



**MEN SANA  
IN  
CORPORE SANO**

**EL RECETARIO DE L@S ZUMBAD@S**

**AFASAME**

# PRÓLOGO

La revista de cocina de AFASAME es una revista donde ponemos alma y corazón, donde cada una de las personas participantes aprende con entusiasmo y dedicación cada una de las recetas a elaborar. Cada cual pone su granito de arena y colabora con gusto.

En AFASAME no nos cansamos de aprender. Hemos preparado esta revista para que los/as lectores/as sepan a qué nos dedicamos en el TALLER DE COCINA.

Os invitamos a leer y a que conozcáis cada una de nuestras riquísimas recetas, que las elaboréis en vuestras casas y las degustéis en familia. Cada receta la ha recopilado y escrito una persona diferente por eso veréis que están escritas con estilos distintos.

¡En la variedad está el gusto!



# EL TALLER DE COCINA

El taller de cocina pertenece al programa de “Hábitos de vida saludable” en el que intentamos combinar una alimentación saludable con otros hábitos recomendables cómo son la práctica de ejercicio y eliminar hábitos nocivos. Uno de los objetivos es reducir el consumo de refrescos a una lata a la semana. Objetivo difícil pero no por ello vamos a dejar de intentarlo.

Es entorno a la comida que practicamos numerosas habilidades imprescindibles en el día a día. Durante la preparación de la lista de la compra y la compra misma, trabajamos la escucha activa y la memoria porque casi nunca llevamos la lista escrita, cada persona se acuerda de lo que le toca. Durante la elaboración de los platos trabajamos la espera, el trabajo en equipo y la organización. Ni que decir tiene la importancia de la limpieza que realizamos al final de la jornada y que incluye, limpieza de las salas, útiles de cocina, menaje...

Sin lugar a dudas, el mejor momento es la degustación. Cuando nos sentamos a la mesa y probamos lo cocinado y como es buena costumbre charlamos de la semana, de la medicación, de alguna noticia importante, de lo que surja. No engullimos como en las fiestas, comemos tranquilamente al ritmo de una buena conversación. De esta manera hemos conseguido que alguien pruebe la cebolla, otro alguien el salmorejo, el puré de calabacín, el arroz con leche, etc.

En este espacio de cocina tenemos pocas normas, lavarse las manos antes de cocinar y que por lo menos una de las dos recetas que cocinamos tiene que ser vegetariana/vegana. Por lo demás durante el taller se puede improvisar, sugerir cambios en las recetas, saltarse algún paso. Vamos, que aunque cada grupo tiene una receta se van haciendo modificaciones según se considere y así poco a poco vamos perdiendo el miedo a cocinar y nos dejarnos llevar.

Me gustaría agradecer a todas las personas que acuden los miércoles los buenos momentos vividos y el gran aprendizaje que como grupo hemos conseguido.

## BACALAO CON PATATAS AL HORNO

### Ingredientes:

(Para 3 personas)

- Bacalao fresco o desalado ( 3 piezas de 120 g aproximadamente)
- 2 patatas medianas
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cebolla (opcional)



### Preparación:

Cortamos el lomo de bacalao en tajadas de unos 120/150g, si usamos bacalao fresco. Si es desalado, no necesitaremos sazonarlo después. Reservamos.

Pelamos y picamos las patatas en rodajas, y las disponemos en una fuente de horno o rustidera, salpimentamos, agregamos un par de cucharadas de aceite de oliva y mezclamos bien. Opcionalmente podemos añadir una cebolla cortada en juliana fina.

A continuación, horneamos durante 20 minutos en horno precalentado a 180°C, hasta que las patatas comiencen a tomar color dorado. Añadimos las tajadas de bacalao con la piel hacia abajo, colocándolas en la fuente de hornear sobre las patatas.

Subimos la temperatura a 190°C y dejamos durante 5 minutos, que aprovechamos para hacer la ajada o refrito.

Picamos los dientes de ajo en filetes y los freímos en una sartén con aceite de oliva hasta que se doren. Entonces, apagamos el fuego, retiramos casi todo el aceite dejando una cucharada aproximadamente y lo echamos sobre las tajadas de bacalao.

Espolvoreamos con pimienta y dejamos que el pescado se termine de hacer durante otros 5 minutos. Sacamos las tajadas, las reservamos y servimos las patatas en una fuente, colocando las tajadas encima.



## CREMA DE CALABACÍN

### Ingredientes:

(Para 4 personas)

- 2 calabacines
- 1 patata
- Media cebolla
- 500ml de agua (2,5 vasos)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- 30ml de nata líquida
- 1 diente de ajo (opcional)



### Preparación:

- Tiempo total 50min
- Elaboración 15min
- Cocción 35min

Cortamos la cebolla en juliana y la sofreímos en una cazuela con un poco de aceite de oliva. Dejamos que se poche la cebolla, pero siempre a fuego lento para que no llegue a tomar mucho color. Mientras tanto vamos picando los calabacines sin pelar y pelamos y cortamos las patatas en trozos irregulares. Cuando la cebolla esté pochada, añadimos el calabacín picado y las patatas a la cazuela. Sofreímos el conjunto ligeramente durante unos 10 min.

Transcurrido ese tiempo, rehogando todos los ingredientes a fuego lento, añadimos el agua y dejamos que el conjunto cueza otros 20 minutos. Entonces, trituramos con la batidora o pasamos la crema por el pasapurés.

Reintegramos nuestro guiso a la cazuela y probamos para rectificar de sal. Añadimos la nata líquida para que no quede textura espesa de puré sino de crema, dejamos cocer otros cinco minutos más y servimos.

## COLIFLOR REBOZADA

### **Ingredientes:**

(Para 4 personas)

- 1 coliflor
- Harina
- Huevo
- 0.4ml de aceite de oliva



### **Preparación:**

Para cocer la coliflor tienes que separar los tallos. Pon agua a cocer en una olla, cuando esté hirviendo, echa la coliflor y una cucharadita de sal. Cierra la olla exprés y cuando salga vapor o suba el pitorro déjala 8min.

Una vez que la olla se ha enfriado puedes abrirla. Pon la coliflor en un plato procurando que no se rompan los tallos. Rebózalos: primero harina y luego huevo. Ponlos a freír en abundante aceite y muy caliente. ¡Listo para comer!



## PINCHOS DE TOMATE CHERRY CON MOZZARELLA

### **Ingredientes:**

- Tomates cherry
- Mozzarella en bola
- Pinchos de madera

### **Preparación:**

Cortar la mozzarella en dados de tamaño parecido.

Lavar bien los tomates e introducirlos por el pincho y luego la mozzarella. Alternar 3 veces.

Presentar en la bandeja y decorar con ramas de perejil.

En la foto combinamos con piña pero el resultado no nos gustó mucho por eso no la hemos incluido en la receta.



## HUEVOS RELLENOS

### Ingredientes:

- 6 huevos
- 3 latas de atún
- 1 bote de tomate de la abuela
- Pimiento rojo en tiras

### Preparación:

#### PARA COCER LOS HUEVOS:

Pon los huevos en una cacerola y echa agua del grifo. Coloca la cacerola en el fuego y cuando rompa a hervir cuenta 12min. Saca los huevos y ponlos en un plato para que se vaya enfriando. Pélalos y pártelos por la mitad

#### PARA HACER EL RELLENO:

Quita el aceite o caldo del atún (no lo tires a la pila, échalo en una botella de cristal para luego tirarlo al contenedor adecuado). Echa el atún, el tomate y el pimiento en un bol junto con la yema de los huevos (la parte amarilla), mézclalo bien.

Con una cucharita rellena los huevos con la mezcla. Lo puedes decorar con un poco de mahonesa, aceitunas...





## ENSALADA DE NUECES Y MANZANA



### Ingredientes:

- 1 bolsa de lechugas variadas
- 1 manzana roja
- 1 manzana verde
- 2 huevos
- 50g de nueces peladas
- 1 yogur natural
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal



### Preparación:

Limpiamos las lechugas en agua fría, las escurrimos y reservamos.

Cocemos los huevos en agua hirviendo durante 12 min con sal y un poco de vinagre (esto es para que luego se pelen mejor), enfriamos y pelamos. Cortamos los huevos por la mitad y reservamos.

Elaboramos una salsa de acompañamiento con el yogur, el aceite de oliva virgen, el zumo de limón, el azúcar y la pizca de sal.

Lavamos las manzanas y las cortamos con piel en cuartos o en trozos más pequeños.

Montamos la ensalada en cuencos con la variedad de lechugas en el fondo del cuenco, salseamos con la salsa de yogurt, colocamos los trozos de manzana y terminamos con unas nueces peladas por encima de la ensalada.

## CREPES

### **Ingredientes:**

(Para 8 unidades)

- 240ml de leche (o mitad de agua y mitad de leche)
- 2 huevos tamaño L
- 110g de harina
- 15ml de azúcar (opcional)
- 2g de sal
- Aceite para cocinar



### **Preparación:**

Disponer los huevos en el recipiente que usemos, añadir la leche, y batir bien. Añadir la harina y batir con energía hasta que no queden grumos. Tapar y dejar reposar como mínimo 30min.

Engrasar con aceite neutro una buena sartén antiadherente o crepera. Calentar hasta que coja buena temperatura. Echar una porción de masa en el centro, sujetando la sartén fuera del fuego con la otra mano, y girar rápidamente para extenderla por toda la superficie. Bajar un poco la temperatura y dejar cocinar 1 o 2min, hasta que los bordes se doren y se despeguen.

Dar la vuelta con una espátula fina, con cuidado de no romper la masa, y dorar medio minuto o 1min más por el otro lado. Retirar a un plato y continuar con el resto de la masa hasta terminarla.

Para el relleno elegimos ingredientes en función de los gustos: sirope de chocolate, mermelada de fresa, queso para fundir, Nocilla, jamón y queso

## HUMMUS

### **Ingredientes:**

(Para 6 personas)

- 400g de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de tahini (pasta de sésamo, sino usa pipas a cambio )
- 1 diente de ajo grande
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1/3 cucharadita de sal
- 1/3 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 50ml de agua y zumo de un limón



### **Preparación:**

Pela el ajo y córtalo en láminas.

Escurre bien los garbanzos y ponlos en la batidora. Añade ajo al vaso, y tahini. Añade comino sal pimentón aceite de oliva y agua y zumo de un limón. Bate bien con la batidora hasta que no queden trozos y obtengas una pasta

Sirve en un cuenco y decora con semillas de sésamo o girasol. Decora un poco de cebollino picado.



## EMPANADA



### Ingredientes:

(Para una empanada)

- 2 masas de empanada
- Tomate
- Atún
- Aceitunas negras
- Queso
- 1 huevo



### Preparación:

Extiende la masa en la fuente de horno.

En un bol mezcla el tomate, atún, aceitunas y el queso. Vierte la mezcla sobre la masa, pon la otra masa por encima y cierra las masas con un tenedor o presionando con los dedos.

Bate un huevo y con una cuchara extiéndelo por encima para que quede dorado. Mete al horno y déjalo hasta que la masa esté dorada.





## TORTILLA DE PATATA

### Ingredientes:

(Para 4 personas)

- 6 patatas
- 1 cebolla
- 6 o 7 huevos
- Aceite de oliva virgen



### Preparación:

Pelas las patatas y las partes en láminas de grosor medio. Echás las patatas al aceite y mientras se van friendo las mueves con la espátula y las vas partiendo. Si te gusta añades la cebolla para que también se vaya friendo.

En un bol echás los huevos y los bates, añadiendo la sal.

Una vez que las patatas están fritas las escurre bien para que suelten el aceite. Se mezcla el huevo con las patatas Y ahora la parte más difícil,.....a cuajar.

En una sartén (ten cuidado que la sartén sea más pequeña que el plato que vas a usar para darle la vuelta) pones un chorrito de aceite y viertes parte de la mezcla. La dejás cuajar unos minutos, la volteas y la pones a cuajar por el otro lado. Finalmente la echás al plato.



## EMPANADILLAS FRITAS

### Ingredientes:

(Para 4 personas)

- Atún al natural
- Pimiento rojo
- Aceitunas negras
- 1 paquete de obleas para empanadillas
- Tomate



### Preparación:

Troceamos el pimiento en dados muy pequeños, así como las aceitunas. Añadir el atún y el tomate y mezclar bien.

Colocar las obleas en una fuente. En cada oblea echar una parte de la mezcla (que cubra la mitad de la oblea aproximadamente). Plegar la oblea y cerrar con un tenedor.

En una sartén poner abundante aceite y freír.

También se pueden hacer al horno.



## ENSALADA DE GARBANZOS

### Ingredientes:

(Para 4 personas)

- 1 bote de garbanzos cocidos
- Pimiento verde y rojo
- Maíz
- Cebolla
- Atún
- Aceite
- Sal
- Vinagre



### Preparación:

Para este tipo de ensalada cada persona elige un ingrediente que es el que se encarga de comprar. Cada ingrediente se pone en un bol para que podamos elegir qué nos queremos echar a la ensalada.

Picamos los ingredientes en dados pequeños y en una ensaladera ponemos los garbanzos.

Cada uno/a en su plato se echa los garbanzo y los ingredientes elegidos. Se adereza con sal, aceite y vinagre al gusto.





## CREMA VYCHISSE



### Ingredientes:

(Para 4 personas)

- 3 puerros limpios y troceados
- 200g patatas peladas troceadas
- 50g aceite de oliva virgen extra
- 500ml de leche
- 500ml caldo de pollo
- Sal
- Pimienta negra molida



### Preparación:

En una cazuela honda sofreímos el puerro y la patata con el aceite. Agregamos la leche y el caldo y lo dejamos hervir hasta que la patata esté tierna.

Añadimos la sal y pimienta al gusto y triturando todo bien con la batidora de mano





## PASTA AL PESTO

### Ingredientes:

(Para 4 personas)

- 400g de espaguetis
- 150g hojas de albahaca sin tallo
- 300g de queso parmesano
- 2 dientes de ajo
- 100g de piñones (opcional)
- Un puñado de pasas (opcional)
- 200ml de aceite de oliva
- Sal



### Preparación:

Cocemos la pasta añadiendo una pizca de sal con abundante agua hirviendo y los removemos con frecuencia especialmente los primeros minutos de la cocción para que no se peguen al fondo.

Mientras se cuecen preparamos la salsa pesto: en un vaso batidor ponemos la albahaca, el queso parmesano (a tu gusto pero que sea un queso curado), los dientes de ajo, los piñones (puedes sustituirlos por nueces, almendras o pipas o por el estilo ) y el aceite de oliva. Lo batimos bien hasta que nos quede una salsa verde y bastante densa.

Ponemos la salsa de los espaguetis al pesto en un bol grande. y cuando los espaguetis estén al dente (10min de cocción), reservamos dos cucharones del caldo de la cocción, unos 100ml. Y escurrimos los espaguetis del resto del agua.

Acto seguido, poner los espaguetis en el bol donde habíamos puesto el pesto. Añadimos el caldo de la cocción, que dará a la salsa un toque más cremoso y sobre todo añadirá mucho sabor y con un tenedor mezclamos durante un par de minutos para que los espaguetis absorban bien toda la salsa.

## PASTA CARBONARA



### Ingredientes:

(Para 4 o 6 personas)

- 400g de espaguetis
- 2 bricks de nata para cocinar
- Bacon troceado o en tiras
- Queso rallado para fundir
- 200ml de aceite de oliva
- Sal



### Preparación:

Llenamos una olla por la mitad con agua. Cuando el agua esté hirviendo se echan 2 cucharaditas de sal y la pasta. Lo dejamos unos 15 minutos, pruébalos, y cuando estén a tu gusto, escúrrelos.

En la misma olla echamos 2 o 3 cucharadas de aceite y cocinamos un poco el bacon. (En este punto puedes añadir cebolla troceada).

A continuación echamos la pasta y los 2 bricks de nata y mezclamos todo bien. Para finalizar añadimos el queso y removemos de nuevo. ¡Ya puedes disfrutar de esta deliciosa receta!

## FAJITAS RELLENAS

### **Ingredientes:**

(Para 4 o 6 personas)

- Tortitas de maíz o trigo (en AFASAME compramos las de trigo)
- 1/2kg de carne picada de ternera
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- Aceite de oliva
- Sal



### **Preparación:**

Picamos la cebolla, el pimiento rojo y verde. En una sartén echamos 2 cucharadas de aceite, dejamos que se caliente un poco y a continuación echamos la cebolla y los pimientos. Vamos removiendo y cuando veamos que está cocinado lo retiramos del fuego y lo apartamos en un bol.

Seguidamente cogemos las tortitas y las vamos rellenando una a una. Ya las tenemos listas para comer.

Puedes dar vuelta y vuelta a las tortitas en la sartén antes de rellenarlas para que se calienten.



## VERDURAS AL HORNO

### **Ingredientes:**

(Para 4 personas)

- Verduras a elegir
- Aceite y sal
- Queso por encima (opcional)

### **Preparación:**

Cubrir el recipiente para el horno con verduras. Ir rellenando el recipiente añadiendo el aceite por encima.

