

2013



Disfruta comiendo
sano



Te regalamos tiempo
para los tuyos

www.precocinadoselcampo.com



Ingredientes para 6 personas

400 gr de pechuga de pollo
 2 mazorcas de maíz cocido El Campo
 350 gr de puerros
 1 ½ litros de agua
 1 hoja de laurel
 6 bolitas de pimienta negra
 Sal y pimienta molida

Preparación

Prepara el puerro, córtalo en rodajas finas y el pollo córtalo en trocitos.

En una olla agregaremos el agua, las pechugas, la hoja de laurel y las bolitas de pimienta, dejándolas hervir durante 20 minutos.

En un vaso de batidora echa la mitad de los granos de maíz, échale un poco del caldo del que estamos preparando y tríturalo.

Pon de nuevo en una olla el maíz triturado y agrégale el resto del caldo, hasta que comience a hervir. Incorpora el puerro y déjalo hervir durante 10 minutos. Agregamos el pollo y el resto de granos de maíz, y lo dejamos hervir durante 5 minutos más.

Receta de

José Antonio Arias
 Barreiros-Lugo

Sopa de pollo con puerros y maíz

enero 2013



Disfruta comiendo
sano

	L	M	M	J	V	S	D
52		1 <small>Año Nuevo</small>	2	3	4	5	6 <small>Epifanía del Señor</small>
1	7	8	9	10	11	12	13
2	14	15	16	17	18	19	20
3	21	22	23	24	25	26	27
4	28	29	30	31			

diciembre 2012

	L	M	M	J	V	S	D
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24 ₃₁	25	26	27	28	29	30

febrero 2013

	L	M	M	J	V	S	D
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28			



Tel.: +34 921 160 026
 Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

www.facebook.com/disfrutacomientosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com



Ingredientes para 4 personas

500 gr de remolacha cocida El Campo
 1 cucharada de aceite de oliva
 Mantequilla
 1 cebolla picada y 1 diente de ajo picado
 250 gr de arroz risotto
 150 ml de vino blanco
 700 ml de caldo caliente de vegetales
 Queso parmesano rallado
 4 cucharadas de nata para cocinar
 Eneldo picado

Preparación

Pon el aceite de oliva con la mantequilla en una cazuela. Añade la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén transparentes. Agrega el arroz hasta que esté bien cubierto con la mantequilla y el aceite. Vierte el vino blanco y deja cocinar durante 5 minutos.

Vierte el caldo sobre el arroz y mezcla de nuevo. Cocina hasta que el arroz esté suave y añade las 4 cucharadas de nata para cocinar. Separa aproximadamente una cuarta parte de remolacha y pásala por la batidora; incorpórala al arroz. Añade también parmesano al gusto y dale unas vueltas.

Corta el resto de la remolacha en taquitos y agrégalo al arroz coronándolo con un poco de queso parmesano por encima.

Receta de

Anaís Trejo

Arroyo de la Encomienda-Valladolid

Risotto de remolacha

febrero 2013

	L	M	M	J	V	S	D
4					1	2	3
5	4	5	6	7	8	9	10
6	11	12	13	14	15	16	17
7	18	19	20	21	22	23	24
8	25	26	27	28			



Disfruta comiendo
sano

enero 2013

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

marzo 2013

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Tel.: +34 921 160 026

Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

www.facebook.com/disfrutacomiodosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com



Ingredientes para 6 personas

- 3 tazas de granos de mazorca El Campo
- Medio vaso de leche
- Una pizca de sal
- Una cucharada pequeña de azúcar y levadura
- 250 g de queso gruyere rallado
- 150 g de mantequilla
- 6 lonchas de queso

Preparación

Tritura los granos de mazorca y retira el exceso de agua con un colador.

Agrega la leche, una pizca de sal, el azúcar, la levadura y el queso rallado hasta que la mezcla tenga una apariencia pastosa.

A fuego lento caliente en una sartén la mantequilla, y por cada arepa vierte circularmente dos cucharadas de la mezcla hasta obtener una masa redonda y delgada.

Cuando las arepas tengan un color dorado y aparezcan pequeñas burbujas de aire (como los del queso gruyere), voltéalas.

Sírvelas poniendo una loncha de queso en medio de dos de estas tortillas y acompáñalas con café con leche, chocolate a la taza... verás que ricas!

Receta de
Carlos Reyes
Colombia

Arepas de maíz

marzo 2013

	L	M	M	J	V	S	D
8					1	2	3
9	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	17
11	18	19	20	21	22	23	24
12	25	26	27	28 <small>Jueves Santo</small>	29 <small>Viernes Santo</small>	30	31



febrero 2013

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

abril 2013

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Tel.: +34 921 160 026

Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

www.facebook.com/disfrutacomientosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com

Ingredientes para 4 personas

8 patatas cocidas El Campo
1 diente de ajo
Perejil picado y tomillo seco
Sal y pimienta
Aceite de oliva
180 gr de carne de cerdo picada
100 gr de cerezas maduras

40 ml de vinagre balsámico
40 gr de azúcar
1 vaso de agua
100 gr de queso de oveja semicurado
Salsa de vinagre balsámico (se encuentra en el supermercado o se puede hacer poniendo a reducir 150 ml de vinagre balsámico con 100 gr de azúcar)

Preparación

Poner las patatas cortadas por la mitad en una bandeja de horno forrada con papel para hornear. Condimentar con sal, perejil, tomillo, un diente de ajo y aceite de oliva y hornear 25 min. a 180 °C.

Condimentar la carne con sal y pimienta. Hacer pequeñas bolitas de carne y luego aplanarlas un poco. Cocinarlas en sartén con poco aceite de oliva por ambos lados. Poner en una sartén antiadherente las cerezas sin hueso con el azúcar y el vinagre balsámico. Cocinar hasta que espese. Añadir el vaso de agua y cocinar otra vez hasta que espese.

Cortar el queso en rodajitas finas y ponerlas sobre cada mitad de patata. Poner sobre el queso la carne y poner todo en el horno caliente para que se funda el queso. Emplatar poniendo la patata en el centro del plato sobre la compota de cerezas. Decorar con salsa de vinagre balsámico y perejil picado.

Receta de
Giacomo Picariello
Madrid



Tapa de patata con queso semicurado, cerdo y compota de cerezas al vinagre balsámico

abril 2013

	L	M	M	J	V	S	D
13	1	2	3	4	5	6	7
14	8	9	10	11	12	13	14
15	15	16	17	18	19	20	21
16	22	23	24	25	26	27	28
17	29	30					

Día de la Comunidad



marzo 2013

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

mayo 2013

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Tel.: +34 921 160 026

Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

[f www.facebook.com/disfrutacomiosano](https://www.facebook.com/disfrutacomiosano) · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com



Ingredientes para 4 personas

Un paquete de masa de empanadillas
 2 mazorcas de maíz El Campo
 Media cebolla
 150 gr de queso tipo Filadelfia
 Sal
 Pimienta
 Una nuez de mantequilla
 Un chorrito de nata líquida
 150 gr de bacón

Preparación

Pon a sofreír la cebolla y cuando empiece a ponerse dorada añade el bacón. Salpimenta y añade el maíz. Introduce el queso y por último, un chorrito de nata. Retira del fuego.

Haz las empanadillas con la mezcla anterior y fríe en aceite bien caliente.

Receta de

María Pérez López

Foz-Lugo

Empanadillas de maíz

mayo 2013

	L	M	M	J	V	S	D
17			1 <small>Fiesta del Trabajo</small>	2	3	4	5
18	6	7	8	9	10	11	12
19	13	14	15	16	17	18	19
20	20	21	22	23	24	25	26
21	27	28	29	30	31		



Disfruta comiendo
sano

abril 2013

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

junio 2013

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Tel.: +34 921 160 026

Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

 www.facebook.com/disfrutacomientosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com



Ingredientes para 4 personas

- 1 Kg de tomates maduros
- 100 gr de remolacha cocida El Campo
- 20 gr de cebolla
- 15 gr de pimiento verde
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de vinagre de Jerez
- Sal y un poco de pimienta
- Agua, dependiendo de lo que nos guste de espeso

Preparación

A parte preparamos unos cuadraditos de todas las verduras que vamos a utilizar para aquellos que les gusten los tropezones.

Lavamos y cortamos las verduras, al diente de ajo le quitamos el germen para que no repita, los tomates los elegimos muy maduros. Lo pasamos todo por la Thermomix o la batidora, probamos de sal y vinagre; lo ponemos a enfriar.

Servir frío y acompañar a parte con las verduras troceadas.

Receta de

Marina del Barco

Laguna de Duero-Valladolid

Gazpacho de remolacha

junio 2013

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



mayo 2013

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

julio 2013

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Tel.: +34 921 160 026

Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

www.facebook.com/disfrutacomientosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com



Ingredientes para 6 personas

- 1 taza de arroz
- 400 g de maíz El Campo
- 3 latitas de bonito en aceite de oliva
- 1 pimiento rojo picado
- 1 pimiento verde picado
- 2 cebollas partidas en cuadritos muy finos
- 400 g de champiñones cortados en 4
- 200 g de guisantes

Preparación

Dorar el maíz en el aceite del bonito. Cuando esté crujiente, añadir la cebolla, los pimientos y el champiñón y rehogar unos 5 minutos con un poco de sal (al gusto, en función de la sal proveniente del bonito) y una pizca de pimienta. Añadir los guisantes, el arroz y 2,5 tazas de agua.

Dejar hervir a fuego medio/alto hasta que el arroz empiece a hacer huequitos.

Ponerlo a fuego bajo y tapanlo herméticamente unos 15 minutos.

Receta de

Paula Gutiérrez

Arroyo de la Encomienda-Valladolid

Arroz multicolor

julio 2013

	L	M	M	J	V	S	D
26	1	2	3	4	5	6	7
27	8	9	10	11	12	13	14
28	15	16	17	18	19	20	21
29	22	23	24	25	26	27	28
30	29	30	31				



Disfruta comiendo

sano

junio 2013

	L	M	M	J	V	S	D
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

agosto 2013

	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

Síguenos en:

 www.facebook.com/disfrutacomiosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com



Tel.: +34 921 160 026

Fax: +34 921 160 505



Ingredientes para 4 personas

- 1 remolacha cocida El Campo
- 1 mazorca de maíz cocido El Campo
- 4 melocotones
- 1 pechuga de pollo
- 200 ml de nata líquida
- 1 cucharada de mostaza
- Queso rallado
- Sal, pimienta y aceite de oliva

Preparación

Ponemos a cocer los melocotones 4-5 minutos. En este tiempo cortamos el pollo en tiras o trozos pequeños y lo salteamos en la sartén. Sacamos los melocotones del agua, pelamos y con un cuchillo los abrimos a la mitad. Les quitamos el hueso y con una cucharilla hacemos el hueco un poco más grande. Reservamos. En la misma sartén del pollo pochamos un poco de cebolla picada fina y cuando esté lista añadimos una cucharada de mostaza y la nata. Dejamos reducir un poco y mientras picamos en tacos pequeños una remolacha y desgranamos media mazorca de maíz. Añadimos junto con el pollo a la salsa de mostaza y mezclamos bien. Precalentamos el horno a 150-160 °C. Rellenamos los melocotones y les ponemos el queso rallado por encima. Metemos al horno y lo dejamos unos 25 minutos o hasta que estén bastante gratinados.

Receta de

Antonio Barba

Posada de Llanera-Asturias

Melocotones rellenos de pollo y remolacha

agosto 2013

	L	M	M	J	V	S	D
30				1	2	3	4
31	5	6	7	8	9	10	11
32	12	13	14	15 <small>Asunción de la Virgen</small>	16	17	18
33	19	20	21	22	23	24	25
34	26	27	28	29	30	31	



julio 2013

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

septiembre 2013

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



Tel.: +34 921 160 026

Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

www.facebook.com/disfrutacomientosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com



Ingredientes para 4 personas

1 remolacha cocida El Campo
2 naranjas o mandarinas
100 gr de rúcula o canónigos

Para la vinagreta:

5 cucharas de aceite de oliva
Una pizca de sal
2 cucharas de vinagre
1 naranja en zumo

Preparación

Corta en rodajas la remolacha. En el caso de la mandarina la pelas y extraes los gajos y en el caso de la naranja la haces rodajas. Unos u otros los echas en una fuente alternando los productos. Reparte por encima los canónigos o la rúcula.

Pon en un bol, aceite de oliva, sal, vinagre y el zumo de 1 naranja. Bátelos y riega con esta vinagreta la ensalada.

Sírvelo a continuación.

Receta de
Isabel Vaquero
Valladolid

Ensalada de remolacha y mandarina o naranja

septiembre 2013

	L	M	M	J	V	S	D
34							1
35	2	3	4	5	6	7	8
36	9	10	11	12	13	14	15
37	16	17	18	19	20	21	22
38/ 39	23 / 30	24	25	26	27	28	29



agosto 2013

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

octubre 2013

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Tel.: +34 921 160 026

Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

www.facebook.com/disfrutacomiosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com



Ingredientes para 4 personas

150 g de cacahuets sin sal ni piel
 1 mazorca de maíz dulce El Campo
 1 cebolla dulce grande
 1 ramillete de apio
 1 L de agua
 1 pastilla de caldo de ave sin grasa
 Pimienta molida
 10 g de mantequilla

Preparación

Desgranar el maíz. Pelar y picar la cebolla y el ramillete de apio.

Derretir la mantequilla y pochar la cebolla. Añadir una pizca de sal para que suelte el agua.

Añadir los cacahuets y dorarlos ligeramente.

Cubrir con agua y dejar que hierva. Cubrir y dejar hervir suavemente durante 10 min. Añadir el maíz cocido El Campo dándole otros 5 minutos más de cocción.

Batir y probar para corregir el punto de sal si es necesario. Añadir una pizca de pimienta.

Servir inmediatamente.

Receta de

José Moratino

Villabáñez-Valladolid

Puré con maíz y cacahuets

octubre 2013

	L	M	M	J	V	S	D
39		1	2	3	4	5	6
40	7	8	9	10	11	12 <small>Día de la Hispanidad</small>	13
41	14	15	16	17	18	19	20
42	21	22	23	24	25	26	27
43	28	29	30	31			



septiembre 2013

	L	M	M	J	V	S	D
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	²³ ₃₀	24	25	26	27	28	29

noviembre 2013

	L	M	M	J	V	S	D
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	



Tel.: +34 921 160 026

Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

 www.facebook.com/disfrutacomiosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com



Ingredientes para 4 personas

4 patatas asadas al horno
 1 mazorca de maíz dulce El Campo desgranado
 1 remolacha El Campo picada fina
 1 zanahoria rallada
 2 huevos cocidos picados
 Sal, pimienta, tabasco, mayonesa, salsa brava, atún, aceitunas... Lo que te apetezca y tengas en casa o a mano.

Preparación

Pon en un bol cada ingrediente, así cada uno puede rellenar su patata con lo que quiera y comer a su gusto.

Pela las patatas, pártelas en dos, salpiméntalas y cubre con lo que desees.

Así de fácil y rico.

Receta de

María López Maxia
 Adra-Almería

Patatas asadas con guarnición

noviembre 2013

L	M	M	J	V	S	D
				1 <small>Todos los Santos</small>	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



octubre 2013

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

diciembre 2013

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29



Tel.: +34 921 160 026
 Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

www.facebook.com/disfrutacomientosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com



Ingredientes para 4 personas

1 mazorca de maíz dulce El campo
200 gr de azúcar
Palitos

Preparación

Cortamos en rodajas la mazorca, aproximadamente de 3 cm de ancho, y la ponemos el palillo en la parte superior.

Previamente ponemos la cazuela al fuego vertimos todo el azúcar y lo vamos dando vueltas con una cuchara de madera hasta que poco a poco se transforme en caramelo líquido.

Una vez conseguido el caramelo, cogemos el maíz por el palillo y metemos las rodajas de maíz teniendo cuidado de que queden cubiertas.

Las sacamos y las pasamos a un plato hasta que se enfríen.

Receta de
Charo Vergaz
Valladolid

Piruletas de maíz crujiente de caramelo

diciembre 2013



	L	M	M	J	V	S	D
47							1
48	2	3	4	5	6 <small>Día de la Constitución</small>	7	8 <small>Inmaculada Concepción</small>
49	9	10	11	12	13	14	15
50	16	17	18	19	20	21	22
51/52	23 <small>/30</small>	24 <small>/31</small>	25 <small>Natividad del Señor</small>	26	27	28	29

noviembre 2013

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

enero 2014

L	M	M	J	V	S	D
6	7	8	1	2	3	4
5	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

www.facebook.com/disfrutacomientosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com

Disfruta comiendo

sano



MAÍZ DULCE COCIDO

ECOLÓGICO

NOVEDAD



NO TRANSGÉNICO

¡a disfrutar!



*Te regalamos tiempo
para los tuyos*



www.precocinadoselcampo.com