



ÁREA DE SALUD VII
MURCIA ESTE

HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO
REINA SOFÍA



Rehabilitación
Cardiaca y PS

SECCIÓN DE CARDIOLOGÍA
HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO REINA SOFÍA, MURCIA

del fogón al corazón

Recetas para cuidar un corazón rehabilitado

COORDINADORAS:

Carmen María Hernández Castelló. Enfermera URHC
María Marquina Martínez Hernández. Enfermera URHC

AUTORES:

Antonio Baeza Gambín
Fina Carrillo Navarro
Francisco García Riquelme / Josefa Gallego Capel
María Teresa Maldonado Pujante
Manuel Alfredo Mariscal Soto, en colaboración con el técnico superior
en dietética y nutrición **Adrián Alonso**
Natividad Martínez Giménez
Javier Mateos Jorge
Francisco José Molina Orenes
Francisco Mora Zapata
María Dolores Ortiz González
Francisco Javier Ortiz Pardo
Pepa Pérez Bernabé
Salvador Sánchez Bueno
Antonia Sánchez Espín
Joaquín Sánchez Martínez

COLABORADORES:

Tomás Vicente Vera. Jefe de Sección de Cardiología
María Ramón Carbonell. Supervisora Pruebas Funcionales
Diego Roldán Conesa. Cardiólogo Adjunto
M^a Elena Expósito Ordoñez. Cardióloga Adjunta
Carmen Oñate Gómez. Psicóloga Clínica
M^a del Mar Sánchez Álvarez-Castellanos. Unidad Técnica de Comunicación
Mercedes Nicolás Hernández. Enfermera de Nutrición
M^a Lucía Martínez Victoria. Alumna en prácticas de Nutrición
Daniel de Alba Sabater. Alumno en prácticas de Nutrición
Elena García Ramón. Alumna en prácticas de Nutrición
Caridad Venancia Gutiérrez García. Enfermera Educación Diabetológica
Rosa María Gómez Sánchez. Psiquiatra del CAD
Catherine Seiquer de la Peña. Psiquiatra del CAD

AGRADECIMIENTOS:

Matilde Oñate Gómez. Psicóloga Clínica
Guillermo Rodríguez Iniesta. Profesor de la Facultad de Derecho. UMU

PATROCINA:

Menarini

© Área de Salud VII Murcia Este. Hospital General Universitario Reina Sofía. Sección de Cardiología. Unidad de Rehabilitación Cardíaca.

I.S.B.N.: 978-84-608-2391-9

Depósito Legal: MU 1053-2015

Diseño e impresión: Compobell, S.L.



Presentación.....	3
Introducción	4
Justificación.....	5
Alimentación consciente.....	6
Las recetas y la experiencia de sus autores.....	7
Cómo utilizar <i>Del fogón al corazón</i> : consejos nutricionales.....	8

ENTRANTES:

Tartar de salmón	12
Champiñones rellenos de fiambre de pavo y queso descremado.....	14
Solomillo de cerdo en pan rojo	16
Milhoja de verduras y queso fresco	18
Espárragos envueltos en jamón y queso	20
Tapica de la casa del círculo azul	22
Alegría huertana	24

PLATOS PRINCIPALES: PESCADO

Bacalao fresco al horno.....	28
Lubina a la espalda mismo	30
Algarabía marinera	32
Filetes de pez gallo a la cazuela	34
Mero a la murciana	36
Borreta de bacalao	38
Pescado relleno de verduritas pochadas	40
Merluza a mi estilo.....	42
Canelón de lenguado y gamba roja	44
Gazpachuelo malagueño	46

PLATOS PRINCIPALES: CARNES

Pollo con verduras	48
Muslos y contramuslos de pollo a la naranja y sidra	50
Muslos de pollo en salsa.....	52
Muslos de pollo rellenos de frutas y frutos	54
Muslo de pavo con guisantes a las tres maneras ...	56
Codornices rellenas de verduras sobre alcachofas a la plancha y reducción Pedro Ximénez	58

PLATOS PRINCIPALES:

Habichuelas primavera.....	60
Ensalada fresca de pasta.....	62
Cabello de ángel aglio, olio e peperoncino, pero a mi manera .	64
Risotto de setas y champiñones	66
Pimientos rellenos de arroz y lomo de cerdo	68
Olla gitana	70
Mi guiso de los lunes	72
Arroz con habichuelas y verduras.....	74
Mondongo viudo o de vigilia....	76
Arroz y costillejas	78

POSTRES:

Bizcocho de naranja.....	82
Tarta de manzana	84
Bizcocho de zanahoria y harina de espelta	86
Piñas de fiesta	88
Piña con miel y lima	90
Ensalada multicolor	91
Fresones en almíbar	92
Fresones con yogurt.....	93
Macedonia de frutas	94
Macedonia exótica de mandarinas	95

PRESENTACIÓN

Es para mí un honor presentar este libro de recetas cardiosaludables, elaborado por pacientes y familiares de nuestra Área de Salud. Este recetario constituye una herramienta de gran utilidad en la transmisión del conocimiento y del papel tan importante que juegan los alimentos en la génesis de las enfermedad cardiovascular, considerada la gran pandemia del siglo XXI, ya que las enfermedades cardiovasculares y los infartos causan 17.5 millones de muertes al año en el mundo.

Cuando iniciamos nuestra andadura con la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Hospital General Universitario Reina Sofía de Murcia en el año 2007, contábamos con unos recursos limitados, pero con una gran riqueza de entusiasmo e ilusión en el objetivo propuesto; tratar a nuestros pacientes y dotarlos del conocimiento necesario para prevenir nuevos eventos cardiovasculares. Además, debíamos transmitirles también la sensibilidad y el entusiasmo para lograr una reincorporación a la sociedad en todos sus aspectos de una forma natural, y conseguir cambiar el estilo de vida y hábitos que en muchos casos son la causa de la enfermedad.

Rápidamente se formó un equipo de profesionales, con una visión multidisciplinar, que trabaja desde entonces al unísono para conseguir el objetivo señalado. Mención especial merecen el equipo de enfermería, los cardiólogos de la unidad, el gabinete de psicología y nutrición, la unidad de desintoxicación tabáquica y nuestro asesor laboral. Sin embargo, nuestra misión habría fracasado si solamente hubiéramos transmitido el conocimiento médico y no la interacción necesaria con nuestros pacientes para cambiar sus actitudes. Por eso, nuestro máximo orgullo lo constituye la creación de la Asociación Amurecar de enfermos cardiovasculares de nuestra unidad en el año 2012. Nuestra misión debe ser compartida, y ellos son el vector necesario para dar a conocer la enfermedad desde la propia experiencia, y deben de luchar por reivindicar mejoras en las prestaciones sanitarias.

Fruto de la alianza entre profesionales y pacientes surge este maravilloso libro que aúna el saber culinario de la Región de Murcia con recetas tradicionales y con una visión cardiosaludable. Les prometo que disfrutarán con su lectura, elaboración y degustación, a la vez que estarán contribuyendo no solo a su salud, sino también a cambiar hábitos y sensibilizar a la población con una alimentación basada en la dieta mediterránea muy cardiosaludable.

¡Que les siente bien!

Tomás Vicente Vera
Jefe de Sección de Cardiología

INTRODUCCIÓN

La rehabilitación cardíaca es un conjunto de medidas encaminadas a mejorar la calidad de vida de los pacientes con cardiopatía y disminuir el peligro de nuevos procesos, modificando los factores de riesgo cardiovasculares e interviniendo sobre otras variables de la salud como la alimentación, el peso y la actividad física.

La hipertensión arterial en los pacientes que ya han tenido una patología cardiovascular es uno de esos factores de riesgo. Medidas como reducción de peso, realización de ejercicio físico, disminución o eliminación de sal en la dieta y el consumo de fármacos en los casos necesarios nos debe acercar lo más posible a los objetivos terapéuticos.

La diabetes es otro de los factores de riesgo no solo en la enfermedad cardíaca, ya que si no se controla debidamente puede dañar los vasos sanguíneos de todo el cuerpo, así como órganos fundamentales (cerebro, riñones, ojos, etc.).

El aumento de grasas (lípidos) en la sangre, sobretodo colesterol llamado familiarmente malo (LDL), es otro factor de riesgo modificable. Si las células del organismo no son capaces de absorber y asimilar la grasa que circula por la sangre, esta se va depositando en la pared de las arterias, originando su estrechamiento y obstrucción, por formación de placas de ateroma. Para tener unos niveles adecuados de colesterol es conveniente una correcta alimentación, realización de ejercicio físico, disminución de peso en los obesos y consumo de fármacos en ciertos casos.

El tabaquismo, origen de numerosas enfermedades, constituye la mitad de todas las causas de muerte en fumadores, siendo el 59% de estas por enfermedad cardiovascular. Hay que tener en cuenta que el dejar de fumar es la actuación más importante y eficaz que se puede realizar en prevención.

El estrés es otro factor perjudicial para la evolución y pronóstico de la enfermedad coronaria, ya que ocasiona alteraciones en la frecuencia y ritmo cardíacos, así como en la tensión arterial. Para reducir su perjuicio se deben realizar intervenciones psicoterapéuticas y es conveniente aprender ejercicios de relajación.

Por último, el aumento de peso (obesidad), además de ser por sí mismo un factor de riesgo cardiovascular, favorece el mal control de otros factores de riesgo, ya que se acompaña de aumento de la tensión arterial, del colesterol y de la diabetes.

Con este recetario, confeccionado por los pacientes de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca de nuestro hospital y sus familiares, pretendemos ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas con cardiopatía, pero también queremos contribuir a crear una cultura de alimentación rica, variada y divertida, que a la vez sea cardiosaludable.

Elena Expósito Ordóñez y Diego Roldán Conesa
Cardiólogos de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca

*Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo,
involúcrame y lo aprendo.*
(B. Franklin)

JUSTIFICACIÓN

En nuestra trayectoria como enfermeras de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca y Prevención Secundaria del Hospital General Universitario Reina Sofía de Murcia siempre hemos sido conscientes de esta premisa de Benjamín Franklin, al igual que estamos plenamente convencidas de que el paciente no sólo es un miembro más de nuestra unidad, sino que constituye su parte más activa.

Como fruto de estas convicciones, las enfermeras de la Unidad nos propusimos dos objetivos muy claros. Por un lado, promover la creación de la Asociación Murciana de Pacientes de Rehabilitación Cardíaca (AMURECAR). Y, por otra parte, pusimos en marcha una serie de actividades programadas con y para los pacientes, familiares y población del Área de Salud VII, que han servido de instrumento de colaboración para consolidar ese vínculo terapéutico y profesional con los pacientes, mejorar los hábitos de vida cardiosaludables y reforzar la adhesión a los tratamientos iniciados en el hospital.

Las primeras acciones que se organizaron en este sentido utilizaron uno de los pilares básicos para la prevención de la cardiopatía isquémica, la actividad física. Durante varios años, hemos estado realizando convivencias extrahospitalarias, consistentes en marchas cardiosaludables por circuitos urbanos de la capital murciana. Pero la actividad física debe ir acompañada de unos hábitos dietéticos saludables, otro de los pilares básicos dirigidos a la prevención de la cardiopatía isquémica.

Para crear un hábito dietético saludable y que se mantenga en el tiempo, hace falta poner en conexión conocimientos básicos de nutrición con la adquisición de determinadas habilidades culinarias. De esta forma, el paciente conseguirá la motivación y el apoyo que necesita para modificar y/o adecuar su patrón dietético diario, cuyo elemento principal es la preparación de la dieta.

Qué mejor ocasión que esta para hacer protagonistas a nuestros pacientes, que ya durante su paso por el programa de Rehabilitación Cardíaca dieron señales de su buen hacer en los fogones. Si el gran reto en una dieta cardiosaludable es compatibilizar la salud sin renunciar al sabor, con esta oportunidad los pacientes han demostrado su capacidad creativa, a la vez que han podido compartir sus experiencias, invitando al resto de la población a iniciarse en el arte y el disfrute culinario que responde a la fórmula *sabor con salud*.

Con la edición del libro de recetas *Del fogón al corazón* se ha cumplido el objetivo que pretendíamos. Queremos agradecer la implicación de todas y cada una de las personas que se han sumado a esta iniciativa, demostrando que el disfrute de los sabores no está reñido con nuestra salud.

Carmen María Hernández Castelló, María Marquina Martínez Hernández, María Ramón Carbonell
Enfermeras de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Uno de los aspectos más difíciles con los que se enfrentan los pacientes de cardiopatía isquémica es el hecho de tener que cambiar su relación con la comida. Y es que, normalmente, solemos asociar un hábito dietético saludable con pasar hambre o con las temidas dietas alimentarias. Sin embargo, existe una forma de plantear la alimentación, entendiéndola como parte de un estilo o filosofía de vida. Este hábito saludable que todos deberíamos incluir en nuestra vida es lo que se conoce como *mindful eating* o alimentación consciente, es decir, comer con plena atención en cada aspecto del proceso de comer: en la apariencia, el olor, el sabor, la sensación de tragar, etc.

Esta forma de entender la alimentación se basa en que los problemas que nos ocasionan los cambios en la alimentación no tienen su origen ni en los alimentos ni en nuestro cuerpo, sino en nuestra mente y en nuestro corazón. Por eso, necesitamos un trabajo interior con nosotros mismos, otras maneras de afrontar este momento. El *mindfulness*, o atención plena, es una técnica milenaria de meditación que consiste en tomar conciencia del momento presente. Basándose en esta técnica, la alimentación consciente o *mindful eating* se convierte en una poderosa herramienta que nos ayuda a comer lo que necesitamos y a disfrutar lo que comemos, aprendiendo a comer con conciencia plena. Significa estar presente en ese momento, dirigir nuestra atención tanto a lo que comemos como al impacto que tiene en nosotros lo que comemos, tomando conciencia de lo que perciben nuestros cinco sentidos al comer.

Comer atentos significa observar las sensaciones, pensamientos y emociones que surgen relacionadas con el hecho de comer, así como aprender a estar presentes, mejorar la relación con la comida y disfrutar más. En definitiva, esta presencia nos aporta un mayor disfrute de los alimentos en nuestra boca y una mayor conexión con el presente que llevará paz y gozo a nuestra mente y corazón.

Carmen Oñate Gómez
Psicóloga Clínica
Unidad de Rehabilitación Cardíaca

Matilde Oñate Gómez
Psicóloga Clínica colaboradora

LAS RECETAS Y LA EXPERIENCIA DE SUS AUTORES

Como ya se ha dicho en las anteriores páginas introductorias, el libro *Del fogón al corazón* se ha elaborado con las recetas que han ido aportando los propios pacientes de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca. Estas recetas han sido confeccionadas según el parecer de cada uno de ellos, pero con la consigna de que sean cardiosaludables.

Pero, en este libro, los pacientes no sólo han aportado sus recetas, sino que también nos han enviado sus pequeños trucos, reflexiones o comentarios. Manuel Mariscal, por ejemplo, nos ha dejado un importante testimonio de su experiencia con la enfermedad:

Somos un poco lo que comemos, lo que hacemos, lo que decimos, lo que pensamos... y, ahora también, lo que cocinamos. Tras el evento, cuando se te pasa el miedo y vas recuperando poco a poco el sentido, tomas conciencia de que te han dado una segunda oportunidad. Haces una lista de las cosas que tienes prohibidas, de las desaconsejadas y de las que son *pecado*. Sientes como un retortijón en la barriga y te preguntas: ¿y ahora qué? Pues bien, en primer lugar, obediencia casi ciega a tu equipo de cardiología. Te olvidas de los estancos, te compras unas zapatillas de deporte y te tiras al monte, siempre que sea llano. Te olvidas de las recetas de tu madre y te haces cardiosaludable. ¡Y en esas estamos! Os remito dos recetas que elaboro con frecuencia, que son fruto de la necesidad de una persona comiente que intenta cocinar sano con lo rico rico, y ahí va eso. Suerte y espero que os gusten.

Y en el caso de Antonio Sánchez Moreno, por ejemplo, el cambio de dieta que tuvo que realizar le supuso un reto importante, por eso decidió inventarse un pequeño juego que le sirviera para pasarlo bien:

Quiero conseguir, para mí y para los que me acompañan en la mesa, algo que es interesante para todos: una dieta variada, el aumento de la cultura gastronómica, la recuperación de antiguas recetas, la ruptura de la monotonía, el estímulo de la imaginación, la participación de los que nos rodean, etc. Debo lograr el máximo número de días consecutivos cocinando un plato de mediodía... *¡sin repetir!* Este es el objetivo. Lo importante es la tendencia: comer de todo, con un claro sesgo a lo cardiosaludable. ¡Y tener una sorpresa todos los días!

CÓMO UTILIZAR DEL FOGÓN AL CORAZÓN CONSEJOS NUTRICIONALES

Recomendaciones iniciales:

Todas las recetas de este libro han sido revisadas por los profesionales de la Unidad de Nutrición del Hospital General Universitario Reina Sofía. Teniendo en cuenta que *Del fogón al corazón* va dirigido a un lector que quiere cuidar su salud, hemos destacado en la valoración nutricional de los platos el sodio y el perfil lipídico (grasas totales, saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y colesterol), ya que influyen directamente en la salud cardiovascular.

Lógicamente, durante este proceso de medición nutricional se han tenido que adaptar algunos ingredientes y sus cantidades, para ajustarlos a las necesidades dietéticas aconsejadas. Además, en los ingredientes de cada receta aparecen cuantificados los gramos de arroz, legumbres, aceite, etc., que nos servirá de guía cuando nuestro objetivo sea, también, perder algo de peso.

La mayoría de los postres son muy ricos en calorías, debido a sus ingredientes (harina, azúcar, huevos, aceite etc.). Por eso, es aconsejable destinarlos a un uso más ocasional (una vez al mes), incluso, habrá que reducir las raciones a consumir. Para dar una solución cardiosaludable a esta carencia, la Unidad de Nutrición nos propone algunos postres a base de frutas, con lo que conseguimos reducir las calorías a la vez que disponemos de postres muy apetitosos y que podemos tomar con más frecuencia.

Las técnicas culinarias aconsejadas son las de cocido, al vapor, a la plancha, al horno y al papillote. Se debe tener especial cuidado con los sofritos, siendo aconsejable evitarlos en la mayoría de ocasiones. Por último, debemos recordar que la comida debe ser realizada en un ambiente relajado, dedicándole al menos treinta minutos y masticando bien cada bocado.

Recomendaciones cardiosaludables generales:

Carnes: preferiblemente blancas (pollo, conejo, pavo), eliminando grasa visible y piel. Las cantidades deben ser de 120 g por ración, tres veces por semana.

Pescados: cuatro raciones a la semana de 150 g cada ración. Una o dos de estas raciones serán de pescado azul.

Legumbres: la ración de legumbres debe ser de 80 g en seco. Se deben consumir con una frecuencia de dos veces por semana. Cuando mezclemos cereales y legumbres, se hará a razón de la mitad de cada ración (40 g de legumbre / 30 g de arroz).

Verduras y hortalizas: se recomiendan dos raciones al día. Una de ellas en forma de ensalada en la comida y otra cocinada como primer plato en la cena. Debido al bajo contenido calórico, el peso de la ración no está limitado.

Frutas: se recomiendan de dos a tres raciones de fruta al día. La ración equivale a una pieza mediana, preferiblemente de temporada.

Sal: siempre bajo prescripción médica. Cuidado con los sustitutos de la sal, pues contienen alta cantidad de potasio.

Lácteos y derivados: la ración deberá ser de dos al día (una ración de lácteo equivale a 200 ml de leche o 2 yogures o 70 g de queso fresco). Siempre desnatados y evitando los productos curados que contienen mayores niveles de sal.

Huevos: se pueden tomar 4 o 5 unidades a la semana.

Grasas: deben ser de origen vegetal, como aceite de oliva o girasol, evitando palma y coco), 2-3 raciones al día. Una ración equivale a 10 ml (una cucharada sopera).

Cereales: pasta, pan, arroz. Deben consumirse entre 4 y 6 raciones al día, preferiblemente integrales.

1 ración de pan 30 g

1 ración de pasta 80 g (1-2 veces por semana)

1 ración de arroz 60 g (2-3 veces por semana)

Agua: el consumo saludable debe ser entre 1,5 y 2 litros diarios.

ENTRANTES

Entrantes





Por ración

Kcal.	314
Colesterol	38 mg
Grasa total	20 g
Ácidos grasos saturados	3.2 g
Ácidos grasos monoinsaturados	10,1 g
Ácidos grasos poliinsaturados	3,7 g
Sodio	75,2 mg



TARTAR DE SALMÓN

Pepa Pérez Bernabé

Notas y Trucos

Le pediremos al pescadero que le quite la piel al salmón y nos lo de lo más limpio posible.

Congelaremos el salmón, al menos 48 horas, a temperatura de -20°C , para evitar la contaminación por anisakis.

Descongelaremos el pescado siempre dentro del frigorífico para no romper la cadena de frío.

No se recomienda utilizar salmón ahumado, puesto que tiene mucha sal y cambia el sabor del plato.

Ingredientes

2
pers.

- Lomo de Salmón fresco 200 g
- Cebolla tierna (1/2 pieza mediana) 60 g
- Tomate maduro sin piel 160 g
- Lechuga
- Perejil picado
- El zumo de ½ limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva 20 g
- Sal y pimienta recién molida

Elaboración

entrantes>> 13

Limpiaremos bien el salmón de posibles espinas. Lo cortaremos con un cuchillo bien afilado, consiguiendo trocitos muy pequeños (no utilizar la picadora, pues lo dejaría como un paté). Lo bueno de picarlo a cuchillo es que después notaremos mejor el sabor.

Pondremos el salmón cortado en un bol y le añadiremos un poco de vinagre y el zumo de 1 limón.

Cortar las verduras en trocitos pequeños.

Ponemos todo junto con el salmón. Añadimos el perejil y el aceite de oliva y mezclamos bien.

Lo dejamos en el frigorífico al menos 2 horas para que se mezclen bien los sabores.

Lo servimos sobre un lecho de lechuga troceada.



CHAMPIÑONES RELLENOS DE FIAMBRE DE PAVO Y QUESO DESCREMADO

Francisco Mora Zapata



Por ración

Kcal	99,6
Colesterol	10 mg
Grasa total	2,1 g
Ácido graso saturado	0,9 g
Ácidos grasos monoinsaturados	0,3 g
Ácidos grasos poliinsaturados	0,5 g
Sodio	123 mg



Notas y Trucos

Este plato es muy sencillo y está riquísimo.

Ingredientes

1
pers.

- 8 champiñones grandes
80 g
- 2 lonchas de fiambre de pavo
15 g
- 2 lonchas de queso desnatado
(light) 10 g
- 1 cebolla tierna 60 g
- Vino blanco 100 ml

Elaboración

Lavar bien los champiñones y quitarles el tronco.

Picar finamente la cebolla, el fiambre de pavo y el queso.

Rellenar los champiñones y ponerles unas hierbas aromáticas (romero, tomillo, etc.). Meter al horno en una bandeja con un poquito de vino blanco y zumo de limón, durante 15 minutos y servir.



SOLOMILLO DE CERDO EN PAN ROJO

M^a Dolores Ortiz González



Por ración

Kcal.	273
Colesterol	41 mg
Grasa total	5,9 g
Ácidos grasos saturados	2 g
Ácidos grasos monoinsaturados	2,3 g
Ácidos grasos poliinsaturados	0,7 g
Sodio	517 mg



Notas y Trucos

La mostaza contiene elevados niveles de sodio y la mayonesa alto contenido en grasa. Por eso, recomendamos su uso de forma moderada.

En esta receta hemos usado pan blanco, porque se encuentra fácilmente en el mercado.

Ingredientes

1
pers.

- Pan 60 g
- Solomillo de cerdo 60 g
- Mostaza 5 g
- Mayonesa 5 g
- Miel 5 g
- Sal y pimienta negra

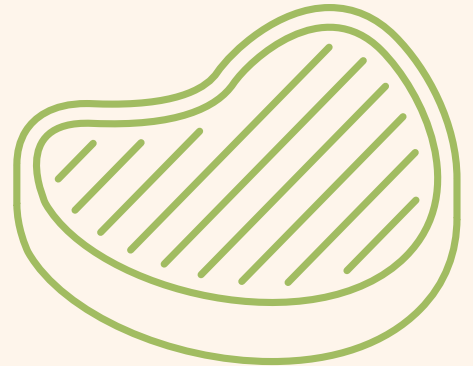
Elaboración

Limpiamos los solomillos de nervios y grasa. Salpimentamos.

Racionar la carne en medallones y sellar en la sartén por ambos lados.

Preparar la salsa: mezclar la mayonesa, la miel y la mostaza con el jugo de la carne que queda en la sartén, después de sellarla.

Abrir los panecillos y emplatar en el siguiente orden: poner la base de pan, sobre ella el solomillo y la salsa al gusto, cubrir con el otro trozo de pan.



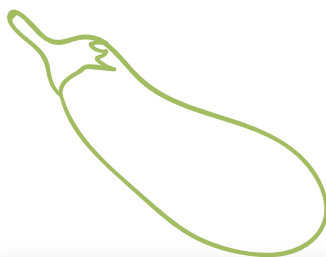


Por ración

Kcal.	204,6
Colesterol	4,2 mg
Grasa total	15,1 g
Ácidos grasos saturados	4,3 g
Ácidos grasos monoinsaturados	8,3 g
Ácidos grasos poliinsaturados	1,5 g
Sodio	257 mg

MILHOJA DE VERDURAS Y QUESO FRESCO

M^a Dolores Ortiz González



Notas y Trucos

Un entrante diferente para una comida muy especial.

Ingredientes

1
pers.

- Berenjena 15 g
- Tomate cherry 8 g
- Cebolla 20 g
- Manzana 20 g
- Queso fresco desnatado 30 g
- Pan de molde 20 g
- Aceite de oliva 10 g
- Azúcar 1 g
- Vinagre de módena
- Sal

Elaboración

Para la cebolla caramelizada limpiamos la cebolla, la cortamos en juliana y la rehogamos en sartén a fuego medio, con aceite y una pizca de sal.

Cuando esté blanda, añadimos una cucharada de azúcar y media cucharada de vinagre de Módena, y dejamos reducir unos 5 minutos.

Limpiamos y secamos las verduras, cortamos en rodajas de menos de 1 cm. Deberemos descorazonar la manzana.

Salar los trozos de berenjena y la dejamos sudar.

Cortar con el molde cilíndrico el queso fresco.

Picar finalmente unas ramas de cebollino.

Lavar y cortar por la mitad los tomates cherry.

Antes de pasar la berenjena por plancha, secar cada trozo con un poco de papel de cocina.

Cortar el pan de molde con el molde cilíndrico y disponer en bandeja para su posterior tostado en el horno.

Con unas gotas de aceite haremos a la plancha la manzana y la berenjena.

Para el emplatado:

Colocar en orden ascendente una rodaja de pan tostado, manzana, queso fresco, berenjena y la cebolla caramelizada junto a medio tomate cherry. Por último, espolvorear el cebollino picado finamente.





Por ración

Kcal.	192
colesterol	42,2 mg
Grasa Total	10,2 g
Ácido Graso Saturado	4,2 g
Ácido Graso Monoinsaturado	3,1 g
Ácido Graso Poliinsaturado	1,7 g
Sodio	938 mg

ESPÁRRAGOS ENVUELTOS EN JAMÓN Y QUESO

Natividad Martínez Giménez



Notas y Trucos

Si hemos elegido los espárragos de bote, los tenemos que secar un poco para que no suelten agua. Si por el contrario son naturales, mejor blancos y los tendremos que llevar a ebullición antes.

Se recomienda que el tomate frito sea sin sal o de elaboración casera. En cuanto a

los espárragos, es necesario ponerlos en remojo y eliminar por completo el líquido de gobierno.

Podemos poner jamón york o pechuga de pavo baja en grasa braseada y tendrá un sabor más intenso.

Ingredientes

1
pers.

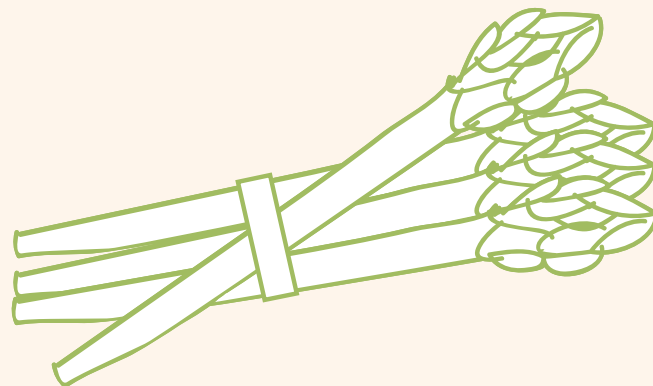
- Espárragos (naturales o de bote) 100 g por persona
- Tomate frito casero 20 g por persona
- Queso light 3 lonchas por persona 30 g
- Jamón york o pechuga de pavo bajos en grasa 3 lonchas por persona 30 g
- Orégano (opcional)

Elaboración

Envolvemos los espárragos (si son muy largos, cortad por la mitad) con una loncha de jamón york y una de queso.

Ponemos en una fuente para horno el tomate y colocamos encima los espárragos. Si hemos optado por poner orégano lo espolvoreamos.

Ponemos el gratinador del horno y metemos la fuente. Cuando veamos fundido el queso, estarán listos.



TAPICA DE LA CASA DEL CÍRCULO AZUL

Javier Mateos Jorge

*Dedicado a mis niñas, pero sobre todo a mi madre,
Elena Jorge, que me inculcó el cariño por la cocina.*

A Luis Pina Montilla, in memoriam.



Por ración

Kcal	134,9
Colesterol	11,5 mg
Grasa total	4,5 g
Ácidos grasos saturados	0,7 g
Ácidos grasos monoinsaturados	1 g
Ácidos grasos poliinsaturados	22 g
Sodio	341,6 mg



Notas y Trucos

Sencillo y sorprendente bocado, pero no por ello menos delicioso.

Este entrante tiene alto contenido en sodio a pesar de ser muy pequeño en cantidad. Se debe a la sal del atún de lata, el ketchup y la mayonesa

Ingredientes

1
pers.

- Pan 30 g
- Una porción de atún o bonito en aceite de oliva 20 g
- Kétchup light 5 g
- Mayonesa light 5 g

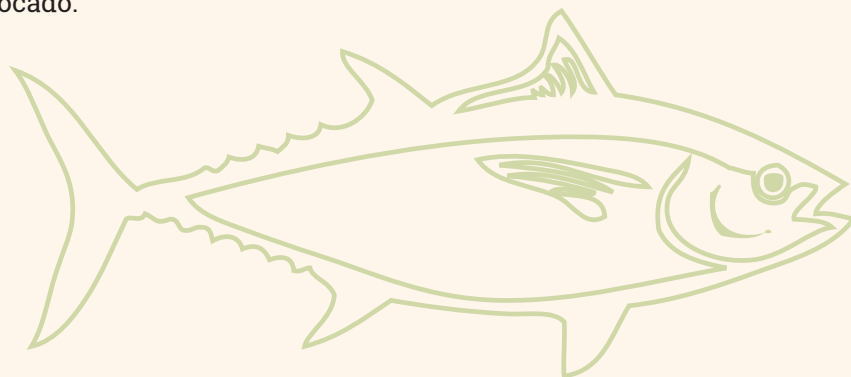
Elaboración

Cortamos una porción de pan (se trata de una tapa de tamaño pequeño, aunque nada impide hacer un auténtico bocadillo).

Se monta poniendo primero el atún, encima el ketchup y terminamos con la mayonesa.

Le queda muy bien acompañarlo con algún encurtido que tengamos por la nevera, teniendo en cuenta que aumentaría el contenido en sodio de la tapa.

Buen bocado.



ALEGRÍA HUERTANA

Manuel Alfredo Mariscal Soto,
en colaboración con el técnico superior
en Dietética y Nutrición **Adrián Alonso**



Notas y Trucos

Viene a ser como una escalivada murciana.

Por ración

Kcal.	165
Colesterol	0 mg
Grasa total	9,25 g
Ácidos grasos saturados	1,4 g
Ácidos grasos monoinsaturados	5,6 g
Ácidos grasos poliinsaturados	1,4 g
Sodio	17,2 mg

Ingredientes

4
pers.

- 1 berenjena grande o 2 medianas 350/400 g
- 2 calabacines medianos 300 g
- 4 tomates 250 g
- 4 cebollas tiernas 350 g
- Champiñones 400 g
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Opcional endivias, espárragos, setas
- 1 cubito de extracto de caldo de pollo
- 1 cubito de extracto de caldo de verduras

Elaboración

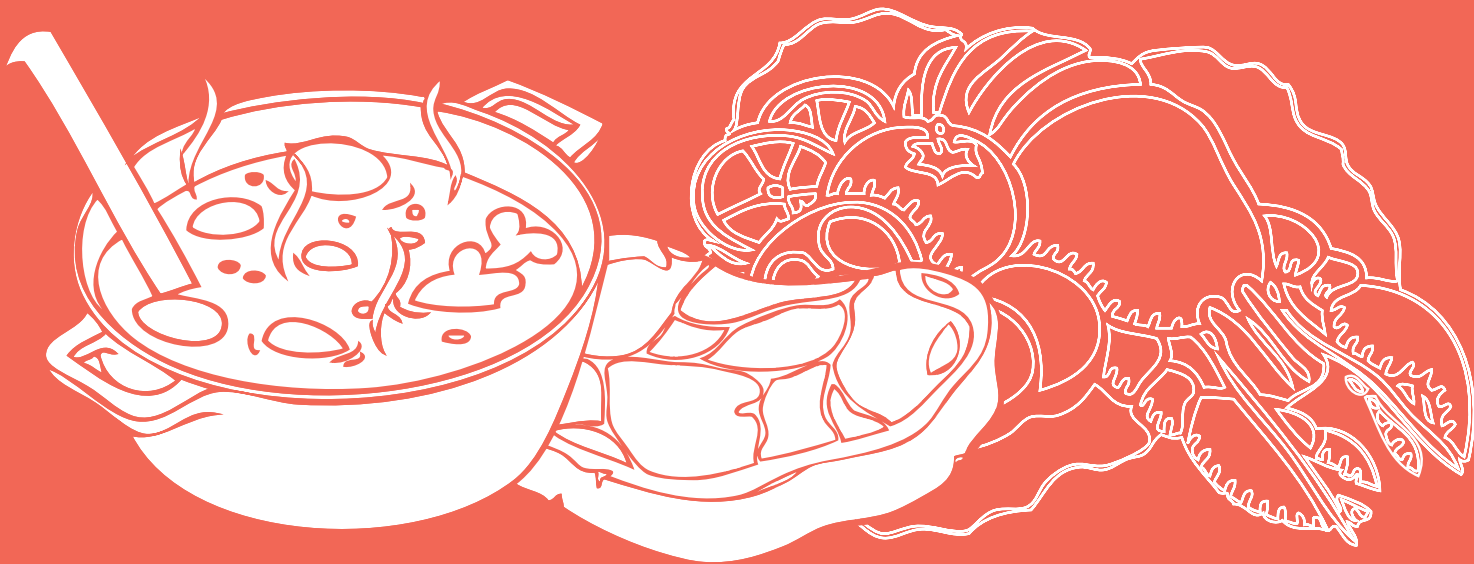
Lavar y pelar la verdura, trocear de forma homogénea. Colocar en una llanda (yo prefiero las de cristal). Distribuir los ingredientes mezclados con 3 cucharadas de aceite de oliva extra.

Ya sabéis, horno a 180°. Previamente hemos preparado un cubito de concentrado de pollo y otro de verduras disueltos en 1 litro de agua, añadimos unos 330 cc. de caldo a las verduras y horneamos.

Vigilamos el asado-cocido manteniendo la temperatura del horno. Mezclamos los ingredientes a los 10 minutos y seguimos añadiendo caldo, al gusto, llevamos las verduras o bien al dente o bien pochadas, emplatamos y se puede servir frío o caliente.



PLATOS PRINCIPALES





Por ración

Kcal.	345
Colesterol	45,5 mg
Grasa total	14,5 g
Ácidos grasos saturados	2 g
Ácidos grasos monoinsaturados	8 g
Ácidos grasos poliinsaturados	3 g
Sodio	34,5 mg



BACALAO FRESCO AL HORNO

Antonia Sánchez Espín

Notas y Trucos

Es conveniente que el bacalao sea fresco, en vez de desalado debido a su alto contenido en sal.

Acompañar si quereis con una patata cocida.

Ingredientes

4
pers.

- Bacalao 4 lomos 600 g
- Cebolla 1 kg
- Aceite 40 g
- Vino blanco 250 ml
- Pasas 15 g
- Piñones 15 g
- Sal

Elaboración

plato principal >> 29

Sellar los lomos de bacalao por ambos lados en la sartén con el aceite. Reservar.

En la misma sartén, rehogar la cebolla, añadir el vino blanco, sal, pasas y piñones y hervimos unos minutos para que se evapore el alcohol.

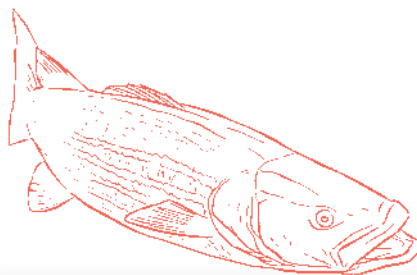
Poner el sofrito en una cazuela de horno y encima el bacalao.

Meter al horno 8-10 minutos.



LUBINA A LA ESPALDA MISMO

Antonio Baeza Gambín



Notas y Trucos

	Por ración
Kcal.	312
Colesterol	134 mg
Grasa total	14 g
Ácidos grasos saturados	2,2 g
Ácidos grasos monoinsaturados	8,3 g
Ácidos grasos poliinsaturados	1,9 g
Sodio	120 mg

Cocinar al horno nos permite elaborar comidas muy sabrosas y ligeras además de saludables y bajas en calorías.

El horno alcanza temperaturas de cocción lo suficientemente altas como para favorecer la formación de moléculas aromáticas en los alimentos, lo que nos permite reducir la cantidad de grasa y sal que añadimos a la receta.

Ingredientes

1
pers.

- Lubina limpia y abierta 200 g (1 lubina pequeña limpia)
- Patatas 60 g (una unidad mediana)
- Cebolla 40 g
- Eneldo (al gusto)
- Pimienta (al gusto)
- Aceite de oliva 10 ml (una cucharada sopera)
- Limón exprimido (al gusto)
- Ajo 8 g
- Sal

Elaboración

plato principal >> 31

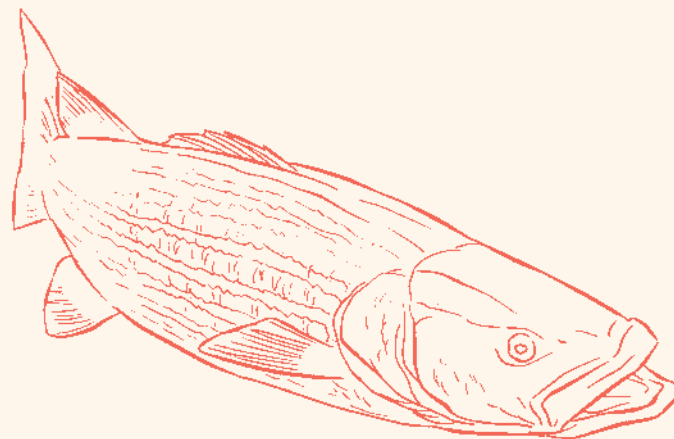
En una bandeja para horno se pone una capa de patatas cortadas en rodajas finas (como para tortilla); encima otra capa de cebolla tierna.

Se riega con un poco de aceite y se coloca el pescado sobre esta base.

Hornear 15 minutos. Preparar un majado con aceite, eneldo, pimienta, una pizca de sal, limón y un diente de ajo, batirlo muy bien.

Transcurridos esos 15 minutos, se saca el pescado del horno y se baña con el majado.

A continuación se hornea otros 5 minutos y ¡listo para comer!



ALGARABÍA MARINERA

Manuel Alfredo Mariscal Soto



Notas y Trucos

Por ración

Kcal.	331
Colesterol	198 mg
Grasa total	13,5 g
Ácidos grasos saturados	2,2 g
Ácidos grasos monoinsaturados	7,7 g
Ácidos grasos poliinsaturados	2,02 g
Sodio	407 mg

Para que las almejas eliminen los restos de arena e impurezas, se sumergen durante 24 horas en agua y sal, dentro del frigorífico, o bien en agua con unas gotas de vinagre

Ingredientes

4
pers.

- Bacalao desalado o Rape 600 g en trozos de 100 g
- Mejillones 1 kg
- Almejas 1/2 kg
- Gamba roja 400 g
- Jerez seco 100 ml
- Aceite de oliva virgen extra 4 cucharadas 40 g
- Cebolla tierna 1/2 kg

Elaboración

Se limpian y abren los mejillones y las almejas, reservándolas en una cacerola con un poco de su jugo.

Pelamos las gambas, reservando las cáscaras y cabezas para hacer un fumet. Para ello poner en una cacerola ½ litro de agua a hervir, le añadimos las cáscaras y cabezas de las gambas dejándolas cocer unos minutos.

Lo colamos y reservamos el fumét.

Ponemos en una sartén el aceite a temperatura media y sofreímos ligeramente el cuerpo de las gambas.

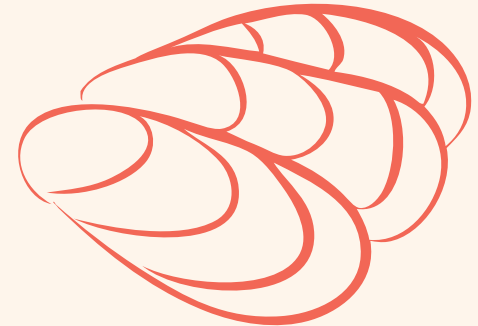
El bacalao o Rape, lo hacemos al vapor y lo colocamos en una fuente.

Se sofríe la cebolla (podemos usar un bote de cebolla frita), y la trituramos con 600 cc del fumet de las gambas, se coloca en una cacerola, añadimos el jerez seco; trabajamos

la salsa a fuego medio, hasta que se trabe.

Añadimos el bacalao o el rape, las almejas, los mejillones y las colas de gambas.

Lo dejamos a fuego lento durante 5 minutos y emplatamos.



FILETES DE PEZ GALLO A LA CAZUELA

Francisco García Riquelme
Josefina Gallego Capel



Notas y Trucos

	Por ración
Kcal.	411
Colesterol	146 mg
Grasa total	19,5 g
Ácidos grasos saturados	2,5 g
Ácidos grasos monoinsaturados	9,7 g
Ácidos grasos poliinsaturados	5,7 g
Sodio	300 mg

Este alimento, pertenece al grupo de los pescados blancos.

En su origen, esta receta llevaba sal, pero nosotros lo hemos compensado con bastante ajo y perejil.

Ingredientes

4
pers.

- 4 filetes de gallo de 120 g cada uno
- 16 gambas peladas
- 8 patatas medianas
- Almejas chirlas 250 g
- 8 dientes de ajo
- Perejil al gusto
- Piñones 10 g
- Aceite de oliva extra virgen 10 g (1 cucharada sopera)

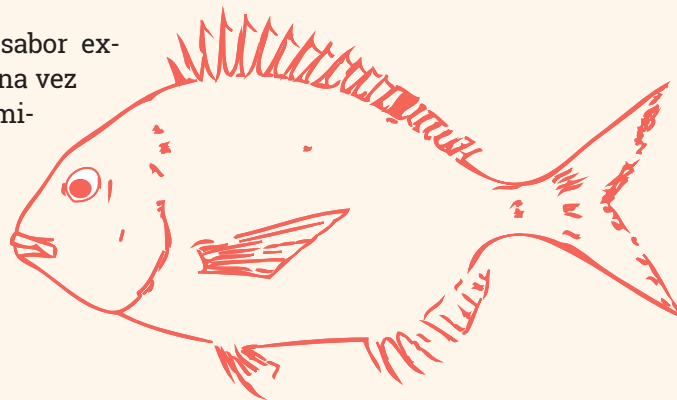
Elaboración

plato principal >> 35

Se pelan las patatas y se cortan a rodajas como de 1 cm.

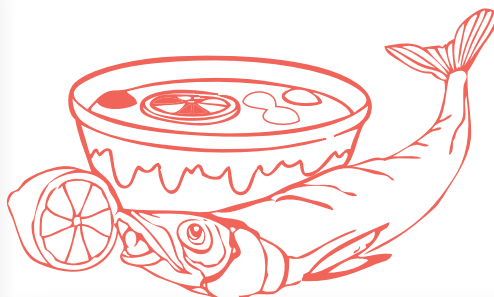
Se ponen a cocer al fuego, en una cazuela de barro con agua hasta cubrir las patatas, una pizca de sal, los piñones, bastante perejil y el ajo picado. Cuando estén casi cocidas se agregan las gambas, las almejas, los filetes de gallo y un chorrito de aceite por encima (por este orden). El secreto está en que no se quede seco ni demasiado caldoso. Si se está quedando seco, añadir un poco de agua caliente.

Este pescado da un sabor exquisito a la patata y una vez elaborado, dejar unos minutos en reposo antes de servir.



MERO A LA MURCIANA

Pepa Pérez Bernabé



Notas y Trucos

Un plato fácil de hacer y muy saludable.

Por ración

Kcal.	324
Colesterol	42 mg
Grasa total	11,7 g
Ácidos grasos saturados	1,9 g
Ácidos grasos monoinsaturados	7,5 g
Ácidos grasos poliinsaturados	1,4 g
Sodio	126 mg

Ingredientes

2
pers.

- Mero 400 g
- Cebolla tierna 300 g
- Pimiento verde 100 g
- Pimiento rojo 100 g
- Zanahoria (2 piezas) 100 g
- Patata (2 patatas medianas) 260 g
- 2 dientes de ajo
- Vino blanco 100 ml
- Agua 100 ml
- 2 cucharadas de aceite 20 g
- Perejil, sal y pimienta

Elaboración

plato principal >> 37

En una bandeja apta para horno, ponemos 1 cucharada de aceite de oliva y las rodajas de mero.

Aparte en un bol vamos poniendo: las patatas y las zanahorias cortadas en rodajas no muy gruesas, la cebolla en plumas, los pimientos en tiras y los ajos y el perejil bien picaditos.

Salpimentamos y añadimos la otra cucharada de aceite de oliva. Mezclamos todo bien como si fuera una ensalada.

Ponemos la mezcla de las verduras encima del pescado y vertemos el agua y el vino.

Tapamos la bandeja con papel aluminio y la introducimos en el horno caliente (arriba y abajo) a 200° durante una hora.

Retiramos el papel y dejamos ½ hora más en el horno para que se dore.



BORRETA DE BACALAO

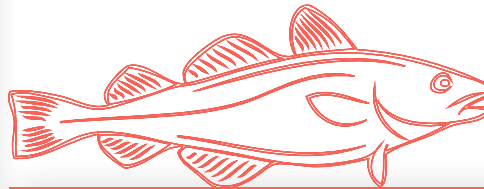
Javier Mateos Jorge

Dedicado, con todo mi amor a mis chicas, pero sobre todo a mi madre, Elena Jorge, que me enseñó a tener paciencia en la cocina.



Por ración

Kcal.	421
Colesterol	36,3 mg
Grasa total	21,4 g
Ácidos grasos saturados	2,4 g
Ácidos grasos monoinsaturados	8,5 g
Ácidos grasos poliinsaturados	4,9 g
Sodio	435 mg



Notas y Trucos

Guiso tradicional del interior de Alicante típico de Semana Santa. Los tomates secos se pueden encontrar ahora en bastantes supermercados, antes era más difícil. En realidad se trata de dos comidas en una. Por un lado unas patatas con caldo de bacalao

y por otro el uso final que le demos al pescado. En mi caso lo hice sofrito con tomate y cebolla, también se puede hacer con alcachofas y cebollas tiernas salteadas, en buñuelos...etc. Pero eso es harina de otro costal. En todo caso añadiremos la sal al final.

Ingredientes

1
pers.

- Bacalao desalado 150 g / persona
- Patata 100 g
- Cebolla 50 g
- 1 ñora
- Tomates secos 50 g
- Ajo 8 g
- Tomate frito 50 g
- Aceite de oliva 10 g
- Un pellizco de azafrán de hebra

Elaboración

plato principal >> 39

Ponemos a cocer en crudo las cebollas, los tomates secos y las ñoras limpias de semillas en abundante agua durante al menos 45/60 minutos, o hasta que la cebolla esté bien tierna.

A continuación cocemos el bacalao durante 15 minutos en la misma olla sirviéndonos de un colador o utensilio similar para evitar perder los trozos de bacalao en el caldo.

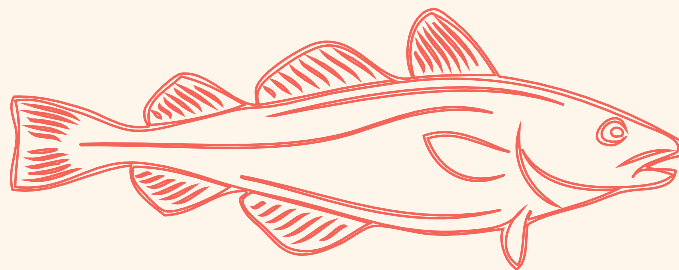
Sacamos el bacalao y reservamos para el segundo plato.

En sartén aparte sofreímos los ajos hasta que se doren y añadimos el

tomate frito (en este caso, aproveché la fritada de tomate y cebolla con la que acompañé el bacalao). Incorporamos las patatas cascadas de tamaño mediano, el azafrán y se saltean un poco.

Añadimos el caldo, los trozos de cebolla, los tomates secos y las ñoras. Dejamos cocer durante media hora hasta que el caldo espese. Rectificamos de sal. Reposar y listo.

Buen provecho.



PESCADO RELLENO DE VERDURITAS POCHADAS

Natividad Martínez Giménez



Notas y Trucos

Sin la salsa también está muy rico, y lleva menos calorías.

Por ración

Kcal.	303
Colesterol	129 mg
Grasa total	90,3 g
Ácidos grasos saturados	4,9 g
Ácidos grasos monoinsaturados	2,5 g
Ácidos grasos poliinsaturados	0,3 g
Sodio	262 mg

Ingredientes

4
pers.

- 600 g de merluza
- Cebolla 400 g
- Zanahoria 200 g
- Pimiento rojo 400 g
- Pimiento verde 400 g
- 8 gambas peladas (opcional)
- Calabacín 400 g
- Aceite de oliva virgen extra 40 g
- Vino blanco 100 ml

Para la salsa:

- 1 cucharada sopera de mantequilla light 10 g
- 1 cucharada de zumo de limón
- Perejil picado y los jugos de la cocción del pescado

Elaboración

plato principal >> 41

Pochamos la verdura por el siguiente orden, primero la cebolla, seguimos con la zanahoria después los pimientos verde y rojo (toda la verdura debe estar cortada finamente) y por último el calabacín.

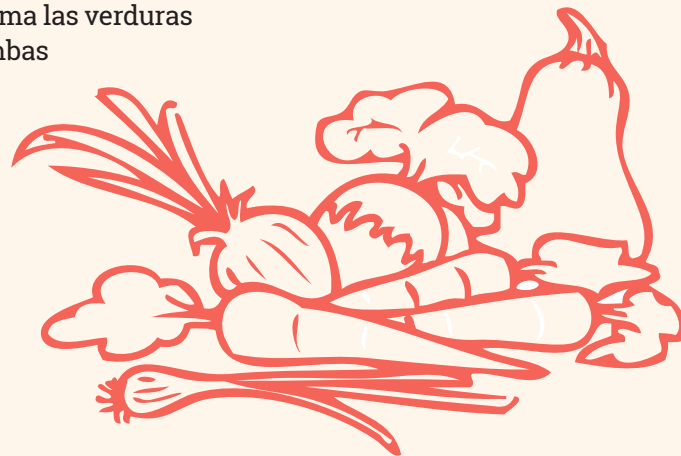
Si vamos a poner las gambas las pasamos un poco por la sartén.

Encendemos el horno a 180°C calor arriba y abajo.

Ponemos en una fuente para horno la merluza y por encima las verduras pochadas y las gambas cubrimos con otro lomo de merluza; regamos con un

hilo de aceite y le ponemos el vino, introducimos en el horno 20 minutos.

A continuación preparamos la salsa, en una sartén ponemos la mantequilla light, el zumo de limón y los jugos del pescado y el perejil muy picadito, la reducimos un poco y regamos con ella la merluza.



MERLUZA A MI ESTILO

Natividad Martínez Giménez



Notas y Trucos

El vino se lo ponemos al final de la cocción, cuando la patata ya está casi lista, así no se pondrán duras.

Por ración

Kcal.	402
Colesterol	85,4 mg
Grasa total	19,7 g
Ácidos grasos saturados	2,5 g
Ácidos grasos monoinsaturados	9,7 g
Ácidos grasos poliinsaturados	5,4 g
Sodio	146 mg

Ingredientes

4
pers.

- 600 g de merluza (se puede utilizar otro pescado)
- Patata 480 g
- Cebolla 200 g
- Tomates maduros 500 g
- Ajos 16 g
- 12 piñones
- Un vaso de vino blanco 250 ml
- Aceite de oliva virgen extra 40 g
- Sal y pimienta

Elaboración

Empezamos la elaboración preparando unas patatas panadera.

Para ello, pelamos las patatas y las cortamos finas, como de $\frac{1}{2}$ cm. Cortamos una cebolla tipo juliana y las ponemos en una fuente para horno, impregnamos la fuente con una servilleta untada de aceite y colocamos las patatas y por encima la cebolla. Calentamos el horno 180° calor arriba y abajo e introducimos las patatas 20 minutos.

Mientras trituramos los tomates junto con la cebolla el ajo y los piñones y un poco de pimienta.

Sacamos las patatas y colocamos encima el pescado, le ponemos sal al gusto y todos los ingredientes que habíamos triturado, lo regamos con un hilo de aceite y el vino e introducimos al horno 20 minutos.



CANELÓN DE LENGUADO Y GAMBA ROJA

Javier Mateos Jorge

Dedicado, con todo mi amor a Elena, Ester, Ana Isabel y Maribel, pero sobre todo a mi madre, Elena Jorge, que me inculcó el cariño por la cocina.



Por ración

Kcal.	175
Colesterol	56 mg
Grasa total	10,2 g
Ácidos grasos saturados	4 g
Ácidos grasos monoinsaturados	4 g
Ácidos grasos poliinsaturados	1 g
Sodio	2 g



Notas y Trucos

Basta con sustituir la mantequilla de la bechamel por aceite de oliva virgen extra y la leche entera por desnatada para conseguir un plato bajo en grasa y muy saludable para nuestra salud cardiovascular.

Le receta se puede realizar perfectamente con pescado y marisco congelado.
Dificultad: media-alta.

Ingredientes

8-10
pers.

- Dos lenguados medianos 240 g
- Gamba roja 300 g
- Dos cebollas pequeñas 300 g
- 5 cucharadas soperas de harina de trigo 50 g
- 4 cucharadas soperas de tomate frito 40 g
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra 30 g
- Un chorro de leche desnatada 500 ml
- Queso rallado bajo en grasa 200 g
- Canelones 500 g 2 unidades por persona
- Sal

Para decoración un poco de sucedáneo de caviar y perejil

Elaboración

Picamos las cebollas finas y las ponemos a pochar a fuego suave en una sartén antiadherente con 3 cucharadas de aceite virgen extra.

Por otro lado, limpiamos los lenguados y ponemos a cocer en agua, con un pellizco de sal, una hoja de laurel y pimienta en grano durante 5 minutos. Mientras se cuecen los lenguados, descabezamos la gamba roja y reservamos. Sacamos los lenguados a enfriar y en ese mismo caldo ponemos a cocer las cabezas, las cáscaras de las gambas y las pieles y demás restos de los lenguados. Colamos y reservamos

Cuando la cebolla esté pochada, añadimos la carne desmigada de los lenguados y las colas de las gambas peladas (si fueran muy grandes se parten en 2 o 3 trozos). Se sofríen todos los ingredientes y se incorporan 2 o 3 cucharadas soperas de harina. Cuando la harina se mezcle

con los otros ingredientes, se añade el caldo colado de la cocción hasta conseguir una *velouté* (salsa) clarita.

Retiramos la masa y, mientras se enfría, hacemos una bechamel ligera con aceite de oliva (en vez de mantequilla) y leche desnatada.

Preparamos la pasta del canelón siguiendo las indicaciones del fabricante. Solo nos resta ir rellenando los canelones con la masa e ir colocando en una fuente de horno en la que previamente hemos colocado una fina base de tomate frito extendido (2 o 3 cucharadas soperas).

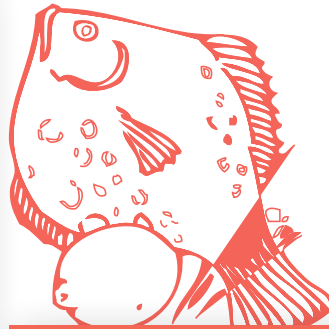
Vertemos la bechamel, un poco de queso rallado bajo en grasa por encima y al horno durante 40 a 50 minutos.

Emplatar y buen provecho.



GAZPACHUELO MALAGUEÑO

Salvador Sánchez Bueno



Notas y Trucos

	Por ración
Kcal.	390
Colesterol	116,1 mg
Grasa total	13 g
Ácidos grasos saturados	1,99 g
Ácidos grasos monoinsaturados	7,95 g
Ácidos grasos poliinsaturados	1,83 g
Sodio	192 mg

Tener precaución a la hora de calentar la mezcla del caldo con la mayonesa para evitar que se corte.

Un plato muy humilde... y una delicia...
Que aproveche....

Ingredientes

4
pers.

- 1 l de caldo de pescado de merluza y gambas
- 300 g de merluza
- 200 g de gambas
- Patatas 400 g
- 200 g de arroz redondo
- 4 cucharadas de mayonesa (1 huevo, aceite de oliva, sal y zumo de limón)

Elaboración

plato principal >> 47

Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas, cocemos a medio fuego hasta que estén blandas, las colamos, y apartamos conservando el caldo para luego cocer el pescado.

Cocemos el arroz (20 min.) lo colamos y escurrimos, y lo dejamos apartado.

Con el caldo de las patatas se cuece la merluza, tras lo cual la escurrimos, limpiamos y desmigamos reservándola.

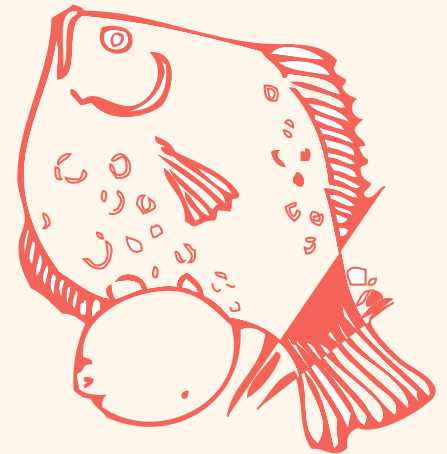
Cocemos las gambas, las pelamos y reservamos.

Hacemos la mayonesa poniendo un huevo en el vaso del batidor, agregamos el zumo de medio limón, una pizca de sal y aceite de oliva, introducimos el batidor y le damos marcha hasta que ligue bien.

Verter un poco de caldo sobre la mayonesa y remover hasta que este bien diluida.

Seguir vertiendo el resultado en la olla del caldo sin parar de remover y dejar calentar solo lo justo (a medio fuego).

Montar los platos poniendo en la base las patatas y le añadiremos el arroz mezclado con la merluza desmigada, cubrir con el caldo calentito en el momento de servir. y pondremos las gambas troceadas por encima.



POLLO CON VERDURAS

Antonio Baeza Gambín



Por ración

Kcal.	344
Colesterol	83 mg
Grasa total	19 mg
Ácidos grasos saturados	4 g
Ácidos grasos monoinsaturados	10 g
Ácidos grasos poliinsaturados	3,4 g
Sodio	99,5 g



Notas y Trucos

Se necesita una sartén antiadherente con tapa, para que los alimentos se cocinen sin freírse.

La técnica culinaria utilizada en esta receta es ideal para cocinar pescados, verduras y también carnes blancas, los alimentos quedan suaves de sabor y textura y a la vez conservan todo su aroma, ya que se cocinan en su propio jugo.

Ingredientes

1
pers.

- 2 trozos de pechuga de pollo sin piel 150 g
- Pimiento rojo 30 g
- Pimiento verde 30 g
- Berenjena 100 g
- Cebolla 60 g
- Tomates 50 g
- Aceite de oliva (1 cucharada sopera)
- Sal y pimienta (al gusto)

Elaboración

Se echa el aceite en una olla y se colocan los trozos de pollo. A continuación las verduras, primero el pimiento, la berenjena y el tomate y por último la cebolla para que suelte el jugo.

Salpimentar.

Poner a fuego lento y tapado unos 50 minutos, sin mover ni destapar.

Vigilar la intensidad del fuego para que no se pegue ni se reseque el pollo.



MUSLOS Y CONTRAMUSLOS DE POLLO A LA NARANJA Y SIDRA

Fina Carrillo Navarro



Notas y Trucos

Por ración

Kcal.	301
Colesterol	65,4 mg
Grasa total	8,7 g
Ácidos grasos saturados	2,8 g
Ácidos grasos monoinsaturados	2,5 g
Ácidos grasos poliinsaturados	2 g
Sodio	400 mg

Se trata de un plato que podría complementarse con guarnición de verdura a la plancha.

Ingredientes

1
pers.

- 1 muslo y contramuslo de pollo sin piel 200 g
- 1 diente de ajo gordo 8 g
- Sidra 100 ml
- Zumo de naranja 100 ml
- Vino blanco 100 ml
- Pimienta
- Sal marina sin refinar

Elaboración

Poner en adobo la carne durante 24 horas con un poco de pimienta y poca sal, los ajos picados a trocitos y vino blanco y se reserva en el frigorífico.

Transcurridas 24 horas, ponemos la carne, previamente secada con el papel de cocina en una cazuela junto con los ajos y añadimos el zumo de naranja y la sidra. Cocinamos 40 minutos por cada lado.



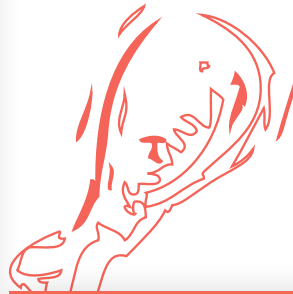
MUSLOS DE POLLO EN SALSA

María Teresa Maldonado Pujante



Por ración

Kcal.	333
Colesterol	67 mg
Grasa total	17,3 g
Ácidos grasos saturados	3,8 g
Ácidos grasos monoinsaturados	9,2 g
Ácidos grasos poliinsaturados	3 g
Sodio	108 mg



Notas y Trucos

Esta comida se puede hacer también sin sofreír, poniendo todos los ingredientes en la olla directamente. Cocinarla de esta manera la hace cardiosaludable.

Si la salsa se quiere más espesa, se puede añadir más verduras.

Ingredientes

4
pers.

- Muslos con contramuslos 480 g
- Pimiento rojo 120 g
- Pimiento verde 120 g
- Cebolla 400 g
- Zanahorias 200 g
- Tomate 200 g
- Aceite (1 cucharada sopera)
- Vino blanco 100 ml
- 1 vaso de agua
- Sal y pimienta

Elaboración

plato principal > 53

En una sartén se sofríen primero los muslos de pollo, cuando estén se pasan a la olla pronto. También se pueden hacer en una olla normal, pero se tarda más tiempo.

A continuación se sofríen las verduras, no es necesario que sea en trozos pequeños pues después se trituran. Una vez todo sofrido se une a los muslos de pollo, se le añade el vino, el agua y salpimentar. Se tienen 20 minutos en la olla.

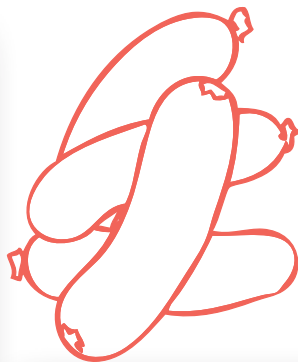
Se sacan los muslos y se pasa por la batidora toda la verdura.

Se emplatan cubiertos por la salsa.



MUSLOS DE POLLO RELLENOS DE FRUTAS Y FRUTOS

Pepa Pérez Bernabé



Notas y Trucos

	Por ración
Kcal.	287
Colesterol	52,9 mg
Grasa total	20,1 g
Ácidos grasos saturados	6,1 g
Ácidos grasos monoinsaturados	9,6 g
Ácidos grasos poliinsaturados	2,5 g
Sodio	459 mg

Para que la receta sea cardiosaludable, tanto ciruelas como piñones no deberán superar la ración diaria de 15 g.

Como truco para conseguir que los muslos queden compactos con el relleno, podemos usar papel film para ayudarnos a envolverlos.

Ingredientes

4
pers.

- Muslos de pollo deshuesados y abiertos 240 g
- 4 salchichas de pollo (frescas de carnicería) 160 g
- 10 ciruelas pasas sin hueso 150 g
- 1 manzana verde (Granny Smith) mediana
- 10 piñones
- Patata cortada en trozos pequeños 400 g
- Cebolleta 100 g
- 150 cc zumo de naranja natural
- 100 ml vino blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Tomillo
- Sal y pimienta

Elaboración

plato principal >> 55

Ponemos a macerar las ciruelas en el zumo de naranja recién exprimido.

En primer lugar comprobamos que el pollo no contenga ningún trocito de hueso o tendón y lo extendemos bien sobre un papel film.

Salpimentamos la carne con muy poquita sal y pimienta recién molida.

Retiramos la tripa de las salchichas y extendemos (como si fuera paté) dos en cada muslo. Encima distribuimos 5 ciruelas, $\frac{1}{4}$ de manzana en láminas y los piñones. Espolvoreamos un poquito de tomillo.

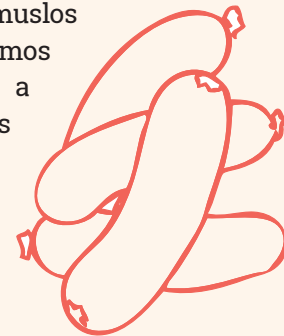
Comenzaremos a enrollar el muslo, ayudándonos con el papel film. Presionaremos con cuidado para que quede firme sin que se salga el relleno.

Después, se retira el papel y procedemos a atar el muslo con hilo de bramante. Si queremos que esta operación sea más fácil, podemos pedir-

le al carnicero un trozo de malla de las que utilizan para los preparados. Tendremos el horno caliente a 250° (arriba y abajo). Ponemos los muslos en la bandeja del horno, les añadimos una cucharada de aceite de oliva y los tendremos 15 minutos por cada lado.

Mientras, en un bol, ponemos las patatas, las cebollitas y la $\frac{1}{2}$ manzana. Añadimos un poquito de sal, pimienta y tomillo, una cucharada de aceite de oliva, el zumo de naranja y el vino. Lo movemos todo para que quede bien impregnado.

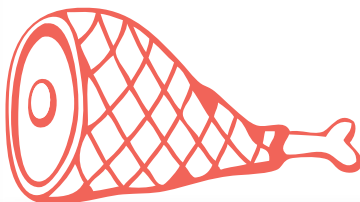
Sacamos los muslos del horno y bajamos la temperatura a 200°. Añadimos el contenido del bol y de nuevo al horno durante 1 hora.



MUSLO DE PAVO CON GUISANTES A LAS TRES MANERAS

Javier Mateos Jorge

Dedicado, con todo mi amor a Elena, Ester, Ana Isabel y Maribel, pero sobre todo a mi madre, Elena Jorge, que me inculcó el cariño por la cocina.



Notas y Trucos

Original plato que combina las tres formas básicas de cocinar: asado, frito y cocido.

En su origen la carne empleada era la pierna de cordero, pero a raíz de mi accidente cardiovascular la sustituí por el pavo y suprimí otras grasas por el aceite de oliva virgen extra que se utiliza para freír las patatas. El

resultado es un plato sabroso, bajo en grasas y por tanto muy saludable.

A ser posible realizar con pésoles o guisantes frescos, en su defecto congelados. Aunque la calidad del brandy influye en el resultado final, tampoco es cuestión de volvernos locos. Dificultad: media.



Por ración

Kcal.	303
Colesterol	70 mg
Grasa total	14,2 g
Ácidos grasos saturados	2,9 g
Ácidos grasos monoinsaturados	8,5 g
Ácidos grasos poliinsaturados	1,9 g
Sodio	234 mg

Ingredientes

8-10
pers.

- 2 muslos de pavo de 1 a 1,5 kg. 120 g/persona
- Brandy
- Medio kilo de guisantes
- Unas patatas cascadas medianas para guarnición 100 g/persona (unidad pequeña)
- Mostaza de Dijon
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva 10 g por persona
- Sal y pimienta

Elaboración

Primero limpiamos los muslos de piel y grasa con una puntilla. Los salpimentamos y embadurnamos bien con una cucharada de mostaza cada uno. Después los ponemos en una tartera o fuente amplia con el brandy y los dejamos macerar durante al menos dos horas.

A continuación se mete al horno fuerte 190-200 grados sobre 45 minutos por cada lado. Cuando estén hechos se retiran del horno y se dejan enfriar. A continuación se deshuesan en porciones medianas, se añaden los guisantes y se ponen a hervir en su caldo. En sartén aparte se sofríen a fuego fuerte las patatas cascadas hasta dorarlas por fuera.

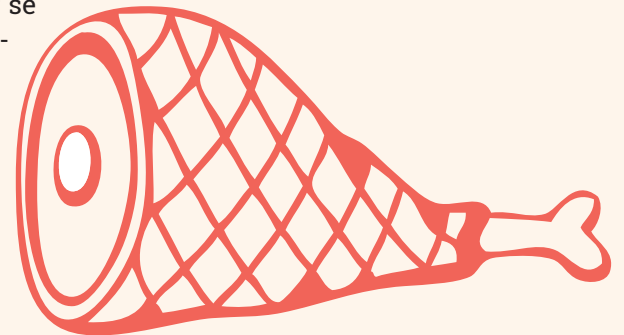
Se incorporan las patatas al guiso y se terminan de hacer, vigilando que no quede seco.

Terminar de cocer la patata y los guisantes, reposar y servir.

Buen provecho.

NOTA: Se recomienda poner las patatas cocidas al vapor o asadas, ya que las patatas fritas aumentarían mucho las calorías por ración.

La valoración de este plato se ha realizado con patatas cocidas.



CODORNICES RELLENAS DE VERDURAS SOBRE ALCACHOFAS A LA PLANCHA Y REDUCCIÓN PEDRO XIMÉNEZ

Francisco Mora Zapata

Notas y Trucos



Por ración

Kcal.	367
Colesterol	90,4 mg
Grasa total	14,6 g
Ácidos grasos saturados	2,9 g
Ácidos grasos monoinsaturados	8,4 g
Ácidos grasos poliinsaturados	2,1 g
Sodio	451 mg

Por su alto contenido en sodio, sería aconsejable hacer un consumo esporádico.

Utilizar siempre verduras frescas (nunca congeladas) y garantizado que va a encantar.

Ingredientes

4
pers.

- Codornices 600 g
- Verduras al gusto. Yo le puse:
 - ✓ Zanahorias 200 g
 - ✓ Pimiento rojo 200 g
 - ✓ Pimiento verde 200 g
 - ✓ Tomate pelado 200 g
 - ✓ Champiñones 120 g
 - ✓ Espárragos 80 g
 - ✓ Cebolla 200 g
 - ✓ Alcachofas partidas 200 g
- Jamón serrano picado 60 g
- Tomillo
- Vino blanco 100 ml
- Agua
- Reducción Pedro Ximenez 25 ml
- Pimienta
- Aceite de oliva 40 g

Elaboración

Rehogar y pochar las verduras cortadas en rodajas finas con el jamón.

Rellenar las codornices.

Bridar con hilo de cocina.

Freír ligeramente en una cazuela de barro y añadir el vino, agua, pimienta, tomillo y las verduras restantes del relleno.

Cocer durante 20 o 30 minutos.

Limpiar y cortar las alcachofas laminadas y hacerlas a la plancha.

Presentación y emplatado:

Poner las codornices en una fuente redonda.

Triturar las verduras y poner esta salsa en un lado y las alcachofas en el otro.

Echar por encima un chorrito de reducción Pedro Ximénez y servir inmediatamente.

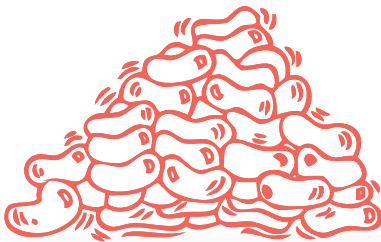
NOTA: La valoración nutricional de este plato se ha calculado con vino dulce de Málaga.





HABICHUELAS PRIMAVERA

Pepa Pérez Bernabé



Notas y Trucos

Plato ideal para el verano.

Por ración

Kcal.	425
Colesterol	140 mg
Grasa total	15,8 g
Ácidos grasos saturados	3,2 g
Ácidos grasos monoinsaturados	8,4 g
Ácidos grasos poliinsaturados	2,4 g
Sodio	273 mg

Ingredientes

2
pers.

- Habichuelas 210 g
- Tomate 300 g
- ½ pimiento italiano grande
- 100 g pimiento rojo
- 50 g cebolla tierna
- 2 latas de atún natural 130 g
- 1 huevo duro
- 2 cucharadas de aceite de oliva 20 g
- Perejil picado al gusto
- Sal y pimienta recién molida

Elaboración

plato principal >> 61

Vaciamos el bote de las habichuelas en un colador, las lavamos bien debajo del grifo y las dejamos escurrir.

Cortamos todas las verduras en trocitos pequeños.

Escurrir bien las latas de atún.

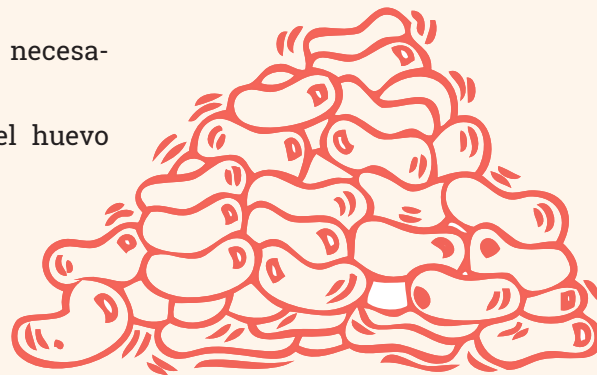
Ponemos todo en un bol y añadimos el perejil picado y pimienta.

Aliñamos con 2 cucharadas de aceite y 1 de vinagre de manzana.

Mezclamos bien con cuidado de no romper las habichuelas.

Probamos de sal y si fuera necesario, le echamos una pizca.

Servimos acompañadas del huevo duro.



ENSALADA FRESCA DE PASTA

Francisco José Molina Orenes



Notas y Trucos

Por ración

Kcal.	498
Colesterol	25,5 mg
Grasa total	21 g
Ácidos grasos saturados	3,2 g
Ácidos grasos monoinsaturados	13,5 g
Ácidos grasos poliinsaturados	2,95 g
Sodio	190,2 mg

Sobre todo en verano se agradecen los platos fríos y este es muy completo y apetitoso, lo pondremos como plato único.

Ingredientes

4
pers.

- 250 g de pasta de espirales de colores
- Pimiento rojo 120 g
- Pimiento verde 120 g
- Cebolla 200 g
- Lechuga iceberg 240 g
- 3 huevos cocidos 180 g
- Tomates 240 g
- 3 latas de atún 200 g
- Aceitunas negras (unas 16 unidades)
- Aceite virgen extra 40 g

Elaboración

plato principal >> 63

Primero cocemos la pasta con una pizca de sal, siguiendo la recomendación del fabricante. La escurrimos y la dejamos enfriar. Así mismo, cocemos los huevos y realizamos el mismo proceso de enfriamiento.

Troceamos ambos pimientos en trocitos pequeños, la cebolla, la lechuga y los huevos.

Desmenuzamos un poco el atún y lo mezclamos todo bien con la pasta en un bol.

Añadimos las aceitunas y removemos todo.

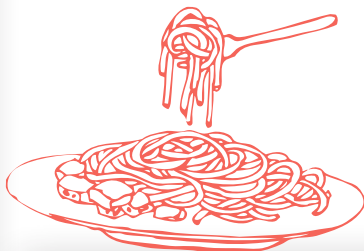
Por último, añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra para darle el toque final.



CABELLO DE ÁNGEL AGLIO, OLIO E PEPERONCINO, PERO A MI MANERA

Javier Mateos Jorge

*Dedicado a Elena, Ester, Ana Isabel y Maribel,
pero sobre todo a mi madre, Elena Jorge, que
me enseñó a disfrutar con la cocina.*



Notas y Trucos

Variante del clásico de la cocina italiana con un punto de cebolla. Le receta se puede realizar perfectamente con cualquier tipo de pasta, pero a nosotros nos gusta más con el fideo fino o cabello de ángel.

Es muy importante seguir las indicaciones del fabricante para dejar la pasta "al dente".

Para el final, nosotros preferimos el pimentón picante porque aporta sabor, pero hay que añadirlo al final, sin cocinar, para evitar que amargue. También se puede acompañar con alguna salsa de tomate y verduras, tipo napolitana.



Por ración

Kcal.	550
Colesterol	32 mg
Grasa total	14 g
Ácidos grasos saturados	5,8 g
Ácidos grasos monoinsaturados	5,5 g
Ácidos grasos poliinsaturados	1,6 g
Sodio	1,7 g

Ingredientes

7
pers.

- Fideo fino
750 gramos
- Dos cebollas pequeñas
300 g
- Ajos machacados 30 g
- Un pellizco de azafrán de hebra
- Pimentón picante, cayena o salsa picante tipo tabasco
- Queso rallado
200 g
- Aceite de oliva
30 g
- Sal

Elaboración

plato principal >> 65

Picamos las cebollas finas y las ponemos a pochar a fuego suave en una sartén antiadherente con 3 cucharadas de aceite virgen extra.

Cuando estén transparentes añadimos los ajos machacados, el azafrán y una cucharada de salsa picante. Retiramos del fuego antes de que se doren los ajos.

En una olla aparte calentamos agua con un puñado de sal para cocer la pasta "al dente", 2 minutos de reloj para este tipo de fideo. Cuando esté cocido lo lavamos con agua fría y escurrimos bien. A continuación salteamos la pasta con la cebolla pochada y los ajos.

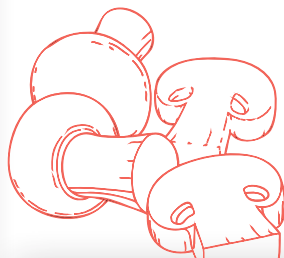
Por último, sólo queda emplatar añadiendo un poco de pimentón picante y queso rallado.

Buen provecho.



RISOTTO DE SETAS Y CHAMPIÑONES

Joaquín Sánchez Martínez



Notas y Trucos

Por ración

Kcal.	549
Colesterol	82 mg
Grasa total	37 g
Ácidos grasos saturados	19,3 g
Ácidos grasos monoinsaturados	19,3 g
Ácidos grasos poliinsaturados	1,95 g
Sodio	309 mg

Se trata de una receta un poco alta en lípidos pero su consumo está permitido de manera ocasional en pacientes sin restricción del consumo de sodio.

Ingredientes

4
pers.

- Arroz arborio o bomba 360 g
- Caldo de verduras o vegetal 1500 cc
- Setas 300 g
- Champiñones portobello 300 g
- Cebolletas 200 g
- Mantequilla ligera 150 g
- Queso parmesano 100 g
- Vino blanco 200 ml
- 4 dientes de ajo 20 g
- 4 cucharadas de aceite oliva virgen 40 g
- Sal y pimienta

Elaboración

plato principal >> 67

Salpimentar las setas y los champiñones al gusto.

Poner en una sartén el aceite, calentar, añadir los ajos cortados muy finamente, agregar las setas y los champiñones, salteándolos hasta que estén con textura crujiente (no tienen que quedar dorados ni muy hechos). Reserva en un plato

Rallar las cebollas. Echar la mantequilla en la sartén y cuando este bien caliente añadir la cebolla, dejar pochar hasta que quede transparente (no dorada).

Añadir el arroz y rehogar unos minutos. Echar el vino blanco y dejar que se evapore.

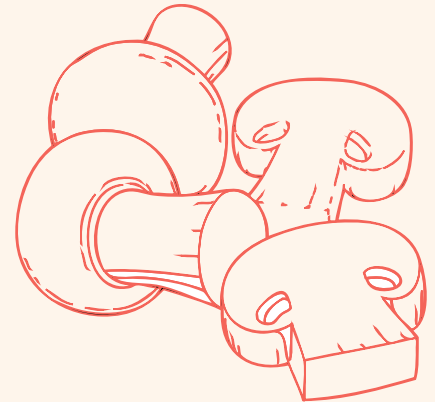
A continuación añadir las setas y los champiñones reservados.

Mezclar todo y a continuación (el caldo de verduras lo habremos calentado previamente) añadir dos cucharo-

nes de caldo y esperar que se consuma, así hasta que hallamos agotado el caldo y el arroz esté hecho.

El truco del risotto está en que los dos últimos cucharones de caldo de verduras que añadamos, dejen el arroz en un punto de caldoso (como un arroz con leche).

El toque final. Antes de servir verter los 100 gr de parmesano rallado y mezclar hasta que forme una mezcla homogénea. ¡SERVIR Y LISTO!



PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ Y LOMO DE CERDO

Joaquín Sánchez Martínez



Notas y Trucos

Otra forma original de preparar el arroz.

Por ración

Kcal.	474
Colesterol	32,2 mg
Grasa total	13 g
Ácidos grasos saturados	3,02 g
Ácidos grasos monoinsaturados	7,2 g
Ácidos grasos poliinsaturados	1,6 g
Sodio	52,4 mg

Ingredientes

4
pers.

- Cinta de lomo de cerdo
200 g
- 4 pimientos rojos medianos
450 g
- Arroz redondo 300 g
- Tomate maduro rallado
400 g
- 4 dientes de ajo 20 g
- Perejil
- 3 cucharadas de aceite
30 g
- 1 pizca de colorante
- Sal
- Pimienta al gusto

Elaboración

plato principal>> 69

Majar ajo, sal, perejil y aceite.

Cortar el lomo en tacos pequeños.

Dejar macerar el lomo con el majado
2 horas mínimo.

Cortar los pimientos tipo tapadera y
reservarlos

En una sartén echar las tres cucharadas de aceite, cuando esté muy caliente saltear el lomo 3 o 4 minutos.

A continuación añadir el tomate rallado, freír unos 3 minutos.

Cuando la mezcla esté en su punto añadir el arroz y saltear otros 3 minutos.

Rellenar los pimientos con la mezcla, dejando un centímetro de borde si rellenar.

Tapar sujetando con unos palillos la tapa del pimiento para que no se abra mientras se hornea.

Meter en el horno precalentado durante 10 minutos a 180 grados.

60 minutos en el horno a 180 grados y ¡...LISTO!!... ¡INCREIBLEMENTE SUCULENTO!



OLLA GITANA

Francisco Javier Ortiz Pardo



Notas y Trucos

Como truco, se puede utilizar la calabaza una vez terminado el guiso como espesante del caldo, triturándola finamente.

Por ración

Kcal.	254
Colesterol	0 mg
Grasa total	14,2 g
Ácidos grasos saturados	1,6 g
Ácidos grasos monoinsaturados	7,6 g
Ácidos grasos poliinsaturados	1,9 g
Sodio	19,5 mg

Ingredientes

8
pers.

- 250 g de garbanzos
- 250 g de patatas
- 150 g de judías verdes
- 200 g de calabaza totanera
- 100 g de zanahoria
- Pera de agua 150 g
- Tomate 120 g
- Azafrán o colorante alimentario
- Aceite de oliva 10 g por persona
- Pimentón dulce
- Sal

Elaboración

plato principal >> 71

Poner los garbanzos a remojo al menos durante 12 horas en un recipiente agua suficiente para que estén cubiertos todo el tiempo.

Cocinar en olla rápida

Ecurrir los garbanzos y añadir a la olla. Pelar la patata y cortar los trozos al gusto. Añadir las judías cortadas. Pelar la zanahoria y cortar al gusto.

Añadir la pera, calabaza y tomate al gusto, entero, troceado, pelado etc.

Cubrir todo con agua suficiente, añadir el pimentón dulce, un poco de sal, el azafrán o colorante y un poco de aceite de oliva virgen.

Poner el fuego fuerte hasta que suba la válvula a presión y apagar o mantener a fuego lento unos 25 minutos en función del tipo de olla que se utilice.

Cocina de forma tradicional

Poner los garbanzos a fuego lento durante unos 30 minutos con un poco de sal.

Añadir las judías y dejar cocer unos 15 minutos más a fuego lento.

Añadir pera, tomate, zanahoria y calabaza, pimiento dulce, azafrán o colorante y dejar cocer hasta que las verduras estén muy tiernas.



MI GUISO DE LOS LUNES

Natividad Martínez Giménez



Notas y Trucos

Las patatas las cortamos a taquitos, así parece que hay más. Y las almendras molidas hacen que el caldo quede más trabado.

Por ración

Kcal.	499
Colesterol	67 mg
Grasa total	29,6 g
Ácidos grasos saturados	4,7 g
Ácidos grasos monoinsaturados	17,4 g
Ácidos grasos poliinsaturados	6 g
Sodio	80,4 mg

Ingredientes

4
pers.

- Pechuga de pollo 480 g
- Cebolla 300 g
- Dientes de ajo 36 g
- Patatas 400 g
- Harina (opcional)
- 12 almendras tostadas sin sal (yo las trituro) 96 g
- Caldo de pollo (desgrasado) o de verduras en su defecto agua. En todo caso siempre casero
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra 4 cucharadas
- Laurel
- Un vaso de vino blanco 100 ml
- Unas hebras de azafrán de pelo
- Pimienta en grano
- Sal

Elaboración

Empezamos pochando las cebollas cortadas finamente, en una sartén con una cucharada de aceite. Trocear la pechuga en taquitos, a los que dejaremos caer con un colador un poco de harina y sacudiremos para quitar el exceso, calentamos dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén y pasamos la carne por la misma.

Pondremos la pochada de cebolla en una olla junto con el laurel y los granos de la pimienta y el vino blanco. Dejaremos reducir el vino, después añadiremos la carne dorada, el caldo o agua y dejar cocer 20 minutos.

Doramos los ajos con la piel en una sartén con una cucharada de aceite. Se pelan los ajos ya dorados y se ponen en un mortero. En la misma sartén pasaremos las hebras de azafrán con rapidez para que no se quemen y lo pondremos junto con los ajos, picaremos y después añadiremos las almendras molidas y el perejil.

Este majado se lo añadiremos al guiso junto con las patatas y dejaremos cocer 20 minutos o hasta que la patata esté blanda.





Por ración

Kcal.	361
Colesterol	0
Grasa total	4,6 g
Ácidos grasos saturados	0,9 g
Ácidos grasos monoinsaturados	2,2 g
Ácidos grasos poliinsaturados	1,1 g
Sodio	34,5

ARROZ CON HABICHUELAS Y VERDURAS

Antonia Sánchez Espín



Notas y Trucos

Para acortar los tiempos, se pueden utilizar las legumbres y los cardos ya cocidos (están disponibles en el mercado).

Se trata del tradicional plato murciano, adaptado a las recomendaciones de elaboración, con objetivo cardiosaludable, ya que elimina el proceso de sofrito.

Ingredientes

7
pers.

- ½ kg de habichuelas cocidas
- Cardos cocidos 750 g
- 1 tomate maduro 120 g
- Judías verdes 200 g
- Ajos tiernos 15 g
- 1 pimiento rojo 150 g
- 4 alcachofas 150 g
- 3 patatas partidas 240 g
- Arroz 150 g
- Colorante
- Pimiento molido
- Aceite 20 g (dos cucharadas soperas)
- Sal

Elaboración

plato principal >> 75

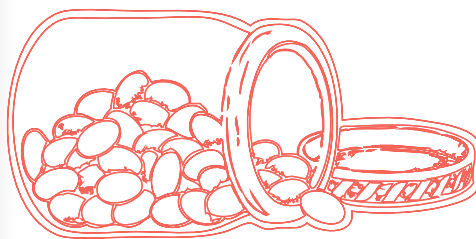
Poner toda la verdura a cocer 15 minutos, añadir las patatas, los cardos, el pimiento molido y el aceite, dejar cocer 5 minutos y añadir las habichuelas, el arroz, azafrán y sal.

Dejar cocer 15 minutos.



MONDONGO VIUDO O DE VIGILIA

María Teresa Maldonado Pujante



Notas y Trucos

Por ración

Kcal.	446
Colesterol	0 mg
Grasa total	13,9 g
Ácidos grasos saturados	1,9 g
Ácidos grasos monoinsaturados	8,2 g
Ácidos grasos poliinsaturados	2,5 g
Sodio	34,6 mg

Los platos llamados de cuchara son platos únicos que junto a la ensalada y la fruta hacen una comida completa y sobre todo se agradecen mucho en invierno.

Este guiso se puede hacer también poniendo todos los ingredientes en crudo sin sofreír. Cocinado de esta manera se hace más cardiosaludable y se reducen las Kcal.

Ingredientes

5
pers.

- Garbanzos 250 g
- Patatas 250 g
- Alcachofas 250 g
- Pimiento verde 150 g
- Pimiento rojo 150 g
- Cebolla 250 g
- Tomate para sofreír 250 g
- Macarrones (30 g por persona ya cocidos)
- Hierbabuena
- Aceite de oliva 50 g
- Bacalao 60 g (opcional)
- Sal

Elaboración

plato principal >> 77

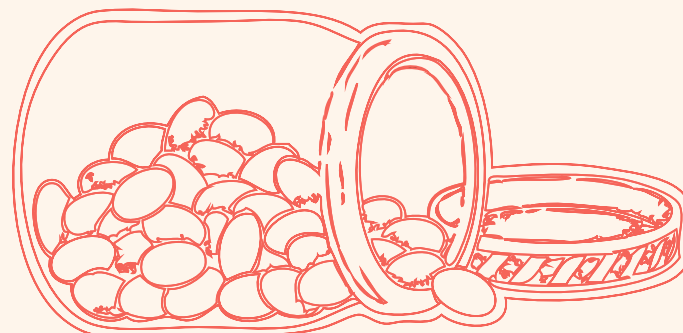
Se cuecen primero los garbanzos y se reservan.

En una sartén se sofríen las alcachofas, los pimientos, la cebolla y el tomate. Se pone todo en la olla con los garbanzos, se le añaden las patatas cortadas a cascós.

Poner sal y un poco de hierbabuena, a los 10 minutos se le añaden los macarrones y se termina de hacer. Tiene que quedar un poco caldoso.

NOTA: También se le puede poner unos trozos de bacalao, si queremos enriquecer el plato.

El bacalao no está valorado como ingrediente en la tabla nutricional.



ARROZ Y COSTILLEJAS

Francisco Javier Ortiz Pardo



Por ración

Kcal.	547
Colesterol	56,2 mg
Grasa total	28 g
Ácidos grasos saturados	8,1 g
Ácidos grasos monoinsaturados	14,6 g
Ácidos grasos poliinsaturados	2,9 g
Sodio	352,5 mg



Notas y Trucos

La costilleja utilizada tiene alto contenido en grasa. Si se sustituye por pollo o reducimos las cantidades de carne, se adecuaría al objetivo cardiosaludable.

Ingredientes

4
pers.

- 400 g de costillejas
- 250 g de arroz redondo, tipo Calasparra
- Pimiento rojo 120 g
- 200 g de tomates rallados
- Aceite de oliva 40 g (4 cucharadas soperas)
- Romero, perejil, azafrán o colorante y sal

Elaboración

plato principal >> 79

En una sartén a fuego medio, previamente untada con aceite, se ponen los pimientos cortados en tiras y los hacemos como si fueran asados, en lugar de fritos.

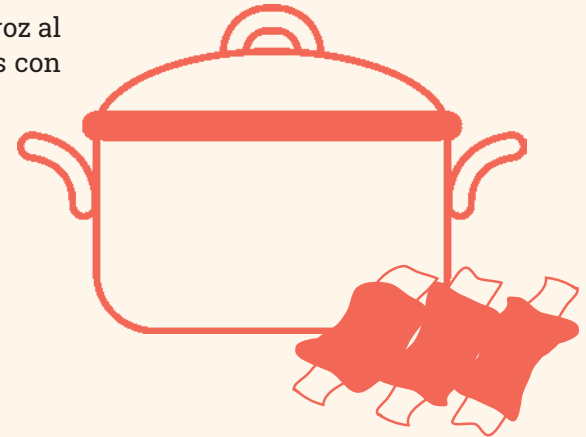
Una vez los pimientos están hechos, los retiramos y ponemos la carne a fuego un poco más fuerte para que esta se haga prácticamente asada en lugar de frita. Una vez que está hecha, añadimos los tomates rallados y los hacemos con la carne.

A continuación añadimos el arroz al que dejamos un par de minutos con la carne y tomate mezclándolos bien. Pasados esos minutos, añadimos 3 medidas de agua por cada una de arroz.

Decoramos la parte superior con los pimientos fritos/asados, sazonamos con un poco de sal, un poco de azafrán o colorante, romero y perejil.

Una vez que comience a hervir a fuego medio, en 20 minutos estará listo.

Apaga el fuego y deja reposar unos 5 minutos antes de servir.



POSTRES





Por ración

Kcal.	372,6
Colesterol	107 mg
Grasa total	12 g
Ácidos grasos saturados	2,1 g
Ácidos grasos monoinsaturados	7,4 g
Ácidos grasos poliinsaturados	1,3 g
Sodio	134,5 mg



BIZCOCHO DE NARANJA

Antonia Sánchez Espín

Notas y Trucos

Receta para 12 raciones, no tomar más de una ración diaria, sólo consumo esporádico.

NOTA:

- Podemos usar diversos trucos para bajar las calorías de este bizcocho y, en general, de todos los postres usando harina integral en vez de harina blanca, o bien usando la mitad de harina de trigo y la otra mitad de harina de avena.
- En cuanto al azúcar, es más saludable sustituir el azúcar blanco por el azúcar moreno. Si nuestro objetivo es disminuir calorías, podemos sustituir el azúcar por edulcorante artificial.
- Se puede reducir la cantidad de huevos enteros usando en su lugar las claras solamente (1 huevo entero=2 claras).

Ingredientes

12
pers.

- 6 huevos 360 g
- 3 vasos de harina, 400 g
- 2 vasos de azúcar, 400 g
- 1 vaso de naranja, 200 g
- ½ vaso de aceite 100 g
- 1 sobre de levadura royal. 16 g

Para los ingredientes usaremos como medida 1 vaso de agua

Elaboración

Batir los huevos a punto de nieve, añadir el resto de ingredientes. Batimos bien toda la mezcla, que quede una masa homogénea y sin grumos.

Untamos un molde con aceite, vertemos la masa y lo metemos al horno, previamente precalentado, durante 30-40 minutos a unos 180°C (según cada horno).

Pasado el tiempo, pinchamos el bizcocho con un cuchillo y cuando salga limpio, ya está hecho.





Total: 12 raciones

Kcal.	2200
Colesterol	463 mg
Grasa Total	26,4 g
Ácidos grasos saturados	10,4 g
Ácidos grasos monoinsaturados	8,8 g
Ácidos grasos poliinsaturados	3,4 g
Sodio	906 mg

TARTA DE MANZANA

María Teresa Maldonado Pujante



Notas y Trucos

La receta se valora en conjunto para unas 12 raciones o porciones. Se recomienda 1 ración por persona y día, de forma esporádica.

Ingredientes

12
pers.

- 1 vaso de leche (250 ml o un vaso grande desnatada)
- 2 huevos batidos
- 1 vaso de harina (200 g aproximadamente)
- 1 vaso de azúcar (250 g aprox.)
- 1 sobre de levadura
- 2 Manzanas
- Mantequilla (1 cucharada sopera)
- El zumo de medio limón

Elaboración

Mezclar el azúcar, la harina y la levadura. Hacer 3 partes.

Untar un molde con mantequilla.

Con 1/3 de la mezcla anterior cubrir el molde y rociar con 1/3 de la leche.

Poner una capa de manzanas en rodajas finas.

Repetir hasta completar 3 capas iguales.

Introducir el molde en el horno, precalentado a 180°C (unos 40 minutos, según horno).

Como todos los hornos no son iguales, hacer la prueba con un palillo de madera pinchando en el centro y comprobar que sale limpio.

En un recipiente poner el zumo de ½ limón y 2 cucharadas de azúcar y calentar unos minutos hasta obtener un almíbar.

Una vez cocida la masa, y todavía caliente, pintar con el almíbar utilizando una brocha.



BIZCOCHO DE ZANAHORIA Y HARINA DE ESPELTA

Francisco Zapata Mora



Notas y Trucos

Por ración

Kcal.	308
Colesterol	89 mg
Grasa total	14 g
Ácidos grasos saturados	2,3 g
Ácidos grasos moninsaturados	9 g
Ácidos grasos poliinsaturados	1,8 g
Sodio	51,9 mg

**Riquísimo para el desayuno o la merienda.
Su consumo debe ser ocasional y raciones
pequeñas.**

Ingredientes

12
pers.

- 300 g de harina de espelta
- 250 g de zanahorias peladas y cortadas en trocitos pequeños
- 5 huevos.
- 250 g azúcar moreno
- 1 cucharada de canela molida
- 120 g de aceite de oliva suave
- 2 cucharadas de avellana tostada sin piel

Elaboración

Calentamos el horno a 180°C.

Engrasamos un molde de 23 cm con mantequilla y espolvoreamos con harina (así será más fácil desmoldar). Reservamos.

Trituramos las zanahorias.

Una vez trituradas, las mezclamos con los huevos, el azúcar moreno y la canela.

Agregamos el aceite de oliva, la harina de espelta, la levadura y las avellanas. Mezclamos todo con una varilla con movimientos suaves.

Volcamos la masa en el molde reservado.

Movemos durante 40 minutos a 180°C. Antes de sacarlo del horno, pinchamos con un palillo y cuando salga limpio ya está listo.

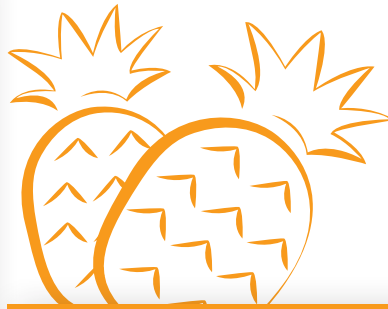
Retiramos del horno, lo dejamos enfriar y lo desmoldamos.





Por ración

Kcal.	142
Colesterol	0
Grasa total	7,4 g
Ácidos grasos saturados	1,3g
Ácidos grasos monoinsaturados	3,4 g
Ácidos grasos poliinsaturados	2,1 g
Sodio	2,7 mg



PIÑAS DE FIESTA

Natividad Martínez Giménez

Notas y Trucos

Necesitaremos para la receta un buen cuchillo afilado y un soplete de cocina o un quemador de los que se usan en la crema Catalana.

VALORACIÓN POR RACIÓN: El azúcar se valora aparte: 10 g de azúcar o una cucharada sopera contiene 39 kcal y 4 mg de sodio.

Ingredientes

6
pers.

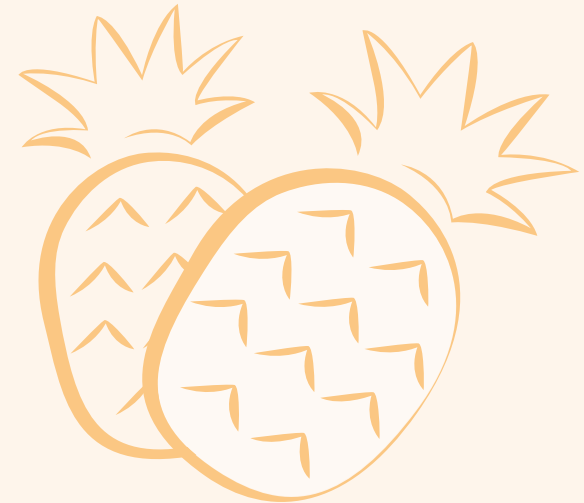
- Una piña de buena calidad
- 2 cucharadas de azúcar moreno 20 g
- 50 g de cacahuetes o almendras tostadas sin sal (si se prefiere podemos poner nueces)

Elaboración

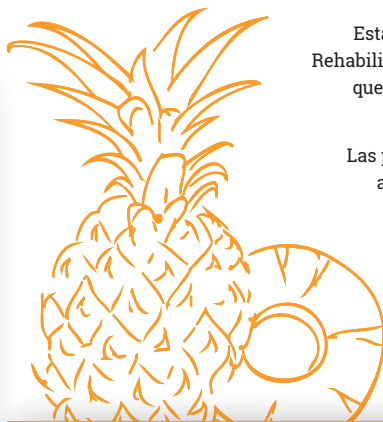
Cortaremos la piña en rodajas muy finas, limpiadas de piel y hebras. Las pondremos encima de papel absorbente para secarlas, y las colocaremos en platos.

Picamos los frutos secos y los reservamos. Espolvoreamos el azúcar moreno y le pasamos el soplete para crear una costra.

Añadimos los frutos secos por encima.



VARIACIONES DE FRUTAS DEL TIEMPO, CON UN TOQUE MÁS ELABORADO



Estas recetas han sido elaboradas entre el Servicio de Nutrición y la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del hospital, con la intención de aportar postres apetitosos, que al mismo tiempo sean saludables y nos sirvan de guía para otras opciones.

Las recetas se pueden endulzar con edulcorante líquido si fuera necesario.

Las personas que no tienen problemas de sobrepeso, las pueden enriquecer con algunos frutos secos troceados (nueces, almendras tostadas, avellanas, etc.).

PIÑA CON MIEL Y LIMA

Por ración

Kcal.	128.9
Colesterol	0
Grasa total	0,4 g
Ácidos grasos saturados	0,0 g
Ácidos grasos monoinsaturados	0,0 g
Ácidos grasos poliinsaturados	0,2 g
Sodio	6,3 mg

Ingredientes

- 200 g de piña
- 1 cucharada de miel 10 g
- Ralladura de lima

Elaboración

Trocear la piña en un plato, añadir ralladura de lima y echar por encima la cucharada de miel.

Servir muy frío.



ENSALADA MULTICOLOR



Ingredientes

- 100 g de mango
- 100 g de sandía
- 50 g de kiwi

Elaboración

En un bol trocear el mango, la sandía y el kiwi en igual tamaño.

Servir frío.

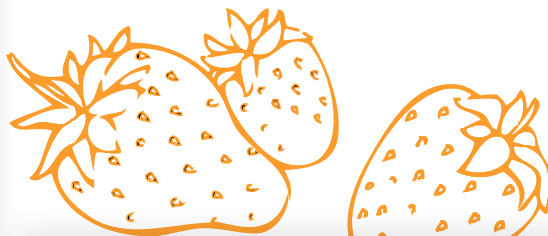
Por ración

Kcal.	112,5
Colesterol	0,0 mg
Grasa total	0,9 mg
Ácidos grasos saturados	0,1 g
Ácidos grasos monoinsaturados	0,1 g
Ácidos grasos poliinsaturados	0,2 g
Sodio	5,5 mg



Por ración

Kcal.	93
Colesterol	0,0 mg
Grasa total	0,6 mg
Ácidos grasos saturados	0,0 g
Ácidos grasos monoinsaturados	0,1 g
Ácidos grasos poliinsaturados	0,4 g
Sodio	8,0 mg



FRESONES EN ALMÍBAR

Ingredientes

- 200 g de fresas
- 1 cucharada pequeña de vinagre de manzana
- 10 g de azúcar moreno

Elaboración

En un bol trocear los fresas, añadir el vinagre y azúcar, remover y dejar macerar unas 2 horas mínimo en el frigorífico. Servir frío.



FRESONES CON YOGURT



Ingredientes

- 125 g de yogurt desnatado natural edulcorado
- 200 g de fresas y $\frac{1}{2}$ cucharadita de semillas de sésamo o lino

Elaboración

Lavar los fresas y trocearlos en un bol, verter el yogurt y espolvorear las semillas por encima a la hora de comerlo. Servir frío.

Por ración

Kcal.	101,5
Colesterol	1,3 mg
Grasa total	0,7 mg
Ácidos grasos saturados	0,0 g
Ácidos grasos monoinsaturados	0,1 g
Ácidos grasos poliinsaturados	0,4 g
Sodio	86,5 mg



Por ración

Kcal.	107,5
Colesterol	0,0 mg
Grasa total	0,7 mg
Ácidos grasos saturados	0,1 g
Ácidos grasos monoinsaturados	0,1 g
Ácidos grasos poliinsaturados	0,2 g
Sodio	3,5 mg



MACEDONIA DE FRUTAS

Ingredientes

- 100 ml zumo de naranja fresco
- 50 g de plátano
- 100 g de fresón

Elaboración

Lavar las fresas y trocear, pelar el plátano y cortar en rodajas, verter por encima el zumo de naranja.



MACEDONIA EXÓTICA DE MANDARINAS



Ingredientes

- 50 g de mango, 50 g papaya
- 50 g piña, 50 g mandarina y ½ cucharada de azúcar moreno

Elaboración

Trocear la papaya, la piña y el mango. Hacer zumo con las mandarinas y rociar por encima de la fruta. Añadir el azúcar a la hora de servir.

Por ración

Kcal.	121,4
Colesterol	0,0 mg
Grasa total	0,4 mg
Ácidos grasos saturados	0,0 g
Ácidos grasos monoinsaturados	0,0 g
Ácidos grasos poliinsaturados	0,1 g
Sodio	4,9 mg

del fogón al corazón



 **área científica**
MENARINI 

www.formacionsanitaria.com

