



9 SIETE DÍAS, SIETE RECETAS

El recetario perfecto para hacer tu dieta más saludable
con conservas de pescado y marisco.





SIETE DÍAS, SIETE RECETAS

El recetario perfecto para hacer tu dieta más saludable
con conservas de pescado y marisco.

SIETE DÍAS, SIETE RECETAS

con conservas de pescado y marisco.

Te damos la bienvenida a un recetario que transformará tu manera de ver las conservas de pescados y mariscos, ya que, a partir de ahora, van a ser el perfecto aliado para tener una dieta nutritiva de manera fácil y deliciosa.

"Siete días, siete recetas" te propone siete platos sencillos a base de conservas de pescado y marisco que te ayudan a conseguir una dieta nutritiva y variada en el día a día.

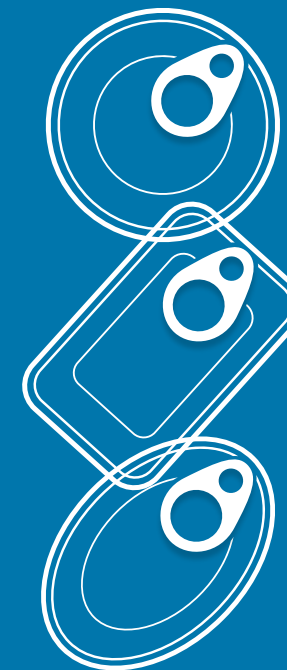
España es sinónimo de excelencia en conservas y semiconservas de pescado y marisco, con Galicia como corazón de una tradición profundamente ligada al mar. Detrás de cada lata hay conocimiento, experiencia y una forma de trabajar que ha convertido a las conservas españolas en un referente reconocido en todo el mundo.

Las conservas elaboradas en España cumplen con los más altos estándares de seguridad alimentaria y ofrecen productos cuidados y seguros, elaborados a partir de una amplia variedad de especies como atún, mejillones, sardinas, caballa, chipirones, berberechos o pulpo, con múltiples recetas como las que contiene este recetario.

Tradición e innovación se dan la mano en una industria con más de un siglo de historia que no ha dejado de evolucionar. La incorporación de nuevas tecnologías, formatos prácticos y soluciones sostenibles permite ofrecer conservas nutritivas, versátiles y adaptadas a los estilos de vida actuales, sin renunciar al sabor ni a la calidad.

Este compromiso con el producto, las personas y el entorno se apoya en el trabajo de ANFACO-CYTMA, que impulsa la mejora continua, la innovación y la sostenibilidad del sector.

¡Así que ya sabes, tira de la anilla y empieza a cuidarte con cada bocado!



CREMA DE CALABACÍN CON ATÚN Y PIMIENTOS AL VERMUT

Lunes

Ingredientes

- 1 lata de atún en aceite de oliva
- 2 calabacines
- 50 ml de nata líquida
- 1 pimiento rojo
- 50 ml de vermut rojo
- Sal y pimienta al gusto



20 / 25 Minutos

Dificultad



2 Personas

Lunes

Elaboración.

1. Crema de calabacín.

Lava y corta los calabacines en dados. Cuécelos en agua con sal 8-10 min hasta que estén tiernos. Escurre bien (reserva 2-3 cucharadas del agua para ajustar la textura), tritura hasta obtener una crema lisa y vuelve a la cazuela. Incorpora la nata, mezcla y rectifica de sal.

2. Pimiento concassé al vermut.

Corta el pimiento rojo en dados pequeños. Si usas microondas, colócalos en un bol con sal, 1 cda del aceite del atún y el vermut. Tapa y cocina a máxima potencia 1-8 min hasta que estén tiernos. Si prefieres usar sartén, saltea 4-5 min con el aceite, añade el vermut y reduce 1-2 min.

3. Emplatado

Sirve la crema caliente, reparte el pimiento por encima y termina con el atún desmigado. Opcional: pimienta negra o ralladura de naranja.

Trucos y variaciones

- Para una textura más sedosa, añade un poco del agua de cocción reservada al batir. Sin alcohol: sustituye el vermut por caldo y unas gotas de vinagre suave.
- Añade crujiente con pan tostado o semillas.

WRAP DE SARDINILLA Y JAMÓN SERRANO

Martes

Ingredientes

- 1 tortilla grande para wrap (o 2 medianas)
- 1 lata de sardinillas en aceite de oliva
- 4 lonchas de jamón serrano
- 1 aguacate (en tiras)
- Aceite de oliva, orégano, tomillo, ajo picado
- Guindilla (al gusto)
- Sal



08 / 10 Minutos

Dificultad



2 Personas

Martes

Elaboración.

1. Aliño rápido.

En un cuenco, mezcla aceite de oliva con orégano, tomillo, ajo y una pizca de sal.

2. Base cremosa y relleno.

Corta el aguacate en tiras y colócalas sobre la tortilla. Dispón el jamón serrano sobre el aguacate y reparte el aliño por encima.

3. Toque marino y picante.

Coloca las sardinillas a lo largo del wrap y espolvorea guindilla al gusto.

4. Cierre.

Enrolla firme (dobla los extremos si quieres) y, opcional, dora 30–45 s en plancha por cada lado para sellar.

Trucos y variaciones

- Más jugoso: añade 1 cucharadita del aceite de la lata al aliño.
- Fresco y crujiente: suma hojas verdes finas o tiras de pepino.
- Sin picante: sustituye la guindilla por ralladura de limón.
- Para compartir: corta en porciones tipo “pincho”.

CEVICHE DE BERBERECHOS LIMA Y MAÍZ DULCE

Miércoles

Ingredientes

- 1 lata de berberechos (con su jugo)
- 3 limas (zumo) + ralladura de 1
- 1/4 cebolla morada en pluma fina
- 1/2 pepino en cubitos (o 1/2 aguacate en dados, opcional)
- 1 ají o chile suave picado (opcional)
- 1 puñado de maíz tostado (o pan crujiente en migas)
- Cilantro picado
- Sal y pimienta



15 / 12 Minutos

Dificultad



2 Personas

Miércoles

Elaboración.

1. Base cítrica.

En un bol, mezcla el zumo de lima con una pizca de sal y pimienta. Añade la cebolla y deja 5 min para que se suavice.

2. Mezcla principal.

Incorpora pepino (o aguacate), el ají si lo usas y los berberechos. Suma 1-2 cdas del jugo de la lata y mezcla con suavidad.

3. Reposo rápido y acabado.

Deja 3-4 min para que se integren sabores (los berberechos ya vienen listos). Sirve con cilantro y maíz tostado por encima. Termina con ralladura de lima.

Trucos y variaciones

- Para conseguir una textura más lechosa, añade 1-2 cucharaditas de yogur natural o un chorrito de leche de coco.
- Sin picante: omite el ají y refuerza con más ralladura y cilantro.
- En tosta: pan crujiente + láminas finas de aguacate + el ceviche encima.
- Frutal: unos dados de mango dan un contraste espectacular.

BAO DE CHIPIRONES EN SU TINTA CON MAYONESA DE AJOBLANCO Y ENCURTIDOS

Jueves

Ingredientes

Para el relleno:

- 1 lata de chipirones en su tinta
- 2 panes bao

Para la mayonesa:

- 100 ml de leche entera
- 1 diente de ajo sin germen
- 80 g de almendra o anacardos
- 300 ml aceite de girasol
- Sal y pimienta

Para los encurtidos:

- 1 cebolla morada grande
- 1 pepino
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cdta de orégano
- Enebro (2 g) y pimienta en grano (3 g)
- 1/2 taza de vinagre blanco
- 1/2 taza de zumos de naranja y limón mezclados



15 / 20 Minutos

Dificultad



2 Personas

Jueves

Elaboración.

1. Mayonesa de ajoblanco (2-3 min).

En un vaso batidor, tritura leche, ajo y frutos secos unos 50 s. Añade el aceite en hilo mientras sigues batiendo a velocidad media hasta montar. Sazona y enfría.

2. Encurtidos exprés (5-8 min + breve reposo).

Corta la cebolla en pluma y el pepino en medias lunas finas. Mezcla con laurel, orégano, enebro y pimienta. Vierte el vinagre y el zumo cítrico y masajea 30 s. Deja reposar 5 minutos para que ganen brillo sin perder frescura.

3. Chipirones y bao.

En un cazo y a fuego suave, temple los chipirones y su salsa 1-2 min. Cocina los panes bao al vapor según las instrucciones del paquete (normalmente 3-5 min).

4. Montaje.

Abre el bao, unta mayo de ajoblanco, añade chipirones con algo de tinta, suma encurtidos y cierra. Sirve al momento.

Trucos y variaciones

- Más contraste: termina con ralladura de naranja o unas hojas de cilantro.
- Sin lácteos: sustituye la leche por bebida vegetal y monta igual.
- Textura: espolvorea un puñado de cacahuetes o almendra tostada picada.

PIZZA DE BONITO DEL NORTE Y ANCHOAS

Viernes

Ingredientes

- 1 lata de bonito del norte en aceite de oliva
- 1 lata de anchoas en aceite de oliva
- 1 base de masa para pizza
- 3 cda de tomate frito
- 2 tomates
- 2 bolas de mozzarella
- Aceitunas al gusto
- Albahaca fresca



10 / 12 Minutos

Dificultad



2 Personas

Viernes

Elaboración.