Meter en el horno precalentado a 180° y dejar hacer hasta que estén al gusto. Cuando falten 10 minutos aproximadamente para apagar el horno, cubrir de queso rallado y dejar hasta que el queso esté fundido y dorado.

Nosotr@s en este tipo de recetas siempre utilizamos el queso mozzarella porque es de los que mejor funde, se dora y es de los más económicos de este estilo.





## TARTA DE QUESO



### Ingredientes:

(Para 6 personas)

Ingredientes para la base de galletas:

- 2 paquetes de galletas tipo María
- 100g de mantequilla (temperatura ambiente)

Ingredientes para el relleno de la tarta de queso:

- 400g de nata líquida para montar
- 100g de azúcar
- 2 sobres de cuajada
- 500g de queso de untar (estilo queso Philadelphia)
- Mermelada de fresa



### Preparación:

**PARA LA BASE DE GALLETAS:**

Trocearemos las galletas en pequeñas porciones para triturar en el robot de cocina hasta hacerlas polvo. Una vez picadas mezclaremos con la mantequilla y formaremos una masa que nos sirva como base para la tarta de queso fría.

Si queremos sacar la tarta por completo del molde, colocaremos un papel del hornear en la base del mismo tamaño que la base recortaremos con unas tijeras. Colocaremos la masa creada con las galletas y la mantequilla en la base del molde.

Dejaremos enfriar en la nevera hasta que esté lo suficientemente resistente como para soportar el peso de nuestra tarta de queso. Unos 15/20min serán suficientes para conseguir una base estable y firme.

## PARA EL RELLENO DE LA TARTA DE QUESO:

Os voy a explicar como preparar el relleno de la tarta:

Calentaremos la nata en un cazo a fuego lento, iremos incorporando el azúcar y removeremos con la nata, mezclaremos con el queso e incorporaremos las cuajadas que habremos diluido en un poco de leche. Aconsejo seguir las recomendaciones del fabricante para diluir las cuajadas.

Remover todos los ingredientes hasta su completa disolución. En el momento que la mezcla comience a hervir (es importante que la cuajada rompa a hervir, ya que si no lo hace, es posible que la tarta no cuaje) apartar inmediatamente para que no se pegue. El calor excesivo puede llegar a quemar la mezcla y dejar un sabor a quemado que la estropearía por completo.

Una vez conseguida la mezcla para la tarta de queso fría, la echaremos en el molde que tenemos ya preparado con la base de galleta. Dejaremos enfriar en la nevera unas 6h aproximadamente y una vez cuajada la tarta de queso fría decoraremos la superficie de la tarta con nuestra cobertura preferida, en este caso, mermelada de fresa.

Desmoldar la tarta una vez que hayamos decorado la superficie y ya estará lista para servir.

Como veréis es una de las recetas más elaboradas que hemos preparado.



## ZUMOS



### Ingredientes:

#### ZUMO DETOX

- 2 naranjas de zumo
- Tallo de apio
- 1 ramita de perejil
- Un trozo de rodaja de piña

#### ZUMO DETOX DIGESTIVO

- Tallo de apio
- Jugo de limón
- 2 rodajas de piña
- 2 zanahorias
- 1 manzana

#### ZUMO DETOX VERDE

- 1 pepino
- 2 rodajas de piña
- 2 tallos de apio



### Preparación:

Introduce todos los ingredientes en la batidora hasta obtener el zumo y añade finalmente una cucharadita de miel (opcional). Remuévelo y ya tienes listo este saludable y delicioso zumo.

# AGRADECIMIENTOS

De todo corazón os agradecemos que hayáis dedicado un poquito de vuestro tiempo y os animamos a que las compartáis con la familia y amigos/as.

Esta revista no pretende ser un manual de alta cocina, seguramente no pasaría el filtro de Chicote y Máster Chef. Tan sólo pretende mostraros un poquito de nuestro día a día y servirnos a nosotr@s mism@s de recopilatorio de lo que hacemos.

Si crees que puedes colaborar de alguna manera, cediendo materiales de cocina, un espacio, eres profesional de la cocina y quieres mostrarnos una receta que sea tu especialidad o si quieres ser nuestro proveedor de alimentos no dudes en contactar con AFASAME.

¡Muchas gracias!



Maquetación y edición de fotos @estherconhache.art



[afasame.org](http://afasame.org)



[@afasame](https://www.instagram.com/afasame)