

LA BUENA COCINA

Patrizia Cuvello
Daniela Guaiti

**SIN
COLESTEROL**

con la colaboración de
Anna Prandoni

LOS RECETARIOS DE LA SALUD

De Vecchi
DVE
ediciones

Patrizia Cuvello - Daniela Guaiti
Con la colaboración de Anna Prandoni

la buena cocina *sin* colesterol

De Vecchi
DVE
ediciones

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. DE VECCHI EDICIONES, S. A.

Diseño gráfico de la cubierta de Design 3.
Fotografías de Marco Giberti.

© De Vecchi Ediciones, S. A. 2012
Diagonal 519-521, 2º 08029 Barcelona
Depósito Legal: B. 19.424-2012
ISBN: 978-84-315-5504-7

Editorial De Vecchi, S. A. de C. V.
Nogal, 16 Col. Sta. María Ribera
06400 Delegación Cuauhtémoc
México

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin permiso escrito de DE VECCHI EDICIONES.



Prólogo

Son numerosos los riesgos relacionados con hábitos alimentarios incorrectos y numerosas las enfermedades que se derivan del sobrepeso y la obesidad; especialmente delicada es la situación de quien tiene un exceso de colesterol en la sangre.

Todo intento de reducir y prevenir la formación de un exceso de colesterol debe empezar por lo que se cocina cotidianamente y se sirve en la mesa: cambiar de estilo de vida, alimentarse de una manera sana y equilibrada y moverse más son las reglas básicas para conseguir un cuerpo y una mente saludables. Igual de importante es intentar no perder el gusto por las cosas buenas, por una comida en familia o con los amigos, recordando que la buena mesa puede ser motivo de alegría. Fundamentalmente se trata de descubrir —o redescubrir— los platos más sencillos, sanos y naturales; de saborear cada aroma en su plenitud sin ahogarlo con salsas y condimentos; en resumen, de aprender a comer y a cocinar sin grasas, pero con sabor.

Qué es el colesterol

COLESTEROL Y LÍPIDOS

El colesterol es el compuesto más importante entre los esteroides, lípidos complejos.

El término *lípidos* (o grasas) se refiere a un grupo de sustancias que tienen diversas funciones, entre las cuales se halla la de constituir una fuente de energía que el organismo puede utilizar cuando lo necesita (1 g de lípidos suministra aproximadamente 9 kcal) o la de almacenar dicha sustancia como un depósito de material energético.

Los lípidos están formados principalmente por moléculas de oxígeno, hidrógeno y carbono; podemos imaginar los ácidos grasos como cadenas de átomos de carbono unidos a átomos de hidrógeno.

Si tales relaciones son simples se conseguirán ácidos grasos saturados, ya que, al no haber doble enlace, no pueden aceptarse otros átomos de oxígeno: su presencia prevalece en los alimentos de origen animal (tocino, manteca, ternera, cerdo, cordero, pollo, gallina, la yema de huevo, leche, nata, quesos) y constituye un peligro para el nivel de circulación del colesterol.

Entre los insaturados, los ácidos grasos con un solo enlace se denominan monoinsaturados, y entre estos últimos, son particularmente ricos el aceite de oliva, algunas margarinas, los cacahuets y la mantequilla de cacahuete.

En caso de que haya más de un doble enlace, se tienen ácidos grasos poliinsaturados, presentes prevalentemente en los aceites provenientes de grano (girasol, maíz) y de pescado, en la mayoría de las margarinas, en las nueces y en las almendras.

La mayor parte de los ácidos grasos pueden ser sintetizados por nuestro organismo, con excepción de algunos ácidos grasos poliinsaturados que deben consumirse necesariamente con la alimentación.

LOS TRIGLICÉRIDOS

En los alimentos, los ácidos grasos no están siempre libres, sino al contrario, van unidos a menudo con el glicerol: toda molécula de glicerol está dotada de tres «ganchos» con los que unirse a las moléculas de ácidos grasos. La unión de una molécula de glicerol con tres moléculas de ácidos grasos forma los triglicéridos.

LAS LIPOPROTEÍNAS

Los lípidos son transportados por la sangre por las lipoproteínas, que pueden clasificarse en los siguientes cinco grupos:

- quilomicrones: lipoproteínas encargadas del transporte de triglicéridos que provienen de los alimentos consumidos;
- VLDL (proteínas de densidad muy baja): lipoproteínas encargadas de transportar los triglicéridos endógenos (internos al organismo);
- IDL: lipoproteínas de densidad intermedia;
- LDL: lipoproteínas de baja densidad;
- HDL: lipoproteínas de elevada densidad, encargadas de transportar el colesterol a los tejidos y, después, de los tejidos al hígado; en jerga, son denominadas «lipoproteínas buenas», porque protegen de la aterosclerosis.

Existen condiciones patológicas que conllevan la alteración de la función de estas lipoproteínas; la causa puede ser genética (las dislipidemias familiares o primarias) o bien puede deberse a motivos secundarios, como el alcoholismo, la diabetes, algunas enfermedades del hígado, la baja funcionalidad de la glándula tiroides, problemas renales, el uso de diferentes fármacos o desórdenes dietéticos.

LAS DISLIPIDEMIAS

Con este término se indica un aumento de los lípidos del plasma, con niveles de colesterol o triglicéridos por encima de lo normal.

Entre las consecuencias que se derivan de unos hábitos alimentarios incorrectos, las dislipidemias representan un factor de riesgo importante para diferentes enfermedades, incluso graves.

VALORES MEDIOS DE COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS (mg/100 ml de plasma)

	Años	Colesterol	Triglicéridos
HOMBRES	0-9	160	55
	10-20	155	70
	21-30	175	110
	31-40	195	135
	41-50	210	150
	51-60	215	140
	61-70	215	140
	más de 70	205	130
MUJERES	0-9	160	60
	10-20	160	75
	21-30	165	75
	31-40	180	85
	41-50	200	100
	51-60	225	120
	61-70	230	130
	más de 70	230	130

Lo que hay que saber

LOS PRINCIPIOS NUTRITIVOS

Variar nuestra alimentación es esencial para suministrar al organismo todos los principios nutritivos que necesita. Una dieta que reduzca el colesterol tiene que ser pobre en grasas, pero también debe contener de un modo equilibrado los otros elementos energéticos (glúcidos y prótidos), además de minerales y vitaminas.

LOS GLÚCIDOS

Los glúcidos, o hidratos de carbono, se denominan comúnmente carbohidratos o azúcares. Están presentes en los cereales y en sus derivados (harina, pan, pasta, etc.), en las legumbres y, en menor medida, en la verdura, la fruta y la leche.

El organismo humano está en condiciones de utilizar los carbohidratos bajo la forma de glucosa o «azúcar sencillo». Todos los azúcares, tanto los sencillos como los complejos, aportan siempre la misma cantidad de energía: 1 g de glúcidos produce cerca de 4 kcal.

LAS PROTEÍNAS

Las proteínas, o prótidos, resultan indispensables para el crecimiento, para sustituir las «células muertas» y para constituir moléculas importantísimas, como la hemoglobina, los anticuerpos y muchas hormonas. Están presentes en la carne, el pescado, la leche, el queso y los huevos, pero también en los cereales, la soja, los frutos secos y las legumbres; por lo tanto, pueden ser

de origen animal o vegetal. Las proteínas deben cubrir el 15-20 % de las calorías diarias totales.

LAS VITAMINAS

Las vitaminas son moléculas orgánicas con un valor calórico equivalente a cero. Todas son indispensables para el desarrollo normal y el buen funcionamiento del organismo: de hecho, nuestro cuerpo no tiene la capacidad de sintetizarlas, y, por lo tanto, es necesario ingerir las vitaminas con los alimentos.

Vitamina A

Llamada también *retinol*, es necesaria para la vista, la piel y el crecimiento óseo. Los síntomas de la carencia de vitamina A pueden ser: ceguera nocturna, piel rugosa, dificultades de crecimiento, fragilidad de los dientes y ulceraciones de la córnea. La vitamina A se encuentra en la leche, el queso, los huevos, el hígado; quien tenga niveles elevados de colesterol tendrá que evitar comer hígado y huevos; también se puede encontrar esta vitamina en el brécol, las zanahorias y las espinacas.

Vitamina B1

Es necesaria para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Su déficit provoca beriberi, enfermedad cuyos síntomas son confusión mental, debilidad muscular y calambres. La vitamina B1 se encuentra en el jamón, el hígado, los cereales, el pan, la pasta y la levadura de cerveza.

Vitamina B2

Esta vitamina ayuda a proteger los tejidos y la vista. Su déficit puede provocar lesiones cutáneas e insensibilidad de los ojos a la luz. La vitamina B2 se encuentra en la leche, el pollo, los cereales, la pasta y el pan.

Vitamina B6

Es necesaria para el metabolismo de las proteínas, para la utilización de algunas grasas y para la formación de glóbulos rojos. Su carencia provoca lesiones en la piel, convulsiones, mareos, anemia y cálculos renales. Se encuentra en los cereales, el pan integral, las espinacas, los guisantes y los plátanos.

Vitamina B12

Se necesita para la síntesis de los glóbulos rojos, para la utilización de algunas grasas y para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Su carencia provoca anemia y degeneración de los nervios periféricos.

Vitamina C

Es la vitamina antioxidante por excelencia, necesaria para el mantenimiento del colágeno, los huesos, los dientes y los vasos sanguíneos. Su carencia provoca escorbuto y hemorragias. Está presente en las verduras de hoja verde, los cítricos, las fresas, el kiwi, el melón, las espinacas, las patatas, la col, los tomates y los pimientos.

Vitamina D

Es importante para el crecimiento y la solidez de los huesos. Su carencia puede provocar raquitismo en los niños y osteomalacia en los adultos. Se encuentra en la leche, el queso, la yema de huevo, el pescado azul, la margarina y los vegetales amarillos y verdes.

Vitamina E

Es necesaria para la protección celular; se encuentra en los aceites vegetales, las verduras de hoja verde y el germen de trigo. Su carencia puede dañar los glóbulos rojos de la sangre.

Vitamina H

Contribuye al correcto mantenimiento celular. Se halla presente en la levadura de cerveza, la carne, la leche y los cacahuetes.

Vitamina K

Favorece la coagulación de la sangre. Está presente en las hortalizas de hoja verde, sobre todo en la col y las espinacas. También es producida por la

flora bacteriana intestinal. Su carencia provoca hemorragias.

Vitamina PP

Necesaria para el crecimiento y el mantenimiento del organismo, está presente en la carne, el pescado, los cereales y las legumbres.

Folacina

También llamada ácido fólico, es necesaria para la formación de material genético y de glóbulos rojos. Su carencia puede provocar anemia y diarrea. Se encuentra en las hortalizas de hoja verde, el germen de trigo, el hígado y los riñones; quien tiene niveles altos de colesterol debe evitar estos dos últimos alimentos.

LAS SALES MINERALES

Calcio

Es importante para la formación de huesos y dientes, para la conductividad de las fibras nerviosas y para la coagulación de la sangre. Está presente abundantemente en la leche y el queso, el yogur, las verduras de hoja verde oscuro, las legumbres secas y los mejillones. La carencia de este mineral provoca dificultades de crecimiento, raquitismo en los niños y osteomalacia en los adultos, además de convulsiones y problemas de ritmo cardíaco.

Cinc

Interviene en el metabolismo del ADN, en la activación de algunas enzimas digestivas y encargadas del transporte de anhídrido carbónico en los glóbulos rojos. Su carencia puede detener el crecimiento. Se encuentra en la leche y en el marisco.

Cloro

Es un elemento fundamental del jugo gástrico que posibilita la digestión de los alimentos; además, regula el equilibrio ácido-base de nuestro organismo e interviene en la contracción muscular. Su carencia provoca calambres

musculares y disminución del apetito. Se encuentra en la sal común de mesa, la carne, los huevos y el marisco.

Cobre

Activa algunas enzimas necesarias para el proceso digestivo. Su carencia puede provocar anemia y problemas de hígado. Se encuentra principalmente en el marisco, la col, las legumbres, las nueces y el pollo.

Cromo

Interviene en el metabolismo del azúcar. Está presente en algunos ácidos grasos vegetales, en algunas carnes y en los cereales no decorticados.

Flúor

Es necesario para mantener íntegra la estructura de los dientes y de los huesos; de hecho, su carencia está relacionada con el aumento de la formación de caries dentales. Está presente en el té, el café, el arroz, las espinacas, la cebolla y la lechuga.

Fósforo

Interviene en la formación de los huesos y de los dientes. Su déficit provoca debilidad, desmineralización ósea y pérdida de calcio. Se halla en la leche, el queso, la carne, el pescado, el pollo, las nueces, las legumbres y los cereales.

Hierro

Forma parte de la estructura interna de la hemoglobina. La carencia de este mineral provoca la denominada anemia ferropénica. Se encuentra en la carne, las legumbres, los huevos y los vegetales de hoja verde oscuro.

Magnesio

Interviene en la síntesis de las proteínas y sirve para activar numerosas funciones enzimáticas. Su carencia provoca alteraciones del comportamiento, espasmos y bloqueo del crecimiento normal. Está presente en los cereales, la verdura verde, la carne, la leche, las legumbres y las nueces.

Manganeso

Sirve para la activación enzimática durante la síntesis de las grasas. Se encuentra en los cereales, las legumbres, el té y la fruta.

Potasio

Modera el equilibrio ácido-base, el equilibrio hídrico y la funcionalidad nerviosa. Su carencia provoca debilidad muscular y, si es importante, incluso parálisis. Se encuentra en casi todos los alimentos; los plátanos son especialmente ricos en potasio.

Sodio

Al igual que el potasio, regula el equilibrio ácido-base del organismo, el equilibrio hídrico y la funcionalidad nerviosa. La carencia de sodio puede provocar calambres musculares, disminución del apetito y ralentización de las funciones nerviosas.

Yodo

Es uno de los componentes de las hormonas tiroideas. Su carencia provoca hipotiroidismo. Se encuentra en el pescado, el marisco, la leche y los vegetales.

Atención: para satisfacer la necesidad de minerales y vitaminas de nuestro cuerpo es suficiente, si se goza de buena salud, con una alimentación equilibrada y calórica normal, sin tener que recurrir a complementos.

EL PROBLEMA DEL SOBREPESO

En las sociedades de consumo, los problemas y enfermedades relacionados con los excesos alimentarios y los hábitos de vida sedentaria van en constante aumento y amenazan con desencadenar una auténtica alarma social. En nuestro país el 13 % de la población está afectada por la obesidad; si nos desplazamos a Estados Unidos, la situación es aún más preocupante: el porcentaje de obesos ha llegado al 27 %, mientras que el 61 % de la población tiene sobrepeso.

Estas cifras no se refieren a un problema estético, ligado a los efímeros dictámenes de la moda, sino a un difundido estilo de vida, lo suficientemente incorrecto como para favorecer la aparición de enfermedades que a menudo resultan graves. Cambiar este estilo de vida es fundamental para cualquiera que pretenda proteger su salud.

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

$$\text{IMC: peso (en kg)/altura}^2 \text{ (en m)}$$

Si el valor obtenido está comprendido entre 20 y 25 en el hombre y entre 19 y 24 en la mujer, se podrá considerar dentro del peso normal. Para los valores que superan la media, hasta un máximo de 5 puntos, se tiene un ligero sobrepeso. Valores superiores a 5 puntos pueden ser sinónimo de situaciones de obesidad que deben ser valoradas por un médico.

EL APOORTE ENERGÉTICO NECESARIO

Para prevenir el sobrepeso y la obesidad, y combatirlos desde los primeros indicios, es fundamental que nos dirijamos a nuestro médico de cabecera o a un especialista.

El médico diseñará un programa nutricionista y de ejercicio equilibrado y personalizado, basado en las exigencias y características de cada uno: el aporte energético necesario de una persona depende de su edad, del sexo, de la profesión que ejerce, del deporte que practica y de los hábitos cotidianos.

Por *aporte energético necesario* entendemos el número de calorías que necesita nuestro cuerpo diariamente. Estas calorías las aporta la comida y deben obtenerse a partir de diferentes clases de alimentos y repartirse en proporciones equilibradas; por ejemplo, una mujer que trabaja, de edad comprendida entre los 25 y los 50 años, debería ingerir aproximadamente 2.000 kcal, de las cuales el 12-20 % deberían proceder de las proteínas, el

25-30 % de las grasas y el 50-60 % de los carbohidratos. Las grasas, por lo tanto, no deben excluirse nunca de la dieta, ni siquiera cuando los niveles de colesterol sean un poco elevados.

Obviamente, el aporte energético necesario crece con el aumento de la actividad física. Recientemente se ha demostrado que la actividad física prolongada de bajo impacto, como por ejemplo caminar, es la más indicada para quemar tanto azúcares como grasas. Caminar a paso ligero durante media hora al día, renunciar a hábitos de perezosa comodidad como el uso del ascensor o coger el coche para realizar pequeños recados son acciones que pueden beneficiarnos en la búsqueda del bienestar físico y sustituir pesadas y costosas horas en el gimnasio.

EL DESGASTE ENERGÉTICO

	Calorías consumidas en una hora por kilo de peso corporal	Calorías/hora consumidas por una persona de 55 kg	Calorías/hora consumidas por una persona de 75 kg
descansar	1,3	71	97
estar sentado	1,3	71	97
permanecer de pie	1,6	88	120
trabajar con el ordenador	1,6	88	120
remar (pasatiempo)	2,6	146	195
bailar (salón de baile)	3,1	170	232
trabajo doméstico	3,6	198	270

ping-pong	4,1	225	307
jardinería	4,4	242	330
caminar sobre llano	4,8	264	360
golf	5,1	280	382
ir en bicicleta (15 km/h)	6,0	330	450
tenis	6,5	364	487
equitación (trote)	6,6	357	495
esquiar sobre una pendiente moderada	7,1	390	532
fútbol/rugby	7,9	434	592
básquet	8,3	456	622
natación (<i>crawl</i> intenso)	9,4	517	705
danza (aeróbic)	10,1	555	757
carrera (10,5 km/h)	11,6	638	870
judo	11,7	643	877

Para calcular la energía consumida durante el transcurso de las diferentes actividades, se multiplica el valor de la primera columna por el peso (en kg); de esta manera se obtiene el número de calorías utilizadas en el plazo de una hora realizando tales actividades.

No hay que olvidar que la necesidad de agua del organismo humano es de cerca de 1,5-2 l al día. Esta agua puede proceder de bebidas y alimentos que contienen un porcentaje diferente según su composición. Si se bebe poco se sobrecargan los riñones y se favorece el estreñimiento.

Conviene recordar que la necesidad de agua crece con el aumento de la temperatura y con la actividad física. Por eso se aconseja, sobre todo a los deportistas, beber incluso antes de tener sed, para evitar la deshidratación, que tiene repercusiones negativas también sobre las prestaciones físicas.

También los poco deportistas deben beber a menudo a lo largo del día, consumiendo 1,5-2 l de agua de cualquier clase, mineral o de grifo, ambas seguras. Si se elige agua mineral, hay que tener en cuenta su contenido en minerales y el llamado «residuo fijo», valores que aparecen en la etiqueta.

Dieta y programas alimentarios

EL COLESTEROL Y LOS ALIMENTOS

Una alimentación en la que predominan las grasas es la responsable de un exceso de colesterol en la sangre y representa un factor de riesgo importante para la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Una dieta equilibrada es el instrumento más eficaz para reducir los niveles de colesterol: este objetivo, para quien tiene unos niveles de colesterol comprendidos entre 200 y 250 mg/ 100 ml, puede conseguirse aumentando el consumo de alimentos de origen vegetal, a ser posible crudos. De hecho, la verdura, la fruta, las legumbres y los cereales no contienen ácidos grasos saturados ni colesterol. Especialmente ricos en colesterol son, sin embargo, la yema de huevo, los sesos, el hígado y los crustáceos. Obviamente, es apropiado limitar el consumo de alimentos ricos en colesterol, pero también es aconsejable aumentar el consumo de pescado de mar, de aceite de semillas de maíz, de soja o de girasol, que contienen ácidos grasos poliinsaturados.

ALIMENTOS RICOS EN COLESTEROL

Alimentos	Colesterol (mg/100 g de parte comestible)
Sesos	2.000
Hígado de pollo	740
Yema de huevo	500
Hígado de vacuno	430
Riñones	400
Caviar	300
Mollejas	260
Mantequilla	250

Gambas	150
Sardinas	120
Queso	60-100
Tocino	95
Carne de vaca	90
Pollo/ternera	88
Arenques	85
Cordero	80
Langosta	80
Cerdo	80
Crema de leche	40-80
Pescado	50-70
Moluscos	60
Trucha	55

Apunte sobre los quesos

Son gustosos y apetitosos, pero también se caracterizan por su elevado valor proteínico y energético. El queso presenta una gran variedad, no sólo desde el punto de vista del sabor, sino también desde el de sus propiedades nutricionales. Teniendo en cuenta que existen cerca de 2.000 variedades de queso en todo el mundo, es lógico que las diferencias entre ellas sean notables desde todos los puntos de vista. Respecto a su contenido en grasas, se pueden clasificar en tres grandes categorías: quesos magros, cuyo contenido en grasas es inferior al 20 %; quesos semigrasos, que contienen entre un 20 y un 40 % de grasas; y quesos grasos, cuyo contenido graso es superior al 40 %.

Tipo de queso

Grasas (g/100 g de parte comestible)

MAGROS	Mozzarella	17,3
	Burgos	11
	Requesón	4

SEMIGRASOS	Gruyer	31
	Edam	30,6
	Camembert	30,1
	Emmental	30
	Parmesano	28,9
	Queso de oveja	28
	Feta	26,2
	Queso de bola	25

GRASOS	Cabrales	más de 45
	Tetilla	más de 45
	Manchego	más de 50
	Roquefort	52

Resulta fácil intuir que el valor nutritivo del queso no es el mismo que el de la leche debido a las numerosas transformaciones que experimenta en sus diferentes fases de elaboración (coagulación de la leche, ruptura del cuajo, eventual cocción del cuajo, escurrido, prensado y modelado, saladura y envejecimiento).

El queso es rico en proteínas, calcio, fósforo, vitamina A, vitamina D y vitaminas del grupo B. Casi todos los quesos aportan una importante cantidad de sodio.

Además de en función de su contenido en grasas, los quesos pueden clasificarse teniendo en cuenta diferentes criterios.

Según la leche empleada para su elaboración podemos distinguir entre: queso de vaca, de oveja, de cabra y mixto.

Según su consistencia se distingue entre: quesos tiernos, semiduros y duros.

En función de la temperatura a la que se lleva el coágulo se distingue entre: quesos crudos, semicurados y curados.

Según la duración de la maduración, que varía desde un mínimo de 12 horas hasta 4 años, se distingue entre: quesos frescos y de breve, media o larga maduración.

LOS ALIMENTOS PROHIBIDOS

Naturalmente, hay ciertos alimentos que deben evitar por completo quienes quieran reducir sus niveles de colesterol.

Entre los primeros platos hay que evitar consumir pasta o arroz con salsa de carne, *tortellinis*, *raviolis*, *agnolotti*, canelones y pasta rellena en general, caldo graso de carne o sopa con extracto de carne y sopa de pescado.

Entre los segundos platos, es fundamental renunciar a las carnes grasas (pato, cordero, caza, cerdo con grasa), las vísceras (sesos, callos, mollejas), los embutidos (salchichón, salchichas, chorizo), los pescados grasos (arenques, anguilas, carpa, sardinas, salmón, bacalao seco, caviar), los crustáceos y los moluscos (langosta, marisco, gambas, pulpo, langostinos, sepia), los quesos y los productos lácteos grasos (crema de leche, gruyer, cabrales, queso manchego, roquefort, nata, queso de oveja...).

Apunte sobre las etiquetas

El consumidor que compra productos alimenticios envasados está protegido por disposiciones legales precisas. Una lectura atenta de las etiquetas nos protege de la información engañosa que a veces suministra la publicidad. Los ingredientes deben indicarse en orden decreciente en función de la cantidad empleada; la lista debe incluir los aditivos.

Siempre debe aparecer la fecha de caducidad, indicada con la inscripción: «Consumir antes de...»; en cambio, la expresión «Consumir preferentemente antes de...» indica el plazo mínimo de conservación dentro del cual el proveedor garantiza la buena calidad del producto, siempre y cuando se guarde correctamente. En la etiqueta también debe poder leerse la denominación de venta, el estado del producto (fresco, congelado, en polvo...), el «modo de empleo» y la forma de conservación. La cantidad neta debe aparecer de modo claro y legible. Por último, deben aparecer enumerados el nombre del fabricante, el lugar de fabricación y el número de lote.

También deben evitarse las bebidas alcohólicas de toda clase, en particular el vino, los aperitivos y los licores; el consumo de café debe reducirse y es mejor tomarlo no demasiado fuerte.

Por último, están prohibidos todos los alimentos en conserva, los huevos fritos, el aceite refrito de cualquier tipo, las frituras, las salsas picantes, la mostaza, la fruta seca, la bollería en general, el chocolate y los helados.

LAS DIEZ REGLAS PARA REDUCIR LAS LIPOPROTEÍNAS LDL

Para reducir las LDL, las lipoproteínas de baja densidad, estrechamente relacionadas con el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, es aconsejable tomar algunas sencillas precauciones:

- Disminuir la cantidad de grasas saturadas (eliminando, por ejemplo, la grasa visible de los alimentos, como la parte blanca del jamón serrano o del jamón de York).
- Sustituir las grasas saturadas por las poliinsaturadas (prefiriendo, por ejemplo, el pescado a la carne).

- Tratar de rebajar el peso si es realmente excesivo.
- Realizar constante ejercicio físico moderado.
- Aumentar el consumo de cereales, hortalizas, legumbres y fruta (al menos para cubrir el 50 % del aporte calórico diario).
- Controlar y limitar el consumo de dulces.

CONTENIDO EN FIBRAS VEGETALES

Alimentos	
ALTO (20-58 g de fibra/100 g de alimento)	Acelgas Alcachofas Avellanas Brécol Champiñones Dátiles Garbanzos secos Grosellas Guisantes frescos Judías secas
MEDIO (1-19 g de fibra/100 g de alimento)	Aceitunas Berenjenas Calabaza Cardos Ciruelas Coliflor Pan integral Piñones Polenta
BAJO (0,1-0,2 g de fibra/100 g de alimento)	Arroz Harina Pan blanco

	Pan tostado Pasteles Sandía Sémola Tomates envasados Uva
--	---

- No excederse en el empleo de la sal, dando sabor a los platos con especias y hierbas aromáticas.
- Consumir con mucha moderación bebidas alcohólicas.
- Variar la alimentación lo más posible.
- Comer a menudo y en pequeñas dosis.

Las fibras vegetales juegan un papel importante en la reducción de los niveles de colesterol en la sangre; además, ejercen un efecto de ligazón con las sales biliares que contienen colesterol: de esta forma es eliminado el colesterol del organismo a través de las heces.

LA DIETA BASE

Como para todos, las comidas principales para quienes tienen niveles de colesterol particularmente altos son el desayuno, la comida y la cena. Para el desayuno se puede tomar leche semidesnatada acompañada de café o bien un yogur.

EL YOGUR

Derivado de la fermentación de la leche, el yogur es un alimento con un alto valor biológico, rico sobre todo en proteínas, calcio, fósforo y vitaminas. El añadido de bacterias lácticas en la preparación industrial

del yogur (sobre todo de Bulgaricus) produce un ácido láctico que ayuda a la digestión. Hecho con leche de vaca, oveja, cabra o mezcla, es un alimento muy difundido desde hace siglos en todo Oriente, desde Grecia hasta la India. Puede consumirse tal cual o bien utilizarse en la preparación de dulces y helados, como condimento para ensaladas y verduras, como base para salsas aromáticas o para enriquecer un arroz guisado gustoso y ligero.

Apunte sobre el aceite de oliva

Hoy en día el aceite de oliva se recomienda en todas las dietas, pero hasta hace pocos decenios era considerado un alimento pobre, en contraposición a las grasas más ricas de origen animal. El redescubrimiento y la revalorización de los hábitos alimentarios mediterráneos han sacado a la luz el gusto y el valor del aceite de oliva. A pesar de que hoy sea apreciado y solicitado en todo el mundo, el aceite de oliva continúa siendo una exquisita producción mediterránea. Altamente digerible, desprovisto de colesterol, rico en grasas monoinsaturadas, es siempre recomendable consumirlo en crudo y no en exceso. Al cocinarlo se corre el riesgo de perder parte de sus propiedades.

El más apreciado y, evidentemente, el más recomendado en una alimentación sana es el aceite de oliva virgen extra, que se obtiene a partir de las olivas exprimidas en unas condiciones térmicas adecuadas para que el jugo obtenido no altere sus cualidades. Para que pueda ser etiquetado como virgen extra, el aceite no debe presentar ninguna imperfección y debe tener un bajo nivel de acidez. El valor de la graduación de los aceites de oliva viene dictaminado por la reglamentación europea: al aceite de oliva virgen extra le siguen el aceite de oliva virgen, el aceite de oliva y, finalmente, el aceite de orujo de oliva. La denominación y las características de los productos que están a la venta deben indicarse en las etiquetas y los embalajes. El aceite de oliva virgen extra puede ser más o menos dulce, sabroso o picante; por lo tanto, será más o menos indicado para condimentar diferentes preparados: ensaladas, sopas, carnes a la parrilla, pasta o

verdura hervida, todos los platos tienen en el aceite de oliva el compañero ideal. Encontrar el que mejor casa con nuestros gustos y con las diferentes recetas puede convertirse en un juego para estimular el apetito y la curiosidad, incluso cuando se está haciendo dieta.

La comida consistirá en un primer plato a base de pasta o arroz. De segundo se podrá elegir carne tres veces a la semana y pescado cuatro veces; la carne y el pescado irán acompañados de verdura, pan y fruta; como condimento podrán utilizarse dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

La cena también consistirá en un primer plato (arroz o caldo con fideos) y un segundo (carne una vez a la semana, pescado tres veces a la semana, queso dos veces a la semana, jamón de York una vez a la semana), que también deberán servirse con verdura, pan, fruta y dos cucharadas de aceite de oliva para condimentar.

LOS PROGRAMAS Y LAS ALTERNATIVAS

La subdivisión en comidas indica qué comer y cuándo hacerlo, pero no en qué cantidades: obviamente es fundamental seguir una tabla que regule con precisión la cantidad de alimentos que deben consumirse en cada comida. Los programas que aparecen a continuación sirven como ejemplo, pero deben personalizarse necesariamente con la ayuda del especialista o el médico de cabecera. Se trata de dietas tipo para personas no obesas con hipercolesterolemia.

ALTERNATIVAS

A...	... corresponden
100 ml de leche semidesnatada	100 ml de yogur desnatado

	80 ml de yogur de fruta
50 g de pan	30 g de palitos de pan 20 g de pan tostado
30 g de pasta o arroz	30 g de judías secas 40 g de pan 100 g de guisantes frescos 100 g de judías verdes 120 g de patatas
100 g de carne o pescado (quitando siempre la grasa visible)	120 g de pechuga de pollo 120 g de conejo 100 g de pechuga de pavo 110 g de caballo 80 g de pollo asado 150 g de lenguado 200 g de calamares 150 g de merluza 150 g de mero 150 g de trucha 120 g de dentón 80 g de atún natural en lata 50 g de jamón serrano 50 g de jamón de York 50 g de queso magro (mozzarella o queso de Burgos o requesón)

La pasta y el arroz deben condimentarse con tomate fresco y aceite crudo; todos los alimentos se prepararán con los métodos de cocinar aconsejados.

También es importante recordar que cualquier alimento puede ser sustituido por otro de valores nutricionales similares, prestando siempre una

particular atención a la cantidad. De esta manera podremos variar con toda seguridad la dieta, evitando correr el riesgo de aburrirnos y sin comprometer el buen resultado del programa alimenticio.

Las siguientes verduras pueden intercambiarse entre ellas sin ningún problema: acelga, achicoria, cebolla, hinojo, habas, lechuga, berenjenas, tomates, pimientos, rábanos, espinacas, calabaza amarilla y calabacín.

También es oportuno realizar algunas pequeñas advertencias. Es necesario que nos acordemos siempre de quitar las grasas visibles, sobre todo la parte blanca de la carne y el jamón, y eliminar las que se han liberado al cocinar.

En el caso de los quesos, debemos elegir siempre entre los más magros. Finalmente, en lo referente a la fruta es aconsejable evitar caquis, higos, plátanos, uva, fruta seca y castañas.

Apunte sobre los productos *light*

Con el término light se sobreentiende la presencia en el producto alimentario de una cantidad reducida de azúcares y grasas y, por lo tanto, un rendimiento calórico más «ligero». Sin embargo, la adquisición de un producto light no es una solución para todos los problemas relacionados con la dieta y el sobrepeso. Es importante aprender a «leer» las etiquetas: a veces las grasas son sustituidas por otras sustancias que, a pesar de reducir las calorías, no mejoran la calidad del producto. También es necesario recordar que incluso los alimentos light deben consumirse con moderación, para no eliminar su utilidad. Así pues, la eficacia de estos preparados está subordinada a unos correctos hábitos alimentarios y a la práctica constante de deporte.

APORTE CALÓRICO MEDIO DE LOS PRODUCTOS LIGHT

Alimento	kcal
20 g de mantequilla	82
20 g de mantequilla <i>light</i>	45
40 g de pan tostado	163

40 g de pan tostado <i>light</i>	151
125 g de mozzarella	360
125 g de mozzarella <i>light</i>	265
20 g de mayonesa	130
20 g de mayonesa <i>light</i>	94
30 g de mermelada	163
30 g de mermelada <i>light</i>	29

PROGRAMA DE 1.800 KCAL

DESAYUNO

- 150 ml de leche semidesnatada
- 40 g de pan tostado
- 10 g de azúcar

TENTEMPÍE

- 200 g de fruta
- 125 g de zumo de fruta

COMIDA

- 50 g de pasta
- 100 g de carne
- 200 g de verdura
- 50 g de pan
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de fruta

MERIENDA

- una taza de té
- 10 g de azúcar
- 200 g de fruta

CENA

- 30 g de pasta
- 100 g de lenguado
- 200 g de verdura
- 50 g de pan
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de fruta

Prótidos: 15,7 %

Lípidos: 25,1 %

Carbohidratos: 58,8%



PROGRAMA VEGETARIANO DE 1.900 KCAL

DESAYUNO

- 200 ml de leche de soja
- 30 g de cereales integrales
- 15 g de azúcar

TENTEMPÍE

- 200 g de fruta

COMIDA

- 80 g de pasta con tomate
- 30 g de legumbres secas
- 300 g de verdura
- 40 g de pan integral
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra

MERIENDA

- una taza de té con limón
- 10 g de azúcar
- 200 g de fruta

CENA

- 50 g de arroz con puré de verduras
- 100 g de carne de soja o tofu
- 300 g de verdura
- 40 g de pan integral
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de fruta

Prótidos: 11,5 %

Lípidos: 28 %

Carbohidratos: 61,8 %



PROGRAMA DE 2.200 KCAL

DESAYUNO

- 150 ml de leche semidesnatada
- 40 g de tostadas
- 15 g de azúcar

TENTEMPIÉ

- 200 g de fruta
- 125 ml de zumo de fruta

COMIDA

- 90 g de pasta
- 100 g de carne
- 300 g de verdura
- 60 g de pan
- 25 ml de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de fruta

MERIENDA

- una taza de té
- 10 g de azúcar
- 200 g de fruta

CENA

- 40 g de pasta
- 120 g de lenguado
- 300 g de verdura
- 60 g de pan
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de fruta

Prótidos: 15,5 %

Lípidos: 25 %

Carbohidratos: 59,4 %



PROGRAMA DE 2.500 KCAL

DESAYUNO

- 300 ml de leche de soja
- 30 g de cereales integrales
- 20 g de azúcar

TENTEMPÍE

- 200 g de fruta

COMIDA

- 100 g de pasta con tomate
- 30 g de legumbres secas
- 300 g de verdura
- 60 g de pan integral
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- 300 g de fruta

MERIENDA

- una taza de té con limón
- 15 g de azúcar

CENA

- 60 g de arroz con puré de verduras
- 170 g de carne de soja o tofu
- 300 g de verdura

- 50 g de pan integral
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- 300 g de fruta

Prótidos: 11,1 %

Lípidos: 28,8 %

Carbohidratos: 61,5 %



En la cocina sin problemas

LOS MÉTODOS DE COCCIÓN

La elección del método de cocción de los alimentos es importante para todo tipo de dieta, pero resulta fundamental en el caso de intentar disminuir los niveles de colesterol mediante la alimentación. Esto no implica que haya que renunciar a los placeres de la mesa. Si los fritos y las cocciones que comportan un añadido de grasas deben evitarse completamente, las cocciones al vapor, los hervidos, las cocciones en el horno, a la parrilla, los asados, en el microondas o en la olla a presión son muy recomendables: de hecho, nos permiten cocinar comidas equilibradas desde el punto de vista dietético sin que pierdan su sabor.

Hay alimentos que se prestan más a ser cocinados de un modo que de otro. La pasta y el arroz deben cocinarse con caldo de carne o vegetal, con puré de verduras o bien hervidos y condimentados con aceite crudo o tomate fresco, sin añadidos de grasas. La carne y el pescado son óptimos para la parrilla, la plancha, hervidos, a la papillote o al vapor. Las verduras son perfectas para cocinarlas al horno, a la parrilla, al vapor o en el microondas.

Para preparar un sofrito *light* podemos dorar la cebolla con una cucharadita de caldo o de vino blanco seco; también resulta idóneo como base para la preparación de guisos de carne, pescado o verdura.

La clásica sopa de verduras, por ejemplo, se puede preparar poniendo a hervir las verduras cortadas en daditos, la cebolla en rodajas y las hierbas aromáticas con una pastilla de caldo y, si se quiere, una cucharada de tomate concentrado, directamente en la olla en frío. Una vez esté hervido todo, podrá condimentarse según los gustos con una cucharadita de aceite crudo y una pizca de pimienta.

Para condimentar los platos preparados, en general se aconseja utilizar aceite de oliva virgen extra crudo.

Se recomienda utilizar lo menos posible las pastillas de caldo y reducir el consumo de sal.

Las especias y las hierbas aromáticas pueden utilizarse sin problemas.

AL VAPOR

La cocción al vapor presenta la ventaja de que conserva íntegros los principios nutritivos de los alimentos; además, las comidas preparadas con este método no pierden su sabor y no requieren el añadido de grasas. Entre los instrumentos destinados a este tipo de cocción se encuentran la olla de vapor, los cestillos de metal y los de bambú, que tienen un origen antiquísimo en Oriente. Para que los tiempos de cocción no sean demasiado largos, se aconseja cortar en pequeños trozos los alimentos que se van a preparar. El agua para la cocción puede perfumarse con hierbas aromáticas: de hecho, el alimento, a pesar de no proporcionar vitaminas, sales minerales y aroma al líquido de cocción sobre el que se halla, absorbe de este humedad, aromas y perfume. En concreto, las verduras, si son cocinadas mediante esta técnica, no pierden su color natural.

HERVIR

Carne, verdura y pescado hervidos corren el riesgo de perder vitaminas y sales minerales si la cocción se prolonga demasiado. Además, es bueno sumergir la carne y el pescado en el agua justo cuando esta rompe a hervir: de este modo, los tejidos externos forman una especie de barrera que consigue evitar la pérdida de líquidos.

Las verduras, en general, deben sumergirse en el agua hirviendo; sin embargo, es mejor poner a hervir en frío las patatas y las zanahorias.

El añadido de hierbas aromáticas al caldo puede contribuir a dar sabor a las comidas sin hacerlas pesadas.

AL HORNO

Para la cocción de la carne y del pescado el horno resulta ideal: la temperatura constante permite que los alimentos se cuezan de un modo uniforme, el calor envolvente permite cocciones lentas y prolongadas, así como un dorado uniforme.

Durante la cocción en el horno, la grasa se deshace y se deposita en el fondo de la cazuela; se aconseja que esta sea de material antiadherente, así no será necesario untarla. Desde el fondo de la cazuela resulta sencillo eliminar la grasa. De esta manera se pueden preparar comidas con mucho sabor y muy ligeras.

A LA SAL O A LA PAPILOTE

También estos dos sistemas de cocción resultan óptimos para preparaciones «ligeras».

Los alimentos a la sal se cuecen en el interior de una costra que conserva los jugos: el alimento se recubre de sal (a la que, naturalmente, podemos añadir hierbas aromáticas a nuestro gusto) y se asa en el horno a una temperatura constante.

Para cocinar un alimento a la papillote es suficiente con colocarlo en el centro de un trozo de papel de aluminio con diferentes tipos de especias, sellar la «papillote» doblando los lados e introducirla en el horno.

OLLA A PRESIÓN Y HORNO MICROONDAS

Con la olla a presión podemos reducir aproximadamente un tercio los tiempos de cocción, manteniendo inalterados tanto el contenido en sales minerales y vitaminas de los alimentos como su sabor. Con este sistema se

añaden muy pocas grasas, incluso cuando se trata de realizar guisos y estofados.

También el horno microondas precisa el añadido de pocos condimentos. Conserva intactos los sabores y los principios nutritivos, y presenta la ventaja de acortar los tiempos de cocción, especialmente de las pequeñas cantidades de comida.

Sin embargo, hay que utilizarlo correctamente, prestando atención a la elección de los recipientes apropiados y a dejar reposar durante algunos minutos los alimentos al final de la cocción.

PARRILLA, PLANCHA Y SARTÉN ANTIADHERENTE

Los alimentos cocinados a la parrilla, incluso la eléctrica, o a la plancha, además de ser gustosos y apetitosos, son sanos y ligeros, porque, también en este caso, las grasas se deshacen y se pueden eliminar fácilmente. Para una cocción perfecta, es necesario que la plancha y la parrilla estén bien calientes y que la comida a cocinar haya sido marinada con anterioridad: los aromas del marinado harán más sabrosos los alimentos sin aumentar su aporte calórico, mientras que el zumo de limón o el vinagre los ablandarán. Finalmente, el fuerte calor permitirá al alimento que forme una pequeña costra que evitará la pérdida de los jugos.

Del mismo modo, la sartén antiadherente debe calentarse antes de cocinar las carnes y verduras sin añadir grasas.

ESPECIAS Y HIERBAS AROMÁTICAS

Por hierbas aromáticas entendemos las flores, las hojas o las semillas de algunas plantas herbáceas: crecen en zonas de clima templado, cultivadas, pero a menudo también silvestres; deben consumirse preferentemente frescas, cuando su aroma está intacto. A estas se pueden añadir todas

aquellas plantas de intenso olor, utilizadas normalmente en la cocina para aromatizar los platos.

Las especias se caracterizan generalmente por tener un sabor muy fuerte y a menudo picante. Proviene de zonas tropicales y normalmente se utilizan después de haber sido deshidratadas y molidas.

Las especias mantienen durante mucho tiempo todas sus características, sobre todo si son conservadas en envases de cristal.

Tanto las especias como las hierbas aromáticas tienen un olor intenso y propiedades medicinales: conocidas desde la Antigüedad, en su origen se utilizaban para ayudar a la digestión, con fines antisépticos y para favorecer la conservación de los alimentos.

Hoy en día, más que por estas propiedades, entran a formar parte de recetas de todo tipo por el aroma que regalan a los alimentos.

LAS HIERBAS AROMÁTICAS

Ajedrea blanca: sus brotes y sus hojas, usados frescos o secos, tienen un aroma parecido al de la hierbabuena y el tomillo.

Ya en la época romana el tráfico de especias provenientes de la India era intenso y de gran volumen, tanto que autores como Plinio el Viejo reprochaban a los emperadores el excesivo coste de este tráfico.

En la mentalidad romana nació así la contraposición entre los aromas mediterráneos utilizados en la cocina popular y las especias orientales, privilegio de los patricios.

Durante toda la Edad Media la vía de las especias fue recorrida por comerciantes bizantinos, árabes y venecianos, siempre para servir las mesas de los ricos, confirmando la contraposición que se había creado con anterioridad entre especias y hierbas aromáticas.

Ajo: su característico olor deriva de una sustancia química que contiene azufre. De ahí las cualidades gastronómicas y curativas del bulbo de esta planta herbácea que, además de ser óptima para la cocina, es un excelente antiséptico.



Albahaca: su nombre deriva del griego y significa «real». Crece en climas mediterráneos durante el verano y presenta distintas variedades. Es mejor utilizar sus hojas frescas, y es preferible no cortarlas ni triturarlas con hojas de metal, sino trocearlas a mano o triturarlas con un mortero, como para preparar un pesto tradicional.

Alcaparras: sus capullos, aún cerrados, se recogen de la planta para ser utilizados en la cocina; se conservan en vinagre, sal o en salmuera.

Anís: los frutos de esta planta herbácea, erróneamente denominados semillas, son muy utilizados en pastelería.



Cebolla: planta herbácea cuyos bulbos, muy usados para cocinar, se dividen en distintas variedades según su forma, sabor, perfume, periodo de cosecha y dimensiones. Ya se cultivaba hace 5.000 años en Palestina; durante la Antigüedad fue considerada un alimento para los pobres, típico de los soldados griegos y romanos, y aún en la Edad Media y el Renacimiento la comían sobre todo los campesinos, aunque también era apreciada por los ricos y nobles. Todo esto se debía no sólo a su sabor, sino también a sus características nutricionales.



Cebollino: de las hojas filiformes y huecas del cebollino emana un fresco aroma de cebolla.

Cilantro: utilizado desde la Antigüedad en el área mediterránea por los egipcios, los griegos y los hebreos, es conocido también en Centroamérica. Sus pequeños frutos se dejan secar y se usan para aromatizar varias elaboraciones; además, es una hierba de virtudes estomacales.

Enebro: las pequeñas bayas redondas de esta planta deben consumirse preferentemente frescas y tienen que ser ligeramente machacadas antes de su consumo.

Eneldo: conocido ya en el antiguo Egipto, también es llamado «hinojo bastardo» por su parecido en aroma y estructura al hinojo. En la cocina se utilizan las partes más tiernas de la planta: hojitas y brotes, frescos o secos. Las semillas sólo pueden utilizarse después de haber sido secadas.

Escalonia: durante un tiempo estuvo unida a la dieta pobre; hoy, sin embargo, tiene su lugar en la cocina más refinada, sobre todo en la francesa. Similar al ajo, los dientes que componen su bulbo están encerrados en una única envoltura.

Estragón: originario de Siberia, se utiliza mucho en la cocina francesa. Es preferible consumir las hojitas frescas, mientras que seco puede utilizarse en la elaboración de numerosas salsas.

Guindilla: puede ser consumida fresca o seca. Se distingue del pimiento dulce, del que es pariente próximo desde el punto de vista botánico, por su contenido en capsicina, una sustancia picante. Las guindillas más picantes son también las más pequeñas.

Hierbabuena: sólo algunas de las cuarenta variedades de esta planta se emplean en cocina. Sus hojas y flores contienen varias sustancias aromáticas.



Laurel: árbol de hoja perenne que se consagró durante un tiempo al dios Apolo, símbolo de la victoria con que se coronaba a atletas, poetas y generales. Típicamente mediterráneo, sus hojas se utilizan para aromatizar platos de carne y pescado.



Mejorana: originaria de Asia Menor, tiene un olor excelente. Se puede utilizar seca, aunque fresca conserva mejor su aroma.

Melisa: también llamada toronjil, sus hojas emanan perfume de limón.

Orégano: muy difundido y apreciado en las cocinas mediterráneas, es una planta herbácea de cuyas ramas crecen unas hojitas perfumadísimas. Se utiliza preferentemente seco.

Perifollo: parecido al perejil en su aspecto, pero de sabor más delicado, tiene hojas que se consumen frescas y crudas (sobre todo en Francia) o secas (especialmente en Italia).

Puerro: pertenece a la misma familia que la cebolla y el ajo, y como estos, es conocido desde la Antigüedad y muy utilizado en toda la cocina de la cuenca mediterránea.

Romero: arbusto de hoja perenne que crece a lo largo de toda la costa mediterránea; se utiliza sobre todo fresco, pero también seco.

Salvia: es una de las hierbas más importantes de la cocina de las regiones de climas templados. Se utiliza tanto en la cocina mediterránea como en la inglesa y la flamenca.

Serpol: es una especie de tomillo, de aroma menos intenso.

Sésamo: planta herbácea cuyas semillas, blancas o negras, están muy extendidas por toda la cocina mediterránea. Originaria de África, tiene un sabor delicado y una consistencia crujiente. Se utiliza sobre todo en los platos de pescado o para aromatizar pan y productos de panadería.

Tomillo: planta mediterránea perennifolia cuyas hojas son utilizadas tanto frescas como secas.

LAS ESPECIAS

Alazor: también llamado cártamo o «azafrán bastardo», a menudo se usa en sustitución del verdadero azafrán.

Azafrán: de las flores de esta planta originaria de Asia Menor se obtiene un polvo de color amarillo intenso y de aroma penetrante. Utilizada ya por los antiguos egipcios, los griegos y los romanos, hoy es una especie muy difundida en las cocinas de la cuenca del Mediterráneo. Además del azafrán en polvo, también se comercializan las hebras de azafrán secas, que deben disolverse en agua caliente.

Canela: es la corteza de dos tipos de plantas pertenecientes al género de *Cinnamomum*, reducida en hojas finas que se enrollan en forma de

bastoncitos. Originaria de Ceilán, es conocida y apreciada desde tiempos muy antiguos.



Cardamomo: muy difundida en Oriente, esta especia está formada por semillas secas de la planta homónima, que pueden utilizarse para aromatizar preparaciones dulces y saladas, y que también son un ingrediente fundamental de la mezcla del curry.

Clavo de olor: son los capullos secos de un arbusto perennifolio tropical, conocido por los chinos desde hace mucho tiempo, que se fundieron en Europa después de las Cruzadas.



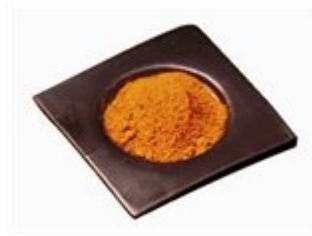
Comino negro: parecido al comino rústico, es característico de las cocinas del norte de África y Oriente Medio, principalmente.

Comino rústico: sus pequeños frutos originarios del mediterráneo oriental se utilizan hoy en día para aromatizar pan y dulces, especialmente en la Europa central.

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

Curry: mezcla de especias típica de E tremo Oriente, utilizada sobre todo en la elaboración d guisos y estofa Hoy en día se v en Occidente en paquetes que contienen cúrcuma, cilantro, jengibre, pimienta y comino,

además de otros aromas que varían el sabor más o menos picante que se quiera dar a la preparación.



Jengibre: las raíces de esta planta originaria de Asia tropical tienen un aroma picante. Se puede consumir fresco, en rodajas o rallado, o también confitado o en polvo seco. Es uno de los ingredientes del curry y está en la base de la elaboración de bebidas refrescantes.

Mostaza: de las picantísimas semillas molidas de la planta herbácea homónima se obtiene un condimento en crema, difundido en Francia en la época medieval. La planta y sus semillas se utilizaban ya en el antiguo Egipto.

Nuez moscada: es la semilla seca de un gran árbol perennifolio originario de las islas Malucas, aún hoy muy difundida en toda la cocina de la cuenca mediterránea.

Páprika: mezcla de pimientos secos molidos, característica de la cocina húngara. Existen varias variedades de páprika, pero la que se ha difundido más es la páprika dulce.

Pimienta: deriva del fruto, que contiene una sola semilla, una planta enredadera originaria probablemente de la India. La pimienta llegó a Europa en la época helenística y ya en la cocina romana tuvo una gran aceptación. La pimienta negra es el fruto maduro y seco, mientras que la blanca es la misma semilla pero sin la corteza externa. La pimienta roja, en cambio, es la baya de otra planta, típica de Sudamérica.



Pimienta de Jamaica: bayas secas con un perfume de canela, clavo, laurel y nuez moscada.

Vainilla: fruto de una planta tropical de forma alargada y que contiene numerosas semillas; para que suelte su aroma, este fruto tiene que dejarse fermentar y secar.

EN LA MESA SIN GRASAS Y CON SABOR

LOS ENTREMESSES

Tostadas con ajo y oliva, minipizzas, ensaladas, verduras y quesos magros son los protagonistas de la apertura de la comida: ligereza y fantasía para estimular el apetito de cara a los platos principales.

Las alternativas a los «clásicos» embutidos son divertidas de preparar y, si las presentamos con gusto, pueden seducir a primera vista sin contener grasas.

LOS PRIMEROS

Pasta, arroz, verdura, hierbas aromáticas y aceite de oliva: los ingredientes clave de la cocina mediterránea se combinan en preparaciones sabrosas, sanas y tradicionales.

Hay una gran variedad de primeros platos tradicionales que resultan ser unos valiosos aliados para combatir el colesterol, pero también para satisfacer las exigencias de todos los paladares.



LOS SEGUNDOS

Elegir carne sin grasas y pescado pobre en colesterol, cocinarlos con cuidado sin añadir grasas, perfumarlos con especias y hierbas aromáticas, crear bellos platos que entren por la vista además de ser atractivos para el paladar: de este modo podremos servir un segundo tentador, nutritivamente equilibrado, naturalmente sano y preparado respetando la cultura gastronómica de nuestro país.



QUÉ BEBER

En la mesa es aconsejable beber moderadamente agua mineral del grifo o sin gas; sin embargo, resulta fundamental beber abundantemente durante el transcurso del día. Las bebidas alcohólicas, de cualquier clase, deben evitarse por completo.

VERDURAS Y GUARNICIONES

Muy recomendadas siempre por dietistas y nutricionistas, las verduras son fundamentales en la alimentación diaria de todo el mundo, pero son particularmente valiosas para quienes quieren controlar su colesterol.

Crudas, hervidas o a la plancha como simple guarnición, si las cocinamos de un modo original y cuidado, combinadas entre ellas pueden convertirse en el «plato fuerte» de una comida. La variedad de la elección viene garantizada por la temporalidad de las estaciones y por la natural generosidad con la que la tierra ofrece sus productos.



LOS DULCES

Limitar el consumo de dulces lo máximo posible, a una vez por semana, por ejemplo, es una buena regla para todo el mundo, tanto si se quiere controlar el colesterol como si no.

Evitar la nata, la mantequilla y el chocolate, reducir el azúcar, aprovechar al máximo las posibilidades de combinar fruta, yogur y aromas son unas simples reglas a seguir para no renunciar a un momento de fiesta, pero sin poner en riesgo la salud.

RECETAS



ENTRANTES

Entremeses rústicos

PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 5 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 195 kcal
- proteínas: 22 g
- lípidos: 17 g
- carbohidratos: 30,8 g
- colesterol: 25 mg

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de tomates de ensalada
- 400 g de pimientos amarillos
- 150 g de atún natural
- 20 ml de aceite de semillas
- alguna hoja de albahaca
- sal

Tueste los pimientos encima de la llama del fuego o áselos en el horno; pélelos y córtelos en tiras delgadas.

Corte los tomates en dados, desmenuce la albahaca y desmigaje el atún.

Júntelo todo en un recipiente, condiméntelo con aceite y sal y estará listo para servir.

Tostada con verduras y menta



PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 2 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 250 kcal
- proteínas: 19 g
- lípidos: 21 g
- carbohidratos: 24 g
- colesterol: 9 mg

Ingredientes para 4 personas

- 4 rebanadas grandes de pan
- 400 g de tomates
- 200 g de cebollas blancas
- 2 dientes de ajo
- 2 limones
- 1 pepino

- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de menta fresca
- 1 ramillete de perejil
- sal

Tueste ligeramente las rebanadas de pan en el horno y dispóngalas sobre un plato.

Aparte, corte los tomates, las cebollas y el pepino y colóquelos sobre las rebanadas de pan junto con la menta y el perejil desmenuzados.

Machaque el ajo en el mortero, añada el zumo de los limones y el aceite y mézclelo todo.

Viértalo sobre las rebanadas de pan y sírvalas.

Ensalada al yogur



PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 25 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 214 kcal
- proteínas: 7 g
- lípidos: 7 g
- carbohidratos: 11 g
- colesterol: 26 mg

Ingredientes para 4 personas

- 4 pechugas de pollo
- 200 g de lechuga
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 1 pimiento
- 2 tomates
- vinagre blanco o limón
- pepinillos y alcaparras en escabeche

- yogur
- sal
- perejil

Hierva las pechugas de pollo durante 20-25 minutos, después déjelas enfriar, córtelas en trozos y mézclelas con los tomates cortados en cuadraditos y el pimiento en tiras.

Lave la lechuga, escúrrala y póngala en el plato cubriéndolo por entero.

Encima, coloque el pollo, los tomates y el pimiento.

Machaque los pepinillos y las alcaparras y añada aceite poco a poco.

Agregue el perejil, la sal, el vinagre o el limón y el yogur, y mézclelo todo con cuidado durante un minuto.

Sirva el pollo con la salsa aparte.

Ensalada de alcachofas

PREPARACIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 150 kcal
- proteínas: 14 g
- lípidos: 12 g
- carbohidratos: 18 g
- colesterol: 64 mg

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de alcachofas
- 100 g de mozzarella
- 100 g de gambas peladas congeladas
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de zumo de limón
- sal

Corte en rodajas lo más delgadas posible los corazones de alcachofa, póngalos en un recipiente y añada la mozzarella cortada en cuadrados y las gambas peladas.

Condimente con un poco de sal, el zumo de limón y el aceite.

Pizza con escarola, endibias y aceitunas negras

PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 630 kcal
- proteínas: 21 g
- lípidos: 24 g
- carbohidratos: 98 g
- colesterol: 5 mg

Ingredientes para 4 personas

- 50 g de masa de pan
- 100 g de olivas negras
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cogollo de endibia

Precaliente el horno a 250 °C. Mientras tanto trabaje la masa de pan con aceite.

Lave bien la endibia, córtela en tiras y hiérvala brevemente a fuego lento con un poco de aceite y las olivas deshuesadas.

Extienda la masa de pan y coloque sobre ella la verdura. Cierre la masa en forma de media luna y póngala sobre una bandeja del horno ligeramente untada de aceite.

Hornéela durante aproximadamente 15 minutos.

Pinchitos de habas y parmesano



PREPARACIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 251 kcal
- proteínas: 22 g
- lípidos: 16 g
- carbohidratos: 6 g
- colesterol: 56 mg

Ingredientes para 4 personas

- 50 g de habas frescas tiernas
- 200 g de queso parmesano
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Desgrane las habas y quíteles el pedúnculo; corte en dados el parmesano.

Inserte las habas en los palillos, alternándolas con el queso, y colóquelas sobre una fuente.

Mezcle el aceite con la sal y la pimienta y rocíe los pinchitos.

Puede espolvorear con queso rallado.

PRIMEROS

Lacitos con queso de cabra



PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 12 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 598 kcal
- proteínas: 24 g
- lípidos: 17 g
- carbohidratos: 8 g
- colesterol: 67 mg

Ingredientes para 4 personas

- 320 g de lacitos
- 300 g de mozzarella
- 4 tomates maduros

- albahaca fresca
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Hierva la pasta al dente y enfríela bajo el agua del grifo.

Corte en dados la mozzarella y los tomates pelados y sin pepitas.

Mézclelo todo y condimente con aceite y albahaca desmenuzada; añada sal.

Cebada y calabaza

PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 45 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 276 kcal
- proteínas: 14,20 g
- lípidos: 3 g
- carbohidratos: 16 g
- colesterol: ausente

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de cebada grande
- 200 g de calabaza amarilla
- 50 g de judías frescas o congeladas
- 50 g de cebolla
- 3 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de romero
- 1 pastilla de caldo
- pimienta verde

Lave la cebada y las judías y corte en rodajas la cebolla y la calabaza.

En una olla con unos dos litros de agua fría introduzca la cebada y las judías y añada el ajo, el romero y la pimienta. Llévelo a ebullición y déjelo hervir durante 30-35 minutos.

Añada la cebolla y la calabaza, que deben hervir unos 5-6 minutos, y la pastilla de caldo. Vaya controlando el sabor y sale cuanto crea oportuno. Debe hervir hasta que se absorba el líquido de la cocción, de modo que se obtenga una sopa más o menos densa, al gusto.

Condiméntela con aceite crudo.

Linguine al pesto



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 356 kcal
- proteínas: 11 g
- lípidos: 7 g
- carbohidratos: 78 g
- colesterol: 3 mg

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de linguine
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 puñado abundante de hojas de albahaca
- 1 diente de ajo
- sal
- piñones

Hierva la pasta al dente en abundante agua salada. Mientras tanto, triture la albahaca, los piñones y el ajo y mézclelos con el aceite.

Condimente la pasta con la salsa tras haberla diluido con un poco de agua de la cocción de la pasta.

Para una receta más sustanciosa que puede servirse como plato único, monde una patata y córtela en pequeños dados. Póngala en una olla con 150 g de judías y abundante agua salada. Cuando rompa a hervir, añada la pasta y, al final de la cocción, escúrralo todo.

Sopa de alubias



PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 1 hora

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 220 kcal
- proteínas: 11 g
- lípidos: 7 g
- carbohidratos: 27 g
- colesterol: 1 mg

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de judías
- 200 g de tomates pelados
- 1 l de caldo vegetal
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 patata
- 1 ramillete de perejil

- media cebolla
- sal

Pique la zanahoria y saltéela en una cazuela con el aceite y la cebolla, añada dos puñados de judías hervidas y escurridas y los tomates pelados; sale y deje al fuego durante 30 minutos. Al final de la cocción añada el perejil picado finamente.

En una olla aparte, ponga en el caldo vegetal las judías restantes, la patata pelada y cortada en dados y el apio. Cuézalo todo durante unos 30 minutos, añada el preparado de judías anterior y sírvalo como plato único.

Sopa de habas y guisantes con alcachofas

PREPARACIÓN: 1 hora

COCCIÓN: 1 hora y 30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 358 kcal
- proteínas: 21 g
- lípidos: 6 g
- carbohidratos: 67 g
- colesterol: 5 mg

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de guisantes frescos
- 500 g de habas
- 160 g de pasta
- 10 g de queso rallado
- 1,5 l de caldo
- 2 alcachofas
- 1 cucharada de perejil
- 1 limón
- media cebolla
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca

Elimine las hojas duras de las alcachofas, corte la parte tierna en trocitos y póngalos en agua con un poco de limón, que les dará un toque de acidez.

Pele los guisantes y las habas y retírele las pieles a estas últimas.

Pique la cebolla y dórela en una cazuela con un poco de caldo; agregue las alcachofas, los guisantes, las habas y el perejil picado, y mézclelo todo bien.

Tras unos pocos minutos vierta el resto del caldo, tape la cazuela y deje cocer durante 1 hora y 15 minutos.

Agregue la pasta y sal, si es preciso, y pimienta; cueza durante 15 minutos más.

Sirva la sopa más bien espesa con queso rallado y una cucharada de aceite de oliva virgen extra.

Sopa primavera

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 1 hora y 20 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 189 kcal
- proteínas: 27 g
- lípidos: 5 g
- carbohidratos: 43 g
- colesterol: 4 mg

Ingredientes para 4 personas

- 150 g de arroz
- 10 g de queso rallado
- 1,5 l de caldo
- 2 o 3 espárragos
- 2 puerros, 1 patata
- 2 calabacines
- 1 rama de apio
- 1 puñado de guisantes
- 1 tomate maduro pelado y triturado
- 1 diente de ajo
- perejil, albahaca
- media zanahoria

Pele y lave las verduras y trocéelas. Póngalas en una cazuela junto con los guisantes, el tomate triturado y el caldo.

Cúbralo y déjelo cocer lentamente durante 1 hora aproximadamente, añadiendo agua hirviendo si se seca demasiado. Agregue el arroz y acabe la cocción.

Condimente con el perejil y la albahaca triturados. Sirva la sopa con queso rallado.

Cebada fría con gambas

PREPARACIÓN: 10 minutos más 1 hora

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 262 kcal
- proteínas: 13 g
- lípidos: 1 g
- carbohidratos: 12 g
- colesterol: 7 mg

Ingredientes para 4 personas

- 150 g de cebada perlada
- 500 g de gambas
- 2 cebolletas
- 1 pimiento, 1 limón
- 1 rama de apio
- albahaca, cebollino
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Ponga en remojo la cebada durante 1 hora aproximadamente y, después, hiérvala durante 30 minutos en abundante agua salada; escúrrala y déjela enfriar.

Hierva y pele las gambas; añada las cebolletas, el apio y el pimiento cortados; corte en tiras la corteza del limón eliminando la parte blanca. Incorpore la cebada y condimente con cebollino picado y una emulsión de aceite, zumo de limón, sal, pimienta y albahaca triturada.

Pasta al pesto con legumbres



PREPARACIÓN: 10 minutos más 8 horas para remojar las legumbres

COCCIÓN: 1 hora y 30 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 320 kcal
- proteínas: 11 g
- lípidos: 4 g
- carbohidratos: 11 g
- colesterol: 3 mg

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de legumbres secas
- 200 g de pasta
- 40 g de pesto
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de romero
- 1 hoja de laurel
- sal

Hierva las legumbres en agua fría sin sal. A mitad de la cocción añada la zanahoria cortada en dados, el diente de ajo, la hoja de laurel y la ramita de romero.

Al final de la cocción sale, retire el ajo y, si es necesario, añada un poco de agua caliente para hervir la pasta.

En el momento de servir añada el pesto.

Pasta con habas frescas y queso de oveja

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 25 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 366 kcal
- proteínas: 12,95 g
- lípidos: 5,90 g
- carbohidratos: 24 g
- colesterol: 4 mg

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de pasta corta
- 200 g de habas frescas desgranadas
- 300 g de cebolla
- 3 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- queso de oveja
- sal

Dore en el aceite la cebolla triturada y el ajo. Añada abundante agua salada.

Cuando hierva, eche la pasta.

Cuando vuelva a hervir, añada las habas y déjelas hervir durante algún minuto a fuego moderado.

Escúrralo todo, condimente con aceite y sirva acompañado con el queso de oveja.

Macarrones con verduras



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 234 kcal
- proteínas: 9 g
- lípidos: 5 g
- carbohidratos: 80 g
- colesterol: 2 mg

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de macarrones
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 calabacines
- 1 tomate, 1 pimiento
- 1 berenjena
- 1 ramillete de perejil
- media cebolla

- sal

Pique finamente la cebolla y corte en daditos las demás verduras.

En una olla, cuézalo todo en agua salada durante 30 minutos. Cuando esté finalizando la cocción, añada el aceite y el perejil triturado.

Hierva los macarrones en abundante agua salada, escúrralos y mézclelos con las verduras.

Sírvalos como plato único.

Macarrones con requesón y cebolla



PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 251 kcal
- proteínas: 14 g
- lípidos: 7 g
- carbohidratos: 34 g
- colesterol: 47 mg

Ingredientes para 4 personas

- 160 g de macarrones
- 80 g de requesón
- 1 cebolla
- 1 ramillete de albahaca
- sal
- pimienta molida fresca
- queso rallado

Ponga la cebolla triturada en una cazuela con medio vaso de agua y déjela cocer a fuego lento hasta que se suelte bien. Redúzcala a crema con la batidora.

Salpimiente, añada el requesón y mézclelo todo durante algunos minutos. Quite la salsa del fuego y añádale la albahaca triturada.

Hierva los macarrones en abundante agua salada, cuando estén al dente escúrralos y condiméntelos con la salsa de cebolla. Espolvóreelos con queso rallado al gusto.

Sirva los macarrones como plato único.

Macarrones en verde

PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 25 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 558 kcal
- proteínas: 22 g
- lípidos: 23 g
- carbohidratos: 66 g
- colesterol: 7 mg

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de macarrones
- 250 g de judías verdes
- 20 g de queso rallado
- 8 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 ramillete de albahaca
- abundante perejil

Trocee las judías, lávelas y hiérvalas en abundante agua salada.

Hierva la pasta en el agua de cocción de las judías.

Mientras tanto, prepare la salsa verde batiendo las judías, el aceite, el queso, la albahaca y el perejil.

Condimente los macarrones con la salsa de las judías. Sírvalos como plato único.

Polenta con brécol y champiñones



PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 1 hora y 15 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 988 kcal
- proteínas: 67 g
- lípidos: 40 g
- carbohidratos: 110 g
- colesterol: 112 mg

Ingredientes para 4 personas

- 350 g de harina de maíz
- 350 g de champiñones
- 500 g de tomates
- 350 g de brécol
- 300 g de queso rallado
- 1 l de puré de tomate
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra

- agua
- albahaca, ajo, cebolla
- perejil
- hierbas aromáticas
- sal

Hierva un litro de agua ligeramente salada, añada la harina en forma de lluvia y remueva.

Corte en trocitos la verdura y cuézala durante 30 minutos a fuego lento. Mientras, saltee los champiñones.

Cuando la polenta esté hervida, extiéndala sobre una bandeja de horno y ponga encima las verduras, los champiñones y el queso rallado.

Hornee a 150 °C durante 20 minutos.

Prepare la salsa poniendo en la batidora la salsa de tomate, el ajo, la cebolla, la albahaca, el perejil, las hierbas aromáticas, el aceite de oliva y la sal.

Según la temporada, puede usarse también acelgas, hinojos o espinacas.

