

RECETARIO

SARDINAS

Real



FÓSFORO



OMEGA 3



PROTEÍNA



¿POR QUÉ ES UN SUPER ALIMENTO?

La sardina es un superalimento accesible y nutritivo. Su alto contenido de ácidos grasos omega 3, vitaminas y minerales la convierte en una opción ideal para todas las etapas de la vida: favorece el desarrollo cerebral en mujeres embarazadas y contribuye al aprendizaje en niños. Además, apoya la salud cardiovascular y fortalece los huesos. ¡Veamos cómo incorporarla en nuestras recetas!

RICO VITAMINAS Y MINERALES



MINERALES

Hierro, calcio, fósforo, magnesio y potasio.



VITAMINAS

A, D y E.

ALTO CONTENIDO OMEGA 3

BENEFICIOS:

- Mejora la salud cardiovascular
- Favorece la función cerebral
- Aumenta el estado de ánimo



OMEGA 3


OPCIÓN PRÁCTICA
—
¡LISTA PARA SERVIR!



¡NUTRITIVAS Y DELICIOSAS!



HAMBURGUESAS DE SARDINAS REAL

PORCIONES

4

PERSONAS

INGREDIENTES:

- 2 latas de Sardinias Real en aceite de girasol
- Pan rallado: 1/2 taza
- Huevo: 1 grande
- Cebolla morada: 1 pequeña, finamente picada
- Ajo: 1 diente, picado finamente
- Perejil fresco: 2 cucharadas, picado
- Jugo de limón: 1 cucharada
- Pimienta negra: al gusto
- Aceite de oliva: para freír
- Panecillos de hamburguesa: 4
- Lechuga, tomate y otras verduras para acompañar
- Mayonesa o salsa tártara: al gusto



PREPARACIÓN

PREPARAR LA MEZCLA DE SARDINAS:

- Escurrir las Sardinias Real quitando el líquido y colocarlas en un recipiente grande.
- Desmenuzar las Sardinias Real con un tenedor hasta obtener una consistencia uniforme.
- Añadir el pan rallado, el huevo, la cebolla, el ajo, el perejil y el jugo de limón. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén integrados; salpimentar al gusto.

FORMAR LAS HAMBURGUESAS:

- Dividir la mezcla en 4 partes iguales. Con las manos, formar hamburguesas del tamaño de los panecillos.

COCINAR LAS HAMBURGUESAS:

- Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
- Colocar las hamburguesas en la sartén y cocinar por unos 4-5 minutos de cada lado o hasta que estén doradas y cocidas por completo.

MONTAR LAS HAMBURGUESAS:

- Tostar ligeramente los panecillos en la misma sartén o en una tostadora.
- Untar mayonesa o salsa tártara en ambos lados del pan.
- Colocar la hamburguesa de Sardinias Real sobre la base del panecillo, añadir lechuga, rodajas de tomate y cualquier otra verdura de tu elección.
- Cubrir con la parte superior del panecillo.

TIP:

- Acompaña tu hamburguesa con papas fritas y tu salsa favorita.





CORVICHES DE SARDINAS REAL

PORCIONES

6
CORVICHES

INGREDIENTES:

- 2 latas de Sardinias Real en aceite de girasol
- Plátanos verdes: 4 grandes
- Cebolla colorada: 1 mediana, picada finamente
- Ajo: 2 dientes, machacados
- Cilantro fresco: 1/4 taza, picado
- Comino: 1/2 cucharadita
- Aceite vegetal: suficiente para freír
- Sal y pimienta: al gusto



PREPARACIÓN

PREPARAR LA MASA:

- Pelar los plátanos y cocinarlos en agua hirviendo con un poco de sal hasta que estén muy suaves. Una vez cocidos, machacarlos hasta formar una masa homogénea y reservar.

HACER EL RELLENO:

- En una sartén, calentar un poco de aceite y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén suaves.
- Escurrir las Sardinias Real quitando el líquido y añadir las desmenuzadas.
- Agregar el comino y cocinar por unos minutos mezclando bien.
- Incorporar el cilantro, ajustar de sal y pimienta al gusto, y retirar del fuego.

FORMAR LOS CORVICHES:

- Tomar porciones de masa de plátano y hacer un hueco en el centro para agregar el relleno que hicimos con Sardinias Real.
- Cerrar bien formando una especie de empanada o bola.

FREÍR:

- Calentar aceite suficiente en una sartén y freír los corviches hasta que estén dorados por ambos lados.

SERVIR:

- Sírvelos calientes, acompañado con un pico de gallo.

TIP:

- Disfrútalos mejor con una salsa de maní y un ají manaba.





EMPANADAS DE SARDINAS REAL

PORCIONES

8-10
PERSONAS

INGREDIENTES:

- 2 latas de Sardinias Real en aceite de girasol
- Harina de trigo: 2 tazas
- Mantequilla fría: 100 g, cortada en cubos
- Agua fría: aproximadamente 1/2 taza
- Cebolla blanca: 1 pequeña, finamente picada
- Ajo: 1 diente, picado finamente
- Pimiento rojo: 1 pequeño, picado finamente
- Cilantro fresco: 2 cucharadas, picado
- Comino: 1/2 cucharadita
- Sal y pimienta: al gusto
- Aceite vegetal: para freír



PREPARACIÓN

MARINAR LAS SARDINAS:

- En un recipiente grande, mezclar la harina con una pizca de sal.
- Añadir la mantequilla fría y trabajar con las manos o con un procesador de alimentos hasta obtener una textura arenosa.
- Poco a poco, añadir agua fría y amasar hasta formar una masa suave y homogénea. Dejar reposar la masa cubierta en el refrigerador mientras preparas el relleno.

HACER EL RELLENO:

- En una sartén, calentar un poco de aceite y sofreír la cebolla, el ajo y el pimiento hasta que estén suaves. Escurrir las Sardinias Real quitando el líquido, agregarlas desmenuzadas junto con el comino, y cocinar durante unos minutos.
- Incorporar el cilantro, ajustar de sal y pimienta al gusto, y retirar del fuego.

FORMAR LAS EMPANADAS:

- Dividir la masa en porciones iguales y estirar cada una en forma de disco.
- Colocar una cucharada del relleno en el centro de cada disco.
- Doblar la masa sobre el relleno y sellar los bordes, usando un tenedor para darle un acabado decorativo.

FREÍR LAS EMPANADAS:

- Calentar aceite en una sartén profunda y, cuando esté caliente, freír las empanadas hasta que estén doradas y crujientes. Retira y escurre en papel absorbente.

TIP:

- Completa la experiencia con un pico de gallo y una mayonesa de albahaca.





ENCOCADO DE SARDINAS REAL

PORCIONES

4

PERSONAS

INGREDIENTES:

- 2 latas de Sardinas Real en aceite de girasol
- Leche de coco: 1 taza (240 ml)
- Cebolla colorada: 1 mediana, picada finamente
- Pimientos: 1 rojo y 1 verde, picados finamente
- Ajo: 2 dientes, machacados
- Tomates: 2 medianos, picados
- Cilantro fresco: 1/4 taza, picado
- Comino: 1/2 cucharadita
- Pimentón o paprika: 1/2 cucharadita
- Aceite de oliva: 2 cucharadas
- Sal y pimienta: al gusto
- Jugo de 1 limón (opcional para marinar las sardinas)



PREPARACIÓN

MARINAR LAS SARDINAS:

- Marina las Sardinas Real escurridas en jugo de limón durante 10 minutos para añadir frescura.
- Escurrir nuevamente antes de cocinar.

HAGAMOS LA MEZCLA:

- En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla, el ajo y los pimientos, cocinando hasta que estén suaves. Incorporar los tomates picados y cocinar hasta que se deshagan, formando una salsa.
- Añadir la leche de coco, el comino y el pimentón. Mezclar bien y cocinar a fuego lento durante unos 5 minutos.
- Agregar las Sardinas Real a la mezcla, tratando de mantenerlas enteras.
- Cocinar a fuego lento durante 10 minutos más.

FINALIZA Y SIRVE:

- Ajustar la sazón con sal y pimienta. Sirve con mucho arroz Real y espolvorea cilantro picado sobre el encocado.

TIP:

- Puedes usar slices de coco con corteza para decorar tu platillo y acompañar con una salsa criolla.





PASTA MEDITERRÁNEA DE SARDINAS REAL

PORCIONES

4

PERSONAS

INGREDIENTES:

- 1 lata de Sardinias Real en salsa de tomate
- 200g de fideos
- 200g de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1 taza de salsa de tomate
- Un puñado de hojas de albahaca fresca
- Sal y pimienta al gusto
- Queso parmesano rallado (opcional, para servir)



PREPARACIÓN

PREPARA LOS FIDEOS:

- Cocina los fideos en una olla grande con agua hirviendo y sal, siguiendo las instrucciones del paquete hasta que estén al dente. Escúrrelos y reserva una taza del agua de cocción.

HAGAMOS EL REFRITO:

- En una sartén grande, calienta la lata de Sardinias Real en salsa de tomate a fuego medio. Agrega los tomates cherry cortados por la mitad a la sartén y cocina durante unos minutos hasta que estén ligeramente blandos.

LA SALSA:

- Vierte la salsa de tomate en la sartén y mezcla bien con las Sardinias Real y los tomates cherry. Cocina a fuego medio durante unos minutos para que todos los sabores se mezclen.

MEZCLA TODO:

- Incorpora los fideos cocidos a la sartén y revuelve para cubrirlos con la salsa. Si la salsa parece demasiado espesa, puedes agregar un poco del agua de cocción reservada.

SIRVE:

- Justo antes de servir, añade las hojas de albahaca fresca y mezcla suavemente. Sirve los fideos con Sardinias Real en platos individuales y espolvorea con queso parmesano rallado si lo deseas.

TIP:

- Además del parmesano, puedes agregar aceitunas negras o verdes en rodajas.





SOPA CASERA DE SARDINAS REAL

PORCIONES

4

PERSONAS

INGREDIENTES:

- 1 lata de Sardinias Real en salsa de tomate
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 100g de fideos (puedes ajustar la cantidad según tu preferencia)
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 litro de caldo de verduras o de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado, para decorar (opcional)



PREPARACIÓN

SALTEA LOS INGREDIENTES:

- En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega las papas y las zanahorias y saltea durante unos minutos hasta que estén ligeramente doradas.

HAGAMOS EL CALDO:

- Vierte el caldo de verduras o de pollo en la olla y lleva a ebullición. Reduce el fuego y deja cocinar a fuego lento hasta que las papas y las zanahorias estén tiernas, aproximadamente 15 minutos.
- Añade los fideos a la olla y cocina según las instrucciones del paquete hasta que estén al dente.

AÑADE LA SARDINA REAL:

- Abre la lata de Sardinias Real en salsa de tomate y vierte el contenido en la olla, incluyendo la salsa. Revuelve suavemente para incorporar las sardinias y su sabor a la sopa.

UN HERVOR FINAL:

- Cocina la sopa durante unos minutos más para que todos los sabores se mezclen bien. Prueba y ajusta la sazón con sal y pimienta según sea necesario.

SIRVE:

- Sirve la sopa caliente en tazones individuales, decorando con perejil fresco picado si lo deseas.

TIP:

- Puedes acompañar tu sopa con pan tostado y arroz blanco Real.





ALBÓNDIGAS DE SARDINAS REAL CON PURÉ

PORCIONES

4

PERSONAS

INGREDIENTES:

PARA LAS ALBÓNDIGAS DE SARDINA:

- 2 latas de Sardinias Real en salsa de tomate
- 1 huevo batido
- 1/2 taza de pan rallado
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír

PARA EL PURÉ DE PAPAS:

- 4 papas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 1/4 taza de leche caliente
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

PREPAREMOS LA MASA:

- En un tazón grande, mezcla las Sardinias Real en salsa de tomate (incluyendo la salsa) con el huevo, el pan rallado, el queso parmesano y el perejil picado.
- Condimenta con sal y pimienta al gusto y mezcla bien.

FORMA LAS ALBÓNDIGAS:

- Forma pequeñas albóndigas con la mezcla y colócalas en un plato. Refrigerar las albóndigas durante al menos 30 minutos para que se endurezcan un poco.

PREPARA EL PURÉ:

- Mientras tanto, prepara el puré de papas. Cocina las papas en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. Escúrrelas y haz un puré con un machacador de papas o un pasapurés. Agrega la leche caliente, la mantequilla y condimenta con sal y pimienta al gusto. Mezcla bien hasta obtener un puré suave y cremoso.

COCINA LAS ALBÓNDIGAS:

- Calienta una sartén grande con un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agrega las albóndigas y fríelas hasta que estén doradas por todos lados y cocidas por dentro, aproximadamente 8-10 minutos.

SIRVE:

- Sirve las albóndigas calientes junto el puré de papas caliente. Espolvorea un poco de perejil sobre el puré y las albóndigas para darle más color.

TIP:

- Crea una versión picante añadiendo ají o jalapeño a la mezcla de las albóndigas.





SARDINAS



TODOS SABEN
**QUE HACEN BIEN
Y SABEN BIEN**



PROTEÍNA



OMEGA 3



FÓSFORO



SARDINAS



**TODOS SABEN QUE
HACEN BIEN Y SABEN BIEN**

Escanea el código para más recetas:

