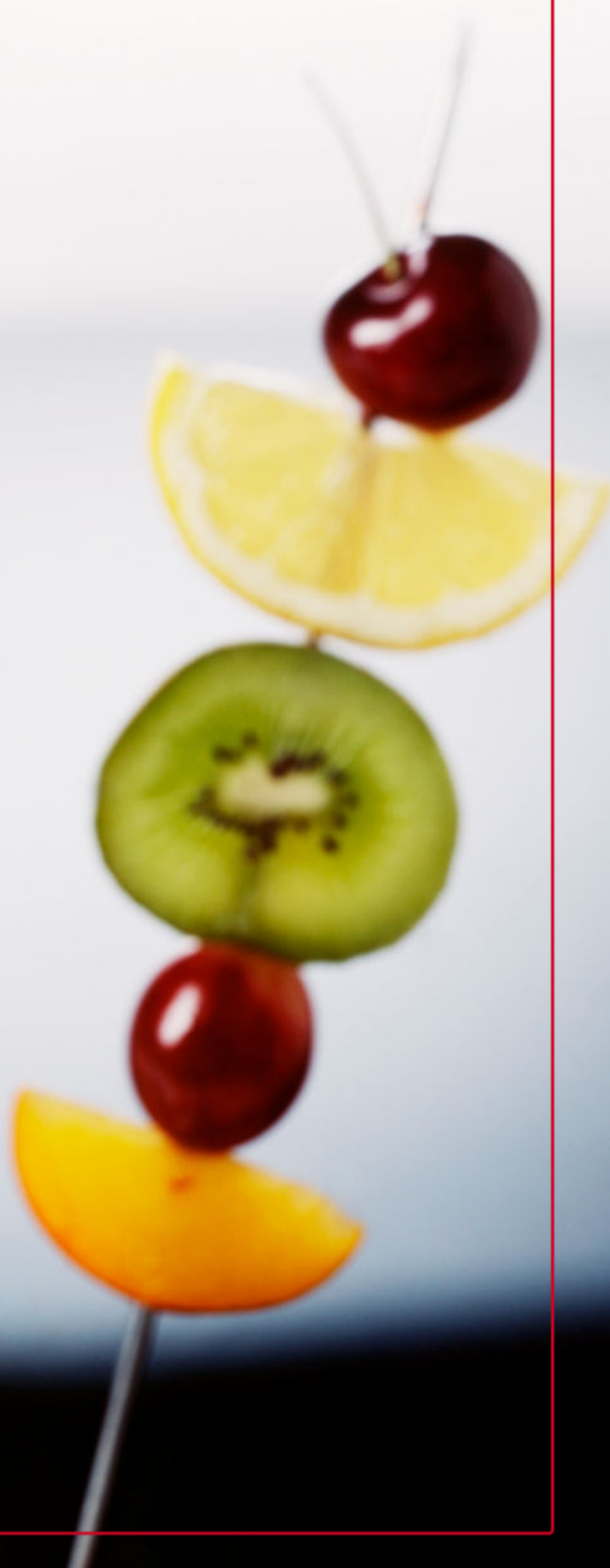




**7 RECETAS SANAS  
QUE INCLUYEN  
FRUTAS Y VERDURAS**



## Contenido

En nuestro objetivo de ayudarte a llevar una dieta equilibrada, hoy queremos animarte a preparar estas siete recetas con fruta, **recetas sanas y sabrosas de platos saludables** que te ayudarán a organizar tu menú semanal.

• Importancia de tener una dieta saludable.....	3
• Recetas de entrantes.....	5
• Ensalada templada con aderezo de mango con naranja Libby's.....	6
• Sopa fría de zanahoria y zumo de naranja.....	7
• Recetas de platos principales.....	8
• Pollo con piña estilo oriental con Néctar Libby's Piña-Coco.....	9
• Pollo con zumo de manzana.....	10
• Recetas de postres.....	11
• Barritas energéticas con zumo de piña Libby's.....	12
• Recetas de bebidas.....	13
• Cóctel con zumo de tomate Libby's.....	14
• Limonada con jengibre.....	15

**IMPORTANCIA DE TENER  
UNA DIETA SALUDABLE**





La Organización Mundial de la Salud (OMS) confirma en sus informes [la importancia de una dieta saludable](#): “Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer”.

**Una alimentación saludable y variada es imprescindible para gozar de buena salud, no solo a nivel físico sino también mental,** y disfrutar de una buena calidad de vida.

Por eso, los expertos insisten en adoptar estos hábitos saludables que también incluyen la práctica de ejercicio, un buen descanso, una hidratación adecuada.

Sin embargo, en ocasiones no sabemos cómo introducir estos alimentos saludables en nuestra dieta, pues creemos que una fruta solo se puede tomar sola o una verdura solo va en platos vegetarianos.



**Hoy te demostramos que las frutas y las verduras ofrecen muchísimas posibilidades en la cocina.**

**RECETAS DE  
ENTRANTES**





## Ensalada templada con aderezo de mango con naranja Libby's

Comenzamos el menú del día con una receta sana y sabrosa que mezcla diferentes sabores, texturas y colores. ¡Gustará a toda la familia! Además te permite aprovechar los numerosos [beneficios del néctar de mango](#):

### Ingredientes (para 2 personas):

*Para la ensalada:*

- 100 gramos de brotes tiernos,
- 100 gramos de calabaza,
- 6 tomates cherry,
- ½ cebolla morada,
- 20 gramos de queso feta o requesón,
- 10 gramos de pipas de calabaza.



*Para el aderezo:*

- 1/3 taza de néctar light Libby's Mango con naranja endulzado con stevia,
- 1 cucharada de vinagre manzana,
- 1 cucharada de sirope agave,
- 1 cucharada aceite de oliva virgen extra,
- Sal marina,
- Pimienta negra,
- Ralladura de jengibre,
- Ralladura de naranja,
- ¼ de cucharada de fécula de maíz

### Elaboración:

Asamos la calabaza cortada en cubos y cocinamos la cebolla en juliana. Partimos los tomates cherry por la mitad.

En un bol, mezclamos el néctar de mango con naranja Libby's, aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana y sirope de agave. Añadimos ralladura de jengibre y de cáscara de naranja, fécula de maíz y salpimentamos. Batimos hasta integrar los ingredientes.

Montamos la ensalada sobre una base de brotes de lechuga, añadimos la cebolla, la calabaza y los tomates, seguidos del queso feta y las pipas de calabaza. Y finalizamos con el aderezo de salsa de mango.

[Ver receta paso a paso](#)

## Sopa fría de zanahoria y zumo de naranja

Cargada de vitaminas y minerales, esta receta sana y saludable **te encantará por su sabor y frescura**. Y gracias a la zanahoria, es una deliciosa manera de [cuidar tus riñones](#).

### Ingredientes para 3 raciones:

- 250 gramos de zanahoria,
- 500 ml de zumo de naranja,
- ½ cebolla,
- 250 ml de caldo de pollo,
- Aceite de oliva virgen extra (5 ml),
- Sal marina,
- Pimienta negra,
- Hierbabuena.

### Elaboración:

Pelamos y cortamos la zanahoria y la cebolla y las sofreímos durante unos minutos. Añadimos 250 ml de caldo de pollo y 500 ml de zumo de naranja. Dejamos hervir 20 minutos y salpimentamos. Batimos hasta obtener la textura deseada, añadimos una rama de hierbabuena y refrigeramos durante una hora.

[Ver la receta paso a paso](#)





**RECETAS DE  
PLATOS  
PRINCIPALES**





## Pollo con piña estilo oriental con Néctar Libby's piña-coco

Una versión saludable del tradicional pollo estilo oriental, **llena de nutrientes, colores y mucho sabor.**

### Ingredientes para 2 raciones:

- 250 gramos de pechuga de pollo,
- 1 diente de ajo,
- ¼ pimiento verde,
- ¼ pimiento rojo,
- ½ cebolla,
- 4 rodajas de piña natural,
- 2 cucharadas de salsa de soja,
- 2 cucharadas de piñones,
- 1 cucharada de maicena,
- 250 mililitros de néctar de piña-coco,
- Aceite de oliva virgen extra,
- Pimienta negra,
- Jengibre.



### Elaboración:

Picamos un diente de ajo. Troceamos ½ cebolla, ¼ pimiento verde y ¼ pimiento rojo. Calentamos en la sartén en el mismo orden. Añadimos una cucharada de jengibre rallado.

Cuando estén cocinadas, añadimos una pechuga de pollo troceada en cuadrados y añadimos 2 cucharadas de soja, 2 cucharadas de piñones y 4 rodajas de piña.

Disolvemos 1 cucharada de maicena en 250 ml de néctar piña-coco, y lo agregamos a la sartén.

Esperamos que rompa a hervir, bajamos el fuego y dejamos cocinar 5 minutos hasta que espese.

Servimos y espolvoreamos con semillas de sésamo y cilantro picado.

[Ver receta paso a paso](#)

## Pollo con zumo de manzana

Una receta sana y sabrosa, **muy fácil de preparar y con una deliciosa combinación de sabores.**

### Ingredientes:

- 4 Contramuslos de pollo,
- ¼ litro de zumo de manzana Libby's,
- 1 sobre de crema de champiñones deshidratada,
- 2 cebollas,
- ½ kg de champiñones.

### Elaboración:

Rebozamos 4 contramuslos de pollo en el contenido de un sobre de crema de champiñones deshidratada y los freímos. Reservamos.

Cortamos 2 cebollas en juliana y pochamos. Añadimos ¼ litro de zumo de manzana Libby's y los contramuslos y dejamos cocinar unos 10 minutos.

[Seguir la receta paso a paso](#)







**RECETAS DE  
POSTRES**

## Barritas energéticas con zumo de piña Libby's 100% sabor

¿No sabes [qué comer si haces deporte](#)? Estas barras son ideales como desayuno, para el tentempié a media mañana o después del ejercicio.

Ingredientes:

- 5 dátiles,
- ½ taza de copos de avena,
- 1 cucharada de semillas de sésamo,
- 1 cucharada de semillas de chía,
- ½ taza de anacardos naturales,
- ¼ de cucharadita de canela molida,
- 1 pizca de sal marina,
- 1 cucharada de coco rallado,
- 1 cucharada de aceite de coco,
- 1 cucharada de sirope de agave,
- 3 cuadritos de chocolate negro (mínimo 70% de cacao) para la barra y opcional 2 más para mojar la base.



### Elaboración:

Remojamos los dátiles durante 10 minutos, escurrimos y los trituramos en un procesador de alimentos.

Añadimos anacardos naturales y volvemos a triturar hasta picarlos.

A continuación añadimos media taza de copos de avena, una cucharada de semillas de sésamo, otra de chía, un cuarto de cucharadita de canela, una pizca de sal, 1 cucharada de coco rallado, otra de aceite de coco y otra de sirope de agave. Volvemos a triturar hasta que queden los ingredientes bien mezclados. No queremos una textura mantequillosa, sino que se noten los pedazos en la barra.

Troceamos 3 cuadritos de chocolate negro y los mezclamos con la pasta.

Colocamos sobre papel de hornear y lo distribuimos hasta conseguir una barra del grosor de un dedo. Refrigeramos durante un par de horas.

Retiramos el papel y cortamos las barras a nuestro gusto.

Podemos derretir dos cuadritos de chocolate y usarlos para remojar la base en chocolate derretido. Las pondremos de nuevo en el papel de hornear y refrigeramos durante media hora más.

[Ver receta completa](#)



**RECETAS DE  
BEBIDAS**



## Cóctel con zumo de tomate Libby's

Entre nuestras recetas de bebidas saludables, queremos destacar un **cóctel diferente con el que sorprender a tus invitados.**

### Elaboración:

Mezcla en una batidora 2 tazas de zumo de tomate Libby's 100% sabor, 1 chorrito de zumo de limón y una pizca de sal y bate a media velocidad hasta conseguir una textura suave.

Sirve y decora con una rama de apio..

[Ver otros cócteles de tomate](#)





## Limonada con jengibre

**Una bebida saludable y refrescante con un punto picante que te encantará.**

### **Elaboración:**

Pelamos el jengibre y lo cortamos en láminas gruesas. Lo ponemos en un caldero con media taza de agua y llevamos a ebullición durante 3 o 5 minutos, hasta que suelte el aroma. Pasamos por el colador y enfriamos.

Añadimos un litro de limonada Libby's y servimos bien frío.

[Ver la receta completa](#)



**Estas recetas con fruta, sencillas y saludables, te ayudarán a llevar una dieta más equilibrada y sana en cualquier momento del día.**







[www.libbys.es](http://www.libbys.es)