Saque la polenta del horno y sírvala con la salsa aparte. Puede servirse como plato único.

Polenta con pollo y pimientos



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 1 hora

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 398 kcal
- proteínas: 29 g
- lípidos: 12 g
- carbohidratos: 37 g
- colesterol: 97 mg

Ingredientes para 4 personas

- 480 g de pechuga de pollo
- 400 g de pimientos
- 160 g de harina de maíz
- 1 trozo de cebolla
- 1 tomate fresco
- 4 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta
- tomillo

Prepare una polenta con la harina de maíz.

Mientras tanto corte el pollo en daditos y los pimientos en tiras, y pique finamente la cebolla.

Sofría la cebolla a fuego lento en el aceite, añada un poco de agua; incorpore después el pollo, los pimientos, el tomate en dados y una pizca de sal. Aromaticé con tomillo fresco picado.

Deje al fuego durante 30 minutos y añada una pizca de pimienta.

Sírvalo colocando el guiso de pollo sobre la polenta.

Arroz al horno con verduras

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 297 kcal
- proteínas: 9,94 g
- lípidos: 4,40 g
- carbohidratos: 22 g
- colesterol: 9 mg

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de arroz
- 300 g de guisantes
- 200 g de judías verdes
- 200 g de zanahorias
- 1 manojo de espárragos
- 20 g de queso rallado
- 1 cebolla
- 1 l de caldo vegetal
- leche desnatada
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Pele y hierva por separado en agua salada las zanahorias, los espárragos, las judías y la mitad de los guisantes.

Dore en la leche desnatada la cebolla triturada; añada el arroz y tuéstelo durante 2 minutos. Agregue los guisantes crudos que había apartado y, poco a poco, el caldo hirviendo.

Cuando esté al dente, espolvoree el queso rallado; ponga el arroz en una bandeja de horno untada con mantequilla e introdúzcala en el horno a 200 °C durante 5 minutos.

Disponga el arroz en una bandeja de servir, adórnelo con las verduras hervidas, rocíelo con aceite y sívalo.

Arroz con gambas al curry



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 25 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 350 kcal
- proteínas: 7 g
- lípidos: 1 g
- carbohidratos: 15 g
- colesterol: 9 mg

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de arroz
- 100 g de gambas peladas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- curry
- harina
- pimentón
- sal
- tomillo

Lave y hierva las gambas. Cueza el arroz al vapor.

Añada el curry a las gambas y deje que se evapore el agua sobrante, conservando un poco. Agregue sal y pimentón.

Con el agua reservada, un poco de harina y aceite, prepare una salsa.
Ponga el arroz en una bandeja y mézclelo con las gambas y la salsa.
Decórelo con una rama de tomillo.

Risotto con espárragos



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 498 kcal
- proteínas: 14 g
- lípidos: 8 g
- carbohidratos: 88 g
- colesterol: 1 mg

Ingredientes para 4 personas

- 600 g de espárragos
- 500 g de arroz
- 1 l de caldo
- media cebolla pequeña
- sal
- queso rallado

Pele los espárragos eliminando la parte filamentosa y córtelos en pedazos.

En una cazuela dore la cebolla triturada en el caldo, añada los espárragos y el arroz, sale y lleve a ebullición removiendo de vez en cuando.

Sirva el *risotto* inmediatamente y acompañelo, según el gusto, con un poco de queso rallado.

Risotto integral con nueces

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 25 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 350 kcal
- proteínas: 6,5 g
- lípidos: 9 g
- carbohidratos: 57,5 g
- colesterol: ausente

Ingredientes para 4 personas

- 280 g de arroz integral
- 20 g de cebolla o un diente de ajo
- 6 nueces frescas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- caldo vegetal
- perejil triturado, guindilla o pimienta verde

Dore en un poco de aceite la cebolla cortada fina o el ajo. Añada el arroz y el caldo vegetal, que durante la cocción debe reducirse al mínimo.

Pele las nueces, trocéelas y tuéstelas en una sartén.

Acabada la cocción del arroz, colóquelo en un recipiente plano y mézclelo con las nueces.

Condíméntelo con el aceite y añada, al gusto, perejil, guindilla o pimienta verde. Déjelo reposar durante 3 minutos y sírvalo.

EL CALDO VEGETAL

Para todos los preparados en los que el sabor del caldo no debe predominar, se recomienda un caldo preparado con verduras. El caldo es el líquido resultante de hervir carne, pescado o verduras en agua con

diferentes aromas. Rico en sustancias nutritivas, vitaminas y sabores, el caldo se utiliza para las sopas, pero también como aromatizante en recetas más complejas. Existen a la venta caldos de diferentes clases que aportan sabor; los hay en pastilla y en polvo, que son hidrosolubles y pueden utilizarse directamente, con mucho ahorro de tiempo.

Pastel de arroz con pimientos

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 1 hora

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 261 kcal
- proteínas: 7 g
- lípidos: 6 g
- carbohidratos: 25 g
- colesterol: 3 mg

Ingredientes para 4 personas

- 800 g de tomates maduros
- 200 g de arroz
- 4 pimientos grandes
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- sal

Pele, lave y trocee los pimientos; corte en rodajas la cebolla.

Caliente el aceite en una sartén con el diente de ajo, que hay que retirar cuando haya cogido color; añada los pimientos y la cebolla y deje que las verduras se ablanden con la sartén tapada. Añada la pulpa de los tomates cortados en trozos grandes y sale.

Déjelo al fuego hasta la completa absorción del líquido: la escalivada debe quedar más bien seca. Apague el fuego y deje que se enfríe.

Hierva el arroz en agua salada, páselo por agua fría y aplástelo en un molde untado con aceite; desmóldelo, dispóngalo sobre un plato y coloque en el centro la escalivada.

EL ARROZ

El arroz se utiliza en cocina para realizar numerosos preparados: ensaladas, sopas, primeros platos, como guarnición y, en algunas ocasiones, para realizar dulces. Los arroces descascarillados son más adecuados para la elaboración de risottos y sopas, por la dispersión del almidón que se produce durante la cocción; los otros tipos de arroz, como los parboiled, son más adecuados para la preparación de platos en los que los granos deben quedar bien secos y sueltos al final de la cocción, como la paella.

Espaguetis con calabacín



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 498 kcal
- proteínas: 11 g
- lípidos: 15 g
- carbohidratos: 60 g
- colesterol: 7 mg

Ingredientes para 4 personas

- 600 g de calabacines
- 320 g de espaguetis
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal
- menta y queso rallado

Limpie los calabacines y córtelos en juliana. Dórelos en el aceite con el ajo triturado, añada sal y fría a fuego alto durante 3 minutos.

Hierva los espaguetis, escúrralos cuando estén al dente y mézclelos con los calabacines.

Decórelos con hojitas de menta y espolvoree queso rallado.

Salsa de alcachofas

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 151 kcal
- proteínas: 12 g
- lípidos: 9 g
- carbohidratos: 5 g
- colesterol: 22 mg

Ingredientes para 4 personas

- 5 corazones de alcachofa
- 100 g de jamón serrano sin grasa
- 1 cebolla
- caldo vegetal
- sal y pimienta

Corte en rodajas los corazones de alcachofa, pique la cebolla y desmenuce el jamón.

En una cazuela, dore la cebolla en el caldo vegetal, añada el jamón y los corazones de alcachofa.

Eche sal y pimienta y lleve a ebullición regándolo todo con un poco de caldo.

Esta salsa es óptima para acompañar pasta grande como *rigatoni*, *fusilli* o *conchiglioni*.

Salsa de pescado

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 189 kcal
- proteínas: 14 g
- lípidos: 15 g
- carbohidratos: 2 g
- colesterol: 67 mg

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de carne de caballa
- 150 g de tomates frescos
- 1 diente de ajo
- 1 ramillete de perejil
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- sal

Sofría los tomates troceados en una cucharada de aceite, junto con el diente de ajo y la caballa.

Deje que todo tome sabor, sale y continúe la cocción durante 20 minutos.

Añada el perejil picado finamente y aparte del fuego.

Esta salsa resulta óptima para cualquier pasta alargada.

Tallarines con espárragos y almejas

PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 25 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 323 kcal
- proteínas: 7 g
- lípidos: 2 g
- carbohidratos: 15 g
- colesterol: 21 mg

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de tallarines al huevo
- 100 g de almejas sin concha
- 100 g de puntas de espárragos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- agua o caldo vegetal
- perejil, albahaca
- vino blanco
- sal

Cueza al vapor las puntas de espárragos en una olla antiadherente.

Aparte, sofría en un poco de aceite el ajo y retírelo antes de que se oscurezca. Añada las almejas y sofríalas. Agregue el vino blanco y déjelo evaporar a fuego moderado. Vierta un poco de agua o caldo vegetal.

A media cocción, añada sal y los tallarines.

Al final de la cocción, incorpore las puntas de espárragos y aderece con perejil y albahaca picados.

Sopa de judías

PREPARACIÓN: 15 minutos más 8-10 horas para remojar las judías

COCCIÓN: 1 hora y 30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 550 kcal
- proteínas: 21 g
- lípidos: 20 g
- carbohidratos: 70 g
- colesterol: 2 mg

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de judías blancas
- 250 g de pan integral tostado
- 100 g de tomates pelados
- 50 g de cebolla
- 20 g de ajo y perejil
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- guindilla
- caldo vegetal

Tras haber dejado las judías en remojo durante 8-10 horas, póngalas en agua fría y llévelas a ebullición. Cuando rompan a hervir, quite la espuma y deje que sigan hirviendo lentamente en la olla parcialmente cubierta; después, escúrralas.

Prepare aparte un sofrito con el aceite, la cebolla picada, el perejil y el ajo; añada caldo y los tomates bien escurridos y triturados. Llévelo todo a ebullición y déjelo hervir durante 10 minutos. Apague el fuego e incorpore las judías. Déjelo reposar durante algunos minutos.

Sirva la sopa en una fuente donde habrá colocado las tostaditas de pan; añada un picadillo de cebolla cruda, perejil y guindilla.

LAS LEGUMBRES

Todas las legumbres secas deben ponerse en remojo varias horas antes de la cocción. Con este procedimiento su piel se ablanda, lo que hace que la cocción sea más rápida. Es mejor salar las legumbres sólo al final de la cocción, porque la sal las endurece excesivamente.

Para realizar una receta aún más atractiva, las legumbres cocidas pueden saltearse y presentarse tibias en la mesa: será un agradable entremés también en los meses de verano.

Sopa hortelana



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 40 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 322 kcal
- proteínas: 8 g
- lípidos: 2 g
- carbohidratos: 21 g
- colesterol: 3 mg

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de hortalizas mixtas
- 200 g de pasta
- 150 g de judías frescas
- 20 g de queso rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 1 ramillete de albahaca
- sal y pimienta

Corte en dados todas las hortalizas y póngalas a hervir cubiertas de agua. Transcurridos 10 minutos añada las judías, vierta más agua (la suficiente para hervir después la pasta) y deje hervir durante 20 minutos.

Añada la pasta y, al final de la cocción, salpimiente, aderece con la albahaca mezclada con el ajo y espolvoree el queso rallado.

SEGUNDOS

Bacalao con espinacas y aceitunas

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 450 kcal
- proteínas: 48 g
- lípidos: 20 g
- carbohidratos: 8 g
- colesterol: 200 mg

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de espinacas
- 800 g de bacalao
- 100 g de aceitunas verdes
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- un picadillo de ajo y perejil

Coloque los trozos de bacalao lavados y limpios en una cazuela, rocíelos con el aceite y condiméntelos con el picadillo de ajo y perejil. Tápelos y déjelos a fuego lento durante 20 minutos.

Aparte hierva las espinacas, escúrralas y colóquelas alrededor del bacalao.

Añada las aceitunas deshuesadas. Remueva y deje a fuego lento durante 10 minutos más.

Sirva este bacalao como plato único.

Pintada con ciruelas

PREPARACIÓN: 25 minutos

COCCIÓN: 1 hora y 5 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 432 kcal
- proteínas: 17 g
- lípidos: 1 g
- carbohidratos: 9 g
- colesterol: 19 mg

Ingredientes para 4 personas

- 1 pintada de 1,5 kg
- 200 g de ciruelas secas
- 50 g de cebolla
- 50 g de zanahoria
- 50 g de apio
- 40 g de piñones
- 40 g de pasas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- vino rosado
- sal y pimienta

Limpie la pintada, pásela por la llama del fuego y trocéela; después lávela y séquela con servilletas de papel.

Prepare un sofrito con la cebolla, la zanahoria y el apio triturados. Añada los trozos de pintada y dórelos. Vierta el vino y déjelo evaporar casi por completo. Salpimiente y agregue las ciruelas deshuesadas, las pasas y los piñones.

Póngalo en el horno, precalentado a 170 °C, durante una hora. Añada, si es necesario, agua caliente al fondo de cocción.

Filetes de merluza con champiñones

PREPARACIÓN: 25 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 300 kcal
- proteínas: 37 g
- lípidos: 5 g
- carbohidratos: 22 g
- colesterol: 80 mg

Ingredientes para 4 personas

- 4 filetes de merluza
- 200 g de champiñones
- 30 g de pan rallado
- 2 tomates de pera
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de tomillo picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 limón
- caldo vegetal
- 1 ramita de perejil
- sal y pimienta

Machaque el ajo y pique la cebolla, lave los champiñones y córtelos en rodajas.

Caliente el caldo en una cacerola y saltee el ajo y la cebolla a fuego medio, déjelos ablandarse durante 5 minutos, después añada los champiñones y sofríalos durante unos 2 minutos. Perfúmelos con el tomillo, incorpore los

tomates pelados y troceados, el pan rallado, la sal y la pimienta. Remueva bien y aparte del fuego.

Coloque los filetes de pescado en una fuente de cristal bañada con un poco de aceite y cúbralos con el guiso de champiñones. Bañe con el zumo del limón y hornee a 180 °C durante 15-20 minutos aproximadamente, según el tamaño de los filetes.

Decore con rodajitas de limón y la ramita de perejil. Riegue con un poco de aceite y sirva.

Filetes de lenguado en salsa



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 25 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 187 kcal
- proteínas: 22 g
- lípidos: 7 g
- carbohidratos: 4 g
- colesterol: 57 mg

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de filetes de lenguado
- 200 g de tomates pelados
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo machacado
- 1 corteza de limón
- caldo vegetal
- sal y pimienta

En una cazuela saltee el diente de ajo, la cebolla cortada en aros, los tomates troceados, medio cucharón de caldo, la corteza de limón (sólo la parte amarilla) y una cucharada de perejil triturado. Deje al fuego durante aproximadamente 10 minutos.

En cuanto la salsa se espese, coloque encima los filetes de lenguado.

Cuando se ablanden, salpimiéntelos, cúbralos con la salsa y continúe con la cocción a fuego lento durante unos 10 minutos sin moverlos.

Antes de servirlos, espolvoréelos con una cucharada de perejil picado.

Ensalada aromática de cocido

PREPARACIÓN: 15 minutos más 1 hora para el reposo

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 187 kcal
- proteínas: 16 g
- lípidos: 7 g
- carbohidratos: 19 g
- colesterol: 34 mg

Ingredientes para 4 personas

- 200 g de carne de vaca y de ternera o de pollo, hervida y fría
- 400 g de patatas hervidas
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- alcaparras picadas
- 1 limón y un picadillo de perejil y cebollino

En un bol, mezcle el aceite con el zumo de limón, el picadillo de perejil y cebollino y 2 cucharadas de alcaparras. No es necesario salar.

Corte la carne en tajadas muy finas y póngala en una cazuela de barro; añada la mitad de la salsa anterior y resérvela en el frigorífico durante 1 hora aproximadamente.

Antes de servir, aderece las patatas cortadas en rodajas con la salsa restante; colóquelas en una fuente, cúbralas con las lonchas de carne y sírvalas como plato único.

Ensalada de pollo y judías

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 176 kcal
- proteínas: 17 g
- lípidos: 7 g
- carbohidratos: 3 g
- colesterol: 67 mg

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de judías verdes
- 300 g de pechuga de pollo hervida
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 pimiento rojo
- sal

Tueste el pimiento directamente sobre la llama del fuego, quítele la piel quemada y córtelo en tiras.

Hierva las judías y colóquelas en una ensaladera con el pimiento.

Corte el pollo en dados y añádalo a los otros ingredientes. Aderécelo todo con aceite y sal.

Sírvalo como plato único.

Merluza a la parrilla



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 154 kcal
- proteínas: 17 g
- lípidos: 6 g
- carbohidratos: 8 g
- colesterol: 50 mg

Ingredientes para 4 personas

- 4 rodajas de merluza
- 50 g de pan rallado
- 2 dientes de ajo
- 1 ramillete de perejil
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- limón

Mezcle el pan rallado con un poco de sal, el ajo y el perejil picados, y con este compuesto reboce las rodajas de merluza.

Ponga a calentar una parrilla y coloque las rodajas de merluza encima. Baje el fuego y dele la vuelta sólo cuando esté seguro de que por el otro lado están bien hechas y doradas.

Finalmente, coloque las rodajas de merluza en una fuente de servir, riéguelas con el aceite, espolvoree perejil picado y adórnelas con gajos de limón. También puede asarlas en el horno durante unos 30 minutos.

Merluza a la mejorana

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 55 minutos

DIFICULTAD: alta

Por cada porción

- 224 kcal
- proteínas: 22 g
- lípidos: 6 g
- carbohidratos: 17 g
- colesterol: 50 mg

Ingredientes para 4 personas

- 4 rodajas de merluza
- 4 patatas
- 1 tomate maduro grande
- 1 diente de ajo
- 2 rodajas de limón
- 1 ramillete de perejil
- 1 ramita de mejorana
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Hierva brevemente las patatas sin pelar.

Engrase una bandeja de horno y disponga dentro las rodajas de merluza.

Rellene los espacios vacíos con las patatas hervidas, peladas y cortadas en dados. Coloque encima las rodajas de limón y espolvoree con el perejil y el ajo picados finamente.

Corte el tomate en dados y distribúyalos encima de los demás ingredientes, añada la mejorana, rocíe con un hilo de aceite, salpimiente y cúbralo todo con papel de aluminio.

Introdúzcalo en el horno precalentado a 180 °C durante 30 minutos y sírvalo en el recipiente de cocción tras haber retirado el papel de aluminio.

Pescadilla al ajo y perejil



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 15-20 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 219 kcal
- proteínas: 44 g
- lípidos: 5 g
- carbohidratos: 1 g
- colesterol: 125 mg

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de pescadilla
- 1 limón
- un picadillo de ajo y perejil, mezclados con sal y pimienta
- caldo vegetal
- vino blanco

Prepare la pescadilla para la cocción y córtela en trozos.

Vierta un vaso de vino blanco en una cazuela, coloque los filetes de pescadilla, aderécelos con el picadillo y ponga encima una rodaja de limón sin piel ni pepitas. Rocíelo todo con unas cucharadas de caldo, cúbralo y déjelo cocer a fuego lento durante 15-20 minutos, sin mover. Sirva el pescado con la salsa de cocción espesada.

Pez espada al yogur

PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 248 kcal
- pròtidos: 25,6 g
- lípidos: 2,83 g
- carbohidratos: 9 g
- colesterol: 70 mg

Ingredientes para 4 personas

- 800 g de pez espada
- 250 g de yogur
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- perejil picado
- albahaca, semillas de hinojo, bayas de enebro
- sal

En una olla a presión ponga el pez espada, el aceite, sal, el zumo del limón y las hierbas aromáticas, y cueza durante aproximadamente 30 minutos.

Añada al yogur el agua de la cocción y el perejil picado.

Sirva el pescado con la salsa de yogur.

Pechugas de pollo con picadillo aromático



PREPARACIÓN: 15 minutos más 3 horas para la marinada

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 198 kcal
- proteínas: 27 g
- lípidos: 6 g
- carbohidratos: 3 g
- colesterol: 76 mg

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de pechuga de pollo
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- 1 diente de ajo machacado
- un picadillo de hierbas: perejil, salvia, romero
- sal y pimienta
- pan rallado

Trocee las pechugas de pollo tras haberlas lavado y secado.

En un plato hondo mezcle el aceite con el zumo del limón, el diente de ajo, el picadillo de hierbas, un poco de pan rallado, sal y pimienta. Añada las

pechugas de pollo y, dándoles la vuelta de vez en cuando, déjelas macerar durante tres horas (pueden estar, incluso, toda la noche en el frigorífico).

Aproximadamente un cuarto de hora antes de servir, escurra las pechugas de pollo y colóquelas sobre una parrilla o sartén caliente. Cocínelas dándoles la vuelta a mitad de la cocción y riéguelas con su propia salsa. Sírvalas bien hechas, pero esponjosas (no deben estar secas).

Pechugas de pollo con hinojo y frambuesas

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 7 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 223 kcal
- proteínas: 9 g
- lípidos: 2 g
- carbohidratos: 3 g
- colesterol: 21 mg

Ingredientes para 4 personas

- 600 g de pechuga de pollo en filetes
- 100 g de frambuesas
- 2 tomates
- 1 hinojo
- harina
- mantequilla
- sal y pimienta

Enharine ligeramente los filetes de pollo y dórelos en una sartén con una
nuez de mantequilla.

Salpimiéntelos y colóquelos sobre un plato, manteniéndolo caliente.

En la misma sartén, sofría durante 5 minutos los tomates triturados y el
hinojo troceado, añada después la mayor parte de las frambuesas,
reservando el resto, y fríalas durante otros 2 minutos.

Vierta esta salsa sobre los filetes de pollo, decórelos con las frambuesas
restantes y sírvalos.

Pollo al limón



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 1 hora

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 328 kcal
- proteínas: 43 g
- lípidos: 22 g
- carbohidratos: 1 g
- colesterol: 189 mg

Ingredientes para 4 personas

- 1 pollo de unos 800 g
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- media cucharada de azúcar
- 1 anchoa
- 1 cucharada de vinagre
- el zumo y la corteza rallada de 1 limón
- hierbas aromáticas

Quítele la piel al pollo, límpielo, trocéelo y cocínelo a la plancha.
Aparte, caramelice algunas rodajas de limón con el azúcar y el aceite durante unos minutos.

Coloque los ingredientes para la salsa en la batidora y mezcle bien.

Sirva el pollo con las rodajas de limón caramelizadas y acompañado de la salsa aparte.

Pollo a la sal

PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 1 hora

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 251 kcal
- proteínas: 58 g
- lípidos: 4 g
- carbohidratos: 0,8 g
- colesterol: 248 mg

Ingredientes para 4 personas

- 1 pollo de 1 kg aproximadamente
- 3 kg de sal gorda
- 25 g de ajo
- un picadillo de jamón
- salvia
- romero

Tras haber lavado bien el pollo y haberlo secado, rellénelo con el picadillo de jamón; a continuación, fría la apertura.

En una cacerola más bien estrecha y alta, ponga un kilo de sal gorda, en el centro coloque el pollo y eche sobre este la sal restante, mezclada con la salvia y el romero picados, de modo que el pollo quede totalmente cubierto.

Ponga la cacerola en la parte baja del horno, sobre la parrilla, a 200 °C, y hornee durante 1 hora.

Rompa la costra de la sal, que se habrá vuelto rojiza, saque el pollo y con la ayuda de un pincel quítele toda la sal. Sírvalo.

Pollo con salsa de especias



PREPARACIÓN: 10 minutos más 1 hora para el escabeche

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 182 kcal
- proteínas: 8 g
- lípidos: 0,5 g
- carbohidratos: –
- colesterol: 26 mg

Ingredientes para 4 personas

- 1 pollo de unos 750 g
- 4 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- laurel, salvia, romero y otras hierbas aromáticas al gusto
- ajo picado
- pimentón
- sal

Trocee el pollo, quítele parte de la piel y lávelo.

Marine los trozos de pollo con el aceite, las hierbas aromáticas, ajo picado, sal y pimentón, durante 1 hora más o menos.

A continuación, fría el pollo en la parrilla, regándolo a menudo con la salsa de la marinada.

Espolvoree hierbas aromáticas picadas y sirva con una guarnición de verduras.

Ratatouille de dorada

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 25 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 127,5 kcal
- proteínas: 18,1 g
- lípidos: 2,62 g
- carbohidratos: 8,51 g
- colesterol: 73 mg

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de filetes de dorada
- 250 g de tomates maduros
- 200 g de pimientos amarillos
- 200 g de berenjenas
- 150 g de calabacines
- 100 g de zanahorias
- 50 g de cebollas
- 30 g de ajo chalote
- 4 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- ajo, albahaca y perejil
- sal y pimienta o guindilla

Lave y pele todas las verduras, trocéelas y hiérvalas al vapor con aceite y sal.

Lave la dorada, córtela en trocitos y añádala a la mezcla de verduras.

Cuando esté a punto de finalizar la cocción, añada aceite, salpimiento y agregue albahaca, ajo y perejil picados.

Pechuga de pavo con hinojo y champiñones

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 420 kcal
- proteínas: 56 g
- lípidos: 21 g
- carbohidratos: 9 g
- colesterol: 205 mg

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de pechuga de pavo
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de hinojo
- 60 g de champiñones
- 50 g de cebolla
- ajo
- romero
- sal y pimienta

Ate la pechuga de pavo y condiméntela con un picadillo de sal, pimienta, ajo y romero. Dórela suavemente en una cacerola con un poco de aceite, tápela y déjela al fuego durante 30 minutos.

Aparte dore en aceite el hinojo troceado, la cebolla picada y los champiñones. Póngalos en la cazuela del pavo y deje que coja sabor durante unos minutos. Sirva.

Escalopes con aceitunas, alcaparras y anchoas

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 149 kcal
- proteínas: 27,25 g
- lípidos: 7,25 g
- carbohidratos: 3,8 g
- colesterol: 20 mg

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de filetes de ternera
- 50 g de olivas verdes deshuesadas
- 20 g de harina
- 30 g de alcaparras
- 10 g de anchoas
- 10 g de mantequilla
- laurel, mejorana, salvia
- nuez moscada, ajo
- sal

En una sartén antiadherente derrita la mantequilla y dore por los dos lados los filetes de ternera enharinados. Sale, añade un poco de agua caliente e inicie la cocción a fuego lento.

Prepare un picadillo con las hierbas aromáticas, el ajo, la nuez moscada, las alcaparras, las olivas y las anchoas.

Cuando la cocción esté a punto de finalizar, añade el picadillo con un poco de agua caliente.

Lenguado aromatizado

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 225 kcal
- proteínas: 21 g
- lípidos: 20 g
- carbohidratos: 5 g
- colesterol: 13 mg

Ingredientes para 4 personas

- 800 g de lenguado
- 80 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- ajo, cebolla
- hierbas aromáticas
- perejil picado
- pan rallado
- sal

Coloque el pescado sobre una bandeja de horno. Rellénelo con las hierbas, el perejil, el ajo, la cebolla y una rodajita de limón. Sálolo ligeramente y cúbralo con pan rallado y aceite.

Introdúzcalo en el horno ya caliente y hornee durante 20 minutos a 180 °C. Rocíelo durante la cocción con zumo de limón.

Lenguado con tomate



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 14 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 201 kcal
- proteínas: 20 g
- lípidos: 7 g
- carbohidratos: 5 g
- colesterol: 58 mg

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de filetes de lenguado
- 3 tomates
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cebolla grande
- 1 trocito de guindilla
- caldo
- vino blanco
- perejil

Pele la cebolla y tritúrela; pique el perejil. En una cazuela dore ligeramente la cebolla y una parte del perejil en el caldo y un chorro de vino blanco,

añada la guindilla y el vinagre, y, cuando este se haya evaporado, añada los filetes de lenguado; cuézalos durante 4 minutos, retírelos del fuego y resérvelos en caliente.

En la misma cazuela, caliente los tomates cortados en dados y espolvoréelos con el perejil sobrante.

Sirva inmediatamente.

Bacalao seco con pimientos y patatas

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 211,87 kcal
- proteínas: 27,92 g
- lípidos: 5 g
- carbohidratos: 15,92 g
- colesterol: 22,5 mg

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de bacalao seco en remojo
- 300 g de pimientos (uno rojo, uno amarillo y uno verde)
- 100 g de apio
- 50 g de cebolla
- 50 g de aceitunas negras
- 30 g de salsa de tomate
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- ajo
- perejil y albahaca
- vino blanco seco
- sal y pimienta

Quítele las espinas al bacalao, remójelo un par de veces y escáldelo en una olla con el vino blanco.

Lave los pimientos y el apio, y corte en trocitos los primeros y en rodajas el segundo. Saltéelos ligeramente en una cazuela con el aceite, la cebolla y el ajo picados.

Añada el bacalao, las aceitunas, la salsa de tomate, sal, pimienta y perejil y albahaca picados; deje a fuego lento unos minutos. Sirva.

EL BACALAO SECO

La carne de bacalao se cura y se sala para su conserva. Se trata del bacalao seco que, antes de ser cocinado, debe ser sacudido y

reblandecido en agua corriente fresca durante algunos días. Se encuentra a la venta, tanto desecado como en remojo; hay que tener en cuenta que desecado pesa casi la mitad que cuando está en remojo e hinchado de agua.

Estofado de ternera

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 2 horas y 30 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 345 kcal
- proteínas: 40 g
- lípidos: 16 g
- carbohidratos: 7 g
- colesterol: 25 mg

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de cadera de ternera en un único trozo
- 50 g de jamón serrano
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 2 cucharones de caldo
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de vino tinto
- 1 cebolla con un clavo aromático ensartado
- 1 zanahoria y 1 apio
- sal y pimienta

Practique en la carne algunas incisiones y rellénela con el jamón cortado en tiras y el ajo cortado por la mitad. Póngala en una cazuela con aceite y dórela uniformemente.

Vierta el vino y, cuando se haya evaporado, salpimiente la carne, añada las verduras troceadas y, tras algunos minutos, agregue la salsa de tomate diluida en el caldo.

Cubra con agua y deje cocer muy lentamente durante unas dos horas y media. Si la salsa fuera demasiado líquida, puede espesarla con una cucharadita de harina diluida en un poco de agua fría.

Sirva la carne cortada en lonchas, con la salsa y un puré de patatas de acompañamiento.

Pavo al limón

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 316,5 kcal
- proteínas: 67,5 g
- lípidos: 33,13 g
- carbohidratos: 1,4 g
- colesterol: 81 mg

Ingredientes para 4 personas

- 4 muslos de pavo
- 100 g de aceitunas verdes deshuesadas
- 50 g de cebolla
- ajo, perejil
- azafrán, pimentón
- 1 limón, sal

Ponga en una cazuela los muslos de pavo. Añada el ajo, la cebolla y las aceitunas picadas, azafrán, pimentón, perejil y el zumo del limón.

Hornee a 150 °C durante media hora, sale y sirva.

Pavo con aceitunas verdes



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 232 kcal
- proteínas: 21,25 g
- lípidos: 7,1 g
- carbohidratos: 1 g
- colesterol: 49 mg

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de lomo de pavo en rodajas
- 100 g de aceitunas verdes deshuesadas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- ajo
- perejil
- albahaca, orégano
- sal y pimienta

En una olla a presión cueza a fuego lento las rodajas de pavo con las hierbas aromáticas y el ajo.

Al final de la cocción, añada las aceitunas en rodajas y el perejil picado. Salpimiente y riegue con el aceite.

Steak tartar de salmón



PREPARACIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 198 kcal
- proteínas: 32,4 g
- lípidos: 33,6 g
- carbohidratos: 12,2 g
- colesterol: 30 mg

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de filete de salmón
- 125 g de yogur desnatado
- 100 g de cebolletas
- 2 limones
- estragón, perejil
- mostaza
- sal

Triture finamente el salmón, las cebolletas, algunas hojas de perejil y el estragón. Sale ligeramente y rocíelo con el zumo de un limón.

Disponga el conjunto sobre un plato, espolvoree perejil picado y sirva con una mezcla de yogur y mostaza.

Atún a la marinera

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 198 kcal
- proteínas: 22 g
- lípidos: 10 g
- carbohidratos: 3 g
- colesterol: 89 mg

Ingredientes para 4 personas

- 480 g de atún fresco en rodajas
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo picados
- un picadillo abundante de perejil, tomillo y mejorana
- sal y pimienta

Mezcle en una cazuela una taza de agua, los ajos y los tomates pelados y cortados en dados. Cuando rompa a hervir el preparado añada las rodajas de pescado y déjelo hervir lentamente durante unos 20 minutos, dándole la vuelta a mitad de la cocción. Añada una pizca de sal y pimienta.

Espolvoree las hierbas aromáticas bien picadas y sirva.

Merluza con cebolletas



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 177 kcal
- proteínas: 24 g
- lípidos: 8 g
- carbohidratos: 9 g
- colesterol: 50 mg

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de cebolletas
- 4 rodajas de merluza
- 1 cucharada de pasas
- 1 tomate en dados
- 1 cucharón de caldo
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre, harina
- ajo, sal y pimienta

Enharine ligeramente las rodajas de merluza, dórelas en una sartén en aceite, retírelas y colóquelas en un plato.

En la misma sartén, añade al aceite de la fritura un diente de ajo y las cebolletas, sale y saltéelo durante unos minutos a fuego suave.

Remueva bien, quite el ajo, añade las pasas reblandecidas en agua tibia y el vinagre. Cuando este se haya evaporado, coloque las rodajas de merluza sobre las cebollas, espolvoree la pimienta, vierta el caldo y deje que se reduzca. Sirva la merluza acompañada de los dados de tomate, las cebolletas y el fondo de cocción.

Salmonetes con orégano y mejorana

PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 1 hora

DIFICULTAD: alta

Por cada porción

- 265 kcal
- proteínas: 27 g
- lípidos: 15 g
- carbohidratos: 7 g
- colesterol: 80 mg

Ingredientes para 4 personas

- 3 salmonetes frescos (unos 800 g)
- 250 g de tomates
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de orégano
- 1 pizca de mejorana
- sal y pimienta

Pique el ajo y la cebolla; lave y pele los tomates, quíteles las pepitas y trocéelos.

Dore en el aceite la cebolla y el ajo, añada los tomates y la mejorana; deje a fuego muy lento durante 50 minutos; si fuera necesario, añada alguna cucharada de agua tibia.

Quite las escamas de los salmonetes, lávelos, séquelos, colóquelos en la sartén y déjelos al fuego durante 10 minutos.

Deles la vuelta cuidadosamente con la ayuda de una paleta; salpimiente y espolvoree el orégano y la mejorana.

Truchas a la papillote

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 260 kcal
- proteínas: 39 g
- lípidos: 12 g
- carbohidratos: 2 g
- colesterol: 130 mg

Ingredientes para 4 personas

- 4 truchas de unos 250 g cada una
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 4 dientes de ajo
- unas hojas de salvia
- sal y pimienta poco molida

Prepare cuatro rectángulos de papel de aluminio y en cada uno coloque una trucha salpimentada y condimentada con un diente de ajo entero o picado y hojas de salvia (también puede rellenarse las truchas con este condimento).

Vierta el aceite, cierre bien las papillotes y ase las truchas sobre una parrilla caliente o en el horno a 200 °C durante 15-20 minutos. Sírvalas inmediatamente en las papillotes.

Ternera con cítricos

PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 1 hora y 5 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 206 kcal
- proteínas: 33 g
- lípidos: 8,25 g
- carbohidratos: 1,25 g
- colesterol: 110 mg

Ingredientes para 4 personas

- 600 g de ternera fina
- 20 g de harina
- 15 g de mantequilla
- 2 cucharadas de zumo de naranja
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de zumo de mandarina
- 1 cucharada de Cointreau
- perifollo
- sal y pimienta

Corte la carne en trocitos, enharínelos y saltéelos en una sartén en la mantequilla fundida.

Añada poco a poco el zumo de los cítricos. Vierta después el licor y avive el fuego para evaporarlo.

Hacia el final de la cocción, añada la pimienta, la sal y el perifollo picado.

Ternera con guisantes



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 1 hora

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 221 kcal
- proteínas: 21 g
- lípidos: 9 g
- carbohidratos: 8 g
- colesterol: 70 mg

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de ternera
- 200 g de guisantes desgranados
- 100 ml de vino blanco seco
- 1 cebolla picada
- 1 zanahoria
- nuez moscada
- caldo
- sal y pimienta
- perejil

Ponga al fuego la zanahoria y la cebolla troceadas con un chorrito de vino blanco, añada la ternera y saltéela; después condimente con sal, pimienta y nuez moscada.

Rocíelo todo con el vino blanco y, cuando este se evapore, añada un par de cucharones de caldo.

Tape y deje cocer durante 30 minutos aproximadamente; añada después los guisantes y finalice la cocción vertiendo algo más de caldo si fuera necesario.

Decore con el perejil y sirva como plato único.

VERDURAS

Áspic de legumbres

PREPARACIÓN: 60 minutos más 12 horas para el remojo de las lentejas

COCCIÓN: 50 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 280 kcal
- próticos: 19 g
- lípidos: 4 g
- carbohidratos: 30 g
- colesterol: ausente

Ingredientes para 4 personas

- 200 g de guisantes frescos
- 200 g de habas frescas
- 200 g de lentejas
- 100 g de zanahorias
- 50 g de cebolla
- 1 l de gelatina
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- perejil, comino, cilantro y otras especias al gusto

Meta en el congelador un molde de postre.

Escurre las lentejas, que habrá puesto en remojo la noche anterior. Desgrane las habas y los guisantes. Pique la cebolla y corte en rodajas las zanahorias.

En una cazuela de barro, dore en el aceite la cebolla. Añada las lentejas y las habas, agua caliente y las especias. Transcurridos 15 minutos agregue los guisantes y las zanahorias, y finalice la cocción.

Prepare la gelatina, siguiendo las instrucciones de la etiqueta, y añádala a las legumbres, mezclando delicadamente.

Viértalo todo en el molde helado y deje que tome cuerpo en el refrigerador.

Ensalada de remolacha



PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 146 kcal
- proteínas: 10,5 g
- lípidos: 4,62 g
- carbohidratos: 3,5 g
- colesterol: 2 mg

Ingredientes para 4 personas

- 40 g de remolacha roja ya cocida
- 200 g de cebolla
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- sal y pimienta
- perejil picado

Ase las cebollas en el horno o hiérvalas. Corte en rodajas la remolacha y las cebollas. Colóquelas sobre una bandeja y condiméntelas con el aceite, vinagre, sal, pimienta y perejil.

Brécol con atún

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 169 kcal
- proteínas: 23 g
- lípidos: 8 g
- carbohidratos: 8 g
- colesterol: 22 mg

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de brécol o coliflor
- 150 g de atún natural escurrido
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 patata
- alcaparras
- vinagre

Hierva el brécol y la patata pelada en agua salada.

Escúrralo todo, trocee la patata y dispóngala, junto con el brécol, en una ensaladera. Añada el atún escurrido y las alcaparras, rocíe con un poco de vinagre y el aceite.

Sírvalo como plato único.

Guiso de alcachofas con patatas



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 204 kcal
- proteínas: 17 g
- lípidos: 7 g
- carbohidratos: 30 g
- colesterol: 0,30 mg

Ingredientes para 4 personas

- 6 alcachofas
- 6 patatas
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- 1 tomate
- 1 ramita de perejil
- ajo
- sal

Pele las alcachofas y sumérgalas en agua con limón.

Vierta en una cazuela el aceite, añada un picadillo de perejil y ajo, y saltee las alcachofas. Sálelas y, transcurridos algunos minutos, añada las patatas peladas y cortadas en rodajas; vierta un poco de agua, tape y prosiga la cocción. Si fuera necesario, vaya añadiendo agua, pero tenga en cuenta

que el fondo de cocción debe quedar muy rebajado. Sirva con el tomate cortado en dados.

Zanahorias con setas calabaza y piñones

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 219 kcal
- proteínas: 9 g
- lípidos: 7 g
- carbohidratos: 22 g
- colesterol: 0,21 mg

Ingredientes para 4 personas

- 1,2 kg de zanahorias
- 60 g de setas calabaza
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- 10 cebollas pequeñas
- 1 ramita de tomillo
- hojas de laurel
- piñones
- sal

Limpie las zanahorias y córtelas en trocitos o en rodajas.

Colóquelas en una bandeja de horno junto con las setas, las cebollitas, el tomillo y las hojas de laurel. Sátele, vierta un vaso de agua e introduzca la bandeja en el horno.

Cuando las zanahorias estén cocidas, condimente con el aceite de oliva y decore con los piñones.

Pepinos con salsa de yogur



PREPARACIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 52 kcal
- proteínas: 5 g
- lípidos: 0,2 g
- carbohidratos: 8 g
- colesterol: ausente

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de pepinos
- 500 g de yogur desnatado
- 40 g de perejil picado
- 40 ml de zumo de limón
- 2 cucharaditas de hinojo
- sal y pimienta

Lave los pepinos, pélelos y córtelos en rodajas, sáelos y deje que pierdan un poco de su agua. Escúrralos y póngalos en un bol, que debe meter en la nevera hasta el momento de servir.

Antes de llevar los pepinos a la mesa, mezcle el yogur con el zumo de limón y condimente con esta crema acidulada los pepinos.

Añada el hinojo y la pimienta.

Cebollas rellenas

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 1 hora

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 112 kcal
- próticos: 7 g
- lípidos: 13 g
- carbohidratos: 6 g
- colesterol: 11 mg

Ingredientes para 4 personas

- 4 cebollas blancas
- 50 g de jamón de York
- 20 g de queso rallado
- 20 g de pan rallado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 huevo
- caldo
- sal

Elimine las capas externas de las cebollas y hiérvalas unos 20 minutos en agua salada. Escúrralas, córtelas por la mitad y quíteles el corazón, de modo que le queden las cubiertas.

En un bol, mezcle bien el queso rallado, el perejil, el huevo y el jamón picado.

Saltee en una cazuela los corazones de las cebollas con un poco de caldo y, apenas empiecen a coger color, aplástelos con un tenedor y añada el pan rallado. Continúe con la cocción durante unos minutos y retire del fuego. Añada las cebollas a la mezcla de huevo ya preparada.

Con esta pasta compacta rellene las cebollas. Colóquelas en una bandeja de horno y hornéelas durante 30 minutos aproximadamente a temperatura media.

Judías verdes con semillas de hinojo

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 107 kcal
- proteínas: 5 g
- lípidos: 8 g
- carbohidratos: 7 g
- colesterol: 0,3 mg

Ingredientes para 4 personas

- 700 g de judías verdes
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 pizca de semillas de hinojo
- caldo vegetal
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Lave bien las judías, sumérjalas en agua salada hirviendo y déjelas cocer sin tapar. Sáquelas a mitad de la cocción.

Mientras tanto, pique los tomates y triture las semillas de hinojo hasta reducirlas a polvo.

En una cazuela, a ser posible de barro, dore en aceite la cebolla cortada finamente y añada un poco de caldo. Agregue después las judías escurridas y salpimentadas, las semillas de hinojo y los tomates. Remueva bien. Tape y deje cocer a fuego moderado durante unos 10 minutos.

Ensalada de yogur y nueces



PREPARACIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 198 kcal
- proteínas: 4 g
- lípidos: 20 g
- carbohidratos: 2 g
- colesterol: 0,34 mg

Ingredientes para 4 personas

- 3 tomates maduros
- 3 brotes de hierba de los canónigos
- 125 g de yogur desnatado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- el zumo de medio limón
- algunas nueces

Lave y trocee los canónigos; corte los tomates en pequeños gajos.
Prepare una salsa mezclando el yogur, el aceite y el zumo de limón.
Condimente la verdura con la salsa y decore con las nueces troceadas.

Ensalada de champiñones



PREPARACIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 173 kcal
- proteínas: 32,15 g
- lípidos: 13,97 g
- carbohidratos: 1,75 g
- colesterol: irrelevante

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de tomates de ensalada
- 200 g de champiñones
- 100 g de almendras peladas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 3 o 4 zanahorias
- 1 ramillete de rúcula
- 1 brote de achicoria roja
- sal y pimienta

Lave la achicoria roja y la rúcula, y córtelas en pedazos. Lave, pele y corte en rodajas las zanahorias. Lave y trocee los tomates. Lave y corte en láminas los champiñones.

Colóquelo todo en una ensaladera y esparza sobre ella las almendras. Condimente la ensalada con aceite, sal y pimienta.

Ensalada de manzanas

PREPARACIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 44 kcal
- proteínas: 1,22 g
- lípidos: 16 g
- carbohidratos: 8,55 g
- colesterol: ausente

Ingredientes para 4 personas

- 200 g de manzanas
- 200 g de achicoria roja
- 100 g de berros
- 100 g de rábanos
- 3 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 1 nabo
- 1 limón
- sal y pimienta

Lave, pele y trocee las manzanas; colóquelas en una ensaladera y rocíelas con zumo de limón.

Lave y corte los berros, la achicoria, los rábanos y el nabo, y añádalos a las manzanas.

Condimente con aceite, sal y pimienta.

Puede conservar la ensalada en un recipiente cerrado dentro del refrigerador.

Berenjenas perfumadas

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 105 kcal
- proteínas: 2 g
- lípidos: 12 g
- carbohidratos: 3 g
- colesterol: 0,4 mg

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de berenjenas
- 200 ml de caldo vegetal
- 20 g de especias (orégano y ajedrea)
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- guindilla
- ajo

Quite a las berenjenas el rabito, lávelas y pélelas; córtelas en dados y hiérvalas en el caldo.

Cuézalas durante 10 minutos después del primer hervor. Sáquelas y déjelas escurrir bajo algo pesado.

Condiméntelas con ajedrea, orégano, guindilla y ajo, y rocíelas con aceite.

Patatas a la leche



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 40 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 204 kcal
- proteínas: 4 g
- lípidos: 7 g
- carbohidratos: 32 g
- colesterol: 0,23 mg

Ingredientes para 4 personas

- 700 g de patatas
- 200 ml de leche desnatada
- 1 cebolla
- media pastilla de caldo
- sal
- caldo vegetal

Hierva las patatas, apague el fuego cuando aún tengan consistencia; entonces escúrralas, pélelas y córtelas en rodajas.

Corte en rodajas finas la cebolla y dórela en una cazuela con el caldo. Antes de que la cebolla empiece a tomar color, añada las patatas, sale y deje que tomen sabor durante unos minutos. Después incorpore la leche y media

pastilla de caldo. Continúe la cocción en el horno a 200 °C durante 15 minutos aproximadamente.

Este preparado se sirve como alternativa al pan.

Patatas, berenjenas y cebollas al curry

PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 35 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 187 kcal
- proteínas: 4,5 g
- lípidos: 4,5 g
- carbohidratos: 33,5 g
- colesterol: ausente

Ingredientes para 4 personas

- 700 g de patatas
- 200 g de berenjenas
- 100 g de cebollas rojas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- curry
- guindilla
- caldo vegetal
- cilantro y jengibre
- sal

Lave y pele las verduras. Corte las cebollas en rodajas finas, las berenjenas en dados y las patatas en trozos.

En una cazuela antiadherente cueza las verduras con un poco de aceite y caldo; de vez en cuando vaya añadiendo caldo caliente.

Justo antes de acabar la cocción, añada el curry, las especias, la guindilla y sal.

EL CURRY

El curry no es, como muchos piensan, el fruto de una sola planta, sino una mezcla de especias artesanal que se utiliza en la preparación de diversos platos típicos de la cocina india. El nombre de curry lo dieron los ingleses a algunos platos preparados durante la colonización de la India por sus sirvientes locales.

Existen tres tipos fundamentales de curry: normal, fuerte o picante, que se diferencian por el grado de aroma. El sabor del curry depende de cómo se ha preparado y de los ingredientes que lo componen.

Normalmente, en los preparados manufacturados que se encuentran en Occidente (que sólo son lejanos parientes del curry original...) están presentes: cúrcuma, pimienta, cilantro, nuez moscada y comino, y a veces azafrán.

Es preferible elegir el curry en polvo, pues se deteriora menos que el de pasta. Se utiliza amasándolo con una nuez de mantequilla que se empleará después durante la preparación del plato, o disuelto en un poco de agua o de caldo y añadido a la cocción. En un recipiente de cristal bien cerrado, puede conservarse durante un largo periodo de tiempo.

El curry aporta un toque exótico a numerosos platos y permite realizar una salsa de sabor intenso (que también incluye como ingredientes nata y manzanas), muy apropiada para acompañar carnes y pescados, y que se sirve acompañada de arroz pilaf o carne cocida.

Tomates rellenos de verdura

PREPARACIÓN: 15 minutos más 3 horas de enfriamiento

COCCIÓN: 45 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 122 kcal
- proteínas: 3 g
- lípidos: 5 g
- carbohidratos: 8 g
- colesterol: 0,11 mg

Ingredientes para 4 personas

- 4 tomates redondos, grandes y maduros
- 4 tomates de pera maduros
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 pimiento grande
- 1 diente de ajo
- hojas de albahaca picadas
- 1 cucharada de perejil picado
- sal

Lave los tomates, córtelos horizontalmente por la mitad, sáelos y resérvelos boca abajo para que eliminen el agua.

Mientras tanto coloque en una cazuela, a ser posible de barro, los tomates de pera y todas las verduras peladas y troceadas, el ajo machacado, la albahaca y el aceite. Déjelo a fuego lento, sale y retire del fuego cuando el líquido que se había formado se evapore totalmente.

Deje enfriar, distribuya las verduras sobre los tomates secos, introdúzcalos en el frigorífico durante algunas horas y espolvoree perejil picado justo antes de servirlos.

Setas calabaza a la campesina

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 123 kcal
- proteínas: 11 g
- lípidos: 6 g
- carbohidratos: 8 g
- colesterol: 0,14 mg

Ingredientes para 4 personas

- 4 setas calabaza
- 4 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- zumo de limón
- sal y pimienta

Limpie las setas con un paño húmedo, separe los tallos y córtelos en lonchas.

Saltee en agua salada los tallos cortados y cuézalos rápidamente. Antes de retirarlos del fuego, enriquezcalos con un poco de perejil picado y los dientes de ajo.

En una sartén antiadherente fría los sombreros. Transcurrido un minuto, exprímales el zumo de limón, salpimiéntelos y déjelos unos minutos más al fuego.

Coloque con cuidado sobre cada plato un sombrero de seta, báñelo con el jugo de la sartén, añada los tallos cocidos a fuego lento, espolvoree perejil y riegue con aceite.

Puré de habas



PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 25 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 209 kcal
- proteínas: 19 g
- lípidos: 8 g
- carbohidratos: 18 g
- colesterol: 0,21 mg

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de habas frescas
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- hojas de lechuga
- 2 patatas
- sal

Desgrane las habas, póngalas en una cazuela, cúbralas con agua fría y llévelas a ebullición.

Escúrralas, échelas en agua hirviendo, añade unas hojas de lechuga y las patatas troceadas y saladas, y déjelo hervir a fuego lento hasta que el caldo de la cocción se haya absorbido totalmente.

Páselo todo por el chino, añade abundante aceite y bata hasta conseguir una textura espumosa.

Este puré puede servirse tanto frío como caliente.

Achicoria aromatizada



PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 63 kcal
- proteínas: 2 g
- lípidos: 5 g
- carbohidratos: 3 g
- colesterol: 0,1 mg

Ingredientes para 4 personas

- 600 g de achicoria roja
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta poco molida
- un picadillo de hierbas aromáticas

Lave bien los brotes de achicoria, córtelos longitudinalmente, quíteles toda el agua y condiméntelos con sal y pimienta.

Colóquelos sobre una parrilla o fríalos en una sartén o sobre una plancha bastante caliente, dándoles la vuelta de vez en cuando.

Sírvalos en cuanto estén listos con un poco de aceite y cúbralos con hierbas aromáticas.

Achicoria al pomelo con aceitunas



PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 5 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 103 kcal
- proteínas: 2,75 g
- lípidos: 2,75 g
- carbohidratos: 19,20 g
- colesterol: ausente

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de pomelo
- 300 g de achicoria roja
- 50 g de aceitunas verdes
- 50 g de aceitunas negras
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- sal y pimienta

Pele los pomelos, elimine las pieles blancas de los gajos y córtelos en finas rebanadas, desechando las pepitas.

Quite el tallo y las hojas exteriores de la achicoria, lávela y escúrrala. Colóquela sobre una parrilla caliente y dele la vuelta transcurridos pocos minutos.

Corte finamente la achicoria y póngala, junto con el pomelo, en una ensaladera. Añada las aceitunas, sal y pimienta, aceite y vinagre. Remueva todo con delicadeza y sírvalo.

Espinacas con tomate y orégano

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 7 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 256 kcal
- proteínas: 17 g
- lípidos: 11 g
- carbohidratos: 20 g
- colesterol: 22 mg

Ingredientes para 4 personas

- 1,5 kg de espinacas
- 500 g de tomates maduros
- 50 g de queso rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- media cucharada de orégano
- sal

Pele las espinacas y póngalas en una cazuela grande; tápelas y hiérvalas brevemente; séquelas en un escurridor prensándolas para eliminar el agua; póngalas al baño María.

Sumerja los tomates durante algunos segundos en agua hirviendo, pélelos y córtelos en trozos gruesos, añada el aceite de oliva, sal y orégano.

Coloque las espinacas sobre una bandeja de horno y ponga encima los tomates aplastados, cúbralo todo con queso rallado y hornee a 250 °C durante 5 minutos.

Verduras al horno

PREPARACIÓN: 10 minutos

COCCIÓN: 1 hora

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 120 kcal
- proteínas: 3 g
- lípidos: 5 g
- carbohidratos: 6 g
- colesterol: 0,10 mg

Ingredientes para 4 personas

- 2 brotes de endibias
- 2 zanahorias
- 2 calabacines
- 1 hinojo
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- sal

Lave con cuidado todas las verduras y pélelas; trocee el hinojo y las endibias y corte las zanahorias y los calabacines en juliana.

Coloque las verduras en una bandeja de horno, riegue con aceite, añada una pizca de sal y hornee a 180 °C durante 1 hora, dándoles la vuelta de vez en cuando.

Pastel de calabacines y champiñones

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 220 kcal
- pròtidos: 40 g
- lípidos: 15 g
- carbohidratos: 113 g
- colesterol: 72 mg

Ingredientes para 4 personas

- 600 g de calabacines
- 400 g de champiñones
- 150 g de queso rallado
- 50 g de semillas de sésamo
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra

Corte los calabacines en rodajas y sofríalos a fuego lento en la sartén. Corte los champiñones en láminas y fríalos en una sartén durante 10 minutos.

En una bandeja de horno coloque los champiñones, los calabacines y las semillas de sésamo. Finalice con una capa de calabacines espolvoreados con queso rallado.

Hornee a 180 °C durante unos 15 minutos, gratinando un poco el queso.

Calabacines al horno



PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 25 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 86 kcal
- proteínas: 4 g
- lípidos: 5 g
- carbohidratos: 4 g
- colesterol: 8 g

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de calabacines
- 20 g de queso rallado
- 20 ml de caldo vegetal
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 ramillete de perejil
- sal y pimienta

Lave los calabacines, quíteles las puntas y córtelos en dados medianos.

Corte la cebolla en rodajas y pique el diente de ajo y el perejil, lavado y sin los tallos.

Dore la cebolla en el caldo y, en cuanto comience a tomar color, añada los calabacines; déjelos que tomen sabor, rocíelos con el caldo y salpimiente a su gusto. Baje el fuego, tape la cazuela y continúe la cocción durante 20 minutos. Añada entonces el perejil y el ajo, y póngalo todo en una fuente de horno.

Cubra los calabacines con el queso rallado e introdúzcalos en el horno, previamente calentado, durante 2 o 3 minutos. Sirva inmediatamente.

POSTRES

Naranjas al Grand Marnier



PREPARACIÓN: 15 minutos más 3 horas de enfriamiento

COCCIÓN: 15 minutos

DIFICULTAD: media

Por cada porción

- 134 kcal
- proteínas: 1 g
- lípidos: 1 g
- carbohidratos: 34 g
- colesterol: ausente

Ingredientes para 4 personas

- 4 naranjas grandes
- 100 g de azúcar
- 20 ml de Grand Marnier
- frutas del bosque

Pele las naranjas quitando sólo la corteza con un cuchillo afilado y corte esta última en juliana muy fina. Ponga las tiras de corteza en una pequeña cazuela de barro, cúbralas con agua, añada el azúcar y deje que hierva a fuego lento durante unos 15 minutos o hasta que el almíbar se espese; remueva de vez en cuando.

Mientras tanto, acabe de pelar las naranjas, córtelas en rodajas y colóquelas sobre platos individuales.

Vierta sobre ellas el licor, reparta las cortezas y añada el almíbar. Refrigere en la nevera unas horas antes de servir; decore con frutas del bosque.

Dulce de octubre de manzanas y castañas

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 20 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 322 kcal
- proteínas: 3 g
- lípidos: 3 g
- carbohidratos: 83 g
- colesterol: ausente

Ingredientes para 4 personas

- 4 manzanas reinetas
- 1 taza de harina de castañas
- media taza de pasas
- jarabe de arce

Lave las manzanas, córtelas en rodajas y hiérvalas en un poco de agua junto con las pasas. Separe la fruta del líquido, reserve este último y ponga las frutas en una bandeja de horno.

Cúbralas con la harina de castañas y báñelas con el jarabe de arce.

Hornee durante 15-20 minutos a 180 °C, bañando de vez en cuando con el líquido de la cocción de las manzanas reservado con anterioridad.

Batido de manzana con yogur y miel



PREPARACIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 98 kcal
- proteínas: 2,5
- lípidos: 1 g
- carbohidratos: 18 g
- colesterol: irrelevante

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de manzanas golden
- 250 g de yogur desnatado
- 30 g de miel
- el zumo de 2 limones

Pele las manzanas y bátalas con el zumo de limón y la miel. Añada al compuesto el yogur y mezcle bien.

Colóquelo en copas individuales y sírvalo.

Macedonia con yogur y nueces

PREPARACIÓN: 10 minutos más 1 hora y 30 minutos para el enfriamiento

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 221 kcal
- proteínas: 6 g
- lípidos: 4 g
- carbohidratos: 45 g
- colesterol: ausente

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de albaricoques maduros
- 250 g de cerezas
- 40 g de azúcar
- 20 g de nueces
- 1 melón
- 1 yogur desnatado
- brandy

Lave los albaricoques y las cerezas, quíteles los huesos, córtelos en trocitos, colóquelos en un bol y cúbralos con el azúcar.

Corte el melón por la mitad, quítele las pepitas y los filamentos, extraiga la pulpa, que cortará en dados, y recoja el zumo. Mezcle el melón con la fruta azucarada y refrigérelo todo en la nevera.

Pique las nueces. Añada el yogur al zumo del melón y viértalo todo sobre la macedonia, incorporando también el brandy. Refrigere en la nevera durante 1 hora y 30 minutos antes de servir.

Mousse de manzana en copa



PREPARACIÓN: 10 minutos más 3 horas para el enfriamiento

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 78 kcal
- proteínas: 2 g
- lípidos: 0,1 g
- carbohidratos: 17 g
- colesterol: ausente

Ingredientes para 4 personas

- 2 manzanas golden
- 4 cucharadas de zumo de limón o de naranja
- 4 cucharadas de azúcar
- 2 claras de huevo
- 1 pizca de sal

Pele las manzanas, rállaslas y mézclelas con el zumo de limón, dos cucharadas de azúcar y una pizca de sal; refrigere después el compuesto en la nevera durante algunas horas.

Poco antes de servirlo, monte a punto de nieve las claras y, mientras sigue batiendo, añádales el azúcar sobrante.

Incorpore cuidadosamente las claras a la crema de manzanas y distribuya el compuesto en copas individuales.

Decore con galletas y rodajas de cítricos secadas en el horno.

Melocotones con naranja y canela



PREPARACIÓN: 15 minutos más 2 horas de reposo

COCCIÓN: 10 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 98 kcal
- proteínas: 1,6 g
- lípidos: 0,1 g
- carbohidratos: 21 g
- colesterol: ausente

Ingredientes para 4 personas

- 4 melocotones
- 400 ml de zumo de naranja
- 30 g de azúcar
- 1 palo de canela
- canela en polvo

Haga un corte a los melocotones, sumérjalos en agua hirviendo durante algunos minutos, escúrralos, pélelos, córtelos por la mitad y quíteles el hueso. Espolvóreelos con la mitad del azúcar y déjelos reposar durante 1 hora.

En una cazuela, lleve a ebullición el zumo de naranja con el azúcar restante y el palo de canela, añada entonces los melocotones y deje que se

ablanden.

Escúrralos y colóquelos en una fuente; vierta el almíbar, que habrá espesado a fuego fuerte.

Refrigere en la nevera durante al menos 1 hora antes de servir; espolvoree la canela.

Pastel de macedonia

PREPARACIÓN: 15 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

DIFICULTAD: baja

Por cada porción

- 255 kcal
- proteínas: 6 g
- lípidos: 8 g
- carbohidratos: 40 g
- colesterol: 26 mg

Ingredientes para 4 personas

- 200 g de fresas
- 150 g de pulpa de piña
- 1 pera pequeña
- 1 manzana mediana
- 80 g de harina
- 40 g de azúcar
- 30 g de mantequilla
- 20 g de mermelada
- 8 cucharadas de leche
- 2 huevos
- la corteza rallada de medio limón
- medio sobre de levadura

Corte en pequeños trozos la fruta después de haberla pelado, en los casos en que se requiera.

Ponga la harina en un cuenco con la levadura, añada el azúcar, la mantequilla derretida, la corteza de limón, la mermelada y la leche. Mézclelo todo bien hasta obtener un compuesto homogéneo. Añada las yemas de los huevos, las claras montadas a punto de nieve y la fruta. Viértalo todo en una cazuela antiadherente ancha y de bordes bajos, y hornee a 200 °C durante 30 minutos aproximadamente.

Índice de recetas

ENTRANTES

[Ensalada de alcachofas](#)

[Ensalada al yogur](#)

[Entremeses rústicos](#)

[Pinchitos de habas y parmesano](#)

[Pizza con escarola, endibias y aceitunas negras](#)

[Tostada con verduras y menta](#)

PRIMEROS

[Arroz con gambas al curry](#)

[Arroz al horno con verduras](#)

[Cebada y calabaza](#)

[Cebada fría con gambas](#)

[Espaguetis con calabacín](#)

[Lacitos con queso de cabra](#)

[Linguine al pesto](#)

[Macarrones con requesón y cebolla](#)

[Macarrones en verde](#)

[Macarrones con verduras](#)

[Pasta con habas frescas y queso de oveja](#)

[Pasta al pesto con legumbres](#)

[Pastel de arroz con pimientos](#)

[Polenta con brécol y champiñones](#)

[Polenta con pollo y pimientos](#)

[Risotto con espárragos](#)

[Risotto integral con nueces](#)

[Salsa de alcachofas](#)

[Salsa de pescado](#)

[Sopa de alubias](#)

[Sopa de habas y guisantes con alcachofas](#)

[Sopa hortelana](#)

[Sopa de judías](#)

[Sopa primavera](#)

[Tallarines con espárragos y almejas](#)

SEGUNDOS

[Atún a la marinera](#)

[Bacalao con espinacas y aceitunas](#)

[Bacalao seco con pimientos y patatas](#)

[Ensalada aromática de cocido](#)

[Ensalada de pollo y judías](#)

[Escalopes con aceitunas, alcaparras y anchoas](#)

[Estofado de ternera](#)

[Filetes de lenguado en salsa](#)

[Filetes de merluza con champiñones](#)

[Lenguado aromatizado](#)

[Lenguado con tomate](#)

[Merluza con cebolletas](#)

[Merluza a la mejorana](#)

Merluza a la parrilla

Pavo con aceitunas verdes

Pavo al limón

Pechuga de pavo con hinojo y champiñones

Pechugas de pollo con hinojo y frambuesas

Pechugas de pollo con picadillo aromático

Pescadilla al ajo y perejil

Pez espada al yogur

Pintada con ciruelas

Pollo al limón

Pollo a la sal

Pollo con salsa de especias

Ratatouille de dorada

Salmonetes con orégano y mejorana

Steak tartar de salmón

Ternera con cítricos

Ternera con guisantes

Truchas a la papillote

VERDURAS

Achicoria aromatizada

Achicoria al pomelo con aceitunas

Áspic de legumbres

Berenjenas perfumadas

Brécol con atún

Calabacines al horno

Cebollas rellenas

[Ensalada de champiñones](#)

[Ensalada de manzanas](#)

[Ensalada de remolacha](#)

[Ensalada de yogur y nueces](#)

[Espinacas con tomate y orégano](#)

[Guiso de alcachofas con patatas](#)

[Judías verdes con semillas de hinojo](#)

[Pastel de calabacines y champiñones](#)

[Patatas, berenjenas y cebollas al curry](#)

[Patatas a la leche](#)

[Pepinos con salsa de yogur](#)

[Puré de habas](#)

[Setas calabaza a la campesina](#)

[Tomates rellenos de verdura](#)

[Verduras al horno](#)

[Zanahorias con setas calabaza y piñones](#)

POSTRES

[Batido de manzana con yogur y miel](#)

[Dulce de octubre de manzanas y castañas](#)

[Macedonia con yogur y nueces](#)

[Melocotones con naranja y canela](#)

[Mousse de manzana en copa](#)

[Naranjas al Grand Marnier](#)

[Pastel de macedonia](#)

Índice

Prólogo

Qué es el colesterol

COLESTEROL Y LÍPIDOS

LAS DISLIPIDEMIAS

Lo que hay que saber

LOS PRINCIPIOS NUTRITIVOS

EL PROBLEMA DEL SOBREPESO

EL APORTE ENERGÉTICO NECESARIO

Dieta y programas alimentarios

EL COLESTEROL Y LOS ALIMENTOS

LOS ALIMENTOS PROHIBIDOS

LAS DIEZ REGLAS PARA REDUCIR LAS

LIPOPROTEÍNAS LDL

LA DIETA BASE

LOS PROGRAMAS Y LAS ALTERNATIVAS

PROGRAMA DE 1.800 KCAL

PROGRAMA VEGETARIANO DE 1.900 KCAL

PROGRAMA DE 2.200 KCAL

PROGRAMA DE 2.500 KCAL

En la cocina sin problemas

LOS MÉTODOS DE COCCIÓN

ESPECIAS Y HIERBAS AROMÁTICAS

EN LA MESA SIN GRASAS Y CON SABOR

RECETAS

ENTRANTES

Entremeses rústicos

Tostada con verduras y menta

Ensalada al yogur

Ensalada de alcachofas

Pizza con escarola, endibias y aceitunas negras

Pinchitos de habas y parmesano

PRIMEROS

Lacitos con queso de cabra

Cebada y calabaza

Linguine al pesto

Sopa de alubias

Sopa de habas y guisantes con alcachofas

Sopa primavera

Cebada fría con gambas

Pasta al pesto con legumbres

Pasta con habas frescas y queso de oveja

Macarrones con verduras

Macarrones con requesón y cebolla

Macarrones en verde

Polenta con brécol y champiñones

Polenta con pollo y pimientos

Arroz al horno con verduras

Arroz con gambas al curry

Risotto con espárragos

Risotto integral con nueces

Pastel de arroz con pimientos

Espaguetis con calabacín

Salsa de alcachofas

Salsa de pescado

Tallarines con espárragos y almejas

Sopa de judías

Sopa hortelana

SEGUNDOS

Bacalao con espinacas y aceitunas

Pintada con ciruelas

Filetes de merluza con champiñones

Filetes de lenguado en salsa

Ensalada aromática de cocido

Ensalada de pollo y judías

Merluza a la parrilla

Merluza a la mejorana

Pescadilla al ajo y perejil

Pez espada al yogur

Pechugas de pollo con picadillo aromático

Pechugas de pollo con hinojo y frambuesas

Pollo al limón

Pollo a la sal

Pollo con salsa de especias

Ratatouille de dorada

Pechuga de pavo con hinojo y champiñones

Escalopes con aceitunas, alcaparras y anchoas

Lenguado aromatizado

Lenguado con tomate

Bacalao seco con pimientos y patatas

Estofado de ternera

Pavo al limón

Pavo con aceitunas verdes

Steak tartar de salmón

Atún a la marinera

Merluza con cebolletas

Salmonetes con orégano y mejorana

Truchas a la papillote

Ternera con cítricos

Ternera con guisantes

VERDURAS

Áspic de legumbres

Ensalada de remolacha

Brécol con atún

Guiso de alcachofas con patatas

Zanahorias con setas calabaza y piñones

Pepinos con salsa de yogur

Cebollas rellenas

Judías verdes con semillas de hinojo

Ensalada de yogur y nueces

Ensalada de champiñones

Ensalada de manzanas

Berenjenas perfumadas

Patatas a la leche

Patatas, berenjenas y cebollas al curry

Tomates rellenos de verdura

Setas calabaza a la campesina

Puré de habas

Achicoria aromatizada

Achicoria al pomelo con aceitunas

Espinacas con tomate y orégano

Verduras al horno

Pastel de calabacines y champiñones

[Calabacines al horno](#)

[POSTRES](#)

[Naranjas al Grand Marnier](#)

[Dulce de octubre de manzanas y castañas](#)

[Batido de manzana con yogur y miel](#)

[Macedonia con yogur y nueces](#)

[*Mousse* de manzana en copa](#)

[Melocotones con naranja y canela](#)

[Pastel de macedonia](#)

[Índice de recetas](#)