

Campaña educativa sobre la salud alimentaria en Gipuzkoa

# D'ELIKATUZ BIZI cocina saludable



# Eibro de recetas

Libro creado por el Centro de la Alimentación y la Gastronomía D'elikatuz de Ordizia, con la ayuda de las siguientes escuelas de cocina:

> Academia de Cocina AIALA Escuela de Cocina IÑAKI IZAGUIRRE Goierri Lanbide Eskola Escuela Superior de Hostelería, CEBANC-CDEA El Txoko del Gourmet





\* kutxa

Colaborador:



### ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
LOS ALIMENTOS Y LOS NUTRIENTES	4
PAUTAS PARA UNOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES	6
RECETAS:	
.: Puerros rebozados sobre gazpacho claro	
.: Ensalada de arroz basmati con lentejas, brotes y vinagreta de langostinos al cu .: Calabacines rellenos de pasta con salsa de nueces	
.: Huevos escalfados sobre lecho de trigueros napado	
con crema fina de patata al graten de queso "Idiazabal"	20
.: Tallarines negros sobre cama de pisto al vinagre balsámico	22
.: Timbal de lentejas y lengua con puré ahumado de patata	24
.: Estofado de patatas nuevas, espárragos y guisante de temporada	
con lascas de ibérico al aroma de perejil	26
.: Foie fresco sobre alcachofas de Tudela	28
.: Tortitas de tortilla con patatas chip	30
.: Verdel al vapor con juliana de puerro y arroz integral salteado con dátiles	32
Postres:	
.: Raviolis de sandía con macedonia sobre salsa de yogur	34
.: Tatín de manzana	36
.: Cesta volcada de frutas y sorbetes	
.: Crema de cítricos con bizcochos crujientes de aceite de oliva y hierbas frescas	40
.: Brik de frutas asadas con sopa de chocolate blanco y menta fresca	42
menús para algunas situaciones especiales:	
.: Menú para mantener los triglicéridos "a raya"	44
.: Menú para mantener el colesterol "a raya"	45
.: Menú para el estreñimiento	46
.: Menú para fortalecer y mejorar los huesos	47

1

#### 0. INTRODUCCIÓN

Uno de los principales pilares de nuestra salud es una adecuada alimentación. Es a través de ella como nuestro organismo obtiene las sustancias que le son indispensables para su supervivencia, adecuado mantenimiento y desarrollo. Se puede decir, por tanto, que sin una buena alimentación no es posible una vida saludable.

A ello, precisamente, quisiéramos contribuir desde D'elikatuz con esta publicación. Quisiéramos ofrecer unas sencillas pero importantes pautas y algunas sugerencias para promover unos hábitos alimentarios saludables. Más que incidir en problemas de salud u ofrecer soluciones a trastornos y enfermedades proponemos hábitos alimentarios saludables que nos permitan vivir con salud y ahondar en nuestro bienestar.

Las recetas que encontraréis en el libro no son más que el desarrollo imaginativo de algunas de las pautas fundamentales para una buena alimentación y una dieta equilibrada que se indican en el apartado "Pautas para unos hábitos alimentarios saludables". Son algo así como la muestra visible de lo que se puede realizar gastronómicamente desde criterios dietéticos adecuados. Tratando de superar la extendida creencia popular de que comer sano es difícil, aburrido, monótono y hasta insípido, lo que sigue a continuación en esta publicación, quiere demostrar lo contrario: que la cocina saludable es tan fácil o tan complicada como cocinar desde criterios no tan saludables; que es tan o más variada que nuestra alimentación habitual, tan sabrosa y apetecible como nuestros platos preferidos, y desde luego, mucho más sana.

Quizá sea este último, el de la cocina saludable, el de los platos y menús equilibrados, uno de los grandes retos que tendrá tanto la cocina doméstica como la alta cocina en los años venideros.

Es hora de empezar, iQue aproveche!



#### 1. LOS ALIMENTOS Y LOS NUTRIENTES

A la hora de alimentarnos y de confeccionar nuestras dietas nos son indispensables los alimentos. Pero para elaborar una dieta equilibrada y cubrir adecuadamente las necesidades de nuestro organismo es necesario saber la composición de esos alimentos. De este modo, una vez sabida la composición podremos combinarlos de manera adecuada y elaborar nuestra dieta.

Como principio general podemos decir que la gran variedad de alimentos que conocemos están constituidos básicamente por agua, proteínas, hidratos de carbono, grasa o lípidos, vitaminas y minerales. Y cada uno de estos nutrientes desarrolla un papel fundamental en la correcta nutrición y en el buen desarrollo de nuestro cuerpo y de nuestra salud. En nuestro intento por hacernos con unos hábitos alimentarios saludables buscaremos la adecuada cantidad y proporción de estos nutrientes básicos.

Así, los hidratos de carbono suponen la principal fuente de energía que requiere nuestro organismo y se encuentran mayoritariamente en los alimentos de origen vegetal (cereales y derivados, tubérculos, verduras y hortalizas; y también en forma de hidratos de carbono simples en el azucar de mesa, la miel, las frutas...).

Las **proteínas** tienen principalmente una función plástica, es decir, que participan en la formación, constitución y desarrollo de la mayoría de las células, tejidos y órganos de nuestro cuerpo. Pero, junto a esto, también desarrollan funciones de defensa, control genético y transporte de sustancias por el organismo.

Las principales fuentes proteicas son carnes, huevos, pescados, leche y productos lácteos (de origen animal y de alto valor biológico), y legumbres, frutos secos y cereales (de origen vegetal y de menor valor biológico).

Los **lípidos o grasas** sirven para almacenar energía en forma de triglicéridos, proteger nuestros órganos y a su vez nos aíslan térmicamente. Pero además de esto, los lípidos son fundamentales para el transporte de vitaminas (A, D, E, K) y grasas en sangre y para la formación de las membranas celulares y otros elementos celulares y hormonales.

Podemos diferenciar las fuentes de grasa en función de los ácidos grasos que las componen. Así, las principales fuentes lipídicas compuestas por ac. grasos saturados son los animales terrestres (manteca, tocino, mantequilla, carne grasa), los lácteos (nata, quesos grasos) y algunas grasas vegetales de origen tropical (aceite de coco y palma...). Y las fuentes de grasa compuesta por ac. grasos insaturados son las grasas de origen vegetal (aceite de oliva, girasol, maíz, soja) y pescados y mariscos.

Las **vitaminas y minerales** tienen función reguladora del organismo, ya que intervienen en infinidad de procesos para el normal funcionamiento de nuestro cuerpo.

Las **vitaminas** son esenciales e imprescindibles para nuestra salud, están presentes en infinidad de alimentos, pero nuestro cuerpo, en parte o en su totalidad, no puede sintetizarlas. Es por ello que para cubrir nuestras necesidades vitamínicas la dieta resulta crucial.

Las verduras y las frutas proporcionan gran parte de las vitaminas que necesitamos, también los cereales y las legumbres. Sin embargo, la vitamina  $B_{12}$  únicamente se encuentra en alimentos de origen animal y la  $B_2$  es muy difícil de cubrir en sus requerimientos sólo a través de productos vegetales.

Por tanto, cabe decir que, en condiciones normales, una dieta variada y equilibrada que incluya todo tipo de alimentos aporta la cantidad suficiente de vitaminas que necesita nuestro organismo.

Al igual que las vitaminas los **minerales** son esenciales e imprescindibles para nuestra salud y están repartidos en los diferentes alimentos. Debido a que el cuerpo humano no puede sintetizarlos únicamente podemos cubrir nuestras necesidades a través de la dieta.

De todos los minerales existentes en la naturaleza, hay algunos que se consideran esenciales para el ser humano, son aquellos que necesita nuestro organismo para el desarrollo de todos sus procesos y su correcto funcionamiento. A pesar de no necesitar todos estos minerales en igual cantidad (algunos más de 1g al día y otros unos pocos microgramos) la falta de alguno de ellos puede alterar notablemente el equilibrio de nuestro organismo.

No obstante al igual que con las vitaminas, en condiciones normales, una dieta variada y equilibrada que incluya todo tipo de alimentos aporta la cantidad suficiente de minerales que necesita nuestro cuerpo.

Por último, pero quizá el más importante de todos los nutrientes, tenemos el **agua**. No en vano aproximadamente entre el 60 y el 70% de nuestro cuerpo está constituido por él (hasta el 75 % en los niños). El agua es necesaria para la composición de nuestras células, órganos y tejidos y para el correcto desarrollo de todos los procesos fisiológicos de nuestro cuerpo. Agua que nuestro cuerpo también utiliza para deshacerse de los residuos metabólicos producidos y para otras muchas funciones.

Así pues, su reposición y equilibrio en el organismo a través de la ingesta diaria de agua resulta indispensable. Quizá podamos pasar sin comer varios días incluso semanas, pero apenas podemos vivir unos pocos días sin beber. Por todo ello, se recomienda la ingesta de 1,5-2 l de agua al día.

