia sólida o líquida, ya sea con la túrmix (batidora eléctrica) de mano o con un mortero (utensilio que sirve para machacar).

## 3 - LA MORINGA (MORINGA OLEÍFERA)

---

---

### 3.1. ¿Qué es la moringa?

La *Moringa oleifera* es una planta conocida también como el árbol de la vida. Es nativa de la India, aunque actualmente se cultiva y utiliza para consumo humano en muchas zonas del mundo (1,2). Se trata de un árbol de crecimiento rápido, que alcanza de 7 a 12 metros de altura y de 20 a 40 cm de diámetro, con una copa abierta poco densa. El tronco puede ser único o múltiple. Es de fácil cultivo porque soporta bien la sequía, y podas frecuentes, y no necesita un suelo específico (1,2).

### 3.2. ¿Cuál es la composición nutricional de la moringa?

La *Moringa oleifera* es rica en proteínas, vitaminas (A, B y C) y minerales (calcio, fósforo y hierro), por lo que resulta de interés su uso en alimentación para combatir la desnutrición y mejorar la seguridad alimentaria (3,4). Todas las partes de la moringa tienen nutrientes esenciales (1), pero una de las más utilizadas son las hojas. La composición nutricional de las hojas frescas, secas y secas pulverizadas se muestra en la Tabla 1 (5,6). Cabe señalar que las hojas secas y las secas pulverizadas o polvo de moringa tienen mayor concentración de nutrientes, en comparación con las hojas frescas, debido a la evaporación del agua durante el proceso de secado. La reducción del contenido de agua aumenta la concentración de nutrientes. Sin embargo, el procesamiento de las hojas para su secado y pulverizado también supone cierta pérdida de nutrientes, especialmente de vitaminas (7). Conviene recordar que las hojas secas deben conservarse en un envase o recipiente limpio, con cierre hermético, para evitar así que les entre agua o aire.

Las hojas secas y pulverizadas de moringa contienen 16 veces más de calcio y 9 veces más proteína que la leche, y 4 veces más de hierro que las lentejas. No obstante, debemos tener en cuenta que este producto se consume habitualmente como condimento, y en consecuencia la cantidad diaria ingerida es pequeña en comparación la que podríamos tomar de los alimentos que antes se mencionan (leche o lentejas). Por otro lado, la calidad y el aprovechamiento de algunos de estos nutrientes es menor, por el hecho de tratarse de un producto de origen vegetal. Así, por ejemplo, las proteínas vegetales son, por lo general, de menor calidad que las de origen animal, porque su composición se parece menos a la de las proteínas de nuestro cuerpo, y son más difíciles de digerir.



En lo que respecta al contenido en hierro de la moringa, éste se encuentra en forma de hierro no hemo y se absorbe peor en el intestino, en comparación con la forma hemo presente en alimentos de origen animal (como carnes, huevos o pescados). Además, la absorción del hierro que contiene la moringa en el intestino puede verse comprometida por la presencia de otros minerales como el calcio o la fibra dietética. Para mejorar el aprovechamiento del hierro de la moringa, se recomienda cocinarla, y tomarla también en una comida en la que se incluyan productos ricos en vitamina C (por ejemplo, naranja, limón o pimientos).

Acercas del contenido en calcio de la moringa, es oportuno mencionar que su absorción en el intestino es menor que la del calcio procedente de alimentos de origen animal (por ejemplo, lácteos), debido a la cantidad que tiene de oxalatos y fitatos. Poner en remojo esta planta puede ayudar a reducir su contenido en oxalatos y fitatos. Asimismo, para mejorar el aprovechamiento del calcio presente en la moringa, es importante consumir suficiente cantidad de vitamina D. Los alimentos más ricos en vitamina D son los lácteos y los pescados azules (por ejemplo, las conservas de pescado – sardinillas, atún).

ENERGÍA Y NUTRIENTES POR 100 G DE MORINGA	HOJAS FRESCAS	HOJAS DESECADAS	HOJAS SECAS Y PULVERIZADAS
ENERGÍA, KCAL	92	329	205
PROTEÍNAS, G	6,7	29,4	27,1
GRASAS, G	1,7	5,2	2,3
CARBOHIDRATOS, G	12,5	41,2	38,2
FIBRA, G	0,9	12,5	19,2
VITAMINA B1, MG	0,06	2,02	2,64
VITAMINA B2, MG	0,05	21,3	20,5
VITAMINA B3, MG	0,8	7,6	8,2
VITAMINA C, MG	220	15,8	17,3
VITAMINA E, MG	448	10,8	113
CALCIO, MG	440	2.185	2.003
MAGNESIO, MG	42	448	368
FOSFORO, MG	70	252	204
POTASIO, MG	259	1.236	1.324
COBRE, MG	0,07	0,49	0,57
HIERRO, MG	0,85	25,6	28,3
AZUFRE, MG	-	-	870

Tabla 1. Composición nutricional de las hojas frescas, secas y secas pulverizadas de *Moringa oleífera*\*

\*Adaptación de referencia bibliográfica nº 8.



### **3.3. ¿Cuáles son los beneficios para la salud del consumo de moringa?**

Además, de los nutrientes que se mencionan en el apartado anterior, la moringa contiene otras sustancias a las que se les han atribuido efectos: antiinfecciosos, antiinflamatorios, antioxidantes, cardioprotectores, antidiabéticos, e incluso anticancerígenos (1,9). Sin embargo, las evidencias al respecto en seres humanos son limitadas, por lo que son necesarios más estudios en para demostrar estos beneficios.

### **3.4. ¿Qué cantidades se debe consumir de polvo de moringa?**

Actualmente no existe una dosis de moringa que se considere oficialmente segura por la Dirección de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (Food and Drug Administration, FDA), ya que los estudios en seres humanos son limitados. Por lo general, se recomienda una dosis diaria de entre 6 y 10 gramos de moringa en polvo por persona adulta (10), lo que equivale a una cucharada de postre colmada.

### **3.5. ¿En qué casos no se recomienda tomar moringa?**

No se recomienda tomar moringa a mujeres embarazadas, personas con medicación anticoagulante, para la diabetes o para la presión arterial, con problemas renales o hepáticos, o con problemas de tiroides. Si se está tomando otro tipo de medicación o se tiene otro tipo de enfermedades conviene consultar al médico antes de consumir moringa.

### **3.6. ¿Cómo utilizar este libro?**

En este libro encontrarás recetas sencillas y alguna tradicional en la cultura saharauí, en las que proponemos incorporar polvo de moringa, aunque pueden prepararse también sin esta planta. Puesto que el polvo de moringa proporciona un color verde, hemos incluido en las recetas alimentos que ayudan a enmascarar ese color y sabor, para tratar así de hacerlas más atractivas. Igual que incorporamos el polvo de moringa a estas recetas que proponemos, se puede añadir a cualquier plato que cocinamos en nuestro día a día.

Antes de empezar a preparar los platos de este libro, conviene tener en cuenta lo siguiente:

- Las recetas son para 4 personas, pero muchos de los platos están pensados para compartir, y por tanto no son necesariamente para un número específico de personas. ¡Disfrutadlos juntos!
- Conviene leer bien la receta antes de empezar a prepararla. Entendemos que la persona que la preparará tiene conocimientos básicos y un equipo de cocina básico.
- En general, los ingredientes son fáciles de encontrar, pero si no se tuviese alguno de ellos puede reemplazarse por otro similar.
- Cualquier persona puede realizar ajustes y sustituciones para que estas recetas se adapten perfectamente a su estilo de vida.
- Si planeas preparar las recetas con polvo de moringa, es conveniente leer previamente el apartado '¿En qué casos no se recomienda tomar moringa?'
- Los datos sobre la composición nutricional de los platos son orientativos y no deben usarse con fines médicos.

La valoración nutricional de las recetas se ha realizado con el programa Easy-Diet®, y los pesos o volúmenes de cada ingrediente se han estimado con los datos sobre medidas caseras y raciones habituales de consumo del Manual de Nutrición y Dietética de Carbajal y col. (11). En las elaboraciones que incluyen aceite, hemos seleccionado aceite de girasol a la hora de estimar el contenido en nutrientes, por lo que el contenido en vitamina E puede variar si se reemplaza por aceite de oliva o por otro tipo de aceite.

Reconocemos la importancia central que tiene la cocina en los hogares saharauis y sabemos que cada cocinera tiene su propio estilo y nivel de experiencia. Estas recetas están diseñadas para que todas se sientan cómodas y disfruten del proceso de preparación.

¡Anímate a experimentar y a cocinar con moringa!

### 3.7. Bibliografía

1. Gopalakrishnan L, Doriya K, Kumar DS. Moringa oleifera: A review on nutritive importance and its medicinal application, *Food Sci Hum Wellness* 2016; 5:49–56. DOI: 10.1016/j.fshw.2016.04.001
2. Moyo B, Masika PJ, Hugo A, Muchenje V. Nutritional characterization of Moringa (*Moringa oleifera* Lam.) leaves, *Afr J Biotechnol.* 2011; 10:12925–12933.
3. Sultana S. Nutritional and functional properties of Moringa oleifera, *Metab Open.* 2020; 8:100061. DOI: [10.1016/j.metop.2020.100061](https://doi.org/10.1016/j.metop.2020.100061)
4. Bolarinwa IF, Aruna TE, Raji AO. Nutritive value and acceptability of bread fortified with moringa seed powder, *J Saudi Soc Agric Sci.* 2019; 18:195–200. DOI: 10.1016/j.jssas.2017.05.002
5. Olagbemide PT, Philip C. Proximate analysis and chemical composition of raw and defatted Moringa oleifera kernel, *Adv Life Sci Technol.* 2014; 24:92–99.
6. Fuglie LJ. The Moringa Tree: A local solution to malnutrition, Church World Serv. Senegal 2005; 5:75–83.
7. Alakali J, Kucha C, Rabi I. Effect of drying temperature on the nutritional quality of Moringa oleifera leaves, *Afr J Food Sci.* 2015; 9:395–399. DOI: 10.5897/AJFS2014.1145
8. Sokhela H, Govender L, Siwela M. Complementary Feeding Practices and Childhood Malnutrition in South Africa: The Potential of Moringa Oleifera Leaf Powder as a Fortificant: A Narrative Review, *Nutrients* 2023; 15:2011. DOI: [10.3390/nu15082011](https://doi.org/10.3390/nu15082011)
9. Azlan UK, Mediani A, Rohani ER, Tong X, Han R, Misnan NM, Jam FA, Bunawan H, Sarian MN, Hamezah HS. A Comprehensive Review with Updated Future Perspectives on the Ethnomedicinal and Pharmacological Aspects of Moringa oleifera. *Molecules* 2022; 27:5765. DOI: [10.3390/molecules27185765](https://doi.org/10.3390/molecules27185765)
10. Mackelden A, Jampolis M. Moringa: benefits, side effects and risks [Internet]. 2023 [citado 9 Nov 2023]. Disponible en: <https://www.forbes.com/health/nutrition/moringa/>
11. Carbajal A, Sánchez-Muniz FJ. Guía de prácticas en Nutrición y Dietética. University of León, Secretariat of Publications and Audiovisual Media; 2003:1–3. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2019-01-04-Guia-Practicas-2019-web.pdf>

## 4.-RECETARIO

---

---

### RECETAS CON CARNE

Tomates rellenos

Albóndigas

Muslos de pollo

### RECETAS CON PESCADO

Empanada gallega

Lubina en salsa verde

Arroz con lubina

### GUISOS Y CREMAS

Guiso de lentejas

Crema de calabaza

Crema de guisantes

Guiso de alubias y callos

Crema porrusalda

### PLATOS FRÍOS

Ensaladilla de patatas

Ensalada de cuscús

Ensalada de garbanzos y trampó

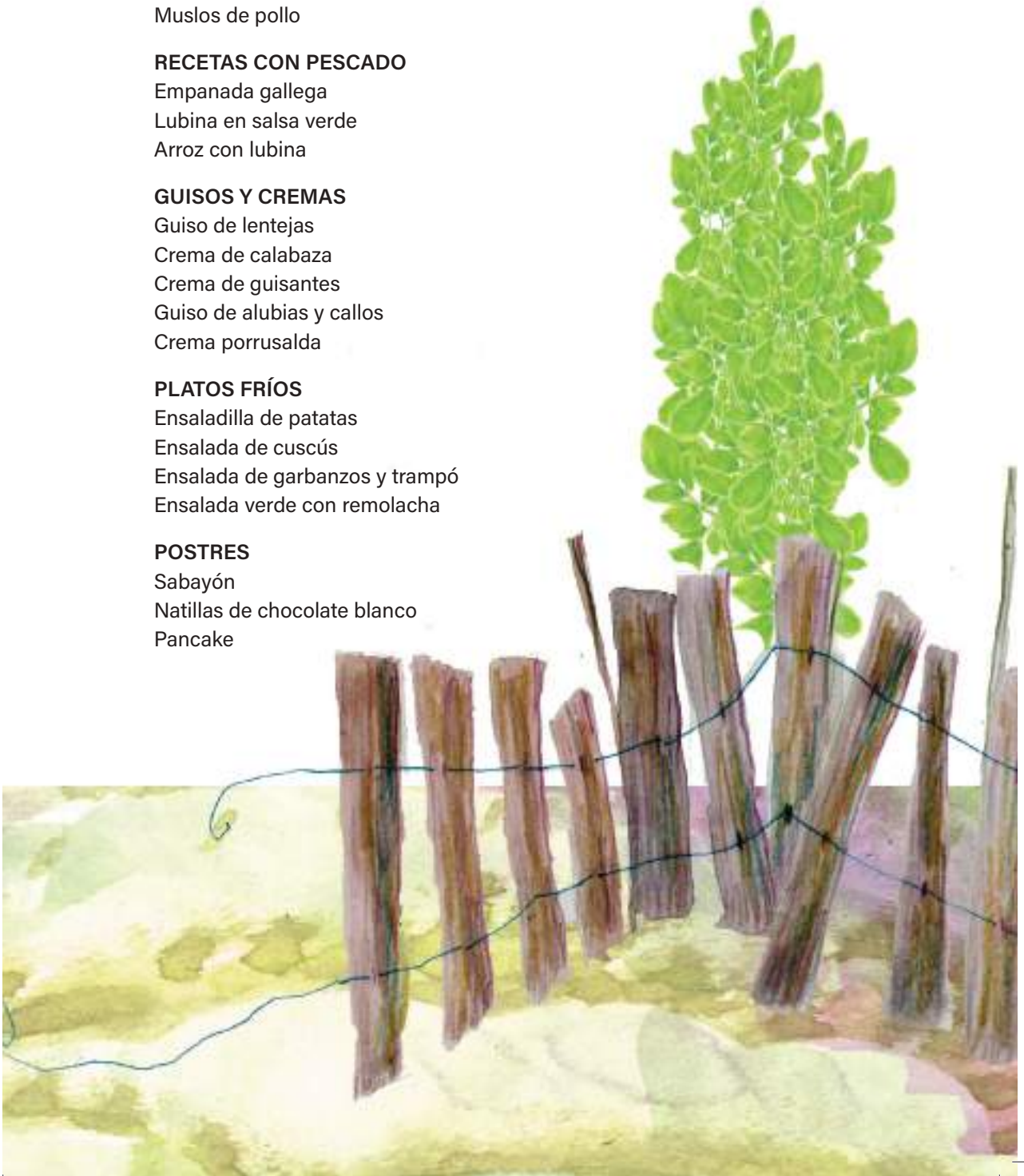
Ensalada verde con remolacha

### POSTRES

Sabayón

Natillas de chocolate blanco

Pancake





## 4.1. RECETAS CON CARNE

---

### 4.1.1. TOMATES RELLENOS

#### INGREDIENTES:

- TOMATES GRANDES 8ud
- CEBOLLA 1ud
- ZANAHORIAS 3ud
- DIENTES DE AJO 2ud
- PIMIENTO 1ud
- CARNE PICADA 600 g (TERNERA O DROMEDARIO)
- PIMIENTA NEGRA
- POLVO DE MORINGA 35-40 g
- SAL
- ACEITE 30 ml

#### PARA LA BECHAMEL:

- MARGARINA 70 g
- HARINA 70 g
- LECHE 1 L
- NUEZ MOSCADA

#### ELABORACIÓN:

1. CORTAR Y POCHAR TODAS LAS VERDURAS.
2. CORTAR POR LA MITAD LOS TOMATES, VACIAR Y RESERVAR.
3. AÑADIR LA CARNE PICADA AL POCHADO Y COCINAR.
4. AÑADIR LA CARNE DE LOS TOMATES AL POCHADO Y COCINAR.
5. COCINAR LA BECHAMEL: INFUSIONAR LA LECHE CON LA MORINGA, NUEZ MOSCADA Y RESERVAR. COCINAR LA MARGARINA Y LA HARINA HASTA QUE DORE UN POCO E IR AÑADIENDO LA LECHE POCO A POCO HASTA OPTENER LA TEXTURA DESEADA (NI MUY ESPESO, NI MUY LIGERO).
6. AÑADIR UN POCO DE LA BECHAMEL AL POCHADO Y PONER A PUNTO DE SAL Y PIMIENTA.
7. RELLENAR LOS TOMATES Y CUBRIRLOS CON BECHAMEL. HORNEAR HASTA QUE SE GRATINEN..

<b>Información nutricional (1 ración)</b>		
<b>RECETA DE TOMATES RELLENOS</b>		
<b>ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN</b>	<b>SIN POLVO DE MORINGA</b>	<b>CON POLVO DE MORINGA</b>
ENERGÍA, KCAL	747,4	765,9
PROTEÍNAS, G	45,0	47,4
GRASAS, G	38,4	38,6
CARBOHIDRATOS, G	54,9	58,3
FIBRA, G	11,0	12,7
VITAMINA B1, MG	0,7	0,9
VITAMINA B2, MG	1,2	3,0
VITAMINA B3, MG	16,3	17,0
VITAMINA C, MG	217,8	219,4
VITAMINA E, MG	11,7	21,9
CALCIO, MG	412,3	592,6
MAGNESIO, MG	127,3	160,4
FOSFORO, MG	714,5	732,9
POTASIO, MG	2.765,4	2.884,6
HIERRO, MG	5,3	7,8



## 4.1.2. ALBÓNDIGAS



### INGREDIENTES:

- CEBOLLA 1ud
- DIENTES DE AJO 2ud
- ZANAHORIAS 3ud
- PIMIENTOS 2ud
- TOMATES 6ud
- CARNE DROMEDARIO 600 g
- HUEVOS 2ud
- POLVO DE MORINGA 35-40 g
- PIMIENTA
- CILANTRO
- SAL
- HARINA 200 g
- ACEITE para freír 40 ml

### ELABORACIÓN:

1. 1CORTAR Y POCHAR LAS VERDURAS
2. EN UN BOL, MEZCLAR LA CARNE, LA MORINGA Y EL POCHADO.
3. AÑADIR LOS HUEVOS, CILANTRO, PIMIENTA Y SAL.
4. HACER BOLAS MEDIANAS, PASAR POR HARINA Y FREÍR EN POCO ACEITE.
5. RALLAR LOS TOMATES Y COCINAR CON UN POCO DE AJO.
6. AÑADIR LAS ALBÓNDIGAS A LA SALSAS DE TOMATE Y COCINAR.



Información nutricional (1 ración)		
RECETA DE ALBÓNDIGAS		
ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN	SIN POLVO DE MORINGA	CON POLVO DE MORINGA
ENERGÍA, KCAL	631,2	649,7
PROTEÍNAS, G	42,5	44,9
GRASAS, G	24,0	24,2
CARBOHIDRATOS, G	60,6	64,0
FIBRA, G	10,0	11,7
VITAMINA B1, MG	0,5	0,7
VITAMINA B2, MG	0,7	2,5
VITAMINA B3, MG	14,7	15,4
VITAMINA C, MG	266,0	267,6
VITAMINA E, MG	10,1	20,3
CALCIO, MG	132,6	312,9
MAGNESIO, MG	88,1	121,2
FOSFORO, MG	535,5	553,9
POTASIO, MG	1.751,6	1.870,8
HIERRO, MG	4,8	7,3



### 4.1.3. MUSLOS DE POLLO

#### INGREDIENTES:

- MUSLOS DE POLLO 4ud
- PATATAS 4ud
- DIENTES DE AJO 2ud
- CEBOLLAS 2ud
- POLVO DE MORINGA 35-40 g
- PIMENTÓN DULCE 10 g
- COMINO MOLIDO 10 g
- JENGIBRE MOLIDO 10 g
- PIMIENTA NEGRA 10 g
- ACEITE 30 ml
- SAL

#### ELABORACIÓN:

1. PREPARAR EL ADOBO MEZCLANDO POLVO DE MORINGA, PIMENTON DULCE, COMINO, JENGIBRE, PIMIENTA NEGRA Y UN POCO DE ACEITE.
2. PONER LOS MUSLOS EN EL ADOBO Y DEJARLOS REPOSAR.
3. CORTAR LAS PATATAS EN RODAJAS Y LAS CEBOLLAS EN JULIANA.
4. EN UNA BANDEJA DE HORNO, PONER DE BASE LAS PATATAS Y LAS CEBOLLAS Y AÑADIR LOS MUSLOS ADOBADOS.
5. FINALMENTE LLEVAR AL HORNO HASTA QUE ESTÉ COCINADO.





Información nutricional (1 ración)		
RECETA DE MUSLOS DE POLLO		
ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN	SIN POLVO DE MORINGA	CON POLVO DE MORINGA
ENERGÍA, KCAL	799,7	818,2
PROTEÍNAS, G	97,9	100,3
GRASAS, G	30,5	30,7
CARBOHIDRATOS, G	33,8	37,2
FIBRA, G	5,7	7,4
VITAMINA B1, MG	0,5	0,7
VITAMINA B2, MG	0,7	2,5
VITAMINA B3, MG	29,7	30,4
VITAMINA C, MG	38,0	39,6
VITAMINA E, MG	5,8	16,0
CALCIO, MG	94,8	275,1
MAGNESIO, MG	132,2	165,3
FOSFORO, MG	820,6	839,0
POTASIO, MG	2.159,7	2.278,9
HIERRO, MG	7,2	9,7





## 4.2. RECETAS CON PESCADO

### 4.2.1. EMPANADA GALLEGA

#### INGREDIENTES:

- CEBOLLAS 3ud
- DIENTES DE AJO 3ud
- TOMATES 2ud
- PIMIENTOS VERDES 2ud
- PIMIENTOS ROJOS 2ud
- CALABACÍN 2ud
- HUEVOS 4ud
- LATAS PEQUEÑAS DE ATÚN 3ud
- PIMENTÓN DULCE 10 g
- POLVO DE MORINGA 35-40 g

#### PARA LA MASA:

- HARINA COMÚN 780 g
- ACEITE OLIVA 180 ml
- AGUA 200 ml
- LEVADURA FRESCA 21 g
- SAL 14 g

#### ELABORACIÓN:

1. COCER LOS HUEVOS Y RESERVAR.
2. CORTAR Y POCHAR TODAS LAS VERDURAS.
3. AÑADIR LA MORINGA, LOS HUEVOS DUROS PICADOS Y EL ATÚN AL POCHADO.
4. AÑADIR EL PIMENTÓN Y FINALMENTE EL TOMATE RALLADO. PONER A PUNTO DE SAL Y COCINAR.

#### PARA LA MASA:

1. EN UN BOL, AÑADIR LA HARINA, LA LEVADURA, EL ACEITE Y EL AGUA TEMPLADA.
2. MEZCLAR HASTA OBTENER UNA MASA LISA. TAPAR CON UN PAÑO HÚMEDO Y DEJAR REPOSAR 1 HORA HASTA QUE DUPLIQUE SU TAMAÑO.
3. PASADO EL TIEMPO, DIVIDIMOS LA MASA EN DOS PARTES. LA AMASAMOS UN POCO MÁS Y DEJAMOS REPOSAR 5 MINUTOS.





- ESTIRAMOS UNA PARTE DE LA MASA EN LA BANDEJA DE HORNO PREVIAMENTE ENGRASADA, AÑADIMOS EL RELLENO Y TAPAMOS CON LA OTRA MITAD DE LA MASA.
- CERRAMOS LOS PLIEGUES DE LAS MASAS CON LA AYUDA DE UN TENEDOR O CON LOS DEDOS.
- HACEMOS UN AGUJERO EN LA PARTE DE ARRIBA DE LA EMPANADA Y PINTAMOS CON HUEVO BATIDO.
- AL HORNO A 180 GRADOS APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS.

Información nutricional (1 ración)		
RECETA DE EMPANADA GALLEGA		
ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN	SIN POLVO DE MORINGA	CON POLVO DE MORINGA
ENERGÍA, KCAL	1.335,5	1.354,0
PROTEÍNAS, G	47,5	49,9
GRASAS, G	56,3	56,5
CARBOHIDRATOS, G	159,5	162,9
FIBRA, G	14,2	15,9
VITAMINA B1, MG	0,5	0,7
VITAMINA B2, MG	0,6	2,4
VITAMINA B3, MG	11,8	12,5
VITAMINA C, MG	274,9	276,5
VITAMINA E, MG	29,9	40,1
CALCIO, MG	142,4	322,7
MAGNESIO, MG	112,4	145,5
FOSFORO, MG	571,2	589,6
POTASIO, MG	1.355,0	1.474,2
HIERRO, MG	6,7	9,2



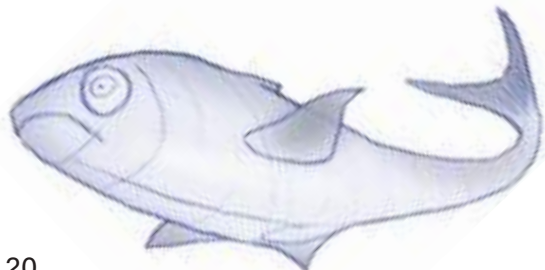
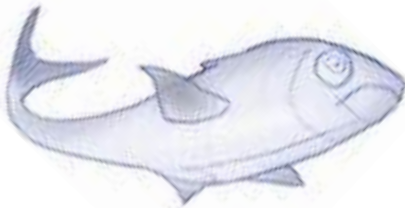
## 4.2.2. LUBINA EN SALSA VERDE

### INGREDIENTES:

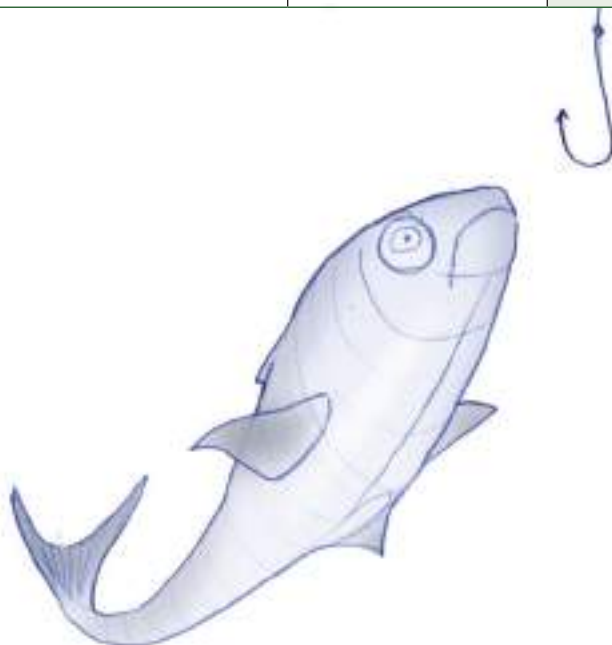
- LUBINAS 2ud
- CEBOLLA 1ud
- DIENTE DE AJO 1ud
- HARINA 25 g
- BONIATOS 4ud
- POLVO DE MORINGA 35-40 g
- COMINO 10 g
- PIMENTÓN DULCE 10 g
- PIMIENTA NEGRA 10 g
- ACEITE 40 ml
- PEREJIL
- SAL

### ELABORACIÓN:

1. LIMPIAR Y CORTAR LAS LUBINAS EN RODAJAS.
2. PELAR Y CORTAR LOS BONIATOS EN RODAJAS. EMBADURNAR CON EL ADOBO DE LAS ESPECIAS Y EL ACEITE. LLEVAR AL HORNO Y COCINAR. CUANDO ESTÉN COCINADOS RESERVAR.
3. SALSA VERDE: CORTAR LA CEBOLLA, EL AJO Y POCHAR. AÑADIR LA HARINA Y COCINAR. AÑADIR AGUA POCO A POCO HASTA OBTENER LA SALSA DESEADA (QUE QUEDE LIGERA). FINALMENTE AÑADIR PEREJIL PICADO Y LA MORINGA. PONER A PUNTO DE SAL Y RESERVAR.
4. COCINAR LA LUBINA EN LA SALSA E IR REMOVIENDO LA SARTÉN HASTA QUE ESTE LISTA.
5. EN UN PLATO PONER LA RACIÓN DE LUBINA CON SALSA Y EL BONIATO ASADO.



<b>Información nutricional (1 ración)</b>		
<b>RECETA DE LUBINA EN SALSA VERDE</b>		
<b>ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN</b>	<b>SIN POLVO DE MORINGA</b>	<b>CON POLVO DE MORINGA</b>
ENERGÍA, KCAL	473,6	492,1
PROTEÍNAS, G	43,7	46,1
GRASAS, G	14,7	14,9
CARBOHIDRATOS, G	41,6	45,0
FIBRA, G	5,2	6,9
VITAMINA B1, MG	0,3	0,5
VITAMINA B2, MG	0,2	2,0
VITAMINA B3, MG	1,3	2,0
VITAMINA C, MG	40,3	41,9
VITAMINA E, MG	12,7	22,9
CALCIO, MG	308,6	488,9
MAGNESIO, MG	73,5	106,6
FOSFORO, MG	916,8	935,2
POTASIO, MG	1.205,5	1.324,7
HIERRO, MG	5,6	8,1



### 4.2.3. ARROZ CON LUBINA

#### INGREDIENTES:

- ARROZ 400 g
- LUBINAS 2ud
- CEBOLLA 3ud
- PIMIENTO VERDE 2ud
- PIMIENTOS ROJOS 2ud
- TOMATES 3ud
- DIENTES DE AJO 2ud
- POLVO DE MORINGA 35-40 g
- ACEITE 50 ml
- LAUREL
- SAL
- PIMIENTA

#### ELABORACIÓN:

1. COCINAMOS EL ARROZ CON UN POCO DE SAL, UN DIENTE DE AJO Y UNA HOJA DE LAUREL, RESERVAR.

#### PIPERRADA:

1. CORTAMOS LOS AJOS, LAS CEBOLLAS Y LOS PIMIENTOS EN JULIANA.
2. LLEVAMOS AL FUEGO Y POCHAMOS MUY BIEN LAS VERDURAS.
3. RALLAMOS LOS TOMATES. AÑADIMOS LA MORINGA Y LOS TOMATES RALLADOS AL POCHADO Y DEJAMOS COCINAR LENTAMENTE. CUANDO ESTE LISTO RESERVAR.
4. LIMPIAR LAS LUBINAS, EMBADURNAR CON ACEITE, SAL Y PIMIENTA Y METER AL HORNO DURANTE 12 MINUTOS A 180 GRADOS.
5. EN UN PLATO SERVIR LA LUBINA, PIPERRADA Y EL ARROZ.



<b>Información nutricional (1 ración)</b>		
<b>RECETA DE ARROZ CON LUBINA</b>		
<b>ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN</b>	<b>SIN POLVO DE MORINGA</b>	<b>CON POLVO DE MORINGA</b>
ENERGÍA, KCAL	526,2	544,7
PROTEÍNAS, G	47,2	49,6
GRASAS, G	17,6	17,8
CARBOHIDRATOS, G	45,0	48,4
FIBRA, G	7,1	8,8
VITAMINA B1, MG	0,3	0,5
VITAMINA B2, MG	0,2	2,0
VITAMINA B3, MG	2,8	3,5
VITAMINA C, MG	271,7	273,3
VITAMINA E, MG	10,5	20,7
CALCIO, MG	329,6	509,9
MAGNESIO, MG	95,6	128,7
FOSFORO, MG	963,1	981,5
POTASIO, MG	1.470,9	1.590,1
HIERRO, MG	6,2	8,7



## 4.3. GUISOS Y CREMAS

---

### 4.3.1. GUISO DE LENTEJAS

**INGREDIENTES:**

- LENTEJAS 400 g
- CEBOLLA 1ud
- PUERRO 1ud
- DIENTES DE AJO 2ud
- ZANAHORIAS 2ud
- TOMATES 2ud
- PIMIENTO 1ud
- CALABACÍN 1ud
- CALABAZA 200 g
- POLVO DE MORINGA 35-40 g
- PIMENTOS DULCE 10 g
- COMINO 10 g
- PIMIENTA NEGRA 10 g
- ACEITE 30 ml
- CILANTRO
- SAL

**ELABORACIÓN:**

1. DEJAR LAS LENTEJAS EN REMOJO DESDE LA NOCHE ANTERIOR.
2. CORTAR TODAS LAS VERDURAS.
3. POCHAR AJO, CEBOLLA, PUERRO Y PIMIENTO.
4. AÑADIR LAS ESPECIAS Y FINALMENTE EL TOMATE RALLADO.
5. AÑADIR LAS LENTEJAS, AGUA HASTA CUBRIR Y DEJAR COCINAR DURANTE 15-20MIN.
6. AÑADIR LAS ZANAHORIAS, CALABACÍN, CALABAZA, CILANTRO, LA MORINGA Y COCINAR HASTA DE LAS VERDURAS ESTÉN COCIDAS DURANTE 15-20 MIN MÁS.
7. CORREGIR DE PUNTO DE SAL..



<b>Información nutricional (1 ración)</b>		
<b>RECETA DE GUISO DE LENTEJAS</b>		
<b>ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN</b>	<b>SIN POLVO DE MORINGA</b>	<b>CON POLVO DE MORINGA</b>
ENERGÍA, KCAL	225,1	243,6
PROTEÍNAS, G	10,1	12,5
GRASAS, G	9,6	9,8
CARBOHIDRATOS, G	24,5	27,9
FIBRA, G	12,2	13,9
VITAMINA B <sub>1</sub> , MG	0,2	0,4
VITAMINA B <sub>2</sub> , MG	0,2	2,0
VITAMINA B <sub>3</sub> , MG	2,0	2,7
VITAMINA C, MG	88,9	90,5
VITAMINA E, MG	5,6	15,8
CALCIO, MG	80,1	260,4
MAGNESIO, MG	58,5	91,6
FOSFORO, MG	156,4	174,8
POTASIO, MG	901,2	1.020,4
HIERRO, MG	4,8	7,3



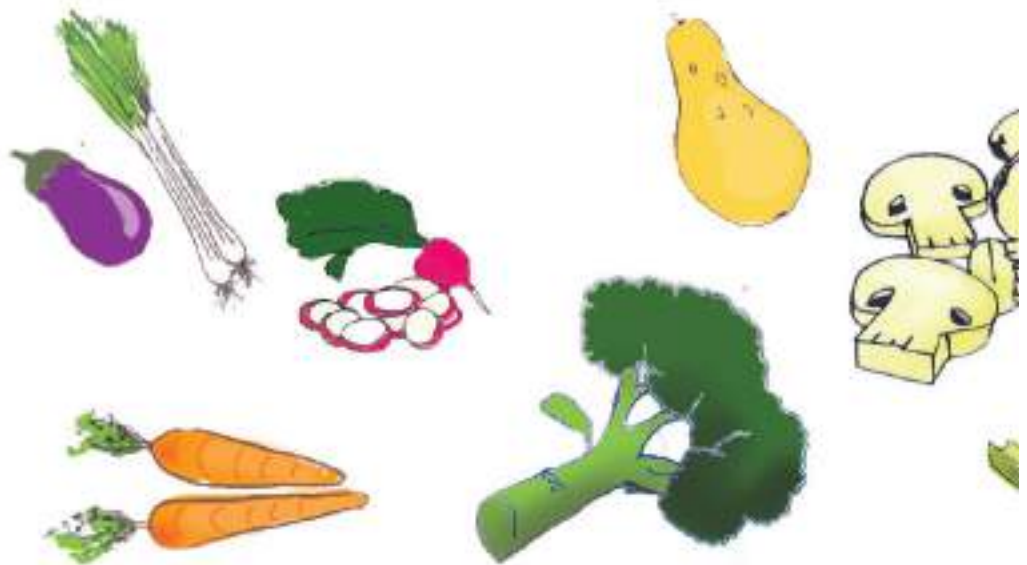
### 4.3.2. CREMA DE CALABAZA

#### INGREDIENTES:

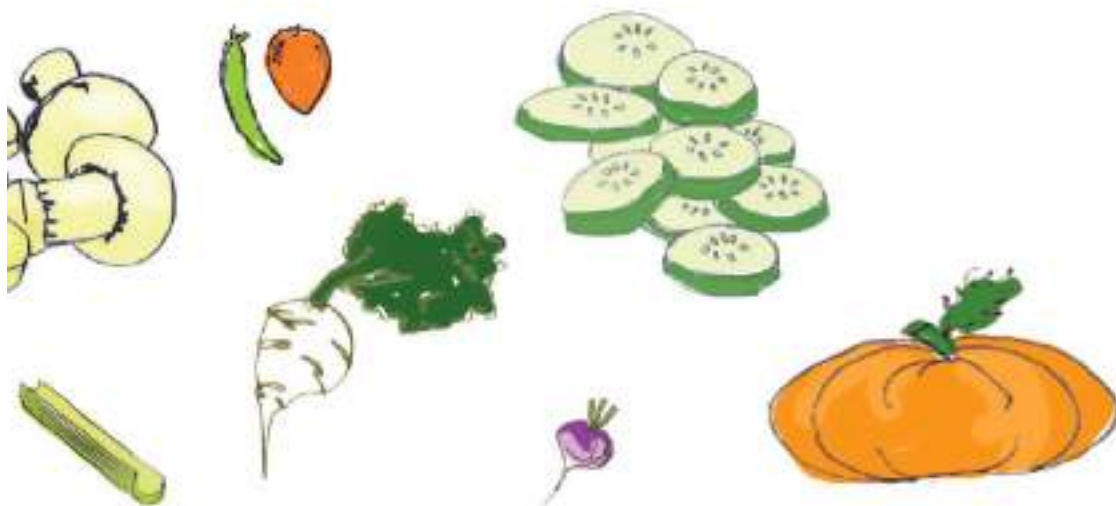
- CALABAZA, 600 g
- ZANAHORIAS 4ud
- CEBOLLA 1ud
- PUERRO 1ud
- DIENTE DE AJO 1ud
- POLVO DE MORINGA 35-40 g
- ACEITE 30 ml
- LAUREL
- SAL

#### ELABORACIÓN:

1. CORTAR Y POCHAR LA CEBOLLA, PUERRO Y EL AJO.
2. PELAR Y CORTAR LA CALABAZA Y LAS ZANAHORIAS Y AÑADIR AL POCHADO.
3. CUBRIR DE AGUA Y DEJAR COCINAR CON LA HOJA DE LAUREL.
4. TRITUTAR Y CORREGIR DE PUNTO DE SAL.
5. SERVIR LA CREMA Y ESPOLVOREAR CON POLVO DE MORINGA.



Información nutricional (1 ración)		
RECETA DE CREMA DE CALABAZA		
ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN	SIN POLVO DE MORINGA	CON POLVO DE MORINGA
ENERGÍA, KCAL	156,1	174,6
PROTEÍNAS, G	3,2	5,6
GRASAS, G	8,0	8,2
CARBOHIDRATOS, G	17,5	20,9
FIBRA, G	6,9	8,6
VITAMINA B <sub>1</sub> , MG	0,1	0,3
VITAMINA B <sub>2</sub> , MG	0,2	2,0
VITAMINA B <sub>3</sub> , MG	0,9	1,6
VITAMINA C, MG	29,8	31,4
VITAMINA E, MG	4,7	14,9
CALCIO, MG	77,1	257,4
MAGNESIO, MG	27,9	61,0
FOSFORO, MG	78,0	96,4
POTASIO, MG	1.019,8	1.139,0
HIERRO, MG	1,1	3,6





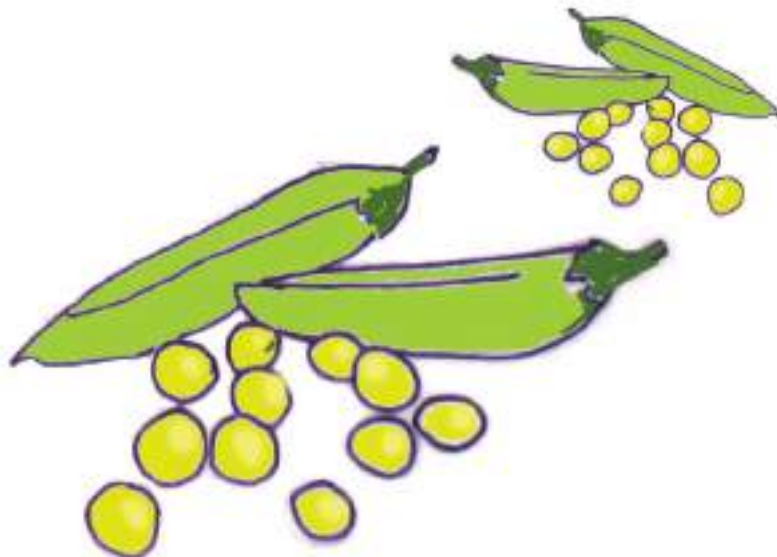
### 4.3.3. CREMA DE GUISANTES

#### INGREDIENTES:

- GUISANTES 600 g
- CEBOLLA 1ud
- DIENTES DE AJO 2ud
- PIMIETO VERDE 1ud
- POLVO DE MORINGA 35-40 g
- ACEITE 30 ml
- CILANTRO
- SAL

#### ELABORACIÓN:

1. CORTAR LAS VERDURAS Y POCHAR.
2. AÑADIR LOS GUISANTES, CUBRIR DE AGUA Y COCINAR.
3. AÑADIR CILANTRO, LA MORINGA Y TRITURAR LA CREMA.
4. PONER A PUNTO DE SAL Y SERVIR.



Información nutricional (1 ración)		
RECETA DE CREMA DE GUISANTES		
ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN	SIN POLVO DE MORINGA	CON POLVO DE MORINGA
ENERGÍA, KCAL	186,4	204,9
PROTEÍNAS, G	8,9	11,3
GRASAS, G	9,0	9,2
CARBOHIDRATOS, G	17,5	20,9
FIBRA, G	8,6	10,3
VITAMINA B <sub>1</sub> , MG	0,4	0,6
VITAMINA B <sub>2</sub> , MG	0,2	2,0
VITAMINA B <sub>3</sub> , MG	2,8	3,5
VITAMINA C, MG	82,8	84,4
VITAMINA E, MG	5,1	15,3
CALCIO, MG	51,2	231,5
MAGNESIO, MG	45,7	78,8
FOSFORO, MG	158,5	176,9
POTASIO, MG	438,8	558,0
HIERRO, MG	2,7	5,2



#### 4.3.4. GUISO DE ALUBIAS Y CALLOS

##### INGREDIENTES:

- ALUBIAS 400 g
- CALLOS DE DROMEDARIO 400 g
- CEBOLLAS 2ud
- PIMIENTOS VERDES 2ud
- PIMIENTO ROJOS 2ud
- ZANAHORIAS 2ud
- TOMATES 2ud
- DIENTES DE AJO 2ud
- POLVO DE MORINGA 35-40 g
- COMINO 10 g
- PIMENTÓN DULCE 10 g
- JENGIBRE 10 g
- ACEITE 30 ml
- SAL

##### ELABORACIÓN:

1. DEJAR EN REMOJO LAS ALUBIAS DESDE LA NOCHE ANTERIOR.
2. LIMPIAR A CONCIENCIA LOS CALLOS Y COCINARLOS A FUEGO SUAVE HASTA QUE ESTÉN BLANDOS Y RESERVAR EN EL AGUA DE COCCIÓN.
3. CORTAR TODAS LAS VERDURAS Y POCHAR.
4. AÑADIR LAS ESPECIAS Y FINALMENTE EL TOMATE.
5. AÑADIR LAS ALUBIAS, CUBRIR CON EL AGUA DE LA COCCIÓN DE LOS CALLOS Y COCINAR.
6. CORTAR LOS CALLOS, RESERVADOS PREVIAMENTE, Y AÑADIR AL GUISO CUANDO LAS ALUBIAS ESTEN BIEN COCINADAS.
7. AÑADIR LA MORINGA Y CORREGIR DE SAL.



Información nutricional (1 ración)		
RECETA DE GUISO DE ALUBIAS Y CALLOS		
ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN	SIN POLVO DE MORINGA	CON POLVO DE MORINGA
ENERGÍA, KCAL	277,4	295,9
PROTEÍNAS, G	25,2	27,6
GRASAS, G	4,3	4,5
CARBOHIDRATOS, G	34,4	37,8
FIBRA, G	14,6	16,3
VITAMINA B <sub>1</sub> , MG	0,3	0,5
VITAMINA B <sub>2</sub> , MG	0,3	2,1
VITAMINA B <sub>3</sub> , MG	6,6	7,3
VITAMINA C, MG	264,8	266,4
VITAMINA E, MG	2,7	12,9
CALCIO, MG	135,7	316,0
MAGNESIO, MG	93,2	126,3
FOSFORO, MG	527,8	546,2
POTASIO, MG	1.495,4	1.614,6
HIERRO, MG	5,4	7,9



### 4.3.5. CREMA PORRUSALDA

#### INGREDIENTES:

- PUERROS 6ud
- PATATAS 3ud
- CEBOLLA 1ud
- ZANAHORIAS 2ud
- POLVO DE MORINGA 35-40 g
- ACEITE 30 ml
- PEREJIL
- SAL

#### ELABORACIÓN:

1. LIMPIAR BIEN LOS PUERROS HASTA RETIRAR TODA LA TIERRA.
2. CORTAR TODAS LAS VERDURAS Y POCHAR.
3. PELAR LAS PATATAS, CORTAR Y AÑADIR AL POCHADO.
4. CUBRIR DE AGUA Y DEJAR COCER HASTA QUE LA PATATA ESTÉ COCIDA (PARA COMPROBAR SI ESTÁ BIEN COCIDA LA PINCHAMOS CON UN CUCHILLO).
5. RETIRAMOS PARTE DEL AGUA DEL COCIDO, Y RESERVAMOS.
6. AÑADIR LA MORINGA, EL PEREJIL Y TRITURAR. SI AL TRITURAR NECESITAMOS MÁS AGUA, AÑADIMOS POCO A POCO DE LA RESERVADA.
7. CORREGIR PUNTO DE SA.L





**Información nutricional (1 ración)****RECETA DE CREMA PORRUSALDA**

ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN	SIN POLVO DE MORINGA	CON POLVO DE MORINGA
ENERGÍA, KCAL	216,1	234,6
PROTEÍNAS, G	5,4	7,8
GRASAS, G	8,7	8,9
CARBOHIDRATOS, G	29,1	32,5
FIBRA, G	7,1	8,8
VITAMINA B <sub>1</sub> , MG	0,3	0,5
VITAMINA B <sub>2</sub> , MG	0,1	1,9
VITAMINA B <sub>3</sub> , MG	2,3	3,0
VITAMINA C, MG	50,1	51,7
VITAMINA E, MG	5,7	15,9
CALCIO, MG	76,6	256,9
MAGNESIO, MG	44,7	77,8
FOSFORO, MG	117,4	135,8
POTASIO, MG	1.140,3	1.259,5
HIERRO, MG	2,1	4,6



## 4.4. PLATOS FRÍOS

---

---

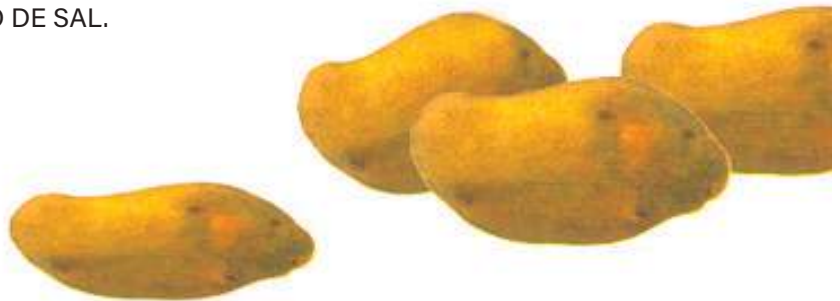
### 4.4.1. ENSALADILLA DE PATATAS

**INGREDIENTES:**

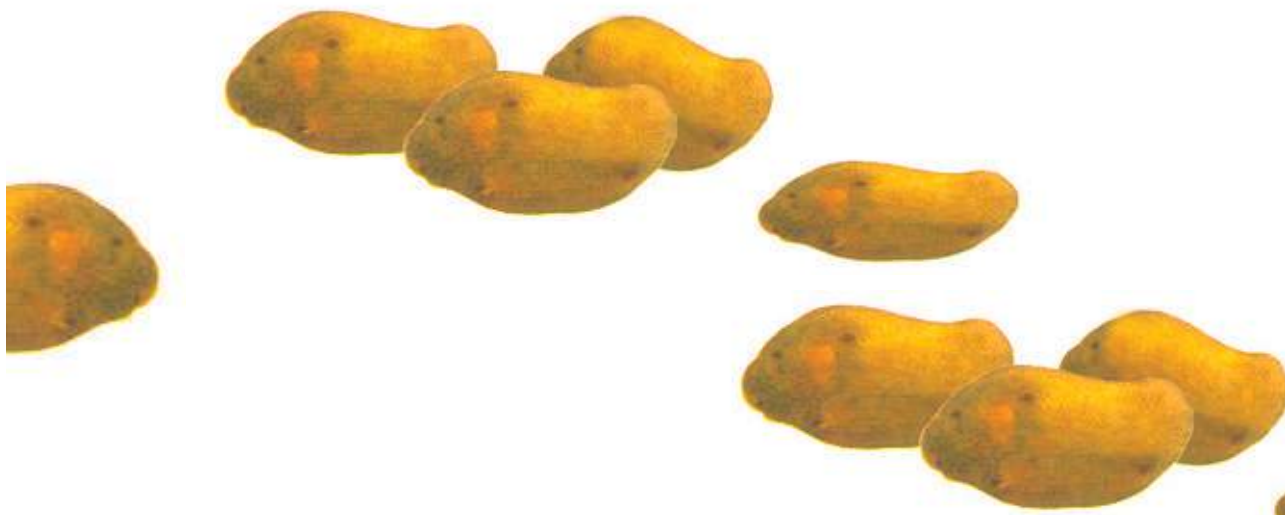
- PATATAS 6ud
- ZANAHORIAS 3ud
- HUEVOS 4ud
- ACEITUNAS 40 g
- GUISANTES COCIDOS 200 g
- LATAS pequeñas de ATÚN 3ud (OPCIONAL)
- LECHE 150 ml
- ACEITE 300 ml
- POLVO DE MORINGA 35-40 g
- DIENTE DE AJO 1ud

**ELABORACIÓN:**

1. COCER LAS PATATAS, ZANAHORIA, HUEVOS Y LOS GUISANTES.
2. CORTAR LAS VERDURAS, HUEVOS Y MEZCLAR TODO EN UN BOL.
3. HACER UNA LACTONESA CON LA LECHE, ACEITE, AJO, SAL Y LA MORINGA.
  - a. PONER EN UNA JARRA EL ACEITE, AJO, SAL Y EL POLVO DE MORINGA.
  - b. EMPEZAR A TRITURAR E IR AÑADIENDO LA LECHE POCO A POCO HASTA OBTENER LA LACTONESA (ES LA MISMA TEXTURA QUE LA MAYONESA).
4. AÑADIR AL BOL, LAS ACEITUNAS CORTADAS, ATÚN Y MEZCLAR TODO CON LA LACTONESA.
5. CORREGIR PUNTO DE SAL.



<b>Información nutricional (1 ración)</b>		
<b>RECETA DE ENSALADILLA DE PATATAS</b>		
<b>ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN</b>	<b>SIN POLVO DE MORINGA</b>	<b>CON POLVO DE MORINGA</b>
ENERGÍA, KCAL	1.031,8	1.050,3
PROTEÍNAS, G	18,1	20,5
GRASAS, G	85,1	85,3
CARBOHIDRATOS, G	48,7	52,1
FIBRA, G	10,0	11,7
VITAMINA B <sub>1</sub> , MG	0,5	0,7
VITAMINA B <sub>2</sub> , MG	0,5	2,3
VITAMINA B <sub>3</sub> , MG	4,2	4,9
VITAMINA C, MG	60,8	62,4
VITAMINA E, MG	43,7	53,9
CALCIO, MG	152,3	332,6
MAGNESIO, MG	81,2	114,3
FOSFORO, MG	326,7	345,1
POTASIO, MG	1.728,3	1.847,5
HIERRO, MG	4,1	6,6





#### 4.4.2. ENSALADA DE CUSCÚS

##### INGREDIENTES:

- CUS CUS 400 g
- ZANAHORIAS 2ud
- CEBOLLA 1ud
- PIMIENTO VERDE 1ud
- PIMIENTO ROJO 1ud
- LIMÓN 1ud
- POLVO DE MORINGA 35-40 g
- HIERBABUENA
- CILANTRO
- COMINO
- ACEITE 30 ml
- SAL

##### ELABORACIÓN:

1. COCINAR EL CUS CUS AL VAPOR.
2. CORTAR TODAS LAS VERDURAS.
3. EN UN BOL, AÑADIMOS LAS HIERBAS CORTADAS, ACEITE, COMINO, SAL, LA MORINGA Y EL JUGO DE LIMÓN Y LO BATIMOS ENÉRGICAMENTE HASTA OBTENER UNA VINAGRETA.
4. MEZCLAR EL CUS CUS YA FRIO CON LAS VERDURAS Y LA VINAGRETA.





<b>Información nutricional (1 ración)</b>		
<b>RECETA DE ENSALADA DE CUSCÚS</b>		
<b>ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN</b>	<b>SIN POLVO DE MORINGA</b>	<b>CON POLVO DE MORINGA</b>
ENERGÍA, KCAL	402,7	421,2
PROTEÍNAS, G	11,9	14,3
GRASAS, G	9,7	9,9
CARBOHIDRATOS, G	66,0	69,4
FIBRA, G	7,4	9,1
VITAMINA B <sub>1</sub> , MG	0,3	0,5
VITAMINA B <sub>2</sub> , MG	0,1	1,9
VITAMINA B <sub>3</sub> , MG	3,1	3,8
VITAMINA C, MG	141,8	143,4
VITAMINA E, MG	5,8	16,0
CALCIO, MG	65,2	245,5
MAGNESIO, MG	53,1	86,2
FOSFORO, MG	155,7	174,1
POTASIO, MG	550,6	669,8
HIERRO, MG	1,6	4,2



### 4.4.3. ENSALADA DE GARBANZOS Y TRAMPÓ

#### INGREDIENTES:

- CEBOLLA 1ud
- PIMIENTOS VERDES 2ud
- PIMIENTOS ROJOS 2ud
- TOMATES 3ud
- LATAS DE ATÚN 2ud (OPCIONAL)
- GARBANZOS COCIDOS 280 g
- POLVO DE MORINGA 35-40 g
- ACEITE 30 ml
- SAL

#### ELABORACIÓN:

1. CORTAR TODAS LAS VERDURAS Y MEZCLAR CON EL ATÚN.
2. AÑADIR LOS GARBANZOS COCIDOS, PREVIAMENTE LAVADOS, LOS TOMATES Y LA MORINGA A LA MEZCLA Y CORREGIR PUNTO DE SAL.



<b>Información nutricional (1 ración)</b>		
<b>RECETA DE ENSALADA DE GARBANZOS Y TRAMPÓ</b>		
<b>ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN</b>	<b>SIN POLVO DE MORINGA</b>	<b>CON POLVO DE MORINGA</b>
Energía, kcal	284,1	302,6
Proteínas, g	19,4	21,8
Grasas, g	11,4	11,6
Carbohidratos, g	26,0	29,4
Fibra, g	12,4	14,1
Vitamina B <sub>1</sub> , mg	0,2	0,4
Vitamina B <sub>2</sub> , mg	0,2	2,0
Vitamina B <sub>3</sub> , mg	7,6	8,3
Vitamina C, mg	265,7	267,3
Vitamina E, mg	8,2	18,4
Calcio, mg	82,3	262,6
Magnesio, mg	80,2	113,3
Fosforo, mg	232,8	251,2
Potasio, mg	954,4	1.073,6
Hierro, mg	3,9	6,4



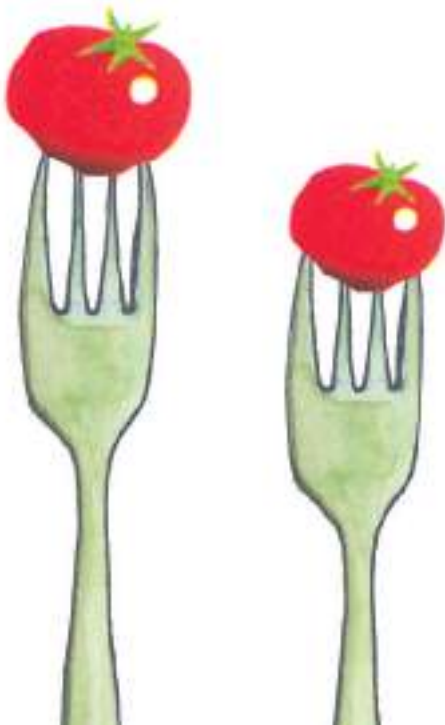
#### 4.4.4. ENSALADA VERDE CON REMOLACHA

##### INGREDIENTES:

- LECHUGA 1ud
- CEBOLLA 1ud
- TOMATES 2ud
- PEPINOS 2ud
- REMOLACHAS 4ud
- ACEITUNAS 40 g
- POLVO DE MORINGA 35/40 g
- ACEITE 40 ml
- VINAGRE 24 ml
- SAL

##### ELABORACIÓN:

1. LIMPIAR Y COCER LAS REMOLACHAS Y RESERVAR.
2. HACER UNA VINAGRETA CON LA MORINGA, ACEITE, SAL Y EL VINAGRE.
3. LIMPIAR Y CORTAR LA LECHUGA.
4. CORTAR LOS TOMATES, PEPINOS Y CEBOLLA.
5. MEZCLAR LA REMOLACHA PELADA Y CORTADA CON LOS DEMÁS INGREDIENTES Y AÑADIR LA VINAGRETA.





<b>Información nutricional (1 ración)</b>		
<b>RECETA DE ENSALADA VERDE CON REMOLACHA</b>		
<b>ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN</b>	<b>SIN POLVO DE MORINGA</b>	<b>CON POLVO DE MORINGA</b>
ENERGÍA, KCAL	181,3	199,8
PROTEÍNAS, G	3,9	6,3
GRASAS, G	11,6	11,8
CARBOHIDRATOS, G	13,4	16,8
FIBRA, G	6,0	7,7
VITAMINA B <sub>1</sub> , MG	0,1	0,4
VITAMINA B <sub>2</sub> , MG	0,1	2,0
VITAMINA B <sub>3</sub> , MG	1,6	2,3
VITAMINA C, MG	24,6	26,2
VITAMINA E, MG	7,0	17,2
CALCIO, MG	84,7	265,0
MAGNESIO, MG	40,3	73,4
FOSFORO, MG	80,1	98,5
POTASIO, MG	708,8	828,0
Hierro, mg	1,7	4,2



## 4.5. POSTRES

---

### 4.5.1. SABAYÓN

**INGREDIENTES:**

- YEMAS 8ud
- AZÚCAR 100 g
- NARANJA 1ud
- MELOCOTÓN EN ALMÍBAR 80 g
- POLVO DE MORINGA 35-40 g
- GELATINA EN POLVO 10-15 g

**ELABORACIÓN:**

1. PONER LA GELATINA EN UN POQUITO DE AGUA FRIA Y RESERVAR.
2. LAVAR Y PELAR LA NARANJA QUEDÁNDONOS SOLO CON LA PARTE EXTERIOR (SIN LA PARTE DE PIEL BLANCA) Y RESERVAR.
3. EXPRIMIR LA NARANJA Y RESERVAR EL ZUMO.
4. MEZCLAR EN UN BOL LAS YEMAS, AZÚCAR, PELADURA Y EL ZUMO DE NARANJA.
5. COCINAR LA MEZCLA AL BAÑO MARÍA SIN QUE CUAJE EL HUEVO (NO MÁS DE 80 GRADOS DE TEMPERATURA).
6. SACAR LA PELADURA DE NARANJA DE LA MEZCLA Y DESECHAR.
7. AÑADIR LA GELATINA A LA MEZCLA Y REMOVER HASTA QUE QUEDE BIEN MEZCLADO.
8. CORTAR Y SALTEAR EL MELOCOTÓN EN ALMÍBAR.
9. EN UNOS VASOS PONER DE BASE EL MELOCOTÓN, ESPOLVOREARLO CON EL POLVO DE MORINGA Y CUBRIR CON EN SAVAYON.
10. QUEMAR EL SAVAYON CON UN SOPLETE (OPCIONAL).



<b>Información nutricional (1 ración)</b>		
<b>RECETA DE SAVAYÓN</b>		
<b>ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN</b>	<b>SIN POLVO DE MORINGA</b>	<b>CON POLVO DE MORINGA</b>
ENERGÍA, KCAL	275,4	293,9
PROTEÍNAS, G	7,3	9,7
GRASAS, G	12,7	12,9
CARBOHIDRATOS, G	32,8	36,2
FIBRA, G	1,3	3,0
VITAMINA B1, MG	0,1	0,3
VITAMINA B2, MG	0,2	2,0
VITAMINA B3, MG	0,3	1,0
VITAMINA C, MG	32,0	33,6
VITAMINA E, MG	1,7	11,9
CALCIO, MG	79,7	260,0
MAGNESIO, MG	14,8	47,9
FOSFORO, MG	219,8	238,2
POTASIO, MG	167,5	286,7
HIERRO, MG	2,5	5,0



## 4.5.2. NATILLAS DE CHOCOLATE BLANCO

### INGREDIENTES:

- LECHE 500 ml
- CHOCOLATE BLANCO 200g
- YEMAS DE HUEVO 4ud
- CANELA EN RAMA 1
- AZÚCAR 80 g
- LIMÓN 1ud
- POLVO DE MORINGA 35-40 g
- MAIZENA 30 g
- ESENCIA DE VAINILLA

### ELABORACIÓN:

1. TROCEAR EL CHOCOLATE BLANCO Y RESERVAR.
2. INFUSIONAR LA LECHE CON LA CANELA, PIEL DEL LIMÓN Y LA MORINGA.
3. EN UN BOL, MEZCLAR LAS YEMAS, AZÚCAR, MAIZENA Y LA ESENCIA DE VAINILLA.
4. AÑADIR POCO A POCO LA LECHE INFUSIONADA A LA MEZCLA SIN DEJAR GRUMOS.
5. COCINAR LA MEZCLA A FUEGO SUAVE, AÑADIR EL CHOCOLATE BLANCO Y SEGUIR COCINANDO SIN DEJAR DE REMOVER EN NINGÚN MOMENTO.
6. CUANDO TENGAMOS LA TEXTURA DESEADA, VOLCAR LA MEZCLA EN VASOS Y LLEVAR A LA NEVERA.
7. OPCIONAL: PONER EN CADA VASO UNA GALLETA MARIA ENCIMA DE LA NATILLA.



<b>Información nutricional (1 ración)</b>		
<b>RECETA DE NATILLAS DE CHOCOLATE BLANCO</b>		
<b>ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN</b>	<b>SIN POLVO DE MORINGA</b>	<b>CON POLVO DE MORINGA</b>
ENERGÍA, KCAL	539,9	558,4
PROTEÍNAS, G	12,0	14,4
GRASAS, G	26,7	26,9
CARBOHIDRATOS, G	62,3	65,7
FIBRA, G	0,3	2,0
VITAMINA B <sub>1</sub> , MG	0,1	0,3
VITAMINA B <sub>2</sub> , MG	0,6	2,4
VITAMINA B <sub>3</sub> , MG	0,4	1,1
VITAMINA C, MG	11,6	13,2
VITAMINA E, MG	1,1	11,3
CALCIO, MG	322,4	502,7
MAGNESIO, MG	35,2	68,3
FOSFORO, MG	341,9	360,3
POTASIO, MG	438,6	557,8
HIERRO, MG	1,4	3,9



### 4.5.3. PANCAKE

- HUEVOS 2ud
- HARINA 240 g
- LECHE 400 ml
- AZÚCAR 40 g
- POLVO DE MORINGA 35-40 g
- LEVADURA QUÍMICA 30 g
- SAL
- CANELA EL POLVO
- MERMELADA DE FRESA O ALBARICOQUE 60 g
- ACEITE O MANTEQUILLA 15 g

#### ELABORACIÓN:

1. MEZCLAR LA HARINA, LA MORINGA, AZÚCAR, SAL Y CANELA EN POLVO.
2. AÑADIR LA LECHE A LA MEZCLA Y REMOVER HASTA QUE QUEDE UNIFORME.
3. VERTER PEQUEÑAS CANTIDADES EN LA SARTÉN PREVIAMENTE ENGRASADA.
4. DARLES LA VUELTA Y COCINAR LA OTRA CARA DE LA PAN CAKE.
5. FINALMENTE MONTAR UNA ENCIMA DE LA OTRA Y ENTRE MEDIAS MERMELADA.



Información nutricional (1 ración)		
RECETA DE PANCAKE		
ENERGÍA Y NUTRIENTES EN UNA RACIÓN	SIN POLVO DE MORINGA	CON POLVO DE MORINGA
ENERGÍA, KCAL	422,2	440,7
PROTEÍNAS, G	13,0	15,4
GRASAS, G	11,0	11,2
CARBOHIDRATOS, G	68,0	71,4
FIBRA, G	2,3	4,0
VITAMINA B <sub>1</sub> , MG	0,1	0,3
VITAMINA B <sub>2</sub> , MG	0,3	2,1
VITAMINA B <sub>3</sub> , MG	0,5	1,2
VITAMINA C, MG	1,8	3,4
VITAMINA E, MG	0,8	11,0
CALCIO, MG	141,9	322,2
MAGNESIO, MG	27,6	60,7
FOSFORO, MG	222,5	240,9
POTASIO, MG	283,0	402,2
HIERRO, MG	1,5	4,0

