

# Recetas con piña

---

*Para que comas delicioso y saludable mientras pierdes peso.*



# Recetas dulces con piña

---

*Dulces y deliciosas formas de comer piña en tu dieta*



## Piña asada con especias

### Ingredientes

- 1 piña
- 150 gr de azúcar moreno o edulcorante para cocinar
- 1 naranja
- Nuez moscada
- 4 o 5 clavos
- 1 cucharada de canela
- 1/2 vaso de vinagre de frambuesas
- 5 frambuesas
- yogur natural desnatado con edulcorante
- hojas de menta
- grosellas



### Elaboración

Pelar la piña, cortarla en rodajas.

Lavar la naranja y rallar la cáscara sobre el azúcar (reservar una cucharada), rallar también la nuez moscada e incorporarla al azúcar (o al edulcorante). Poner los clavos bajo un trapo y machacarlos con el mazo, agregar el polvo obtenido al azúcar y la canela. Mezclar bien.

Colocar las rodajas de piña en una fuente horno. Espolvorear las rodajas de piña con el azúcar especiado. Verter el vinagre de frambuesa en los huecos de las rodajas. Introducir en el horno a 220° C durante 15 minutos.

Verter el caldo resultante a una sartén, añadir la cucharada de azúcar o edulcorante reservada anteriormente, las 5 frambuesas y una hoja de menta. Aplastar con una cuchara de palo.

Servir las rodajas de piña, acompañar con yogur batido. Decorar con grosellas y hojas de menta.

# Piña con infusión de frutos del bosque

## Ingredientes

- 300 gramos de piña natural.
- Un sobre de infusión de frutos del bosque.
- 2 hojas de gelatinas (que no sean de pescado).
- 2 cucharadas pequeñas de edulcorante.



## Elaboración

Pelar y cortar la piña natural en rodajas regulares. Recoger sus jugos y mezclarlos con 2 cucharadas pequeñas de edulcorante.

En una sartén antiadherente, dorar vuelta y vuelta las rodajas de piña. Elaborar aparte una taza de infusión de frutos del bosque, que una vez preparada, se le agregan las hojas de gelatina para que se disuelvan.

Colar la infusión caliente y mezclar con los jugos de la piña.

Dejar enfriar el preparado en la nevera hasta que se gelatinice ligeramente.

Servir la piña asada con un poco de la infusión gelatinizada.

## Gelatina de piña

### Ingredientes

- 1 piña pequeña
- Hojas de menta
- 1 sobre de gelatina sin sabor o sabor a piña sin azúcar. Puede ser con edulcorante.



### Elaboración

Lavar y pelar la piña, reservar la cáscara para preparar el refresco casero de piña.

Cortar la pulpa de la piña en trozos pequeños, reservar algunos.

Poner en la batidora la piña con un poco de agua, picar o batir.

Preparar la gelatina siguiendo las instrucciones del envase, mezclar con el batido de piña.

Poner en el fondo de un molde o en moldes individuales los trozos de piña que se reservaron y rellenar con la mezcla.

Meter en el frigorífico y enfriar durante 3 horas o hasta que la gelatina esté hecha.

## Piña al azafrán

### Ingredientes

- Ingredientes (4 personas)
- 800 g de piña
- 500 ml de agua
- 200 g de azúcar moreno o edulcorante para cocinar
- Hebras de azafrán
- Pimientas variadas recién molidas
- 1 yogur de fresa



### Elaboración

Pelar y cortar la piña en rodajas finas, colocarlas en el fondo del plato.

Hacer un almíbar con el azúcar o el edulcorante, los jugos de la piña y el agua. Cuando comience a hervir y esté el almíbar en punto hebra floja, agregar los filamentos de azafrán.

Dejar que de un hervor. Poner un toque de pimienta y sacar del fuego para que repose como si fuese una infusión.

Una vez templado el almíbar glasear las rodajas de piña, dejando que repose de esa manera durante 1 hora en el frigorífico.

En el momento de servir se puede acompañar de una crema de yogur de fresa batida.

# Piñas rellenas

## Ingredientes

- 4 piñas baby de 600 gramos
- 2 papayas
- 2 kiwis
- 2 granadillas dulces
- zumo de limón
- Azúcar o edulcorante
- Guindas de colore



## Elaboración

Cortar las piñas longitudinalmente por la mitad y retirar cuidadosamente la pulpa.

Trocear la pulpa, pelar y trocear las papayas y los kiwis, partir las granadillas y coger su pulpa con ayuda de una cuchara.

Rociar todo con el jugo de un limón y añadir azúcar o edulcorante.

Repartir la mezcla en las piñas vacías y servir frío.

Decorar con las guindas de colores.

# Recetas saladas con piña

---

*Nutritivas y deliciosas formas de comer piña en tu dieta*



## Brocheta de langostinos y piña

### Ingredientes

- 400 gr de langostinos
- 300 gr de piña natural pelada
- Dos pizcas de sal
- 2 gr de pimentón dulce y picante
- 20 ml de aceite de oliva aromatizado con limón



### Elaboración

Pelar los langostinos en crudo, ensartarlos en una brocheta junto con unos cubitos de piña limpia y cortada en trozos regulares del mismo tamaño que los langostinos.

Con un pincel de cocina engrasar ligeramente las brochetas con aceite de oliva aromatizado de limón y colocar en una sartén o plancha a fuego fuerte durante 2 minutos.

Voltear para que se cocinen por ambos lados, salando a la vez que se cocina la superficie. También se puede cocinar las brochetas en el horno a 200°C durante 10 minutos.

Una vez cocinadas retirar de la plancha o del horno y aliñar con sal gruesa, pimentón y aceite de oliva.

Acompañar de salsas derivadas de la mayonesa light como salsa rosa, salsa de mayonesa con wasabi, con curry, o salsas derivadas de la salsa de yogur.

## Pollo con piña

### Ingredientes

- 800 g de pollo limpio y troceado
- 4 dientes de ajo
- 20 g de harina
- 30 ml de aceite de oliva
- 250 g de piña natural
- Una pizca de pimienta blanca
- Una pizca de sal
- Unas hojas de perejil



### Elaboración

Limpiar y trocear el pollo, salpimentar, enharinar, y dorar su superficie en una cazuela baja con aceite caliente a fuego moderado. Una vez dorados los trozos de pollo, bajar el fuego y añadir los dientes de ajo pelados y picados.

Por otra parte, en una sartén con un poco de aceite de oliva y sal, saltear la piña natural pelada y cortada en trocitos regulares. Agregar la piña dorada y salteada con sus jugos a la cazuela con el pollo dorado, añadir un vaso de agua, tapar la cazuela y dejar cocinar a fuego lento durante 1 hora, removiendo de vez en cuando.

Cuando el pollo esté cocinado, sacarlo de la cazuela junto con los trocitos de piña y reservar. Dejar reducir la salsa resultante hasta que tenga una textura almibarada y poner a punto de sal. Servir el pollo junto con los trocitos de piña, la salsa almibarada y un poco de perejil recién troceado, que se puede añadir en el último momento.

# Ensalada de pollo con piña y manzana

## Ingredientes

- 1 pechuga de pollo entera y con hueso
- 1 piña fresca de tamaño mediano
- 1 lechuga iceberg pequeña
- 3 manzanas golden (tamaño mediano)
- 1/2 aguacate
- mayonesa light (unas 5 cucharadas soperas)



## Elaboración

Cocer la pechuga de pollo durante unos 10 minutos en la olla rápida. Dejar enfriar y picar. Reservar en un bol grande la pechuga picada.

Pelar las manzanas y cortarlas en cuadrados. Introducir las en el bol junto a la pechuga. Reservar.

Cortar la piña e introducirla en el bol, y comenzar a mezclar.

Separar la lechuga en hojas y lavar. Escurrir y picar. Introducir en el bol junto a los anteriores ingredientes. Y volver a mezclar.

Añadir la mayonesa y mezclar bien. Una vez que tengamos todos los ingredientes bien mezclados, cubrir con un poco más de mayonesa por encima. Introducir en la nevera hasta el momento de servir.

Decorar con un poco de aguacate y piña natural.

# Solomillo de cerdo con salsa de piña

## Ingredientes

- Solomillo de cerdo
- Una lata de piña en su jugo
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta
- Chupito de ron



## Elaboración

Trocear el solomillo y salpimentar. En una sartén con un poco de aceite pasar los trozos de solomillo para dorarlo.

Cuando esté listo retirar y reservar. En el mismo aceite echar la piña cortada en trozos, y dejar que se haga un par de minutos. Añadir el jugo.

Meter los trozos de solomillo de nuevo en la sartén. Dar un par de vueltas para que se termine de hacer el solomillo.

En el último momento antes de servir, echar un chupito de ron, flambear y servir al momento espolvoreado de pimienta recién molida.

# Brochetas de pavo, piña y naranja

## Ingredientes

- 500 gr de solomillo de pavo
- Media piña natural
- 2 naranjas dulces
- Salsa de soja
- Sésamo
- Pinchos de madera



## Elaboración

Para adobar la carne cubrir con el zumo de las naranjas, un poco de sésamo y la salsa de soja, dejar marinar en la nevera por lo menor durante dos horas.

Remojar las brochetas de madera durante 20 minutos en agua para que no se quemem.

Cortar en tacos la piña y el solomillo previamente marinado, reservar el adobo.

Armar las brochetas alternando trozos de pavo y de piña, meter al horno a 180° sin aire y durante 25 minutos, regar frecuentemente con el caldo del adobo.

Poner el resto del adobo a fuego medio hasta que reduzca, tiene que quedar una consistencia de salsa líquida. Rectifica la salsa con azúcar si fuese necesario y servir muy caliente.

## Ingredientes

- 2 muslos de pollo por persona
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 4 dientes de ajo
- 2 rodajas de piña por persona
- Harina
- Sal
- Romero
- Pimienta blanca



## Muslitos de pollo con piña

### Elaboración

Limpiar el pollo de piel y plumas, enharinar y salpimentar. Dorar la superficie de los muslitos en una cazuela ancha.

Mientras tanto limpiar las verduras y cortarlas en tiras largas y anchas y el ajo en rodajas gruesas.

Cuando los muslitos estén dorados añadir las verduras y sofreír unos minutos.

Regar con vino de cocina y cocinar unos minutos removiendo. Añadir agua que cubra los muslos y sazonar con romero y pimienta blanca. Dejar cocinar a fuego lento con la cazuela tapada durante 30 minutos. Cuando los muslitos estén cocinados sacarlos y reservar.

Añadir la piña cortada en daditos y dejar reducir la salsa hasta que quede una textura cremosa. Si ha quedado muy clara la salsa se puede usar unas cucharaditas de harina, removiendo bien para que no queden grumos. Espolvorear un poco más de pimienta blanca antes de apagar el fuego y cubrir los muslitos con la salsa, las verduras y la piña.

Servir caliente.