#### 2. PAUTAS PARA UNOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

Podemos comenzar diciendo como regla general que tanto más saludable será nuestra alimentación cuanto más variada sea nuestra dieta. Así pues, se puede decir que no existen alimentos prohibidos y que podemos y debemos comer de todo. Eso sí, claro esta que no de cualquier modo y en cualquier cantidad. En eso precisamente radica el equilibrio alimentario y la salubridad de nuestros hábitos y de nuestra dieta.

Al confeccionar nuestra dieta existen dos parámetros que resultan muy importantes y debemos tener en cuenta:

- a) La primera, es la **necesidad energética** que tenemos cada persona. Diferente en función de nuestro sexo, edad, talla, peso y actividad física (también varía según diversos estados fisiológicos).
- b) Y la segunda, tan importante o más que la primera, es la adecuada y proporcionada ingesta de los diferentes nutrientes antes citados.

#### La necesidad e ingesta energética.

La necesidad energética, es decir, la cantidad de energía que cada persona necesita la podemos calcular por medio de tablas fijas que nos ofrecen cantidades orientativas según sexo, edad, peso o talla; o podemos calcularla con ecuaciones más personalizadas.

Fuente de pesos y alturas hasta 18 años:

Curvas y tablas de crecimiento sobre población nacida entre 1978 y 1980. Instituto de Investigación sobre Crecimiento y Desarrolla. Fundación Faustino Orbegozo. Bilbao.

Para las edades superiores se ha hecho una estimación recogiendo resultados de diferentes tablas y poblaciones.

Fuente de necesidades energéticas: Modificado de National Research Council, Recomendad Dietary Allowances. 9º edición. Washington. D.C. Nacional Academy of Sciences, 1980.

Nota: Los pesos y las alturas no son los ideales, sino las medias de la población.

Categoría	Edad (años)	Peso (Kg)	Altura (cm)	Necesidad energética (Kcal)
Niños	1-3	10-15	74-95	900-1800
	4-6	16-21	101-115	1300-2300
	7-10	23-35	120-138	1650-3300
Hombres	11-14	36-52	141-161	2000-3700
	15-18	57-68	168-174	2100-3900
	19-22	69-70	174-175	2500-3300
	23-50	70-75	175-174	2300-3100
	51-75	75-76	174-171	2000-2800
	>76	75	170	1650-2450
Mujeres	11-14	39-50	143-158	1500-3000
	15-18	53-59	160-161	1200-3000
	19-22	59-60	161-163	1700-2500
	23-50	60-63	162-160	1600-2400
	51-75	63-65	159-157	1400-2200
	>76	64	155	1200-2000
Embarazo	-	-	-	+300
Lactancia	-	-	-	+500

Para calcular la energía que cada persona necesita, es necesario saber la energía que gasta, ya que en adultos sanos, ambos números deben ser equivalentes. Es decir, que en condiciones de salud y normalidad, debemos reponer la misma cantidad de energía que consumimos. Para el cálculo de la energía que gastamos y, por tanto, necesitamos a lo largo del día debemos tener en cuenta lo que nuestro organismo gasta y necesita para mantenerse y realizar sus actividades básicas, es decir, lo que consume en total reposo (Tasa de Metabolismo Basal); y a esta cifra debemos añadirle lo que nuestro cuerpo necesita y consume en la realización de diferentes actividades físicas.

Gasto y necesidades energéticas diarias:

Tasa de Metabolismo Basal + Gasto energético por actividad física.

#### Cálculo de la Tasa de Metabolismo Basal diaria (TMB):

Hombre: 66 + (13.75 x Peso en kg) x (5,00 x Talla en cm) - (6,78 x Edad en años)

Mujer:  $65,55 + (9.56 \times Peso \ en \ kg) \times (1,85 \times Talla \ en \ cm) - (4,68 \times Edad \ en \ años)$ 

TMB/24h = TMB por hora

Gasto y necesidades energéticas diarias:

**\( \Sigma \)** (TMB por hora x duración de la actividad (en horas) x factor de actividad)

Factor o	Factor de actividad según actividad física para en cálculo del gasto energético									
Tipo de actividad	Tipo de actividad Descripción de la actividad									
Reposo	Durante el sueño, tendido (a temperatura agradable)	1,0								
Muy ligera	Sentado o de pie sin moverse (trabajo de oficina, pintar, conducir, jugar a	1,5								
	cartas, tocar un instrumento, etc.)									
Ligera	Caminar en llano a 4-5 km/h, trabajo de taller, doméstico, camarero,	2,5								
	cuidado de niños, golf, vela, etc.									
Moderada	Industria ligera, marchar a 6 km/h, jardinería, bicicleta a 18 km/h, esquí,	5,0								
	tenis, baile, etc.									
Intensa	Correr a 12 km/h, trabajo forestal, peón de construcción, agricultura,	7,0								
	baloncesto, fútbol, rugby, escalada, etc.									
Muy intenso	Subir escaleras a toda velocidad o entrenamiento atlético intensivo	15,0								



# Vas a saber lo que es bueno

obra social

tiempo libre y medioambiente



Nos gusta contribuir en la mejora de la salud de nuestra sociedad.

Y sabemos que la alimentación es una parte fundamental para conseguir y mantener un organismo sano.

Por eso la Obra Social de kutxa ha decidido apoyar una idea muy saludable: la Campaña Educativa sobre salud alimentaria en Gipuzkoa promovida por el centro D'elikatuz de Ordizia.

Patrocinando la promoción y divulgación de la campaña y los cursos de cocina saludable.

Así sabrás cómo alimentarte mejor, cómo elaborar platos con valor nutritivo y preventivo, qué productos frescos debes comprar...

Así, esta ayuda te sentará muy bien.



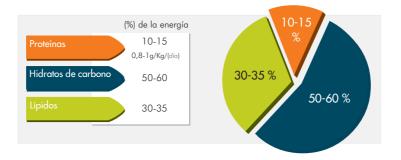
Campaña Educativa sobre la salud alimentaria en Gipuzkoa

www.kutxasocial.net , la Obra Social de kutxa en Internet.



#### Reparto y equilibrio de nutrientes y alimentos

Una vez sabida la necesidad energética, debemos saber cómo repartir esa energía, es decir, a través de qué alimentos y nutrientes debemos ingerir esa energía para que la cantidad y proporción de los diferentes nutrientes necesarios para nuestro organismo sea la adecuada. Sirva como muestra este gráfico en el que se indican las proporciones adecuadas de hidratos de carbono, lípidos y proteínas:



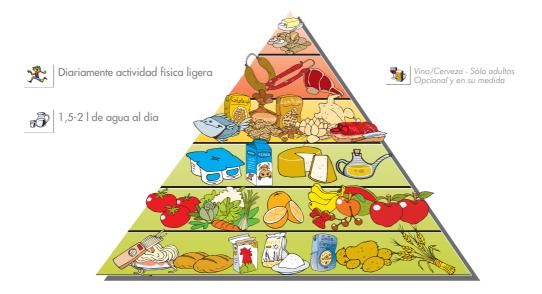
Entre el 10 y el 15% del total de la energía ingerida debe proceder de proteínas. Esto supone entre 0,8 y 1 g de **proteínas** por Kg de peso y día. De todas estas proteínas conviene que las de origen animal (carne, pescado, huevo) no sean más de la mitad.

De hidratos de carbono el 50-60% del total de la energía ingerida. De estos los H.C. simples, sobre todo el azúcar de mesa y dulces, no deben superar el 5% de la energía total.

Y de **lípidos o grasas** el 30-35%. Mayoritariamente de origen vegetal.

A todo esto debemos añadir la adecuada ingesta de vitaminas, minerales, agua y fibra.

Para resolver la complejidad que suponen todos estos cálculos y ofrecer unas sencillas pautas sobre cómo cubrir a través de nuestra alimentación todos estos requerimientos, existen elementos pedagógicos como la rueda de alimentos o la pirámide de alimentos que nos orientan sobre la cantidad y frecuencia de ingesta de cada grupo de alimentos.



La pirámide de la alimentación representa gráficamente las pautas generales para unos hábitos alimentarios saludables. Es la muestra de que una alimentación saludable debe contener todo el abanico de alimentos, debe ser variada, pero cada alimento o grupos de alimentos en su adecuada proporción.

Así, la base de la pirámide nos muestra los alimentos básicamente energéticos, como **cereales** y sus derivados, y tubérculos. Grupo de alimentos del que debemos comer de 4 a 6 raciones al día.

Sobre este grupo, se encuentra el segundo escalón de la pirámide, compuesto por hortalizas, verduras y frutas. Son alimentos que básicamente nos aportan vitaminas y minerales fundamentales para nuestro organismo y gran parte de la fibra necesaria. De este grupo debemos ingerir al menos 5 raciones diarias: 2 de hortalizas, a poder ser una de ellas fresca, y 3 de fruta, dos de ellas frescas.

En el tercer escalón se encuentran **los lácteos y el aceite de oliva**. Son alimentos que también conviene consumir a diario. Una o dos raciones de lácteos y de 3 a 6 raciones de aceite de oliva al día (3-6 cucharadas).

