

Recetas sanas y fáciles para dar la bienvenida al otoño



DKV Salud

Cuídate mucho

Recetas saludables para dar la bienvenida al otoño

Alimentos de temporada de otoño	3
Crema de calabaza y garbanzos	4
Crema de champiñones	6
Arroz con verduras	7
Arroz con bacalao.....	9
Sopa de verduras	11
Espaguetis de calabaza a la boloñesa de Hermanos Torres	12
Crema de espinacas y dados de calabaza	14
Berenjenas al horno con salsa de pimientos	16
Crema de calabacín y castañas.....	17
Crema de berenjenas con almendras.....	18
Crema de alcachofas con picada de avellanas.....	19
Receta de crema de alcachofas y almejas	20
Canelones de pescado con berenjena	23
Garbanzos con espinacas y bacalao	24

Alimentos de temporada de otoño

Sabemos que la dieta mediterránea es una de las mejores, y si se combina con los **alimentos de temporada** se convierte en un buen pack para garantizar que nuestro cuerpo tiene los componentes y las vitaminas necesarias para mantenerse saludable. Lo bueno de comer alimentos de temporada es que **tienen más sabor, más vitaminas y son más baratos**. Eso se debe a que al venir de un punto cercano **no pierden las propiedades**, cosa que puede pasar con los que vienen importados, fuera de temporada, desde otro lugar del mundo.

VERDURAS	SEP	OCT	NOV	DIC
Acelga	✓	✓	✓	✓
Ajo	✓	✓	✓	✓
Alcachofa				✓
Apio			✓	✓
Berenjena	✓	✓	✓	✓
Borraja			✓	✓
Brécol		✓	✓	✓
Calabacín	✓			
Calabaza	✓	✓	✓	✓
Cardo				✓
Cebolla	✓	✓	✓	✓
Col/Repollo				✓
Col de Bruselas		✓	✓	✓
Coliflor	✓	✓	✓	✓
Endibia	✓	✓	✓	✓
Escarola		✓	✓	✓
Espárrago				
Espinaca		✓	✓	✓
Judía verde	✓			
Lechuga	✓	✓	✓	✓
Nabo		✓	✓	✓
Pepino	✓			
Pimiento	✓	✓	✓	✓
Puerro	✓	✓	✓	✓
Rábano				
Remolacha	✓	✓		

FRUTAS	SEP	OCT	NOV	DIC
Aguacate			✓	✓
Albaricoque				
Breva				
Caqui			✓	✓
Cereza				
Chirimoya			✓	✓
Ciruela				
Frambuesa			✓	✓
Fresa				
Granada			✓	✓
Higo		✓		
Kiwi			✓	✓
Limón			✓	✓
Mandarina			✓	✓
Mango		✓	✓	✓
Manzana		✓	✓	✓
Melocotón		✓		
Melón				
Membrillo	✓			
Naranja			✓	✓
Nectarina		✓		
Nispero				
Paraguaya				
Pera	✓		✓	✓
Plátano	✓		✓	✓
Pomelo				
Sandía				
Uva		✓	✓	✓

Crema de calabaza y garbanzos

Para preparar esta crema de calabaza y garbanzos vamos a utilizar verduras típicas del otoño, como es el caso de la calabaza. Un plato muy completo ya que combina las vitaminas de las verduras con los carbohidratos y proteínas vegetales de las legumbres. Por lo tanto, apta para vegetarianos y veganos (si omitimos la nata o la cambiamos por leche vegetal) o si estás siguiendo una dieta vegetal.



Propiedades nutricionales de los garbanzos

Los garbanzos son una de las legumbres con mayor contenido de proteínas vegetales, pero es de bajo valor biológico pues su composición en aminoácidos es incompleta. En lo que sí destacan es en su contenido en hidratos de carbono complejos (de absorción lenta), lo que convierte los garbanzos en un alimento muy energético. Su consumo favorece el tránsito intestinal por su alto contenido en fibra.

Asimismo, aporta micronutrientes como potasio, fósforo, magnesio, calcio. No se comen crudos, sino que se cuecen, lo que potencia la actividad de enzimas favoreciendo el inicio de la hidrólisis de su contenido en proteínas y almidón. Se pueden consumir en muchas recetas, en estofados, en ensalada, en humus, en hamburguesa, o las albóndigas árabes o también llamadas falafel.

Ingredientes para 2 personas:

- 100 g de garbanzos cocidos
- 1 puerro
- 150 g de zanahorias
- 150 g de calabaza
- 1 vaso de leche o nata ligera
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 300 ml de agua

Elaboración:

1. Lavamos y cortamos el puerro y lo doramos en una sartén durante 10 minutos con aceite de oliva.
2. Mientras tanto, lavamos y cortamos el resto de las verduras: zanahorias y calabaza.
3. En una olla con el agua, añadimos el puerro ya cocido, la zanahoria y la calabaza.
4. Dejamos cocer durante 20 minutos o hasta que las verduras estén blandas.
5. Con ayuda de una batidora, trituramos todos los ingredientes junto con los garbanzos cocidos.

6. Volvemos a verter la mezcla en la olla, añadimos la leche evaporada, sal y pimienta y dejamos cocer durante 5-10 minutos más.
7. Servimos la crema de calabaza y garbanzos en platos hondos y decoramos con pimienta molida.

Crema de champiñones

En esta ocasión vamos a utilizar una mezcla de setas para hacer una deliciosa crema de champiñones y hongos.



Ingredientes de la crema de champiñones

- 500 gr. de setas y hongos variados
- 1 litro de caldo de verduras
- 60 ml de leche
- 1 cebolla pequeña
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Elaboración

1. Lavamos bien las setas y los hongos para retirar toda la tierra.
2. Cortamos la cebolla en trozos pequeños
3. En una sartén pochamos la cebolla con una cucharada de aceite de oliva.
4. Añadimos las setas y los hongos cuando la cebolla esté dorada. Removemos para evitar que se quemen.
5. Agregamos el caldo de verdura a la sartén y dejamos cocer durante 15 minutos a fuego medio-alto.
6. Vertemos todo en la batidora y trituramos a potencia fuerte para que quede una textura cremosa.
7. De nuevo colocamos la crema en la sartén y a fuego medio echamos la leche o nata.
8. Removemos hasta que esté todo integrado y añadimos sal y pimienta al gusto.



Arroz con verduras

En este caso, para hacer este arroz con verduras vamos a utilizar verduras típicas del otoño, como son la calabaza y las setas. Es una propuesta muy interesante para hacer una comida saludable y sin carne, apta para vegetarianos y veganos (si omitimos el queso parmesano).

Propiedades nutricionales del arroz integral

El arroz integral es arroz descascarillado, al que sólo se le ha quitado la cáscara exterior y que conserva el germen entero, y por eso se caracteriza por su color marrón clarito.

Ingredientes para 2 personas:

- 2 tazas de arroz redondo (integral)
- 30 ml de aceite de oliva
- 4 tazas de caldo de verduras (el doble que de arroz)
- 100 g de setas variadas
- Media cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 g de calabaza limpia
- Tomillo fresco
- 50 g de queso parmesano
- Sal
- Pimienta



Elaboración del arroz con verduras:

1. Lavamos y cortamos en cuadrados las setas, la cebolla y la calabaza.
2. Sofreímos las verduras en una cazuela con una cucharada de aceite.
3. Cuando estén hechas, agregamos el arroz y lo sofremos para que coja el gusto de las verduras.

4. Añadimos el caldo previamente calentado y, con el fuego a temperatura media y con la cazuela tapada, dejamos cocer durante 10-15 minutos hasta que el arroz absorba todo el caldo y esté en su punto.
5. Emplatamos y opcionalmente rallamos queso parmesano por encima.

Arroz con bacalao

Debido a su alto contenido en carbohidratos, este alimento es perfecto para deportistas ya que aporta un gran nivel de energía, es el combustible del organismo y contribuye al buen funcionamiento del cerebro. Además, las vitaminas, minerales y sus componentes orgánicos contribuyen al funcionamiento y la actividad metabólica de los sistemas de los órganos con lo que el aporte energético es mayor.

Al no contar con grasas, el arroz es un buen alimento a incluir en aquellas dietas que buscan reducir el peso y prevenir la obesidad. Por otro lado, si padeces hipertensión, este alimento también puede ayudarte, ya que, al tener baja concentración de sodio, está indicado para dietas cardiosaludables.

Entre todas las variedades de arroz que encontramos en el mercado, por su alto contenido en fibra, se aconseja el consumo de la variedad integral.

Ingredientes

- 250 gramos de arroz
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate maduro
- 500 gramos de bacalao desalado
- 1 litro de caldo de pescado
- 1 pizca de azafrán



Elaboración

1. En una paella doramos los ajos picados y agregamos el pimiento rojo cortado en dados durante 10 minutos hasta que estén pochados.
2. Pelamos el tomate y lo trituramos.
3. Vertemos el tomate triturado al sofrito y dejamos a fuego lento durante 5 minutos más. No salamos el sofrito porque el bacalao ya es salado de por sí.
4. Incorporamos el bacalao desalado, cortado en trozos pequeños y removemos.
5. Echamos el arroz y rehogamos unos minutos con el sofrito.
6. Cubrimos con el caldo de pescado y damos vueltas al arroz para que se impregne todo.
7. Agregamos unas hebras de azafrán y dejamos cocinar unos 18 minutos, los primeros a fuego fuerte y los otros 10 a fuego lento.

Sopa de verduras

Una sopa o crema de verduras es la forma perfecta de aportar muchas vitaminas y minerales a nuestra dieta. Es un plato fácil de preparar y muy saludable.

Ahora que llegan las noches más frescas de otoño, es un plato ideal para las cenas. Una sopa caliente antes de irnos a la cama nos irá muy bien, además de ser un plato muy ligero y lleno de nutrientes. También lo podemos tomar en alguna comida, como primer plato antes de un segundo de carne o pescado.

A continuación, te enseñamos a cómo prepararlo y qué ingredientes lleva la receta.

Ingredientes

Tomate, pimiento, cebolla, apio, rebollo, sal y pimienta.

Preparación

1. Lavar las verduras
2. Pelarlas, quitando las partes más fibrosas
3. Cortarlas en juliana
4. Poner una olla con agua a hervir y antes de que rompa a hervir, introducir los ingredientes
5. Dejar hirviendo y añadir la sal y pimienta al gusto
6. Retirar del fuego cuando comprobemos que las verduras están tiernas.

Si en lugar de sopa de verduras queremos hacer crema, solo tenemos que pasar la batidora y añadir algo de leche.

Espaguetis de calabaza a la boloñesa

Los Hermanos Torres han preparado recetas con calabaza como estos espaguetis a base de calabaza con salsa boloñesa, una propuesta saludable para toda la familia y perfecta para preparar en la temporada de otoño-invierno, aprovechando la temporada de la calabaza.



La calabaza es un alimento con una carne muy jugosa y dulce. Se compone de agua y es muy baja en grasas, por lo tanto, su aporte de calorías es reducido.

Como propiedades, se trata de una verdura de fácil digestión y que podemos incluir en una dieta saludable, perfecta además para aquellas dietas para perder peso y grasa. Su color anaranjado se debe a que es rica en betacarotenos, que ejercen un efecto protector frente a enfermedades tales como enfermedades cardiovasculares, por reducir los niveles de colesterol, protegen a nuestra piel por lo que reducen el riesgo de quemaduras solares, y aumentan las defensas.

La calabaza es rica en vitaminas, y en cuanto a minerales, destaca su aporte de potasio, aunque también es rica en magnesio, fósforo y calcio.

Ingredientes para 4 personas:

- 1u. (1kg+-) de Calabaza violín
- Para hacer la boloñesa:
 - 200gr. Carne picada de cerdo
 - 200gr. Carne picada de ternera
 - 1u. Cebolla
 - 1u. zanahoria
 - 6u. Tomate
 - 1 diente de Ajo
 - Un poco de orégano seco
 - Queso rallado
 - Aceite de oliva virgen extra
 - Sal/pimienta
 - Una cucharadita de miel

Elaboración:

Empezaremos haciendo los espaguetis, podemos hacerlos de dos maneras diferentes, existe un gadget que al hacer girar sobre un mismo eje la pieza de verdura o fruta previamente pelada, la corta en forma de espaguetis, pero si no disponemos de ella, podemos cortar láminas finas, bien sea con el cuchillo bien afilado o con una mandolina para posteriormente cortarla en juliana, así conseguiremos unos espaguetis de verdura y así lo haremos con la calabaza.

En una cazuela con un poco de aceite de oliva, doraremos la carne picada chafándola con una espátula para que no se nos formen trozos demasiado grandes, una vez bien marcada, la retiraremos y reservaremos. En la misma cazuela, pocharemos la cebolla, la zanahoria y el ajo pelados y cortados en brunoise previamente. Cuando esté bien pochado agregaremos la carne marcada y removeremos para juntar los sabores. También agregaremos el tomate triturado y colado por un chino para que no nos queden semillas ni pieles. Dejaremos reducir y añadiremos un poco de sal, pimienta, orégano seco y una cucharadita de miel, para quitar la acidez. Una vez tengamos el tomate reducido, rectificaremos de sal y pimienta y reservaremos.

En una sartén bien caliente y con unas gotas de aceite de oliva, saltearemos los espaguetis de calabaza hasta que estén tiernos, pero manteniendo la textura. Salpimentar y disponer en el plato, enrollados como si de un plato de espaguetis de pasta se tratara, bañar con la salsa boloñesa y serviremos con un poco de queso rallado por encima.

Crema de espinacas y dados de calabaza

La **crema de espinacas** es un primer plato perfecto para entrar en calor en invierno. Se le puede añadir algo de **pan tostado** para aumentar su contenido calórico, ideal para una cena completa. Si lo cocinamos para la comida principal, como segundo plato podríamos completarlo con un plato de carne o pescado, para completar la comida en cantidad de proteínas. Como veis, su contenido en fibra es alto es muy equilibrado en hidratos, grasas y proteínas.

Prepara esta receta saludable para **dos personas**

Ingredientes:

- 500 gramos de espinacas
- Media calabaza pequeña
- Dos patatas medianas
- Una cebolla
- Dos rebanadas de pan
- Medio vaso de nata líquida
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



Elaboración:

1. Trocear y cocer las patatas.
2. Picar y pochar la cebolla en una sartén.
3. Añadir las espinacas a la cebolla una vez esté esta dorada.
4. Cuando las espinacas queden reducidas, añadir a la olla con las patatas cocidas.
5. Cocer todo unos 5 minutos.
6. Triturar todas las verduras y colar por un chino.
7. Añadir sal y, si queremos, rallar un poco de nuez moscada.
8. Para la guarnición, añadir dados de calabaza y trocitos de pan tostado. Añadir también un chorrito de nata líquida para suavizar y dar más sabor a la preparación.

Berenjenas al horno con salsa de pimientos

Vamos a preparar un plato muy sencillo pero nutritivo. Las berenjenas no solemos meterlas en muchos platos, pero son un alimento muy completo. Hoy veremos como con un poco de cebolla y ajo quedarán perfectas en el horno.

Ingredientes:

Dos berenjenas, una cebolla, medio pimiento rojo en conserva, un vaso de leche, pimienta, aceite de oliva y un diente de ajo.

Elaboración:

1. Pelar y cortar la berenjena en rodajas
2. Saltear la berenjena en una sartén con un chorrito de aceite, media cebolla bien picada y el ajo fileteado.
3. Hacer la salsa: sofriére cebolla y añadir pimiento rojo, dejar a fuego lento y añadir la leche. Dejar la mezcla 5-10 minutos y batir hasta que queda fina y salpimentar al gusto.
4. Colocar las berenjenas en una fuente y, encima, el sofrito de cebolla y ajo.
5. Meter al horno unos 20 minutos (previamente precalentado).
6. Sacar del horno y añadir la salsa de pimientos.

Crema de calabacín y castañas

Ingredientes

- 2 calabacines medianos
- 4 castañas cocidas
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1/2 pastilla de caldo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- sal
- pimienta negra y/o nuez moscada

Elaboración

Pelar, limpiar y picar los calabacines, el puerro y la cebolla. En una cazuela, poner a calentar las tres cucharadas de aceite. Cuando esté caliente, a fuego no muy fuerte, incorporar la cebolla y dejar unos pocos minutos hasta que quede dorada. Incorporar después el puerro y el calabacín, y dejar rehogar unos 5 minutos. Remover bien y salpimentar al gusto. Añadir las castañas y la media pastilla de caldo y cubrir con agua hasta cubrir los calabacines. Dejar cocer a fuego lento durante una media hora más o menos. Transcurrido este tiempo retirar del fuego y dejar templar. A continuación, pasar por la batidora hasta que quede lo más cremosa posible. Se puede servir en un bol o un plato hondo espolvoreada con un poco de nuez moscada.

Una crema perfecta para una dieta baja en grasa, gracias al calabacín, verdura ligera y poco calórica, y a la castaña, el fruto seco de menor contenido graso.

Crema de berenjenas con almendras

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 1 puerro
- 1 cebolla pequeña
- 15 almendras crudas
- 1 vaso pequeño de leche semidesnatada
- 1 litro de caldo/agua
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- sal y pimienta en grano

Elaboración

Lavar y cortar las verduras. Para quitar el amargor de las berenjenas, colocarlas en un colador y echarles sal abundante dejando reposar durante 20 minutos. Transcurrido el tiempo, enjuagar con agua.

Por otro lado, poner las almendras a remojo en el vasito de leche y reservar. Mientras tanto, en una cazuela rehogar la cebolla y el puerro con las 3 cucharadas de aceite. Triturar las almendras con la leche hasta obtener una masa fina. Añadir la mezcla de almendra y leche a la cazuela con la cebolla y el puerro. Remover bien y añadir la sal y los granos de pimienta al gusto.

Rehogar todo junto unos minutos. Incorporar después la berenjena bien escurrida, y mezclar todos los ingredientes. Añadir el caldo/agua y dejar a fuego suave aproximadamente media hora.

Pasar toda la mezcla por la batidora hasta obtener una crema fina. Probar antes de servir por si hay que rectificar la sal. Se puede servir en un plato o un bol y añadir una virutas de jamón tostadas.

Crema suave y nutritiva, rica en folatos aportados tanto por la berenjena como por la almendra. Por otro lado, la almendra le otorga efecto cardioprotector y antioxidante gracias a su contenido en grasa insaturada y vitamina E respectivamente.

Crema de alcachofas con picada de avellanas

Ingredientes:

- 500g de alcachofas
- 1 cebolla mediana
- 1 vaso de leche semidesnatada
- 10 avellanas
- 1 litro de caldo/agua
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- ½ limón
- sal y pimienta blanca

Elaboración

Picar las avellanas y reservarlas. Limpiar y pulir las verduras: pelar y laminar la cebolla; y quitar las hojas duras de las alcachofas, dejando sólo la parte más tierna, cortarlas a trozos y ponerlas en remojo con agua con limón para evitar que oscurezcan. En una olla, sofreír la cebolla con las 3 cucharadas de aceite. Pasados 5 minutos, añadir las alcachofas bien escurridas, salpimentar y

remover durante 2-3 minutos más. Echar el caldo/agua hirviendo hasta cubrirlo todo y dejar en cocción unos 20-30 minutos. Anadir el vaso de leche sin dejar de remover. Triturar y pasar por el colador chino para eliminar los hilos de las alcachofas y obtener una crema de textura fina. Servir en un bol o 1 plato y espolvoreando por encima la picada de avellanas. Otra opción es añadir nueces u otro fruto seco.

Crema rica en fibra y con cierta acción digestiva por su contenido en cinarina proporcionado por la alcachofa, que estimula la acción biliar. Al igual que la almendra, la avellana enriquece esta crema con cierta cantidad de ácidos grasos poliinsaturados, favorables en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Receta de crema de alcachofas y almejas

Las alcachofas tienen muy buena fama entre las verduras por las propiedades saludables que nos aporta su consumo. Si creamos una receta de crema de alcachofas y almejas podremos beneficiarnos de las propiedades de esta verdura y de este molusco.

La alcachofa es una de las verduras que más propiedades saludables nos aporta a nuestro organismo. Entre sus beneficios destaca por encima de otras su **acción depurativa** desechando las sustancias nocivas para el organismo, concretamente aquellas que afectan al hígado y son fundamentales para eliminar grasas y colesterol.

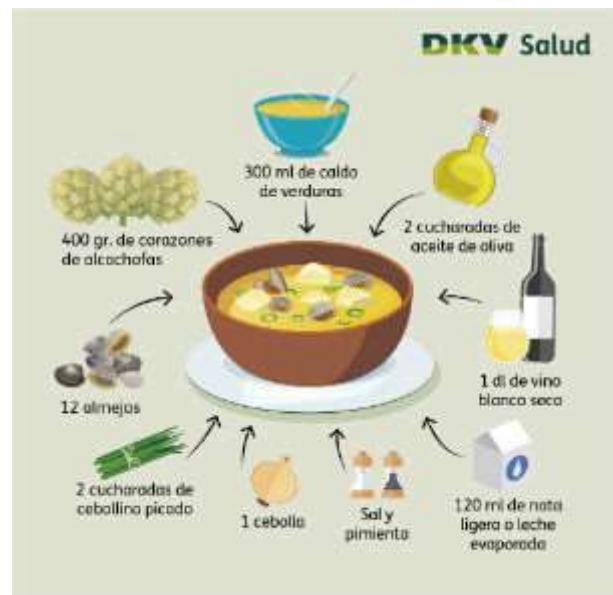
Esta verdura se puede consumir cocida y aprovechar el líquido de la cocción para beberlo pues absorbe todas las propiedades de las alcachofas y resulta muy depurativo.

Además de su valor como alimento depurativo, las alcachofas también tiene otras propiedades saludables, son una verdura anti-grasas, son buenas para el hígado, ayudan a recuperarse a aquellas personas que padecen o han padecido enfermedades hepáticas, es digestiva, la cantidad de fibra que contiene ayuda al tránsito intestinal y reduce el colesterol y los triglicéridos gracias a la cantidad de cinaria que contiene, una sustancia que actúa evitando la síntesis de edógena de colesterol y lípidos al mismo tiempo.

En esta receta sumamos las propiedades de las alcachofas, a las de las almejas que tienen una gran cantidad de hierro, fósforo, potasio, zinc, cobre, manganeso, selenio, calcio y yodo.

Ingredientes

- 400 gr. de corazones de alcachofas
- 12 almejas
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 300 ml de caldo de verduras
- 1 dl de vino blanco seco
- 120ml de nata ligera o leche evaporada
- 2 cucharadas de cebollino picado
- Sal y pimienta



Elaboración

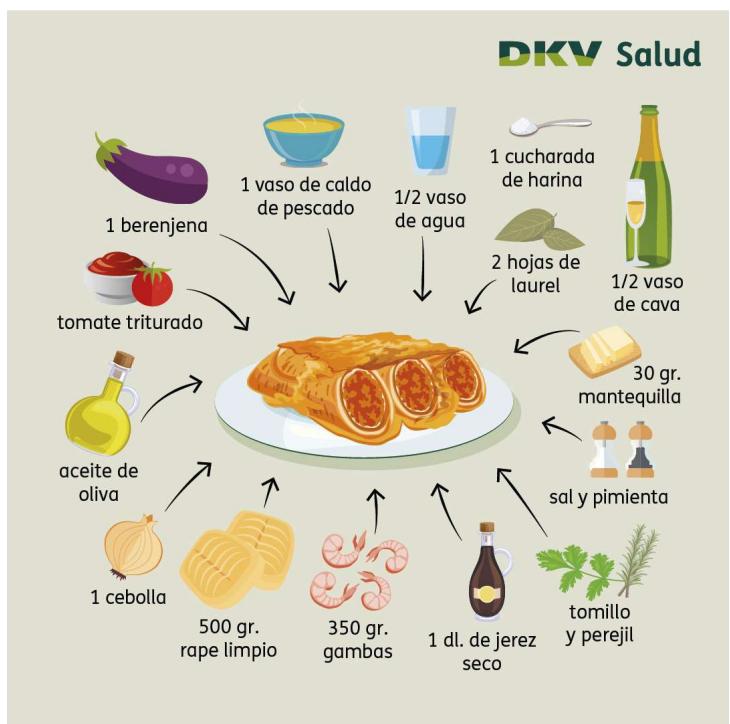
- Limpiamos las alcachofas retirando las hojas verdes y la parte superior, dejando solo el corazón de la alcachofa. Cortamos en 4 trozos, excepto una, que reservaremos para más adelante. Cocemos en una cazuela con el caldo de verduras durante 20 minutos.
- Cuando estén cocidas, trituramos las alcachofas con la batidora hasta conseguir un puré. Si es necesario, pasamos por el colador o pasapurés.
- Picamos la cebolla y doramos en una cazuela con una cucharada de aceite. Cuando esté pochada, agregamos el puré de alcachofas, la leche o nata, una pizca de perejil y una pizca de sal.
- Mezclamos bien y dejamos que se cocine durante 5-10 minutos a fuego lento.
- Pelamos la alcachofa reservada anteriormente. Cortamos en láminas finas y la freímos en una sartén con la otra cucharada de aceite.
- Para cocinar las almejas, previamente habrán estado unas horas a remojo con agua y sal para que suelten la arena. Las escurrimos bien y las ponemos en una sartén con un chorrito de vino blanco y tapa para mantener el calor y que se abran.
- Servimos la crema y decoramos con las almejas y las láminas de alcachofa fritas.

Canelones de pescado con berenjena

Si quieras elaborar un primer plato saludable y original para una comida o cena con familiares y amigos, triunfarás con estos canelones de rape y gambas envueltos en berenjena.

Ingredientes

- Una berenjena
- 1 vaso de caldo de pescado
- Tomate triturado
- 1 cebolla
- 500 gr. rape limpio
- 350 gr. gambas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 30 gr. Mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 2 hojas de laurel
- tomillo y perejil
- 1 dl. de jerez seco
- ½ vaso agua
- ½ vaso de cava



Elaboración

1. Lavamos y cortamos la berenjena en dos partes.
2. Con ayuda de una mandolina, cortamos cada mitad en láminas.
Reservamos
3. Ponemos en un recipiente apto para horno el rape, las gambas, el laurel, perejil, tomillo, medio vaso de agua y el cava.
4. Metemos al horno el pescado y dejamos cocinar durante 20 o 25 minutos.
5. En una cazuela rehogamos la cebolla picada con una cucharada de aceite. Cuando esté hecha, vertemos el tomate triturado y dejamos durante 15-20 minutos. Añadimos el vino y dejamos que evapore durante otros 20 minutos.
6. Incorporamos en esa cazuela el rape y las gambas desmenuzados y mezclamos con la salsa.
7. En una cazuela pequeña preparamos la bechamel.
8. Rellenamos las láminas de berenjena y enrollamos.
9. Cubrimos con la salsa bechamel y gratinamos en el horno durante 10 minutos.



Garbanzos con espinacas y bacalao

El principal beneficio de esta receta es la **cantidad de fibra** que tanto los garbanzos como las espinacas nos aportan. La gran cantidad de fibra favorece el tránsito intestinal y contribuye a que la absorción de los hidratos de carbono se produzca de forma todavía más lenta. Por otra parte, los garbanzos tienen fósforo, hierro y magnesio, además de vitamina B1, B6 y son ricos en ácido fólico lo que los convierte en alimento muy aconsejable para embarazadas.

En cuanto a las **espinacas**, son una verdura considerada de las más saludables ya que su aporte en vitaminas y minerales es mayor que cualquier otra. Esta verdura nos aporta **hierro, calcio, fósforo, azufre, clorofila, oligoelementos, enzimas y fibra**.

Gracias a todas estas propiedades que aportan, las espinacas ayudan a prevenir ciertas enfermedades entre ellas **la anemia, reducen el colesterol, ayudan a regular los problemas digestivos, la hipertensión, el sobrepeso, el envejecimiento y mejora la vista**.

Conoce nuestro seguros médicos

[CALCULAR PRECIO](#)

Expertos en salud y prevención

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



Apostamos por la digitalización de la salud

Para que te resulte más fácil cuidarte.



Comprometidos con la salud de la sociedad

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



Fundación DKV Integralia

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.

Ingredientes:

- 300 g. de garbanzos
- 300 g. de bacalao desalado
- 250 g. de espinacas frescas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 huevo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

- El día anterior ponemos los garbanzos a remojo durante toda la noche en agua templada con una cucharadita de bicarbonato o un puñado de sal.
- Para cocinar los garbanzos podemos cocerlos en una olla tradicional durante hora y media o en olla exprés y en 15-20 minutos tenerlos listos junto con un diente de ajo y el laurel.
- Mientras se cocinan los garbanzos vamos a freír los ajos y la cebolla cortada en juliana. Cuando esté la cebolla pochada, bajamos el fuego y añadimos el pimentón.
- En otra olla cocemos el huevo hasta que quede duro.
- Cuando los garbanzos estén cocidos, colamos el caldo en otra cazuela y ponemos a hervir. Vertemos el sofrito y poco a poco las espinacas. Cocinamos durante un par de minutos junto con los garbanzos.
- Desmigamos el bacalao y vertemos en la misma cazuela y movemos la cazuela para que se integren los sabores.



Si tú quieres cuidarte, nosotros te cuidaremos.

A veces cuidarse no es fácil, pero vale la pena. Por eso en DKV te ofrecemos una **póliza vitalicia** que a partir del tercer año solo tú podrás cancelar, y un **precio garantizado** con el que usar tu seguro de salud tanto como quieras sin pagar más.

DKV Salud

Cuídate mucho

Contrata ahora tu seguro de salud en dkvseguros.com, descárgate la app **Quiero cuidarme Más** y empieza a cuidarte con tu Coach de salud DKV.



Sujeto a condiciones contractuales de la póliza de seguro.