

LA BUENA COCINA

Patrizia Cuvello
Daniela Guaiti

ADELGAZANTE

con la colaboración de
Anna Prandoni

LOS RECETARIOS DE LA SALUD

dve PUBLISHING

Patrizia Cuvello - Daniela Guaiti
con la colaboración de Anna Prandoni

LA BUENA COCINA ADELGAZANTE

EDITORIAL DE VECCHI

A pesar de haber puesto el máximo cuidado en la redacción de esta obra, el autor o el editor no pueden en modo alguno responsabilizarse por las informaciones (fórmulas, recetas, técnicas, etc.) vertidas en el texto. Se aconseja, en el caso de problemas específicos —a menudo únicos— de cada lector en particular, que se consulte con una persona cualificada para obtener las informaciones más completas, más exactas y lo más actualizadas posible. EDITORIAL DE VECCHI, S. A. U.

Traducción de Sonia Afuera Fernández.
Diseño gráfico de la cubierta de Design 3.
Fotografías de Marco Giberti.

© Editorial De Vecchi, S. A. 2016
© [2016] Confidential Concepts International Ltd., Ireland
Subsidiary company of Confidential Concepts Inc, USA
ISBN: 978-1-68325-272-6

El Código Penal vigente dispone: «Será castigado con la pena de prisión de seis meses a dos años o de multa de seis a veinticuatro meses quien, con ánimo de lucro y en perjuicio de tercero, reproduzca, plagie, distribuya o comunique públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la autorización de los titulares de los correspondientes derechos de propiedad intelectual o de sus cesionarios. La misma pena se impondrá a quien intencionadamente importe, exporte o almacene ejemplares de dichas obras o producciones o ejecuciones sin la referida autorización». (Artículo 270)

Índice

INTRODUCCIÓN

ENFRENTARSE A UNA DIETA
- Dieta y vida social
- Las diez reglas para quien empieza una dieta

QUÉ NECESITAMOS SABER
- Los principios nutritivos
- El aceite de oliva
- Té y tisanas
- Las etiquetas
- Calorías y necesidades energéticas
- La actividad física

DIETAS Y PROGRAMAS ALIMENTARIOS
- Dieta y estilo de vida
- El equilibrio entre las comidas
- Programa de 1.800 kcal
- Programa de 2.200 kcal
- Programa de 2.400 kcal
- Programa de 1.600 kcal
- Programa de 1.400 kcal
- Programa de 1.200 kcal

COCINAR SIN PROBLEMAS
- Los métodos de cocción
- Mucho aroma y pocas calorías
- A la mesa sin grasas, pero con sabor

RECETARIO
- Entremeses
- Primeros
- Segundos
- Verduras y salsas
- Postres

ÍNDICE DE RECETAS

INTRODUCCIÓN



«De todos los vestidos que me he probado no había ninguno que me sentara realmente bien: todos me iban estrechos».

«El doctor me ha insistido en que debería hacer algo de dieta, sobre todo reducir el consumo de grasas».

«Mis preciosos pantalones negros ya no me entran...»

«Si perdiese al menos tres kilos, me sentiría mejor, en todos los sentidos».

¿Cuántas veces hemos pronunciado frases de este tipo?

«¡Ya basta! ¡Hoy empiezo una dieta en serio!»

«¡Ya basta! ¡A partir de hoy saldré a correr por el parque al menos dos horas cada día!»

«¡Ya basta! ¡A partir de hoy nada de dulces, ni de grasas, ni de pan, ni de pasta, ni de arroz, ni de carne: sólo ensaladas y verduras crudas!».

¿Cuántas veces hemos tomado la decisión de adelgazar, lo hemos probado convencidos, con muy buena voluntad —quizá demasiada— y luego... nada? Sacrificios y renuncias, algunos kilos de menos, tal vez, pero a menudo también mucha insatisfacción. ¿Qué podemos hacer, entonces?

Este libro está pensado para todas aquellas personas que quieren sentirse bien consigo mismas, gustarse y gustar, que desean alcanzar y mantener un bienestar físico y mental que, sin duda, no puede ser el fruto de sacrificios excesivos ni de renuncias radicales. Está pensado, en suma, para todo aquel que desee estar bien consigo mismo... ¡también en la mesa!

ENFRENTARSE A UNA DIETA

Televisión, periódicos, revistas, cine: todos hablan de comida, de gastronomía, de comer bien... Se recuperan las tradiciones culinarias. Todo el mundo parece haberse convertido en gourmet, y todos se interesan por la combinación de los vinos y por la presentación de los platos. La publicidad exalta la buena mesa como un valor absoluto de amistad, sinceridad y fidelidad.

Al mismo tiempo, la televisión, los periódicos, las revistas y el cine también nos muestran cómo debería ser nuestro aspecto: cuerpos tonificados, esbeltos, sanos y bellos.

Parecen dos tendencias radicalmente opuestas, absolutamente irreconciliables, que nos empujan a buscar dietas ultrarrápidas para perder peso antes de una cita importante, o píldoras «mágicas» que nos permitan mantener una forma perfecta sin dejar de comer todo lo que nos gusta.

Sin embargo, sobrepeso y obesidad son problemas cada vez más extendidos en las sociedades del bienestar, y no existen milagros que puedan hacer desaparecer los kilos de más: para adelgazar, para estar en forma, hay que adoptar un estilo de vida correcto y mantenerlo. Esto significa no sólo una reducción de las calorías, sino también, siempre que sea posible, un programa de ejercicios combinado con la dieta; en algunos casos se hace necesario también un apoyo psicológico que ayude a modificar los hábitos creados y a conservar el nuevo estilo de vida.

Sobrepeso y obesidad, por lo demás, no son un problema estético, ya que pueden comportar consecuencias patológicas y favorecer la aparición de enfermedades, como la diabetes mellitus o las cardiopatías.

Los problemas vinculados al peso, por tanto, deben tomarse en serio: terapias médicas o quirúrgicas tienen que adoptarse sólo por consejo del médico y, de cualquier modo, únicamente si la dieta y la actividad física no han dado resultados. Es necesario proteger no sólo nuestro aspecto físico, sino también nuestra salud, empezando por la mesa: en este sentido, habrá que aprender a compaginar la buena cocina con las reglas nutricionales, intentando comer mejor y con gusto, respetando y redescubriendo las tradiciones de nuestro país, prestando atención a la oferta de productos de las diferentes estaciones y del territorio.

Así, siguiendo algunos sencillos consejos, podremos obtener salud y belleza sin mortificar el paladar.

DIETA Y VIDA SOCIAL

Quien está a dieta tiene a veces la impresión de tener que renunciar a llevar una vida social normal: una comida con la familia, un aperitivo con los amigos o una romántica cena a la luz de las velas se convierten con frecuencia en ocasiones embarazosas más que entretenidas. ¿Qué puede pedirse en el restaurante? ¿Qué se puede cocinar para los invitados? ¿Cómo evitar que llamen la atención nuestros sacrificios, o que los demás se vean afectados por nuestro nuevo «régimen de vida»? ¿Cómo comportarnos, entonces? ¿Cómo podemos evitar que se altere la vida de quien vive con nosotros?

Fuera de casa, el primer elemento que hay que tener en cuenta es la elección del local: existen, especialmente en las grandes ciudades, restaurantes que ofrecen platos ligeros y especialidades estudiadas específicamente para quien desea mantener la línea; en cualquier caso, todos los restaurantes de cocina clásica ofrecen a sus clientes carnes o pescados a la brasa o platos a base de verdura. Por tanto, no es necesario rechazar una invitación, ni exhibir las propias elecciones alimentarias ni las propias renuncias pidiendo ensaladas y yogures, pues de lo contrario se correría el riesgo de que los demás comensales se sintieran incómodos.

También es posible concederse un aperitivo, evitando las bebidas alcohólicas y proponiendo a los amigos uno de esos locales que sirven también zumos de fruta o verdura acompañados por tapas a base de hortalizas. Si nos invitan a comer o a cenar a casa de alguien, no es indispensable pedir al anfitrión que cocine «algo ligero» para nosotros: bastará con moderarse en las cantidades, probándolo todo, pero con medida.

En la vida diaria es esencial evitar imponer el propio programa alimentario a toda la familia, en busca de solidaridad y comprensión: platos sabrosos pero ligeros pueden agradar a todos, pero si alguien quiere concederse un trozo de pastel de nata, por ejemplo, dejemos que se lo coma. Para la familia y para invitar a amigos y familiares a cenar en casa sin tener que preparar platos variados, este libro proporciona alternativas sabrosas pero equilibradas.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Para valorar la «normalidad» del propio peso corporal se puede recurrir a un sistema bastante sencillo que hace referencia al índice de masa corporal (IMC). Este índice se calcula dividiendo el peso de una persona, expresado en kilogramos, entre el cuadrado de la altura, expresada en metros, esto es:

IMC = peso (en kg)/altura^2 (en m)

Si el valor obtenido está comprendido entre 20 y 25 en el hombre y entre 19 y 24 en la mujer, se puede considerar peso normal. Para valores que superan la media hasta un máximo de 5 puntos, se habla de ligero sobrepeso. Los valores superiores en más de 5 puntos pueden ser sinónimo de situaciones de riesgo de obesidad que debería valorar un médico.

LAS DIEZ REGLAS PARA QUIEN EMPIEZA UNA DIETA

EL PESO SIEMPRE BAJO CONTROL

No es necesario subirse a la báscula todas las mañanas: basta con pesarse una vez al mes. Lo importante es llevar un registro de nuestro índice de masa corporal. Así evitaremos acumular demasiados kilos antes de pasar a un régimen alimentario controlado.

DE TODO, PERO CON MEDIDA

La variedad en la cocina y en la mesa es esencial. Hay que elegir cantidades y raciones adecuadas de todos los grupos de alimentos: cereales, tubérculos, frutas, hortalizas, legumbres, lácteos (leche, quesos.), carnes, pescados, huevos y grasas para aliñar.



CEREALES, LEGUMBRES, HORTALIZAS Y FRUTAS

Frutas y verduras son alimentos hipocalóricos, ideales, por tanto, para quien desee perder peso. En cualquier caso, todos tendríamos que consumir diariamente raciones de hortalizas, fruta fresca y legumbres frescas o secas. Además, es necesario consumir con regularidad pan, pasta, arroz y cereales, y mejor si son integrales. No obstante, hay que prestar atención a las etiquetas y elegir los productos obtenidos a base de harinas integrales, en lugar de los que llevan salvado o fibras añadidas.

LAS GRASAS, CON MODERACIÓN

Las grasas no tienen que ser eliminadas, pero es muy importante prestar atención no sólo a la cantidad, sino también a la calidad.

Es necesario limitar al máximo posible el consumo de mantequilla, lardo y manteca, y dar preferencia al aceite de oliva virgen extra. La elección de las carnes tiene que hacerse privilegiando las magras o desgrasadas; también debe reservarse un amplio espacio en la cocina para el pescado, que debe comerse un mínimo de dos o tres veces por semana.

Además, hay que procurar no consumir más de cuatro huevos por semana y optar por la leche desnatada o semidesnatada en lugar de la entera.

DULCES Y AZÚCARES

Es evidente que quien desee perder peso, en la primera fase de adelgazamiento tiene que renunciar a los dulces. Una vez haya alcanzado su peso ideal, podrá concederse un dulce por semana, optando, siempre que sea posible, por los menos elaborados: es mejor un pastel de frutas que una tarta de crema. La mermelada y la miel tienen que consumirse con mesura, y hay que limitar también el consumo de productos como los caramelos con sacarosa.



BEBER SIEMPRE MUCHA AGUA

Debe beberse al menos un litro y medio de agua al día: se recomienda beber fuera de las comidas y lentamente. El consumo de bebidas con gas o azucaradas debe limitarse. Es importante recordar que se deben cubrir las pérdidas hídricas justo después de realizar una actividad física.

También hay que limitar al máximo posible el consumo de bebidas alcohólicas: deben evitarse por completo durante la fase de adelgazamiento; una vez alcanzado el peso ideal podremos concedernos un vasito de vino o de cerveza a la hora de la cena, por ejemplo.

LA SAL

Es mejor intentar reducir el consumo de sal en la mesa privilegiando la sal yodada: limitemos los condimentos ricos en sodio —como la mostaza, el ketchup— y optemos por dar sabor a nuestros platos con hierbas aromáticas, zumo de limón o vinagre.



DIETAS ESPECIALES

La mejor dieta siempre es la que se adopta «con medida», es personalizada, tiene en cuenta las características físicas de cada cual, las actividades que se realizan y los gustos, y se lleva a cabo bajo control médico. Sin embargo, existen personas a las que es indispensable dedicar la máxima atención, con dietas especiales y consejos específicos: mujeres embarazadas, que estén dando de mamar o que tengan la menopausia; niños en edad escolar y adolescentes; y, por último, ancianos.

MÁS EJERCICIO

Con poco es suficiente: subir y bajar a pie las escaleras olvidándose del ascensor y de las escaleras mecánicas; utilizar la bicicleta al menos para los pequeños encargos; redescubrir el gusto de un paseo por el centro, por el campo o por el parque. Recordemos siempre que, como veremos más adelante, es mejor una actividad física frecuente, aunque sea poco intensa, que esporádicos entrenamientos matadores.

PENSAR EN POSITIVO

Es muy importante percibir el propio estado de ánimo: un enfoque negativo y una perspectiva pesimista sobre los resultados pueden llevar a imaginar el recorrido como un camino marcado únicamente por renuncias y mortificantes sacrificios. Es mejor, mucho mejor, considerar la dieta como un juego, una ocasión para experimentar hábitos diferentes y para ponerse a prueba.

Es importante encontrar gratificación en el mínimo resultado obtenido, recordando que también el hecho de resistir a la tentación es ya un primer logro. Por otra parte, no se trata de acumular sentimientos de culpa por la mínima transgresión. Aunque los resultados tarden un poco en aparecer, uno no debe desanimarse. Tal vez sea mejor ir paso a paso, y cada paso adelante puede ser celebrado y premiado según los gustos de cada cual: un pequeño capricho fuera del programa por cada kilo perdido o, por cada logro más importante, alguna transgresión de las reglas, o una velada en buena compañía para compartir la alegría.

QUÉ NECESITAMOS SABER

LOS PRINCIPIOS NUTRITIVOS

Todos los alimentos contienen sustancias químicas denominadas *principios nutritivos*: prótidos, glúcidos, lípidos, vitaminas, minerales y agua son los elementos fundamentales de la nutrición humana.

LAS PROTEÍNAS

Los prótidos, o proteínas, son esenciales para nuestro organismo: el carbono, el hidrógeno, el oxígeno y el nitrógeno que componen las proteínas, combinándose unos con otros, constituyen las cadenas de aminoácidos. Los aminoácidos son los auténticos ladrillos que componen la molécula proteica.

El organismo humano no está capacitado para sintetizar cualquier tipo de aminoácidos y necesariamente debe absorber algunos con la alimentación. Los tejidos del cuerpo humano se renuevan continuamente: los viejos son sustituidos por otros nuevos y las proteínas contribuyen a crear estos nuevos tejidos. Un gramo de proteínas proporciona unas 4 kcal, pero las proteínas alimentarias con mayor valor biológico son las más parecidas a las de nuestro organismo: las de la leche humana, obviamente, y las del huevo presentan un valor biológico del 100 %; las de la carne y el pescado, del 75 %; las del pan, aproximadamente del 50 %.

Y no sólo eso, sino que además hay que tener presente que cada alimento contiene proteínas distintas y que, por tanto, es indispensable contar con una alimentación variada: las proteínas están presentes en las carnes, el pescado, los crustáceos, los huevos, la leche, las setas, los cereales, las legumbres (judías, lentejas y guisantes contienen las mismas proteínas que la carne), la soja, los quesos y los frutos secos. Así pues, quien sigue una dieta vegetariana debe asegurarse de asimilar una cantidad mayor de proteínas vegetales, que obtendrá sobre todo con cereales y legumbres.

LOS AZÚCARES

Los glúcidos, también llamados azúcares o carbohidratos, se encuentran en los cereales y sus derivados, en las legumbres, en las hortalizas, en la fruta y en la leche. Proporcionan a nuestro cuerpo energía utilizable de inmediato: por esta razón, la aportación de glúcidos a una dieta no puede ser inferior al 50 % de la cuota calórica total. Según su constitución, los carbohidratos se clasifican en monosacáridos (como la glucosa, la fructosa y la galactosa), disacáridos (como la sacarosa y la lactosa) y polisacáridos (como el almidón, base de la alimentación humana: la harina es, precisamente, el almidón extraído de los cereales). Si una dieta no incluye el consumo de azúcares, el organismo, para producir energía, tendrá que recurrir a las proteínas o incluso a los lípidos, lo cual comportará un inmediato adelgazamiento, pero con posteriores repercusiones, que podrían ser graves para la salud. Por tanto, es importante evitar ayunos o dietas pobres en carbohidratos, teniendo en cuenta asimismo que cuando la concentración de glucosa desciende por debajo de lo normal, existe un riesgo de «crisis de hipoglucemia». Un gramo de glucosa aporta 4 kcal.



El aceite de oliva

En la actualidad se recomienda en todas las dietas, pero hasta hace pocas décadas estaba considerado un alimento pobre, comparado con las grasas más ricas de origen animal. El redescubrimiento y la revalorización de los hábitos alimentarios mediterráneos han devuelto a la luz el gusto y el valor del aceite de oliva, producto de tradición milenaria, cuyos orígenes se pierden en el mito. Utilizado por los griegos y los romanos como condimento, como ungüento de belleza y como linimento curativo, en la antigüedad era considerado símbolo de la realeza y de la divinidad.

Si bien hoy es apreciado y buscado en todo el mundo, el aceite de oliva sigue siendo un producto exquisitamente mediterráneo.

Altamente digerible, carente de colesterol, rico en grasas monoinsaturadas, siempre es recomendable si se consume crudo y en cantidades no excesivas. Con la cocción puede llegar a perder parte de sus propiedades positivas.

El de mayor calidad y, obviamente, el más indicado para una alimentación sana es el aceite de oliva virgen extra: se obtiene al exprimir las olivas en unas condiciones térmicas tales que no alteran el jugo obtenido. Para ser definido como virgen extra, *un aceite no debe presentar defectos y tiene que contener un índice muy bajo de acidez.*

El grado de calidad de los aceites de oliva es establecido por la normativa europea: al aceite de oliva virgen extra le siguen el aceite de oliva virgen, el aceite de oliva y, por último, el aceite de orujo. La denominación y las características de los productos que se comercializan tienen que aparecer indicadas en las etiquetas y los envases.

El aceite de oliva virgen extra puede ser más o menos dulce, sápido o picante; por tanto, más o menos indicado para condimentar diferentes platos: ensaladas, consomés, carnes a la parrilla o hervidas, pasta o verduras cocidas... Cualquier plato tiene en el aceite de oliva virgen extra el compañero ideal. Encontrar el que más se ajusta a nuestros gustos y a las diferentes recetas puede ser un juego para estimular el apetito y la curiosidad, incluso cuando se está a dieta.

LAS GRASAS

Los lípidos, o grasas, están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno, y suelen clasificarse en ácidos grasos saturados y ácidos grasos insaturados. Los ácidos grasos son cadenas de átomos de carbono; estos átomos, además de estar unidos entre sí, están unidos a átomos de oxígeno y de hidrógeno. Si los vínculos que unen a los átomos de carbono son sencillos, se tiene el

ácido graso saturado, ya que, al no contar con uniones dobles, no puede aceptar otros átomos de hidrógeno.

Si en el ácido graso existe un solo vínculo doble, se denomina *monoinsaturado*; y cuando cuenta con más de una unión doble, se habla de *ácido graso poliinsaturado*. Generalmente, los ácidos grasos saturados están contenidos en las grasas animales (mantequilla, lardo, grasa de la carne...), mientras que los insaturados se encuentran en las grasas vegetales (aceite de oliva, de soja, de maíz, de cacahuete...).



La aportación lipídica de la alimentación debe estar por debajo del 30 % de la cuota calórica diaria y deben predominar los ácidos grasos monoinsaturados.

Algunas grasas no pueden ser sintetizadas por nuestro organismo y tienen que ser introducidas con la alimentación.

Las grasas, además, pueden ser visibles (panceta, lardo, manteca, mantequilla, margarina, aceite) o invisibles (carne, pescado, leche, huevos, queso).

Los lípidos pueden acumularse en el tejido adiposo en cantidades casi ilimitadas: por ello constituyen nuestra reserva energética; los lípidos desempeñan otras funciones importantes, como la de absorber algunas vitaminas y mantener la elasticidad de las células.

Así pues, no es necesario abandonar las grasas, ni tampoco los denostados triglicéridos: aproximadamente el 90 % de las grasas presentes en los alimentos, de hecho, se encuentra en forma de triglicéridos. Un gramo de grasas proporciona unas 9,3 kcal.

LAS VITAMINAS

Las vitaminas son indispensables para nuestro organismo.

La dieta tiene que garantizar siempre la introducción de la cantidad de vitaminas que necesita el organismo para evitar la aparición de enfermedades debidas a carencias vitamínicas.

Desgraciadamente, cuando los alimentos son manipulados, lavados o cocidos, se corre el riesgo de hacer que pierdan parte de las vitaminas que

contienen.

Para evitar que esto suceda, hay que tomar algunas medidas: no conservar frutas ni verduras demasiado tiempo, ni siquiera si están cocidas (dos días en la nevera como máximo y preferiblemente en recipientes herméticos), utilizando contenedores de vidrio o de plástico; evitar el uso de bicarbonato para facilitar la cocción y, si es posible, utilizar el agua de la cocción de las verduras, que contiene muchas vitaminas hidrosolubles.



LAS VITAMINAS (hidrosolubles)

Función principal	Síntomas de carencia	Dónde se encuentra	Alterada por	Síntomas de sobredosis
VITAMINA C (ácido ascórbico)				
mantenimiento del buen estado de los huesos, los dientes y los vasos sanguíneos; mantenimiento del colágeno; antioxidante	escorbuto; sangrado de encías; hemorragias de vaso íntegro; piel áspera, oscura y seca; pérdida de dientes; llagas que no cicatrizan	frutas y hortalizas, como los cítricos, el melón, las fresas, las patatas, los tomates y los vegetales de hoja verde	calor y luz	cuando las megadosis son discontinuas pueden aparecer síntomas de deficiencia; posible formación de cálculos renales
VITAMINA B_1 (tiamina)				
liberación de energía de la molécula de los carbohidratos; influencia en el sistema nervioso	beriberi: deterioro mental, debilidad muscular, insuficiencia cardiaca, agarrotamiento muscular	cerdo (especialmente, jamón), hígado, moluscos, cereales integrales y enriquecidos, pasta y pan,	cocción	choque por megadosis 100 veces superiores a las recomendadas

		germen de trigo, levadura de cerveza, setas		
VITAMINA B_2 (riboflavina)				
liberación de energía de los carbohidratos, proteínas y grasas; mantenimiento de la mucosa	lesiones de la piel, especialmente alrededor de la nariz y de los labios; sensibilidad de los ojos a la luz	hígado, leche, carne, vegetales verdes, cereales, pasta, pan y setas	luz	
VITAMINA PP (piridoxina)				
junto con la tiamina y la riboflavina, participa en las reacciones que liberan energía	pelagra, lesiones en la piel, sobre todo en las partes expuestas a la luz, lengua lisa, diarrea, irritabilidad, confusión mental, demencia	hígado, aves, carne, atún, cereales, legumbres, leche	cocción	enrojecimientos, cefaleas, calambres, náuseas, pruritos
VITAMINA B_6 (ácido ascórbico)				
metabolismo de las proteínas, uso de las grasas, formación de los eritrocitos	lesiones en la boca, lengua lisa, convulsiones, vértigo, anemia, cálculos renales	cereales, pan integral, hígado, espinacas, guisantes, plátanos	cocción, anticonceptivos orales	probables daños en el hígado
FOLACINA (ácido fólico)				
síntesis de los ácidos nucleicos,	anemia megaloblástica,	hígado, riñones, vegetales	cocción	puede ocultar la presencia de

transporte de moléculas monocarbónicas, formación de material genético	lengua lisa, diarrea	verdes, germen de trigo, levadura de cerveza		anemia perniciosa; interfiere en fármacos y antiepilépticos
VITAMINA B_{12} (cobalamina)				
síntesis de material genético (ácidos nucleicos), formación de células rojas en la sangre, uso de las grasas, funcionamiento del sistema nervioso	anemia megaloblástica hipercrómica, anemia perniciosa, degeneración de los nervios periféricos	hígado, riñones, carne, pescado, huevos, leche, moluscos	asado a elevadas temperaturas	no registrados
ÁCIDO PANTOTÉNICO				
metabolismo de carbohidratos, proteínas y grasas; formación de hormonas y reguladores del sistema nervioso	no conocidos, pero pueden ser: vómitos, dolores abdominales, cansancio, insomnio	hígado, carnes, cereales integrales, nueces, huevos, vegetales verdes, levadura	no establecido	no registrados
BIOTINA				
síntesis de ácidos grasos, liberación de energía de los carbohidratos	de forma experimental: cansancio, depresión, náuseas, pérdida de apetito, dolores	yema de huevo, hígado, riñones, vegetales verdes, guisantes; se sintetiza en el intestino	tratamiento prolongado con antibióticos y fármacos a base de azufre; clara de huevo cruda	no registrados

LAS VITAMINAS (liposolubles)

Función principal	Síntomas de carencia	Dónde se encuentra	Alterada por	Síntomas de sobredosis
VITAMINA A (retinol)				
formación y mantenimiento de los epitelios, mucosas, huesos y dientes; crecimiento de huesos y dientes; visión crepuscular	ceguera nocturna, piel rugosa, disminución del crecimiento, rotura y caída de los dientes, sequedad y ulceración de la córnea	hígado, huevos, leche y derivados, margarina, vegetales amarillos y verdes (zanahoria, brécol, espinacas, etc.)	luz violenta	leves: irritabilidad, náuseas, visión no nítida; graves: retraso del crecimiento, daños en el hígado y el bazo, pérdida de cabello, dolores reumáticos...
VITAMINA D (calciferol)				
esencial para el crecimiento normal de los huesos y para su solidez	en los niños: raquitismo, retraso en el crecimiento, piernas curvadas, abdomen inflado; en los adultos: osteomalacia, contracciones y espasmos musculares	leche, yema de huevo, atún, salmón; es sintetizada en la exposición de la piel a los rayos ultravioletas	anticonceptivos orales	leves: náuseas, pérdida de peso, irritabilidad; graves: retraso en el crecimiento físico y mental, remisión del calcio de los huesos y deposición en los tejidos blandos
VITAMINA E (tocoferol)				
previene la oxidación de los	daños en los glóbulos rojos	aceites vegetales,	calor	cefalea, náuseas, cansancio,

ácidos grasos poliinsaturados		margarina, trigo y pan integral, germen de trigo, hígado, semillas secas, vegetales de hoja verde		aumento del tiempo de coagulación
VITAMINA K				
esencial para la coagulación de la sangre	hemorragias, especialmente en los recién nacidos	vegetales de hojas verdes, vegetales de la familia de la col, leche; se sintetiza en el tracto intestinal	tratamiento prolongado con antibióticos y fármacos a base de azufre	en los recién nacidos: anemia, ictericia; en los adultos: trombosis, vómitos

SALES MINERALES, AGUA Y BEBIDAS

Una dieta equilibrada con un amplio abanico de alimentos debe proporcionar a nuestro organismo todas las sales minerales que necesita.

La cantidad hídrica diaria que necesitamos es de 1,5-2 l de agua, que pueden provenir de la comida y las bebidas, además, obviamente, del agua en sí.

Entre las bebidas, el té y el café, si no son endulzados, no aportan ninguna caloría. El vino tiene que ser tomado con moderación: 1 gramo de alcohol aporta unas 7 kcal, por lo que una botella de 750 ml de vino de 10 grados aporta 525 kcal. Dos vasos de vino para las mujeres y tres para los hombres, repartidos entre la comida y la cena, constituyen una cantidad adecuada. En cambio, hay que evitar, a toda costa, los aperitivos y las bebidas con altas concentraciones de alcohol.

LAS SALES MINERALES

Minerales	**Función principal**	**Síntomas de carencia**	**Dónde se encuentran**
Calcio (Ca)	formación de huesos y dientes, coagulación de la sangre,	interrupción del crecimiento, raquitismo,	leche, queso, yogur, vegetales de hoja verde oscuro, legumbres secas,

	conducción de los impulsos nerviosos	osteomalacia, convulsiones	sardinas, almejas, telinas, mejillones
Fósforo (P)	formación de huesos y dientes, equilibrio ácido-base	debilidad, desmineralización de los huesos, pérdidas de calcio	leche, queso, carne, pescado, aves, cereales, legumbres, nueces
magnesio (Mg)	activación de enzimas, síntesis proteica	bloqueo del crecimiento, trastornos del comportamiento, espasmos	cereales con cáscara, vegetales de hoja verde, carne, leche, legumbres, nueces
Sodio (Na)	equilibrio ácido-base, equilibrio hídrico, funcionalidad nerviosa	agarrotamiento muscular, apatía mental, poco apetito	la mayoría de los alimentos, salvo la fruta
Potasio (K)	equilibrio ácido-base, equilibrio hídrico, funcionalidad nerviosa	debilidad muscular, parálisis	carne, leche, muchas frutas, cereales, legumbres, verduras, tomates, patatas, etc.
Cloro (Cl)	formación de los jugos gástricos, equilibrio ácido-base	agarrotamiento muscular, apatía mental, reducción del apetito	sal de mesa, carne, huevos, marisco
Azufre (S)	componente de compuestos activos de tejidos del cartílago	carencia de aminoácidos azufrados	alimentos proteicos
Hierro (Fe)	componente de la hemoglobina y de factores implicados en el metabolismo energético	anemia por carencia de hierro (hipocrómica)	hígado, carnes, legumbres, cereales, marisco, vegetales de hoja verde oscuro
Zinc (Zn)	componente de enzimas implicadas en	interrupción del crecimiento;	leche, hígado, marisco

	el metabolismo de los ácidos nucleicos, digestivas y de la enzima que transporta el CO_2 a los glóbulos rojos	hipogonadismo	
Yodo (I)	componente de las hormonas tiroideas	hipotiroidismo (disminución del metabolismo)	pescado, marisco, leche, vegetales
Cobre (Cu)	componente de enzimas implicadas en la digestión y formación de la elastina	anemia	hígado, marisco, cereales, cerezas, legumbres, aves, nueces
Flúor (F)	mantenimiento de la estructura de huesos y dientes	mayor frecuencia de deterioro de los dientes	té, café, marisco, arroz, espinacas, cebolla, lechuga
Manganeso (Mn)	componente de enzimas para la síntesis de grasas	no establecidos	cereales, legumbres, bayas, fruta, té
Cromo (Cr)	implicado en el metabolismo de la glucosa	reducción de la capacidad de metabolizar la glucosa	aceites vegetales, carnes, moluscos, cereales integrales
Selenio (Se)	coenzima de la glutación peroxidasa	no establecidos	pescado, aves, carnes, leche, cereales
Molibdeno (Mo)	componente de algunas enzimas	no establecidos	legumbres, cereales, menudillos, vegetales...

Té y tisanas

Relajantes, estimulantes, diuréticas, desintoxicantes, depurativas e, incluso, anticelulíticas. Existen tisanas para todas las exigencias y para todos los gustos: de hierbas, de frutas o perfumadas de flores. Son ideales para deleitarse por la noche antes de ir a dormir, o bien en las pausas de relax como sustitutas de un tentempié más pesado o calórico. La preparación de una tisana puede convertirse en un ritual relajante: poner el agua a hervir, esperar el tiempo de la infusión, disfrutar de su aroma antes incluso que de su sabor... Después del agua, obviamente, el té es la bebida más extendida en el mundo, con una tradición antiquísima: ya en 1600 los caballeros de la aristocracia inglesa eligieron el té como bebida preferida. El té, probablemente originario del sudeste asiático, se fabrica trabajando las hojas de la Camellia sinensis*. En la actualidad existen muchísimas variedades de té en los comercios, incluidas las aromatizadas con frutas o perfumadas con vainilla, canela u otras especias. Los tipos «clásicos», no obstante, se limitan a seis: el té negro, que se consigue con la fermentación de las hojas; el té verde, obtenido con un trabajo que impide la oxidación de las hojas no fermentadas, que conservan su color verde natural; el té semifermentado; el té blanco, muy apreciado; el té aromatizado, mezclado con flores perfumadas; y por último, el té prensado en moldes de madera, ideado para que no se deteriorara en los largos viajes que las caravanas debían realizar para transportarlo. Tanto el té como las tisanas, si no se endulzan, carecen de un contenido calórico significativo y, por tanto, pueden ser consumidos con total libertad incluso por quien esté siguiendo un programa dietético adelgazante.*

LAS FIBRAS

Las fibras alimenticias se encuentran en las paredes celulares de las diferentes partes de los vegetales; son muy importantes, porque presentan la

propiedad de absorber notables cantidades de agua; además, en el colon se transforman en agua, anhídrido carbónico, metano y gases volátiles, aumentando el volumen y el peso de las heces y favoreciendo así su tránsito intestinal. Es aconsejable consumir al menos 15 gramos de fibras al día, que pueden ser asimiladas con una ración de verduras crudas o cocidas, dos porciones de fruta y algunas rebanadas de pan integral: la harina, de hecho, cuanto más refinada es, menos fibras contiene.

FIBRAS CONTENIDAS EN ALGUNOS ALIMENTOS (porcentaje en peso)

Alimentos	Total de fibras
lechuga (cruda)	1,5
fresas (crudas)	2,1
melocotones (enteros)	2,2
pan blanco	2,7
patatas (crudas)	2,7
zanahorias jóvenes (hervidas)	3,7
judías cocidas (enlatadas)	7,0
mantequilla de cacahuetes	7,5
guisantes congelados (crudos)	7,7
pan integral	8,5

Las etiquetas

El consumidor que adquiere productos alimenticios elaborados está protegido por unas disposiciones específicas de la ley (Real Decreto 1334/1999): los datos contenidos en la etiqueta tienen que hacer referencia no sólo a la cantidad sino también a la calidad del producto. Es muy importante, sin embargo, saber «leer» dichas etiquetas. Los ingredientes tienen que ser indicados en orden decreciente con relación a la cantidad; la lista tiene que incluir los aditivos: actualmente, antioxidantes y emulsionantes están contenidos en casi todos los productos. Siempre tiene que aparecer la fecha de caducidad, indicada con la frase «Consumir antes de»;

la expresión «Consumir preferentemente antes de» indica, en cambio, el periodo mínimo de conservación: durante ese tiempo, el fabricante garantiza la buena calidad del producto siempre que se conserve de manera correcta. En la etiqueta aparecen, además, la denominación de venta, definida por la legislación que regula el comercio de alimentos, y el estado físico del producto (fresco, congelado, en polvo...). Hay que prestar particular atención al «modo de uso», indispensable para algunos productos (por ejemplo, los liofilizados), y al modo de conservación. La cantidad neta tiene que aparecer de manera clara y legible. Por último, se citan el nombre del fabricante, el lugar de elaboración y el número de lote. Una atenta lectura de las etiquetas protege al consumidor de la información en ocasiones engañosa que proporciona la publicidad: a menudo, por ejemplo, el apelativo light *no corresponde a la cantidad de «grasas invisibles» contenida en un producto. Los alimentos denominados* ligeros*, con menos grasas aparentes, contienen en realidad una cantidad de grasas igual, o incluso a veces superior, a la presente en los alimentos más naturales pero menos publicitados.*

CALORÍAS Y NECESIDADES ENERGÉTICAS

Nada más iniciar una dieta, o incluso cuando estamos recogiendo la información necesaria para empezarla, parece que todos los valores con los que nos encontramos a lo largo del día estén expresados en calorías... Pero ¿qué son exactamente? La caloría (el nombre correcto es *kilocaloría*, o *kcal*) es una unidad de medida que hace referencia a la energía química contenida en los alimentos y representa la cantidad de calor necesaria para que la temperatura de un gramo de agua pase de 14,5 a 15,5 °C.

Todos tenemos necesidad cada día de una determinada cantidad de calorías, cantidad que representa nuestra «necesidad energética» y que varía en función de nuestras características: edad, sexo, peso, trabajo y actividades deportivas son algunas de estas variables. Estas necesidades deben cubrirse asimilando calorías de varias fuentes en determinadas

proporciones (generalmente, 50-60 % de carbohidratos, 30-35 % de grasas y 15-20 % de proteínas), según lo que se conoce comúnmente como *pirámide alimentaria*.

Naturalmente, nuestro organismo necesita energía también cuando está en reposo: el *metabolismo basal* (o *metabolismo de reposo*) es, precisamente, la energía que necesitamos para permanecer vivos; en otras palabras, para que podamos respirar, para que nuestro corazón pueda latir y para que nuestros músculos puedan funcionar. En este sentido, para un hombre adulto se calcula un gasto medio de energía de unas 1.600 kcal al día, y para una mujer, de unas 1.200.

Es fácil suponer que nuestro gasto energético aumenta cuando iniciamos nuestras actividades cotidianas, y aumenta o disminuye en función de las actividades que desarrollemos.

Así pues, hay que prestar atención a la cantidad de calorías que pide nuestro organismo: si introducimos una cantidad de calorías superior a la requerida, seguramente engordaremos; si, por el contrario, introducimos menos de las necesarias, adelgazaremos.

Respetar la cantidad de calorías necesaria y las proporciones entre los diferentes nutrientes, privilegiando los cereales, las verduras y las frutas, reservando un espacio reducido a la carne y uno más que reducido a los dulces y las grasas, constituye la regla principal para el bienestar de toda persona.

EL GASTO DE ENERGÍA

	Calorías quemadas en una hora por kilo de peso corporal	Calorías quemadas por una persona que pesa 55 kg	Calorías quemadas por una persona que pesa 75 kg
estar tumbado	1,3	71	97
estar sentado	1,3	71	97
estar de pie	1,6	88	120
trabajar con el ordenador	1,6	88	120
remar *(hobby)*	2,6	146	195
bailar (sala de baile)	3,1	170	232

trabajo doméstico	3,6	198	270
tenis de mesa	4,1	225	307
jardinería	4,4	242	330
caminar en llano	4,8	264	360
golf	5,1	280	382
ir en bicicleta (15 km/hora)	6,0	330	450
tenis	6,5	364	487
equitación (trote)	6,6	357	495
esquiar	7,1	390	532
fútbol/rugby	7,9	434	592
baloncesto	8,3	456	622
natación (crol intenso)	9,4	517	705
danza (aeróbica)	10,1	555	757
correr (10,5 km/h)	11,6	638	870
yudo	11,7	643	877

Para calcular la energía consumida, se multiplica el valor de la primera columna por el peso (en kg): así se obtiene el número de calorías quemadas durante una hora de dicha actividad.

LA ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica de la actividad física sirve de ayuda para quien quiere conseguir su peso ideal, además de bienestar y equilibrio psicofísico. Más allá de las indicaciones específicas que el médico proporcionará en algunos casos a quien sufre patologías o trastornos particulares, una moderada actividad deportiva permite a todo el mundo obtener diversos efectos positivos. Dicha actividad, de hecho, favorece una pérdida ponderal «de calidad», mejorando así la relación entre la masa grasa y la masa magra o muscular; mejora también las funciones del sistema cardiocirculatorio y las funciones respiratorias; reequilibra la concentración de grasa en la sangre, reduciendo los triglicéridos y el colesterol «malo» y aumentando el «bueno»; actúa positivamente en los estados de ansiedad, reduciendo el estrés, mitigando el «hambre nerviosa» y mejorando el estado de humor. La actividad física es

aconsejada también para la prevención de la osteoporosis, la diabetes y algunos tumores. Pueden ser suficientes pequeñas acciones, como pasear todos los días, limitar el uso del automóvil en favor de la bicicleta o subir y bajar escaleras a pie. En cambio, si decide iniciar una actividad física más exigente o la práctica de un deporte, es siempre aconsejable que lo consulte con su médico: un programa controlado, sopesado y diseñado según las características de cada cual es mucho mejor que un improvisado «hago lo que quiero», que puede llegar incluso a ser perjudicial.

En la práctica de cualquier actividad motriz hay que tener en cuenta algunas indicaciones. Es preferible consumir platos ligeros y digeribles (por ejemplo, un plato de pasta con tomate fresco) al menos dos horas antes de desarrollar la actividad física; después de una comida completa, en cambio, es mejor esperar al menos tres horas. Mientras se practica el deporte elegido hay que recuperar los líquidos perdidos: el agua es preferible a cualquier otra bebida, incluso las comercializadas como específicas para el deporte. Al finalizar el entrenamiento es importante seguir bebiendo agua y, si no se ha hecho antes, consumir una comida completa.

Además, no hay que olvidar hacer estiramientos al principio y al final de la sesión: los estiramientos reducen la tensión muscular y favorecen la relajación del cuerpo, previenen los desgarramientos musculares, aumentan la capacidad de movimiento, estimulan la circulación periférica y desarrollan la conciencia del propio cuerpo.

DIETAS Y PROGRAMAS ALIMENTARIOS

DIETA Y ESTILO DE VIDA

El significado originario de la palabra *dieta* es «estilo de vida». En este sentido debe ser entendida, por lo que, al decidir iniciar una dieta, tendremos que pensar en asumir un estilo de vida nuevo. Precisamente por eso la dieta tiene que ser siempre personalizada: debe basarse en premisas científicas y ser adecuada a las exigencias, los ritmos y los gustos de cada persona. Para obtener los efectos deseados sin correr el riesgo de desestabilizar peligrosamente el organismo, conviene recordar que la dieta adelgazante en sentido estricto tiene que ser supervisada siempre por un médico. En síntesis, al empezar una dieta tenemos que comer menos, a menudo en pequeñas cantidades (casi la mitad de las calorías que asumíamos antes de la dieta, repartidas en cinco comidas), sin intentar perder «7 kilos en 7 días» (una pérdida de 2 kilos la primera semana y 1 kilo por semana en las siguientes es el máximo que podremos obtener), y sin exagerar tampoco con la realización de actividades físicas.

Una vez alcanzado el peso ideal, tenemos que intentar mantenerlo, para que nuestros sacrificios no hayan sido en vano. Este es el objetivo de los programas alimentarios que se proponen a continuación.

Todos los programas deben ir acompañados de actividades motrices: si ya se trabaja, se hacen las tareas domésticas o se cuida de los hijos, bastarán 20-30 minutos de caminar velozmente o de ir en bicicleta.

El peso de los alimentos siempre debe entenderse en crudo y, para las verduras, la carne y el pescado, una vez han pasado por las operaciones de limpieza o pelado. La cocción de los alimentos debe entenderse a la parrilla o al vapor.

Las cantidades de los condimentos que se utilizan, aun cuando no sean especificadas, incluyen: 20 ml de aceite de oliva virgen extra, tomate para salsas, hierbas aromáticas, limón y vinagre. Como eventual dulcificante es aconsejable el aspartame en los preparados en crudo. En lo que se refiere a la cantidad, cabe recordar que una cucharadita rasa de una sustancia líquida corresponde a unos 15 gramos, mientras que una cucharada de una

sustancia sólida varía entre los 10 y los 20 gramos en función del peso específico de la misma.

EQUIVALENCIAS DE VOLUMEN

1 cucharadita	5 ml
3 cucharaditas	1 cucharada
4 cucharadas	1/4 de tazón
8 cucharadas	1/2 tazón
16 cucharadas	1 tazón
1 tazón	250 ml
1 vaso de agua	200 ml
1 vasito de vino	100 ml

EL EQUILIBRIO ENTRE LAS COMIDAS

Cuando se está a dieta es muy importante comer a menudo pequeñas cantidades y procurar repartir la aportación calórica entre las diferentes comidas de forma equilibrada. Veamos cómo se pueden distribuir correctamente las calorías a lo largo del día:

- **PRIMER DESAYUNO** (7,30-8,00 h) 15-20 %
- **TENTEMPIÉ A MEDIA MAÑANA** (10,30-11,00 h) 10-15 %
- **ALMUERZO** (12,30-13,00 h) 25-30 %
- **MERIENDA** (16,30-17,00 h) 5-10 %
- **CENA** (20,00-20,30 h) 30-40 %

Veamos un ejemplo de programa que respeta esta subdivisión:

DESAYUNO
- 1 fruta o 1 zumo natural de naranja o de pomelo
- 180-200 ml de leche semidesnatada
- 5 g de azúcar

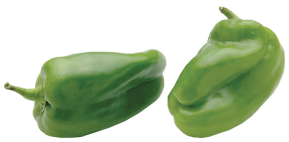
- 30-40 g de pan; a ser posible, integral

TENTEMPIÉ
- 1 fruta o 30 g de galletas saladas

ALMUERZO
- 70-80 g de espaguetis con tomate condimentados con 5 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 ración de verduras crudas o cocidas, aliñadas con 5 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 fruta (evitando, en la fase adelgazante, los plátanos, las uvas, los higos, los caquis y los frutos secos)

MERIENDA
- 100 g de helado de frutas o 1 yogur o 1 té con 30 g de galletas secas o 1 bollito (tipo tartita de albaricoque, no más de dos veces por semana)

CENA
- 150 g de buey o 200 g de pescado
- 200 g de verduras crudas o cocidas
- 60 g de pan integral
- 1 fruta



ADAPTACIÓN PARA MUJERES ENTRE 24 Y 50 AÑOS QUE TRABAJAN

PROGRAMA DE 1.800 KCAL

Prótidos 12-20 %

Lípidos 25-30 %
Carbohidratos 50-60 %

DESAYUNO
- 200 ml de leche semidesnatada
- 5 g de azúcar
- 1 bollo solo (si es posible, integral) o 4 biscotes con 20 g de mermelada

TENTEMPIÉ
- 1 yogur

ALMUERZO
- 75 g de pasta con tomate y con 1 cucharadita de parmesano
- 200 g de verduras crudas o cocidas con 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1 té con 3 galletas

CENA
- 180 g de carne o 200 g de pescado
- 200 g de verduras
- 90 g de pan (si se quiere beber un vasito de vino debe reducirse el pan a 70 g)
- 1 pieza de fruta



ADAPTACIÓN PARA HOMBRES ENTRE 20 Y 50 AÑOS QUE TRABAJAN

PROGRAMA DE 2.200 KCAL

Prótidos 15-20 %
Lípidos 30-35 %
Carbohidratos 55-65 %

DESAYUNO
- 200 ml de leche desnatada
- 1 bollo o 50 g de pan o de biscotes con 25 g de mermelada

TENTEMPIÉ
- 1 paquete de galletas saladas
- 1 pieza de fruta

ALMUERZO
- 100 g de espaguetis con tomate con 10 g de parmesano y 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de verduras crudas o cocidas con 10 ml de aceite de oliva virgen extra

MERIENDA
- 1 pieza de fruta o 1 bollito o 1 té con 6 galletas secas

CENA
- 100 g de pescado o 130 g de carne
- 250 g de verduras crudas o cocidas
- 1 vasito de vino
- 1 pieza de fruta



ADAPTACIÓN PARA JÓVENES ENTRE 15 Y 20 AÑOS

PROGRAMA DE 2.400 KCAL

Prótidos 15-20 %
Lípidos 30-35 %
Carbohidratos 55-65 %

DESAYUNO
- 200 ml de leche desnatada
- 50 g de pan o biscotes con mantequilla y mermelada
- 1 zumo de fruta

TENTEMPIÉ
- 1 paquete de galletas saladas o 1 barrita de snack

ALMUERZO
- 100 g de pasta con tomate o un plato de sopa con pasta
- 120 g de carne a la parrilla
- verduras crudas o cocidas a voluntad
- 1 pieza de fruta

TENTEMPIÉ
- 1 yogur o 1 té con 6 galletas u 80 g de helado

CENA
- 1 plato de puré de verduras con 40 g de arroz o 30 g de pasta
- 150 g de pescado o 40 g de queso o 2 huevos
- verduras cocidas o crudas a voluntad
- 50 g de pan integral
- 1 pieza de fruta



ADAPTACIÓN PARA HOMBRES Y MUJERES DE MÁS DE 60 AÑOS

PROGRAMA DE 1.600 KCAL

Prótidos 10-15 %
Lípidos 22-25 %
Carbohidratos 50-60 %

DESAYUNO
- 150 ml de leche semidesnatada o 1 yogur
- 4 biscotes integrales con 2 cucharaditas de mermelada

TENTEMPIÉ
- 1 pieza de fruta

ALMUERZO
- 1 plato de menestra (a ser posible, sin patatas ni legumbres)
- 50 g de arroz o pasta o fideos con 1 cucharada de parmesano
- 250 g de verduras crudas o cocidas
- 30 g de pan integral
- 1 pieza de fruta

TENTEMPIÉ
- 1 pieza de fruta o 1 yogur desnatado o 1 té con 4 galletas secas

CENA

- 140 g de pescado o 140 g de carne blanca
- 200 g de verduras
- 50 g de pan integral



ADAPTACIÓN PARA EVITAR «PICOTEAR ENTRE COMIDAS»

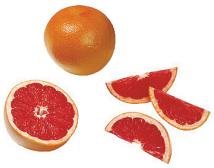
PROGRAMA DE 1.400 KCAL

Prótidos 15-20 %
Lípidos 30-35 %
Carbohidratos 55-65 %

DESAYUNO
- 1 pieza de fruta
- 1 yogur
- 1 café
- 1 bollo solo

TENTEMPIÉ
- 1 paquete de galletas saladas

ALMUERZO
- 60 g de pasta con tomate
- 60 g de queso de cabra
- 200 g de verduras
- 1 pieza de fruta



■ *ALTERNATIVAS PARA EL ALMUERZO*

- 1 plato de sopa de cebada
- 60 g de jamón serrano sin grasa
- 200 g de tomate
- 1 pieza de fruta

- 60 g de arroz hervido con tomate y 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 tortilla de 2 huevos
- 150 g de ensalada verde
- 1 pieza de fruta

- 60 g de pasta con hierbas (1 cucharada de aceite de oliva virgen extra, laurel, tomillo y salvia al gusto)
- 200 g de verduras cocidas
- 1 pieza de fruta

- 1 porción de pizza margarita
- 1 plato de ensalada mixta
- 1 macedonia de fresas y kiwis

- 70 g de cecina
- 200 g de ensalada verde
- 1 pieza de fruta

- 70 g de pasta con tomate fresco y 1 cucharada de parmesano
- 200 g de ensalada mixta
- 200 g de macedonia de frutas del bosque



MERIENDA

- 200 g de fruta
- 1 té

CENA

- 100 g de buey magro
- 100 g de patatas
- 30 g de pan integral

■ ***ALTERNATIVAS PARA LA CENA***

- 120 g de ternera a la plancha
- 200 g de zanahoria y calabacín al vapor
- 50 g de pan integral

- 130 g de pechuga de pollo a la plancha
- 40 g de barritas de arroz integral
- 200 g de verduras cocidas o crudas
- 1 pieza de fruta

- 100 g de pavo a la parrilla
- 200 g de tomates con orégano
- 60 g de pan integral

- 150 g de ternera a la plancha
- 200 g de calabacines
- 50 g de pan integral

- 120 g de rosbif

- 200 g de patatas al horno
- 150 g de ensalada mixta



ADAPTACIÓN PARA HOMBRES Y MUJERES DE MÁS DE 50 AÑOS

PROGRAMA DE 1.200 KCAL

Prótidos 15-20 %
Lípidos 30-35 %
Carbohidratos 55-65 %

DESAYUNO
- 150 ml de leche semidesnatada o 1 yogur desnatado
- 2 biscotes integrales o 200 g de pan
- café o té

TENTEMPIÉ
- 200 g de fruta

ALMUERZO
- 30 g de arroz o pasta o 125 g de patatas
- 40 g de pan o 35 g de pasta
- 120 g de carne magra o 2 huevos o 60 g de queso fresco de vaca y cabra
- 200 g de verduras cocidas o crudas

CENA
- 130 g de pescado magro
- 40 g de pan

- 200 g de verduras
- 200 g de fruta

o bien:

- 110 g de pechuga de pollo o 50 g de jamón serrano
- 40 g de judías secas o 100 g de judías frescas



COCINAR SIN PROBLEMAS

LOS MÉTODOS DE COCCIÓN

Mientras se sigue una dieta no sólo hay que prestar atención a qué plato preparar, sino también a cómo prepararlo: el método de cocción elegido, de hecho, puede condicionar el valor nutricional, además del gusto, de la comida que se quiere cocinar. Sería realmente una lástima cocinar de un modo erróneo alimentos elegidos con esmero, ya que se podría estropear su gusto y alterar sus aportaciones calóricas.

AL VAPOR

La cocción al vapor presenta la ventaja de conservar íntegros los principios nutritivos de los alimentos; además, preparados con este método no pierden el sabor ni requieren el añadido de grasas. Para este tipo de cocción existen diversos instrumentos: la olla de vapor, las cestas de metal o las cestas de bambú, de antiquísimo origen oriental. Para que los tiempos de cocción no sean demasiado largos, es aconsejable cortar los alimentos en trocitos. El agua para la cocción puede perfumarse con hierbas aromáticas: el alimento, de hecho, además de no perder vitaminas, sales minerales ni aroma en el líquido de cocción sobre el que se encuentra, absorbe de él humedad, aromas y perfumes. En particular, las verduras, si se cuecen de este modo, no pierden su color natural.

LA COCCIÓN

Carnes, verduras y pescados hervidos podrían perder vitaminas y sales minerales si la cocción se prolonga demasiado. Además, es aconsejable sumergir las carnes y los pescados en el agua cuando esta ya hierve: de este modo los tejidos exteriores forman una especie de barrera que evita que salgan los jugos; las verduras, en general, tienen que ser introducidas en el agua hirviendo, pero las patatas y las zanahorias es mejor ponerlas a cocer cuando el agua todavía está fría.

El añadido de hierbas aromáticas al agua de cocción puede ayudar a dar sabor a los alimentos sin cargarlos.

AL HORNO

El horno es ideal para la cocción de carne y pescado: la temperatura constante permite que los alimentos se hagan de manera uniforme; el calor que los envuelve permite cocciones lentas y prolongadas y dorados uniformes.

Durante la cocción al horno, además, la grasa se derrite y se deposita en el fondo de la bandeja (es mejor que esté revestida de un material antiadherente, de manera que no haya que engrasarla), de la que resultará fácil de retirar: de este modo se pueden preparar alimentos sabrosos y, al mismo tiempo, muy ligeros.

OLLA A PRESIÓN Y HORNO MICROONDAS

Con la olla a presión se pueden reducir casi en un tercio los tiempos de cocción, manteniendo inalterado el contenido de sales minerales y vitaminas de los alimentos, así como su sabor. Con este sistema es suficiente con añadir muy pocas grasas incluso para cocinar estofados y cocidos.

También el horno microondas requiere el añadido de algún condimento y conserva intactos los sabores y los principios nutritivos. Además, presenta la ventaja de reducir el tiempo de cocción. Así pues, puede utilizarse sin problemas, procurando elegir los recipientes apropiados y dejando reposar unos minutos los alimentos una vez acabada la cocción.

PARRILLA, PLANCHA Y SARTÉN ANTIADHERENTE

Los alimentos hechos a la parrilla, aunque sea eléctrica, o a la plancha, además de ser gustosos y apetitosos, son sanos y magros, ya que, en este caso, las grasas se derriten y se eliminan con facilidad. Para que el resultado sea perfecto, la parrilla o la plancha deben estar bien calientes y la comida tiene que haber sido previamente marinada: los aromas de estos condimentos hacen más sabrosos los alimentos, y el zumo del limón o el vinagre utilizado los vuelven más blandos. El fuerte calor, además, provoca que se forme una costra en el alimento que evita la pérdida de los jugos.

Del mismo modo, la sartén antiadherente tiene que calentarse antes de cocinar en ella carnes y verduras sin añadidos de grasas.

UN BISTEC IMPECABLE

Para cocinar un bistec a la parrilla y que quede bien, lo fundamental es el tiempo y la forma de cocinarlo. Poco hecho, al punto o muy hecho, eso va en función de los gustos: lo importante es utilizar la parrilla o la plancha y que esté muy caliente en el momento de colocar la carne. Si elegimos un filete de casi 3 cm de grosor, tendremos que tenerlo al fuego al menos 5 minutos y medio por cada lado para que esté muy hecho; 4 minutos y medio para dejarlo al punto, y 3 minutos y medio para que esté poco hecho. Los tiempos tendrán que aumentar en proporción a las dimensiones del trozo de carne: para una chuleta grande habrá que calcular una media de 8-9 minutos por cada lado.

A LA SAL O A LA PAPILLOTE

También estas técnicas pueden dar óptimos resultados a quien quiera cocinar platos «ligeros». Los platos a la sal se hacen dentro de una costra que conserva sus jugos: los alimentos tienen que cubrirse de sal (a la que se le pueden añadir las hierbas aromáticas) y cocinarse al horno a temperatura constante. Para cocinar algo a la papillote no hay más que ponerlo en el centro de una hoja de papel de aluminio junto con hierbas aromáticas, sellar el «cucurucho» doblando los lados y hornear.

MUCHO AROMA Y POCAS CALORÍAS

Elegir con esmero y dosificar con atención especias y hierbas aromáticas, mezclar fragancias más o menos intensas, destacar aromas combinándolos con los diferentes preparados y resaltarlos con aceite de oliva virgen extra: este es el mejor modo de contar con platos ligeros pero con sabores y perfumes siempre nuevos.

Las especias y las hierbas aromáticas son sustancias vegetales que se caracterizan por poseer un perfume intenso y por estar dotadas de propiedades medicinales: se conocen desde la Antigüedad, y originariamente eran utilizadas para ayudar en la digestión, con fines antisépticos y para la conservación de los alimentos.

Las especias suelen caracterizarse por tener sabores muy fuertes y a menudo picantes. Proceden de zonas tropicales y normalmente se utilizan después de ser deshidratadas y molidas, así mantienen todas sus características durante mucho tiempo, sobre todo si se conservan en recipientes de vidrio. Ya en época romana el tráfico de especias procedentes de la India era intenso y voluminoso, tanto que autores como Plinio el Viejo reprochaban a los emperadores el coste excesivo de este comercio. En la mentalidad romana nació así la contraposición entre las hierbas aromáticas mediterráneas empleadas en la cocina popular y las especias orientales, privilegio de los patricios. Durante todo el Medievo, la vida de las especias fue protagonizada por comerciantes bizantinos, árabes y venecianos, siempre para servir la mesa de los ricos, confirmando la contraposición ideal que se había creado en la época anterior entre especias y hierbas aromáticas. Por *hierba aromática* se entienden las flores, las hojas o las semillas de algunas plantas herbáceas: crecen en zonas de clima templado, cultivadas, pero a menudo también en estado silvestre; tienen que ser consumidas preferiblemente frescas, cuando su aroma está aún intacto. A estas se pueden añadir todas las plantas de intenso perfume normalmente utilizadas en cocina para aromatizar los platos.

PLANTAS AROMÁTICAS

Ajedrea: sus brotes y sus hojas, frescos o secos, ofrecen un perfume a menta y tomillo.

Ajo: su característico olor se debe a una sustancia química que contiene azufre. De ahí las propiedades gastronómicas y curativas del bulbo de esta planta herbácea, que es un excelente antiséptico, además de ser óptimo para la cocina. Su nombre deriva del céltico *all*, que significa «caliente, de gusto picante». Pertenece a la familia de las Liliáceas y se clasifica en tres variedades según el color del revestimiento de los dientes en el bulbo.

Albahaca: su nombre deriva del griego, y significa «regio». Crece en climas mediterráneos en época estival y comprende diversas variedades. Es mejor utilizar sus hojas frescas y es preferible no cortarlas ni picarlas con hojas de metal, sino trocearlas a mano o majarlas en el mortero, como por

ejemplo para preparar pesto. Si se consume cruda, tiene propiedades desestresantes y digestivas.

Alcaparra: sus capullos son retirados de la planta cuando aún están cerrados para ser empleados en cocina. Se conservan en vinagre, sal o salmuera.

Angélica: debe el nombre a su acción medicinal; en la Edad Media, de hecho, se decía que esta planta de las Umbelíferas tenía el poder, propio de los ángeles, de combatir la peste. Resulta óptima en ensaladas, pero también confitada.

Anís: del latín *anisium*. Los frutos de esta planta, erróneamente llamados *semillas*, se emplean en pastelería y panadería, y constituyen además una perfecta infusión relajante.

Cebolla: es una planta herbácea cuyos bulbos, empleados con asiduidad en cocina, se clasifican según toda una variedad de formas, gustos, perfumes, periodos de recolección y dimensiones. Se cultivaba ya hace 5.000 años en Palestina; en la Antigüedad era de uso habitual como alimento para pobres, típico de los soldados griegos y romanos, y en la Edad Media y el Renacimiento era consumida sobre todo por los campesinos. Todo esto gracias no sólo a su sabor, sino también a sus características nutricionales.

Cebollino: sus hojas filiformes y huecas emanan un fresco perfume a cebolla. Resulta óptima para aromatizar quesos frescos.

Chalote: durante un tiempo estuvo vinculado a las dietas para pobres, pero hoy ocupa su lugar en la cocina más refinada, sobre todo en la francesa. Parecido al ajo, los dientes que componen su bulbo están encerrados, sin embargo, en un único envoltorio.

Cilantro: utilizado desde la Antigüedad en el área mediterránea por egipcios, griegos y hebreos, es conocido también en América Central. Los pequeños frutos se dejan secar y se emplean para aromatizar diferentes platos o elaborar licores.

Enebro: las pequeñas ramas redondeadas de esta planta tienen que ser consumidas frescas y deben ser aplastadas ligeramente antes de su uso.

Eneldo: conocido ya en el antiguo Egipto, es de olor y estructura similar a la del hinojo. En cocina se emplean las partes más tiernas de la planta, las hojitas y los brotes nuevos, frescos o secos; las semillas sólo pueden ser utilizadas después de secarse. Estimula el apetito y elimina los gases intestinales.

Estragón: es originario de Siberia y su uso es muy habitual en la cocina francesa. Es preferible consumir sus hojitas frescas, aunque también es ampliamente utilizado seco para preparar diversas salsas.

Guindilla: puede consumirse seca o fresca. Se distingue del pimiento, con el que mantiene un estrecho parentesco en botánica, por su contenido en capsicina, una sustancia picante. Las más picantes son las más pequeñas.

Laurel: arbusto perenne que en el pasado era sagrado y dedicado al dios Apolo, símbolo de victoria, con el que se coronaba a los atletas, poetas y generales. Típicamente mediterráneo, sus hojas, de propiedades digestivas y antisépticas, son empleadas en cocina para aromatizar platos de carne y pescado. Por otra parte, de la drupa se obtiene un aceite esencial usado para preparar licores.

Mejorana: originaria de Asia Menor, su uso en cocina se ha extendido ampliamente. Puede emplearse seca, pero fresca desprende mejor su aroma, parecido al del orégano, y su gusto, ligeramente más dulce.

Melisa: de las hojas de esta planta, llamada también *toronjil*, emana un perfume de limón.

Menta: sólo se utiliza en cocina alguna de las cuarenta variedades de esta planta. Sus hojas y sus flores contienen varias sustancias aromáticas.

Mirto: sus bayas y sus hojas resultan perfectas para dar sabor a carnes y caza.

Orégano: divulgadísimo y característico de las cocinas mediterráneas, es un arbusto en cuyas ramas crecen las perfumadísimas hojitas. Se utiliza preferiblemente seco.

Perejil: su nombre deriva del griego y significa «apio de las piedras». En España se encuentra tanto en estado silvestre como cultivado y es muy apreciado como condimento de platos de todo tipo.

Perifollo: su aspecto se parece al del perejil, pero su sabor es más delicado. Sus hojas se consumen frescas y crudas o bien secas.

Puerro: pertenece a la misma familia que la cebolla y el ajo, y como estos, se conoce desde la Antigüedad y se ha extendido por todas las cocinas mediterráneas.

Romero: arbusto perenne que crece a lo largo de todas las costas del Mediterráneo. Se utiliza seco como condimento, y para preparar aperitivos y licores. Es desinfectante y regula las funciones intestinales.

Salvia: es una de las hierbas más importantes de la cocina de las regiones de clima templado y se emplea tanto a lo largo del Mediterráneo como en las cocinas inglesa y flamenca.

Sésamo: planta herbácea cuyas semillas, blancas o negras, se utilizan mucho en la cocina mediterránea. Originario de África, el sésamo se cultiva sólo en algunas regiones europeas. Presenta un sabor delicado y una consistencia crujiente. Se emplea sobre todo en platos de pescado o para aromatizar panes, bollos o productos de horno.

Tomillo: arbusto mediterráneo perenne, cuyas hojitas son utilizadas tanto frescas como secas. Tolera las cocciones largas y, por tanto, resulta óptimo para aromatizar sopas y legumbres.

ESPECIAS

Alcaravea: sus pequeños frutos, originarios del Mediterráneo oriental, se utilizan hoy para aromatizar panes y dulces, sobre todo en la Europa central.

Azafrán: de las flores de esta planta originaria de Asia Menor se obtiene un polvo de fuerte color amarillo y aroma intenso. El azafrán, se emplea con frecuencia en las cocinas de toda la cuenca mediterránea. Además del polvo, es posible encontrar en los comercios estambres de azafrán secos, que se disuelven en agua caliente.

Canela: es la corteza de dos tipos de planta pertenecientes al género *Cinnamomum*, reducida a hojas finas redondeadas en forma de bastoncillos.

Originaria de Sri Lanka, es conocida y apreciada desde tiempos inmemoriales.

Cardamomo: de uso muy extendido en Oriente, está constituido por semillas secas de la planta del mismo nombre, que pueden ser usadas solas para aromatizar preparados dulces o salados, y son un ingrediente fundamental para la elaboración del curry.

Clavo: capullos secos de un arbusto tropical perenne, conocido en China desde la Antigüedad, y que se extendió por Europa después de las Cruzadas.

Comino negro: muy parecido a la alcaravea, es característico de las cocinas norteafricanas, meridionales y orientales.

Cúrcuma: polvo amarillo procedente de una raíz, de aroma intenso, semejante al del jengibre, pero más amargo.

Curry: mezcla de especias típica de Extremo Oriente, empleada sobre todo en la preparación de guisos y estofados. Actualmente se vende en Occidente, ya preparado, con cúrcuma, cilantro, pimienta y comino, además de otras hierbas aromáticas que varían en función del gusto.

Jengibre: las raíces de esta planta originaria del Asia tropical presentan un aroma picante; puede consumirse fresco, en rodajas o rallado, o bien confitado o en polvo seco. Es uno de los ingredientes del curry y se utiliza también como base para la preparación de bebidas refrescantes.

Mostaza: de las picantísimas semillas molidas de la homónima planta herbácea se obtiene un condimento en crema, extendido por Francia ya en la época medieval.

Nuez moscada: es la semilla seca de un gran árbol perenne originario de las islas Molucas, muy extendido todavía hoy en las cocinas mediterráneas, sobre todo la española e italiana.

Pimentón: pimientos secos y molidos; característico de la cocina húngara. Existen varios tipos de pimentón, pero el más habitual es el pimentón dulce.

Pimienta: de todas las especias, quizá esta sea la más difundida en nuestro país; procede del fruto, de una sola semilla, de una planta trepadora originaria probablemente de la India. La pimienta se extendió por Europa a

finales de la época helenística y tuvo mucho éxito en la cocina romana. La pimienta negra es el fruto maduro y seco, mientras que la pimienta blanca es la semilla sin su corteza exterior.

Pimiento de Jamaica: granos perfumados de canela, clavo, laurel y nuez moscada.

Vainilla: fruto de una planta tropical, de forma alargada y con numerosas semillas. Para que desprenda su aroma, este fruto tiene que dejarse fermentar y secar.

LA COCCIÓN DE LA PASTA

Siempre hay que utilizar una olla de gran capacidad y llevar a ebullición al menos 1 l de agua por cada 100 g de pasta. Cuando el agua hierva, antes de incorporar la pasta hay que añadir una pizca de sal gorda (unos 10 gramos de sal por litro de agua).

A continuación se incorpora la pasta y se sube el fuego hasta que el agua arranque de nuevo a hervir; se remueve y se baja el fuego. La pasta cocida al dente *es más digerible: cuidado, por tanto, con los tiempos de cocción; si la pasta tiene que ser pasada luego por la sartén, es mejor reducirlos un poco.*

Cuando esté lista, la pasta tiene que ser escurrida de inmediato, procurando eliminar toda el agua de cocción, y debe ser condimentada aún caliente.

A LA MESA SIN GRASAS, PERO CON SABOR

ENTREMESES

Los entremeses son un aperitivo, un anticipo de lo que será el menú: su función es despertar el apetito sin llegar a apagarlo del todo, preparando e implicando a los comensales en los siguientes platos. Por tanto, es importante que los entremeses se dosifiquen para evitar la mala costumbre de saciarnos incluso antes de haber iniciado la comida propiamente dicha, y

para evitar que sabores demasiado intensos ahoguen los de los platos principales.

Algunos entremeses pueden servirse como platos únicos, acompañados, por ejemplo, con una ensalada mixta. A la inversa, algunos de los platos fríos que se consideran a veces segundos, si se reducen sus porciones y se presentan de manera fantasiosa, pueden convertirse en entremeses.

PRIMEROS PLATOS

Profundamente enraizados en la historia, la tradición y la cultura de nuestro país, los primeros platos son el elemento característico y a menudo más esperado de cualquier menú. Pastas, arroces, consomés y sopas ofrecen una sorprendente variedad de combinaciones: variedad que subraya la diversidad de los paisajes, los colores y los aromas, de las narraciones y las costumbres regionales del país. Variedad que refleja el carácter temporal de los productos del territorio y que no sólo permite saciar cualquier tipo de paladar, sino que cubre además las exigencias de una alimentación sana y equilibrada.

LA PASTA

Los orígenes de este alimento son tan antiguos como la civilización humana. Se cuenta que la pasta como la entendemos hoy nació en Sicilia, en Italia, alrededor del año 1000: desde allí se extendió por todo el territorio italiano y luego a otros lugares, dando origen a miles de variantes de pastas secas, frescas, al huevo, de dimensiones y formatos diferentes, sin contar con la variedad de salsas y condimentos.

EL ARROZ

Hervido o al vapor, el arroz puede acompañar los platos más variados, como en las cocinas orientales, o bien constituir la base de gustosos platos únicos, como la paella o el *risotto*. Para hacer un buen risotto o una buena paella es fundamental elegir bien la calidad del arroz.

Para obtener un *risotto* dietético, por ejemplo, es necesario renunciar a «mantecarlo» con mantequilla y queso grana rallado, pero se pueden obtener óptimos resultados también añadiendo unas gotas de leche desnatada o de yogur al final de la cocción, siempre que se procure apagar el *risotto* cuando esté todavía húmedo y se deje reposar cubierto unos dos minutos antes de servirlo. La receta base del *risotto* incluye, ante todo, la

preparación de un buen sofrito de cebolla. Para eliminar el condimento y «aligerar» más el plato, bastará con tostar a fuego lento el arroz y la cebolla picada en una olla antiadherente, antes de degradarlo con el vino o directamente con el caldo. Este último debe ser incorporado lentamente, en una cantidad aproximada de casi dos veces el peso del arroz, o incluso mayor, hasta que lleve el arroz a la cocción. Para cocerse, el arroz requiere alrededor de 15-20 minutos. Sobre esta base uno puede desahogarse dando nuevos sabores al *risotto*, añadiendo pescado, setas, verduras o, incluso, fruta.

SOPAS, CONSOMÉS Y PLATOS ÚNICOS

Verduras, legumbres, cereales, arroz, pan, pasta, y también caldo, carne o pescado: los protagonistas de estas especialidades son ingredientes naturales y simples que, mezclados en un justo equilibrio, dan vida a sabores genuinos, fragantes, aromatizados a la antigua. Los humildes orígenes de estos platos, en realidad, se pierden en un pasado remoto y se reflejan en sus recetas, recetas pobres, vinculadas a los hábitos de la gente sencilla. Y precisamente por su simple autenticidad, la cocina moderna redescubre, revisa y recrea consomés, sopas y purés, resaltando su valor gastronómico y subrayando el correcto equilibrio nutricional indispensable en cualquier dieta.

SEGUNDOS PLATOS

Son el plato principal por antonomasia, el plato «fuerte» de cualquier almuerzo o cena. Carne, pescado o huevos están siempre presentes, son fundamentales en nuestra alimentación y vinculan las cocinas de todo el mundo. También en este caso existen incontables recetas, combinaciones y variantes, pero no todas resultan adecuadas para quien tiene especial preocupación por el «peso ideal». Así pues, hay que estar atentos sobre todo en lo referente a las cocciones prefiriendo las cocciones al vapor o a la parrilla.

Las carnes

Blancas o rojas, de cerdo, ternera, buey, cordero o de aves: todas las carnes son importantes desde el punto de vista nutricional, además de apetitosas, sobre todo si se cocinan con gusto e imaginación.

Lo primero que hay que hacer es elegir con esmero el tipo de carne más adecuado para la receta que se quiere elaborar: cada tipo se presta, de hecho, a un determinado método de cocción. En segundo lugar, es necesario saber utilizar y dosificar las hierbas aromáticas para perfumar la carne a la parrilla o para dar sabor a la carne hervida.

EL SOFRITO

También al cocinar consomés y sopas es fácil eliminar el sofrito, poniendo verduras y hierbas en frío en la olla junto con el caldo: la clásica menestra, por ejemplo, se puede preparar poniendo a hervir las verduras cortadas en daditos, la cebolla en rodajas y las hierbas con el caldo y, si se desea, una cucharada de concentrado de tomate. Una vez cocido, cada cual puede condimentarlo al gusto.

Los pescados

Existen tantas variedades, tantos sabores y tantas recetas, sobre todo en un país como el nuestro, asomado al mar: en la cocina se engloban en este término no sólo los peces, de mar y de río, propiamente dichos, sino también los crustáceos y los moluscos, y los platos denominados «de pescado», no sólo segundos platos, sino también entremeses, primeros, consomés y platos únicos.

No obstante, cuidado: no todos los pescados son igual de «magros» ni todas las preparaciones son apropiadas. Los mejores en este sentido son el lenguado, el boquerón, el calamar, la lubina, el lucio, los mejillones, la pescadilla, el rodaballo, la trucha y la mustela. Las preparaciones más adecuadas, como siempre, son al vapor, a la parrilla o el hervor.

Los huevos

Fundamentales en la cocina como base para salsas, tartas, pastas y rellenos, los huevos son asimismo una alternativa importante a la carne y el pescado, apetitosa y completa desde el punto de vista nutricional. No requieren el añadido de grasas si se cuecen en agua hirviendo, pasados por agua (3 minutos de cocción), encerados (5 minutos), duros (9 minutos) o escalfados, pero también el huevo frito puede ser *light* si se prepara en una sartén antiadherente o en el horno.

VERDURAS

Todas las verduras traen a nuestra mesa el aroma y el color de la temporada en la que maduran: crudas o cocidas, en ensalada, al vapor, asadas, a la parrilla o hervidas, solas o como acompañamiento de carnes y pescados, enriquecidas con especias y hierbas, frescas o congeladas..., las verduras son indispensables en nuestra alimentación por su contenido de minerales y vitaminas.

SALSAS

Para dar sabor a platos hervidos o a la parrilla no tenemos por qué recurrir a platos grasientos, pesados y excesivamente calóricos; son preferibles emulsiones ligeras, salsas delicadas, condimentos a base de yogur y hierbas aromáticas.

POSTRES

Tartas, helados y pastelillos no sólo son apetitosos, sino que constituyen un sinónimo de fiesta, alegría y buen humor. Por tanto, también estando a dieta podemos concedernos algo dulce: una vez por semana y prestando atención en la cocina a la elección de los ingredientes y a la forma de preparación. El primer paso es sustituir el azúcar por un edulcorante artificial: el aspartame es óptimo para una preparación en crudo; además, hay que tener presente que los edulcorantes no confieren cuerpo ni volumen a los dulces. Asimismo, hay que evitar la mantequilla y la nata. La mejor aliada para preparar dulces de bajo contenido calórico es, sin duda, la fruta.

RECETARIO



ENTREMESES

Pan tostado con tomate fresco

PREPARACIÓN: 15 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 115 kcal
- Prótidos: 3 g
- Lípidos: 0,5 g
- Carbohidratos: 23 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 rebanadas de pan de hogaza
- 4 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 2 tomates grandes y maduros
- 1 diente de ajo
- albahaca fresca u orégano al gusto
- pimentón en polvo - sal

Se lavan, secan y cortan en daditos los tomates; se tuestan las rebanadas de pan, se frotan con ajo y se cubren con tomate.

Se sala y se espolvorea con el pimentón y la albahaca troceada a mano (o, si se prefiere, con el orégano).

Por último, se aliña cada rebanada con una cucharadita de aceite.



Cóctel de gambas light

PREPARACIÓN: 20 minutos
COCCIÓN: 5 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 140 kcal
- Prótidos: 28 g
- Lípidos: 7 g
- Carbohidratos: 12 g

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de gambas pequeñas peladas y congeladas
- 8 cucharadas de yogur desnatado
- 4 cucharaditas de ketchup
- 4 cucharaditas de coñac
- 4 cucharaditas de mostaza
- 4 hojas de lechuga
- sal

Se hierven las gambas y se dejan enfriar. Mientras tanto, se mezcla en un cuenco el yogur, el ketchup, el coñac y la mostaza hasta obtener una salsa rosa, a la que se añadirán las gambas.

Se distribuye el cóctel en cuatro copas, previamente forradas con otras tantas hojas de lechuga bien limpias y secas.

Se sirve frío.



Pizzetas de pan

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 5 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 125 kcal
- Prótidos: 5 g
- Lípidos: 6 g
- Carbohidratos: 52 g

Ingredientes para 6 personas

- 250 g de mozzarella
- 12 rebanadas de pan
- tomate triturado
- orégano
- pimienta y sal

Se colocan las rebanadas de pan sobre la grasera cubierta con papel para horno, se vierte una cucharada de tomate triturado sobre cada una y se salpimienta.

Luego, se coloca sobre cada «pizzeta» una loncha de mozzarella y se espolvorea abundante orégano por encima.

Se hornean a 180 °C durante unos minutos, hasta que la mozzarella se deshaga. Seguidamente, se sacan del horno y se sirven de inmediato.

Mousse de dos sabores

PREPARACIÓN: 5 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 130 kcal
- Prótidos: 27 g
- Lípidos: 7 g
- Carbohidratos: 10 g

Ingredientes para 6 personas

- 200 g de queso de untar *light*
- 50 g de salmón ahumado
- 1 cucharada de pasta de olivas
- pan blanco integral

Se reparte el queso en dos cuencos y, con ayuda de un tenedor, se trabaja una mitad con la pasta de olivas y la otra mitad con el salmón ahumado, previamente picado muy fino.

A continuación, se unta con estas dos cremas el pan cortado en rodajas y se sirve como entremés, o acompañando una ensalada como original plato único.



Melón con aroma de menta

PREPARACIÓN: 40 minutos, más 2 horas de refrigeración
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 90 kcal
- Prótidos: 0,1 g
- Lípidos: 0,2 g
- Carbohidratos: 8 g

Ingredientes para 4 personas

- 2 melones pequeños
- 4 cucharadas de zumo de frutas del bosque no azucarado
- menta fresca

Se cortan los melones por la mitad y se retiran las semillas.

Con el utensilio específico deben obtenerse de la pulpa tantas bolitas como se pueda, con cuidado de no romper la piel, que habrá que reservar una vez vaciada.

Se colocan en un cuenco las bolitas de pulpa y se riegan con el zumo de frutas del bosque.

Se refrigeran en la nevera unas 2 horas y luego se colocan las bolitas junto con el zumo dentro de las mitades vacías del melón.

Se adornan con hojas de menta fresca y se sirven de inmediato.



Paté de atún

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 30 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 90 kcal
- Prótidos: 27 g
- Lípidos: 0,28 g
- Carbohidratos: 15 g

Ingredientes para 6 personas

- 240 g de atún al natural
- 200 g de patatas
- 2 cucharaditas de pasta de anchoas
- 1 cucharadita de alcaparras en vinagre
- 1 manojo pequeño de perejil
- 1 cucharada de vinagre
- sal

Se cuecen las patatas, se pelan, se machacan todavía calientes y se dejan enfriar.

A continuación se tritura el atún junto con las alcaparras y la pasta de anchoas disuelta en una cucharada de vinagre, hasta obtener una mezcla homogénea que debe agregarse a las patatas. Se mezcla bien.

El paté así obtenido se vierte en un molde en forma de pez (o de cualquier otra forma, siempre que tenga los bordes altos), previamente remojado con agua fría. Debe refrigerarse en la nevera y, en el momento de servir, desmoldarse en un plato de servir decorado con perejil.



Vinagreta griega

PREPARACIÓN: 15 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 50 kcal
- Prótidos: 8 g
- Lípidos: 10 g
- Carbohidratos: 3 g

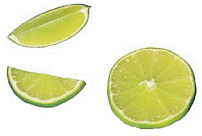
Ingredientes para 4 personas

- 200 g de yogur griego
- 2 zanahorias pequeñas
- 1 pepino
- 1 corazón de apio blanco
- 1 hinojo pequeño
- zumo de limón - sal

Se limpian bien, se secan y se cortan en bastoncitos las zanahorias, el apio, el pepino y el hinojo.

Se trituran las barbas del hinojo y se mezclan con el yogur; luego, se condimentan con la sal y unas gotas de zumo de limón.

Se vierte la salsa en un cuenco, que se coloca en el centro del plato de servir, y se van disponiendo alrededor, formando una estrella, las verduras.



Ensalada de pulpo y cítricos

PREPARACIÓN: 20 minutos, más 30 minutos para el reposo
COCCIÓN: 20 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 278 kcal
- Prótidos: 15 g
- Lípidos: 3 g
- Carbohidratos: 0,7 g

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de pulpo
- 1 pomelo
- 1 lima
- 1 naranja
- 1 manojo de perejil
- laurel
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- pimienta y sal
- 1 rodaja de limón

Se limpia el pulpo de vísceras, se lava y se hierve unos 20 minutos en agua hirviendo sin sal, aromatizada con una hoja de laurel y una rodaja de limón. Se retira del fuego y se deja reposar en su agua de cocción unos 30 minutos.

Mientras tanto, se pica el perejil fino y se pelan los cítricos y sus gajos, recogiendo el zumo en un cuenco.

Seguidamente se escurre el pulpo, se corta en rodajitas y se condimenta con sal, pimienta, aceite, perejil y unas gotas del zumo de los cítricos.

Para terminar, se adorna con los gajos de los cítricos y se sirve de inmediato.



Para pelar los gajos de los cítricos hay que eliminar la piel blanca que los cubre. Para ello, hay que separar cada uno insertando la hoja de un cuchillo con cuidado y dejándolos caer uno a uno en un cuenco junto con su propio zumo.

Tomates y huevos duros rellenos

PREPARACIÓN: 30 minutos
COCCIÓN: 8 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 87 kcal
- Prótidos: 32 g
- Lípidos: 0,45 g
- Carbohidratos: 14 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 tomates para ensalada de tamaño medio
- 4 huevos duros
- 150 g de atún al natural
- 2 filetes de anchoa en aceite
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 manojo de perejil
- hojas de lechuga
- alcaparras en sal
- mayonesa
- pimienta y sal

Se cortan los tomates por la mitad, se retiran las semillas, se salan y se dejan boca abajo sobre un colador o una tabla para que «pierdan agua» durante al menos 10 minutos.

Mientras tanto, se pelan los huevos duros, se cortan por la mitad, con cuidado de no romperlos, se les retira la yema, se desmenuza y se pone en un bol. Luego se tritura ligeramente el atún junto con las anchoas y las alcaparras, y se incorpora todo a la yema.

Seguidamente, se añade también el perejil picado muy fino, se aliña con sal, pimienta y aceite y se remueve para mezclarlo todo bien.

Se secan los tomates y se rellenan con la mitad de la mezcla. Con el resto se rellenan los huevos.

El plato puede decorarse con mayonesa y hojas de perejil, y debe servirse sobre una capa de hojas de lechuga.



Arroz frío al curry

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 20 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 337 kcal
- Prótidos: 19 g
- Lípidos: 6 g
- Carbohidratos: 54 g

Ingredientes para 6 personas

- 240 g de arroz
- 400 g de champiñones
- 120 g de jamón cocido en una loncha
- 2 huevos duros
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- curry dulce
- zumo de limón
- sal

Se cuece el arroz en abundante agua con sal.

Mientras tanto, se limpian bien los champiñones; se secan y se cortan en rodajitas. Luego, se cortan en daditos el jamón cocido y los huevos duros.

Se escurre el arroz cuando esté listo, se pasa por agua fría y se coloca en una sopera junto con los champiñones, el jamón y los huevos.

Para terminar, se espolvorea curry por encima y se aliña con sal, aceite y unas gotas de zumo de limón.



Montaditos de apio

PREPARACIÓN: 15 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 50 kcal
- Prótidos: 28 g
- Lípidos: 0,6 g
- Carbohidratos: 15 g

Ingredientes para 4 personas

- 100 g de atún al natural
- 80 g de queso de untar *light*
- 2 huevos duros
- 1 apio
- 1 manojo de perejil
- cebollino

Se tritura el atún con los huevos duros y se mezcla el resultado en un cuenco junto con el queso; se añaden el perejil y el cebollino picados.

Se seleccionan las ramas de apio más tiernas y blancas, se lavan, se secan y se untan con el relleno de atún.



EL APIO

Planta de la familia de las Umbelíferas, puede crecer de manera espontánea o ser cultivada. Del apio de corte se utilizan las hojas; del apio en rama, en cambio, se utilizan los tallos, indispensables en la preparación del picadillo para algunos estofados y sopas y para aromatizar el caldo. Los corazones blancos y tiernos son óptimos crudos, solos, en ensalada o rellenos.

Banderillas variadas

PREPARACIÓN: 15 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 115 kcal
- Prótidos: 15 g
- Lípidos: 22 g
- Carbohidratos: 3 g

Ingredientes para 4 personas

- 16 tomates cherry
- 16 daditos de queso feta
- 8 aceitunas negras sin hueso
- 8 daditos de jamón serrano desgrasado
- albahaca
- perejil
- tomillo

Se preparan cuatro banderillas pinchando de manera alternada cada ingrediente.

Se pican muy finamente unas hojitas de albahaca, perejil y tomillo y se espolvorea esta picada por encima de las banderillas, para darles sabor.

Espuma de requesón con hierbas

PREPARACIÓN: 5 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 50 kcal
- Prótidos: 8 g
- Lípidos: 10 g
- Carbohidratos: 3 g

Ingredientes para 6 personas

- 250 g de requesón desnatado de vaca
- 1 manojo de perejil
- 20 ramitas de cebollino
- tomillo
- mejorana
- pimienta y sal

Se prepara una picada muy fina con unas hojitas de tomillo y mejorana, el perejil y el cebollino.

Se pone el requesón en un cuenco y se trabaja enérgicamente con una cuchara de madera junto con la picada de hierbas.

Se rectifica la sal y la pimienta y se sirve acompañado de galletas saladas o biscotes de pan.



La picada aromática puede variar en función de los gustos y de la disponibilidad de las hierbas; se puede agregar ajo o sustituir uno de los ingredientes por otra hierba, como, por ejemplo, la albahaca.

PRIMEROS

Carbonara ligera

PREPARACIÓN: 20 minutos
COCCIÓN: 10 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 340 kcal
- Prótidos: 13 g
- Lípidos: 3 g
- Carbohidratos: 77 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de macarrones
- 120 g de speck desgrasado en una sola loncha
- 60 g de queso grana rallado
- 2 huevos
- 4 cucharadas de leche desnatada
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta y sal

Se elimina la parte grasa del speck y se corta en tiras finas. Luego, en una sartén antiadherente de gran capacidad, se calienta una cucharadita de aceite, se agregan las tiras de speck y se deja dorar a fuego lento.

En un bol se baten los huevos junto con la leche, la mitad del queso, pimienta y sal.

Mientras tanto, se hierven los macarrones hasta que estén al dente. Se escurren y se vierten en la sartén junto con el speck; se remueve y se retira del fuego.

A continuación, se añaden los huevos, sin dejar de remover, y se incorpora el resto del queso.



La receta original indica el uso de careta de cerdo, pero en esta versión «ligera» se sustituye por speck.

Este embutido, notablemente más «magro» que la careta, presenta de hecho un porcentaje muy bajo de grasas saturadas (un 28 % del total de la materia grasa), mientras que es rico en prótidos y minerales.

La parte grasa es claramente diferente de la magra, y con un cuchillo afilado es muy fácil retirar la tira de grasa para hacer aún más ligero el plato.

El ahumado, además, contribuye a hacer el speck más digerible además de gustoso.

Lacitos al pesto de calabacín

PREPARACIÓN: 20 minutos
COCCIÓN: 20 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 320 kcal
- Prótidos: 12 g
- Lípidos: 13 g
- Carbohidratos: 55 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de lacitos
- 400 g de calabacín
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de hojas de albahaca
- 2 cucharadas de queso grana rallado
- caldo
- pimienta y sal

En primer lugar, se lavan los calabacines, se despuntan y se cortan en rodajas.

Seguidamente, se calienta una sartén antiadherente, se saltea en ella el calabacín y se cuece con unas cucharadas de caldo. Luego se rectifican la pimienta y la sal y, al finalizar la cocción, se añaden el ajo y la albahaca picados.

Entonces se pasan los calabacines por la picadora para obtener el «pesto».

Mientras tanto, se hierve la pasta, se escurre, se aliña con el pesto de calabacín, se esparce el queso por encima y se riega con una cucharada de aceite crudo.



Ñoquis al estilo sardo

PREPARACIÓN: 25 minutos
COCCIÓN: 20 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 398 kcal
- Prótidos: 17 g
- Lípidos: 10 g
- Carbohidratos: 60 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de ñoquis
- 300 g de tomates pelados
- 120 g de requesón de oveja
- 1 cebolla
- 1 manojo de perejil
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- hinojo silvestre
- pimienta y sal

En una sartén antiadherente de gran capacidad, se pone a calentar el aceite y se sofríen la cebolla y el perejil picados durante unos minutos.

Se añaden los tomates pelados, previamente machacados con el tenedor, y se dejan al fuego unos 10 minutos: cuando el jugo se haya reducido, se agrega el requesón y se remueve bien.

Seguidamente, se vierte el jugo en una sopera y se mantiene caliente.

Mientras tanto, se ponen a cocer los ñoquis en abundante agua con sal, se escurren y se vierten en la sopera.

Para terminar, se remueve todo bien, se agrega una pizca de sal y se añade un poco de hinojo silvestre al gusto.

Ensalada de cuscús

PREPARACIÓN: 20 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 289 kcal
- Prótidos: 9 g
- Lípidos: 5 g
- Carbohidratos: 39 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de cuscús precocinado
- 2 cebollas rojas
- 2 tomates
- 1 pepino
- 1 pimiento verde
- mozzarella
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- sal

Se rehoga el cuscús siguiendo las instrucciones que aparecen en el envase y se deja enfriar.

Se cortan las cebollas y el pepino en rodajas, los tomates y la mozzarella en daditos y el pimiento en tiras; se agrega todo al cuscús, se añade sal y se riega con el aceite crudo.

Se sirve como plato único.



Macarrones rosas

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 30 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 342 kcal
- Prótidos: 17 g
- Lípidos: 22 g
- Carbohidratos: 54 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de macarrones finos
- 150 g de speck en una sola loncha
- 80 ml de leche desnatada
- 30 g de queso grana rallado
- 1 lata de tomates pelados
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla
- pimienta y sal

Para empezar, se elimina la parte grasa del speck y se corta en tiras finas.

Se pica la cebolla muy fina y se sofríe en el aceite; seguidamente, se incorpora el speck y se deja que se dore a fuego lento.

Luego se incorporan los tomates pelados triturados o pasados por el tamiz, se salpimienta y se cuece hasta que se reduzca el jugo.

Al finalizar la cocción, se añade la leche y se deja cocer un par de minutos más.

Con este jugo se condimenta la pasta, que mientras tanto se habrá puesto a cocer. Luego se añade el queso, se remueve bien y se sirve de inmediato.

Macarrones rústicos

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 30 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 322 kcal
- Prótidos: 16 g
- Lípidos: 25 g
- Carbohidratos: 56 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de macarrones finos
- 450 g de tomates pelados
- 120 g de mozzarella
- 50 g de aceitunas negras sin hueso
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- orégano
- unas hojas de albahaca
- pimienta y sal

Se sofríe una picada de ajo, albahaca y orégano en una sartén con aceite.

A continuación se agregan los tomates pelados machacados con el tenedor. Se salpimienta y se deja al fuego unos 20 minutos.

Antes de retirarlo del fuego, se añaden las olivas negras picadas.

Se corta la mozzarella en daditos.

Mientras tanto, se cuecen los macarrones, se escurren y se incorporan a la sartén en la que está la salsa; seguidamente se incorpora la mozzarella.

Se mezcla y se remueve bien, hasta que el queso empiece a formar hilos.

Caracolas al estilo pullés

PREPARACIÓN: 5 minutos
COCCIÓN: 40 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 401 kcal
- Prótidos: 18 g
- Lípidos: 11 g
- Carbohidratos: 60 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de pasta del tipo caracolas
- 400 g de brécol
- 2 filetes de anchoa
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de queso de oveja rallado
- 1 diente de ajo
- pimienta y sal

Se lava el brécol y se cuece en muy poca agua hirviendo con sal. Se escurre cuando esté al dente y se reserva el agua de la cocción.

Mientras tanto, se calienta el aceite en una sartén antiadherente y se dora el ajo; luego se incorporan las anchoas y se machacan con el tenedor. Por último, se añade el brécol.

Se rectifican la sal y la pimienta, se remueve bien y se deja que adquiera sabor.

Entonces se lleva a ebullición el agua de las verduras y se cuece en ella la pasta. A continuación, se escurre y se condimenta con la salsa.

Se sirve como plato único, acompañado con el queso de oveja rallado.



Pasta con garbanzos

PREPARACIÓN: 10 minutos más 12 horas para el remojo de los garbanzos
COCCIÓN: 2 horas
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 258 kcal
- Prótidos: 12 g
- Lípidos: 7 g
- Carbohidratos: 78 g

Ingredientes para 4 personas

- 150 g de cuadrados de pasta fresca
- 240 g de garbanzos secos
- 2 l de caldo
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de romero
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- pimienta y sal

Se ponen en remojo los garbanzos en agua tibia durante unas 12 horas; después se cuecen en agua fría con sal durante al menos 1 hora y 30 minutos.

Se escurren, se tritura la mitad y se pone este puré a cocer junto con el caldo y una picada de cebolla, apio, ajo y romero.

Cuando rompe a hervir, se vierte la pasta, se rectifica la sal y se cuece. Antes de retirarla del fuego, se incorporan los garbanzos enteros.

Hay que aliñarla con aceite crudo y pimienta. Se sirve como plato único.

Pasta con judías

PREPARACIÓN: 20 minutos más 12 horas para el remojo de las judías
COCCIÓN: 2 horas
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 321 kcal
- Prótidos: 22 g
- Lípidos: 6 g
- Carbohidratos: 62 g

Ingredientes para 4 personas

- 150 g de pasta del tipo dedales rayados
- 140 g de judías secas
- 100 g de cebada
- 2 l de caldo
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 2 hojas de salvia
- 2 cucharadas de aceite
- pimienta y sal

Se dejan las judías y la cebada en remojo en agua tibia durante una noche; después se cuecen durante al menos 1 hora y 30 minutos en agua fría con sal.

Se pasa la mitad de las judías por el pasapurés y se ponen al fuego las judías enteras junto con las trituradas, el caldo, la cebada y una picada de cebolla, apio en daditos y hojas de salvia.

Cuando rompa a hervir, se añade la pasta, se cuece y se aliña con aceite y pimienta al gusto. Se sirve como plato único.



Plumas a la siciliana

PREPARACIÓN: 10 minutos, y 30 minutos más para la purga de las berenjenas
COCCIÓN: 25 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 358 kcal
- Prótidos: 19 g
- Lípidos: 12 g
- Carbohidratos: 78 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de plumillas rayadas
- 600 g de berenjenas
- 500 g de tomates pelados
- 50 g de aceitunas negras
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla
- sal y pimentón

Se lavan y se cortan en daditos las berenjenas; se salan y se dejan purgar durante 30 minutos.

Se sofríe en el aceite la cebolla picada junto con el pimentón y luego se añaden las berenjenas en tiras y secas.

Se deja en el fuego y luego se añaden los tomates machacados, se sala y se deja cocer 15 minutos.

Poco antes de retirarlos del fuego se agregan las aceitunas.

Para terminar, hay que cocer la pasta, escurrirla y verterla en un bol, condimentarla con la salsa, remover bien y servir.

Plumas integrales con verduras

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 15 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 337 kcal
- Prótidos: 18 g
- Lípidos: 10 g
- Carbohidratos: 43 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de plumillas integrales
- 150 g de berenjenas
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- orégano
- sal y pimentón

En primer lugar, se corta la berenjena en tronquitos, el pimiento en tiras y la cebolla en rodajas.

A continuación se saltean las verduras en una sartén antiadherente muy caliente, con una pizca de sal.

Mientras tanto, se hierve la pasta, se escurre y se condimenta con las verduras, el aceite crudo, una pizca de orégano y abundante pimentón.

Tomates rellenos de arroz

PREPARACIÓN: 15 minutos, más 1 hora para la maceración del arroz
COCCIÓN: 40 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 254 kcal
- Prótidos: 16 g
- Lípidos: 7 g
- Carbohidratos: 24 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 tomates maduros grandes
- 150 g de arroz
- 1 ajo chalote
- 1 manojo de perejil
- unas hojitas de albahaca
- orégano en polvo
- sal

Se lavan y se secan los tomates; se les corta la tapa superior y se vacían con una cuchara.

Se pasa la pulpa por el pasapurés, se recoge en un bol y se le añade el arroz crudo, la albahaca, el perejil y el chalote picados, además de una pizca de orégano.

Luego se deja marinar aproximadamente 1 hora, hasta que el arroz se haya inflado al absorber el agua de los tomates.

Entonces se rellenan los tomates con el arroz, se cubren con su propia tapa, se colocan en una fuente y se hornean a 180 °C durante unos 40 minutos.

Se sirven calientes y recién sacados del horno.

Risotto ahumado

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 20 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 355 kcal
- Prótidos: 15 g
- Lípidos: 11 g
- Carbohidratos: 65 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de arroz
- 60 g de queso provola ahumado
- 1 vaso de vino blanco seco
- 700 ml de caldo
- 1 cucharada de queso grana rallado
- 1 cebolla

Se pone en una sartén la cebolla cortada muy fina junto con el arroz; se deja que adquiera sabor durante un rato y luego se vierte el vino blanco, que hay que dejar que se evapore.

Se incorpora luego el caldo, poco a poco, según vaya siendo absorbido.

Unos instantes antes de retirar el risotto del fuego, debe añadirse el queso provola cortado en daditos, así como el queso grana. Luego, se deja reposar unos minutos y se sirve.

Risotto de alcachofas

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 30 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 330 kcal
- Prótidos: 16 g
- Lípidos: 7 g
- Carbohidratos: 31 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de arroz
- 4 alcachofas
- 700 ml de caldo
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de perejil
- 1 vaso de leche desnatada
- medio vasito de vino blanco seco
- sal

Se limpian las alcachofas retirando las hojas duras y las puntas espinosas; se cortan en gajos finos y se sofríen con el ajo y el perejil picados, un poco de agua y una pizca de sal.

A continuación, se incorpora el arroz, para que adquiera sabor, y luego se vierte el vino blanco y se deja reducir.

Se añade entonces el caldo a medida que va siendo absorbido y se deja que cueza bien el arroz.

Finalmente, se añade la leche y se deja unos minutos para que adquiera consistencia mantecosa antes de servir.



Risotto con setas

PREPARACIÓN: 10 minutos, y 10 minutos más para el remojo de las setas

COCCIÓN: 35 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 340 kcal
- Prótidos: 14 g
- Lípidos: 9 g
- Carbohidratos: 54 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de arroz
- 20 g de setas deshidratadas
- 700 ml de caldo
- 1 vasito de vino blanco seco
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de perejil
- pimienta y sal

Se lavan las setas con agua fría y se dejan en remojo durante 10 minutos en agua tibia. Seguidamente, se pica la cebolla, y se escurren y se desmenuzan las setas; se colocan ambos ingredientes en una fuente con un cucharón de caldo, pimienta y sal.

Debe dejarse cocer unos 15 minutos a fuego lento. Trascurrido ese tiempo, se añade el arroz y se deja que adquiera sabor; luego se vierte el vino blanco y se deja reducir.

Se añade entonces el resto del caldo poco a poco y, cuando casi haya finalizado la cocción, se perfuma el arroz con el perejil y el ajo picados.

Risotto al curry con gambas

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 20 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 330 kcal
- Prótidos: 21 g
- Lípidos: 8 g
- Carbohidratos: 47 g

Ingredientes para 4 personas

- 240 g de arroz
- 300 g de gambas pequeñas congeladas
- 700 ml de caldo
- 1 cebolla
- 1 vasito de vino blanco seco
- 2 cucharaditas de curry dulce
- pimienta y sal

Se deja que adquiera sabor en una sartén antiadherente el arroz con el curry y la cebolla picada; se agregan las gambas y el vino blanco y se deja reducir.

A continuación, se cuece añadiendo el caldo poco a poco; se retira del fuego y se deja reposar 2 minutos para que adquiera una consistencia mantecosa antes de servir.



Risotto de pescadores

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 30 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 327 kcal
- Prótidos: 24 g
- Lípidos: 7 g
- Carbohidratos: 51 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de arroz
- 500 g de mariscos variados (si se desea, congelados)
- 700 ml de caldo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de perejil
- pimienta y sal

Para empezar, se limpia el marisco y se pone a fuego medio en una olla, junto con la cebolla picada, sin dejar de remover; se remoja con un cucharón de caldo, se añade el concentrado de tomate, se salpimienta y se cuece un mínimo de 15 minutos.

Entonces se agrega el arroz, se deja que adquiera sabor y se añade el caldo sin dejar de remover.

Una vez finalizada la cocción, se incorporan el ajo y el perejil picados.



Flan de tallarines

PREPARACIÓN: 1 hora
COCCIÓN: 30 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 311 kcal
- Prótidos: 11 g
- Lípidos: 9 g
- Carbohidratos: 42 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de tallarines al huevo
- 4 alcachofas
- 30 g de fécula
- 1 l de leche desnatada
- 1 diente de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta y sal

Se limpian las alcachofas retirando las partes fibrosas; se cortan en gajos finos y se cuecen en una olla junto con una cucharadita de aceite, el ajo y el perejil picados y un poco de pimienta y sal. Se cuece y se va añadiendo agua según se va necesitando.

Mientras tanto, se prepara una bechamel con la leche y la fécula.

Aparte, se cuecen al dente los tallarines, se escurren y se condimentan con las alcachofas y la bechamel. Luego se pone todo en una tortera que pueda ir directamente del horno a la mesa y se gratina.

LA BECHAMEL

Para preparar la clásica bechamel hay que deshacer la mantequilla en una cacerola y, cuando tenga consistencia de espuma, añadir la

harina, sin dejar de remover. A continuación, se añade la leche fría y se sigue removiendo hasta que espese. Luego se lleva a ebullición y se cuece unos 10 minutos más, con cuidado de que no se formen grumos. Por último, se añade la sal y, si se desea, un poco de nuez moscada. Para una versión «ligera» de esta salsa, es mejor verter la leche ya caliente, poco a poco, sobre la fécula en una olla pequeña sin dejar de remover, y se cuece durante unos minutos más.

Espaguetis con tropezones

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 20 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 325 kcal
- Prótidos: 19 g
- Lípidos: 6 g
- Carbohidratos: 65 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de espaguetis
- 250 g de calamares
- 150 g de gambas pequeñas peladas
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de tomate triturado
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de perejil
- vino blanco seco
- pimienta y sal
- 8 tomates cherry
- 1 guindilla

En primer lugar, se limpian y trocean finamente los calamares. Se sofríe en una sartén con aceite caliente una picada de ajo y perejil; se saltean unos minutos los calamares y las gambas, con un dedo de vino blanco, y se deja reducir. Luego, se añade el tomate triturado.

Se cuece y se rectifican la pimienta y la sal.

Mientras tanto, se cuecen los espaguetis, se escurren y se añaden a la salsa de la sartén; seguidamente, se saltean durante un minuto antes de retirarlos del fuego y servirlos.

Se decora con la guindilla y los tomates cherry.



Espaguetis con almejas

PREPARACIÓN: 5 minutos
COCCIÓN: 15 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 304 kcal
- Prótidos: 21 g
- Lípidos: 9 g
- Carbohidratos: 69 g

Ingredientes para 4 personas

- 280 g de espaguetis
- 240 g de almejas al natural (congeladas o en lata)
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de perejil
- 1 cucharada de aceite
- pimienta y sal

Se hierve la pasta.

Mientras tanto, se dora el diente de ajo en el aceite y luego se agregan las almejas con parte de su agua, el perejil picado muy fino, la pimienta y la sal y se cuece unos minutos.

Cuando la pasta esté ya cocida, se escurre y se saltea brevemente en la sartén con la salsa, antes de servir.

Espaguetis a la oriental

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 15 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 293 kcal
- Prótidos: 23 g
- Lípidos: 5 g
- Carbohidratos: 42 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de espaguetis finos
- 80 g de brotes de soja
- 80 g de lechuga
- 1 pimiento
- salsa de soja
- sal y curry

Se cuecen los espaguetis en abundante agua con sal.

Mientras tanto se corta en tiras el pimiento y se saltea en una sartén antiadherente; luego se añaden los brotes de soja y las hojas de lechuga lavadas y troceadas, se remoja con una cucharada de salsa de soja y se cuece unos minutos.

Se escurre la pasta al dente y se saltea 1 minuto junto con los demás ingredientes.

Si se desea, puede aromatizarse con una cucharadita de curry.

Se sirve muy caliente.

Tallarines con aromas del bosque

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 30 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 289 kcal
- Prótidos: 23 g
- Lípidos: 8 g
- Carbohidratos: 47 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de tallarines
- 600 g de setas
- 100 ml de leche desnatada
- 1 cucharadita de aceite
- 1 diente de ajo, perejil
- 1 cubito de caldo concentrado
- pimienta y sal

Se limpian bien las setas y se secan. Se cortan en rodajas finas. Luego se sofríe el ajo en el aceite en una sartén antiadherente; se agregan las setas y se rehogan a fuego medio hasta que hayan perdido toda el agua.

En este punto se añaden el cubito de caldo desmenuzado y el perejil picado.

Se tapa y se deja a fuego lento unos 15 minutos. Cuando esté a punto de finalizar la cocción, se vierte la leche y se rectifican la pimienta y la sal.

Mientras tanto, se cuecen los tallarines, se escurren y se incorporan a las setas. Se sube el fuego y se saltea la pasta durante 1 minuto a fuego fuerte.



PASTA LIGERA HECHA EN CASA

La receta base de la lámina para preparar en casa tallarines, pasta para lasaña y otros tipos de pasta prevé el uso de un huevo por cada 100 g de harina. Una pasta más ligera se obtiene calculando un huevo por cada 250 g de harina (cantidad para 4 personas), con el añadido de un poco de agua tibia con una pizca de sal.

Consomé de cebolla gratinado

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 45 minutos
DIFICULTAD: alta

Por cada ración

- 270 kcal
- Prótidos: 11 g
- Lípidos: 4 g
- Carbohidratos: 48 g

Ingredientes para 4 personas

- 800 g de cebollas blancas
- 1 l de caldo
- 125 g de queso emmental rallado
- 4 rebanadas de pan casero
- pimienta y sal

Se trocean en rodajas finas las cebollas y se rehogan lentamente en una olla con sal y un poco de agua. Cuando se hayan secado, se tamiza la harina, dejándola caer sobre las cebollas, y se añade el caldo, removiendo para que no se formen grumos.

Se lleva a ebullición y se cuece a fuego lento 10 minutos más.

Al finalizar la cocción se añade el emmental rallado y se reserva.

Se tuestan las rebanadas de pan, se colocan en una fuente que pueda ir directamente del horno a la mesa, se cubre con el consomé, se espolvorea el resto del queso y se gratina para que la superficie quede ligeramente dorada. Se sirve como plato único.



GRATINAR

La palabra gratinar *deriva del francés* gratin*: costra ligeramente crujiente, dorada y ligera que se obtiene completando la cocción de un plato cubierto de salsa, pan o queso rallado al pasarlo por el horno. Lo importante para obtener un buen gratinado es que el horno esté muy caliente y que el plato que debe gratinarse se coloque en la parte alta del horno, cerca de la fuente de calor.*

SEGUNDOS

Carpaccio de buey con champiñones

PREPARACIÓN: 20 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 287 kcal
- Prótidos: 34 g
- Lípidos: 14 g
- Carbohidratos: 3 g

Ingredientes para 4 personas

- 350 g de buey cortado en lonchas muy finas
- 400 g de champiñones
- 100 g de queso grana en virutas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- el zumo de 1 limón
- pimienta y sal

Se elimina la base de los pies de los champiñones, se lavan bien, se secan y se cortan en rodajas muy finas. En un plato grande de servir, se colocan las lonchas de carne y se cubren con los champiñones troceados y las escamas de queso.

Se aliña con una emulsión de aceite, pimienta, sal y el zumo del limón.



Conejo con olivas

PREPARACIÓN: 30 minutos
COCCIÓN: 1 hora
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 256 kcal
- Prótidos: 28 g
- Lípidos: 14 g
- Carbohidratos: 3 g

Ingredientes para 6 personas

- 1 conejo de 1,2 kg aproximadamente
- 150 g de jamón serrano en lonchas
- 60 g de olivas negras
- 12 hojas de salvia
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 vasito de vino blanco seco
- pimienta y sal

Se trocea el conejo, se lava y se seca.

Se pican finamente la salvia y el ajo, se salpimienta el conejo y se esparcen por encima las hierbas picadas. Se envuelve cada trozo de conejo con una loncha de jamón; se colocan los trozos en una sartén con aceite y se rehogan.

Se añade entonces el vino blanco y se deja cocer aproximadamente 1 hora con la sartén tapada.

Poco antes de retirarla del fuego, se incorporan las olivas y se deja que reduzca el jugo a fuego fuerte, con la sartén descubierta, unos minutos.

Se sirve como plato único, acompañado con una guarnición de zanahorias ralladas con limón.

Conejo en salsa

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 45 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 224 kcal
- Prótidos: 30 g
- Lípidos: 12 g
- Carbohidratos: 2 g

Ingredientes para 6 personas

- 1 conejo de 1,2 kg aproximadamente
- 3 ramitas de romero
- 1 vasito de vino blanco seco
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Se trocea el conejo, se lava y se seca.

Se colocan en una cacerola los trozos de conejo, los dientes de ajo no pelados y las ramitas de romero.

Se rehoga la carne por todos lados, se salpimienta y entonces se le agrega el vino. Cuando este se haya evaporado, se añade el caldo. Seguidamente, se tapa la cacerola y se deja cocer unos 45 minutos.

El conejo puede adquirirse ya troceado en la carnicería. Si esto no es posible, o si uno prefiere hacerlo por su cuenta, es necesario empezar por los muslos, que primero deben separarse del cuerpo y luego separarse uno del otro. A continuación hay que cortar los lomos en tres trozos iguales. El busto tiene que cortarse a lo largo y luego ser dividido horizontalmente en seis trozos. Por último se separan las patas delanteras.

Filetes de pescadilla al limón

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 30 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 234 kcal
- Prótidos: 26 g
- Lípidos: 6 g
- Carbohidratos: 2 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 pescadillas de unos 200 g cada una
- 4 pepinillos en vinagre
- 2 limones
- 1 manojo de perejil
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- pimienta rosa en grano
- alcaparras en vinagre
- hojas de laurel y sal

Se limpian las pescadillas y seguidamente se lavan bien. Deben hervirse en una olla con agua y sal, unas hojas de laurel, un limón cortado en rodajas y unos granos de pimienta.

Mientras tanto, se pican finamente las alcaparras, los pepinillos y el perejil, y se mezclan bien en un bol junto con el aceite y el zumo de limón; se sala.

Apenas estén cocidas las pescadillas, se escurren, se elimina la cabeza y la espina central y se colocan los filetes en el plato de servir. Por último, se condimentan con la salsa de limón y se sirven fríos.



Tortilla de alcachofas

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 30 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 132 kcal
- Prótidos: 17 g
- Lípidos: 11 g
- Carbohidratos: 8 g

Ingredientes para 4 personas

- 8 huevos
- 4 alcachofas de tamaño medio
- 1 cucharada de queso grana rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal

Se eliminan las hojas duras y las puntas de las alcachofas.

Se cortan en gajos muy finos y se dejan en remojo en agua fría acidulada con limón. Se escurren bien.

Seguidamente, se pone en una sartén el aceite, las alcachofas y la sal y se dejan a fuego lento unos 20 minutos, añadiendo un poco de agua.

Mientras tanto, se baten los huevos, se añade el queso rallado y sal, y se incorporan las alcachofas tibias.

A continuación, se pone un poco de aceite en una sartén y se hace la tortilla por ambos lados.

Se sirve caliente o fría.



Tortilla puertorriqueña

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 30 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 190 kcal
- Prótidos: 14 g
- Lípidos: 11 g
- Carbohidratos: 5 g

Ingredientes para 4 personas

- 6 huevos
- 4 tomates pelados
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- unas hojas de albahaca
- sal

Se corta la cebolla en aros y se rehoga suavemente en el aceite.

Se agrega el pimiento cortado en tiras y el calabacín en rodajas no demasiado finas. Se deja que adquieran sabor y luego se incorporan los tomates, previamente machacados con el tenedor, y la sal.

Se cuece a fuego lento unos 20 minutos y, poco antes de retirar del fuego, se agrega la albahaca picada.

Se baten los huevos, se salan y se añade la mezcla de verduras.

Por último, se engrasa una sartén antiadherente y se hace la tortilla por ambos lados.

Se sirve caliente o fría.

Rollitos de carne con coñac

PREPARACIÓN: 20 minutos
COCCIÓN: 40 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 171 kcal
- Prótidos: 19 g
- Lípidos: 7 g
- Carbohidratos: 8 g

Ingredientes para 4 personas

- 600 g de pechuga de pollo
- 150 g de jamón serrano en lonchas
- 1 ramita de romero
- salvia
- 4 cucharaditas de coñac
- pimienta y sal

Se cortan ocho filetes de pollo, se machacan ligeramente y se extienden sobre una superficie.

Se pican finamente la salvia y el romero y se distribuyen sobre las lonchas de pollo; se salpimientan. Seguidamente, se enrolla cada loncha sobre sí misma, se envuelve cada una con una loncha de jamón y se atan con hilo bramante.

A continuación, se rehogan los rollitos a fuego fuerte en una sartén antiadherente muy caliente, se agrega el coñac y se deja que reduzca.

Se baja entonces el fuego y se deja que se haga la carne, con un poco de agua si es necesario.

Cerdo asado

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 1 hora
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 280 kcal
- Prótidos: 29 g
- Lípidos: 17 g
- Carbohidratos: 3 g

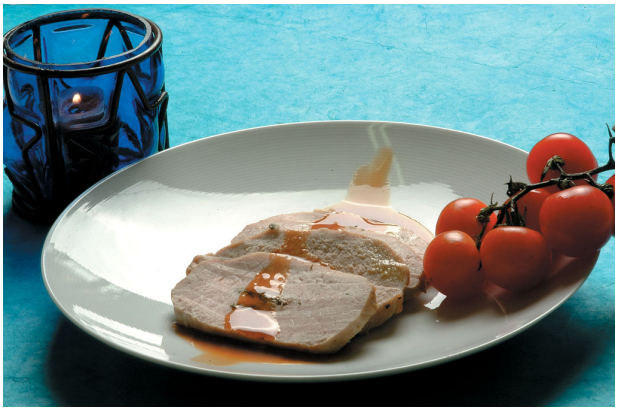
Ingredientes para 4 personas

- 500 g de lomo de cerdo
- 1 vasito de vino blanco seco
- 1 cubito de caldo concentrado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 ramita de romero
- pimienta y sal

Se coloca en una fuente de pyrex la carne con el aceite y el romero y se deja rehogar.

Se agrega el vino y se deja reducir lentamente: cuando se haya evaporado por completo, se añade el cubito de caldo desmenuzado y dos cucharones de agua caliente. Se cuece aproximadamente durante 1 hora.

Cuando la carne esté hecha, se escurre, se deja enfriar y se corta en lonchas.



Pez espada al estilo maltés

PREPARACIÓN: 20 minutos
COCCIÓN: 40 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 287 kcal
- Prótidos: 26 g
- Lípidos: 13 g
- Carbohidratos: 7 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 filetes de pez espada de unos 150 g cada uno
- 300 g de tomates pelados
- 50 g de aceitunas negras sin hueso
- 4 filetes de anchoa
- 1 cucharada de harina
- 1 puñado de alcaparras en sal
- 1 pizca de orégano
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 vasito de vino blanco
- 1 cucharada de aceite
- pimienta y sal

Se pican el ajo y la cebolla y se rehogan en una sartén antiadherente untada con aceite; se agregan las anchoas y se aplastan con el tenedor.

Se enharinan los filetes de pescado y se colocan en la sartén; se sofríen por ambas caras y luego se riegan con el vino blanco y se deja que reduzca.

Se incorporan los tomates pasados por el pasapurés, se salpimientan y se añaden las aceitunas y las alcaparras enjuagadas y escurridas.

Se cuece unos 20 minutos, dándoles de vez en cuando la vuelta a los filetes con cuidado de no romperlos.

Se retiran del fuego, se espolvorea orégano por encima y se sirven.



Pollo con champiñones

PREPARACIÓN: 20 minutos
COCCIÓN: 1 hora y 30 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 227 kcal
- Prótidos: 30 g
- Lípidos: 5 g
- Carbohidratos: 4 g

Ingredientes para 4 personas

- 1 pollo de casi 1 kg
- 400 g de champiñones
- 2 cucharadas de harina
- 1 cubito de caldo concentrado
- 1 vasito de vino blanco
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- ajo y perejil picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- pimienta y sal

Se lavan los champiñones, se cortan en rodajas y se dejan en agua acidulada con limón.

Se retira la piel del pollo, se trocea, se enharinan los trozos y se colocan en una sartén con aceite, ajo y perejil picados, pimienta y sal.

A continuación, se deja rehogar y luego se riega con el vino blanco, hasta que reduzca. Se incorporan entonces los champiñones, después de secarlos bien, el concentrado de tomate y el cubito de caldo desmenuzado.

Se cuece añadiendo agua a medida que se va evaporando. Se sirve como plato único.



Pollo al limón

PREPARACIÓN: 10 minutos, más 1 hora para la maceración
COCCIÓN: 10 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 207 kcal
- Prótidos: 30 g
- Lípidos: 5 g
- Carbohidratos: 0,7 g

Ingredientes para 4 personas

- 1 pollo de casi 1 kg
- 3 limones
- 2 ajos chalotes
- 1 manojo de perejil
- romero, tomillo y mejorana
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal

Se corta el pollo en trocitos pequeños y se elimina la piel.

Se deja marinar, aproximadamente 1 hora, en un recipiente con el zumo de los limones, los chalotes, el perejil y las hierbas aromáticas picadas.

Se escurre el pollo y se pasa por una sartén antiadherente bien caliente.

Se sala y se aliña con el aceite de oliva, las hierbas y un poco del zumo de la maceración.

Rollo de carne con tomate

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 35 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 308 kcal
- Prótidos: 35 g
- Lípidos: 15 g
- Carbohidratos: 5 g

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de carne picada de buey
- 300 g de tomates pelados
- 30 g de pan rallado
- 20 g de queso grana rallado
- 1 huevo
- 1 manojo de perejil
- 1 cubito de caldo concentrado
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- nuez moscada
- pimienta y sal

Se pone en un bol la carne, el pan rallado, el huevo, el queso y el perejil picado; se condimenta con pimienta, sal y abundante nuez moscada rallada y se mezcla todo bien hasta formar una masa homogénea.

Se forma entonces un rollo alargado con las manos húmedas.

Se sofríe en una olla con aceite, se agregan los tomates machacados con el tenedor y el cubito de caldo y se lleva a cocción.



Pulpo a la gallega

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 20 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 234 kcal
- Prótidos: 26 g
- Lípidos: 6 g
- Carbohidratos: 7 g

Ingredientes para 4 personas

- 1 pulpo de 800 g
- 1 cebolla
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- pimienta y sal
- 2 patatas cocidas para acompañar

Se limpia el pulpo eliminando las vísceras, se lava y se cuece durante 20 minutos en agua sin sal, aromatizada con la cebolla entera y la hoja de laurel.

Se deja que se entibie en su propio caldo de cocción, se escurre, se pela y se corta en trocitos.

Debe condimentarse con sal, aceite y abundante pimentón. Se sirve con las patatas cocidas.



La receta tradicional gallega (pulpo a feira*) prevé el uso únicamente de los tentáculos: se golpean durante un rato sobre una superficie dura, para que se ablanden. Luego se sumerge el pulpo tres veces en agua hirviendo y, posteriormente, se cuece a fuego lento en el agua aromatizada con el laurel y la cebolla. Los tentáculos, cortados en rodajitas, bien condimentados y acompañados con patatas cocidas, se sirven en unos sencillos platos de madera.*

Escalopines con tomate y orégano

PREPARACIÓN: 5 minutos
COCCIÓN: 15 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 223 kcal
- Prótidos: 28 g
- Lípidos: 6 g
- Carbohidratos: 4 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 filetes de ternera
- 300 g de tomates pelados
- 2 filetes de anchoa
- 12 alcaparras en sal
- 2 cucharadas de aceite
- harina
- pimienta, orégano y sal

Se enharinan los trozos de carne y se rehogan en una sartén antiadherente.

A continuación, se incorporan los tomates, previamente pasados por el pasapurés, los filetes de anchoa machacados, las alcaparras escurridas, la pimienta y la sal.

Se añade una pizca de orégano y se cuece hasta que espese la salsa.

Sepias rellenas al horno

PREPARACIÓN: 20 minutos
COCCIÓN: 45 minutos
DIFICULTAD: alta

Por cada ración

- 326 kcal
- Prótidos: 33 g
- Lípidos: 9 g
- Carbohidratos: 16 g

Ingredientes para 4 personas

- 800 g de sepietas frescas limpias
- 80 g de pan rallado
- 1 diente de ajo
- 1 ramillete de perejil
- 1 vasito de vino blanco seco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- pimienta y sal

Se retiran los tentáculos de las sepietas, se pican y se mezclan con pan rallado, ajo y perejil picado, pimienta, sal y una cucharada de aceite.

Con esta masa se rellenan las sepias y se atan con hilo blanco. A continuación, se unen por parejas con un palillo.

Se unta entonces con el resto del aceite una fuente para horno y se colocan las sepias en ella; se riegan con vino blanco y un cucharón de agua.

Deben hornearse a 180 °C unos 45 minutos, añadiendo agua si es necesario.

Róbalo a la papillote

PREPARACIÓN: 5 minutos
COCCIÓN: 25 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 240 kcal
- Prótidos: 18 g
- Lípidos: 3 g
- Carbohidratos: 2 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 filetes de róbalo
- 8 olivas
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2 hojas de salvia
- 1 limón exprimido
- 1 ramillete de perejil
- 1 ramita de romero
- orégano
- pimienta y sal

Se espolvorea por encima de los filetes una picada de ajo, hierbas aromáticas y olivas.

Se envuelve cada filete con un trozo de papel para horno: se pliegan los bordes del papel para cerrarlo, pero intentando que se mantenga ligeramente despegado del pescado.

Se colocan los paquetes sobre una bandeja para horno y se hornea a 200 °C durante unos 25 minutos.

Los filetes deben servirse calientes en sus paquetes, que no se abrirán hasta llegar a la mesa, y deben ir acompañados por el zumo de limón, servido

aparte.



Pavo con aromas de la huerta

PREPARACIÓN: 30 minutos, más 3 horas para la maceración
COCCIÓN: 1 hora y 15 minutos
DIFICULTAD: alta

Por cada ración

- 223 kcal
- Prótidos: 22 g
- Lípidos: 10 g
- Carbohidratos: 62 g

Ingredientes para 4 personas

- 600 g de pechuga de pavo
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 ramita de romero
- 2 hojas de laurel
- 2 hojas de salvia
- 1 cucharada de harina
- 1 cubito de caldo concentrado
- 1 vaso de leche desnatada
- 1 vasito de vino tinto
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- pimienta y sal

Debe dejarse unas horas la carne en remojo con la leche. Después se escurre, se seca y se enharina ligeramente.

Luego se pone el pavo en una sartén con el aceite y se sofríe por todos los lados. Se añaden las hierbas y las verduras, previamente troceadas.

Se deja que adquiera sabor; luego se agregan el vino, el cubito de caldo desmenuzado y un cucharón de agua caliente, y se cuece.

Para terminar, se escurre la carne, se pasan las verduras por el tamiz y se sirve la carne en lonchas. Antes de servir, se riega con el jugo y se acompaña con las verduras.

Tártaro de lenguado y pepinos

PREPARACIÓN: 20 minutos más 1 hora para el reposo
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 121 kcal
- Prótidos: 23 g
- Lípidos: 6 g
- Carbohidratos: 4 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de filetes de lenguado frescos
- 3 pepinos medianos
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 pizca de jengibre en polvo

Se lavan y se pelan los pepinos; se cortan por la mitad a lo largo y se eliminan las semillas.

Seguidamente se cortan en rodajas finas y se colocan en una ensaladera.

Se pican finamente con un cuchillo los filetes de lenguado crudos, se colocan en un cuenco con el vinagre, la salsa de soja y el jengibre, se remueven bien y se dejan reposar al menos 1 hora.

Trascurrido ese tiempo, se cubre el pepino con esta mezcla y se deja reposar al menos 10 minutos más antes de servir.

Truchas con perfume de salvia

PREPARACIÓN: 25 minutos
COCCIÓN: 12 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 189 kcal
- Prótidos: 27 g
- Lípidos: 4 g
- Carbohidratos: 5 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 truchas pequeñas, de unos 250 g cada una
- 1 vaso de leche desnatada
- harina, salvia y sal

Se ponen las truchas limpias, sin escamas ni tripas, en remojo con la leche.

Se secan y se enharinan.

A continuación, se calienta en una sartén el aceite, con las hojas de salvia; se añaden las truchas y se dejan a fuego medio unos 6 minutos por cada lado.

Se rectifica la sal y se sirven de inmediato.

Deben servirse con tomate troceado.



Huevos sobre lecho de verduras

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 15 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 189 kcal
- Prótidos: 15 g
- Lípidos: 13 g
- Carbohidratos: 6 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 huevos
- 1 kg de espinacas
- 1 cucharada de queso rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- pimienta y sal

Se hierven las espinacas en agua salada, se escurren y se trocean.

Se unta una sartén antiadherente con una cucharada de aceite, se retira la cáscara de los huevos y se fríen en la sartén.

Seguidamente, se riegan las espinacas con el resto del aceite, se distribuyen en platos individuales, se espolvorea queso rallado por encima y se coloca un huevo en cada plato, sobre las espinacas. Para terminar, se salpimienta. Deben servirse muy calientes.



Ternera al pesto aromático

PREPARACIÓN: 10 minutos, más el tiempo de refrigeración
COCCIÓN: 1 hora y 30 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 198 kcal
- Prótidos: 19 g
- Lípidos: 7 g
- Carbohidratos: 1 g

Ingredientes para 4 personas

- 600 g de morcillo de ternera
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio, 1 cebolla
- 1 hoja de laurel, 1 limón
- 1 puñado de albahaca
- 1 ramita de perejil
- 2 dientes de ajo
- cebollino y mejorana
- 2 cucharadas de aceite
- pimienta y sal

Se pone al fuego una cacerola con agua (tanta como sea necesaria para cubrir la carne), la zanahoria, el apio y la cebolla (limpios y troceados), un diente de ajo, la hoja de laurel y la corteza del limón. Se lleva a ebullición, se añade el trozo de carne, se salpimienta y se cuece a fuego lento durante aproximadamente 1 hora y 30 minutos.

Mientras tanto, se pican todas las hierbas junto con el diente de ajo restante; se mezcla la picada con el aceite, se salpimienta y se añaden unas gotas de limón.

La carne debe servirse fría, en lonchas, regada con este «pesto».

Ternera con judías al estilo rústico

PREPARACIÓN: 30 minutos, más 12 horas para el remojo de las judías
COCCIÓN: 1 hora
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 243 kcal
- Prótidos: 37 g
- Lípidos: 6 g
- Carbohidratos: 9 g

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de ternera troceada
- 200 g de tomate triturado
- 100 g de judías secas
- medio vaso de caldo
- 2 hojas de laurel
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- pimienta y sal

Se ponen en remojo las judías unas 12 horas; luego, se cuecen evitando que lleguen a deshacerse.

Se sofríe en una sartén una picada de ajo, cebolla, apio y zanahoria; se añaden los trozos de carne, se dejan que adquieran sabor y se incorporan el tomate triturado, el caldo, la pimienta y la sal. Se cuecen con la sartén sin cubrir durante 45 minutos, añadiendo agua siempre que haga falta.

Se incorporan las judías escurridas, así como las hojas de laurel, y se deja que prosiga la cocción hasta que la carne y las judías estén tiernas.



VERDURAS Y SALSAS

Ramilletes de brécol al estilo pullés

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 30 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 98 kcal
- Prótidos: 8 g
- Lípidos: 4 g
- Carbohidratos: 3 g

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de ramilletes de brécol
- 4 filetes de anchoa
- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- sal

Se lavan bien los ramilletes de brécol, se cuecen en agua con sal durante unos 15 minutos y se escurren.

En una sartén, se calienta el aceite con el diente de ajo y se sofríe; se retira el ajo, se incorporan las anchoas y se machacan con el tenedor.

Para terminar, se añaden los ramilletes de brécol y se saltean, removiendo con una cuchara hasta que hayan adquirido sabor.



Ensalada de alcachofas

PREPARACIÓN: 20 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 120 kcal
- Prótidos: 8 g
- Lípidos: 10 g
- Carbohidratos: 0,5 g

Ingredientes para 4 personas

- 100 g de queso grana
- 4 alcachofas grandes
- el zumo de 1 limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- pimienta y sal

Se retiran las hojas duras de las alcachofas conservando tan sólo la parte más tierna y se cortan en gajos muy finos. Seguidamente se ponen en agua fría acidulada con el zumo del limón.

Se escurren y se secan, y luego se colocan en un plato para servir.

Se aliñan con el aceite, la pimienta, la sal y el limón emulsionados, se remueven bien y, antes de servir, se cubren con el queso grana en escamas pequeñas.



Ensalada tricolor

PREPARACIÓN: 30 minutos
COCCIÓN: 20 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 132 kcal
- Prótidos: 18 g
- Lípidos: 10 g
- Carbohidratos: 57 g

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de judías verdes
- 180 g de mozzarella
- 2 tomates de ensalada
- 2 ramas de apio verde
- 1 ramillete de rábanos
- 1 pepino
- 1 manojo de perejil
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- medio limón exprimido
- sal

Se despuntan las judías, se cortan en trocitos y se cuecen en agua con sal unos 20 minutos. A continuación, se escurren y se dejan enfriar. Mientras tanto, se lavan y se secan los rábanos y los tomates y se cortan en finas rodajas.

Seguidamente se pela el pepino, se corta por la mitad a lo largo, se retiran sus semillas y se corta en rodajas.

Asimismo, se lavan las ramas de apio, se eliminan los filamentos y se trocean.

Se escurre la mozzarella y se corta en daditos.

En un plato para servir redondo, se colocan las verduras y la mozzarella en secuencias de colores.

Para terminar, se pica el perejil muy fino y se reparte por encima de las verduras.

En un bol se vierte el aceite, el zumo de limón y la sal y se emulsiona para aliñar la ensalada.

Berenjenas a la parmesana

PREPARACIÓN: 20 minutos, y 20 minutos para la purga de las berenjenas
COCCIÓN: 40 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 266 kcal
- Prótidos: 19 g
- Lípidos: 17 g
- Carbohidratos: 10 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 berenjenas
- 500 g de tomates de zumo
- 180 g de mozzarella
- hojas de albahaca
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- sal

Se limpian bien las berenjenas y se secan. Se cortan en rodajas. Se salan y se dejan 20 minutos.

Mientras tanto, se sumergen los tomates unos minutos en agua hirviendo, se escurren y se pelan.

Seguidamente, se cuecen, sin condimentar, en una olla junto con las hojas de albahaca; se salan en el último instante y luego se pasan por el tamiz. Se corta la mozzarella en rodajas.

A continuación, se engrasa una fuente de pyrex; se vierte en el fondo un poco de salsa de tomate, y se intercalan capas de berenjena, mozzarella y albahaca, acabando con una de salsa de tomate; se condimenta con una cucharada de aceite. Se hornea a 180 °C durante 40 minutos.



Patatas a la florentina

PREPARACIÓN: 25 minutos
COCCIÓN: 40 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 160 kcal
- Prótidos: 2 g
- Lípidos: 0,1 g
- Carbohidratos: 18 g

Ingredientes para 4 personas

- 600 g de patatas
- 200 g de cebollas
- 200 g de tomates de pera maduros
- 1 ramita de romero
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- pimienta y sal

Se hierven los tomates durante unos minutos; se pelan, se eliminan las semillas y se cortan en rodajas.

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas no demasiado finas, se lavan y se secan.

Se sigue el mismo procedimiento con las cebollas.

En una fuente para horno ligeramente engrasada, se colocan las patatas, las cebollas y los tomates; seguidamente se añaden las hojitas de romero fresco y perfumado y se salpimienta.

Se remueve muy bien, se riega con aceite y se hornea a 200 °C unos 40 minutos, añadiendo un poco de agua si las patatas parecen pegarse.

Se sirve caliente evitando acompañarlo con pan.

Patatas y cebollas gratinadas

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 30 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 210 kcal
- Prótidos: 2 g
- Lípidos: 0,1 g
- Carbohidratos: 19 g

Ingredientes para 4 personas

- 600 g de patatas
- 200 g de cebollas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- medio vasito de vino blanco seco
- 10 bayas de enebro
- pimienta y sal

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas no demasiado finas y se lavan. A continuación, se cuecen durante 3 minutos en agua hirviendo con sal y luego se escurren.

Se limpian las cebollas, se cortan en aros y se blanquean 2 minutos en agua hirviendo con sal. Pasado ese tiempo, se escurren.

Se engrasa una pequeña fuente para horno, se rellena con las patatas y las cebollas, removiendo bien, y se salpimienta.

Seguidamente, se vierte el vino blanco, se añaden el aceite y las bayas de enebro, y se remueve nuevamente. Se hornea a 200 °C durante unos 30 minutos.

Debe gratinarse unos minutos antes de servirse.



Tomates y berenjenas gratinados

PREPARACIÓN: 30 minutos, y 1 hora para la purga de las berenjenas
COCCIÓN: 1 hora
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 140 kcal
- Prótidos: 1 g
- Lípidos: 0,1 g
- Carbohidratos: 18 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 tomates de tamaño medio
- 4 berenjenas largas y finas
- 80 g de pan rallado
- 2 cucharadas de vino blanco seco
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de perejil
- 1 pizca de orégano
- pimienta y sal

Para esta receta se eligen tomates maduros pero firmes. Se lavan, se cortan por la mitad y se eliminan las semillas. Se salan y se colocan boca abajo sobre una superficie o una tabla de cocina.

A continuación, se elimina el peciolo de las berenjenas, se lavan, se cortan por la mitad longitudinalmente, se les practican unos cortes transversales en la parte de la pulpa, se salan y se ponen del revés. Tanto los tomates como las berenjenas deben purgarse aproximadamente durante 1 hora.

Mientras tanto, se prepara el relleno: se pican finamente el ajo y el perejil y se recogen en un cuenco, junto con el pan rallado, el aceite, la pimienta y la sal. Se remueve bien.

Transcurrido el tiempo de la purga, se escurren los tomates y las berenjenas, se secan y se colocan en una fuente para horno untada con aceite.

Se reparte por encima de las verduras el pan rallado, se rocían con un poquito de vino blanco y se hornean a 180 °C durante casi 1 hora.

Se sirven calientes.

LAS BERENJENAS

Pueden ser de un color violeta más o menos oscuro, o de color blanco, de forma redonda o alargada (estas son ligeramente más picantes): las berenjenas, ricas en sales minerales y vitaminas, presentan un contenido calórico reducido. Para eliminar su amargor es aconsejable cortarlas en rodajas, salarlas, dejarlas purgar y, por último, exprimirlas para eliminar el agua de vegetación.

Salsa para parrilladas

PREPARACIÓN: 15 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 90 kcal
- Prótidos: 9 g
- Lípidos: 0,1 g
- Carbohidratos: 0,2 g

Ingredientes para 4 personas

- 1 cucharada de mostaza
- 1 ramita de perejil
- 1 cebolleta en vinagre
- 1 pepinillo en vinagre
- 1 cucharada de limón exprimido
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- unas alcaparras
- leche
- pimienta y sal

Se disuelve la mostaza en un poco de leche, se remueve bien, se le añade el aceite poco a poco y se sigue removiendo.

Cuando la salsa se espese, se incorpora el limón, el perejil picado muy fino, las alcaparras, la cebolleta y el pepino.

Esta salsa es ideal para carnes a la parrilla.

Salsa roja

PREPARACIÓN: 5 minutos
COCCIÓN: 25 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 20 kcal
- Prótidos: 1 g
- Lípidos: 0,1 g
- Carbohidratos: 2 g

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de tomates pelados
- 2 filetes de anchoa
- 1 puñado de alcaparras en aceite
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- pimienta y sal

En una sartén pequeña se rehoga el ajo en aceite; una vez dorado, se retira, se incorporan al aceite los filetes de anchoa y se aplastan con un tenedor.

A continuación, se agregan los tomates, previamente machacados, y las alcaparras. Hay que rectificar la pimienta y la sal y dejar que cuezan hasta que la salsa se condense.

Esta salsa, ideal para acompañar carnes hervidas, tiene que servirse caliente.

Salsa de atún

PREPARACIÓN: 15 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 190 kcal
- Prótidos: 11 g
- Lípidos: 70 g
- Carbohidratos: 0,3 g

Ingredientes para 4 personas

- 60 g de atún al natural
- 2 filetes de anchoa
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de alcaparras en vinagre
- 1 cucharada de yogur
- 1 poco de zumo de limón

Se tritura el atún junto con las anchoas y las alcaparras.

A continuación, se agregan la mayonesa, el yogur y un poco de zumo de limón, y se remueve bien.

Se sirve para acompañar carnes y pescados hervidos.



Zaziki

PREPARACIÓN: 20 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 16 kcal
- Prótidos: 2 g
- Lípidos: 0,1 g
- Carbohidratos: 2 g

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de yogur desnatado
- 2 pepinos grandes
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de menta fresca picada
- 1 cucharada de vinagre
- pimienta y sal

Para empezar, se lavan los pepinos y se pican no demasiado finos (sin pelar). Se depositan en un cuenco junto con el yogur, el ajo majado y pelado, la menta picada y el vinagre. Se salpimienta.

Se sirve fría.

Puede utilizarse también como entremés, untada en rebanadas de pan tostado.



POSTRES

Crema brasileña

PREPARACIÓN: 15 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 260 kcal
- Prótidos: 4 g
- Lípidos: 0,1 g
- Carbohidratos: 31 g

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de requesón ligero
- 8 cucharaditas de licor de café y 2 cucharaditas de café en polvo
- 2 cucharadas de azúcar

Se vierte el requesón en una tarrina junto con el azúcar, el café y el licor.

Se bate todo bien con una cuchara de madera o con la batidora eléctrica.

Debe refrigerarse en la nevera y servirse muy fría.



Batido de café

PREPARACIÓN: 10 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 234 kcal
- Prótidos: 5 g
- Lípidos: 14 g
- Carbohidratos: 20 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 tacitas de café expreso
- 500 ml de leche desnatada
- 4 sobrecitos de edulcorante
- medio vaso de hielo picado

Se ponen en la licuadora el hielo picado, la leche, el café ya frío y el edulcorante.

Se bate todo unos 2 minutos a alta velocidad, hasta obtener una mezcla espesa y espumosa.

Se sirve de inmediato.





Batido de melón y menta

PREPARACIÓN: 20 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 92 kcal
- Prótidos: 3 g
- Lípidos: 0,6 g
- Carbohidratos: 16 g

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de melón (peso neto)
- 500 ml de leche desnatada
- medio vaso de hielo picado
- hojitas de menta fresca

Se corta en daditos la pulpa del melón y se introduce en la licuadora; se le añaden el hielo picado, la leche y la menta.

Se baten los ingredientes unos 2 minutos a alta velocidad hasta que la mezcla resulte espesa y espumosa.

Sírvase en vasos individuales decorado con hojas de menta.

Batido de fresas

PREPARACIÓN: 10 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 110 kcal
- Prótidos: 4 g
- Lípidos: 0,7 g
- Carbohidratos: 18 g

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de fresas
- 500 ml de leche desnatada
- medio vaso de hielo picado

Se retira el peciolo a las fresas, se lavan y se ponen en la licuadora. Se agrega el azúcar, la leche y el hielo picado.

Se bate todo unos 2 minutos a alta velocidad hasta que la mezcla sea espesa y espumosa.

Se vierte en vasos y se sirve con pajitas de colores.





Batido estival

PREPARACIÓN: 15 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 130 kcal
- Prótidos: 6 g
- Lípidos: 0,9 g
- Carbohidratos: 19 g

Ingredientes para 4 personas

- 2 albaricoques
- 1 melocotón amarillo
- 1 rodaja de melón
- 500 ml de leche desnatada
- hojas de albahaca
- hielo picado

Se corta la fruta en daditos y se introduce en la licuadora. A continuación, se incorpora también el hielo picado y la leche.

Se bate durante unos 2 minutos a alta velocidad hasta que la mezcla resulte espesa y espumosa.

Se puede perfumar con hojas de albahaca troceada a mano antes de servir.

Batido de melocotón con jengibre

PREPARACIÓN: 10 minutos
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 108 kcal
- Prótidos: 5 g
- Lípidos: 0,8 g
- Carbohidratos: 13 g

Ingredientes para 4 personas

- 4 melocotones amarillos maduros
- 500 ml de leche desnatada
- jengibre fresco
- hielo picado

Se introducen en la licuadora los melocotones cortados en daditos, el hielo picado y la leche.

Se bate todo unos 2 minutos a alta velocidad.

Se perfuma el batido con jengibre fresco rallado y se sirve.



Ladrillo de café

PREPARACIÓN: 40 minutos, y 4 horas más de refrigeración
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 230 kcal
- Prótidos: 7 g
- Lípidos: 1 g
- Carbohidratos: 28 g

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de requesón ligero
- 150 g de leche desnatada
- 8 sobrecitos de edulcorante (sin aspartame)
- 8 cucharaditas de cacao amargo
- 2 huevos
- 2 tacitas de café amargo expreso

Se pasa el requesón por el tamiz y se recoge en una tarrina.

Se agregan la leche, las yemas, el edulcorante, el café frío y el cacao, y se bate lentamente hasta obtener una crema compacta.

Se montan a punto de nieve firme las claras y se incorporan con cuidado a la crema.

Se forra con papel de aluminio un molde de plum-cake y se vierte en él la crema.

Seguidamente, se nivela la superficie, se cubre con otro pedazo de papel de aluminio y se deja en el congelador 4 horas.

Antes de servir, se retira el papel de aluminio y se coloca el ladrillo en un plato para dulces.

Ladrillo de peras al chocolate

PREPARACIÓN: 20 minutos
COCCIÓN: 50 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 125 kcal
- Prótidos: 24 g
- Lípidos: 0,4 g
- Carbohidratos: 28 g

Ingredientes para 4 personas

- 180 g de pan duro
- 180 ml de leche desnatada
- 4 peras
- 8 cucharaditas de cacao amargo
- 8 sobrecitos de edulcorante
- 1 pizca de canela
- 1 piel de naranja rallada
- 1 piel de limón rallada
- azúcar glas

Se pone en el vaso de la licuadora el pan en trocitos, se vierte la leche y se deja que empape bien.

A continuación, se incorporan todos los demás ingredientes, incluidas las peras peladas y cortadas en trocitos.

Se bate hasta obtener una pasta suave. Si es demasiado firme, hay que añadir un poco de leche.

A continuación, se vierte la mezcla en un molde rectangular, forrado con papel para horno, y se hornea a 180 °C unos 50 minutos.

Se sirve con azúcar glas espolvoreado por encima.



Sorbete de frutas del bosque

PREPARACIÓN: 10 minutos, más el tiempo de refrigeración
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 34 kcal
- Prótidos: 1 g
- Lípidos: 0,6 g
- Carbohidratos: 6 g

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de frutas del bosque variadas
- 1 tazón de agua helada
- 1 cucharada de zumo de limón

Se lavan las frutas y se ponen en la licuadora. Se baten hasta obtener una mezcla homogénea. A continuación se añaden los demás ingredientes sin dejar de batir.

Se vierte la mezcla en un recipiente, se cubre y se pone en el congelador hasta que se formen cristales de hielo en los bordes.

Se retira del congelador, se vuelve a poner en la licuadora y se bate hasta conseguir una mezcla cremosa.

Se sirve de inmediato.

Sorbete de melón

PREPARACIÓN: 10 minutos, más el tiempo de refrigeración
DIFICULTAD: baja

Por cada ración

- 41 kcal
- Prótidos: 0,8 g
- Lípidos: 0,2 g
- Carbohidratos: 7,4 g

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de melón (peso neto)
- 1 tazón de agua helada
- 1 cucharada de zumo de limón

Se corta el melón en daditos y se pasa por la licuadora hasta obtener una mezcla homogénea. Se añaden los demás ingredientes sin dejar de batir.

Seguidamente, se vierte la mezcla en un recipiente, se tapa y se pone en el congelador hasta que se formen unos cristales de hielo en el borde.

Se retira del congelador y se bate nuevamente hasta conseguir una mezcla cremosa.

Se sirve de inmediato.



Este sorbete puede prepararse con cualquier tipo de fruta, y puede combinarse con especias y aromas de todo tipo.

Tarta con aroma de naranja

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 45 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 133 kcal
- Prótidos: 4 g
- Lípidos: 0,1 g
- Carbohidratos: 25 g

Ingredientes para 4 personas

- 160 g de harina blanca
- 200 ml de zumo de naranja natural
- 4 cucharaditas de azúcar
- 4 sobrecitos de edulcorante (sin aspartame)
- medio sobrecito de levadura
- la piel de 1 naranja rallada
- sal

Se mezclan en una tarrina la harina, la sal, el azúcar, el edulcorante y la ralladura de naranja.

Se riega todo con el zumo de la naranja. Se mezcla bien y en el último momento se añade la levadura, removiendo rápidamente.

Se vierte la masa en una fuente forrada con papel para horno y se hornea a 180 °C unos 45 minutos.

Tarta de piña

PREPARACIÓN: 20 minutos
COCCIÓN: 40 minutos
DIFICULTAD: alta

Por cada ración

- 170 kcal
- Prótidos: 6 g
- Lípidos: 4 g
- Carbohidratos: 27 g

Ingredientes para 8 personas

- 120 g de harina blanca
- 4 huevos
- 8 rodajas de piña en lata sin azúcar
- 7 sobrecitos de edulcorante (sin aspartame)
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharaditas de mantequilla
- 2 cucharaditas de levadura para dulces
- zumo de piña
- ralladura de piel de limón

Se unta con un poco de mantequilla una tortera de 24 cm de diámetro. Se ponen en el fondo cuatro cucharadas de azúcar, se remoja con dos cucharadas de zumo de piña y se colocan las rodajas de piña formando una corona, con otra rodaja en el centro.

A continuación se baten las yemas de huevo junto con el edulcorante; se añade la ralladura de limón, la harina, la levadura, unas cucharadas de zumo de naranja y el resto de la mantequilla y se bate bien.

Se montan las claras a punto de nieve firme y se incorporan con cuidado a la crema, removiendo de abajo hacia arriba.

Seguidamente se vierte la crema en la tortera, sobre las rodajas de piña, y se hornea a 180 °C durante 35-40 minutos.

Tras sacar la tarta del horno, se desmolda poniendo la tortera boca abajo sobre un plato para servir pasteles.

Tarta de manzana al Calvados

PREPARACIÓN: 40 minutos
COCCIÓN: 30 minutos
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 299 kcal
- Prótidos: 9 g
- Lípidos: 10 g
- Carbohidratos: 63 g

Ingredientes para 6 personas

- 200 g de harina blanca
- 4 huevos
- 120 ml de leche desnatada
- 8 sobrecitos de edulcorante (sin aspartame)
- 4 cucharaditas de mantequilla
- 4 cucharaditas de Calvados
- 4 manzanas
- 1 sobrecito de vainilla
- 1 sobrecito de levadura
- 1 limón exprimido

Se pelan las manzanas y se elimina el corazón.

Se trocean obteniendo 6 discos enteros bastante gruesos, que deben reservarse, y cortando el resto en rodajas muy finas. Se rocían con el zumo de limón.

En un bol se baten las yemas junto con el edulcorante.

A continuación se añaden la mantequilla fundiday la vainilla. Se agrega la harina, en alternancia con la leche fría, luego se vierte el Calvados y, por último, la levadura, siempre removiendo con velocidad.

Seguidamente, se montan las claras a punto de nieve y se incorporan a la mezcla. Se añaden las manzanas, salvo las que están cortadas en discos.

Se engrasa una tortera de unos 22 cm de diámetro, se vierte la masa, se nivela bien y se colocan encima los discos de manzana, formando un círculo con uno de los trozos en el centro.

Para terminar, se hornea a 180 °C unos 40 minutos.

Tarta rústica con canela

PREPARACIÓN: 15 minutos, y unas horas más para el remojo del pan
COCCIÓN: 1 hora
DIFICULTAD: media

Por cada ración

- 339 kcal
- Prótidos: 9 g
- Lípidos: 14 g
- Carbohidratos: 69 g

Ingredientes para 6 personas

- 4 panecillos de pan duro
- 1 l de leche desnatada
- 2 huevos, 4 manzanas
- 40 g de pasas de Corinto
- 7 sobrecitos de edulcorante
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 pizca de canela
- 1 sobrecito de levadura

Se coloca en una tarrina el pan duro troceado, se cubre con la leche y se deja reblandecer durante unas horas.

Se exprime y se tritura. Se recoge la masa resultante en una tarrina; se le añaden a continuación los huevos enteros batidos, el edulcorante, la mantequilla fundida fría y una pizca de canela. Por último, se añade la levadura removiendo bien.

Se añaden entonces las manzanas, peladas y cortadas en finas rodajas, y las pasas previamente remojadas; se remueve lentamente.

A continuación se engrasa una tortera, se espolvorea harina en ella y se vierte la masa.

Debe hornearse a 180 °C durante 1 hora.

Tarta suave de cacao

PREPARACIÓN: 20 minutos
COCCIÓN: 50 minutos
DIFICULTAD: alta

Por cada ración

- 310 kcal
- Prótidos: 11 g
- Lípidos: 12 g
- Carbohidratos: 67 g

Ingredientes para 6 personas

- 200 g de harina
- 2 huevos
- 200 ml de leche desnatada
- 6 cucharadas rasas de azúcar
- 6 cucharadas rasas de cacao amargo
- 4 cucharadas rasas de mantequilla
- 1 sobrecito de levadura
- 1 tacita de café endulzada

Se baten las yemas con el azúcar en una tarrina hasta que presenten una consistencia espumosa; después se añaden la mantequilla fundida fría y el cacao.

A continuación se mezcla y se liga bien la harina, en alternancia con la leche. Se remueve bien.

Se añaden el café frío, la levadura tamizada con un colador y, por último, las claras de huevo montadas a punto de nieve firme, removiendo con cuidado.

Se engrasa y enharina una tortera, se vierte la pasta y se hornea unos 50 minutos a 180 °C.



ÍNDICE DE RECETAS

ENTREMESES

Arroz frío al curry

Banderillas variadas

Cóctel de gambas light

Ensalada de pulpo y cítricos

Espuma de requesón con hierbas

Melón con aroma de menta

Montaditos de apio

Mousse de dos sabores

Pan tostado con tomate fresco

Paté de atún

Pizzetas de pan

Tomates y huevos duros rellenos

Vinagreta griega

PRIMEROS PLATOS

Caracolas al estilo pullés

Carbonara ligera

Consomé de cebolla gratinado

Ensalada de cuscús

Espaguetis a la oriental

Espaguetis con almejas

Espaguetis con tropezones

Flan de tallarines

Lacitos al pesto de calabacín

Macarrones rosas

Macarrones rústicos
Ñoquis al estilo sardo
Pasta con garbanzos
Pasta con judías
Plumas a la siciliana
Plumas integrales con verduras
Risotto ahumado
Risotto al curry con gambas
Risotto con setas
Risotto de alcachofas
Risotto de pescadores
Tallarines con aromas del bosque
Tomates rellenos de arroz

SEGUNDOS PLATOS

Carpaccio de buey con champiñones
Cerdo asado
Conejo con olivas
Conejo en salsa
Escalopines con tomate y orégano
Filetes de pescadilla al limón
Huevos sobre lecho de verduras
Pavo con aromas de la huerta
Pez espada al estilo maltés
Pollo al limón
Pollo con champiñones
Pulpo a la gallega

Róbalo a la papillote
Rollitos de carne con coñac
Rollo de carne con tomate
Sepias rellenas al horno
Tártaro de lenguado y pepinos
Ternera al pesto aromático
Ternera con judías al estilo rústico
Tortilla de alcachofas
Tortilla puertorriqueña
Truchas con perfume de salvia

VERDURAS Y SALSAS

Berenjenas a la parmesana
Ensalada de alcachofas
Ensalada tricolor
Patatas a la florentina
Patatas y cebollas gratinadas
Ramilletes de brécol al estilo pullés
Salsa de atún
Salsa para parrilladas
Salsa roja
Tomates y berenjenas gratinados
Zaziki

POSTRES

Batido de café
Batido estival

Batido de fresas
Batido de melocotón con jengibre
Batido de melón y menta
Crema brasileña
Ladrillo de café
Ladrillo de peras al chocolate
Sorbete de frutas del bosque
Sorbete de melón
Tarta con aroma de naranja
Tarta de manzana al Calvados
Tarta de piña
Tarta rústica con canela
Tarta suave de cacao