

# Sabor a Salud

Recetas  
que cuidan  
de tí





**Colabora:**



# Introducción

La alimentación saludable que nos proporciona la Dieta Mediterránea es compatible con el placer de degustar sabrosos platos. La Dieta Mediterránea es una de las más saludables del mundo.

Estos son los fundamentos de la dieta mediterránea:

- El aceite de oliva virgen extra es nuestro mejor aliado, pero tenemos que tener en cuenta que es una grasa y aporta muchas calorías a la dieta, por lo que debemos moderar su uso.
- Comer muchos vegetales.
- Los cereales y las legumbres son esenciales todos los días.
- Tomar lácteos todos los días.
- Comer carne siempre formando parte de platos de verdura, cereales y legumbres.
- Comer mucho pescado.
- Comer entre tres y cuatro huevos a la semana.
- La fruta debe ser el postre habitual.
- El agua es la bebida más sana.
- Hacer ejercicio todos los días.

Aquí tenemos todas las claves para llevar una dieta saludable y equilibrada.

*"Que la comida sea tu alimento  
y el alimento tu medicina."*

*Hipócrates*

Debemos evitar el consumo excesivo de azúcares, y de grasas, y ser muy selectivos a la hora de elegir qué tipo de alimentos compramos y comemos, para esto tenemos que aprender a leer las etiquetas de los alimentos.

Algo que es fundamental a la hora de comprar un alimento es saber con qué tipo de grasa está elaborado.

Existen diferentes tipos de grasas, las saturadas, las monoinsaturadas, y las grasas poliinsaturadas.

Las grasas saturadas provienen del reino animal, que se relacionan con el aumento del colesterol sanguíneo, lo que favorece la arteriosclerosis y ciertos tipos de cáncer como el de colon y mama.

También debemos destacar las grasas de origen vegetal como las de palma, palmiste y coco que a pesar de ser vegetales, se comportan en nuestro organismo como grasas saturadas y por tanto elevan las cifras de colesterol. También encontramos las grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas, que son las grasas vegetales que mediante una manipulación industrial pasan de ser líquidas a sólidas a temperatura ambiente. Estas grasas hacen que los productos de bollería sean más crujientes y cremosos y aparte son mucho más baratas.

Este tipo de grasas hidrogenadas actúan como si fuera grasa saturada, incrementando el colesterol del malo, disminuyendo el bueno, y por lo tanto provocando arteriosclerosis. Por ello tanto hay que estar muy atentos a las etiquetas y desechar los productos que las incluyan.

Las grasas monoinsaturadas están en el aceite de oliva, el aguacate y algunos frutos secos (almendras, avellanas, nueces...). Lo más sano para nuestro organismo es consumir aceite de oliva que es el único que ayuda a subir el colesterol del bueno.

Entre las grasas poliinsaturadas tenemos los omega-6 que se encuentran en las semillas y los omega-3 que encontramos en pescados, mariscos y frutos secos. El beneficio de los omega-3 es indiscutible, pues disminuyen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, infartos y algunos tipos de cáncer.

En una dieta equilibrada debemos de hacer 5 comidas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena, teniendo en cuenta que la media mañana y la merienda, son dos tentempiés y que hay que hacerlos muy ligeritos.

En este libro hemos incluido recetas de los diferentes grupos de alimentos, saludables y equilibradas, para todos los miembros de la familia.

**Todas las recetas de este libro están ideadas para 4 raciones. El análisis nutricional que acompaña a cada una es por ración.**

Los ingredientes son para cuatro personas. En cada receta viene explicados la cantidad de kcal, hidratos de carbono, proteínas, grasas, y dentro de las grasas, destacamos la cantidad de ácidos grasos monoinsaturados.

Destacamos dentro de los minerales, el calcio, necesario para la formación ósea; el hierro, que para garantizarnos una mayor absorción deberemos de acompañarlo de alimentos ricos en vitamina C; el sodio, que es importante que lo controlen las personas con hipertensión; y el potasio, cuya deficiencia produce calambres musculares.

En la sección de las vitaminas, destacamos el ácido fólico, tan necesario para las mujeres embarazadas; la vitamina A que contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos corporales; la vitamina D, necesaria para prevenir la osteoporosis; y la vitamina E, excelente antioxidante, capaz de neutralizar los radicales libres, evitando la oxidación de células, proteínas, lípidos y material genético.

Son recetas típicas de esta zona, de fácil elaboración, con la peculiaridad de que están valoradas nutricionalmente y aptas para dietas de control de peso. Todas las propuestas de este libro están ideadas para cuatro raciones, y el análisis nutricional que acompaña cada receta es por ración.

Espero que sean de vuestro agrado.

**María José Otón Aparicio**  
Diplomada Universitaria en Nutrición  
Humana y Dietética



**ensaladas y verduras**

# Ingredientes

# ensalada asada

- 500 gr de berenjena
  - 500 gr de tomate
  - 500 gr de cebolla
- 180 gr pimiento verde
- 75 gr de ajos tiernos
- 180 gr de pimiento rojo
- 3 dientes de ajos
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	4.9
Hidratos de C (g)	15.8
Fibra dietética (g)	8
Grasa total (g)	6.4
AGM (g)	3.6
Colesterol (mg)	0

### MINERALES

Calcio (mg)	78.5
Hierro (mg)	2
Sodio (mg)	604
Potasio (mg)	850

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	101
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	499
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	2.9

## ¿Cómo se elabora?

Lavamos muy bien todas las verduras, las secamos y las pincelamos de aceite con una brocha, de esta manera añadimos el aceite justo a la receta y no añadimos muchas calorías.

Ponemos las verduras en una fuente y las metemos en el horno a 150° durante una hora y media aproximadamente.

Una vez asadas, se sacan y se dejan enfriar un poco. Se pelan las verduras, se quitan las semillas a los tomates y los pimientos, y se corta todo a pedacitos. Se coloca en una fuente y se mezcla bien.

Los ajos crudos se trocean en pedacitos y se echan por encima, aderezándolo con aceite y sal. Y listo para comer.

## Curiosidad

El asado al horno es una de las técnicas culinarias con las que mejor se conservan las propiedades nutritivas de los alimentos.

# Ingredientes

- 400 gr de habas frescas
- 600 gr de tomates
- 600 gr de cebolleta
  - Cebolla tierna
- 240 gr sardinas
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - Limón
  - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	19.7
Hidratos de C (g)	36.4
Fibra dietética (g)	14.8
Grasa total (g)	14.8
AGM (g)	8.3
Colesterol (mg)	32.6

### MINERALES

Calcio (mg)	128
Hierro (mg)	5.6
Sodio (mg)	124
Potasio (mg)	1285

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	212
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	334
Vitamina D (µg)	3.2
Vitamina E (mg)	3.9

# ensalada de habas tiernas

## ¿Cómo se elabora?

Pelamos las habas y las ponemos en una sartén anti-adherente con 2 cucharadas soperas de aceite, hasta que se hagan.

Las dejamos enfriar y se le añaden los tomates pelados y troceados.

Quitamos las raspas de las sardinas y las cortamos a trocitos pequeños y, junto con la cebolla cortada muy menuda, se agregan a las habas.

Cocinamos 15 min a fuego lento con la sartén tapada.

Una vez cocinado, se aderezan con las otras 2 cucharadas de aceite, sal y un chorrito de limón.

## Curiosidad

Las habas son muy ricas en fibra, por lo que favorecen el tránsito intestinal.

# Ingredientes

- 600 gr de coliflor
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de vinagre
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón
  - Perejil
  - Limón
  - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

103

Proteína (g) 2.8

Hidratos de C (g) 3.3

Fibra dietética (g) 3.2

Grasa total (g) 7.9

AGM (g) 5.3

Colesterol (mg) 0

### MINERALES

Calcio (mg) 24.1

Hierro (mg) 1.2

Sodio (mg) 63.2

Potasio (mg) 344

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg) 74.1

Vit. A: Eq. Retinol (µg) 91.2

Vitamina D (µg) 0

Vitamina E (mg) 1.2

# coliflor al ajoarriero

## ¿Cómo se elabora?

Limpiamos la coliflor, la troceamos y la ponemos a cocer unos 20 min. Luego la escurrimos bien y la reservamos.

En el mortero machacamos dos dientes de ajo, perejil, un poco de aceite, un pellizco de sal y algo de caldo de cocer la coliflor.

En una sartén antiadherente, con 2 cucharadas soperas de aceite salteamos otro diente de ajo, cuando esté dorado, le añadimos media cucharada de pimentón y dos cucharadas de vinagre. Se rehoga, se vierte el majado del mortero y se mezcla todo bien.

A continuación, mezclamos el aliño con la coliflor cocida y lista para comer.

## Curiosidad

En la coliflor, al igual que en el resto de los vegetales de su misma familia, se han identificado en los últimos años una serie de elementos fitoquímicos con efecto preventivo en diversos tipos de cáncer.



# Ingredientes

- 200 gr de patatas: 1 patata tamaño huevo por cabeza
- 120 gr de espinacas
- 100 gr de calabacín
  - 100 gr pimiento
  - 200 gr cebolla
- 75 gr de zanahoria
- 270 gr berenjena
- 50 gr de habas frescas
- 50 gr de guisantes verdes
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón
- Limón y sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 200

Proteína (g)	5
Hidratos de C (g)	16.5
Fibra dietética (g)	6.3
Grasa total (g)	11
AGM (g)	7.2
Colesterol (mg)	0

### MINERALES

Calcio (mg)	69.8
Hierro (mg)	2
Sodio (mg)	86.8
Potasio (mg)	702

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	109
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	458
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	2.2

# heruido

## ¿Cómo se elabora?

Lavamos todas las verduras y las ponemos en una olla, peladas y troceadas, las habas y los guisantes desgranados.

Cubrimos las verduras de agua y añadimos el zumo de medio limón y sal.

Las ponemos a fuego medio hasta que las patatas estén tiernas.

Servimos las verduras en una fuente y añadimos el pimentón y un chorrillo de aceite de oliva.

## Curiosidad

Es un plato suave y ligero ya que está elaborado con diferentes verduras, todas ellas ricas en vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes; y con patatas, fuente importante de hidratos de carbono.

# Ingredientes

- 1,5 kg de calabacines
- 500 gr de pimientos rojos
  - 500 gr de cebollas
  - 1 kg de tomates
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - Sal
- Edulcorante líquido

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 268

Proteína (g) 10.9

Hidratos de C (g) 24.8

Fibra dietética (g) 12.2

Grasa total (g) 10.9

AGM (g) 5.7

Colesterol (mg) 0

### MINERALES

Calcio (mg) 138

Hierro (mg) 4.6

Sodio (mg) 615

Potasio (mg) 1678

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg) 209

Vit. A: Eq. Retinol (µg) 1229

Vitamina D (µg) 0

Vitamina E (mg) 4.5

# pisto

## ¿Cómo se elabora?

Pelamos los tomates y se cortan en pedazos. Se pelan los calabacines y se cortan en cuadraditos.

Troceamos los pimientos en cuadraditos y quitamos las semillas. En una sartén antiadherente, ponemos el aceite y echamos la cebolla muy picadita, dejándola hasta que dore.

Añadimos entonces los pimientos, los tomates y los calabacines, y se rehoga bien todo. Echamos un poco de sal y un poquito de azúcar o 1 par de gotas de edulcorante líquido para quitarle la acidez.

Tapamos y dejamos cocer a fuego lento, hasta que esté tierno.

Buen provecho.

## Curiosidad

Los pimientos se caracterizan por su alto contenido en potasio, por lo que son recomendados en caso de hipertensión.

# Ingredientes

- 1,5 kg de calabacines
- 500 gr de cebollas
- 4 huevos
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 400 ml de agua
- Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 288

Proteína (g)	14.2
Hidratos de C (g)	13
Fibra dietética (g)	7.3
Grasa total (g)	18.2
AGM (g)	2.4
Colesterol (mg)	214

### MINERALES

Calcio (mg)	130
Hierro (mg)	3.7
Sodio (mg)	568
Potasio (mg)	1020

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	144
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	278
Vitamina D (µg)	0.94
Vitamina E (mg)	2.9

# zarangollo

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos en el fuego una sartén antiadherente con 1 cucharada de aceite, 400 ml de agua y una pizca de sal a fuego lento, y la tapamos.

Pelamos los calabacines y se cortan a rodajas, la cebolla se corta en juliana. Cuando se ha consumido un poco el agua, se añaden a la sartén el calabacín y la cebolla hasta que estén cocinados.

Una vez cocinados batimos los huevos y los echamos a la sartén con el aceite restante.

Una vez cuajado, ya está listo para comer.

## Curiosidad

El calabacín, tiene un bajo valor calórico, 29 kcal/100 gr por lo que es idóneo en dietas de control de peso.

# Ingredientes

- 500 gr de tomate bote
- 200 gr de cebolleta
- 2 huevos duros
- 2 latas de atún al natural
- 8 aceitunas verdes con hueso
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

# ensalada murciana

## ¿Cómo se elabora?

Troceamos el tomate. Cortamos la cebolla a tiras y se revuelve todo bien.

Si tienen una fuente de tipo murciano, le quedará con mucho más sabor. Desmigajamos el atún. Mezclamos todo y se adereza con un chorrito de aceite. Adornamos con las aceitunas y el huevo duro partido a rodajas.

un alto contenido en carotenos como el licopeno, pigmento natural que aporta al tomate su color rojo característico. El alto contenido en vitaminas C y E y la presencia de carotenos en el tomate convierten a éste en una importante fuente de antioxidantes, sustancias con función protectora de nuestro organismo.

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 205

Proteína (g)	11.7
Hidratos de C (g)	5.2
Fibra dietética (g)	1.8
Grasa total (g)	14.7
AGM (g)	9.3
Colesterol (mg)	121

### MINERALES

Calcio (mg)	57.3
Hierro (mg)	1.5
Sodio (mg)	563
Potasio (mg)	372

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	30.1
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	173
Vitamina D (µg)	1.6
Vitamina E (mg)	2.7

## Curiosidad

El tomate es una fuente interesante de fibra, minerales como el potasio y el fósforo, y de vitaminas, entre las que destacan la C, E, provitamina A y vitaminas del grupo B, en especial B1 y niacina o B3. Además, presenta

# Ingredientes

- 1 kg de judías verdes
- 200 gr de tomates maduros
  - 75 gr de cebolla tierna
- 1/2 kg de gambas peladas (pueden ser congeladas)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre balsámico de Módena
- Un diente de ajo
- Sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>213</b>
Proteína (g)	15.1
Hidratos de C (g)	12.4
Fibra dietética (g)	6.4
Grasa total (g)	9.9
AGM (g)	5.7
Colesterol (mg)	92.5
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	186
Hierro (mg)	4.3
Sodio (mg)	162
Potasio (mg)	804
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	159
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	261
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	2.8

# ensalada de judías verdes

## ¿Cómo se elabora?

Lavamos las judías y les quitamos las puntas y las hebras laterales, las cortamos longitudinalmente por la mitad. Las ponemos a hervir en una cazuela con abundante agua y un pellizco de sal hasta que estén tiernas. También las podemos hacer en la olla superrápida con 5 minutos de presión.

Después las escurrimos y las reservamos.

Pelamos el tomate y le quitamos las semillas. Lo troceamos en dados muy pequeños.

Pelamos la cebolla tierna y la picamos.

En una sartén antiadherente, salteamos las gambas.

Con el aceite, la sal y el vinagre, preparamos el aliño. Elaboramos una vinagreta batiendo todo el conjunto enérgicamente con un tenedor.

Colocamos las judías verdes ya frías en un bol y mezclamos con el tomate, cebolla y las gambas y rociamos con la vinagreta.

## Curiosidad

Las judías verdes tienen un alto contenido en folatos, por lo que se recomienda en la dieta de la mujer durante el embarazo. Ésta es una vitamina importante a la hora de asegurar el correcto desarrollo del tubo neural del feto, sobre todo en las primeras semanas de gestación.

# Ingredientes

- 2 berenjenas alargadas
- 2 pimientos rojos grandes
  - 2 tomates
- 1 manojo de cebolletas tiernas
  - 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - Vinagre
  - Sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>194</b>
Proteína (g)	4.4
Hidratos de C (g)	14.3
Fibra dietética (g)	6.9
Grasa total (g)	11.5
AGM (g)	7.1
Colesterol (mg)	0
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	61.4
Hierro (mg)	1.6
Sodio (mg)	17.8
Potasio (mg)	720
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	76
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	723
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	3.1

# berenjenas con tomate y cebolla

## ¿Cómo se elabora?

Envolvemos uno a uno los pimientos, las berenjenas y el manojo de las cebolletas en papel vegetal.

Colocamos los paquetes en la bandeja baja del horno, previamente calentado a 180°C. Dejamos los vegetales en el horno alrededor de una hora y les damos la vuelta de vez en cuando para que se hagan por igual.

Sacamos del horno y pelamos los pimientos, quitándoles las semillas y los rabos. Una vez pelados, cortamos en tiras longitudinales de unos dos o tres centímetros de ancho.

Pelamos las berenjenas y cortamos también en tiras del mismo tamaño.

Pelamos las cebolletas, quitándoles la piel de fuera. Una vez que esté todo limpio y cortado, lo ponemos en una fuente plana colocando primero los pimientos y los tomates, a continuación las berenjenas y por último las cebolletas.

Aderezamos con aceite de oliva virgen extra, un chorrito de vinagre, sal fina y los ajos, finamente picados.

## Curiosidad

Berenjena: Los compuestos responsables de su ligero sabor amargo son reconocidos por su efecto colagogo, es decir, que estimula el buen funcionamiento del hígado y facilita el vaciamiento de la vesícula biliar, de manera que favorece la digestión de las grasas.

# Ingredientes

- 1 kg de alcachofas
- 2 lonchas de jamón no muy finas
  - 1 cebollita
  - 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria grande
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- ½ vaso de vino blanco
  - Limón
  - Sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	166
Proteína (g)	6.2
Hidratos de C (g)	6.8
Fibra dietética (g)	14.1
Grasa total (g)	8.5
AGM (g)	5.4
Colesterol (mg)	8.9
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	79.7
Hierro (mg)	2.3
Sodio (mg)	360
Potasio (mg)	577
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	62.1
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	258
Vitamina D (µg)	Trazas
Vitamina E (mg)	1.4

# alcachofas con jamón serrano

## ¿Cómo se elabora?

Limpiamos las alcachofas de sus puntas, su tallo y sus hojas exteriores. Frotamos sus corazonces con medio limón y lo echamos en agua hirviendo con sal y otro chorrito de limón. A los 10 minutos, escurrimos.

En una sartén antiadherente ponemos 2 cucharadas de aceite y echamos la cebolla, la zanahoria y el ajo bien picaditos.

Cuando la cebolla esté transparente, incorporar el jamón a tiritas, darle vueltas y echar las alcachofas, la sal (cuidado que el jamón sala mucho las comidas), medio vaso de vino blanco y medio de agua. Cocer a fuego lento 15 minutos y servir caliente.

## Curiosidad

El consumo de alcachofa ayuda a reducir los niveles de colesterol debido a su riqueza dietética de fibra, que forma geles viscosos que fijan la grasa y el colesterol a nivel intestinal. De esta forma se reduce la absorción de dichas sustancias.



**sopas y purés**



# Ingredientes

# Crema de calabacín

- 600 gr de calabacín
- ¼ de litro de leche descremada
- 4 unidades de queso en porciones light
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - Pimienta
- Nuez moscada
  - Sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	123
Proteína (g)	6.4
Hidratos de C (g)	6.7
Fibra dietética (g)	2.1
Grasa total (g)	7.4
AGM (g)	4.1
Colesterol (mg)	7.6
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	147
Hierro (mg)	1.1
Sodio (mg)	198
Potasio (mg)	420
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	49.4
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	94
Vitamina D (µg)	0.015
Vitamina E (mg)	0.72

## ¿Cómo se elabora?

Pelamos los calabacines, y los cortamos en rodajas de aproximadamente 1 cm. En una olla echamos el aceite y cuando esté caliente añadimos los calabacines, los salteamos un poco y añadimos la leche.

Dejamos cocer hasta que estén blandos.

Añadimos el queso en porciones, la sal y la pimienta al gusto.

Trituramos con la batidora hasta que quede muy fino y dejamos reposar.

Se sirve en cuencos a temperatura ambiente, con un poco de nuez moscada espolvoreada por encima.

## Curiosidad

Nuez moscada: tiene un sabor dulce y aromático. Utilizada con moderación mejora el sabor de los platos. Estimula la producción de la bilis, por lo que facilita las digestiones.

# Ingredientes

- 200 gr de patatas
- 75 gr de puerros
- 100 gr de zanahorias
- 200 gr de cebollas
- 400 gr de calabacín
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Nuez moscada
- Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 149

Proteína (g)	2.4
Hidratos de C (g)	10.2
Fibra dietética (g)	2.7
Grasa total (g)	10.3
AGM (g)	7.1
Colesterol (mg)	0

### MINERALES

Calcio (mg)	32
Hierro (mg)	0.65
Sodio (mg)	16.3
Potasio (mg)	386

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	38.1
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	348
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	1.6

# Crema de Verduras

## ¿Cómo se elabora?

Lavamos y cortamos todas las verduras y las patatas. Las ponemos a cocer y una vez hechas, les quitamos el agua, pero no la tiramos.

Trituramos todas las verduras y les añadimos un poco del caldo de cocción según la textura que se quiera dar, condimentamos con nuez moscada y con el aceite.

Salpimentamos. Servimos en 4 cuencos individuales, y listo para comer.

## Curiosidad

La patata contiene un elevado porcentaje de agua (77%), y es una fuente importante de almidón. Su valor calórico no es elevado, 80 calorías/100 gr, pero si se consume frita, puede triplicar ese valor ya que absorbe gran parte de la grasa que se emplea durante su cocinado. Lo ideal es tomarlas hervidas, cocinadas al vapor o asadas al horno con su piel, ya que es la forma que se conservan mejor sus propiedades nutritivas.

# Ingredientes

- 800 gr de champiñones limpios
- 100 gr de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- ¼ de litro de leche desnatada
- Pimienta blanca
- Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 90.7

Proteína (g)	9.7
Hidratos de C (g)	6.5
Fibra dietética (g)	3.5
Grasa total (g)	2.1
AGM (g)	0.14
Colesterol (mg)	1.6

### MINERALES

Calcio (mg)	99.2
Hierro (mg)	1.8
Sodio (mg)	46.8
Potasio (mg)	765

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	42
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	0.32
Vitamina D (µg)	Trazas
Vitamina E (mg)	0.31

# Crema de champiñones

## ¿Cómo se elabora?

Cortamos en juliana la cebolla pelada y los dientes de ajo. En una sartén antiadherente ponemos una cucharada de aceite. Cuando esté dorada la cebolla añadimos los champiñones limpios y troceados.

Bajamos la intensidad del fuego y dejamos que se cocinen con la tapadera puesta durante 15 minutos.

A continuación espolvoreamos la harina y rehogamos con los champiñones hasta que se disuelva.

Añadimos un poco de agua y el cuarto de litro de leche, dejamos que hierva durante 10

minutos a fuego suave, a continuación trituramos con la batidora y ponemos a punto de sal y añadimos una pizca de pimienta blanca si nos gusta.

## Curiosidad

Champiñones: Por su bajo valor calórico y el escaso contenido en grasa, pueden incluirse en todo tipo de dietas. El único inconveniente de su consumo es su alto contenido en purinas, por lo que las personas con hiperuricemia o gota deben tomarlos esporádicamente o en pequeñas cantidades.

# Ingredientes

- 400 gr de espinacas congeladas (no hace falta pesarlas)
- 75 gr de harina de trigo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 500 ml de leche desnatada
- Nuez moscada
- Pimienta
- Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	9.1
Hidratos de C (g)	20.3
Fibra dietética (g)	3.1
Grasa total (g)	8.1
AGM (g)	5.5
Colesterol (mg)	3.3

### MINERALES

Calcio (mg)	290
Hierro (mg)	1.9
Sodio (mg)	78.7
Potasio (mg)	470

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	115
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	537
Vitamina D (µg)	0.0075
Vitamina E (mg)	2.2

# espinacas con bechamel ligera

## ¿Cómo se elabora?

Cocemos las espinacas en agua hirviendo con sal, escurrirlas y trocearlas.

Seguidamente rehogamos la harina en el aceite y poco a poco incorporamos la leche caliente hasta que la bechamel tome la consistencia de una salsa semiespesa.

Por último sazonamos con la sal y las especias y añadimos las espinacas.

Cocemos todo a fuego lento durante unos 10 min.

## Curiosidad

La falta de hierro o de ácido fólico se relaciona con distintos tipos de anemia. En la espinaca abundan dichos nutrientes. Son además ricas en otros minerales y oligoelementos que favorecen la hematopoyesis, es decir, la formación de glóbulos rojos. Por ello, su consumo está indicado en el tratamiento de las anemias.

# Ingredientes

- 300 gr de espárragos trigueros (los hay en conserva)
- 200 gr de patata
- 100 gr de cebolla
- 250 ml de leche desnatada
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 250 ml del caldo de la cocción de los espárragos
- Sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>116</b>
Proteína (g)	4.5
Hidratos de C (g)	11
Fibra dietética (g)	2
Grasa total (g)	5.3
AGM (g)	3.6
Colesterol (mg)	1.6
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	98.5
Hierro (mg)	0.68
Sodio (mg)	37.2
Potasio (mg)	411
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	54.2
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	33.5
Vitamina D (µg)	Trazas
Vitamina E (mg)	1.5

# Crema de espárragos

## ¿Cómo se elabora?

Cocemos los espárragos trigueros en una olla con agua y sal durante 10 ó 15 minutos.

Una vez cocidos los troceamos desechando las partes más duras.

Troceamos la cebolla y la salteamos junto con las patatas ya peladas. Añadimos un vaso de agua y las cocemos. Cuando esté cocido, añadir el caldo de cocción de los espárragos y la leche.

Una vez cocido todo el conjunto trituramos con la batidora y finalmente rectificamos de sal.

Podemos acompañar con unas puntas de espárragos que habremos reservado.

## Curiosidad

Los espárragos son fuente de sustancias de acción antioxidante, como vitaminas C, E, provitamina A y compuestos fenólicos. Los espárragos son ricos en fibra, en concreto en celulosa (fibra insoluble), por lo que presentan propiedades laxantes. El consumo de alimentos ricos en fibra contribuye a prevenir o mejorar el estreñimiento y otras afecciones relacionadas con el tracto gastrointestinal, tales como la enfermedad diverticular de colon, la hernia de hiato, las hemorroides y venas varicosas e incluso el cáncer de intestino grueso.

# Ingredientes

- 200 gr de patatas
- 300 gr de puerros
- 250 ml de de leche desnatada
- 200 ml de caldo de pollo
- 2 cucharadas soperas aceite de oliva virgen extra
- 200 gr de cebolla
- Perejil picado
- Sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>124</b>
Proteína (g)	5.1
Hidratos de C (g)	12.4
Fibra dietética (g)	2.7
Grasa total (g)	5.4
AGM (g)	3.6
Colesterol (mg)	1.6
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	126
Hierro (mg)	0.85
Sodio (mg)	38
Potasio (mg)	478
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	81.6
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	79.8
Vitamina D (µg)	Trazas
Vitamina E (mg)	1.1

# Ulchyssoise

## ¿Cómo se elabora?

Limpiamos los puerros, quitamos las raíces y la parte verde y los cortamos en trozos de un centímetro. Pelamos la cebolla en juliana. En una olla ponemos el aceite y añadimos la cebolla y el puerro.

Los rehogamos a fuego lento, removiendo de vez en cuando.

Es importante que no tomen un color dorado, sólo nos interesa que queden tiernos, para esto, controlamos que el fuego esté bajo.

Mientras se va cocinando el puerro, pelamos las patatas y las cortamos en trozos.

Quando el puerro esté tierno, añadimos el caldo de pollo, subimos un poco el fuego y

esperamos a que comience a hervir, en ese momento, añadimos las patatas.

Lo dejamos en el fuego hasta que las patatas estén blandas, entre 15 y 20 minutos. Añadimos la leche.

Trituramos todo con la batidora, hasta conseguir una crema fina y homogénea y adornamos con perejil picado.

## Curiosidad

Por su elevado contenido en fibra, el puerro aporta sensación de saciedad, lo que limita el consumo de otros alimentos. Son una fuente de sustancias de acción antioxidante que bloquean el efecto dañino de los radicales libres.

# Ingredientes

- 6 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de pimentón
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 4 rebanadas de pan del día anterior
  - 4 huevos
- 600 ml de agua
  - Sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>171</b>
Proteína (g)	5.3
Hidratos de C (g)	11.8
Fibra dietética (g)	1
Grasa total (g)	11.1
AGM (g)	6.7
Colesterol (mg)	107
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	28.8
Hierro (mg)	1.2
Sodio (mg)	147
Potasio (mg)	105
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	18.1
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	135
Vitamina D (µg)	0.47
Vitamina E (mg)	1.4

# sopa de ajo

## ¿Cómo se elabora?

En una sartén antiadherente ponemos dos cucharadas de aceite y se saltean los ajos pelados. Añadimos el pan, del día anterior, y se saltea junto con el ajo y los apartamos.

Añadimos a la sartén un poco de aceite y el pimentón molido.

Seguidamente añadimos agua, que será la base de estas sopas y dejamos que hierva unos minutos (2 minutos), junto al ajo, y más tarde incorporamos el pan y los 4 huevos enteros.

Se deja hervir despacio unos minutos, hasta que se cuajen los huevos.

Rectificamos de sal. Y ya están listas para servir y comer.

## Curiosidad

El ajo es un diurético, expectorante y estimulante. Se ha utilizado a lo largo de la historia como un antiséptico. Incrementa las defensas del organismo, mejorando nuestra respuesta a virus y bacterias, es antiinflamatorio, anticoagulante, vasodilatador y depurador. Es un antibiótico natural.

# Ingredientes

## Para el caldo de pescado:

- 1 cabeza y las espinas del rape
- 100 gr de tomate maduro
- 150 gr cebolla grande
- 75 gr de zanahoria
- 1,5 l de agua
- 2 ramas de apio
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de orégano
- 1 vasito de vino blanco

## Para la sopa:

- 500 gr de rape
- 100 gr de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 200 gr de tomate
- 50 gr de pan tostado
  - 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 10 almendras tostadas
- 10 avellanas tostadas
- 1 pizca de azafrán
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de canela

# sopa de rape

## ¿Cómo se elabora?

En un 1,5 litros de agua ponemos a hervir todos los ingredientes que figuran en la lista del caldo y dejamos hervir durante 30 minutos. Los 500 gr de rape se echan en el caldo y se cuecen durante 10 minutos. Se saca, se corta en trocitos y se reserva.

En una sartén antiadherente salteamos la cebolla cortada a juliana con los 2 ajos también cortados. Cuando empiece a dorarse añadimos el tomate, cortado a daditos, y salteamos todo junto. Añadimos el rape y el pan tostado.

Pasamos el sofrito a una cazuela y el caldo, colado previamente, se le echa por encima. Dejamos cocer a fuego muy lento.

Al mismo tiempo, hacemos una picada en el mortero con 1 diente de ajo, las almendras y avellanas, el azafrán, la nuez moscada y la canela. Cuando quede una pasta muy fina, añadimos dos cucharadas del mismo caldo e incorporamos a la cazuela.

Dejamos cocer todo junto 15 minutos más, se rectifica de sal y se apaga.

## Curiosidad

Las avellanas poseen un elevado contenido en ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico). Por ello un consumo moderado ayudan a reducir el colesterol y a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>284</b>
Proteína (g)	22.4
Hidratos de C (g)	13.4
Fibra dietética (g)	4.8
Grasa total (g)	14.6
AGM (g)	8.5
Colesterol (mg)	28.1
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	74.1
Hierro (mg)	1.7
Sodio (mg)	247
Potasio (mg)	710
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	40.7
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	391
Vitamina D (µg)	Trazas
Vitamina E (mg)	5.6



A close-up photograph of a white bowl filled with a vibrant orange-red chickpea curry. The dish is packed with round chickpeas and dark green leafy vegetables, all coated in a thick, glossy sauce. The bowl is set against a light background. On the left side of the image, there is a decorative green circular graphic with a white floral pattern.

**Legumbres**

# Ingredientes

- 160 gr de garbanzos
- 200 gr de patata: 4 patatas tamaño huevo
- 250 gr de bajocas
  - 300 gr de pera
- 250 gr de calabaza
  - 150 gr de tomate
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 150 gr de cebolla
  - Pimentón
- Hierba buena
  - Azafrán
  - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 318

Proteína (g)	31.1
Hidratos de C (g)	43.9
Fibra dietética (g)	10.6
Grasa total (g)	8.2
AGM (g)	4.3
Colesterol (mg)	0

### MINERALES

Calcio (mg)	94.2
Hierro (mg)	4.2
Sodio (mg)	510
Potasio (mg)	888

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	133
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	238
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	3.8

# olla gitana con peras

## ¿Cómo se elabora?

La noche anterior, ponemos a remojo los garbanzos en agua templada. Al día siguiente los lavamos bajo un chorro de agua antes de cocerlos.

Los garbanzos, y las bajocas las ponemos en la olla superrápida con agua, diez minutos a presión. Abrimos la olla y añadimos las patatas cortadas en trozos pequeños, las peras, y la calabaza.

En una sartén antiadherente con dos cucharadas de aceite salteamos la cebolla pelada y cortadita, cuando empieza a dorar, se añade el tomate, pelado y picado.

A los cinco minutos agregamos el pimentón, se rehoga un par de minutos y

echamos todo a la olla, junto con el azafrán, roto con la mano, la hierbabuena y un poco de sal.

Luego, dejamos cocer todo hasta que esté tierno. Tras diez minutos de reposo, ya se puede servir. Si la salsa queda clara, machacamos dos cucharadas de garbanzos en el mortero y lo echamos al guiso.

## Curiosidad

La calabaza es un alimento rico en beta-caroteno, sustancia que tras ser absorbida en nuestro cuerpo se transforma en vitamina A o retinol. Ésta resulta esencial para la visión, el buen estado de la piel, los tejidos y para el buen funcionamiento de nuestro sistema de defensas.

# Ingredientes

- 160 gr de garbanzos
- 250 gr de acelgas
- 250 gr de bacalao desalado
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 200 gr de tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan: 20 gr
- 20 almendras
- Vinagre
- Pimentón
- Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 307

Proteína (g)	20.8
Hidratos de C (g)	28.4
Fibra dietética (g)	7.2
Grasa total (g)	10.6
AGM (g)	6
Colesterol (mg)	18.9

### MINERALES

Calcio (mg)	148
Hierro (mg)	5.3
Sodio (mg)	648
Potasio (mg)	795

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	153
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	278
Vitamina D (µg)	0.72
Vitamina E (mg)	3.7

# garbanzos con acelgas y bacalao

## ¿Cómo se elabora?

La noche anterior, ponemos a remojo los garbanzos.

Cocemos los garbanzos con las acelgas troceadas y limpias, el bacalao y un poco de sal en agua hirviendo.

Mientras se cuecen, preparamos un sofrito, con dos cucharadas de aceite de oliva, con los ajos y el tomate, al cual se le añade la miga de pan, el pimentón, las almendras y el azafrán picadas en el mortero.

Trituramos este sofrito con la batidora. Una vez estén tiernos los garbanzos, retiramos parte del caldo de cocción.

Añadimos el sofrito a los garbanzos con las acelgas y el bacalao, rectificamos de sal y dejamos cocer unos 15 minutos más.

## Curiosidad

Acelgas: Su riqueza en fibra las hace ideales contra el estreñimiento. Muy recomendables en dietas de control de peso ya que son muy saciantes, nutritivas y con poquísimas calorías.

# Ingredientes

- 160 gr de lentejas
- 300 gr de cebolla
- 150 gr de zanahoria
  - 150 gr de tomate
- 100 gr de pimiento
  - 2 dientes de ajo
- 2 huevos duros
  - Pimentón
  - Laurel
  - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	14.6
Hidratos de C (g)	31.1
Fibra dietética (g)	8
Grasa total (g)	4.6
AGM (g)	1.5
Colesterol (mg)	107

### MINERALES

Calcio (mg)	89
Hierro (mg)	5.4
Sodio (mg)	553
Potasio (mg)	742

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	58.7
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	706
Vitamina D (µg)	0.47
Vitamina E (mg)	2.2

# Lentejas a lo pobre

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos las lentejas en una olla con la cebolla, el tomate, el pimiento, la zanahoria, el ajo, el laurel y una cucharada de postre de pimentón.

Cubrimos todo con agua y cuando comience a hervir, bajamos la intensidad del fuego para que el hervor sea suave. Aparte cocemos los huevos.

Removemos con frecuencia con una cuchara de madera para que no se peguen las lentejas.

Cuando las verduras estén cocidas, separamos el tomate, la cebolla, el pimiento y la zanahoria y las trituramos junto con los huevos

duros, con ayuda de la batidora hasta formar un puré.

Dejamos las lentejas a fuego lento hasta que estén blandas.

Después vertemos el puré sobre las lentejas y damos un hervor suave al conjunto. Condimentamos con sal y dejamos reposar 10 minutos fuera del fuego pero con la olla tapada.

## Curiosidad

Las lentejas son un aporte indispensable en una dieta para enfermos cardiovasculares, por su riqueza en fibra y capacidad para reducir el colesterol.

# Ingredientes

- 200 gr de habichuelas blancas
- 75 gr de zanahoria
  - 75 gr de puerro
- 300 gr de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 400 gr de champiñones frescos
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 236

Proteína (g) 13.7

Hidratos de C (g) 23.3

Fibra dietética (g) 14.4

Grasa total (g) 6.5

AGM (g) 3.8

Colesterol (mg) 0

### MINERALES

Calcio (mg) 93.1

Hierro (mg) 3.9

Sodio (mg) 18

Potasio (mg) 1039

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg) 126

Vit. A: Eq. Retinol (µg) 292

Vitamina D (µg) 0

Vitamina E (mg) 0.9

# alubias blancas con champiñones

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos las alubias a remojo la noche anterior en agua fría.

Al día siguiente, ponemos a cocer las habichuelas, la zanahoria pelada pero entera, el puerro limpio y troceado en dos trozos y la cebolla pelada en cuatro trozos. Vamos a cocinarlo en la olla superrápida 10 min a presión, transcurridos los 10 min separamos del fuego y esperamos a que la olla pierda la presión para abrirla.

Cuando las habichuelas estén cocidas, separamos la zanahoria, el puerro y la cebolla, las pasamos por la batidora y volvemos añadir a las alubias.

Por otra parte, limpiamos los champiñones y los troceamos en cuadraditos.

Picamos finamente los ajos y sofreímos, con las 2 cucharadas de aceite, y antes de que cojan color añadimos los champiñones y sofreímos.

Vertemos el salteado de champiñones a las alubias y cocemos todo el conjunto unos 10 minutos a fuego suave.

Ponemos a punto de sal y servimos caliente una vez reposado unos 10 minutos con la tapa de la olla puesta para que no se enfríe.

## Curiosidad

Los champiñones tienen un bajo contenido calórico. Constituyen una buena fuente de vitaminas y minerales, así como de sustancias con acción antioxidante, grandes aliadas de nuestra salud.

# Ingredientes

- 200 gr de habichuelas blancas pesadas en seco
- 400 gr de costillas de cerdo
  - 300 gr de cebolla
  - 75 gr de puerro
- 120 gr de acelgas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón picante
- Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	24.5
Hidratos de C (g)	22.4
Fibra dietética (g)	13.4
Grasa total (g)	23.2
AGM (g)	11
Colesterol (mg)	56.2

### MINERALES

Calcio (mg)	114
Hierro (mg)	5.3
Sodio (mg)	98.2
Potasio (mg)	1111

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	150
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	218
Vitamina D (µg)	Trazas
Vitamina E (mg)	1

# habichuelas con cerdo

## ¿Cómo se elabora?

La noche anterior a la elaboración del plato, las alubias las ponemos en remojo.

Cocinamos las alubias en una olla superrápida. Añadimos, las costillas de cerdo, una cebolla y el puerro también cortado en juliana (picado muy fino). Cuando empiece a hervir, rompemos el hervor echando un vaso de agua fría.

Cerramos la olla y la ponemos a presión 15 minutos (no abrir la olla hasta que no pierda la presión por sí sola). Después añadimos las acelgas troceadas.

A continuación preparamos en una sartén un sofrito con 2 cucharadas de aceite y la cebolla picada muy fina.

En el momento en que la cebolla empieza a dorarse, agregamos el ajo cortado muy pequeño, al tiempo que apartamos la sartén del fuego y añadimos una cucharadita de pimentón picante. Rehogamos bien y vertemos en la cazuela de las alubias.

Esperamos a que las alubias se acaben de cocinar, las retiramos del fuego y dejamos reposar una media hora.

Servimos bien caliente.

## Curiosidad

El elevado aporte de potasio, unido a su escasez de sodio, permite que las alubias formen parte de la dieta habitual de personas con hipertensión.

# Ingredientes

- 160 gr de lentejas
- 150 gr de cebolla
- 100 gr de tomate
- 100 gr de pimiento verde
- 75 gramos de zanahoria
  - 2 dientes de ajo
- Unas ramitas de perejil
  - 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de postre de pimentón
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 vaso de vino tinto
  - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	10.8
Hidratos de C (g)	27.9
Fibra dietética (g)	7
Grasa total (g)	11.4
AGM (g)	7.3
Colesterol (mg)	0

### MINERALES

Calcio (mg)	58.8
Hierro (mg)	4.9
Sodio (mg)	19.9
Potasio (mg)	633

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	35.9
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	487
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	2.7

# Lentejas estofadas

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos las lentejas en la olla superrápida con la cebolla, el tomate, el pimiento, la zanahoria, el ajo, el aceite, el laurel y una cucharada de postre de pimentón.

Cubrimos todo con agua y ½ vaso de vino tinto y las ponemos a presión 15 minutos, apagamos el fuego y esperamos a que la olla pierda la presión para abrirla.

Cuando las verduras estén cocidas, separamos el tomate, la cebolla, el pimiento y la zanahoria, y las trituramos con ayuda de la batidora hasta formar un puré.

Después vertemos el puré sobre las lentejas y damos un hervor suave al conjunto.

Condimentamos con sal y dejamos reposar 10 minutos fuera del fuego pero con la cazuela tapada.

## Curiosidad

Las lentejas son un aporte indispensable en una dieta para enfermos cardiovasculares, por su riqueza en fibra y su capacidad para reducir los niveles de colesterol.

# Ingredientes

- 200 gr de soja verde
- 250 gr de acelgas
- 75 gr de zanahoria
- 150 gr de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- ½ l de agua o caldo de verduras sin sal
- Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 311

Proteína (g)	16.4
Hidratos de C (g)	15.8
Fibra dietética (g)	11
Grasa total (g)	17.7
AGM (g)	8.8
Colesterol (mg)	0

### MINERALES

Calcio (mg)	152
Hierro (mg)	4.7
Sodio (mg)	101
Potasio (mg)	1192

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	187
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	448
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	2.1

# potaje de soja

## ¿Cómo se elabora?

Lavamos y troceamos la verdura en trozos grandes.

Ponemos a hervir la soja en el agua o en el caldo de verduras.

Hervimos durante 15 minutos a fuego vivo y añadimos las hortalizas, los ajos, el aceite y la sal.

Dejamos 20 minutos más a fuego lento. También lo podemos poner 8 minutos en la olla superrápida.

Sacamos todas las verduras y los ajos y lo trituramos con ayuda de la batidora. Lo volvemos a añadir a la olla y listo para comer. Servimos caliente y con caldo.

## Curiosidad

La soja destaca por su contenido de proteínas de buena calidad, superando incluso el aporte proteico de las carnes. Su elevado aporte de fibra contribuye a prevenir o aliviar el estreñimiento, a hacer más lento el paso de los azúcares hacia la sangre (positivo para la diabetes) y a reducir los niveles de colesterol, efecto que también comparten las grasas insaturadas que contiene la soja.



# Ingredientes

- 160 gr de garbanzos
  - 500 gr de pollo
- 1 loncha chorizo Ibérico
  - Unas ramas de apio
  - 200 gr de calabaza
  - 150 gr de zanahorias
  - 100 gr de judías verdes
- 200 gr de patatas: 4 patatas tamaño huevo
- Agua para cocer o caldo de verduras
  - Perejil
  - Azafrán
    - Ajo
    - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	27.5
Hidratos de C (g)	35.1
Fibra dietética (g)	8.1
Grasa total (g)	11.7
AGM (g)	3.8
Colesterol (mg)	82.8

### MINERALES

Calcio (mg)	101
Hierro (mg)	4.2
Sodio (mg)	222
Potasio (mg)	958

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	132
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	587
Vitamina D (µg)	0.08
Vitamina E (mg)	2.5

# cocido

## ¿Cómo se elabora?

Vamos a elaborar un rico guiso de nuestra tierra y fácil de cocinar.

Ponemos los garbanzos a remojo con agua fría, la noche de antes. Si tenemos un trozo de jamón seco se lo ponemos en el agua de los garbanzos para que se reblandezca y añadirlo después.

Limpiamos las ramas de apio retirando las hojas y quitando las hebras más duras, lo cortamos en trozos.

Pelamos las patatas, la calabaza, la zanahoria, y las judías verdes. Escogeremos las patatas medianitas.

El pollo lo pondremos en trozos medianos, y sin piel. El chorizo lo pondremos en 1 rodaja. Si le ponemos jamón lo incluimos también.

Antes de echar los ingredientes anteriores a la olla pondremos agua y esperaremos que hierva. Una vez esté hirviendo, añadimos los garbanzos y todo lo demás. Veremos que sale una espuma blanca, la retiramos con ayuda de una espumadera. Picamos en el mortero, el azafrán y luego el ajo y el perejil y lo añadimos a la olla.

Cocemos durante 15 minutos en la olla superrápida a presión. Retiramos del fuego la olla y esperamos a que pierda la presión para abrirla, ponemos si hace falta un poco de sal, y listo para comer.

## Curiosidad

El principal componente de los garbanzos son los hidratos de carbono, siendo el almidón el más abundante. Su contenido en lípidos es mayor que en el resto de legumbres, destacando la presencia de ácido oleico y linoleico.

# Ingredientes

- 500 gr de habichuelas de bote (ya cocidas)
- 200 gr de tomate
- 200 gr de cebolla
- 100 gr de pimiento rojo y verde
  - 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - 1 diente de ajo
    - Perejil
    - Pimienta
    - Vinagre
    - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 313

Proteína (g) 10

Hidratos de C (g) 19.9

Fibra dietética (g) 11.8

Grasa total (g) 18.7

AGM (g) 12.7

Colesterol (mg) 0

### MINERALES

Calcio (mg) 73.5

Hierro (mg) 3.4

Sodio (mg) 12.3

Potasio (mg) 807

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg) 103

Vit. A: Eq. Retinol (µg) 257

Vitamina D (µg) 0

Vitamina E (mg) 2.7

# habichuelas en ensalada

## ¿Cómo se elabora?

Lavamos y escurrimos bien las habichuelas.

Cortar las verduras en trozos más bien pequeños.

Mezclamos las habichuelas, con las verduras y el perejil. En una taza aparte echamos el vinagre, el aceite y el ajo previamente picado, removiéndolo bien.

Echamos el contenido de la taza sobre las habichuelas, añadimos sal y pimienta al gusto y damos un par de vueltas a todos los ingredientes.

Se sirve a temperatura ambiente.

## Curiosidad

Las habichuelas por su elevado contenido en fibra soluble, contribuyen a prevenir el estreñimiento y disminuir la tasa de colesterol en sangre.

# Ingredientes

- 500 gr de lentejas de bote (ya cocidas)
- 150 gr de cebolla fresca
- 150 gr de pimiento verde
- 150 gr de pimiento rojo tipo morrón
  - Lechuga
  - 1 diente de ajo
- 1 cucharada sopera de zumo de limón
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas soperas de vinagre
  - 2 latas de atún sin aceite al natural
  - 2 huevos cocidos
  - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	16.7
Hidratos de C (g)	25.9
Fibra dietética (g)	6.3
Grasa total (g)	14.3
AGM (g)	8.4
Colesterol (mg)	105

### MINERALES

Calcio (mg)	59.7
Hierro (mg)	4.4
Sodio (mg)	87.8
Potasio (mg)	559

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	44.8
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	241
Vitamina D (µg)	1
Vitamina E (mg)	3.2

# Lentejas con Vinagreta

## ¿Cómo se elabora?

Lavamos y escurrimos bien las lentejas.

Por otra parte cortamos en juliana (picadito en cuadradito muy pequeño) las verduras y el diente de ajo y lo mezclamos con el zumo de limón, aceite de oliva y el vinagre.

Añadimos las verduras a las lentejas y removemos bien.

Añadimos las dos latas de atún y los dos huevos duros cortados a rodajas.

Servimos a modo de ensalada, sobre una cama de lechugas variadas.

## Curiosidad

Las lentejas dada su composición, pueden formar parte de la dieta de cualquier persona, incluida la que llevan quienes siguen dietas de adelgazamiento o con control de grasas, respetando la ración de consumo. Además, es un plato rico en fibra, por lo que es idóneo en caso de estreñimiento.



**c a r n e s**

# Ingredientes

- 1 kg de conejo
- 300 gr de serranas
- 270 gr de cebolla
- 300 gr de tomate
  - 20 almendras
  - 3 dientes de ajo
- 5 cucharadas soperas de Coñac
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 litro de caldo de verduras
  - Perejil
- Azafrán y sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	23.7
Hidratos de C (g)	10.3
Fibra dietética (g)	2.8
Grasa total (g)	22.1
AGM (g)	11.2
Colesterol (mg)	141

### MINERALES

Calcio (mg)	116
Hierro (mg)	6.6
Sodio (mg)	97.1
Potasio (mg)	895

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	35.4
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	160
Vitamina D (µg)	Trazas
Vitamina E (mg)	4.1

# conejo con serranas

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos el conejo troceado en una olla con el coñac. Le prendemos fuego y lo flameamos hasta que se vaya el alcohol. Añadimos 1 litro de caldo de verduras y dejamos cocer el conejo hasta que esté tierno.

En una sartén antiadherente ponemos las cuatro cucharadas de aceite y hacemos un sofrito con la cebolla, y el tomate cortados en juliana.

En el mortero, picamos el ajo, el perejil, las almendras y el azafrán y lo añadimos. Vertemos todo en la cazuela junto al conejo e incorporamos las serranas. Dejamos cocer todo durante media hora. Buen provecho.

## Curiosidad

La carne de conejo por su composición nutritiva está recomendada en caso de seguir dietas bajas en grasa y colesterol, y en caso de trastornos cardiovasculares. Al ser una carne blanca, su contenido en ácido úrico es menor en comparación con las carnes rojas, lo que le convierte en una carne apta para personas con hiperuricemia o gota.

# Ingredientes

- 500 gr de magra de cerdo
  - 400 gr de tomate triturado extra
  - 1 vaso de vino blanco
  - 200 gr de cebolla tierna
  - 200 gr de pimiento rojo
  - 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - Pimienta
- Azúcar o sacarina líquida
  - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	35.5
Hidratos de C (g)	29.2
Fibra dietética (g)	15.1
Grasa total (g)	21.2
AGM (g)	11.4
Colesterol (mg)	80.5

### MINERALES

Calcio (mg)	214
Hierro (mg)	10.5
Sodio (mg)	684
Potasio (mg)	1635

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	63.9
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	208
Vitamina D (µg)	Trazas
Vitamina E (mg)	8

# magra con tomate

## ¿Cómo se elabora?

En una olla exprés o super-rápida ponemos el aceite de oliva y doramos la carne. Le vamos dando vueltas hasta que veamos que se va pegando al fondo de la olla. Picamos la cebolla en juliana muy fina y el pimiento en tiras. Los echamos a la olla con la carne y con el fuego muy bajo dejamos que se vaya haciendo, removiendo bien el fondo con una espátula de madera. El agua que suelta la cebolla y el pimiento hará que se suelte fondo, que es lo que le dará la profundidad de sabor.

Añadimos un vaso de vino blanco. Cerramos la olla y la ponemos a presión 10 minutos. Esperamos a que la olla pierda la presión para abrirla y añadimos el tomate

triturado, una pizca más de sal, una pizca de azúcar o una gota de sacarina líquida, para quitarle la acidez. Con la olla destapada dejamos que se haga con cuidado de que no se quede muy seco.

## Curiosidad

La carne de cerdo posee una composición lipídica variable, que va a depender, sobre todo, de la composición de la dieta de los animales. Cuando esta se basa en una alimentación natural, como la del ibérico en dehesa que recibe una cantidad importante de bellotas, la concentración de oleico llega a superar el 50%, lo que lo convierte en el alimento más parecido a la composición del aceite de oliva de entre todos los alimentos de origen animal.

# Ingredientes

- 4 muslos de pollo
- 150 gr de manzana golden
- 150 gr de zanahorias
- 1 vaso de vino blanco
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	35.6
Hidratos de C (g)	10.1
Fibra dietética (g)	2.6
Grasa total (g)	25.7
AGM (g)	12.2
Colesterol (mg)	158

### MINERALES

Calcio (mg)	45.3
Hierro (mg)	2
Sodio (mg)	155
Potasio (mg)	639

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	28.4
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	539
Vitamina D (µg)	0.16
Vitamina E (mg)	2.7

# muslo de pollo con manzana

## ¿Cómo se elabora?

Quitamos la piel a los muslos de pollo y los cortamos abriéndolos longitudinalmente hasta el hueso. Sazonamos con sal y un poco de pimienta negra.

En una sartén con un poco de aceite de oliva los asamos superficialmente hasta que se doren.

Bajamos la intensidad del fuego, agregamos un poco de vino blanco y tapamos la sartén.

Añadimos las zanahorias, peladas y cortadas en tiras finas, y las manzanas, cortadas en cuartos sin pepitas pero con la piel. Cocinamos durante 30 minutos.

Servimos los muslos de pollo con la guarnición de manzana y zanahoria.

## Curiosidad

El pollo es un ave con una carne tierna y sabrosa, por lo que goza de una gran aceptación. Posee proteínas de alto valor biológico y contiene poca grasa.

# Ingredientes

- 800 gr de ternera (magro)
- 150 gr de zanahoria
  - 150 gr de puerro
  - 300 gr de cebolla
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Vino tinto o coñac
- 2 dientes de ajo
  - Pimienta
  - Laurel
  - Sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>406</b>
Proteína (g)	43.5
Hidratos de C (g)	8.4
Fibra dietética (g)	3.3
Grasa total (g)	21.2
AGM (g)	11.9
Colesterol (mg)	118
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	75.4
Hierro (mg)	5.5
Sodio (mg)	435
Potasio (mg)	1013
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	60.8
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	519
Vitamina D (µg)	Trazas
Vitamina E (mg)	1.5

# estofado de ternera

## ¿Cómo se elabora?

Cortamos la carne en tacos de unos 3 centímetros. Ponemos el aceite en la olla superrápida y rehogamos hasta que se dore.

Cortamos las verduras en juliana y las rehogamos con la carne.

Cubrimos con agua y un buen chorro de vino o coñac.

Tapamos la olla y la ponemos a presión 8 minutos. Apartar del fuego y esperar a que la olla pierda la presión para abrirla.

Cuando el guiso esté bien hecho, separamos la carne y trituramos las verduras, salpimentar y listo para comer.

## Curiosidad

La carne de vacuno es muy importante dentro de una dieta variada y equilibrada, ya que aporta una gran cantidad de proteínas de alto valor biológico (20 gramos de proteínas por 100 gramos de producto), de minerales (hierro de fácil absorción, yodo, zinc, selenio...) y vitaminas del grupo B, especialmente B2 y B12.



# Ingredientes

- 800 gr de manos de cerdo
  - 2 cucharadas sopera de aceite de oliva virgen extra
- 2 lonchas de jamón serrano
  - 3 dientes de ajo
  - 300 gr cebolla
  - 300 gr tomate
  - 25 almendras
- ½ vaso de agua de Coñac
  - Laurel y tomillo
  - Guindillas
  - Pimentón y sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	18.3
Hidratos de C (g)	9.8
Fibra dietética (g)	4.3
Grasa total (g)	29.4
AGM (g)	14.9
Colesterol (mg)	13.7

### MINERALES

Calcio (mg)	75.5
Hierro (mg)	4.9
Sodio (mg)	350
Potasio (mg)	674

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	35
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	315
Vitamina D (µg)	Trazas
Vitamina E (mg)	2.9

# manitas de cerdo en salsa

## ¿Cómo se elabora?

Limpiamos muy bien las manos y las ponemos a remojo en agua y sal toda la noche.

Al día siguiente las enjuagamos y las cocemos en agua con laurel, tomillo y jamón durante 20 minutos en la olla superrápida. Esperar que pierda la presión para abrirla.

Hacemos un sofrito con las almendras picadas, los ajos, la cebolla y el tomate cortados en juliana.

Lo ponemos todo en una olla, lo cubrimos de agua y añadimos medio vaso de coñac, junto con la guindilla. Lo dejamos hervir unos minutos y listo para comer.

Servimos espolvoreando pimentón por encima.

## Curiosidad

Las patas de cerdo son muy gelatinosas y no contienen prácticamente colesterol, pero sí una buena proporción de proteínas. Son bastante calóricas por lo que se acompañarán de una buena ensalada.

# Ingredientes

- 600 gr Lomo de cerdo
- Hierbas aromáticas:
  - Tomillo,
  - Orégano,
  - Perejil,
- 1 kg de sal gruesa
- Pimientos rojos

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>373</b>
Proteína (g)	19.5
Hidratos de C (g)	<b>Trazas</b>
Fibra dietética (g)	0
Grasa total (g)	31.9
AGM (g)	14.3
Colesterol (mg)	84.7
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	11.3
Hierro (mg)	2.2
Sodio (mg)	75.6
Potasio (mg)	254
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	3.8
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	<b>Trazas</b>
Vitamina D (µg)	<b>Trazas</b>
Vitamina E (mg)	0.012

# Lomo de cerdo a la sal

## ¿Cómo se elabora?

Espolvoreamos las hierbas aromáticas en el lomo de cerdo.

En una fuente para horno echamos una capa gruesa de sal en el fondo, ponemos el lomo y lo cubrimos completamente con el resto de la sal.

Salpicamos la sal con un poco de agua.

Precalentamos el horno 20 minutos a 200°C, introducimos la fuente y horneamos unos 20 minutos a fuego medio 180-200 °C.

Sacamos el lomo de la fuente, quitamos completamente la sal y cortamos en filetes. Servimos caliente junto con una guarnición de pimientos asados.

## Curiosidad

La carne de cerdo no es enemiga de nuestro aparato cardiovascular.

La carne magra de cerdo contiene una cantidad moderada de colesterol, entre 60 y 80 mg por 100 gr de producto fresco. Las vísceras o despojos (hígado, riñones, sesos), sin embargo, aportan entre 300 y 400 mg por 100 gr.

# Ingredientes

- 800 gr de pierna de cordero
  - 200 gr de patatas: 1 patata tamaño huevo por cabeza
    - 150 gr de tomate
- 600 gr de cebollitas francesas
  - 1 cabeza de ajos
- Pimienta negra y clavo
  - 2 hojas de laurel
- 1 vasito de vino tinto
  - 2 vasos de agua
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - 1 onza de chocolate (opcional)
- Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 446

Proteína (g) 31.1

Hidratos de C (g) 19.7

Fibra dietética (g) 4.1

Grasa total (g) 24.2

AGM (g) 10.9

Colesterol (mg) 121

### MINERALES

Calcio (mg) 67.7

Hierro (mg) 3.9

Sodio (mg) 96.6

Potasio (mg) 1021

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg) 42.4

Vit. A: Eq. Retinol (µg) 0.66

Vitamina D (µg) Trazas

Vitamina E (mg) 1.5

# estofado de cordero

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos la olla super-rápida con el aceite, cuando está caliente añadimos la carne cortada en tacos junto con las cebollas enteras (pero sin la piel), la cabeza entera de los ajos (pero con un cortecito por la mitad de los dientes), y el tomate cortado a daditos. Cocinamos unos minutos.

Añadimos el agua y el vino, cuando hierva, añadimos, el clavo, la pimienta, el laurel, la sal y el chocolate si se opta por ello. Ponemos cinco minutos a presión y esperamos a que la olla pierda la presión para abrirla. Abrimos la olla y añadimos las patatas y cocinamos hasta que estén tiernas. Listo para comer.

## Curiosidad

El cordero es uno de los animales que mayor porcentaje de grasa concentra en algunas de sus piezas, principalmente en forma de grasa saturada. La pierna y la paletilla son las piezas que contienen menos grasas.

# Ingredientes

- 600 gr de ternera (magro)
- 2 dientes de ajo
  - Perejil
- 1 clara de huevo
- Pimienta negra
- 20 gr de pan rallado
  - Sal

# hamburguesas caseras

## ¿Cómo se elabora?

En un bol mezclamos la carne picada con el ajo, el perejil, la clara de huevo y el pan rallado y salpimentamos al gusto. Con las dos manos formamos las hamburguesas.

Las hacemos en una sartén antiadherente con aceite a fuego fuerte, para que se doren por fuera y queden jugosas por dentro.

Servir calientes acompañadas de una ensalada.

## Curiosidad

La carne magra de vacuno tiene tan solo 131 calorías frente a la misma carne picada o para hamburguesas, que puede llevar como mínimo el doble, 265 calorías.

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 221

Proteína (g) 32.8

Hidratos de C (g) 3.7

Fibra dietética (g) 0.57

Grasa total (g) 8.2

AGM (g) 3.4

Colesterol (mg) 88.5

### MINERALES

Calcio (mg) 23.4

Hierro (mg) 3.4

Sodio (mg) 135

Potasio (mg) 579

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg) 15.6

Vit. A: Eq. Retinol (µg) 8.9

Vitamina D (µg) Trazas

Vitamina E (mg) 0.28

# Ingredientes

# pollo en pepitoria

- 800 gr de pollo
- 300 gr de cebollas
- 200 gr de pimiento
  - 2 dientes de ajo
- Unas hebras de azafrán
  - 8 almendras
- 1 hoja de laurel
  - Perejil
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
  - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 373

Proteína (g)	27.8
Hidratos de C (g)	6.9
Fibra dietética (g)	2.8
Grasa total (g)	25.3
AGM (g)	12.6
Colesterol (mg)	127

### MINERALES

Calcio (mg)	57.5
Hierro (mg)	1.7
Sodio (mg)	113
Potasio (mg)	592

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	34.3
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	285
Vitamina D (µg)	0.13
Vitamina E (mg)	3.9

## ¿Cómo se elabora?

Troceamos el pollo, limpio de grasa, y lo salpimentamos. Salteamos los trozos de pollo en una sartén antiadherente con aceite hasta que se doren.

Picamos la cebolla y el pimiento y lo añadimos al pollo. Rehogamos unos minutos.

En un mortero majar el ajo, perejil, azafrán y las almendras, y lo añadimos al pollo junto con el laurel.

Cocinamos unos minutos (si observamos que se queda seco, añadimos agua y un chorrito de vino blanco).

Separamos el pollo de la sartén y trituramos las verduras para hacer una salsa (retirar la hoja de laurel).

Añadimos el pollo, calentamos 2 minutos y listo para comer.

## Curiosidad

La carne del pollo como la del resto de las aves, es muy saludable y tiene pocas calorías, 167, pero hay que eliminar muy bien todas las partes grasas que pueda llevar.

# Ingredientes

# pollo asado con verduras

- 4 cuartos traseros de pollo
- 200 gr de patatas: 4 patatas tamaño huevo
- 200 gr de tomates maduros
  - 300 gr de cebollas
- 200 gr de pimiento verde
- 200 gr de pimiento rojo
  - 1 rama de apio
  - 6 dientes de ajo
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de vino blanco
- Pimienta negra molida
  - 1 rama de perejil
  - 1 limón
  - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 497

Proteína (g)	35.9
Hidratos de C (g)	21.2
Fibra dietética (g)	8.4
Grasa total (g)	26.3
AGM (g)	12.4
Colesterol (mg)	158

### MINERALES

Calcio (mg)	104
Hierro (mg)	5.5
Sodio (mg)	148
Potasio (mg)	772

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	57
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	180
Vitamina D (µg)	0.16
Vitamina E (mg)	3.6

## ¿Cómo se elabora?

Quitamos la grasa a los muslos de pollo. Untamos con sal y aceite de oliva. Pelamos las patatas y la cebolla. Las patatas se parten por la mitad y se les practican unos cortes longitudinales en ambas mitades.

Las cebollas las troceamos en porciones grandes. Los pimientos y el apio se lavan y se cortan en trocitos pequeños. En la bandeja de hornear colocamos las verduras y el pollo. Primero el pollo y en los huecos se van colocando las patatas y el resto de verduras.

Laminamos los ajos, picamos el perejil y lo esparcimos sobre el conjunto. Rallamos los tomates directamente sobre la bandeja. Se

exprime un limón y se vierte sobre el pollo. Salpimentamos. Añadimos el vino, homogéneamente por toda la bandeja.

Precalentamos el horno durante diez minutos a fuego fuerte, y asamos una hora a unos 200° C.

A los 30 minutos le damos la vuelta al pollo para que se haga bien por todos los lados. Dejamos cocinar otros 30 minutos más a la misma temperatura. Listo para comer.

## Curiosidad

El pollo de corral tiene menos grasa que el corriente de criadero, porque se mueve más y quema la grasa.



**pescados y mariscos**

# Ingredientes

- 1 kg de almejas
- 1 cucharada sopera de harina
- 150 gr de cebolla
- Un chorrito de vino blanco
- Sal
- Pimienta blanca
- Perejil

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 132

Proteína (g)	6.6
Hidratos de C (g)	4.9
Fibra dietética (g)	0.89
Grasa total (g)	8
AGM (g)	5.4
Colesterol (mg)	12.8

### MINERALES

Calcio (mg)	31.6
Hierro (mg)	5.6
Sodio (mg)	508
Potasio (mg)	202

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	6.4
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	42.9
Vitamina D (µg)	Trazas
Vitamina E (mg)	1.3

# almejas en salsa

## ¿Cómo se elabora?

Introducimos las almejas durante una hora en un recipiente con agua y sal para que suelten bien la arena dentro del frigorífico.

En una sartén antiadherente con aceite bien caliente pochamos la cebolla previamente picada en juliana (picadito muy fino).

A continuación añadimos las almejas lavadas y tapamos la sartén. Cuando empiecen a abrirse, agregamos la harina, el vino blanco y finalmente la pimienta y el perejil picado.

Dejamos hervir unos instantes moviéndolas continuamente para que no se peguen.

Cuando la salsa espese, ya están listas para servir.

## Curiosidad

Las almejas, como la mayoría de los mariscos, son alimentos de bajo contenido calórico. Se consideran buena fuente de proteínas de alta calidad y no poseen mucha grasa. Aunque la mayor parte de los mariscos sean alimentos con una presencia de colesterol destacada, la almeja no lo posee en cantidades elevadas.

Destacan por su contenido en hierro.



# Ingredientes

- 800 gr de atún
- 800 gr de cebolla
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 250 ml de vino blanco
- 1 cucharada soperas de harina de trigo
- Pimienta negra
  - Laurel
  - Sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	456
Proteína (g)	27.8
Hidratos de C (g)	15.4
Fibra dietética (g)	3.9
Grasa total (g)	26.1
AGM (g)	9.3
Colesterol (mg)	55.7
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	112
Hierro (mg)	2.7
Sodio (mg)	543
Potasio (mg)	786
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	37.4
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	529
Vitamina D (µg)	5.2
Vitamina E (mg)	2.9

# atún estofado

## ¿Cómo se elabora?

Cortamos la cebolla en juliana la ponemos en una cazuela antiadherente con el aceite a fuego lento.

Cuando esté dorada añadimos la harina hasta que se tueste ligeramente. Se añade el vino, la pimienta, el laurel y el atún cortado en trozos. Se dora un poco.

Cubrimos todo de agua y dejamos hervir a fuego lento durante 15 minutos, volteando los trozos de atún para que se hagan por igual. Se prueba de sal y listo para comer.

## Curiosidad

La carne del atún posee un 12% de grasa, lo que lo convierte en un pescado graso, pero se trata de una grasa rica en ácidos grasos omega-3, que ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre y a hacer la sangre más fluida, lo que disminuye el riesgo de aterosclerosis y trombosis.

# Ingredientes

- 4 colas de rape grandes
  - 8 gambas
- 250 gr de almejas
  - 200 gr de cebolla
  - 200 gr de tomate
- 200 gr de pimiento rojo
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Unas hebras de azafrán
  - 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
  - 20 almendras
    - Pimienta
    - Perejil
  - Azafrán
    - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	31.4
Hidratos de C (g)	6.7
Fibra dietética (g)	2.3
Grasa total (g)	12
AGM (g)	7.4
Colesterol (mg)	66,7

### MINERALES

Calcio (mg)	57
Hierro (mg)	3,2
Sodio (mg)	241
Potasio (mg)	766

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	34.1
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	616
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	3.9

# cazuela de rape

## ¿Cómo se elabora?

Cortamos la cebolla en juliana la ponemos en una sartén antiadherente con el aceite a fuego lento. Cuando empiece a estar transparente, añadimos el tomate, pelado, limpio de pepitas y cortado, y el pimiento cortado a tiras. Cuando estén hechas las verduras separamos el pimiento, y pasamos por la batidora la cebolla y el tomate.

Machacamos en el mortero el azafrán, el ajo, el perejil y las almendras.

En una sartén aparte, añadimos una cucharada soperas de aceite y añadimos el majado, cuando esté dorado añadimos un chorrito de agua y de vino blanco y hacemos las almejas.

Ponemos en la cazuela la salsa de cebolla y tomate junto con los pimientos, añadimos las almejas con la salsa y las colas de rape y las gambas, añadimos el vaso de vino y 1 vaso de agua y dejamos hacer a fuego lento unos 10 o 15 minutos. Salpimentamos al gusto.

Se sirve en una fuente y se espolvorea con perejil picado muy fino.

## Curiosidad

Este es un típico plato de la zona lleno de sabor y muy bajo en calorías.

# Ingredientes

- 4 doradas de ración
- Sal gorda

# dorada a la sal

## ¿Cómo se elabora?

Compramos las doradas preparadas para hacerlas a la sal, es decir sin descamar, con cabeza y con las vísceras quitadas haciendo un agujero por debajo de su cabeza.

Una vez bien preparadas y limpias, cogemos una fuente refractaria de horno y le echamos una buena cantidad de sal en su fondo.

Ahora nos queda humedecer la sal con agua ligeramente, colocar las doradas sobre ella y volverlas a cubrir con otra capa de sal para que queden bien cubiertas. Lo volvemos a rociar con agua y metemos en el horno precalentado a 200° C, durante treinta minutos.

Una vez hechas las sacamos del horno, eliminamos la sal y las limpiamos bien. Listas para comer.

## Curiosidad

Por su contenido moderado de grasa se trata de un pescado semigraso y, por tanto, de bajo aporte energético, por lo que si se cocina de manera sencilla y con poca grasa, su consumo es adecuado en dietas de control de peso. Destaca su contenido modesto en proteínas de alto valor biológico.

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 380

Proteína (g) 29.9

Hidratos de C (g) 2.1

Fibra dietética (g) 0

Grasa total (g) 27.9

AGM (g) 7.1

Colesterol (mg) 155

### MINERALES

Calcio (mg) 66.8

Hierro (mg) 0.21

Sodio (mg) 51.2

Potasio (mg) 736

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg) 22.1

Vit. A: Eq. Retinol (µg) 138

Vitamina D (µg) 2.5

Vitamina E (mg) 26.1

# Ingredientes

- 1 kg de calamares
- 600 gr de patatas
- 180 gr de cebolla
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de postre de pimentón
- Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	31.5
Hidratos de C (g)	25.8
Fibra dietética (g)	2.4
Grasa total (g)	8.1
AGM (g)	3.7
Colesterol (mg)	293

### MINERALES

Calcio (mg)	55.7
Hierro (mg)	0.99
Sodio (mg)	695
Potasio (mg)	1021

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	58.6
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	211
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	5.6

# calamares con patatas

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos el aceite en una olla y añadimos la cebolla y el ajo. Cortamos en juliana la cebolla y los ajos enteros.

Cuando esté la cebolla dorada, añadimos los calamares ya limpios y troceados.

Añadimos las patatas cortadas en rodajas, el pimentón, la sal y se rehoga todo bien. Añadimos el agua necesaria y dejamos cocer hasta que esté en su punto.

## Curiosidad

La mayor parte de la grasa del calamar, es omega-3 y se le atribuyen propiedades beneficiosas para la salud cardiovascular. No obstante, los calamares y similares (sepia, potas) son ricos en colesterol, a diferencia de los pescados, blancos o azules. Además, por su contenido en purinas, los calamares están contraindicados en caso de hiperuricemia o gota.

# Ingredientes

- 1 kg de langostinos del Mar Menor frescos
- Sal
- Limón
- 2 hojas de Laurel

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>104</b>
Proteína (g)	24.3
Hidratos de C (g)	0
Fibra dietética (g)	0
Grasa total (g)	0.8
AGM (g)	0.1
Colesterol (mg)	185
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	117
Hierro (mg)	3.3
Sodio (mg)	2733
Potasio (mg)	221
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	2
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	0
Vitamina D (µg)	0.01
Vitamina E (mg)	1.5

# Langostinos del mar menor

## ¿Cómo se elabora?

Colocamos una cazuela al fuego con agua y sal. Cuando empiece a hervir echamos los langostinos y las hojas de laurel.

Una vez rompa el hervor de nuevo, sacamos los langostinos y los ponemos en un recipiente con agua y cubitos.

Pasados unos minutos, los colocamos en una fuente acompañados de unas rodajas de limón.

## Curiosidad

Los langostinos son fuente importante de proteínas, hierro, fósforo y yodo. Su contenido en colesterol es superior al de otros mariscos, sin embargo en relación a las cantidades que se consumen y a la calidad de su grasa, este alimento no resulta perjudicial.

# Ingredientes

- 1,5 kg de mero en filetes
- 75 gr de yemas de espárragos
- 150 gr de cebolla
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 200 gr de gambas
- ½ l de caldo de verduras
- 1 cucharada soperas de harina
- Pimentón
- Pimienta negra
- Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	38.4
Hidratos de C (g)	4.8
Fibra dietética (g)	1.5
Grasa total (g)	21
AGM (g)	9.2
Colesterol (mg)	130

### MINERALES

Calcio (mg)	69.6
Hierro (mg)	3.1
Sodio (mg)	719
Potasio (mg)	726

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	32.7
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	84.9
Vitamina D (µg)	0.01
Vitamina E (mg)	3.1

# mero a La cazuela

## ¿Cómo se elabora?

Limpiamos bien el mero, lo cortamos en filetes y lo ponemos a cocer en una olla con ½ l de agua, la espina y la cabeza. Una vez hecho se apartan y se reserva el caldo.

En una cazuela ponemos el aceite y doramos la cebolla cortada en juliana. Cuando esté dorada añadimos un cucharada de harina. Añadimos los filetes del mero, después añadimos las gambas, las yemas de espárragos, media cucharadita de pimentón, pimienta y sal.

Echamos por encima el caldo y dejamos cocer unos 10 min o hasta que reduzca el caldo y tengamos una buena salsita. Y listo para comer.

## Curiosidad

El mero contiene cantidades interesantes de vitamina E, una vitamina con acción antioxidante. Sus espinas contienen una sabrosa gelatina que confiere un sabor muy agradable a caldos o fumets, entre otros.

# Ingredientes

- 1 kilo de sardinas
- 400 gr de tomate pera
- 150 gr de cebolla
- 1 diente de ajo
- 75 gr de zanahoria
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sacarina líquida
- Pimienta
- Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 398

Proteína (g)	32.1
Hidratos de C (g)	6.5
Fibra dietética (g)	2.4
Grasa total (g)	26.3
AGM (g)	12.1
Colesterol (mg)	136

### MINERALES

Calcio (mg)	109
Hierro (mg)	4.6
Sodio (mg)	224
Potasio (mg)	952

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	46.6
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	549
Vitamina D (µg)	13.4
Vitamina E (mg)	4.3

# sardinas a la plancha con salsa de tomate

## ¿Cómo se elabora?

Limpiamos las sardinas y les quitamos la cabeza, las tripas y la espina. En la pescadería de confianza podemos pedir que nos hagan esta labor.

Ponemos las sardinas ligeramente saladas en una plancha muy caliente, y cuando estén cocinadas por el lado de la carne, les damos la vuelta y se sacan al momento. También se pueden cocinar tapadas en una sartén, pero con el fuego moderado y con poco aceite. Servimos las sardinas muy calientes y acompañadas de una salsa de tomate casera.

### Salsa de tomate casera:

Pelamos la cebolla, la zanahoria y el ajo. Los cortamos en juliana (en tiras finas).

Rehogamos estas verduras en una olla con un poco de aceite de oliva. Una vez cocinadas, añadimos los tomates ya troceados. Corregimos la acidez con una gota de sacarina. Salpimentamos y la pasamos por la batidora.

## Curiosidad

La sardina es un pescado azul o graso, posee casi 10 gramos de grasa por cada 100 gramos de carne, y es muy buena fuente de omega-3.

# Ingredientes

- 1 kg de mejillones
- 400 gr de salsa de tomate casera
- Gotitas de salsa de tabasco

# mejillones con salsa picantona

## ¿Cómo se elabora?

Lavamos bien los mejillones y los disponemos en una olla tapada, sin agua, a fuego medio, hasta que se abran todos.

Retiramos las conchas vacías y colocamos los mejillones (con su concha) en una fuente.

La salsa de tomate es la misma que la de las sardinas, pero le añadimos unas gotas de tabasco.

Salseamos los mejillones con la salsa de tomate ligeramente picante. Servimos en frío o ligeramente calentados en el microondas.

## Curiosidad

Respecto a su composición nutricional, es un alimento especialmente rico en hierro (4,5 gr por 100 gramos de carne). Cantidad mayor comparado con muchas carnes y pescados. Puede ser, por tanto, un complemento de la dieta ideal en caso de anemia.

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	173
Proteína (g)	7.8
Hidratos de C (g)	7.9
Fibra dietética (g)	2.4
Grasa total (g)	11.5
AGM (g)	7.5
Colesterol (mg)	78.8
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	38.9
Hierro (mg)	3.5
Sodio (mg)	205
Potasio (mg)	516
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	52.4
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	476
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	2.1



# Ingredientes

- 4 lubinas de ración (250 gr aproximadamente)
- 200 gr de patatas; 4 patatas tamaño huevo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas soperas de pan rallado
- 250 ml de vino blanco
  - Perejil
  - 2 dientes de ajo
  - Limón
  - Pimienta
  - Pimentón
  - Sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	431
Proteína (g)	43.8
Hidratos de C (g)	21.1
Fibra dietética (g)	3.4
Grasa total (g)	16.4
AGM (g)	8.9
Colesterol (mg)	168
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	299
Hierro (mg)	6.3
Sodio (mg)	199
Potasio (mg)	1195
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	42.7
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	266
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	1.8

# Lubina con salsa de pimentón

## ¿Cómo se elabora?

Pedimos en la pescadería que nos limpien las lubinas quitándoles las tripas. En casa, las lavamos bajo el chorro de agua fría. Practicamos dos cortes en los lomos e introducimos media rodaja de limón (con la corteza bien lavada). Salpimentarlas por ambos lados sin olvidar el hueco de la tripa.

Picamos muy fino el perejil y los dientes de ajo y embadurnamos el hueco de las tripas con este preparado.

En un cuenco mezclamos el pan rallado con la cucharadita de pimentón. Disponemos las lubinas en una fuente refractaria con la mezcla de pimentón y pan rallado en la parte interior de las lubinas. Regamos todo con el vino blanco, agua y un chorrito de aceite de oliva virgen.

Introducimos la fuente en el horno previamente precalentado y dejamos hornear unos 20 minutos aproximadamente a una temperatura de 180°.

Elegimos las patatas tamaño huevo, así que tendremos unas 4 patatas, lavarlas muy bien y sin pelarlas las vamos a hacer en el microondas. Las pinchamos con un palillo y las ponemos en un recipiente apto para microondas y lo tapamos con un film transparente. Ponemos el microondas a máxima potencia 5 minutos.

Servimos las lubinas con un poco de salsa y con las patatas.

## Curiosidad

La lubina es, junto con el bacalao, la pescadilla, la perca y la raya, uno de los pescados blancos más magros, dado que apenas aporta 1,3 gramos de grasa por 100 gramos de carne. A esto se une su elevado contenido en proteínas de alto valor biológico (proteínas de buena calidad) frente a la mayoría de pescados, así como de vitaminas y minerales.



**arroz**

# Ingredientes

- 200 gr de arroz redondo
- 600 gr de jibia
- 200 gr de alcachofas
- 180 gr de pimiento rojo
- 150 gr de tomate
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- Azafrán
- Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	23.6
Hidratos de C (g)	43.9
Fibra dietética (g)	5
Grasa total (g)	9.4
AGM (g)	5.6
Colesterol (mg)	326

### MINERALES

Calcio (mg)	60.6
Hierro (mg)	2.2
Sodio (mg)	866
Potasio (mg)	604

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	50
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	96.5
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	4.6

# arroz con jibia

## ¿Cómo se elabora?

Limpiamos bien la jibia, troceamos y salteamos con tres cucharadas de aceite de oliva junto con los corazones de las alcachofas, partidos en cascós, el pimiento en tiras, el tomate rallado y los ajos pelados y picados. Cocinamos durante 10 minutos.

Añadimos un vasito pequeño de agua y dejamos hervir unos diez minutos más.

Todos estos ingredientes los colocamos en una paella, junto con el arroz, unas hebritas de azafrán desmenuzadas con la mano, sal y el agua.

La cantidad de agua debe ser el doble que de arroz y un poco más (caliente), pero hay que estar atentos por si hay que añadir algo más.

Se deja a fuego medio hasta que el arroz esté cuajado.

## Curiosidad

El arroz junto con el maíz, el mijo y el sorgo, son los únicos cereales que no contienen gluten por lo que son tolerados por las personas con celiaquía.

# Ingredientes

- 200 gr de arroz redondo
  - 320 gr de carne magra de cerdo
  - 300 gr de tomate
- 360 gr de pimiento rojo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - 2 dientes de ajo
    - Perejil
    - Azafrán
  - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	19
Hidratos de C (g)	46.6
Fibra dietética (g)	3.3
Grasa total (g)	19.5
AGM (g)	9.9
Colesterol (mg)	56

### MINERALES

Calcio (mg)	32
Hierro (mg)	2.7
Sodio (mg)	460
Potasio (mg)	589

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	45.4
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	559
Vitamina D (µg)	Trazas
Vitamina E (mg)	2.1

# arroz con magra

## ¿Cómo se elabora?

Cortamos la carne de cerdo en pedacitos muy pequeños y se rehogan con tres cucharadas de aceite en una sartén antiadherente; hasta que se dore.

Retiramos la carne y, en ese mismo aceite, salteamos los ajos, pelados y enteros y se apartan también. Se hace lo mismo con los pimientos troceados, y finalmente con el tomate pelado y picadito.

Ponemos el agua caliente en la paella (el doble y un poco más que de arroz) y echamos todos los ingredientes, junto con el perejil cortadito, unas hebras de azafrán y sal.

Se prueba de sal y dejamos hervir diez minutos a fuego fuerte y diez a fuego suave. Tapamos con un trapo limpio y listo para comer.

## Curiosidad

El arroz es un alimento energético, está indicado como uno de los alimentos de primera elección en situaciones de gran desgaste físico, ya sea laboral o por la práctica de ejercicio. No obstante, esta particularidad obliga a medir la cantidad a consumir en caso de sobrepeso, obesidad y diabetes.

# Ingredientes

- 200 gr de arroz
- 150 gr de berenjena
- 150 gr de pimiento rojo
- 300 gr de alcachofas
  - 250 gr de coliflor
- 100 gr de judías verdes
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - 3 dientes de ajo
- 50 gr de tomate natural triturado
- 5 hebras de azafrán
- Colorante alimentario
- Perejil y sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 312

Proteína (g)	7.1
Hidratos de C (g)	47.5
Fibra dietética (g)	8
Grasa total (g)	8.7
AGM (g)	5.5
Colesterol (mg)	0

### MINERALES

Calcio (mg)	64.4
Hierro (mg)	2
Sodio (mg)	102
Potasio (mg)	659

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	99
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	222
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	1.5

# arroz con verduras

## ¿Cómo se elabora?

Limpiamos todas las verduras, las troceamos y las picamos dependiendo del gusto.

Pelamos los dientes de ajo, picamos dos y dejamos uno entero.

Calentamos el aceite en una paella al fuego y doramos los ajos picados.

Incorporamos todas las verduras junto con el tomate y rehogamos, removiendo constantemente, hasta que estén hechas, si se nos pegan le añadiremos un chorrito de agua o de caldo de verduras.

Agregamos el arroz, damos unas vueltas y añadimos agua o caldo caliente, el doble y un poco más que de arroz.

Hacemos un majado con el azafrán, los ajos enteros, perejil y sal; lo diluimos con un poco de agua y lo agregamos al arroz.

Se prueba de sal y dejamos hervir diez minutos a fuego fuerte y diez a fuego suave. Tapamos con un trapo limpio y listo para comer. Buen provecho.

## Curiosidad

La combinación del arroz con hortalizas enriquece el plato en vitaminas, minerales y fibra, por lo que esta receta está aconsejada en caso de estreñimiento, mejor aún si se emplea arroz integral.

# Ingredientes

- 200 gr de arroz
- 500 gr de calamares
  - 8 langostinos
- Pescado de roca
- 300 gr de cebolla
- 300 gr de tomates maduros
- 300 gr de pimiento rojo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
  - 3 dientes de ajo
    - Azafrán
- Colorante alimentario
  - 1 hoja de laurel
  - Perejil
  - Sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	425
Proteína (g)	20.8
Hidratos de C (g)	46.7
Fibra dietética (g)	3.1
Grasa total (g)	16.6
AGM (g)	7.7
Colesterol (mg)	111
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	67
Hierro (mg)	3.4
Sodio (mg)	82.1
Potasio (mg)	450
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	42.6
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	91.7
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	2.3

# arroz marinero

## ¿Cómo se elabora?

En una olla ponemos agua y el pescado de roca, una cebolla y laurel. Reservamos el caldo.

En la paella ponemos tres cucharadas soperas de aceite y cuando esté caliente echamos la cebolla cortada en cuadritos junto con los ajos cortados a láminas, el tomate troceado pequeño y el pimiento rojo a daditos.

Cuando estén transparentes la cebolla, el pimiento y el tomate esté blandito, añadimos los calamares limpios y troceados.

Añadimos el arroz junto con el caldo de pescado caliente, el doble y un poco más que de arroz. Añadir unas hebras de azafrán rotas con la mano y el colorante alimentario.

Ponemos el fuego al máximo unos diez minutos y luego bajarlo a temperatura suave otros diez minutos para que se termine de hacer. Ponemos los langostinos en el último momento para que se cuajen y no se pongan duros.

Rectificamos de sal y añadimos colorante alimentario.

Espolvorear finalmente con perejil picado.

## Curiosidad

Por sus ingredientes este plato encaja perfectamente dentro de las características de la dieta mediterránea: cereales, pescado, aceite de oliva y vegetales.

# Ingredientes

- 200 gr de arroz
- 1 kg de conejo
- 2 pimientos verdes
  - 1 cebolleta
  - 2 tomates
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - Azafrán
  - Perejil
  - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	20.8
Hidratos de C (g)	46.7
Fibra dietética (g)	3.1
Grasa total (g)	16.6
AGM (g)	7.7
Colesterol (mg)	111

### MINERALES

Calcio (mg)	67
Hierro (mg)	3.4
Sodio (mg)	82.1
Potasio (mg)	450

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	42.6
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	91.7
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	2.3

# arroz con conejo

## ¿Cómo se elabora?

Pedimos al carnicero que corte el conejo en trocitos. En una sartén antiadherente ponemos las tres cucharadas de aceite y salteamos el conejo hasta que esté dorado. Cuando el conejo esté dorado lo reservamos.

Picamos finamente los pimientos verdes, los tomates, la cebolleta y cortamos los ajos por la mitad. Salteamos durante 6-8 minutos en la misma sartén donde hemos frito el conejo.

Cuando esté salteada la verdura, ponemos todos los ingredientes en una paella, los trozos de conejo, el arroz y las verduras. Cubrimos con agua o caldo de verduras, (el doble y un poco más que la cantidad de arroz).

Añadimos el azafrán y probamos el punto de sal. Dejamos cocer durante 10 minutos a fuego máximo y 10 minutos a fuego medio aproximadamente.

Cuando esté hecho, lo tapamos con un trapo limpio durante 5 minutos.

## Curiosidad

Plato típico murciano. Este plato se enriquece mucho si le añadimos tomillo y romero.

# Ingredientes

- 200 gr de arroz redondo
- 350 gr de sepias con su bolsa de tinta o con tinta congelada
- 300 gr de calamares medianos enteros
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- ½ vaso de vino blanco seco
  - 2 dientes de ajo
  - 2 hojas de laurel
  - 1 cebolla
- Caldo de pescado
- 2 cucharadas de perejil picado
- Pimienta y sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	24.5
Hidratos de C (g)	43.7
Fibra dietética (g)	1.8
Grasa total (g)	6.7
AGM (g)	3.9
Colesterol (mg)	353

### MINERALES

Calcio (mg)	53
Hierro (mg)	1.7
Sodio (mg)	501
Potasio (mg)	490

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	24.3
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	4.3
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	3.7

# arroz negro

## ¿Cómo se elabora?

En una sartén antiadherente ponemos una cucharada de aceite y salteamos los ajos. Bajar el fuego y añadir las sepias y los calamares limpios en trozos, así como la tinta de ambos.

Añadimos las hojas de laurel trituradas y dejamos reducir sin tapar.

Ponemos una paella al fuego, ponemos dos cucharadas soperas de aceite y echamos la cebolla finamente picada hasta que se ponga transparente.

Añadimos el arroz y removemos constantemente mientras se fríe un poquito.

Vertemos el vino y dejamos que se vaya evaporando.

Cubre con agua o caldo de verduras caliente, (el doble y un poco más que la cantidad de arroz), y añadimos las sepias y los calamares en su tinta salteados.

Comprobamos el punto de sal y cocemos durante 10 min a fuego fuerte y 10 min a fuego suave, hasta que el arroz esté en su punto. Espolvorear perejil picado. Dejar reposar 5 minutos con un trapo limpio y listo para comer.

## Curiosidad

Los calamares aportan proteínas de alto valor biológico y poca cantidad de grasa, aunque sí colesterol. Cuidando la cantidad de aceite en la elaboración del plato, esta receta es ideal para hacer más apetecible el menú de una dieta hipocalórica.



# Ingredientes

- 200 gr de arroz tipo basmati
- 1 cebolla fresca: 150 gr
- 250 gr de gambas peladas
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de curry en polvo
  - Perejil
  - Sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>261</b>
Proteína (g)	8.2
Hidratos de C (g)	43
Fibra dietética (g)	1.3
Grasa total (g)	6
AGM (g)	3.8
Colesterol (mg)	46.3
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	44.4
Hierro (mg)	1.3
Sodio (mg)	79.2
Potasio (mg)	165
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	13.6
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	0.48
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	1.2

# arroz con gambas y curry

## ¿Cómo se elabora?

Cortamos la cebolla en juliana. La salteamos con una cucharada de aceite en una sartén antiadherente.

Cuando la cebolla esté blanda añadimos el arroz, salteamos unos instantes y echamos el agua según indique el envase.

A continuación añadimos el curry, un poco de sal y dejamos hervir a fuego suave durante 15 minutos.

Seguidamente agregamos las gambas y un poco de perejil picado y sacamos del fuego dejando reposar durante 5 minutos con la tapa puesta y fuera del calor.

## Curiosidad

La mezcla de curry a menudo incluye las siguientes especias: ají, albahaca, alcaravea, azafrán, canela, cardamomo, cebolla seca, apio, cilantro, comino, cúrcuma, fenogreco, jengibre, mostaza, nuez moscada, pimienta de cayena, pimienta y tamarindo.

# Ingredientes

- 200 gr de arroz
- 1 kg de pescado variado (por ejemplo: dorada, galeras, cangrejos, rape, cabezas de pescado, pequeños pescados de roca)
- 1 cebolla
- 200 gr de tomate triturado
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 hoja de laurel
- Azafrán

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>565</b>
Proteína (g)	29.3
Hidratos de C (g)	46
Fibra dietética (g)	1.6
Grasa total (g)	28.9
AGM (g)	9.6
Colesterol (mg)	129
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	86.5
Hierro (mg)	0.93
Sodio (mg)	193
Potasio (mg)	1017
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	44.4
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	167
Vitamina D (µg)	2.1
Vitamina E (mg)	22.7

# arroz a banda

## ¿Cómo se elabora?

En primer lugar elaboramos un caldo de pescado con agua, los pescados limpios con sus espinas y las cáscaras de las gambas.

Cocinamos este caldo durante treinta minutos. Colamos y reservamos el caldo, el rape y demás pescados que se puedan aprovechar cocidos y troceados.

Desechamos el resto de pescados para este arroz.

En el mortero majamos el diente de ajo, la sal y el azafrán. Diluimos en un poco de caldo.

Ponemos la paella al fuego, verter dos cucharadas de aceite y cuando esté caliente añadir el tomate, la picada y el pimentón, remover y dejar cocer lentamente entre 3 y 4 minutos.

Añadimos el arroz y lo mezclamos bien para que se empape.

Vertemos el caldo caliente con el pescado (el doble y un poco más que la cantidad de arroz), cocer a fuego vivo unos 5 minutos y cocer unos 15 más a fuego lento.

Comprobar el punto de sal.

Tapar con un paño de cocina y dejar reposar unos minutos. Buen provecho.

## Curiosidad

El arroz es un cereal de reconocido uso en la cocina de cualquier país y que combina prácticamente con todos los alimentos. Este plato es adecuado para todas las edades y una manera acertada de fomentar el consumo de pescado.

# Ingredientes

- 200 gr de arroz
- 300 gr de bacalao desalado
  - 200 gr de pimientos del piquillo en tiras
  - 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - 100 gr de guisantes
    - 200 gr de tomate
- 100 gr de pimienta verde
  - 100 gr de cebolla
  - 2 dientes de ajo
    - Azafrán
    - Pimentón
  - Agua y sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	17.7
Hidratos de C (g)	47.7
Fibra dietética (g)	3.2
Grasa total (g)	6.6
AGM (g)	3.8
Colesterol (mg)	22.7

### MINERALES

Calcio (mg)	43
Hierro (mg)	1.5
Sodio (mg)	89
Potasio (mg)	512

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	44.8
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	394
Vitamina D (µg)	0.87
Vitamina E (mg)	2.2

# arroz con bacalao

## ¿Cómo se elabora?

Desalamos el bacalao 24 horas antes y le cambiaremos 3 o 4 veces el agua.

Cortamos a daditos el tomate, la cebolla, el pimiento y los dos dientes de ajo para preparar el sofrito.

Ponemos a calentar en una sartén o cacerola antiadherente, dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

Incorporamos los ingredientes troceados y salteamos todo hasta que la cebolla empiece a estar transparente y el pimiento blando. Echamos el bacalao y lo salteamos también durante unos dos minutos. Mientras, ponemos a calentar agua que utilizaremos posteriormente (habrá que añadirla hirviendo).

Echamos el agua hirviendo en la cazuela, (el doble y un poco más que la cantidad de arroz) distribuimos bien los ingredientes, echamos los guisantes espolvoreados por la superficie y cuando vuelva a hervir comprobamos el punto de sal. Añadimos también 2 o 3 hebras de azafrán. Cuando el agua empiece a consumirse, decoramos el arroz con las tiras de pimientos del piquillo.

Una vez consumida el agua ya está listo para servir. Buen provecho.

## Curiosidad

El arroz vaporizado conserva mejor las vitaminas y los minerales. Consiste en someter al arroz, antes de molerlo, a la acción del vapor o a una ligera cocción.

# Ingredientes

- 150 gr de arroz basmati (grano largo)
  - 100 gr de lechuga
  - 100 gr de cebolla
- 75 gr zanahoria grande
  - 300 gr tomate
  - 50 gr de maíz dulce
- 1 tarrina de queso desnatado
  - 2 latas de atún al natural
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - 12 aceitunas
- Vinagre de Módena
  - Orégano y sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>304</b>
Proteína (g)	15.2
Hidratos de C (g)	37.6
Fibra dietética (g)	2.7
Grasa total (g)	9.7
AGM (g)	5.3
Colesterol (mg)	27.9
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	96.7
Hierro (mg)	1.6
Sodio (mg)	391
Potasio (mg)	416
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	35.3
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	393
Vitamina D (µg)	1.6
Vitamina E (mg)	1.6

# ensalada de arroz

## ¿Cómo se elabora?

Cocemos el arroz con agua y sal. Mirar en el paquete cuanto tiempo tarda la cocción.

Mientras se cuece el arroz pelamos la zanahoria y el tomate. Cortamos la zanahoria a taquitos y hacemos lo mismo con el tomate, la cebolla y el queso.

Lavamos y escurrimos la lechuga, y la cortamos en juliana (en tiras finas no demasiado largas). Picamos la mitad de las aceitunas.

Escurremos el atún y lo ponemos todo en una fuente junto con todas las verduras (incluido el maíz), el queso y las aceitunas.

Cuando esté cocido el arroz, lo escurrimos y enjuagamos bajo el grifo con abundante agua.

Lo añadimos a la fuente con los demás ingredientes de la ensalada, las dos cucharadas de aceite, el vinagre, el orégano y sal.

Mezclamos todo bien.

Dejamos reposar 20 min en el frigorífico.

## Curiosidad

El arroz, por sus propiedades astringentes, conviene que personas con problemas de estreñimiento no abusen de su consumo.



**p a s t a s**

# Ingredientes

- 300 gr de espaguetis (mejor integrales)
- 350 gr de tomate triturado clase extra
- 3 latas de atún al natural sin aceite
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de orégano
- Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 407

Proteína (g)	25.7
Hidratos de C (g)	58
Fibra dietética (g)	4.8
Grasa total (g)	7
AGM (g)	3.8
Colesterol (mg)	30.6

### MINERALES

Calcio (mg)	87.3
Hierro (mg)	2.8
Sodio (mg)	714
Potasio (mg)	1330

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	65
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	217
Vitamina D (µg)	2.4
Vitamina E (mg)	1.8

# espaguetis con atún

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos a calentar un cazo con 3 litros de agua. Cuando rompa a hervir, añadir 3 cucharaditas colmadas de sal y echamos los espaguetis.

Mientras hierven los espaguetis, ponemos el aceite en una sartén antiadherente y añadimos el tomate triturado, hasta que reduzca, corregir la acidez con edulcorante líquido y sal.

Añadimos el orégano.

Cuando estén hechos los espaguetis (mirar el tiempo de cocción en el envase), los escurrimos. Mezclarlos con el tomate y atún escurrido y listo para comer.

## Curiosidad

La pasta aporta esencialmente hidratos de carbono complejos, el almidón representa la fracción mayoritaria de este alimento lo que hace que tenga un valor energético alto.

# Ingredientes

- 300 gr de nidos de espinacas
- 300 gr de tomate natural triturado o 2 tomates
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 20 gr de alcaparras
  - 12 aceitunas negras sin hueso
- 2 latitas (unos 60 gr.) de anchoas
- Orégano

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>394</b>
Proteína (g)	15.8
Hidratos de C (g)	57.7
Fibra dietética (g)	4.9
Grasa total (g)	10.1
AGM (g)	1.5
Colesterol (mg)	10.6
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	108
Hierro (mg)	2.9
Sodio (mg)	1188
Potasio (mg)	1101
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	58.4
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	168
Vitamina D (µg)	1.8
Vitamina E (mg)	1.6

# nidos con anchoas

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos de 2 a 3 litros de agua en una cazuela, con una cucharadita colmada de sal por cada litro.

Cuando esté el agua hirviendo echamos los nidos y dejamos cocer a fuego medio el tiempo que indique el paquete, removiendo de vez en cuando.

En una sartén antiadherente añadimos una cucharada de aceite y el tomate.

Dejamos que reduzca y rectificamos la acidez con sal y sacarina líquida o azúcar.

Una vez reducido el tomate añadimos las alcaparras y las aceitunas picadas previamente, así como el orégano.

Escurremos las anchoas las añadimos y removemos bien.

Escurremos bien la pasta, la mezclamos con la salsa y listo para comer.

## Curiosidad

El tomate es un fruto rico en licopeno, un antioxidante que le da el color rojo, y esta sustancia se aprovecha mejor cuando el tomate se consume cocinado, como es el caso de esta salsa.

# Ingredientes

- 300 gr de espaguetis
- 400 gr de gambas peladas
- 2 dientes de ajo
- Guindilla
- Perejil
- Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 311

Proteína (g)	16.9
Hidratos de C (g)	54.5
Fibra dietética (g)	3.8
Grasa total (g)	1.9
AGM (g)	0.3
Colesterol (mg)	74

### MINERALES

Calcio (mg)	64.6
Hierro (mg)	2.7
Sodio (mg)	128
Potasio (mg)	281

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	15.8
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	0.68
Vitamina D (µg)	0.004
Vitamina E (mg)	0.7

# espaguetis con gambas al ajillo

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos de 2 a 3 litros de agua en una cazuela, con una cucharadita colmada de sal por cada litro.

Cuando esté el agua hirviendo echamos los espaguetis y dejamos cocer a fuego medio el tiempo que se indique en el paquete, removiendo de vez en cuando.

En una sartén antiadherente doramos los dientes de ajos fileteados, y la guindilla, añadimos las gambas y después la pasta.

Salteamos todo junto unos instantes y espolvoreamos con el perejil picado.

Servimos al instante.

## Curiosidad

Las guindillas son un alimento muy popular en la gastronomía de nuestro país, pues son muy utilizadas como condimento de numerosos platos (potajes, carnes, pescados...).

Las guindillas son un fruto de sabor más o menos picante, debido a la presencia del alcaloide capsaicina, que se elimina por las heces y la orina. La capsaicina produce una sensación de ardor en la boca, e incluso dolor, y provoca lagrimeo y descongestión nasal.



# Ingredientes

- 300 gr de tallarines
- 100 gr de jamón asado
- 1 huevo
- 2 vasos de leche desnatada
- 1 cucharada de maicena
- 50 gr de queso rallado bajo en calorías
  - Pimienta negra
  - Nuez moscada
  - Sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>397</b>
Proteína (g)	20.6
Hidratos de C (g)	61.3
Fibra dietética (g)	3.8
Grasa total (g)	6.9
AGM (g)	2.1
Colesterol (mg)	71.4
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	169
Hierro (mg)	2.3
Sodio (mg)	446
Potasio (mg)	413
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	26.3
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	53.2
Vitamina D (µg)	0.23
Vitamina E (mg)	3.9

# tallarines a la carbonara

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos de 2 a 3 litros de agua en una cazuela, con una cucharadita colmada de sal por cada litro.

Cuando esté el agua hirviendo echamos los tallarines y dejamos cocer a fuego medio el tiempo que se indique en el paquete, removiendo de vez en cuando.

En una sartén antiadherente ponemos el jamón cortado a tiras y lo doramos. Añadimos la leche. Damos un hervor y añadimos la maicena sin dejar de remover. Dejamos a fuego medio, hasta que espesa la salsa.

Salpimentar. Batimos el huevo y vertemos fuera del fuego sobre la crema.

Removemos firme para que se incorpore el huevo pero sin que se cuaje y cuando la salsa esté ligada añadir el queso rallado y la nuez moscada.

Mezclar la salsa con los tallarines y listo para comer.

## Curiosidad

Los hidratos de carbono de la pasta son el nutriente predominante en este alimento, por lo que su consumo está recomendado para las personas que tienen un gran desgaste físico, como los deportistas.

# Ingredientes

- 300 gr de lacitos
- 500 gr de setas de cardo o champiñones
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - 100 ml de leche
  - 100 gr de puerros
- 4 quesitos desnatados
  - Albahaca
  - Pimienta
  - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 395

Proteína (g)	16.6
Hidratos de C (g)	56.6
Fibra dietética (g)	6.4
Grasa total (g)	10
AGM (g)	4.4
Colesterol (mg)	9.5

### MINERALES

Calcio (mg)	117
Hierro (mg)	2.7
Sodio (mg)	190
Potasio (mg)	686

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	62.4
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	68.9
Vitamina D (µg)	0.023
Vitamina E (mg)	1

# lacitos con setas

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos de 2 a 3 litros de agua en una cazuela, con una cucharadita colmada de sal por cada litro.

Cuando esté el agua hirviendo echamos los lacitos y dejamos cocer a fuego medio el tiempo que se indique en el paquete, removiendo de vez en cuando. Escurrir y reservar en una fuente.

En una sartén antiadherente ponemos el aceite y rehogamos el puerro cortado a rodajas. Cuando esté tierno añadimos las setas. Añadimos la leche y unas hojas de albahaca.

Salpimentar. Vertemos la salsa sobre la pasta. Troceamos los quesitos, los echamos por encima y servimos caliente.

## Curiosidad

Las hojas de albahaca se utilizan en la cocina, tanto si son frescas como secas. Las primeras poseen mucho más aroma y sabor.

# Ingredientes

# fideuá

- 200 gr de fideos
- 200 gr de tomate
  - 150 gr de cebolla
  - 250 gr de gambas
  - 200 gr de calamar
    - 200 gr de sepia
- 200 gr de mejillones
- 1 litro de caldo de pescado
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Perejil picado
  - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

Proteína (g)	25
Hidratos de C (g)	40.2
Fibra dietética (g)	3.8
Grasa total (g)	7.5
AGM (g)	3.9
Colesterol (mg)	164

### MINERALES

Calcio (mg)	125
Hierro (mg)	3.1
Sodio (mg)	313
Potasio (mg)	583

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	37.2
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	146
Vitamina D (µg)	0.0025
Vitamina E (mg)	3.6

## ¿Cómo se elabora?

En una sartén antiadherente, sofreímos la cebolla y el tomate, todo ello troceado en cuadraditos pequeños.

Una vez sofrito, añadimos a las verduras los calamares, troceados y limpios, y la sepia. Posteriormente cubrimos la mezcla con el caldo de pescado.

Los mejillones, una vez limpios, los ponemos en una olla con un poquito de agua al fuego para que se abran.

Ponemos todo lo anterior en una paella o cazuela de barro. A continuación añadimos los fideos y dejamos hervir durante seis minutos.

Removemos un poco y colocamos las gambas y los mejillones pelados.

Pasados seis minutos cociéndose a fuego fuerte, éste se baja a la mitad, y se deja todo el preparado cociéndose hasta que se haya absorbido casi todo el caldo, ya que debe quedar algo de caldo en el fondo de la paella una vez la saquemos del fuego.

Tapamos la paella con un trapo húmedo y esperamos 5 minutos. Buen provecho.

## Curiosidad

La fideuá es un plato cuyo ingrediente principal son los fideos. Esta combinación es una buena alternativa para aumentar el consumo de pescado, sobre todo entre los más pequeños.

# Ingredientes

- 300 gr de coditos
- 100 gr de nueces
- 500 gr de espinacas
- 250 ml de leche desnatada
- 20 gr de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de harina
- Nuez moscada
- Pimienta
- Sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	543
Proteína (g)	20.1
Hidratos de C (g)	58.8
Fibra dietética (g)	7.9
Grasa total (g)	23.5
AGM (g)	6.8
Colesterol (mg)	4.9
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	290
Hierro (mg)	4.9
Sodio (mg)	142
Potasio (mg)	976
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	184
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	615
Vitamina D (µg)	0.031
Vitamina E (mg)	3

# coditos con espinacas y nueces

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos de 2 a 3 litros de agua en una olla, con una cucharadita colmada de sal por cada litro. Cuando esté el agua hirviendo echamos los coditos y dejamos cocer a fuego medio el tiempo que se indique en el paquete, removiendo de vez en cuando.

Ponemos a cocer las espinacas, limpias y cortadas en trozos muy pequeños, en una olla con un poco de agua con sal a fuego fuerte.

Preparamos una bechamel con el aceite, la harina y la leche desnatada.

Salpimentamos y aromatizamos con un poco de nuez moscada.

Añadimos las espinacas y lo remo-

vemos todo con una cuchara de madera.

Troceamos las nueces y las añadimos a la bechamel con las espinacas.

Removemos todo y espolvoreamos todo con queso parmesano rallado. Listo para comer.

## Curiosidad

Es sabido que las nueces son un alimento bueno para el corazón porque reducen los niveles de colesterol. Este motivo lleva a muchas personas a comer una mayor cantidad de la cuenta, sin tener en cuenta que su aporte calórico es muy elevado. Por ello, aunque es saludable comer nueces, mejor si se toman en cantidades moderadas, es decir, entre 3 y 4 unidades al día.

# Ingredientes

- 200 gr de macarrones
- 300 gr de carne picada de ternera
- 150 gr de cebolla
- 400 gr de tomate
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
  - Orégano
  - Pimienta
  - Sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	434
Proteína (g)	24.2
Hidratos de C (g)	41
Fibra dietética (g)	4.5
Grasa total (g)	18.2
AGM (g)	8.9
Colesterol (mg)	49.5
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	42.2
Hierro (mg)	3.7
Sodio (mg)	77.9
Potasio (mg)	627
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	45.3
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	205
Vitamina D (µg)	Trazas
Vitamina E (mg)	1.8

# macarrones con carne

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos de 2 a 3 litros de agua en una cazuela, con una cucharadita colmada de sal por cada litro. Cuando esté el agua hirviendo echamos los macarrones y dejamos cocer a fuego medio el tiempo que se indique en el paquete, removiendo de vez en cuando.

Cortamos la cebolla en juliana, y la doramos en una sartén antiadherente con 1 cucharada de aceite y con los ajos.

Partimos los tomates en daditos y los añadimos a la cebolla, cocinar a fuego lento y si se queda seco añadimos agua. Salpimentamos y condimentamos también con el orégano. Una vez cocinado lo pasamos por la batidora.

Salteamos también la carne picada y cuando se dore le añadimos la salsa de tomate y cebolla.

Incorporamos los macarrones a la salsa y listo para comer. Servir caliente.

## Curiosidad

Plato preferido por muchos segmentos de población, especialmente por la infantil. Entra perfectamente dentro de la conocida dieta mediterránea por sus ingredientes típicamente latinos. Todos los ingredientes son protagonistas, pues cada uno posee unas características gastronómicas y nutricionales especiales.

# Ingredientes

- 250 gr de pasta de colores
  - 200 gr de tomate
  - 200 gr de cebolla
- 150 gr de pimiento rojo
- 150 gr de pimiento verde
  - 50 gr de rábanos
- 100 gr de pechuga de pavo (fiambre)
- 100 gr de queso fresco 0%
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de Módena
  - Albahaca fresca
  - Pimienta y sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>399</b>
Proteína (g)	17.5
Hidratos de C (g)	52
Fibra dietética (g)	5.8
Grasa total (g)	12.1
AGM (g)	6.1
Colesterol (mg)	20
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	116
Hierro (mg)	2.3
Sodio (mg)	297
Potasio (mg)	559
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	51.2
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	333
Vitamina D (µg)	0.02
Vitamina E (mg)	2.2

# ensalada de pasta

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos de 2 a 3 litros de agua en una cazuela, con una cucharadita colmada de sal por cada litro. Cuando esté el agua hirviendo echamos la pasta y dejamos cocer a fuego medio el tiempo que se indique en el paquete, removiendo de vez en cuando. Escurrir y reservar.

Cortamos a daditos el tomate, la cebolla, el pimiento rojo y verde y los rábanos. Cortamos también a dados la pechuga de pavo y el queso fresco 0%.

Mezclamos todos estos ingredientes con la pasta.

**Para el aliño:** en un mortero machacamos las hojas frescas de albahaca y añadimos el aceite y el vinagre hasta que emulsione.

Añadirlo a la pasta y salpimentar.

## Curiosidad

La pasta es uno de los alimentos más aceptados por el público de cualquier edad, gracias a su textura blanda y la sencillez y facilidad de cocinado. Este alimento se presta a preparaciones calientes y frías, y sobre todo, durante los meses de verano, resultan succulentas las ensaladas de pasta.

# Ingredientes

- 300 gr de lazos
- 500 gr de mejillones (pesados con cáscara)
- 500 gr de almejas
- 200 gr de gambas peladas
  - 75 gr de puerro
  - ½ de vino blanco
- 1 cucharada de harina
- 100 gr de tomate triturado natural
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Perejil y sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>417</b>
Proteína (g)	22.3
Hidratos de C (g)	57.8
Fibra dietética (g)	4.5
Grasa total (g)	7.7
AGM (g)	3.9
Colesterol (mg)	87
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	109
Hierro (mg)	8.3
Sodio (mg)	325
Potasio (mg)	768
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	60.1
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	117
Vitamina D (µg)	0.002
Vitamina E (mg)	1.7

# Lacitos maríneros

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos de 2 a 3 litros de agua en una cazuela, con una cucharadita colmada de sal por cada litro. Cuando esté el agua hirviendo echamos los lacitos y dejamos cocer a fuego medio el tiempo que se indique en el paquete, removiendo de vez en cuando. Escurrir y reservar.

Mientras tanto, limpiamos los mejillones. En una olla con el medio vaso de vino blanco cocemos los mejillones y las almejas, (que previamente habrán estado en agua y sal para quitarles la arena) hasta que se abran las conchas. Reservamos el caldo.

En una sartén antiadherente, sofreír lentamente el puerro cortado en trocitos

pequeños, y cuando esté pochada la verdura, añadimos las gambas, una cucharada de harina, el tomate y el líquido reservado de cocer los mejillones.

Rehogamos 5 minutos, espolvoreamos con perejil y rectificamos de sal, si es necesario. Finalmente añadimos los lazos y servimos muy caliente.

## Curiosidad

La pasta es una buena fuente de energía ya que posee cantidades elevadas de hidratos de carbono complejos. Además no contiene apenas grasa y es un alimento de gran aceptación. Las formas de presentarla son muy variadas ya que pueden acompañarse tanto con verdura, como con carne o pescado.



**h u e v o s**



# Ingredientes

- 4 huevos grandes
- 250 gr de tomate
- 200 gr de gambas peladas
- 100 gr de cebolla
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>205</b>
Proteína (g)	12.1
Hidratos de C (g)	3.7
Fibra dietética (g)	1.2
Grasa total (g)	15.4
AGM (g)	8.4
Colesterol (mg)	287
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	69.6
Hierro (mg)	2.5
Sodio (mg)	640
Potasio (mg)	313
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	50.7
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	266
Vitamina D (µg)	1.1
Vitamina E (mg)	3

# huevos revueltos con gambas

## ¿Cómo se elabora?

Cortamos la cebolla muy fina, ponemos en la sartén con una cucharada de aceite de oliva, hasta que esté transparente.

Cuando empiece a dorarse, añadimos el tomate muy picado y lo dejamos hacer. Lavamos las gambas, y las añadimos a la sartén.

Cuando las gambas estén hechas, batimos los huevos y se vierten sobre ellas, agregamos un poquito de sal y dejamos cuajar.

## Curiosidad

Un huevo aporta cantidades significativas de una amplia gama de vitaminas (A, B2, B12,

D, E, etc) y minerales (Fósforo, Selenio, Hierro, Yodo y Zinc) que contribuyen a cubrir gran parte de las ingestas diarias de nutrientes recomendadas para un adulto. La acción antioxidante de algunas vitaminas y oligoelementos del huevo ayuda a proteger a nuestro organismo de procesos degenerativos diversos (cáncer, diabetes, cataratas), así como de las enfermedades cardiovasculares.

# Ingredientes

- 4 huevos grandes
- 800 gr de berenjenas
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

# tortilla de berenjenas

## ¿Cómo se elabora?

Cortamos las berenjenas en rodajas muy finas, y las ponemos en agua con sal, para que luego no estén amargas.

Las dejamos en remojo durante media hora y las escurrimos bien en un paño. Ponemos en la sartén, una cucharada de aceite de oliva y añadimos las rodajas de berenjenas.

Cuando las berenjenas estén hechas, batimos los huevos en una fuente y añadimos las berenjenas, añadimos un poco de aceite en una sartén antiadherente y cuajamos la tortilla.

## Curiosidad

El contenido energético por huevo se acerca a las 75 kilocalorías, es decir, el aporte calórico de un huevo es relativamente bajo, por tanto no favorece la obesidad. Muchos platos a base de huevo pueden prepararse con muy poca o ninguna grasa añadida.

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

203

Proteína (g) 9.8

Hidratos de C (g) 4.5

Fibra dietética (g) 4.3

Grasa total (g) 15.2

AGM (g) 2

Colesterol (mg) 250

### MINERALES

Calcio (mg) 62.5

Hierro (mg) 2

Sodio (mg) 578

Potasio (mg) 447

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg) 70.6

Vit. A: Eq. Retinol (µg) 152

Vitamina D (µg) 1.1

Vitamina E (mg) 2.1

# Ingredientes

- 4 huevos grandes
- 300 gr de setas o champiñones
- 150 gr de cebolla
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - Perejil
  - Sal
- Pimienta

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>198</b>
Proteína (g)	10.7
Hidratos de C (g)	2.6
Fibra dietética (g)	1.8
Grasa total (g)	15.7
AGM (g)	8.5
Colesterol (mg)	250

<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	50.6
Hierro (mg)	2.1
Sodio (mg)	579
Potasio (mg)	383

<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	48.1
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	143
Vitamina D (µg)	1.1
Vitamina E (mg)	1.8

# tortilla de setas

## ¿Cómo se elabora?

Limpiamos y lavamos bien las setas, las secamos y las troceamos. La cebolla la pelamos y la cortamos muy finita, lo mismo que el perejil.

Ponemos en una sartén anti-adherente 2 cucharadas de aceite de oliva y añadimos las setas y la cebolla, rehogándolos bien.

Batimos los huevos en un cuenco y añadimos las verduras.

Salpimentamos. Ponemos las otras 2 cucharadas de aceite en una sartén anti-adherente y cuajamos la tortilla.

## Curiosidad

El huevo es la principal fuente de fosfolípidos de la dieta y contribuye a satisfacer de forma significativa las necesidades en ácido linoleico, ácido esencial que el organismo no puede sintetizar.

# Ingredientes

- 4 huevos grandes
- 4 manojos de ajos tiernos
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>191</b>
Proteína (g)	9.6
Hidratos de C (g)	3.2
Fibra dietética (g)	2
Grasa total (g)	15.1
AGM (g)	8.3
Colesterol (mg)	250
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	88.8
Hierro (mg)	2
Sodio (mg)	577
Potasio (mg)	319
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	120
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	244
Vitamina D (µg)	1.1
Vitamina E (mg)	2.5

# tortilla de ajos tiernos

## ¿Cómo se elabora?

Limpiamos los ajos, veremos que tiene una capa superficial más gruesa que el resto, pues esa capa se la quitamos. A veces lleva más de una capa dura, le quitamos todas para dejar la parte tierna. También cortamos la parte de abajo del ajo, la más oscura quedando la más clara (y más tierna) para cocinar. Y también le quitamos los pelillos que lleva en "la cabeza".

Los lavamos y cortamos por la mitad o bien en trozos pequeños y pasamos a cocinarlos. Los ajos se cocinan a fuego lento, de lo contrario nos quedarán crudos. Ponemos 1 cucharada de aceite de oliva para ayudar a que se cocinen bien por dentro y por fuera, le agregamos un chorrito pequeño de agua, sazonomos y tapamos.

Tardarán en hacerse unos 15 minutos, pasado este tiempo apartamos. Batimos los huevos en un cuenco, salpimentamos, y echamos los ajos sin el aceite y mezclamos con cuidado de no romperlos. En una sartén antiadherente ponemos un chorrito de aceite de oliva y cuando esté caliente, bajamos un poco el fuego y echamos los ingredientes. Cuajamos por un lado y por otro.

## Curiosidad

Recientes investigaciones ponen de relieve que los huevos son fuente de carotenoides (luteína, zeaxantina) fácilmente disponibles, y que estos componentes antioxidantes pueden ayudar en la prevención de la degeneración macular y contribuir a retrasar la aparición de cataratas.

# Ingredientes

- 1 kg de patatas
- 200 gr de cebolla
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 8 huevos medianos
  - Sal
  - Pimienta

# tortilla de patatas al microondas

## ¿Cómo se elabora?

Cortamos la cebolla en juliana. La ponemos en un recipiente apto para microondas con 2 cucharadas de aceite durante 2 minutos a potencia máxima. La rapar del recipiente no tiene que tener ningún agujero.

Dejamos en reposo y tapado durante 1 minuto.

Pelamos las patatas y las cortamos en trozos pequeños.

Juntamos con la cebolla y cocinamos en el mismo recipiente, tapado durante 10 minutos a potencia máxima, removiendo de vez en cuando.

Batimos los huevos y los mezclamos con la patata y cebolla pochada, poniendo a punto de sal.

En una sartén antiadherente ponemos 2 cucharadas soperas de aceite y cuajamos la tortilla. Lista para comer y con muchas menos calorías.

## Curiosidad

Refiriéndonos a poblaciones sanas, el consumo de 4 ó 5 huevos por semana en consumo directo: huevo frito, duro, escalfado, tortilla; o indirecto: salsas, cremas, postres, etc, no presenta problemas, y sin embargo contribuye a hacer la dieta más variada porque el huevo es una excelente alternativa nutricional a los productos cárnicos y de la pesca.

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>395</b>
Proteína (g)	18.7
Hidratos de C (g)	39.2
Fibra dietética (g)	3.2
Grasa total (g)	17
AGM (g)	7.3
Colesterol (mg)	464
<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	76.6
Hierro (mg)	2.7
Sodio (mg)	383
Potasio (mg)	952
<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	139
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	257
Vitamina D (µg)	2
Vitamina E (mg)	2.8

# Ingredientes

- 4 huevos grandes
- 1 tomate grande
- 2 latas de atún sin aceite al natural
- 100 gr de mayonesa

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 382

Proteína (g)	20.5
Hidratos de C (g)	3.4
Fibra dietética (g)	0.49
Grasa total (g)	31.8
AGM (g)	9.7
Colesterol (mg)	467

### MINERALES

Calcio (mg)	67.6
Hierro (mg)	2.9
Sodio (mg)	388
Potasio (mg)	308

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	68.1
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	329
Vitamina D (µg)	3.1
Vitamina E (mg)	6.4

# huevos rellenos

## ¿Cómo se elabora?

Hervimos los huevos hasta que estén duros. Cuando estén cocidos, los pelamos y los cortamos por la mitad. Sacamos todas las yemas dejando enteras las claras cocidas. Cortamos el tomate en dados muy pequeños.

En un cuenco mezclamos 3 yemas con el atún y el tomate. Añadimos a la mezcla mayonesa.

Rellenamos los huecos de las claras cocidas. Luego cubrimos todas las mitades de los huevos con una capa de mayonesa y rallamos sobre ésta la yema sobrante.

Lo dejamos enfriar en el frigorífico unos 15 minutos, y servimos con una guarnición de lechuga y pepino.

## Curiosidad

Se ha demostrado que un huevo de tamaño medio tiene entre 214 y 220 miligramos de colesterol. Por tanto el consumo de un huevo diario es compatible con una dieta cardiovascular saludable. Además, estudios recientes señalan a la grasa saturada, y no al colesterol, como responsable dietético de la enfermedad cardiovascular.

# Ingredientes

- 8 huevos
- 200 gr de espárragos verdes
  - 200 gr de setas
  - 50 gr de jamón serrano
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - Perejil picado
  - Sal

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 281

Proteína (g)	15.8
Hidratos de C (g)	1.7
Fibra dietética (g)	1.3
Grasa total (g)	23.2
AGM (g)	12.2
Colesterol (mg)	428

### MINERALES

Calcio (mg)	72.7
Hierro (mg)	3
Sodio (mg)	155
Potasio (mg)	385

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	103
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	269
Vitamina D (µg)	1.9
Vitamina E (mg)	4

# revuelto de trigueros y setas

## ¿Cómo se elabora?

Lavamos y picamos los espárragos y las setas. Para que los espárragos salgan tiernos los podemos poner 5 minutos a hervir en agua y sal.

En una sartén antiadherente ponemos el aceite, salteamos el jamón, las setas y los espárragos (previamente cocidos en un poquito de agua con sal) y damos vueltas de vez en cuando.

Cuando no quede agua de las setas echamos los huevos batidos con un pellizco de sal, bajamos el fuego al mínimo y dejamos que se cuajen sin que se sequen.

## Curiosidad

El huevo es rico en proteínas de alto valor biológico y es fácil de digerir. La proteína del huevo es tan buena que los científicos la usan como patrón con la que comparar la calidad proteica de otros alimentos.



**postres**



# Postres

El consumo de dulces debe ser muy controlado. Como vemos en la pirámide nutricional, los dulces están en la parte más alta, por lo que su consumo debe ser moderado y ocasional.

Todos estos productos se caracterizan por su elevado aporte energético, de ahí que su consumo esté desaconsejado en caso de seguir dietas hipocalóricas (exceso de peso), dietas controladas en grasas (problemas hepáticos y de vesícula biliar) y en hidratos de carbono (diabetes, hipertrigliceridemia, pancreatitis).

La moderación es la clave para que todos podamos disfrutar del agradable sabor que nos proporcionan estos dulces.



**Pirámide de la alimentación**  
(Agencia Española de Seguridad Alimentaria)

# Ingredientes

- 2 rodajas de piña en su jugo
- 2 plátanos
- 1 mango
- 300 gr de fresa
- 200 ml de licor de kirsch (licor de cerezas).
- 4 cucharadas de postre de azúcar o sacarina líquida

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 234

Proteína (g)	1.6
Hidratos de C (g)	41.8
Fibra dietética (g)	3.6
Grasa total (g)	0.73
AGM (g)	0.16
Colesterol (mg)	428

### MINERALES

Calcio (mg)	33.9
Hierro (mg)	0.97
Sodio (mg)	8.3
Potasio (mg)	445

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	72.4
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	124
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	0.79

# macedonia de frutas

## ¿Cómo se elabora?

Limpiamos y reservamos las fresas en el frigorífico.

Pelamos la fruta, cortamos en dados y ponemos en un bol.

Añadimos el azúcar o la sacarina removiendo con cuidado la fruta, operación que repetiremos cuatro veces, metiendo y sacando el bol del frigorífico.

Agregamos el kirsch (añadimos las fresas al bol donde tenemos la fruta un momento antes de poner el kirsch).

Tenemos esta mezcla en el frigorífico una hora.

Distribuimos en los cuencos de postre.

# Ingredientes

- 1 l de leche desnatada
  - 1/2 rama de canela
    - 125 gr de azúcar
      - 150 gr de arroz
- La cáscara de media naranja y de medio limón
  - Canela molida

# arroz con leche

## ¿Cómo se elabora?

Ponemos a hervir la leche con el palo de canela y las cáscaras de limón y naranja. Cuando empiece a hervir añadimos el arroz lavado y dejamos cocer lentamente durante 20 minutos removiendo de vez en cuando.

Añadimos el azúcar y seguimos cociendo lentamente durante otros quince minutos más hasta que obtengamos una textura cremosa. Repartimos en recipientes individuales y espolvoreamos un poco de canela molida.

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

359

Proteína (g) 12.6

Hidratos de C (g) 74.5

Fibra dietética (g) 0.91

Grasa total (g) 0.86

AGM (g) 0.15

Colesterol (mg) 6.7

### MINERALES

Calcio (mg) 319

Hierro (mg) 1

Sodio (mg) 431

Potasio (mg) 294

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg) 16.4

Vit. A: Eq. Retinol (µg) 0.08

Vitamina D (µg)

Vitamina E (mg) 0.13

# Ingredientes

- 750 ml de leche semidesnatada
- 3 huevos
- 1 ramita de vainilla
- 5 cucharadas soperas de azúcar

# natillas ligeras

## ¿Cómo se elabora?

Hervimos en un cazo la leche con la ramita de vainilla. Mientras tanto batimos los huevos con el azúcar.

Retiramos la vainilla y echamos lentamente la leche muy caliente sobre los huevos con el azúcar, seguimos batiendo enérgicamente.

Vertemos las natillas en cuencos individuales, resistentes al horno. Cocemos en el horno a 160° al baño maría, durante 20 minutos.

Dejamos enfriar y servimos espolvoreadas con canela al gusto.

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal)

204

Proteína (g) 9.2

Hidratos de C (g) 25.6

Fibra dietética (g) 0

Grasa total (g) 7.1

AGM (g) 2.6

Colesterol (mg) 170

### MINERALES

Calcio (mg) 210

Hierro (mg) 1.1

Sodio (mg) 127

Potasio (mg) 221

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg) 24.1

Vit. A: Eq. Retinol (µg) 117

Vitamina D (µg) 0.73

Vitamina E (mg) 0.82

# Ingredientes

- 1Kg de almendras crudas
  - 600 gr de azúcar
  - 6 huevos pequeños
- 200 gr de cabello de ángel
  - Canela y raspadura de limón al gusto
- Obleas

# cordiales

## ¿Cómo se elabora?

Escaldamos las almendras con agua muy caliente para poder pelarlas mejor. Cuando estén todas limpias, las picamos y las dejamos secar.

En un barreño añadimos las almendras, el azúcar, la raspadura de limón y los huevos. Trabajamos hasta formar una masa homogénea.

Colocamos en una bandeja de hornear las obleas. Cogemos pequeñas cantidades de la masa de almendra y las ponemos en las obleas con forma de cono.

Ir poniéndolos encima de las obleas sin que lleguen a tocarse unos con otros.

Introducimos en el horno previamente calentado a temperatura de 180° unos 25 minutos.

Los dejamos enfriar y listos para tomar.

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) (100 gr.) 365

Proteína (g)	6.4
Hidratos de C (g)	47.1
Fibra dietética (g)	3.1
Grasa total (g)	15
AGM (g)	8.9
Colesterol (mg)	48.2

### MINERALES

Calcio (mg)	73.6
Hierro (mg)	1.5
Sodio (mg)	21.1
Potasio (mg)	278

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	23.3
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	53
Vitamina D (µg)	0.21
Vitamina E (mg)	6.9

# Ingredientes

Para la masa:

- 60 gr de harina
- 2 huevos
- 100 ml de leche

Para el relleno:

- 3 manzanas
- 1 naranja
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de coñac
- Aceite de oliva

## Información Nutricional

<b>ENERGÍA (kcal)</b>	<b>241</b>
Proteína (g)	6.2
Hidratos de C (g)	39.4
Fibra dietética (g)	3.6
Grasa total (g)	4.7
AGM (g)	1.7
Colesterol (mg)	111

<b>MINERALES</b>	
Calcio (mg)	69.9
Hierro (mg)	1.5
Sodio (mg)	51.7
Potasio (mg)	285

<b>VITAMINAS</b>	
Acido Fólico (µg)	38.2
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	86.9
Vitamina D (µg)	0.48
Vitamina E (mg)	1.3

# creps de manzana

## ¿Cómo se elabora?

Para hacer el relleno, pelamos y partimos las manzanas en trozos pequeños y las ponemos a cocer a fuego lento con el zumo y la ralladura de la naranja, el azúcar y el coñac.

Mientras cocemos el relleno, hacemos la masa. En un vaso batidor ponemos los ingredientes de la masa y los batimos. Si es necesario, añadimos un poco más de leche para que la masa quede muy líquida.

Ponemos un poco de sal.

Pintamos con aceite de oliva una sartén antiadherente pequeña y vamos haciendo con esta masa tortitas finas doradas por ambas caras.

Cuando estén blandas las manzanas troceadas, pasamos la batidora para hacer un puré y vamos rellenando con él los creps.

Se puede servir caliente o frío.

# Ingredientes

- 3 huevos
- 125 ml de leche desnatada
- 100 gr de azúcar
- 50 gr de coco rallado
- 4 galletas María

# flan de coco

## ¿Cómo se elabora?

Caramelizamos un molde. Para ello, cubrimos el fondo con una capita fina de azúcar (50 gr) humedecida. Al fuego directo calentamos lentamente hasta que se derrite el azúcar y toma el color del caramelo, a la vez que se mueve para cubrir el fondo y las paredes del molde.

Mezclamos todos los demás ingredientes en la batidora: huevos, leche, azúcar, galletas y coco.

Vertemos el contenido sobre el molde caramelizado y cocinamos al baño maría a temperatura media (200 °C), en el horno precalentado.

Cuando el flan está cuajado, lo sacamos del horno y lo dejamos enfriar. Lo desmoldamos en el momento de servir.

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) 274

Proteína (g)	6.5
Hidratos de C (g)	31.8
Fibra dietética (g)	1.9
Grasa total (g)	12.9
AGM (g)	2.4
Colesterol (mg)	139

### MINERALES

Calcio (mg)	66.5
Hierro (mg)	1.4
Sodio (mg)	80.7
Potasio (mg)	185

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	20
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	74
Vitamina D (µg)	0.59
Vitamina E (mg)	0.79

# Ingredientes

- 250 gr de azúcar
- 250 gr de harina
- 250 gr de calabaza hervida
  - 3 huevos
- 125 ml de aceite de oliva
- Un sobre de levadura royal
- 75 gr de chocolate rallado (de pastilla mejor)
- Canela y azúcar

## Información Nutricional

### ENERGÍA (kcal) (100 gr.) 350

Proteína (g)	5.6
Hidratos de C (g)	48.4
Fibra dietética (g)	2
Grasa total (g)	14.6
AGM (g)	8.8
Colesterol (mg)	69.8

### MINERALES

Calcio (mg)	48.6
Hierro (mg)	1.4
Sodio (mg)	64.3
Potasio (mg)	176

### VITAMINAS

Acido Fólico (µg)	29.2
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	74
Vitamina D (µg)	0.28
Vitamina E (mg)	2.8

# bizcocho de calabaza

## ¿Cómo se elabora?

Hervimos la calabaza y la dejamos escurrir.

En un bol mezclamos todos los demás ingredientes muy bien y añadimos la calabaza hervida, mezclamos bien y agregamos el chocolate rallado.

Engrasamos un molde y le ponemos harina.

Colocamos la masa dentro; decoramos con una mezcla de azúcar y canela y esparcimos encima de la masa.

La metemos en el horno calentado previamente a 180° y cocemos durante unos 40 minutos con el calor por abajo.

Pinchamos con un cuchillo el bizcocho para comprobar que esté hecho por dentro.

En los últimos minutos ponemos el calor por encima.



# Índice

Presentación del Sr. Alcalde de Torre Pacheco . . . . .	<b>3</b>
Presentación del Sr. Concejal de Sanidad . . . . .	<b>4</b>
Introducción . . . . .	<b>5</b>

## Ensaladas y Verduras

Ensalada Asada . . . . .	<b>8</b>
Ensalada de Habas Tiernas . . . . .	<b>9</b>
Coliflor al Ajoarriero . . . . .	<b>10</b>
Hervido . . . . .	<b>11</b>
Pisto . . . . .	<b>12</b>
Zarangollo . . . . .	<b>13</b>
Ensalada Murciana . . . . .	<b>14</b>
Ensalada de Judías Verdes . . . . .	<b>15</b>
Berenjenas con Tomate y Cebolla . . . . .	<b>16</b>
Alcachofas con Jamón Serrano . . . . .	<b>17</b>

## Sopas y Purés

Crema de Calabacín . . . . .	<b>20</b>
Crema de Verduras . . . . .	<b>21</b>
Crema de Champiñones . . . . .	<b>22</b>
Espinacas con Bechamel Ligeras . . . . .	<b>23</b>
Crema de Espárragos . . . . .	<b>24</b>
Vichyssoise . . . . .	<b>25</b>
Sopa de Ajo . . . . .	<b>26</b>
Sopa de Rape . . . . .	<b>27</b>

## Legumbres

Olla Gitana con Peras . . . . .	<b>30</b>
Garbanzos con Acelgas y Bacalao . . . . .	<b>31</b>
Lentejas a lo Pobre . . . . .	<b>32</b>
Alubias Blancas con Champiñones . . . . .	<b>33</b>
Habichuelas con Cerdo . . . . .	<b>34</b>
Lentejas Estofadas . . . . .	<b>35</b>
Potaje de Soja . . . . .	<b>36</b>
Cocido . . . . .	<b>37</b>

Habichuelas en Ensalada . . . . .	<b>38</b>
Lentejas con Vinagreta . . . . .	<b>39</b>

## Carnes

Conejo con Serranas . . . . .	<b>42</b>
Magra con Tomate . . . . .	<b>43</b>
Muslo de Pollo con Manzana . . . . .	<b>44</b>
Estofado de Ternera . . . . .	<b>45</b>
Manitas de Cerdo en Salsa . . . . .	<b>46</b>
Lomo de Cerdo a la Sal . . . . .	<b>47</b>
Estofado de Cordero . . . . .	<b>48</b>
Hamburguesas Caseras . . . . .	<b>49</b>
Pollo en Pepitoria . . . . .	<b>50</b>
Pollo Asado con Verduras . . . . .	<b>51</b>

## Pescados y Mariscos

Almejas en Salsa . . . . .	<b>54</b>
Atún Estofado . . . . .	<b>55</b>
Cazuela de Rape . . . . .	<b>56</b>
Dorada a la Sal . . . . .	<b>57</b>
Calamares con Patatas . . . . .	<b>58</b>
Langostinos del Mar Menor . . . . .	<b>59</b>
Mero en Cazuela . . . . .	<b>60</b>
Sardinas a la Plancha con Salsa de Tomate . . . . .	<b>61</b>
Mejillones en Salsa Picantona . . . . .	<b>62</b>
Lubina con Salsa de Pimentón . . . . .	<b>63</b>

## Arroces

Arroz con Jibia . . . . .	<b>66</b>
Arroz con Magra . . . . .	<b>67</b>
Arroz con Verduras . . . . .	<b>68</b>
Arroz Marinero . . . . .	<b>69</b>
Arroz con Conejo . . . . .	<b>70</b>
Arroz Negro . . . . .	<b>71</b>
Arroz con Gambas y Curry . . . . .	<b>72</b>

Arroz a Banda . . . . .	<b>73</b>
Arroz con Bacalao . . . . .	<b>74</b>
Ensalada de Arroz . . . . .	<b>75</b>

## Pastas

Espaguetis con Atún . . . . .	<b>78</b>
Nidos con Anchoas . . . . .	<b>79</b>
Espaguetis con Gambas al Ajillo . . . . .	<b>80</b>
Tallarines a la Carbonara . . . . .	<b>81</b>
Lacitos con Setas . . . . .	<b>82</b>
Fideuá . . . . .	<b>83</b>
Coditos con Espinacas y Nueces . . . . .	<b>84</b>
Macarrones con Carne . . . . .	<b>85</b>
Ensalada de Pasta . . . . .	<b>86</b>
Lacitos Marineros . . . . .	<b>87</b>

## Huevos

Huevos Revueltos con Gambas . . . . .	<b>90</b>
Tortilla de Berenjena . . . . .	<b>91</b>
Tortilla de Setas . . . . .	<b>92</b>
Tortilla de Ajos Tiernos . . . . .	<b>93</b>
Tortilla de Patatas al Microondas . . . . .	<b>94</b>
Huevos Rellenos . . . . .	<b>95</b>
Revuelto de Trigueros y Setas . . . . .	<b>96</b>

## Postres

Información sobre los postres . . . . .	<b>98</b>
Macedonia de Frutas . . . . .	<b>99</b>
Arroz con Leche . . . . .	<b>100</b>
Natillas Ligeras . . . . .	<b>101</b>
Cordiales . . . . .	<b>102</b>
Creps de Manzana . . . . .	<b>103</b>
Flan de Coco . . . . .	<b>104</b>
Bizcocho de Calabaza . . . . .	<b>105</b>