

¡Sin gluten!: Besugo con pisto

¡Sin gluten!: Besugo con pisto

[imprimir](#)



Esta semana te hemos hablado de la [celiaquía](#), la intolerancia al gluten, y por eso te hoy te traemos otra receta indicada en estos casos. Compuesta por **pescado** y **verduras**, es una comida ideal para dietas especiales sin gluten o sin lactosa.

Fortalece tu salud

El **pescado** es muy bueno para tu salud, y también si quieres adelgazar, por su riqueza en **nutrientes**, porque es **bajo en calorías** y porque es **fácil de digerir**.

El **besugo**, concretamente, pertenece a la familia de los **pescados azules** y, de hecho, es uno de los que más **grasa saludable** aporta. Recuerda que las grasas saludables, como el omega 3, ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y a disminuir el colesterol. Fíjate en los **valores nutricionales** del besugo:

- Es una buena fuente de **proteínas de alto valor biológico**.
- Aporta **vitaminas A, B3, B6 y B12**.
- Contiene **minerales** como **hierro, potasio, magnesio y fósforo**.
- Su **valor calórico es moderado**: unas 86 calorías por cada 100 gramos.
- Es de **fácil digestibilidad**, por lo tanto, ideal para celíacos, personas con el estómago delicado, niños y mayores.

El **pisto**, por su lado, contiene cebolla, ajo, pimientos, tomate y puerros. Se trata, por lo tanto, de una bomba de nutrientes: **vitamina C, betacaroteno, fibra...** Tiene propiedades **antioxidantes, diuréticas y curativas** y es un perfecto complemento para el pescado.

¡Hora de cocinar!

Hoy te proponemos una receta altamente saludable, libre de gluten y de lactosa, ideal, además, para dietas infantiles. Recuerda que en la parte superior de las recetas verás los **iconos** que te permitan conocer a que tipo de dieta pertenecen. Una ración te aportará 298,5 calorías, 17,7 g de grasas y 9,5 g de carbohidratos.

Estos son los **ingredientes** que necesitarás para el **besugo con pisto**:

- Sal
- 1 medida de agua
- 1 cebolla
- $\frac{1}{4}$ de medida de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- $\frac{1}{2}$ medida de vino tinto
- 1 medida de tomate frito
- 1 blanco de puerro
- 4 besugos

Elaboración exprés

- Corta las verduras en daditos pequeños.
- Introdúcelas en la cubeta junto con el aceite, el tomate frito, el vino, el agua, un poco de sal y pimentón y mézclalo todo bien.
- Salpimenta el besugo, colócalo sobre el accesorio de vapor y mételo en la cubeta.
- Cierra la tapa y programa el menú Pescados.
- Después del tiempo necesario... ¡Listo! Sirve el pescado sobre el pisto y decóralo con menta y perejil picado.

Si quieres darle un toque especial a la receta, recuerda que dispones del [modo gourmet](#), que te permitirá trabajarla un poco más.

Si aún no te has [registrado en la web de Chef Plus Induction](#), ¡no esperes más! Podrás acceder a **cientos de recetas**, elegir tus **favoritas** y crear **menús semanales** muy prácticos. Chef Plus Induction es todo lo que necesitas para organizar tu dieta.

Etiquetas

[alimentos sin gluten](#)

[celíacos](#)

[celíaquía](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[dieta sin gluten](#)

[familia chef plus](#)

[familia chef plus induction](#)

[intolerancia al gluten](#)

[intolerancia alimentos](#)

[recetas celíacos](#)

[recetas sin gluten](#)

[sin gluten](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar