

Lubina, dorada y corvina con sello de origen España

Crianza de Nuestros Mares, aliada para una vuelta al cole saludable

- Septiembre, un mes complicado para los encargados de la cocina en el hogar, por todo lo que conlleva el arranque del curso escolar
- Un botón “fácil” permite encontrar las recetas más sencillas de la selección de propuestas gastronómicas en www.crianzadenuestrosmares.com
- El pescado, alimento imprescindible para los más pequeños de la casa durante todo el año

(Sept-2018). La transición del periodo vacacional al nuevo curso escolar representa un **desafío para padres, madres y tutores**, que tienen que hacer frente a todo lo que implica el inicio de las clases. Uniformes, libros, material escolar, deportivo, actividades extraescolares... una larga lista a la que es necesario hacer frente durante esos días. Este incremento de las obligaciones reduce, aún más, el **tiempo y la energía disponibles** para elaborar las comidas y las cenas de toda la familia.

Mantener unos **hábitos de vida saludables** durante esta etapa es fundamental para que los escolares comiencen el curso con toda la energía que les aporta su alimentación. En este sentido, los **productos del mar** son una de las opciones **más recomendables**, ya que contienen **los nutrientes necesarios** para el correcto desarrollo de los más pequeños hasta los adolescentes. Entre los elementos por los que son imprescindibles en el régimen de los alumnos en particular, y de toda la familia en general, destacan las **proteínas de alto valor biológico**, las que **mejor asimila** el organismo, esenciales para su correcto desarrollo en la fase de crecimiento, además de **vitaminas y minerales** tan necesarios para rendir durante las clases como son el **fósforo** o el **hierro**.

Una web que lo pone “fácil”

Las **lubinas, doradas y corvinas** de **Crianza de Nuestros Mares** se lo ponen fácil a los responsables de la restauración doméstica. Están siempre en su **momento óptimo de consumo**, a **precios estables** y se encuentran tanto en las pescaderías tradicionales como en los puntos de

venta de pescado de supermercados, hipermercados y grandes superficies. Solo hay que buscar el **distintivo** que llevan en las agallas, para saber que estamos ante un pescado criado en **nuestras costas**, con todas las garantías que marca su sello de origen y con la **frescura inigualable de su origen nacional**, muy superior a las importadas.

En la web www.crianzadenuestrosmares.com se pueden encontrar una selección de propuestas para convertir las corvinas, doradas y lubinas en elaboraciones llenas de sabor y beneficios saludables. Dispone de un botón específico **“FÁCIL”** para hallar las propuestas más sencillas y rápidas, pensado en aquellos que no disponen de grandes conocimientos culinarios o que no tienen tiempo para platos complicados.

Algunos de los ejemplos que aparecen bajo ese criterio de búsqueda:

Lubina Crianza de Nuestros Mares al Vapor en el Microondas

Ingredientes

- ✓ 2 lomos de Lubina Crianza de Nuestros Mares
- ✓ 1 calabacín
- ✓ 2 zanahorias
- ✓ Agua
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta



Elaboración

Pelamos las zanahorias y las cortamos en rodajas. Cortamos también los calabacines en rodajas, pero conservando la piel.

En una vaporera para microondas ponemos las rodajas de zanahoria y calabacín, un chorrito de aceite, un poco de sal y un poco de agua. Lo cocinamos en el microondas a 800W durante 10 minutos.

Una vez estén cocinadas las verduras, ponemos en la vaporera los lomos de la lubina salpimentados al gusto. Cocinamos durante unos 3 minutos más, con la misma potencia.

Emplatamos haciendo una cama con las verduras y los lomos encima. Agregamos un poco de sal y un chorrito de aceite.

www.crianzadenuestrosmares.com/portfolio/receta-de-lubina-al-vapor-en-el-microondas

Dorada Crianza de Nuestros Mares Asada con Pimientos, Ajos Tiernos y Puerro

Ingredientes

- ✓ 2 Lomos de Dorada Crianza de Nuestros Mares
- ✓ 1 Pimiento Rojo
- ✓ 1 Pimiento Verde
- ✓ 1 Puerro
- ✓ 3 Ajos Tiernos
- ✓ Aceite De Oliva
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta



Elaboración

Salteamos en una sartén todas las verduras cortadas en juliana (tiras).

Cuando estén hechas, agregamos un chorrito de salsa de soja y reservamos.

Por otro lado, en una plancha bien caliente cocinamos la lubina, salpimentada previamente y con un chorrito de aceite.

Servimos una buena cama de las verduras y el lomo de lubina por encima.

www.crianzadenuestrosmares.com/portfolio/receta-dorada-asada

Corvina Crianza de Nuestros Mares en Salsa de Mejillones

Ingredientes

- ✓ 2 lomos de Corvina Crianza de Nuestros Mares
- ✓ 350 gr. de tomate frito
- ✓ 2 dl. de vino blanco
- ✓ 2 dientes de ajo fileteados
- ✓ Media cayena
- ✓ 500 gr. de mejillones
- ✓ 1 cucharadita de perejil picado
- ✓ 5 cucharadas de aceite de oliva



Elaboración

Abrir los mejillones a fuego fuerte en una cazuela tapados con 0,5 dl. de vino blanco. Retirarlos a un plato y reducir el líquido que han soltado a la mitad.



Marcar la corvina por sus dos caras a fuego fuerte 30 segundos por cada lado con una cucharada de aceite de oliva en una sartén. Retirar a un plato y añadir otras 3 cucharadas de aceite de oliva junto con el ajo. Cuando empiece a dorar, añadir la cayena y el resto del vino blanco.

Dejar que hierva durante 30 segundos, añadir el tomate y dejar cocer para reducir un poco la salsa. Agregar la corvina y el jugo de mejillón reducido, tener 3 minutos, dar la vuelta a la corvina y dejar dos minutos más.

Añadir los mejillones, espolvorear con el perejil picado y la cucharada restante de aceite de oliva.

www.crianzadenuestrosmares.com/portfolio/corvina-salsa-mejillones

Otras formas sencillas de hacer en casa recetas de lubina, dorada y corvina de Crianza de Nuestros Mares, disponibles en www.crianzadenuestrosmares.com/recetas.

Más información

ramon.arias@agrfoodmarketing.com

FB: [crianzadenuestrosmares](#)

IG: [crianzadenuestrosmares](#)

www.crianzadenuestrosmares.com

TT: [@Nuestros_Mares](#)

www.youtube.com/channel/UCYGaazvGqtLUkDFBGcz8FpA