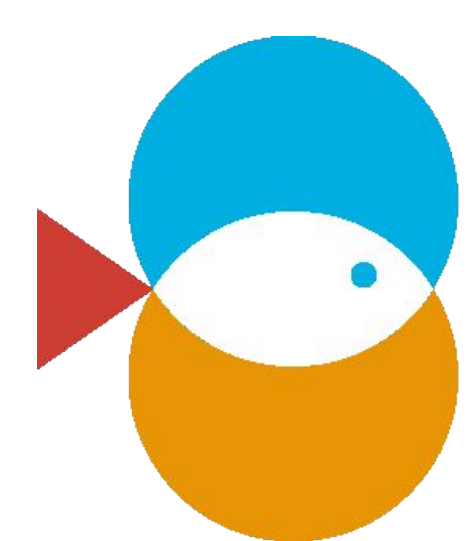




PESCA ESPAÑA
Fuente de felicidad



¡COMER BIEN NUNCA FUE TAN FÁCIL!

Recetas fáciles y ligeras con productos del mar para cumplir tu propósito healthy

¿Quién dijo que comer sano y delicioso es complicado? Incorporar pescados y mariscos en tu dieta diaria es más fácil de lo que parece. Con estas recetas puedes disfrutar de platos frescos, saludables y perfectos para cualquier momento del día y así cumplir tu propósito de ser más saludable.

POKE BOWL DE GAMBAS, PEPINO Y MANGO



Ingredientes:

- ½ taza de arroz integral o basmati cocido
- 150 g de gambas peladas
- ½ mango en dados
- ½ pepino en rodajas finas
- ¼ de cebolla morada en tiras finas
- Zumo de ½ lima
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- Semillas de sésamo tostado

PREPARACIÓN:

1. **Cocinar las gambas** durante 2-3 minutos.
2. **Colocar el arroz** en un bowl y **añadir** el mango, el pepino y la cebolla.
3. **Incorporar las gambas y aliñar** con el zumo de lima, la salsa de soja y el aceite de sésamo.
4. **Espolvorear** las semillas de sésamo y servir.

Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan integral o rústico
- 8 tomates cherry en trozos pequeños
- 1 puñado de rúcula fresca
- 8 anchoas en conserva
- 2 cucharadas de queso crema
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

1. **Tostar el pan** hasta que esté dorado y crujiente.
2. **Untar** cada rebanada con **queso crema**.
3. **Colocar** los trocitos de tomate y las anchoas encima.
4. **Añadir la rúcula y aliñar** con un chorrito de aceite de oliva y pimienta negra.
5. **Servir** al momento.

BRUSCHETTA DE ANCHOAS CON TOMATE Y QUESO CREMA



Se recomienda el consumo de **3 a 4 raciones de pescado a la semana** por sus efectos beneficiosos para la salud*

TINTORERA A LA PLANCHA



Ingredientes:

- 2 filetes de tintorera
- ½ pimiento rojo en tiras
- ½ taza de guisantes cocidos
- ½ taza de maíz dulce
- Zumo de ½ limón

PREPARACIÓN:

1. **Cocinar** los filetes de tintorera, **2-3 minutos** por cada lado.
2. **Mezclar** el maíz, guisantes y pimiento en un bol.
3. **Aliñar** con aceite de oliva, limón, sal y pimienta.
4. **Servir** la tintorera con la ensalada fresca al lado.

Ingredientes:

- 200 g lomo de atún
- 1 cucharada salsa de soja
- 1 cucharadita vinagre de arroz
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de zumo de lima
- 1 puñado de rúcula fresca
- Tomates cherry
- Semillas de sésamo (opcional)

PREPARACIÓN:

1. **Marcar el atún** en una sartén y **cortarlo en láminas**.
2. **Mezclar** soja, vinagre de arroz, aceite de sésamo y lima para la vinagreta.
3. **Servir** el atún con la vinagreta por encima, y ensalada como guarnición.

TATAKI DE ATÚN

