



Receta

Ingredientes

- 1 huevo
- 20 g de boletus
- 200 ml de aceite
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 cucharadita (tamaño café) de vinagre de manzana o de zumo de limón
- 1 cucharadita (tamaño café) de sal



**Boletus
deshidratado**

Preparación

1 – Preparar el aceite de boletus. Para ello, hidratamos los 20 g de boletus secos en agua templada unos 10 minutos. Después escurrimos y tiramos el agua*. Calentamos a fuego bajo el aceite con esos boletus 15 minutos para que coja todo el sabor y aroma de los hongos. Colamos y reservamos el aceite aromático para elaborar la mayonesa (hay que dejarlo enfriar).

2 – Hacemos una mayonesa juntando todos los ingredientes en el vaso de la batidora de mano (aceite aromático ya frío, huevo, ajo, vinagre o zumo y sal) y batiéndolo todo para que se vaya emulsionando y engordando la textura. El primer minuto no sacamos la batidora de la salsa y, cuando tengamos ya montada la mayonesa, podemos batir subiendo y bajando con normalidad.

3 – Probamos la mayonesa y ajustamos al gusto la sal.

 30'

Información nutricional	100g
Valor energético	2694 kJ 647 kcal
Grasas (g)	69
de las cuales Saturadas (g)	12
Hidratos de carbono (g)	2,3
Fibra alimentaria (g)	2,0
Proteínas (g)	4,7
Sal (g)	2,4



Los boletus reservados los podemos picar finamente y añadir a esa mayonesa o a la receta a degustar. *Además, el agua de rehidratar los hongos puedes utilizarla para enriquecer guisos o salsas.

Arroz integral con trigueros, pollo, mango y anacardos



Receta

Ingredientes

- 1 bolsa de arroz integral con trigueros Trevijano y 2 cucharadas soperas de aceite de oliva y 6 g de sal para cocinarlo
- 2 cucharadas soperas de pasas
- 1 cucharita (tamaño café) de cúrcuma
- Dos puñados de anacardos
- 1 mango maduro
- 1 pechuga de pollo
- Para marinar la pechuga: 1 ajo, zumo de medio limón y 25 ml de aceite de oliva

Preparación

1 – Cocinamos el arroz integral como se indica en la bolsa, pero añadiendo la cúrcuma y las pasas a la cocción: rehogamos el contenido de la bolsa en una cazuela con 2 cucharadas de aceite de oliva. Añadir 830 ml de agua caliente y 6 g de sal (o al gusto). Una vez empiece a hervir, cocinamos durante 20-25 minutos a fuego medio-alto.

2 – Paralelamente, troceamos la pechuga en dados y la dejamos macerando unos 20 minutos con el ajo picadito, aceite de oliva y el zumo de limón. Después los freímos en una sartén.

3 – Pelamos y troceamos también en dados el mango.

4 – Servimos el arroz con los dados de pechuga, trocitos de mango y anacardos por encima.

 45'



Arroz integral con trigueros

Información nutricional	ración 180g
Valor energético	1608 kJ 384 kcal
Grasas (g)	11
de las cuales Saturadas (g)	2,1
Hidratos de carbono (g)	51
Fibra alimentaria (g)	15
Proteínas (g)	14
Sal (g)	1,4



Puedes usar otros frutos secos como almendras. Esta receta también se puede disfrutar en versión vegetariana sustituyendo la pechuga por dados de tofu y marinándolos también.

Cóctel de Ensaladilla, langostinos y salsa al whisky



Receta

Ingredientes

- 1 bolsa de ensaladilla Trevijano
- 12-20 langostinos cocidos y pelados
- 2 rodajas grandes de piña fresca o envasada al natural
- 1 cebolleta pequeña
- 1 tomate de ensalada
- 2 cucharadas de sal para cocer la ensaladilla
- Salsa rosa al whisky
 - 1 huevo
 - 150 ml de aceite de girasol
 - 4 cucharadas de kétchup o tomate frito casero
 - 2 cucharadas soperas de zumo de naranja
 - 1 cucharada soperas de whisky
 - 1 cucharadita (tamaño postre) de sal

Preparación

1 – Cocinamos la ensaladilla cociendo las verduras en abundante agua hirviendo con las 2 cucharadas de sal durante aproximadamente 15 minutos. Escurrimos bien y dejamos enfriar.

2 – Paralelamente preparamos la salsa batiendo el huevo y el aceite sin levantar la batidora. Cuando se haya montado la mayonesa, añadimos el resto de los ingredientes y removemos.

3 – Juntamos esta ensaladilla en un bol con los langostinos troceados, la piña pelada y en daditos, la cebolleta finamente picada y el tomate troceado (pelarlo es opcional), y mezclamos con la cantidad de mayonesa que deseemos.

Sugerimos servir en vasitos o copas y decorar con un langostino.



Información nutricional	ración 210g
Valor energético	848 kJ 203 kcal
Grasas (g)	2,6
de las cuales Saturadas (g)	0,7
Hidratos de carbono (g)	25
Fibra alimentaria (g)	6,8
Proteínas (g)	14
Sal (g)	2,7



Ensaladilla



Nuestra ensaladilla es muy versátil y admite muchos ingredientes como huevo cocido, pepinillos en vinagre, maíz, atún,Anímate a prepararla distinta cada vez. En esta salsa rosa también puedes usar cognac en vez de whisky

Cous Cous Marroquí con garbanzos



Receta

Ingredientes

- 1 bolsa de cous cous Marroquí Trevijano
- 250 g de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil
- 4 cucharadas soperas de aceite
- 1 y 1/2 cucharadita de sal y pimienta negra molida al gusto

Preparación

1 – Por un lado, vamos a preparar el cous-cous y por otro aliñamos los garbanzos cocidos.

Para el cous-cous, calentamos 400 ml de agua con 5 g de sal (o al gusto) y dos cucharadas de aceite hasta que hierva. Retiramos del fuego y vertemos el contenido de la bolsa en el agua. Esperamos 5 minutos con la cazuela tapada y separamos los granos de cous cous con un tenedor antes de servir.

2 – En una sartén con las 4 cucharadas de aceite, doramos los 2 dientes de ajo pelados y picados, y seguidamente añadimos los garbanzos cocidos y escurridos, espolvoreamos con el perejil picado, salpimentamos y removemos para que se calienten y mezclen los sabores.

En cada plato o en una bandeja, colocamos los garbanzos aliñados con el cous cous.



10'



Cous Cous Marroquí

Información nutricional	ración 150g
Valor energético	2579 kJ 614 kcal
Grasas (g)	18
de las cuales Saturadas (g)	3,4
Hidratos de carbono (g)	60
Fibra alimentaria (g)	11
Proteínas (g)	16
Sal (g)	2,3



Al separar los granos de cous-cous añadir un chorrito de aceites y si te gusta añadir cilantro fresco.



Receta

Ingredientes

- 25 g semillas de sésamo
- 25 g de pipas de calabaza
- 25 g de pipas de girasol
- 25 g de copos de avena
- 7 g de semillas de amapola
- 100 g de harina de trigo
- 55 g de agua
- 30 g de aceite de oliva
- ½ cucharadita (tamaño café) de levadura de repostería en polvo
- 1 cucharadita (tamaño café) de sal

Preparación

- 1** – Mezclamos todos los ingredientes y amasamos ligeramente.
- 2** – Colocamos esa masa entre 2 papeles vegetales para el horno y extendemos con un rodillo hasta que quede una masa fina. Marcamos cuadrados o rombos con la punta de un cuchillo para que luego podamos cortarlos mejor.
- 3** – Horneamos unos 15-20 minutos a 200º con calor arriba-abajo. Vigilamos al final del horneado para que no se quemen los bordes. Cortamos los crackers.



Semillas de Sésamo



Semillas de Amapola

Información nutricional	100g
Valor energético	1264 kJ 304 kcal
Grasas (g)	21
de las cuales Saturadas (g)	3,4
Hidratos de carbono (g)	14
Fibra alimentaria (g)	3,7
Proteínas (g)	12
Sal (g)	2,8



Estos crackers tienen un sabor neutro y nos servirán como guarnición o para untar patés y cremas. Podríamos añadir orégano, curry o las hierbas aromáticas que queramos y tendrían un sabor más pronunciado, o también podríamos añadir canela (y eliminar la sal) para hacerlas dulces.



Receta

Ingredientes

- 1 bolsa de Quinoa tricolor con shiitake y avellanas Trevijano
- 3 dientes de ajo
- 3 tomates frescos
- 1 trozo de jengibre crudo del tamaño de 1 ajo
- 1 cucharita (tamaño café) de sal
- 250 ml de nata de cocinar

Preparación

1- Cocinamos la Quinoa tricolor con shiitake y avellanas como se indica en la bolsa. En una cazuela, calentamos dos cucharadas de aceite e incorporamos el contenido de la bandeja. Removemos durante un minuto y añadimos 900 ml de agua caliente y 7 g de sal (o al gusto). Una vez empiece a hervir, cocinamos a fuego medio durante 15 minutos. Retiramos del fuego y dejamos reposar 5 minutos.

2- Pelamos los tomates, ajos y jengibre y los picamos en trocitos pequeños. Pochamos los ajos y el jengibre en una sartén con 3 cucharadas de aceite de oliva unos 3 minutos y después añadimos los tomates y la sal. Cocinamos 10 minutos.

3- Mezclamos este sofrito en la cazuela de quinoa ya cocinada y añadimos la nata. Removemos todo bien y servimos.

 35'



Quinoa Tricolor con Shiitake y Avellanas

Información nutricional	ración 240g
Valor energético	1409 kJ 338 kcal
Grasas (g)	15
de las cuales Saturadas (g)	8,8
Hidratos de carbono (g)	32
Fibra alimentaria (g)	23
Proteínas (g)	8,9
Sal (g)	1,4



Si prefieres un sabor más exótico prueba esta receta con leche de coco en lugar de nata.



Receta

Ingredientes

- 1 bolsa de Cous Cous Marroquí Trevijano
- 1 pepino cortado en dados
- 200 g de tomates cherry
- Un puñado de pasas sultanas
- 400 ml de agua
- Sal
- Aceite de oliva

Preparación

1- Para el cous cous, calentamos 400 ml de agua con 5 g de sal (o al gusto) y dos cucharadas de aceite hasta que hierva. Retiramos del fuego y vertemos el contenido de la bolsa en el agua. Esperamos 5 minutos con la cazuela tapada y separamos los granos de cous cous con un tenedor antes de servir.

2- Mezclamos en un bol el pepino en dados, los tomates cherrys cortados por la mitad y las pasas sultanas con el cous cous. Condimentamos con aceite de oliva y rectificamos de sal.



CousCous Marroquí

Información nutricional	ración 200g
Valor energético	1292 kJ 306 kcal
Grasas (g)	2,5
de las cuales Saturadas (g)	0,8
Hidratos de carbono (g)	57
Fibra alimentaria (g)	4,6
Proteínas (g)	12
Sal (g)	1,4



Puedes añadirle aguacate cortado en daditos y al aliñar la ensalada darle un toque de limón.



Receta

Ingredientes

- 15 g de alga Wakame deshidratada Trevijano
- 1 pepino pequeño
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharada de salsa de soja
- unas gotas de zumo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 o 2 cucharaditas de semillas de sésamo Trevijano
- 1 pizca de azúcar
- 1 guindilla pequeña



Alga Wakame deshidratada

Preparación

- 1- Cubrir las algas Wakame deshidratadas con agua tibia. Dejar a remojo entre 10 y 20 minutos, hasta que se hayan rehidratado. Escurrir y enjuagar.
- 2- Pelar el pepino y cortarlo en bastoncitos finos. Tostar ligeramente las semillas de sésamo. Picar la guindilla, desechando las semillas.
- 3- Preparar el aliño: batir en un cuenco el vinagre de arroz, la salsa de soja, el aceite, el azúcar y el zumo de limón. Añadir el sésamo y la guindilla.
- 4- Mezclar las algas con el pepino y el aliño.

 25'



Información nutricional	ración 140g
Valor energético	856 kJ 207 kcal
Grasas (g)	16
de las cuales Saturadas (g)	3,0
Hidratos de carbono (g)	7,8
Fibra alimentaria (g)	4,9
Proteínas (g)	5,2
Sal (g)	0,17



Crea una base con lechugas variadas y zanahoria rallada y sobre ella monta la ensalada de alga Wakame.



Receta

Ingredientes

- 200 gr de garbanzos cocidos y escurridos
- 13 tomatitos secos Trevijano (12+1 para adornar)
- 100 ml de agua (preferiblemente de la que hemos utilizado para rehidratar los tomates)
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada sopera de tahini (crema de sésamo)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita (tamaño café) de sal
- 1 cucharadita (tamaño café) de comino molido
- 1 cucharadita (tamaño café) de pimentón (dulce o picante) y otra más para espolvorear
- Pimienta negra al gusto



Tomate deshidratado

Preparación

1- Cubrir los tomates con agua templada durante unos 15 minutos. Escurrimos reservando 100 ml de este agua y uno de los tomates.

2- Batimos todos los ingredientes hasta conseguir la textura deseada y si lo queremos más cremoso, añadimos un poco más de aceite o del agua en la que hemos rehidratado los tomates.

3- Al final espolvoreamos con pimentón y con el tomate seco reservado bien picadito.
Con esta receta de hummus no volverás a escuchar “no me gustan los garbanzos”.



Información nutricional

Información nutricional	100g
Valor energético	1799 kJ 431 kcal
Grasas (g)	21
de las cuales Saturadas (g)	3,0
Hidratos de carbono (g)	21
Fibra alimentaria (g)	13
Proteínas (g)	6,3
Sal (g)	1,3



Servimos sobre pan de pita, nachos, crudités de verduras o acompañando ensaladas u otros platos.



Receta

Ingredientes

- 1 bolsa de Lentejas con quinoa y verduritas Trevijano
- 400 g de calamares crudos troceados
- 500 g de almejas
- 1 litro y medio de caldo de pescado. También podemos usar 1 litro de caldo y ½ de agua
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas soparas de aceite de oliva
- 6 g de sal marina

Preparación

- 1-** Pelamos y picamos los dientes de ajo y los sofreímos unos minutos en una cazuela con 3 cucharadas de aceite de oliva junto con los calamares troceados.
- 2-** Añadimos el contenido de la bandeja de Lentejas con quinoa y verduritas Trevijano, los 6 gr de sal y el caldo y cuando empiece a hervir, cocinamos 30 minutos a fuego medio con la cazuela tapada.
- 3-** Paralelamente y en otra cazuela, abrimos al vapor las almejas que previamente han reposado con agua y sal y las hemos escurrido. Separamos las que no se hayan abierto y las incluimos con las lentejas dejándolo todo cocer unos minutos más.

 35'



Lentejas con Quinoa y verduritas

Información nutricional	ración 300g
Valor energético	1640 kJ 395 kcal
Grasas (g)	17
de las cuales Saturadas (g)	3,3
Hidratos de carbono (g)	15
Fibra alimentaria (g)	34
Proteínas (g)	33
Sal (g)	1,9



Atrévete a probarlas con tu pescado favorito como merluza o salmón, añadiéndolos al final de la cocción.

Risotto Mediterráneo con mascarpone y crujiente de parmesano y amapola



Receta

Ingredientes

- 1 bolsa de Risotto mediterráneo, Trevijano
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- un chorrito de vino blanco
- una pizca de sal porque el parmesano es salado
- 100 g de mascarpone
- 100 g de parmesano molido o rallado
- 50 g de parmesano molido o rallado para unas 10 piruletas
- 1 cucharada soperas de semillas de amapola

Preparación

1- Cocinamos el risotto. En una cazuela con la base de 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, se sofríe el arroz con las verduras y se sazona al gusto. Se echa un chorrito de vino blanco y se deja que evapore. Añadir poco a poco 750 ml de agua caliente removiendo constantemente durante 25 minutos hasta que quede meloso y al dente (fuego medio).

2- Se retira del fuego y añadimos el mascarpone y parmesano mezclando bien. Servir inmediatamente para que esté más cremoso.

3- Para hacer los crujientes de parmesano usamos una bandeja de horno cubierta con papel vegetal y ponemos encima cucharadas de parmesano molido en forma redondeada y separadas ligeramente unas de otras. Repartimos las semillas de amapola espolvoreando por encima.

Horneamos con el horno precalentado a 180º unos 10 minutos (calor arriba-abajo) hasta que el parmesano esté fundido y sacamos del horno porque al enfriarse fuera quedarán compactos y se podrán retirar bien del papel.

Servimos en plato directamente o en un molde de aro y decoramos con el crujiente de parmesano y amapola encima.



35'



Risotto Mediterráneo

Información nutricional	ración 150g
Valor energético	2305 kJ 549 kcal
Grasas (g)	30
de las cuales Saturadas (g)	8,4
Hidratos de carbono (g)	49
Fibra alimentaria (g)	2,1
Proteínas (g)	19
Sal (g)	2,0



A los niños les encantará comer el crujiente de parmesano como una piruleta. Solo tienes que poner un palillo redondeado en cada círculo de parmesano antes de fundirse en el horno.

Sopa Thai con fideos de arroz al coco



Receta

Ingredientes

- 4 cucharadas de sopa Thai
- 1 litro de agua o caldo
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 1 cucharadita de sal
- 50 g de fideos de arroz
- 100 ml de leche de coco en lata.
- Opcional: una pechuga de pollo en tiras

Preparación

- 1- Ponemos a cocer la sopa Thai con el aceite y la sal. Cuando hierva, bajamos el fuego y cocemos unos 20-25 minutos con la cazuela tapada.
- 2- Aproximadamente 10 minutos antes del final de la cocción, añadimos la leche de coco y la pechuga de pollo cortada en tiras y cinco minutos antes de terminar de cocer se añaden los fideos de arroz.
- 3- Reposar 5 minutos y a disfrutar una receta sencilla, un plato exótico y un viaje gastronómico para sorprender a los tuyos.



Sopa Thai

Información nutricional	ración 105g
Valor energético	1518 kJ 364 kcal
Grasas (g)	26
de las cuales Saturadas (g)	12
Hidratos de carbono (g)	26
Fibra alimentaria (g)	3,9
Proteínas (g)	4,6
Sal (g)	2,3



Puedes sustituir la pechuga de pollo por langostinos o gambas.

Sopa Minestrone a la Juliana con parmesano



Receta

Ingredientes

- 4 cucharadas de verduras de sopa Juliana Trevijano
- 1 litro de agua o caldo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita sopera de sal
- 100 gr de arroz blanco
- 100 gr de queso parmesano rallado
- Opcional: entre 50 y 100 g de bacon o chorizo (o tofu ahumado, seitán...)

Preparación

- 1- Si elegimos hacerlo con la carne, en una cazuela calentamos el aceite y rehogamos la carne o proteína vegetal elegida. Seguidamente añadimos las verduras Trevijano, la sal, y el agua o caldo y hervimos. Pasados 10 minutos, añadimos el arroz y cocemos a fuego lento y con la cazuela tapada durante 20-30 minutos más.
- 2- Pasado este tiempo, apagamos el fuego e incorporamos el queso rallado. Ajustamos de sal, removemos bien y servimos.



Sopa Juliana

Información nutricional	ración 65g
Valor energético	1150 kJ 276 kcal
Grasas (g)	14
de las cuales Saturadas (g)	5,5
Hidratos de carbono (g)	26
Fibra alimentaria (g)	1,2
Proteínas (g)	10
Sal (g)	1,7



Puedes sustituir el arroz por pasta para sopa, teniendo en cuenta que hay que echarla al final para que cueza el tiempo indicado por el fabricante.

Sopa Thai con fideos de arroz al coco



Receta

Ingredientes

- 4 cucharadas de sopa Thai
- 1 litro de agua o caldo
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 1 cucharadita de sal
- 50 g de fideos de arroz
- 100 ml de leche de coco en lata.
- Opcional: una pechuga de pollo en tiras

Preparación

- 1- Ponemos a cocer la sopa Thai con el aceite y la sal. Cuando hierva, bajamos el fuego y cocemos unos 20-25 minutos con la cazuela tapada.
- 2- Aproximadamente 10 minutos antes del final de la cocción, añadimos la leche de coco y la pechuga de pollo cortada en tiras y cinco minutos antes de terminar de cocer se añaden los fideos de arroz.
- 3- Reposar 5 minutos y a disfrutar una receta sencilla, un plato exótico y un viaje gastronómico para sorprender a los tuyos.

 35'



Sopa Thai

Información nutricional	ración 105g
Valor energético	1518 kJ 364 kcal
Grasas (g)	26
de las cuales Saturadas (g)	12
Hidratos de carbono (g)	26
Fibra alimentaria (g)	3,9
Proteínas (g)	4,6
Sal (g)	2,3



Puedes sustituir la pechuga de pollo por langostinos o gambas.



Receta

Ingredientes

- Una bolsa de Ensaladilla Trevijano
- 10 pepinillos pequeños
- 75 g de aceitunas rellenas de anchoa
- 150 g de atún en aceite bien escurrido
- 2 huevos cocidos
- 1 cucharada soperas de sal
- 4 cucharadas soperas de mayonesa
- Aros pequeños para decorar

Para adornar

- 2 cucharadas soperas de mayonesa
- 400 g de langostinos crudos pelados
- brotes de germinados



Ensaladilla

Preparación

1- Cocemos el contenido de la bolsa de ensaladilla en abundante agua hirviendo con sal durante 15 minutos. Escurrir bien y enfriar.

2- Picamos en trocitos pequeños las aceitunas, pepinillos, huevos cocidos y lo juntamos con la ensaladilla ya cocida y escurrida. Mezclamos con la mayonesa y rectificamos de sal.

3- Carpaccio de langostinos. Distribuimos los langostinos en un papel vegetal de horno y lo tapamos con otra lámina de papel. Aplastamos con un rodillo hasta que quede una fina lámina sin espacios sin cubrir. Congelamos. Sacamos del congelador y cortamos con el aro.

4- Emplatamos usando el mismo aro, compactando la ensaladilla con una cuchara. Quitamos el aro, cubrimos con el carpaccio y decoramos con los brotes de germinados.



+ tiempo de congelación de los langostinos para el carpaccio.

Información nutricional	ración 95g
Valor energético	723 kJ 173 kcal
Grasas (g)	8,2
de las cuales Saturadas (g)	1,4
Hidratos de carbono (g)	7,8
Fibra alimentaria (g)	2,5
Proteínas (g)	16
Sal (g)	1,3



Puedes personalizar la ensaladilla con otros ingredientes como maíz cocido o aguacate.