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Base: extiende el tomate frito sobre la masa.
3. Queso y tomate: corta la mozzarella y los tomates en rodajas; repartelos sobre la base de manera uniforme
4. Sabor marino: añade aceitunas y, si quieres, un chorrito del aceite de las anchoas para potenciar sabor.
5. Horno: hornea 10-15 min, hasta que el queso funda y la base dore.
6. Final: fuera del horno, coloca el bonito desmigado y las anchoas para que el calor residual los integre sin resecar.
7. Toque fresco: termina con albahaca.

Trucos y variaciones

- Crujiente extra: precalienta también la bandeja o usa piedra de horno.
- Toque herbal: orégano seco antes de hornear; rúcula fresca después.
- Más jugosa: mezcla una cda del aceite del bonito con el tomate frito

ARROZ CALDOSO CON MEJILLONES EN ESCABECHE

Sábado

Ingredientes

- 2 latas de mejillones en escabeche (con su jugo)
- 2 tomates (pelados y picados en concassé)
- 1/2 cebolla (picada fina)
- 2 vasos de arroz (redondo)
- Aceite de oliva
- Sal



20 / 25 Minutos

Dificultad



2 Personas

Sábado

Elaboración.

1. Sofrito rápido.

Pocha la cebolla en un fondo de aceite 3-4 min. Añade el tomate picado y cocina durante 2-3 minutos más hasta que pierda el crudo.

2. Nacarar y mojar.

Incorpora el arroz, rehoga unos segundos y añade 4 vasos de agua caliente (aprox.). Sala y cuece a fuego medio 15-17 minutos, buscando textura caldosa.

3. Toque final marino.

Agrega los mejillones en escabeche y 2-3 cucharadas de su jugo; remueve, apaga el fuego y reposa 2-3 minutos antes de servir.

Trucos y variaciones

- Más sabor: sustituye parte del agua por caldo suave de verduras o pescado.
- Color y frescor: termina con perejil o cebolleta muy picada.
- Textura perfecta: si reduce demasiado, añade un poco de agua caliente al final para mantenerlo caldoso; si queda muy líquido, sube el fuego 1-2 min sin tapa.
- Versión exprés: usa arroz ya cocido; calienta el sofrito con un poco de agua o caldo, añade el arroz y termina con los mejillones y su escabeche después de retirar la cazuela del fuego.

ENSALADA DE CABALLA CON TOMATES Y VINAGRETA DE PIPARRAS

Ingredientes

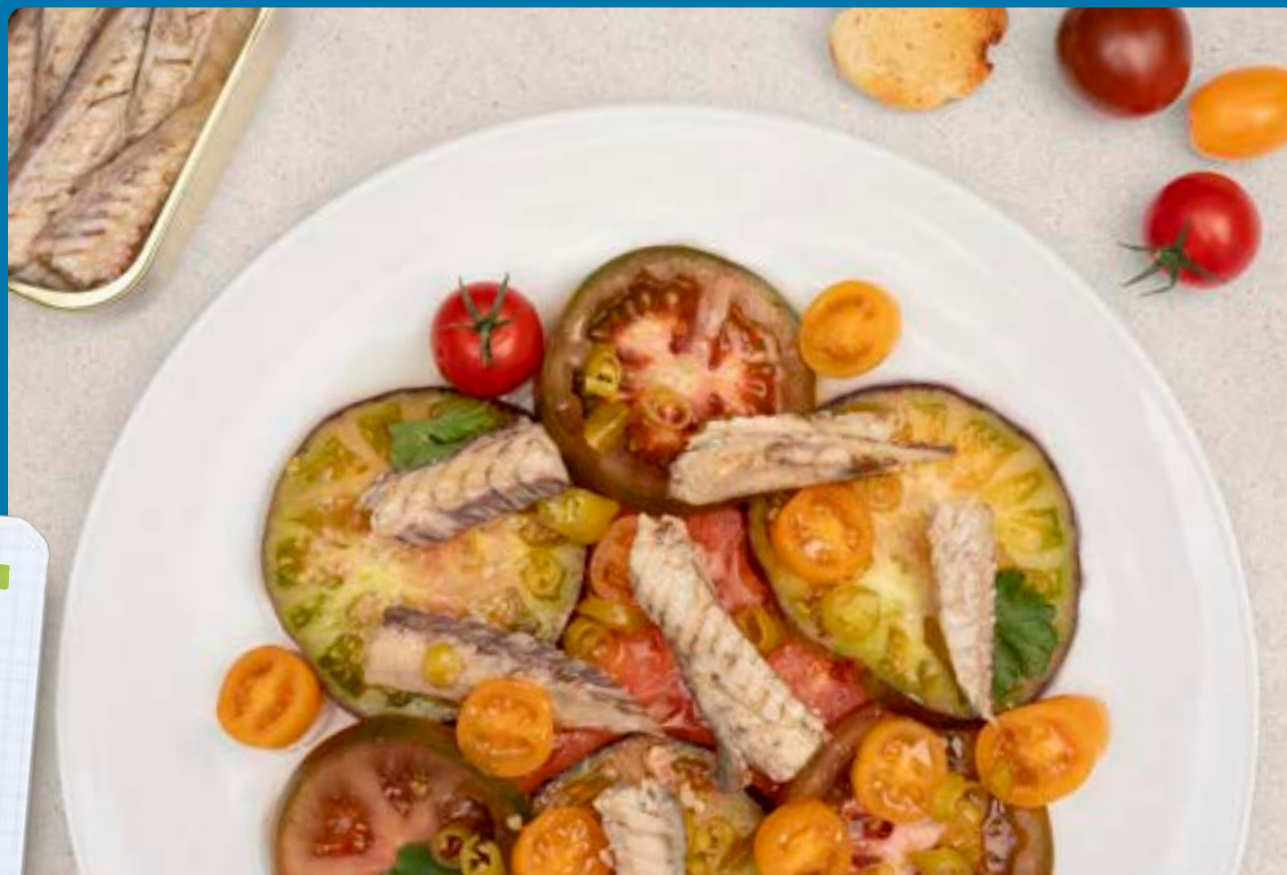
Para la ensalada:

- 1 lata de caballa en aceite de oliva
- 1 tomate raf
- 1 tomate rosa
- 1 tomate kumato
- 3 tomates cherry amarillos
- 3 hojas de menta
- Sal al gusto

Para la vinagreta:

- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 25 ml de zumo de lima
- 7 piparras en cortadas en rodajas finas
- 1 cda de perejil picado
- Gotas de tabasco (solo opcional)

Domingo



10 / 12 Minutos

Dificultad



2 Personas

Domingo

Elaboración.

1. Vinagreta.

En un bol, emulsiona el aceite con el zumo de lima. Incorpora piparras en rodajas, perejil y, si te gusta, unas gotas de tabasco. Reserva.

2. Tomates.

Corta el raf, el rosa y el kumato en gajos o rodajas gruesas. Parte los cherry amarillos por la mitad. Sala ligeramente los tomates para que suelten jugo y mezclen mejor con la vinagreta.

3. Emplatado.

Dispón los tomates en una fuente. Coloca la caballa escurrida en lomos o trozos grandes con cuidado para no romperla. Riega con la vinagreta de piparras y termina con hojas de menta rasgadas con la mano.

Trucos y variaciones

- Puedes usar cualquier variedad de tomate combinando colores y texturas.
- Agrega una cucharada de aceite de la conserva a la vinagreta para obtener un plus de sabor marino.
- Para un plato más saciante, sirve sobre legumbres cocidas (alubias o garbanzos) o con pan crujiente.

CINCO RAZONES PARA ELEGIR CONSERVAS

Cada vez que eliges una conserva o semiconserva de pescado y marisco, eliges incorporar a tu dieta un producto con alto valor nutritivo.



Mantienen tu salud cardiovascular.

Los mejores aliados para mantener la salud cardiovascular debido a la excepcional calidad de su grasa, fuente de ácidos grasos omega-3 EPA y DHA (entre 40 y 500 mg/100g) que contribuyen al funcionamiento normal del corazón.



Contribuyen a mantener músculos y huesos fuertes.

Por su alto contenido en proteínas, fácilmente digeribles y de alta calidad por su riqueza en aminoácidos esenciales, que contribuyen a aumentar y conservar la masa muscular. Contienen también vitamina D y calcio, esenciales para desarrollar y mantener los huesos y los dientes en condiciones normales en todas las edades.



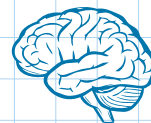
Contribuyen al refuerzo de las defensas del organismo.

Contienen cantidades significativas de vitaminas (por ejemplo B12 y B6) y minerales (como hierro y selenio, por ejemplo) que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario..



Ayudan a prevenir el cansancio y la fatiga.

Relacionado con el ejercicio y la actividad física, las vitaminas y minerales de las conservas de pescados y mariscos ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga, como son las vitaminas, B2, B3, B6 y B12, y los minerales hierro y magnesio, presentes fundamentalmente en los moluscos bivalvos.



Ayudan a fortalecer los sistemas nervioso y cognitivo.

Históricamente se ha asociado el desarrollo del cerebro y de la función cognitiva al consumo de ácidos grasos omega-3, presente también en las conservas de pescado y marisco; además, otros componentes de estas también aportan efectos beneficiosos sobre el cerebro y el sistema nervioso en general, al contribuir al funcionamiento normal del sistema nervioso, como son las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B6 y B12), y minerales como el magnesio, potasio y yodo.





INSTITUTO GALEGO
DE PROMOCIÓN
ECONÓMICA



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos