

## NOTA DE PRENSA

Recetas elaboradas con tres variedades de manzanas: Gala, Granny y Golden.

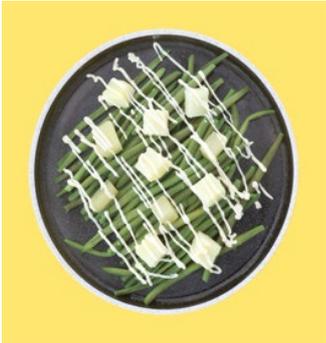
### **LAS MANZANAS, EL INGREDIENTE ESTRELLA DEL MENÚ MÁS VARIADO Y SABROSO DE LA TEMPORADA**

**Madrid, 28 de febrero de 2024.** La **campana “Cuidate como te cuida una Manzana”** del Programa Europeo promovido por Afrucat propone un delicioso menú con recetas elaboradas con diferentes variedades de manzanas (Gala, Granny y Golden), junto con otros productos frescos y naturales de temporada. Este menú está especialmente diseñado para estos primeros meses del año, en los que después de las copiosas comidas de final de año, se necesita volver a la normalidad y cuidar la alimentación.

La fruta, en general, es un alimento perfecto para llevar una dieta equilibrada. En concreto, la manzana es un producto natural muy versátil que puede utilizarse como ingrediente en múltiples recetas; por ello, la **campana “Cuidate como te cuida una Manzana”** del Programa Europeo promovido por Afrucat ofrece estas originales recetas para disfrutar de la textura y el sabor de los diferentes tipos de manzanas a lo del día, comenzando por un desayuno equilibrado, gracias al “Yogurt con granola y manzana”:

	<p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Manzana Granny</li><li>- Granola</li><li>- Yogurt natural</li><li>- Canela en polvo (o nuez moscada, jengibre...)</li><li>- Fruta deshidratada (orejones, ciruelas, uvas pasas...)</li><li>- Cacahuetes</li></ul>	<p><b>Elaboración:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un plato o bol, añadir el yogurt natural.</li><li>2. Limpiar y cortar la manzana en gajos pequeños.</li><li>3. Añadirlos para acompañar el yogurt.</li><li>4. Para completar el plato, añadir la granola, los cacahuetes y la fruta deshidratada al gusto.</li><li>5. Antes de servir, espolvorear canela en polvo, o cualquier otra especie preferida, ¡para dar un toque especial!</li></ol>
---	---	---

También existe un amplio repertorio de recetas especialmente indicadas para las comidas centrales del día, con propuestas gastronómicas muy fáciles de preparar, tanto para mediodía como para la cena.

<p><b>ARROZ DE VERDURAS CON MANZANA</b></p> 	<p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 manzana Golden</li> <li>- 1 zanahoria</li> <li>- ½ cebolla</li> <li>- 1 pimiento verde pequeño</li> <li>- 1 tomate</li> <li>- ½ puerro</li> <li>- 50g setas</li> <li>- 1 taza de arroz</li> <li>- 4 cucharadas de queso rallado</li> <li>- Sal</li> <li>- Pimienta</li> <li>- Aceite de oliva o mantequilla</li> </ul>	<p><b>Elaboración:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpiar, pelar y cortar en dados pequeños las verduras y la manzana.</li> <li>2. Rehogar la cebolla en una cazuela con aceite de oliva o mantequilla.</li> <li>3. Cuando esté dorada, añadir las verduras y dorar. Salpimentar.</li> <li>4. Añadir el arroz, mezclar todo 1 minuto y añadir un poco de agua o caldo de verduras/pollo.</li> <li>5. Ir removiendo y pasados unos 15 minutos, añadir la manzana en dados y el queso rallado.</li> <li>6. Corregir de sal y pimienta si es necesario y seguir removiendo hasta que el arroz este al punto.</li> <li>7. Servir caliente y decorar con gajos de manzana.</li> </ol>
<p><b>LENTEJAS CON BRÓCOLI, PISTACHOS Y MANZANA</b></p> 	<p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Manzana Granny</li> <li>- Lentejas (variedad "caviar")</li> <li>Brócoli</li> <li>Pistachos</li> <li>Pasas</li> <li>1 yogur</li> <li>2 cucharadas de miel</li> <li>Sal</li> </ul>	<p><b>Elaboración:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hervir las lentejas caviar unos 15-25 minutos. Retirar del fuego, colar y reservar.</li> <li>2. Limpiar, pelar y cortar la manzana en cubos pequeños.</li> <li>3. Hervir el brócoli en agua con sal unos 3 o 4 minutos desde que el agua comienza a hervir (al dente).</li> <li>4. Cortar el brócoli hervido en florecillas del tamaño de un bocado.</li> <li>5. Mezclar en un bol los cubos de manzana con el brócoli, las lentejas hervidas, los pistachos y las pasas.</li> <li>6. Preparar la salsa batiendo el yogur con 2 cucharadas de miel y una pizca de sal.</li> <li>7. Verterla sobre resto de ingredientes y mezclar todo.</li> <li>8. Servir inmediatamente o reservar en nevera.</li> </ol>
<p><b>JUDÍAS CON PATATA, MANZANA Y MAYONESA DE MOSTAZA</b></p> 	<p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Manzana Gala</li> <li>- Judías verdes finas hervidas</li> <li>- Patatas hervidas</li> <li>- 1 huevo</li> <li>- 250ml (aprox.) aceite de oliva</li> <li>- 2 – 3 cucharas de mostaza Dijon</li> <li>- Sal</li> </ul>	<p><b>Elaboración:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpiar y cortar la manzana y la patata en cubos de la misma medida. Hervirlos en agua junto con las judías. Cuando esté listo, colar y reservar.</li> <li>2. Preparar la mayonesa colocando el huevo, una pizca de sal y el aceite en un recipiente alto.</li> <li>3. Batir con la ayuda de una batidora y mantenerla quieta sin mover hasta que la mezcla emulsione.</li> <li>4. Cuando haya tomado cuerpo, realizar movimientos suaves, ascendentes y descendentes, hasta que quede una salsa homogénea. Se puede añadir más aceite para conseguir la textura deseada (más aceite, más espesa).</li> <li>5. Antes de terminar, añadir la mostaza y volver a mezclar todo.</li> <li>6. Retirar y guardar en nevera hasta el momento de servir.</li> <li>7. Colocar las judías con la manzana y la patata en un plato.</li> <li>8. Servir acompañado de la salsa mayonesa de mostaza.</li> </ol>



Además de estas recetas, en la web [comotecuidaunamanzana.eu](http://comotecuidaunamanzana.eu), creada por el Programa Europeo, se pueden encontrar recetas tan originales que sorprenderán hasta a los más foodies, como “Carpaccio de manzana con feta y vinagreta de frutos rojos”, “Alitas de pollo con manzana al toque de hierbas frescas” y muchas más.

Para más información, contacto de prensa:  
Nuria Domínguez Cuenca  
647446361  
[nuria@twowaycommunication.es](mailto:nuria@twowaycommunication.es)