

Recetas baratas y saludables: comer por menos de 1 euro

26 ene 2023

Es posible comer barato y saludable. Tan solo tenemos que seguir algunos tips para comprar alimentos más baratos, frescos y cocinar en casa con alimentos básicos. Toma nota de estas 7 recetas que te permitirán comer de forma nutritiva y saludable por menos de 1 euro la ración.

7 recetas saludables y económicas



Ver imagen

Si quieres comer sano por poco dinero, debes comprar verduras y frutas de temporada, [alimentos congelados](#) [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00002.xml] y añadir a la lista legumbres, arroz o huevos, que son alimentos nutritivos y baratos.

Otra forma de ahorrar muy efectiva es planificar las comidas semanales antes de ir al supermercado, así evitamos comprar todos aquellos caprichos innecesarios. Como idea, puedes seguir alguna de estas 7 recetas saludables y económicas.

Ensalada de quinoa

Una [ensalada de quinoa](#) [/shared/.content/recetas/335-Ensalada-de-quinoa.html] es una receta muy fácil de preparar y rápida, en unos 15 minutos tendremos la comida lista. Los ingredientes principales de esta ensalada son: quinoa, tomate, garbanzos cocidos, aguacate, anacardos, brotes de soja y cilantro picado al gusto. Condimentar la mezcla con sal, pimienta y aderezar con aceite de oliva.

Esta receta es apta para dietas vegetarianas y veganas, además es una forma muy barata de incluir proteínas, fibras, vitaminas y minerales a la dieta.

Puré de patatas con carne y verduras

El [puré de patatas con carne y verduras](#) [/shared/.content/recetas/323-Pure-de-patatas-con-carne-y-verduras.html] es un plato delicioso y muy sencillo de preparar. En esta receta necesitaremos patatas, zanahorias, cebollas, tomate frito, carne picada de pollo y queso rallado para gratinarlo unos minutos en el horno.

Se cuecen todas las patatas con piel en una olla, totalmente cubiertas con agua, durante 25 minutos. Una vez cocidas, se retiran del fuego, se pelan y chafan con un tenedor o un pasapurés. Mientras, se rehogan la cebolla y la zanahoria en una sartén antiadherente, agregar el tomate triturado y dejar sofreír durante 20 minutos. Para finalizar la mezcla del puré, añadimos la carne picada de pollo al sofrito y listo.

La presentación se puede hacer en unos cuencos con queso gratinado o sin.

Paquetitos de calabacín

Los [paquetitos de calabacín](#) [/shared/.content/recetas/338-Paquetitos-de-calabacin.html] son muy saludables y fáciles de elaborar. En este caso la propuesta es hacer un relleno de pesto de tomates secos, pero admite multitud de variaciones según presupuesto y gustos.

Para el pesto solo necesitamos triturar tomates secos, 1 diente de ajo pelado, piñones, aceite de oliva y una pizca de sal hasta conseguir un compuesto uniforme. Cortamos el calabacín en láminas muy finas, las superponemos para que queden en forma de cruz y en el centro de cada uno ponemos una cucharada de pesto. ¡Cerramos formando un paquetito y listo!

Ensalada de brócoli con semillas y tomates secos

El brócoli es una verdura muy versátil, llena de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, además de económica, por lo que se convierte en una buena opción para llevar una dieta saludable.

Una receta sencilla, rápida, apta para vegetarianos y barata sería esta [ensalada de brócoli con semillas, tomates secos](#) [/shared/.content/recetas/347-Ensalada-de-brocoli-con-semillas-y-tomates-secos] y piñones. Solo hay que lavar los ramilletes de brócoli, cocinarlos al vapor, cocinar también los tomates en una sartén engrasada con aceite, agregar una cucharada de vinagre de manzana y sal. Al acabar la vinagreta de tomates secos, tostar las semillas y los piñones y repartirlas sobre el brócoli templado y la vinagreta.

Arroz aromático con conejo

El [arroz aromático con conejo](#) [/shared/.content/recetas/334-Arroz-aromatico-con-conejo.html] es un guiso que nos recuerda a casa de la abuela, un plato típico de la gastronomía mediterránea que gustará a todo el mundo. El conejo es una [carne magra](#) [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00016.xml] de alta calidad nutricional que destaca por su gran cantidad de proteínas y por ser una carne baja en grasas, perfecta para comer barato y saludable.

A pesar de que sea un plato muy económico, no es de los más rápidos. Se prepara con arroz, conejo, caldo elaborado con agua, tomillo, romero y ñoras y un sofrito hecho con ajo, tomate y pimiento verde.

Garbanzos sicilianos

Los [garbanzos sicilianos](#) [/shared/.content/recetas/329-Garbanzos-sicilianos.html] es una manera sencilla y rica de comer verduras y legumbres en un mismo plato. Para elaborar esta receta necesitaremos cebolla, uvas pasas, escarola o lechuga, garbanzos, caldo vegetal, aceite, pimienta y sal.

Hay que caramelizar la cebolla durante 15 minutos o hasta que la cebolla esté oscura, agregar las pasas, la escarola, unos 6 minutos más, salpimentar, añadir los garbanzos, medio vaso de caldo, hervir durante 3 minutos y servir.

Mousse de melocotón en almíbar

El [mousse de melocotón en almíbar](#) [/shared/.content/recetas/347-Mousse-de-melocoton-en-almibar] es un postre muy ligero, sano y barato. Tan solo necesitaremos melocotón en almíbar, huevos, nata y azúcar.

En la preparación hay que triturar los melocotones junto a la yema de huevo y reservar. Montar las claras a punto de nieve y, aparte, montar la nata con un poco de azúcar. Mezclar poco a poco y con movimientos envolventes, las claras montadas con los melocotones, agregar la nata y mezclar. Una vez esté bien mezclado, servir en cuencos, llevarlos a la nevera y listo.