En el cuarto escalón se da un cambio importante. No son ya alimentos o grupos de alimentos de consumo diario, sino de consumo semanal. Así, del grupo de los pescados, las carnes magras, los huevos, las legumbres y de los frutos secos conviene comer de 2 a 3 raciones a la semana. 2-3 raciones a la semana de cada grupo. Son alimentos de elevado valor proteico, fundamentales para nuestro organismo, pero de los cuales no conviene abusar. Uno de las desviaciones más importante en nuestros hábitos alimentarios es la del excesivo consumo de alimentos ricos en proteínas, sobre todo de carnes.

Y, por último, en la punta de la pirámide, están los grupos de alimentos de consumo ocasional. Así, las carnes grasas y embutidos, las grasas, los dulces, pasteles, bollería, caramelos, chucherías, refrescos, helados, etc. son alimentos cuyo consumo conviene que sea excepcional y poco habitual.

El consumo de vino o cerveza queda reservado exclusivamente a adultos y conviene hacerlo con moderación (no más de 2 vasos al día).

#### La alimentación a lo largo del día

Nuestro cuerpo necesita energía y nutrientes a lo largo de todo el día. Es por ello que, con los criterios y proporciones antes señaladas, debemos repartir esta energía y estos nutrientes de modo adecuado durante toda la jornada. Al menos debemos hacer tres ingestas de comida al día bien repartidas entre ellas, y, a poder ser, es muy aconsejable hacer cinco. Sirva como orientación el siguiente reparto:

3	NGESTAS DIARIAS	5	NGESTAS DIARIAS
Desayuno	30% (510 – 900 Kcal)	Desayuno	20% (340 – 600 Kcal)
Comida	35% (595 – 1050 Kcal)	Almuerzo	10% (170 – 300 Kcal)
Cena	35% (595 – 1050 Kcal)	Comida	30% (510 – 900 Kcal)
		Merienda	10% (170 – 300 Kcal)
		Cena	30% (510 – 900 Kcal)

#### La dieta de la semana

A la hora de ir creando hábitos de alimentación saludables y pensar u organizar nuestra dieta semanal, es importante tener en cuenta los criterios citados anteriormente, y especialmente la pirámide nutricional.

Teniéndose que adecuar a gustos y situaciones particulares de cada persona, éste podría ser un modelo de dieta semanal:

#### Desayuno

A elegir un elemento de cada grupo:

- .: Leche, yogur, café, té o infusiones.
- .: Cereales, pan o tostadas solas o con aceite, tomate o queso fresco.
- .: Fruta entera o zumo de frutas.

#### Media mañana

A elegir e intercalar cada día:

- .: Fruta entera.
- .: Zumo de frutas.
- .: Leche desnatada o semidesnatada.
- .: Bocadillito o sandwich vegetal con jamón cocido.

#### Merienda

A elegir e intercalar:

- .: Fruta entera.
- .: Frutos secos.
- .: Frutas secas.
- .: Bocadillito o sandwich vegetal.
- .: Yogur.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
С	Pasta +	Arroz +	Verduras	Legumbre +	Patatas +	Pasta +	Verdura.
0	verdura.	legumbre.	frescas + patata.	verdura.	trozos de carne.	verdura.	Arroz +
M	Carne	Fruta.	'	Fruta.		Fruta.	pescado.
	magra.		Carne magra.		Lácteo.		Fruta o dulce.
D A	Lácteo.		Lácteo.				
C E	Caldo o sopa.	Verdura fresca.	Pasta + verdura.	Pescado + verdura.	Verdura fresca.	Patata + verdura.	Verdura fresca.
Ν	Huevos.	Pescado.	Fruta.	Lácteo.	Huevos.	Lácteo.	Lácteo o fruta.
А	Fruta.	Lácteo.			Fruta.		irufa.

Cada comida principal conviene acompañarla de una rebanada de pan (3-4 dedos, 40 g aprox.).

Las cantidades varían según las necesidades energéticas de cada uno. Conviene ajustarlas para mantenerse cada persona dentro de un margen de peso saludable para ella.

Éste no es más que un modelo de dieta semanal que se puede variar, intercambiar los días o modificar alimentos según las necesidades y los gustos de cada persona. Tratando siempre de seguir las pautas propuestas anteriormente.

De igual modo, tanto la elección de diferentes alimentos dentro de cada grupo propuesto, como el modo de prepararlo dependerán también de los gustos, costumbres, posibilidades y habilidades de cada grupo familiar o persona.

Muestra de ello, son las recetas que se muestran a continuación. Se trata de algunas propuestas imaginativas en la elaboración de diferentes platos tratando de seguir los criterios de alimentación saludable que venimos exponiendo.

Esperemos que sirvan de sugerencia y ayuden a mejorar nuestros hábitos alimentarios.

iSalud y que aproveche!

#### Algunas abreviaturas:

Kcal/plato: Energía que cada plato aporta por persona expresada en Kcal.

**NE/día**: Necesidades energéticas diarias (el número de estas casillas indica el porcentaje de la energía total necesaria que cubre el plato o el nutriente correspondiente).

H.C.: Hidratos de Carbono.

A.G.S.: Ácidos Grasos Saturados.

A.G. M.I.S.: Ácidos Grasos Monoinsaturados. A.G. P.I.S.: Ácidos Grasos Poliinsaturados.

Ac. Fól.: Ácido fólico.

Niac.: Niacina. Ca: Cálcio. Fe: Hierro.

I: Yodo.

S: Azufre.



# PUERROS REBOZADOS SOBRE GAZPACHO CLARO

4 raciones | 30 min.

#### **INGREDIENTES**

- .: 1 manojo de puerros (800 g aprox.)
- .: 3 huevos
- .: 6 cucharadas de harina
- .: 250 ml de aceite de oliva

#### Para el gazpacho ligero:

- .: 1 manzana (200 g aprox.)
- .: 2 tomates de ensalada maduros (250 g aprox.)
- .: ½ pimiento verde
- .: 1 diente de ajo
- .: 4 cucharadas de aceite de oliva virgen (40 ml)
- .: 2 cucharadas de vinagre balsámico
- .: 250 ml de agua helada
- .: 100 g miga de pan
- .: Sal

#### Para la guarnición:

- .: Pimiento verde
- .: 1 zanahoria

- Plato de verdura interesante por su gran aporte vitamínico, presente principalmente en las hortalizas frescas (C. Ac. fólico. A).
- Un buen modo de comer diversas verduras de modo diferente
- Buen aporte de fibra.
- Grasa exclusivamente monoinsaturada.

Energ	ia	Pro	oteínas	Lí	pidos		idratos carbono	Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	g NE / día		NE / día	A, E, B <sub>12</sub> , C,	Ca, Fe	Fibra,
276	9-14 %	7.6	1-2 %	15.5	15.5 5-7 %		4-6 %	Ac fól.		A.G. M.I.S.

Para elaborar el gazpacho se pela la manzana, se le quita el corazón y se trocea. De igual modo, se lavan y se trocean los tomates, el pimiento verde y el diente de ajo. Se mezcla todo y se deja enfriar y macerar durante una hora en la nevera.

Una vez fríos y macerados todos los ingredientes del gazpacho, se les añade el aceite de oliva, un poco de vinagre de Jerez, el agua y la miga de pan remojada en esa agua. Se tritura bien todo con ayuda de la batidora y se cuela. Se reserva bien frío hasta el momento de montar el plato.

Por otra parte, se limpian y cortan los puerros reservando únicamente el tallo blanco. Cada puerro se divide en tronquitos de aproximadamente 5 cm. de largo y se ponen a cocer en agua con un poco de sal durante 30 minutos.

Ya cocidos, se escurren y se secan bien los puerros y se rebozan pasándolos primero por harina y luego por el huevo batido. Se fríen en aceite bien caliente hasta conseguir una crujiente costra dorada. Se escurre bien el aceite sobre papel absorbente y están listos para montar el plato.

Para ello, se dispone una base de gazpacho ligero frío acompañado de la guarnición de pimiento verde y zanahoria cortada en brounoisse. Y sobre este gazpacho se colocan los puerros rebozados calientes.



#### NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

■ La fritura de rebozados y empanados conviene realizarla con aceite de oliva (por su resistencia térmica y propiedades nutricionales) y a elevada temperatura. De este modo, la absorción de aceite por parte del alimento frito disminuye considerablemente y la costra de fritura resulta crujiente y dorada.

- Plato muy adecuado para todas las personas.
- Especialmente indicado para personas con problemas de obesidad o con dificultades circulatorias.



# ENSALADA DE ARROZ BASMATI CON LENTEJAS, BROTES Y VINAGRETA DE LANGOSTINOS AL CURRY

4 raciones | 40 min.

#### **INGREDIENTES**

- .: 160 g de arroz basmati
- .: 200g de lentejas pardinas
- .: 8 langostinos (200g aprox.)
- .: 2 tomates (400g aprox.)
- .: 1 cebolla (150g aprox.)
- .: 1 zanahoria (100 g aprox.)
- .: 100 g de brotes variados
- .: 2 dientes de ajo
- .: Caldo de ave
- .: Caldo de marisco
- .: 4 cucharadas de aceite de oliva virgen (40 ml).
- .: 1 cucharadita de curry
- .: Vinagre de sidra

- La combinación de legumbres y cereales hace que dos proteínas vegetales de bajo valor biológico se complementen para dar proteínas de buen valor biológico.
- Este plato cubre gran parte de las necesidades de proteínas diarias.
- La presencia de cebolla y tomate, ricos en vitamino C, hace absorber mejor el Hierro (Fe) presente en las lentejas.
- Los langostinos son una muy buena fuente de Yodo (I), poco presente en la composición de nuestras tierras de cultivo. A pesar de todo, la sal yodada cubre suficientemente nuestras necesidades de Yodo.
- Plato rico en fibra.

Energ	ia	Pro	oteínas	Lí	pidos		idratos carbono	Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	A, C, Ac fól.,	S, Ca, Fe, I	Fibra
450	15-22 %	26.6	4-5 %	9.3	3-4 %	76.7	10-15 %	Niac. B <sub>12</sub>		

Por una parte, se cuece el arroz en un caldo de marisco durante 14 minutos. Una vez cocido se refresca en agua con hielo, se escurre y se reserva.

Por otra, del mismo modo, se cuecen al dente las lentejas en un caldo de ave y de igual manera se refrescan, escurren y se reservan.

A continuación, se limpian los langostinos y se hace una vinagreta con el jugo de sus cabezas, vinagre, aceite, un poquito de tomate concassée y curry.

Por último, se presenta la ensalada en un plato hondo con todos sus ingredientes, acompañado de los brotes y la vinagreta con los trocitos de langostino.



#### NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

- El arroz basmati es un arroz de mayor resistencia a la cocción y queda más suelto a la hora de utilizarlo en ensaladas.
- El curry es un buen sustituto de la sal si no queremos excedernos con él en la elaboración de múltiples recetas

- Muy buen modo para la ingesta de proteínas de buen valor biológico de origen vegetal y, por tanto, sin apenas grasa saturada.
- Indicado para personas con hipotiroidismo.



# CALABACINES RELLENOS DE PASTA CON SALSA DE NUECES

4 raciones | 30 min.

#### **INGREDIENTES**

- .: 2 calabacines (400 g aprox.)
- .: 100 g de pasta (fideos, espaguetis)
- .: 12 champiñones (250 g aprox.)
- .: 4 zanahorias (280 g aprox.)
- .: 2 cebollas (300 g aprox.)
- .: 1 diente de ajo
- .: 100 g de nueces
- .: 400 ml de leche
- .: 4 cucharadas soperas de aceite de oliva (40 ml)
- .: Sa
- .: Caldo de verduras (250 ml aprox.)

- Plato energético, rico en Hidratos de Carbono (H.C.) complejos.
- Buen contenido en fibra
- Bajo contenido en grasa y toda ella monoinsaturada
- Rico en vitaminas.

Energ	ia	Pro	oteínas	Lí	pidos		idratos carbono	Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	C, Ac fól.,	S, Ca, Mn, I	Fibra
431	14-22 %	12.9	2-3 %	26.4	8-12 %	37.8	5-8 %	Niac., A, B <sub>12</sub>		

Se cortan los calabacines en cuatro trozos. Ayudándose de una cucharilla y sin romper el fondo, se vacía cada sección en forma de vaso. Se reserva la pulpa del calabacín para el relleno.

Una vez vaciados los cuartos de calabacín se ponen a cocer con agua, 1 cebolla partida por la mitad y 1 zanahoria durante unos 10 minutos. Pasado este tiempo se enfrían en agua y se reservan.

Para la salsa, se echan las nueces a la leche y se ponen a cocer a fuego lento. Se deja cocer hasta que se ablanden las nueces. Más tarde se tritura todo, se cuela y se pone al punto de sal.

Por otro lado, para el relleno de los calabacines, se pica en brounoisse (cuadraditos diminutos) la cebolla, el ajo, los champiñones, las zanahorias y la pulpa de calabacín que se había reservado anteriormente. Se rehoga todo con un poco de aceite de oliva, y se añade la pasta en trozos pequeños. Tras un

par de minutos se le añade parte del caldo de cocción de los calabacines, justo hasta cubrir los ingredientes.

Se cuece este guiso durante 5-10 minutos removiéndolo con cuidado hasta que quede cremoso. En el último momento se rectifica de sal.

Se rellenan los vasos de calabacín con esta pasta guisada y se monta el plato.

Justo antes de servir se calientan al horno los vasos de calabacín rellenos (2 vasos por persona) y se emplatan sobre la salsa de nueces, también caliente.



#### NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

- Esta forma de hacer la pasta aporta mayor untuosidad que la forma tradicional de cocer en abundante agua.
- El equivalente de este plato hecho con arroz en vez de pasta sería el risotto.

- Plato energético adecuado para deportistas.
- Recomendable para personas con problemas circulatorios o elevados niveles de triglicéridos y colesterol en sangre.



HUEVOS ESCALFADOS SOBRE LECHO DE TRIGUEROS NAPADO CON CREMA FINA DE PATATA AL GRATEN DE QUESO "IDIAZABAL"

4 raciones | 17 min.

#### **INGREDIENTES**

- .: 8 huevos
- .: 16 espárragos trigueros (800 g aprox.)
- .: 240g patatas peladas y cocidas
- .: 120 ml de leche
- .: 80 g queso "ldiazabal" rallado
- .: 40 ml de aceite oliva virgen
- .: 5 ml de vinagre de sidra
- .: Un pellizco de nuez moscada
- .: Pimienta blanca molida
- .: Sal

- Plato de elevado valor energético
- Importante contenido en proteínas y grasa de origen animal.
- Proteínas de alto valor biológico.
- Buena fuente de vitaminas de diferentes tipos.

Energ	jia	Pro	oteínas	Lí	pidos	Hidratos de carbono		Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	C, Ac fól.,	S, Ca, Mn, I	Fibra
431	14-22 %	12.9	2-3 %	26.4	8-12 %	37.8	5-8 %	Niac., A, B <sub>12</sub>		

Para la crema de patata, se prepara un recipiente de tamaño adecuado en el que se vierte el aceite y se incorpora la patata previamente cocida y hecha puré. Se añade la leche y se emulsiona la mezcla sobre el fogón a fuego dulce removiéndolo constantemente con una varilla y agregándole agua hasta lograr una consistencia cremosa. Se aromatiza con la nuez moscada y se salpimienta.

Para el escalfado de los huevos se prepara una sartén o saltera en el que se pone a calentar 1 litro de agua con unas gotas de vinagre y sal. Con el agua templada, sin que hierva todavía, se cascan los huevos y se depositan suavemente en el agua como si se fueran a freír. Se hierven suavemente durante 2 minutos y se retiran con una espumadera sobre papel secante.

Los espárragos, por su parte, se hacen a la plancha durante 4 minutos por cada lado y se cortan por la mitad. Se sazonan con sal gorda. Y, por último, se monta el plato haciendo un zócalo con los espárragos sobre un plato sopero caliente, colocando encima los huevos y napándolos con la crema de patatas y espolvoreando el queso Idiazabal.



#### NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

- Es importante colocar los huevos cascados sobre agua templada, antes de que ésta empiece a hervir, para que no se rompan.
- Conviene realizar todas las cocciones, emulsiones, etc. a fuego muy dulce.

- Plato nutritivo pero a equilibrar con otros de menor valor energético y compuestos principalmente por H.C.
- A vigilar para personas con problemas cardiovasculares.



# TALLARINES NEGROS SOBRE CAMA DE PISTO AL VINAGRE BALSÁMICO

4 raciones | 30 min.

#### **INGREDIENTES**

- .: 240 g tallarines de tinta de calamar
- .: 2 berenjenas (400 g aprox.)
- .: 2 calabacines (300 g aprox.)
- .: 2 zanahorias (200 g aprox.)
- .: 4 cebollas (500 g aprox.)
- .: 2 tomates maduros (400 g aprox.)
- .: 2 pimientos verdes (150 g aprox.)
- .: 1 pimiento rojo (75 g aprox.)
- .: 4 dientes de ajo
- .: 50 ml de vinagre balsámico
- .: 100 g azúcar granillo
- .: Aceite de oliva virgen
- .: Sal fina
- .: Pimienta blanca

- Plato completo de importante valor energético.
- Fuente importante de H.C. complejos de bajo índice glucémico. La pasta cocida al dente tiene un índice glucémico más bajo que la muy cocida, es decir, mantiene a un nivel más bajo y constante de glucosa en sangre durante un tiempo más prolongado.
- La combinación de colores, sabores y de nutrientes tan importantes como los H.C. complejos y verdura, hace de él un plato muy atractivo e interesante.
- Los lípidos presentes en el plato son compuestos por A.G. monointaturados que ayudan a regular los triglicéridos y el colesterol en sangre.

Energ	ia	Pro	oteínas	Lí	pidos		idratos carbono	Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	C, Ac fól.,	S, Ca, Mn, I	Fibra
431	14-22 %	12.9	2-3 %	26.4	8-12 %	37.8	5-8 %	Niac., A, B <sub>12</sub>		

Primeramente, se limpia toda la verdura y se corta en cuadrados de aproximadamente 1 cm. Acto seguido, se rehoga toda esta verdura a fuego suave y constante hasta que se haga bien, de modo que pierda su acidez natural y se endulce el refrito.

En otro recipiente, se carameliza ligeramente el azúcar y se le añade el vinagre balsámico para desglasarlo. Se deja cocer la mezcla a fuego lento hasta que tenga una textura cremosa.

En el último momento, se cuece la pasta en un recipiente con abundante agua hirviendo. Es importante cocer la pasta al dente y no pasarse de cocción.

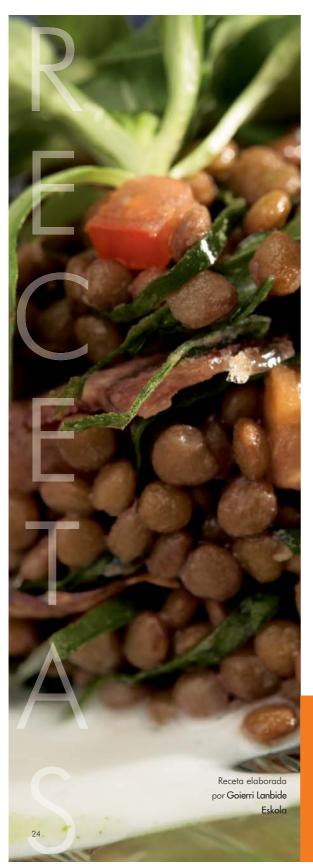
Para el montaje final, se coloca una cama de pisto de verduras perfumada con la crema de vinagre balsámico, y sobre ella los tallarines negros recién cocidos.



#### NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

■ Es muy importante el punto de cocción de las verduras del pisto. Para lograr el punto de cocción idóneo para cada verdura es muy importante el orden de incorporación al agua de cocción de las mismas. Si se añaden todas a la vez, puede que algunas se hagan demasiado y otras queden duras, empeorando así la calidad y textura del pisto.

- Muy adecuado para personas con importante gasto calórico o de actividad deportiva.
- Indicado también para personas con problemas cardiovasculares.



# TIMBAL DE LENTEJAS Y LENGUA CON PURÉ AHUMADO DE PATATA

4 raciones | 40 min.

#### **INGREDIENTES**

- .: 240 g lentejas pardinas
- .: 150 g lengua cocida en láminas o lascas
- .: 2 tomates maduros (400 g aprox.)
- .: 1 manojo de espinacas frescas (200 g aprox.)
- .: 4 cebollas (500 g aprox.)
- .: 3 patatas pequeñas (300 g aprox.)
- .: 2 manojos de canónigos
- .: Caldo de verduras
- .: 20 ml de nata líquida
- .: 40 ml de aceite de oliva
- .: Sal fina
- .: Sal ahumada

- Plato de elevado valor energético
- Importante aporte de proteínas de buen valor biológico. Con este plato se cubren gran parte de los requerimientos proteicos diarios. Por ello, es recomendable combinarlo con otros platos y alimentos de elevada composición en H.C.

Energ	jia	Pro	oteínas	Lí	pidos	Hidratos de carbon		Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	C, Ac fól.,	S, Ca, Mn, I	Fibra
431	14-22 %	12.9	2-3 %	26.4	8-12 %	37.8	5-8 %	Niac., A, B <sub>12</sub>		

Con antelación suficiente, se dejan las lentejas a remojo durante aproximadamente 12 horas. Unas vez remojadas, se cubren con parte del caldo de verduras frío y se ponen a cocer a fuego suave con una cucharada de aceite y sal hasta que estén bien cocidas pero enteras.

Se corta la cebolla en juliana y se pone a rehogar a fuego suave hasta que esté traslúcida y tenga un ligero sabor dulce.

Los tomates, se escaldan y se pelan. Las espinacas se limpian y se saltean en una sartén con una cucharada de aceite. Se corta el tomate pelado en cuadritos y se añade a las espinacas salteándolo todo de nuevo.

Una vez preparadas todas las verduras, se escurren bien las lentejas y se añaden a la verdura.

Para el puré, se pelan las patatas y se chascan para cocerlas en parte del caldo de verduras reservado al principio. Una vez cocidas se trituran, se les añade la nata liquida y se sazonan con una pizca de sal ahumada.

Para el montaje del plato, se dispone en la base del plato una capa de puré de patata ahumada y sobre este el timbal de lentejas y lengua que se monta intercalando capas de lentejas, verdura y lengua laminada con la ayuda de un aro grueso o un molde pequeño. Para rematar el plato y darle un toque de color y sabor se añaden los canónigos.



#### NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

■ Para laminar la lengua con mayor facilidad podemos meterla 10 minutos en el congelador y ayudarnos luego con un pelador ancho o una mandolina.

- Muy adecuado para niños y adolescente en proceso de crecimiento.
- Adecuado para personas con problemas cardiovasculares.



# ESTOFADO DE PATATAS NUEVAS, ESPÁRRAGOS Y GUISANTE DE TEMPORADA CON LASCAS DE IBÉRICO AL AROMA DE PEREJIL

4 raciones | 30 min.

#### **INGREDIENTES**

- .: 400g de patatas
- .: 12 espárragos frescos (600 g aprox.)
- .: 250g de guisantes
- .: 2 lonchas finas de jamón ibérico (50 g aprox.)
- .: 10 ml de vino blanco
- .: ½ cebolla (100 g aprox.)
- .: 1 cucharadita de jugo de perejil
- .: 1 chorrito e aceite de oliva

- Plato energético compuesto principalmente por H.C. complejos.
- Un buen plato para sustituir carnes y pescados que habitualmente elevan demasiado nuestra ingesta de proteínas.
- Plato rico en fibra.

Energ	ia	Pro	oteínas	Lí	pidos	Hidratos de carbono		Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	C, Ac fól.,	S, Ca, Mn, I	Fibra
431	14-22 %	12.9	2-3 %	26.4	8-12 %	37.8	5-8 %	Niac., A, B <sub>12</sub>		

Primeramente, se ponen a cocer los guisantes junto a los espárragos hasta que estén al dente. Una vez cocidos se sacan y se reservan.

Para estofar la patatas, se pone una cazuela con poco de aceite y en ella se pocha la cebolla bien picadita junto con dos dientes de ajo machacados con piel. Cuando empiecen a dorarse se les añaden las patatas cascadas y se rehoga todo un poco de vino blanco.

A continuación, se moja el conjunto con el caldo de la cocción de los guisantes y los espárragos y se deja cocer durante 10 minutos. Pasado este tiempo, se introducen las verduras cocidas al dente y los trocitos de jamón junto con el jugo de perejil.



#### NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

- Conviene cascar las patatas para que suelten más almidón y ayuden a ligar bien el guiso.
- Si la salsa sale poco espesa se puede ligar con un poco de patata cocida y machacada.
- Si se compran los guisantes con su vaina, éstas son ideales para elaborar el caldo de verduras.

- Adecuado para personas con desgaste energético importante.
- Indicado para personas que padezcan enfermedades cardiovasculares.



# FOIE FRESCO SOBRE ALCACHOFAS DE TUDELA

4 raciones | 15 min.

#### **INGREDIENTES**

- .: 240g de foie fresco (6 o 12 filetes pequeños)
- .: 12 alcachofas (800g aprox.)
- .: 100 gramos de harina de trigo
- .: 1 limón
- .: Escamas de sal
- .: Sal fina

- Plato de elevado contenido en lípidos formados por A.G. saturados y colesterol.
- Las alcachotas aligeran y equilibran levemente el plato.
- Ejemplo de que ningún alimento está prohibido pero que debe regularse su consumo.
- Plato para consumir de vez en cuando.

Energia		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono		Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	A, Ac fól.	Fe	A.G.S. y Colesterol
300	10-15 %	5.2	1 %	22.0	7-10 %	15.0	2-3 %			elevado

Para las alcachofas, por un lado, se pone a hervir en una olla litro y medio de agua con tres cucharadas de harina disueltas en él. Por otro, se prepara un baño con otro litro y medio de agua fría, dos cucharadas de harina y el zumo de un limón bien batido.

A medida que se van pelando y torneando las alcachofas se parten por la mitad y se introducen en el baño.

Cuando se haya terminado de pelar todas las alcachofas, se van sacando del baño, secando con un paño y se introducen en la olla de agua hirviendo. Se dejan cocer durante 12 minutos.

Mientras se cuecen las alcachofas, se calienta una sartén y se fríen vuelta y vuelta los filetes de foie en su propia grasa. Una vez dorados los filetes de foie, se retiran y en la grasa restante se saltean las alcachofas ya cocidas y bien escurridas.

Para el montaje final se colocan en cada plato tres alcachofas como lecho y sobre estos lechos los filetes de foie, añadiendo por encima las escamas de sal.



#### NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

#### ■ Conviene hacer el foie a fuego medio para lograr un bello dorado y no quemar la propia grasa.

- Plato adecuado para personas sin problemas cardiovasculares para dar una alegría al paladar.
- A evitar ante cualquier problema circulatorio o elevada colesterolhemia.



## TORTITAS DE TORTILLA CON PATATAS CHIP

4 raciones | 30 min.

#### **INGREDIENTES**

- .: 6 huevos
- .: 1 patata mediana (200 g aprox.)
- .: 1 cebolla pequeña (100 g aprox.)
- .: 2 pimientos de piquillo
- .: 2 pimientos verdes
- .: 2 ajos
- .: 4 cucharadas de aceite de oliva virgen (40 ml)

- Una forma diferente de comer huevo y patata
- $B_{12}$ , únicamente presente en proteínas de origen animal.
- Contiene considerable colesterol por lo que no es conveniente abusar de este plato (de 4 a 6 huevos a semana por persona).
- Es un buen modo de comer verdura.

Energia		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono		Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	A, D, Ac fól.,	S, Fe, I	Colesterol,
269	9-13 %	14.6	2-3 %	7.2	2-3 %	12.3	2 %	Niac., B <sub>12</sub>		Fibra

Se pica la cebolla el pimiento verde y los piquillos en brunoise.

Se rehoga con una pizca de aceite la mitad de la cebolla con los piquillos y la otra mitad con el pimiento verde.

Se baten los huevos con una pizca de sal y se mezclan con los piquillos y la cebolla rehogada.

Se hace una tortilla tipo francesa de forma tradicional pero sin cuajarlo demasiado, más bien, poco. A continuación, se tritura esta tortilla con la batidora y con el puré resultante se hacen tortitas con una cuchara. En una sartén caliente, con una gota de aceite de oliva, se fríen estas tortitas de forma que queden doraditas por fuera y jugosas por dentro.

Por otro lado, se corta la patata pelada en el cortafiambres o con la mandolina en forma de patatas chips. Se lavan en agua y se secan bien para freírlas en abundante aceite muy caliente. Una vez fritas se dejan escurrir sobre papel absorbente.

Para el emplatarlo, teniendo todas las partes del plato calientes, se hace un "sándwich" con las chips rellenadas de cebolla y pimiento verde pochado. Y sobre este "sándwich" se monta la tortita de tortilla.

Se pueden servir dos o tres unidades por persona.



#### NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

- La tortilla se puede hacer de cualquier ingrediente: patata, calabacín, pisto, atún, espárragos, etc.
- El hecho de hacer la tortilla en la sartén antes de triturarlo, aporta mayor sabor a tortilla tradicional al plato.
- La cantidad de patatas chip dependerá del gusto del cocinero/a y de las necesidades del comensal.

- Importante para personas que siguen dietas vegetarianas o ingieren pocas proteínas.
- A vigilar por personas con elevado nivel de colesterol en sangre.



# VERDEL AL VAPOR CON JULIANA DE PUERRO Y ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON DÁTILES

4 raciones | 30 min.

#### **INGREDIENTES**

- .: 2 verdeles hermosos (600 g aprox)
- .: 2 puerros (100 g aprox.)
- .: 40 g de arroz integral
- .: 40 g de dátiles
- .: 2 cucharadas de aceite de oliva (20 ml).
- .: Cebollino
- .: Hojas de perejil
- .: Sal
- .: Pimienta

- Pescado azul graso rico A.G. poliinsaturados como el omega-3.
- Fuente importante de vitamina B<sub>12</sub> y D y de Yodo.
- Combinado con el arroz supone una muy buena fuente de proteína de muy buen valor biológico

Energia		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono		Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	D, B <sub>12,</sub> Niac.	Fe, I	A.G.P.I.S.
329	11-16 %	23.8	3-5 %	18.6	6-8 %	15.2	2-3 %			Fibra

En primer lugar, se sacan los lomos a cada verdel quitando la espina central y demás espinas grandes. Se enrolla cada lomo sobre sí mismo dejando la piel hacia fuera y se pincha el rollo con un palillo para que mantenga la forma.

A su vez, se corta el puerro en juliana lo más fina posible y se pone a cocer en agua junto con las hojas de perejil, unas gotas de aceite y sal. A los 15 minutos se apaga el fuego y se introducen los rollitos de verdel en el caldo hasta el momento del emplatado.

Por otra parte, en abundante agua sazonada se cuece el arroz al dente. Una vez cocido, se escurre y se lava con agua fría.

Para aromatizar el arroz se pican los dátiles y se saltean ligeramente con un poquito de aceite. Se añade el arroz y se saltea todo durante unos minutos. Se salpimeta al punto y se salpica con el cebollino finamente cortado.

Se emplata colocando un timbal de arroz con ayuda de un molde y al lado el verdel enrollado (sin palillo) sobre una cama de puerro cocido.

Se puede rematar el plato con algún aceite aromatizado o de color y/o alguna hierba aromática.



#### NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

- Es conveniente limpiar el verdel de espinas lo mejor posible, de modo que la ingesta del rollito sea cómoda y agradable.
- En lugar de dátiles se puede acompañar con cualquier otro tipo de fruto seco o fruta seca.

- Adecuado para todo tipo de personas y de todas las edades.
- Especialmente recomendable para personas con problemas circulatorios.
- El fuerte aporte de proteínas hace que sea recomendable que los alimentos que lo acompañen a lo largo del día sean fuentes importantes de H.C.



# RAVIOLIS DE SANDÍA CON MACEDONIA SOBRE SALSA DE YOGUR

4 raciones | 45 min.

#### **INGREDIENTES**

- .: 300 ml de zumo de sandía
- .: Zumo de 1 naranja (100 ml aprox.)
- .: 1 cucharada de miel
- .: 150 g de fresas
- .: 1 manzana (150 g aprox.)
- .: 1 pera (150 g aprox.)
- .: 2 rodajas de piña (150 g aprox.)
- .: 2 kiwis (150 g aprox.)
- .: 2 yogures naturales griegos o cremosos
- .: Unas hojitas de menta fresca
- .: 4 hojas de gelatina

- Un modo diferente, variado y divertido de comer fruto
- Este plato equivale a 2 raciones de fruta de los 3 que se recomienda consumir al día.
- Muy buena fuente de vitamina C.
- La presencia de yogur hace que este plato también pas gronte Ca y proteínas de muy buena calidad

Energia		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono		Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	C, Ac.fól.,	Ca	H.C. simples, Fibra
196	7-10 %	6.3	1 %	1.1	0 %	39.5	5-8 %	Niac.		FIDIG

Con ayuda de una licuadora se obtiene el zumo de la sandía y con un exprimidor el de naranja. Se mezclan ambos zumos y se disuelve la miel. Se calientan unos 50 ml de este zumo y en él se disuelven las hojas de gelatina, previamente hidratadas. Una vez disuelta la gelatina se le añade el resto del zumo obtenido.

A continuación, se extiende el zumo sobre una bandeja lo mas grande y plana posible, previamente cubierta con film alimentario para evitar que la gelatina se pegue a la bandeja. Se mete en el frigorífico hasta que quede solidificado.

Mientras, se cortan las fresas en láminas, la manzana, la pera, la piña y los kiwis en dados y se reserva todo en un recipiente con un poco de zumo de limón para que no se oxiden las frutas

Para la salsa, simplemente se baten bien los yogures y se les añaden unas pocas hojas de menta picada.

Se montan los raviolis cortando láminas cuadradas del zumo gelatinizado (10 X 10 cm). Se coloca la fruta sobre un lateral de este cuadrado y se cierra en forma de paquete.

Para el emplatado, simplemente se colocan los raviolis (2 por persona) sobre la salsa de yogur con menta.



#### NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

- Las frutas que se utilicen, pueden variar, según temporada, precios, gustos, etc.
- La forma del ravioli es libre, desde un canelón, hasta un hatillo.

- Es buen plato para personas que quieran controlar su peso o que tengan problemas circulatorios.
- Su elevada capacidad antioxidante puede proteger ante enfermedades cardiovasculares, alteraciones posmenopáusicas, procesos cancerígenos, etc.



# tatín de manzana

4 raciones | 30-45 min.

#### **INGREDIENTES**

- .: Masa de hojaldre 280 g
- .: Manzana 400 g
- .: Mantequilla 20 g
- .: Azúcar 15 g
- .: Calvados 5 ml

- Postre sabroso de elevado aporte calórico
- Presencia importante de grasas animales y, por tanto, saturadas.
- Gran aporte de H.C. compleios y simples.

Energ	ia	Pro	oteínas	Lí	pidos	Hidratos de carbono		Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	A, Ac.fól.,		H.C. simples,
349	12-27 %	3.8	1 %	17.3	5-8 %	44.2	6-9 %	Niac.		A.G.S.

Si se dispone de hojaldre ya elaborado, bien comprado o bien hecho en casa, el desarrollo de la receta resulta muy sencillo.

En esta receta se da por hecho la elaboración del hojaldre. A pesar de ser una de las masas de mayor complicación en su elaboración, con paciencia y cierta ayuda, se puede realizar en casa.

Para rellenar el tatín, se pelan y descorazonan las manzanas y se cortan en cuartos.

Se unta bien el fondo de un molde o tartera con mantequilla y se colocan los cuartos de manzana lo más juntos posible y con la parte más bonita hacia abajo hasta cubrir bien todo el molde.

Seguidamente, se cubre todo con la masa de hojaldre metiendo, con la ayuda de un tenedor, las partes sobrantes en el interior del molde. Sólo queda introducir el molde relleno en el horno precalentado a 200° hasta que el hojaldre esté bien cocido.

Se saca el tatín del horno y se desmolda con cuidado de forma que la parte inferior quede a la vista.

Para presentar el plato se puede espolvorear con azúcar y gratinar ligeramente. Justo antes de servir también se le puede añadir un chorrito de calvados para aromatizarlo y darle mayor intensidad al sabor y al aroma de la manzana caliente.



#### NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

- Teniendo elaborado el hojaldre es muy sencillo de hacer
- Al igual que con manzana se puede realizar con otro tipo de fruta como peras, melocotón, etc.

#### **INDICACIONES**

- Indicado para días especiales y de consumo moderado.
- No muy recomendable para personas con sobrepeso o problemas circulatorios.



## CESTA VOLCADA DE FRUTAS Y SORBETES

4 raciones | 7 min.

#### **INGREDIENTES**

- .: 80 g de frambuesas
- .: 80 g de arándonos
- .: 80 g de grosellas
- .: 100 g de mango
- .: 4 frutas de la pasión o maracuyá (80 g aprox.)
- .: 6 nidos finos de galleta
- .: 100 g de sorbete de frambuesa
- .: 100 g de helado de yogur

#### CARACTERÍSTICAS

- Otro modo variado y divertido de comer fruta.
- Buena fuente de vitamina C y antioxidantes.

Energ	ia	Pro	oteínas	Lí	pidos	os Hidratos de carbono		Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	С		H.C. simples,
235	8-12 %	3.9	1 %	6.4	2-3 %	40.2	5-8 %			Antioxidantes

Aunque en los cursos de cocina se explica la elaboración tanto de los nidos de galleta como del sorbete y el helado, en el desarrollo de esta receta su elaboración se da por hecho o se cuenta con productos ya elaborados.

Para completar la receta, se limpian y se preparan cada una de las frutas, se pela el mango y se corta en finos gajos, y, la fruta de la pasión, se secciona por la mitad. Se preparan los nidos de galleta y se rellenan con las frutas, a excepción de la fruta de la pasión.

Se monta el plato colocando el nido relleno de frutas sobre el sorbete de frambuesa acompañado por el helado de yogur y media fruta de la pasión.

Se puede aromatizar con diferentes hierbas.



#### NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

### Conviene que las frutas sean lo más frescas posibles.

#### INDICACIONES

- Su capacidad antioxidante protege ante procesos oxidativos de radicales libres y problemas cardiovasculares.
- Buena fuente de fibra.



# CREMA DE CÍTRICOS CON BIZCOCHOS CRUJIENTES DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS FRESCAS

4 raciones | 45 min.

#### **INGREDIENTES**

#### Para el bizcocho:

- .: 100 g de harina
- .: 50 g de azúcar
- .: 1 huevo
- .: 10 ml de aceite de oliva virgen
- .: 5 ml de leche
- .: 1 sobre de levadura en polvo
- .: 1 limón
- .: Canela en polvo
- .: Diferentes hierbas frescas

#### Para la crema:

- .: 500 ml de leche desnatada
- .: 100 g de yema de huevo
- .: Ralladura de cítricos (1 naranja y 1 limón)
- .: 50 g de azúcar

#### CARACTERÍSTICAS

- Plato fresco y sabroso de elevado valor energético
- Presencia de colesterol compensado con los A.G. monoinsaturados del aceite de oliva que ayudan a regular los niveles de colesterol en sangre.
- Presencia importante de H.C. simples (azúcar) que no conviene que superen el 5-10 % de la energía total ingerida.

Energ	ia	Pro	oteínas	Lí	pidos		dratos carbono	Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	9	NE / día	A, D, E, Ac.fól.,	S, Ca, I	
309	10-15 %	13.6	2-3 %	6.2	2-3 %	49.6	7-10 %	Niac., B <sub>12,</sub>		

Para la crema: Por un lado, se mezcla en un bol el azúcar junto a un poco de leche y las yemas, y por otro, se pone a hervir la leche con la ralladura de cítricos. Una vez hervido durante un tiempo, se añade la leche a la mezcla del bol. Se remueve bien todo hasta homogeneizar la mezcla y se vuelve a poner al fuego varillando constantemente para que no salgan grumos hasta que alcance la temperatura de 75 °C. Cuando se logre la textura deseada lo retiramos del fuego y lo seguimos removiendo hasta que se temple.

Para el bizcocho de aceite de oliva: Se forra un molde de horno con papel de aluminio y se unta ligeramente con aceite de oliva virgen.

Primeramente, por una parte, se lava, se seca y se ralla la corteza del limón y se reserva, y, por otra, se mezcla la harina y la levadura en polvo.

A continuación, se baten los huevos con una pizca de sal y se les va añadiendo poco a poco y batiendo constantemente, el azúcar, el aceite, la leche, la ralladura de limón y, por último, la harina.

Una vez todo bien batido y se tenga la masa espesa, se vierte a un molde ancho y plano repartiéndolo por igual, de modo que quede una fina capa de masa. Se puede espolvorear con un poco de azúcar y canela en polvo.

Se cuece la masa en el horno, previamente calentado, a 150° C durante 40 minutos hasta que el bizcocho quede bien seco, al estilo de una galleta.

Se puede presentar en plato hondo, con el bizcocho crujiente en el centro, si se quiere con frutos secos rallados con el microplane dándoles altura, junto con la crema bien fría y las hierbas aromáticas.

Si gusta, se puede añadir al final un jugo de zumo de naranja reducido sobre la crema para darle un sabor aún más potente.



#### NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

■ Se puede sustituir la leche de la crema por cualquier tipo de zumo que sea de nuestro gusto.

#### **INDICACIONES**

- Plato para consumir con moderación, de vez en cuando.
- No indicado para personas con sobrepeso u obesidad o con problemas de diabetes.



#### BRIK DE FRUTAS ASADAS CON SOPA DE CHOCOLATE BLANCO Y MENTA FRESCA

4 raciones | 30 min.

#### **INGREDIENTES**

#### Para el brik de frutas asadas:

- .: 1 manzana verde (100 g aprox.)
- .: 1 kiwi (50 g aprox.)
- .: 1 naranja (100 g aprox.)
- .: 1 pomelo (100 g aprox.)
- .: 80 g de frutas rojas (fresas, cerezas, frutas del bosque...)
- .: 1 cucharada de mantequilla (10 g)
- .: 4 laminas de pasta brik

#### Para la sopa de chocolate y menta:

- .: 200 ml de leche
- .: 40 ml de nata líquida
- .: 80 g de cobertura de chocolate blanco
- .: 1 rama de vainilla fresca
- .: Menta fresca

#### **CARACTERÍSTICAS**

- Otro modo más, variado, divertido y sabroso, de comer fruta.
- Importante aporte de vitamina C que facilita la absorción de Fe presente en otros alimentos de la dieta, y aporte también de antioxidantes, como el licopeno, presente en frutas rojas.
- Importante ingesta de H.C. simples en modo de fructosa, componente importante de todas frutas. Eleva rápidamente el nivel de glucosa en sangre y no se recomienda ingerir en mayor proporción al 5-10 % de las necesidades energéticas.
- Importante aporte de fibra.

Energ	ia	Pro	oteínas	Lí	pidos		idratos carbono	Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	A, Ac fól., C	Ca	Fibra, H.C.
284	9-14 %	5.6	1 %	14.9	4-7 %	39.2	5-8 %			simples, Antioxidantes

Primeramente, se limpia y se trocea la fruta en trozos homogéneos no demasiado grandes. En una sartén se pone la mantequilla y cuando esté derretida se le añade la fruta troceada y le saltea ligeramente.

Una vez templada la fruta se rellenan las láminas de pasta brik, dándoles alguna forma original.

Para la sopa de chocolate, se hierve durante un tiempo la leche, la nata y la vainilla, y, ya fuera del fuego, se le añade la cobertura de chocolate blanco removiendo todo hasta que se disuelva bien. Se cuela y se reserva en frío.

Para el emplatado, se hornean ligeramente los brik de fruta a horno bien caliente hasta que la pasta se dore ligeramente. Se colocan los paquetes en el plato, uno por persona, y se les añade un poco de sopa de chocolate blanco salpicado con juliana muy fina de menta fresca cortada en el último momento.



#### NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

■ En este tipo de postres es importante no seguir al pie de la letra los ingredientes citados ya que el tipo y variedad de fruta es orientativo. Cada época nos ofrece las frutas que mayor y mejor color, sabor y frescura, y también calidad nutricional pueden dar a nuestros platos.

#### **INDICACIONES**

■ Adecuado para todo tipo de personas, aunque a vigilar por personas con problemas cardiovasculares por su contenido en A.G. saturados. Estos pueden sustituir la mantequilla por aceite de oliva, la leche y nata por leche desnatada y el chocolate blanco por negro de gran poder antioxidante.

#### MENÚ PARA MANTENER LOS TRIGLICÉRIDOS "A RAYA"

#### Desayuno

Elegir un elemento de cada grupo:

- :: Leche desnatada, yogur desnatado, café, té o infusiones.
- :: Cereales, pan o tostadas solas o con aceite, tomate o queso fresco.
- :: Fruta entera o zumo de frutas.

#### Media mañana

A elegir e intercalar cada día:

- :: Fruta entera.
- :: Zumo de frutas.
- :: Leche desnatada.
- :: Bocadillito o sandwich vegetal con jamón cocido.

#### Merienda

A elegir e intercalar:

- :: Fruta entera.
- :: Frutos secos.
- :: Frutas secas.
- :: Bocadillito o sandwich vegetal.
- ::Yogur desnatado.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
C O M I D A	Tomates rellenos de lechugas varias. Pechuga de pato con grosellas. 2 kiwis.	Acelgas a la provenzal.  Calabacín relleno de setas con salsa de vinagre de módena.  Fruta entera.	Arroz con bacalao. Rollitos sorpresa de berenjena y queso. Naranja	Ensalada con salteado de garbanzos. Pulpo a feira. Pera.	Espinacas a la crema con ajo. Croquetas de salmón con canónigos y lombarda. Manzana.	Crema de calabaza y puerro.  Cordero relleno de espinacas.  Yogur desnatado con frutas.	Ensalada de alcachofas tostadas. Empanada de bacalao, pasas y piñones. Frutos secos con arroz.
CENA	Tortilla de patatas. Yogur desnatado con frutas secas.	Parrillada de verduras. Almejas a la marinera. Pera.	Sopa de verdura con fideos. Pencas rebozadas con remolacha. Yogur desnatado con frutos secos.	Ensalada esencia de la huerta. Huevos al horno. Manzana.	Crema de verduras. San Jacobos de berenjena rellenos de jamón york y queso. Frutas secas.	Arroz con verduras. 2 kiwis.	Caldo castellano de calabaza. Pizza casera con verduras. Yogur desnatado.

#### MENÚ PARA MANTENER EL COLESTEROL "A RAYA"

#### Desayuno

Elegir un elemento de cada grupo:

- :: Leche desnatada, yogur desnatado, bebida de soja.
- :: Cereales, pan o tostadas solas o con aceite, tomate o queso fresco.
- :: Fruta entera o licuado de frutas y verduras.

#### Media mañana

A elegir e intercalar cada día:

- :: Fruta entera.
- :: Zumo de frutas.
- :: Bebida de soja.
- :: Leche desnatada.
- :: Bocadillito o sandwich vegetal con jamón cocido.

#### Merienda

A elegir e intercalar:

- :: Fruta entera.
- :: Frutos secos.
- :: Frutas secas.
- :: Bocadillito o sandwich vegetal.
- :: Yogur desnatado.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
C O M I D A	Espinacas salteadas con pasas y piñones. Arroz integral con bacalao. Queso fresco desnatado con membrillo.	Soja guisada con pollo. Yogur desnatado con frutos secos.	Ensalada de lombarda y naranja. Lenguado a la plancha. Fruta entera.	Gazpacho al melón. Lasaña de verdura. Queso fresco desnatado.	Guiso de lentejas con patatas al ajillo. Tortilla francesa. Fruta entera.	Crema de calabaza y puerro.  Zanahoria macerada con salmón.  Huevos fritos de fruta con salsa de cacao.	Ensalada campera. Spaghetti con frutos secos y setas. Sorbete de kiwi y fresa.
C E N A	Acelgas a la provenzal. Brochetas de champiñones, coles de bruselas y pimientos. Piña.	Sopa juliana.  Berenjenas rebozanas con chips de zanahoria.  2 kiwis.	Guisantes salteados con jamón. Pechuga de pollo rellena. Yogur desnatado.	Sopa rápida de marisco. Cogollos de Tudela con anchoas. Piña.	Tallarines al ajillo. San Jacobos de calabacín rellenos de jamón york y queso. 2 kiwis.	Patatas con bacalao y coliflor. Manzanas a la canela.	Ensalada con salteado de garbanzos. Yogur desnatado y miel.

Nota: Es importante cocinar todos los platos con aceite de oliva.

Aunque conviene vigilar su consumo, la ingesta de huevos no eleva en exceso el nivel de colesterol en sangre. En este nivel influye más el consumo de grasa saturadas, normalmente de origen animal (carnes grasas, mantequilla, leche) o de aceites vegetales exóticos, como de palma o coco, y las grasa modificadas "trans" o hidrogenadas, presentes en muchos componentes de platos elaborados o en la margarina vegetal.

#### MENÚ PARA EL ESTREÑIMIENTO

#### Desayuno

- :: Yogur con ciruelas pasas y semillas de lino o cereales integrales.
- :: Pan integral con tomate y aceite o Tortilla de espinacas.
- :: 1 kiwi con semillas de lino.
- :: Infusión con miel.

#### Media mañana

- ::Fruta entera o
- :: Sandwich vegetal con pan integral o
- :: Yogur con frutos secos.

#### Merienda

- :: Frutas secas o
- :: Infusión con miel y tostadas integrales.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
С	Berza con patata.	Ensalada de berros.	Ensalada con pasta.	Arroz integral con setas	Gazpacho. Legumbres	Ensalada de tomate, patata y	Pasta gratinada.
M	Pollo a la naranja.	Potaje de legumbres con acelgas.	Pescado con cebolla.	San Jacobos de berenjena rellenos de	con espinacas.	aceitunas. Mejillones	Gambas con zanahoria rallada.
D A	Kiwi.	Yogur con semillas de lino.	Naranja con dátiles.	pimientos y queso. Kiwi.	Yogur con semillas de lino.	con cebolla.  Macedonia de frutas.	Almendras.
CENA	Ensalada de endibias y aguacates.  Pan integral tostado con tomate y aceite con láminas de verdura frita.  Yogur con dátiles y semillas de	Tomates rellenos de arroz integral y setas.  Pencas rebozadas con crema de zanahoria.  Kiwi.	Verdura con patata. Tortilla de cebolla y perejil. Yogur con semillas de lino.	Sopa de verduras y fideos  Bastones fritos de calabacín y zanahoria con tomate frito.  Yogur con ciruelas y semillas de	Ensalada variada. Pescado con patatas. Higos en compota.	Tortilla de verduras.  Pan integral con jamón.  Queso fresco con nueces y miel.	Yogur con frutas y almendras.

Nota: Conviene que todas las comidas vayan acompañadas de pan integral.

#### MENÚ PARA FORTALECER Y MEJORAR LOS HUESOS

#### Desayuno

- :: Leche entera o yogur con higos secos.
- :: Pan o tostadas con queso y membrillo.

#### Media mañana

A elegir e intercalar cada día:

- :: Yogur con frutos secos o
- :: Bocadillito o sandwich de queso o tostadas con queso.
- :: Cuajada.

#### Merienda

A elegir e intercalar:

- :: Yogur con frutos secos o frutas secas.
- :: Bocadillito o sandwich de jamón y queso.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
C O M I D A	Puerros gratinados. Tortilla de patata. Naranja.	Alcachofas con almejas. Pollo con zanahoria rallada. Cuajada.	Licuado de vegetales. Guisantes con sepia. Queso fresco.	Ensalada con queso. Arroz con verduras. Almendras.	Ensalada con legumbres. Empanada de atún con cebolla. Yogur.	Verduras hervidas o asadas. Lasaña o canelones de espinaca. Naranja.	Pasta gratinada. Gambas con zanahoria rallada. Almendras.
C E N A	Crema de calabaza con queso. Lechuga con sardinas. Higos secos.	Crema de calabacín. Pescado azul. Kiwi.	Verdura gratinada. Calabacín rebozado con chips de zanahoria. Piña.	Consomé con queso. Pescado azul con lechuga. Yogur con fresas.	Crema de patata al aroma de queso. Tortilla de berenjena. Piña.	Ensalada con queso. Yogur con fruta seca.	Yogur con frutas y almendras.

#### Nota

- .: Las recomendaciones diarias de calcio son de 800-1000 mg.
- .: Un vaso de leche (entera, semi o desnatada) tiene alrededor de 250 mg de calcio. Si es enriquecida 325 mg.
- .: Un yogur natural tiene 150 mg de calcio. Si está enriquecido 250 mg.
- .: Es importante no abusar de los alimentos ricos en proteínas, especialmente de carnes rojas, y practicar ejercicio físico diario.





#### CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL GOIERRI CENTRO DE LA ALIMENTACIÓN Y LA GASTRONOMÍA

#### **▶** SERVICIOS

#### ■ Oficina de turismo de Goierri

Itinerarios guiados para grupos. La posibilidad de conocer la historia, la gastronomía y los entornos naturales de Goierri.

#### ■ Actividades educativas

Unidades y programas didácticos; alimentación, nutrición, gastronomía, consumo, medio ambiente, el caserío...

■ Investigación, información y divulgación

Promoción de trabajos de investigación y divulgación de los resultados, Campañas de información y sensibilización, Exposiciones, Conferencias, Publicaciones...

■ Otras actividades

Degustaciones, Punto de venta...



Oficina de turismo

1er piso



► Goierri: Cultura y Naturaleza 2º piso



► Alimentación y Nutrición 3er piso



► Gastronomía 4º piso

De Lunes a Viernes: 10:00-13:00 | 16:00-19:00 Fines de semana y festivos: 11:00-14:00 | 16:00-19:00

Santa Maria 24 20240 Ordizia | 943882290 | www. delikatuz.com | delikatuz@ordizia.org

Ordizia Goierri Gipuzkoa Euskadi