

RCV- RECETAS SALUDABLES

Aperitivo de sardinita



Ingredientes para 4 personas

- 1 Cebolla roja
- 2 cucharadas de Mostaza dijon
- 1 cucharada de Perejil picado
- 2 latas de Sardinitas
- 16 rebanadas de Pan

Preparación

- 1) Picar la cebolla muy pequeña y dejarla 1/2 hora en agua con sal. Escurrirla.
- 2) Retirar el aceite de las sardinas. Desmenuzarlas y mezclarlas con la cebolla roja y el perejil.
- 3) Untar una rebanada de pan con mostaza y poner encima una montañita de la mezcla anterior y decorar con una hoja de perejil.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 262,76 Kcal.; Proteínas: 14,17 g; Hidratos de carbono: 40,72 g; Grasas: 4,77 g.

Comentario nutricional

Las sardinas contiene un altísimo contenido en calcio (407 mg/100 gramos) ya que sus espinas son muy ricas en este mineral. Al ser un pescado azul, su grasa es rica en ácidos grasos poliinsaturados omega-3.

Se recomienda consumir pescado azul al menos dos veces por semana.

Comentario gastronómico

Esta receta se puede hacer con cebollas rojas o blancas. La razón por la cual se deja en remojo las cebollas con la sal es para que no pique.

Centros de merluza con puerros y vinagreta de frutos secos



Ingredientes para 4 personas

- 1 Puerro
- 5 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 Calabacín
- 20 gramos de Frutos secos
- 1/2 cucharada de Mostaza dijon
- 1 pizca de Sal
- 1 cucharada de Vinagre de vino
- 100 gramos de Gulas al ajillo
- 600 gramos de Centros de Merluza

Preparación

- 1) Lavar el puerro y cortarlo en aros muy finitos, de unos 3 mm de ancho. Cortar el calabacín en rodajas lo más fino posible
- 2) En un recipiente apto para el microondas, colocar el puerro con 2 cucharadas de aceite y un poquito de sal. Cocinarlo a máxima potencia durante 5 min y reservar.
- 3) Colocar el calabacín en un recipiente apto para el microondas, tapado y cocerlo 3 minutos a máxima potencia y reservar. Si se desea se puede cocinar al vapor.
- 4) Hacer una vinagreta mezclando la mostaza, la sal, 1 cucharada de vinagre, 3 de aceite y los frutos secos mal cortados.
- 5) Rebozar los centros de merluza con el puerro pochado que tenemos reservado y cocinarlos al vapor durante unos 10 minutos aproximadamente. Deben quedarnos jugosos, ni demasiado cocidos ni crudos.
- 6) Para emplatar: colocar una base de calabacín, encima una generosa capa de gulas previamente calentadas, la merluza y regarlo con vinagreta de frutos secos.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 355,04 Kcal.; Proteínas: 26,20 g; Hidratos de carbono: 1,95 g; Grasas: 24,98 g.

Comentario nutricional

La merluza, como pescado blanco que es, contiene muy poca grasa y casi nada de saturada (0,35g/100g de alimento), es rica en proteínas de alto valor biológico, yodo y selenio. La merluza junto con las verduras, el aceite de oliva, los frutos secos y el método de cocción, convierten a esta receta en un plato muy cardiosaludable.

Comentario gastronómico

Podemos realizar esta receta con pescado congelado, una vez rebozados los centros de merluza aún congelados introducir directamente en el microondas a máxima potencia durante unos 8 minutos. Se puede sustituir la merluza por troncos de rape.

Ragout de alcachofas y alubias blancas



Ingredientes para 4 personas

- 8 Alcachofa
- 400 gramos de Alubias blancas hervidas
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento rojo
- 2 dientes de Ajo
- 4 cucharadas de Tomate frito
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra
- 4 cucharadas de Aceite de oliva

Preparación

- 1) Separar las hojas más externas de las alcachofas.
- 2) Hervir en un cazo con agua que cubra las alcachofas durante 15 minutos, retirar del fuego y sacar las hojas restantes dejando sólo los corazones.
- 3) Cortar en cubos pequeños la cebolla, el pimiento y los dientes de ajo.
- 4) Rehogarlos en una sartén con el aceite de oliva.
- 5) Una vez rehogados, agregar el tomate frito y cocinar por espacio de 5 minutos.
- 6) Por último agregar los corazones de alcachofas y las alubias cocidas.
- 7) Cocinar 5 minutos más y servir caliente.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 244,37 Kcal.; Proteínas: 11,49 g; Hidratos de carbono: 25,03 g; Grasas: 10,93 g.

Comentario nutricional

Las legumbres son una buena fuente de proteínas de origen vegetal. Para conseguir una proteína igual que la de la carne o el pescado debes combinar estas legumbres con un cereal. Si tomas unas rebanadas de pan con este plato ya no hará falta que tomes un segundo plato proteico. Añade una buena ensalada y conseguirás un menú totalmente equilibrado.

Este plato no contiene colesterol ya que no lleva ningún alimento de origen animal. Su grasa es cardiosaludable debido a los ingredientes seleccionados.

Copa de mango y avellanas



Ingredientes para 4 personas

- 400 gramos de Mango
- 40 gramos de Avellana
- 40 gramos de Azúcar blanco
- 15 gramos de Mantequilla
- 1 Huevo
- ½ Limón
- 1 Yogur natural desnatado

Preparación

- 1) Pelar el mango y hacer la crema de mango batiendo el mango con el yogur y unas gotas de limón en el minipimer. Reservarla en la nevera. Precalentar el horno a 200°C.
- 2) Picar las avellanas y mezclarlas en una batidora con el azúcar y el huevo. Sobre una base de silicona o un papel vegetal hacer unas tiras largas de un cm. de ancho y hornearlo unos 3 o 4 minutos hasta que esté dorado.
- 3) Colocar la crema en las copas decorándolo con unos dados de mango y clavar por encima el crujiente de avellanas justo antes de servir.

Valor nutricional (por ración) Valor energético: 175,92 Kcal.; Proteínas: 4,57 g; Hidratos de carbono: 22,54 g; Grasas: 7,46 g.

Comentario nutricional

El mango es una fruta extraordinariamente rica en vitamina C, un potente antioxidante. Una dieta rica en antioxidantes reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Este postre, a pesar de contener grasas, posee un perfil lipídico cardiosaludable. Los frutos secos, como las avellanas, tienen un importante contenido en ácidos grasos poliinsaturados sobre todo de la línea de omega 6 los cuales poseen propiedades beneficiosas tales como reducir el colesterol total y el colesterol LDL ("colesterol malo"). Al emplear yogur desnatado en vez de yogur natural entero, el contenido en grasas saturadas es mínimo, lo que es de vital importancia para las personas con hipercolesterolemia. En cuanto al contenido en colesterol, a pesar de que se emplee mantequilla como ingrediente, la cantidad de colesterol que contiene este postre es mínima, sobre todo si lo comparamos con otros postres dulces.

Con el asesoramiento de:

