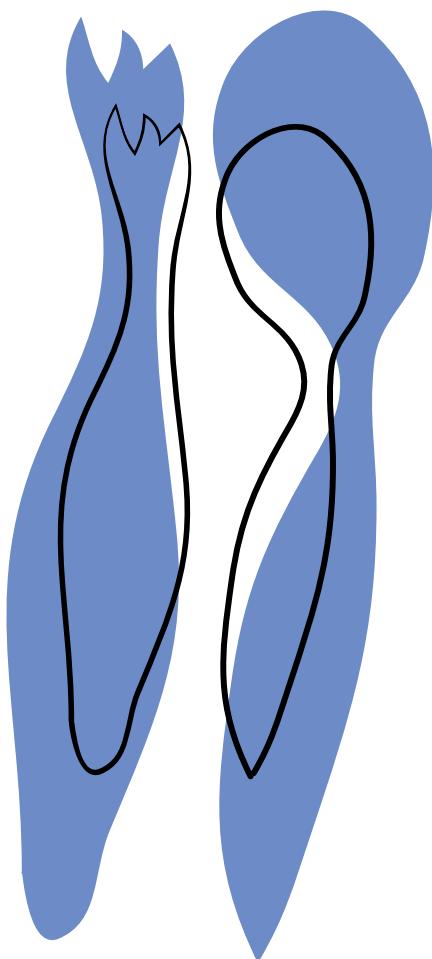
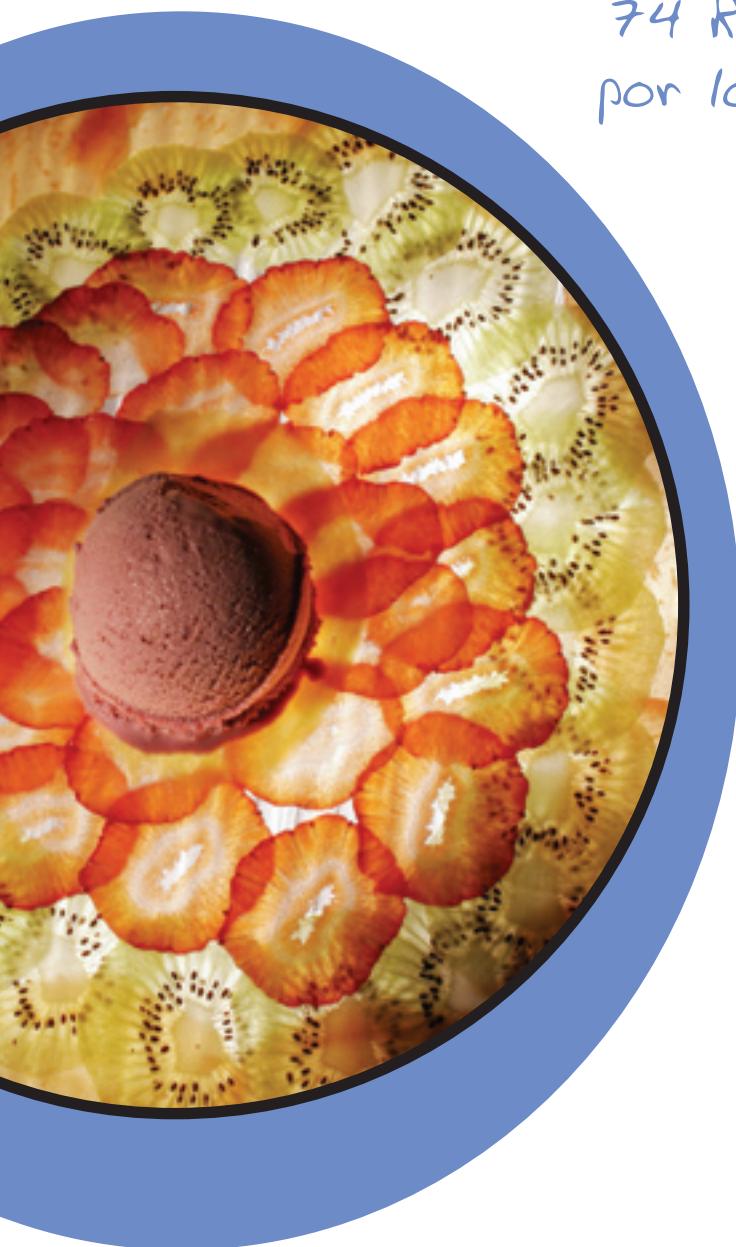


Comer SANO

74 Recetas Seleccionadas
por los mejores cocineros
de La Rioja



Gobierno de La Rioja
www.larioja.org

 Rioja
Salud
Tu salud es lo primero

Comer Sano
© Gobierno de La Rioja, 2006
Edita: Consejería de Salud
Coordinación: Sección de Educación Sanitaria
Diseño y Maquetación: La Mirada Publicidad
Fotografía: Alfredo Tobía y otros
Depósito Legal: LR-363-2006
Impreso en España - Printed in Spain

PRESENTACIÓN

Los riojanos padecemos crecientes problemas de sobrepeso y obesidad. Los datos de Salud manifiestan, además, que los niños riojanos siguen la misma tendencia (se constata una elevada incidencia de sobrepeso en la población infantil de nuestra Comunidad). No llega al 1% el porcentaje de población riojana que supera las recomendaciones diarias de consumo de verduras y hortalizas, sólo el 18% de los riojanos toma la cantidad diaria recomendada de frutas (tres raciones al día).

Junto a estas preocupantes estadísticas, los patrones de conducta están derivando cada vez más en estilos de vida sedentarios y en una mala alimentación, las dos causas principales de la obesidad. De los diez factores de riesgo identificados por la Organización Mundial de la Salud como claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están vinculados con la alimentación y el ejercicio físico: Obesidad, sedentarismo, hipertensión arterial, hipercolesterolemia y consumo insuficiente de frutas y verduras.

Me veo obligado a recordarles que nuestro estilo de vida y nuestra alimentación están directamente relacionados con nuestro estado de salud y calidad de vida. La solución es muy sencilla y, en nuestro caso, al alcance de la mano: La Rioja es una de las principales Comunidades productoras de estos saludables alimentos. Aprovechemos, pues, las bondades riojanas que son la base de una alimentación sana, los productos de nuestra huerta que han sido indispensables en los pucheros de nuestras madres y abuelas, con recetas que han ido transmisiéndose a lo largo de generaciones de familias riojanas.

Por el contrario, la comida rápida, llena de grasas y carbohidratos, está empezando a consumirse cada vez con más frecuencia en los hogares de nuestra región. Cuando hablamos del sustento, créanme, las prisas son malas consejeras y olvidan siempre que una alimentación equilibrada constituye el

pilar fundamental de una buena salud.

Alimentarse de forma sana no sólo contribuye a mantener nuestro peso adecuado, sino que ayuda a sentirse bien física y mentalmente. Si a una correcta alimentación, se le acompaña con ejercicio físico de forma regular, se evita el consumo de tabaco y se controlar el estrés, estaremos apostando por una vida sana y previniendo numerosas enfermedades.

La Consejería de Salud lleva años desarrollando programas de hábitos saludables, fomentando paseos, talleres de cocina saludable para niños y padres, con el objetivo de divulgar entre los riojanos buenas costumbres de vida. Este magnífico libro es un regalo que nos permite conocer que platos podemos cocinar en cada ocasión, dependiendo de los problemas de salud de cada uno, un acicate más para atraer a todas aquellas personas que deseen seguir participando en los programas que está ejecutando el Gobierno riojano en este sentido.

Para llevarlo a cabo, en abril de 2006 la Consejería lanzó un reto a algunos de los cocineros más representativos de la Comunidad Autónoma: elaborar exquisitas recetas bajo la condición de que fueran muy apetecibles, pero con un contenido calórico bajo o medio. Recogido el guante, el resultado es este libro que recopila 74 recetas, todas ellas acompañadas de su valoración nutricional, especificando sus calorías, su contenido en nutrientes y algo novedoso y que aporta un valor añadido a esta publicación, la valoración desde un punto de vista sanitario aconsejando o desaconsejando su consumo en determinadas patologías.

Quiero transmitir mi más sincera felicitación y agradecimiento a todos los restauradores riojanos que han contribuido, de forma desinteresada, a editar esta publicación. Gracias a Esther Álvarez (Restaurante Alameda, en Fuenmayor), Luis Carlos Rodríguez (Restaurante Cameros, en el Rasillo), Diego Arechinolaza (Restaurante Cachetero, en Logroño), Buenaventura Martínez (Restaurante Chef Nino, en Calahorra), Juan Zubeldía (Restaurante Dinastía

Vivanco, en Briones), Francis Paniego (Restaurante Echaurren, en Ezcaray), Fermín Lasa (Restaurante Egüés, en Logroño), Antonio Alcalá (Restaurante El Caminante, en Agoncillo), Lourdes González (Restaurante El Robledal, en Ezcaray), Alberto Aizcuren (Restaurante Emilio, en Logroño), Diego Carasa (Restaurante Kabanoba, en Logroño), José Ramón Caperos (Restaurante La Vieja Bodega, en Casalarreina), Juan Nales (Restaurante Las Duelas, en Haro), Raúl Martínez (Restaurante La Galería, en Logroño), Raúl Jiménez (Restaurante La Rana del Moral, en Calahorra), Manuel García Murillo (Restaurante Leito's, en Logroño), Marisol Arriaga (Restaurante Marisol Arriaga, en Logroño), Pedro Massip (Restaurante Massip, en Ezcaray), Laura Suescu (Restaurante Taberna de la cuarta esquina, en Calahorra), Jesús Sáenz (Restaurante Toni, en San Vicente de la Sonsierra), Ignacio Echapresto (Restaurante Venta de Moncalvillo, en Daroca), y a los restauradores Francisco Cuartero y Paco Carretero.

Agradecer muy especialmente a Teresa Ponce de León nutricionista licenciada en farmacia y química, por su inestimable labor en las calibraciones e indicaciones de las recetas.

La alimentación es característica de la cultura de cada pueblo. En nuestra tierra, no sólo es una fuente de placer, es además la forma que tenemos de relacionarnos con nuestros familiares y amigos, en torno a la mesa, en compañía de un buen plato y un vino de la tierra. Hagámoslo, por favor, con medida, sepamos lo que comemos y, sobre todo, enseñemos a comer de forma sana a nuestros hijos, ya que de ello dependerá su futura salud.

José Ignacio Nieto García
Consejero de Salud del Gobierno de La Rioja

ÍNDICE

INDICACIONES GENERALES	10
------------------------	----

TABLA DE ALIMENTOS	14
--------------------	----

PRIMEROS PLATOS	17
• Ajos frescos a la plancha	18
• Alcachofas con hongos, huevo escalfado y trufa	19
• Alcachofas con piñones, almejas y centro de pasta	20
• Alcachofas con vino tinto	21
• Alcachofa crujiente con foie macerado con te verde e infusión de manzanilla	22
• Alcachofas de Calahorra con crema de vino blanco y aceite Riojano de arbequina	23
• Alubias blancas y verdes al estragón	24
• Arroz caldoso con verduras	25
• Arroz con cuatro tonterías	26
• Arroz meloso de trigueros	27
• Arroz salteado con verduras y salsa de soja	28
• Caparrones	29
• Ensalada de almejas y cigalitas envueltas en polvo de pistacho y crema de guacamole	30
• Ensalada de arroz	31
• Ensalada de lentejas	32
• Ensalada de perdiz escabechada con vinagreta de futos secos	33
• Ensalada de salmón marinado y piquillos	34
• Ensalada de trucha marinada al vinagre de Rioja con queso fresco Camerano	35
• Ensalada de vainas	36
• Espaguetis - putanacca	37
• Espárragos frescos blancos y espárragos trigueros a la plancha con aceite de ajos	38
• Espárragos rellenos	39
• Huevos poché, habitas, guisantes y jamón ibérico	40
• Menestra a los cinco minutos	41
• Menestra de verduras de temporada	42
• Menestra tradicional de verduras	43
• Parrillada de verdura con salsa de ñoras y frutos secos	44
• Parrillada de verduritas al dente al aroma de tomillo, con shitake y cigalita	45
• Pastel de alcachofa, patata y anchoas	46
• Pochas en vigilia	47
• Puntas de espárragos a la parrilla con trufa de verano y mahonesa de trufa	48
• Pure de calabacines	49
• Raviolis de jamón y setas de primavera con espárragos verdes y aceite de trufas	50
• Salteado de habitas tiernas con colas de cigalas y chorizo Riojano	51
• Salteado de mollejas y verduritas con setas	52
• Salteado de setas frescas con jugo de carne	53
• Sopa fría de tomate y sandía	54

SEGUNDOS PLATOS	55
• Anchoas marinadas rellenas de huevas de arenque con ajo blanco y helado de aceite de oliva	56
• Bacalao a baja temperatura con cebolla roja confitada, Pimientos del cristal y caldo de puerros	57
• Bacalao con fritada y salsa Riojana	58
• Carpaccio de gambas, foie fresco y trufa	59
• Chicharro a la brasa	60
• Chuletillas de conejo empanadas al refrito de ajo y perejil	61
• Codornices a la plancha o fritas con guarnición de berros	62
• Corderito de Cameros a la plancha con piquillos de cristal asados	63
• Dorada rellena de cebolla confitada con salsa de hongos	64
• Ensalada de bacalao asado	65
• Escabeche de perdiz, migas de pastor y crema de pella	66
• Espárragos templados con huevo escalfado y taco de salmón Noruego	67
• Lenguado en salsa de almendras	68
• Lomo de corzo con reducción de vino de Rioja, frutos secos y balsámico de Rioja	69
• Lubina con setas	70
• Merluza a la romana confitada a 45º sobre pimientos asados y sopa de arroz	71
• Muslos de pollo al Jerez	72
• Papillotte de pescados, verduras y mariscos	73
• Pichón asado con frutos de pascua y salsa de agua de azahar y miel	74
• Pisto de bacalao	75
• Rodaballo a la plancha con sofrito de mostaza	76
• Solomillo de cordero asado con hongos confitados en miel y romero y frutos secos	77
• Taco de bacalao con berberechos y crema de alcachofas	78
POSTRES	79
• Brocheta de frutas al sarmiento	80
• Carpaccio de fresas en jugo de cítricos a la crema de sabayón	81
• Carpaccio de frutas con helado de vino tinto	82
• Carpaccio de pera, espuma de muesli, vinagre de frutos rojos y ensalada de flores	83
• Granizado de melocotón con zurracapote y palitos de canela	84
• Helado de miel y yogur con fresas	85
• Melocotón con relleno sorpresa y salsa de vino Rioja especiado	86
• Mousse de coco y chocolate con sorbete blanco y negro	87
• Mousse de queso fresco con membrillo	88
• Peras de Rincón al vino tinto de Rioja	89
• Raviolis de melocotón rellenos de crema de almendras con sorbete de vino de Rioja y crujiente de almendra	90
• Sopa de melón y fresas	91
• Tarta de queso con membrillo, cuajada y miel	92
• Tarta tatín de manzana	93
RECOMENDACIONES	95
GLOSARIO DE TÉRMINOS	118

Comer SANO

Indicaciones generales

Estas son indicaciones para toda la población. Si usted tiene algún problema de salud, su médico le indicará el tipo de dieta a seguir.

- 1 Realizar un **adecuado desayuno**: se aconseja consumir lácteos, cereales/pan/galletas y fruta o zumo de fruta fresca (los zumos envasados no tienen las mismas propiedades). Reducir o eliminar la bollería industrial.
- 2 Es conveniente **acostumbrarse a realizar entre 4 ó 5 comidas**: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Evitar "el picoteo", modere el consumo de productos ricos en azúcares simples como golosinas, dulces y refrescos. La dieta equilibrada debe repartir las calorías a lo largo del día de la siguiente manera: **desayuno 25%, media mañana 5%, comida 30%, merienda 10%, cena 30%**.
- 3 Los alimentos de elevado **contenido graso como salchichas, hamburguesas, embutidos, helados**, deben de comerse con moderación y sólo ocasionalmente.
- 4 Se deben **vigilar el peso para no llegar ni al sobrepeso ni a la obesidad**. Es importante mantener un peso estable. Si tiene sobrepeso, trate de reducirlo de forma progresiva, ingiriendo menos calorías, comiendo cantidades más pequeñas, y realizando ejercicio físico. Si se pone a dieta que sea bajo control médico.
- 5 Realizar **alguna de las comidas en familia**. Comer despacio y sin distracciones (TV, videojuegos...). Aprovechar ese tiempo para comunicarnos. La hora de la comida o cena debe ser lo más distendida y agradable posible.
- 6 Cuando se coma fuera de casa, **evitar los sitios/lugares de comida rápida/comida basura**.
- 7 Se debe realizar al menos 1 comida caliente al día, con aporte de carne, pescado, legumbres o huevos, aunque sea en pequeña cantidad.
- 8 No abusar de los alimentos salados (quesos, embutidos, salazones y conservas), **utilizar sal yodada**. Un consumo excesivo de sal puede causar retención de líquidos en el organismo y aumentar la presión arterial.
- 9 **La dieta debe ser variada**. Nuestro organismo necesita nutrientes diferentes. Ningún alimento los contiene todos, por ello no conviene comer siempre los mismos.

10

Es importante **realizar actividad física**, (pasear, subir y bajar las escaleras, practicar algún deporte). Caminar 1 hora al día es un ejercicio que se puede realizar a cualquier edad. Este ejercicio puede realizarse en 2 ó 3 sesiones (de 30 ó 20 minutos cada una)

11

Beba agua (de 1 a 2 litros diarios). Reduzca /elimine los refrescos, bebidas gaseosas.

12

No se deje “engañar” por la publicidad. Los alimentos que se publicitan no siempre son los mejores. Cuando compre alimentos lea la composición de los mismos.

13

Cocine sano:

- Reducir los fritos e incrementar los alimentos cocinados a la plancha, asado, hervidos.
- Evite condimentar los platos con salsas industriales, nata o potenciadores del sabor. Puede sustituirlos por hierbas aromáticas, el ajo, la cebolla, el aceite de oliva, vinagre.

Indicaciones específicas

1

Frutas: consumir **tres o más piezas de fruta al día**, preferentemente frescas. Es importante que una de ellas sea una fruta rica en vitamina C: naranjas, kiwis, fresas. Es más aconsejable el consumo de frutas enteras, ya que los zumos aportan vitaminas y minerales pero carecen de la mayor parte de la fibra que proporciona la fruta entera. Peso de cada ración (en crudo y neto) 120-200 g.

2

Verduras y hortalizas: se recomienda un consumo de **2 ó más raciones diarias**, priorizando las variedades de temporada. Es aconsejable que una de las raciones sea cruda (ensalada) y otra cocida, también se pueden preparar al horno o a la plancha. Peso de cada ración (en crudo y neto) 150-200 g.

3

Leche y derivados: leche, yogur, queso. Se debe consumir de **2 a 4 raciones de lácteos al día**, según nuestra edad y situación. La leche es muy necesaria en todas las etapas de la vida, especialmente durante la lactancia, el crecimiento, la menopausia y en la tercera edad. La leche descremada contiene todos los nutrientes excepto la grasa.

4

Carnes magras: es conveniente el consumo de **4 raciones semanales de carnes**, preferentemente magras. Se considera una ración de carne (100 - 125 g de peso neto). Los embutidos y carnes grasas deben consumirse ocasionalmente.

5

Pescados y mariscos: se recomienda el consumo de **tres a cuatro raciones semanales de pescado**. El consumo de pescados es especialmente importante en embarazadas, lactantes y durante los períodos de crecimiento. Peso de cada ración (en crudo y neto) 125-150 g.

6

Huevos: consumir un máximo de **3 ó 4 huevos por semana**.

7

Legumbres: nos aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Se aconseja consumir de **3 a 4 raciones semanalmente** (60-80 g/ración crudo, 150-200g/ración cocido). No sólo debemos consumirlas en invierno. Una buena opción para consumirlas en verano es incorporarlas a las ensaladas.

8

Cereales: pan, pasta, arroz, cereales. Los alimentos integrales son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados. **El pan es recomendable en todas las comidas del día. Pasta de 2 a 3 veces por semana. Arroz de 2 a 3 veces por semana.** Se aconseja reducir el consumo de bollería y pastelería industrial ya que son ricas en grasas saturadas y grasas trans, y sustituirlas por repostería casera. Peso por cada ración (en crudo y neto): 60/80 g de pasta, arroz, 40-60 g de pan.

9

Frutos secos: la ingesta recomendada de frutos secos es **de 3 a 7 raciones por semana** (una ración son 20-30 g de frutos secos, peso neto, sin cáscara), para adultos sanos sin obesidad ni sobrepeso. El contenido en grasa de las almendras, piñones, pistachos y nueces es de tipo insaturado, es decir que ayuda a controlar los niveles de colesterol en sangre.

10

Aceites y grasas: las grasas y aceites deben consumirse con moderación debido a su alto aporte calórico. Se debe limitar el consumo de grasas saturadas de origen animal (embutidos, productos de pastelería, bollería y natas/mantequilla). **Se recomienda el consumo de grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva virgen (3-6 raciones al día).**

Ver Tabla de alimentos, recomendaciones, peso de cada ración y medidas caseras.

NOTA: Las recetas están calculadas para 4 personas a excepción de las que especifican el número. Las calibraciones están calculadas por persona.

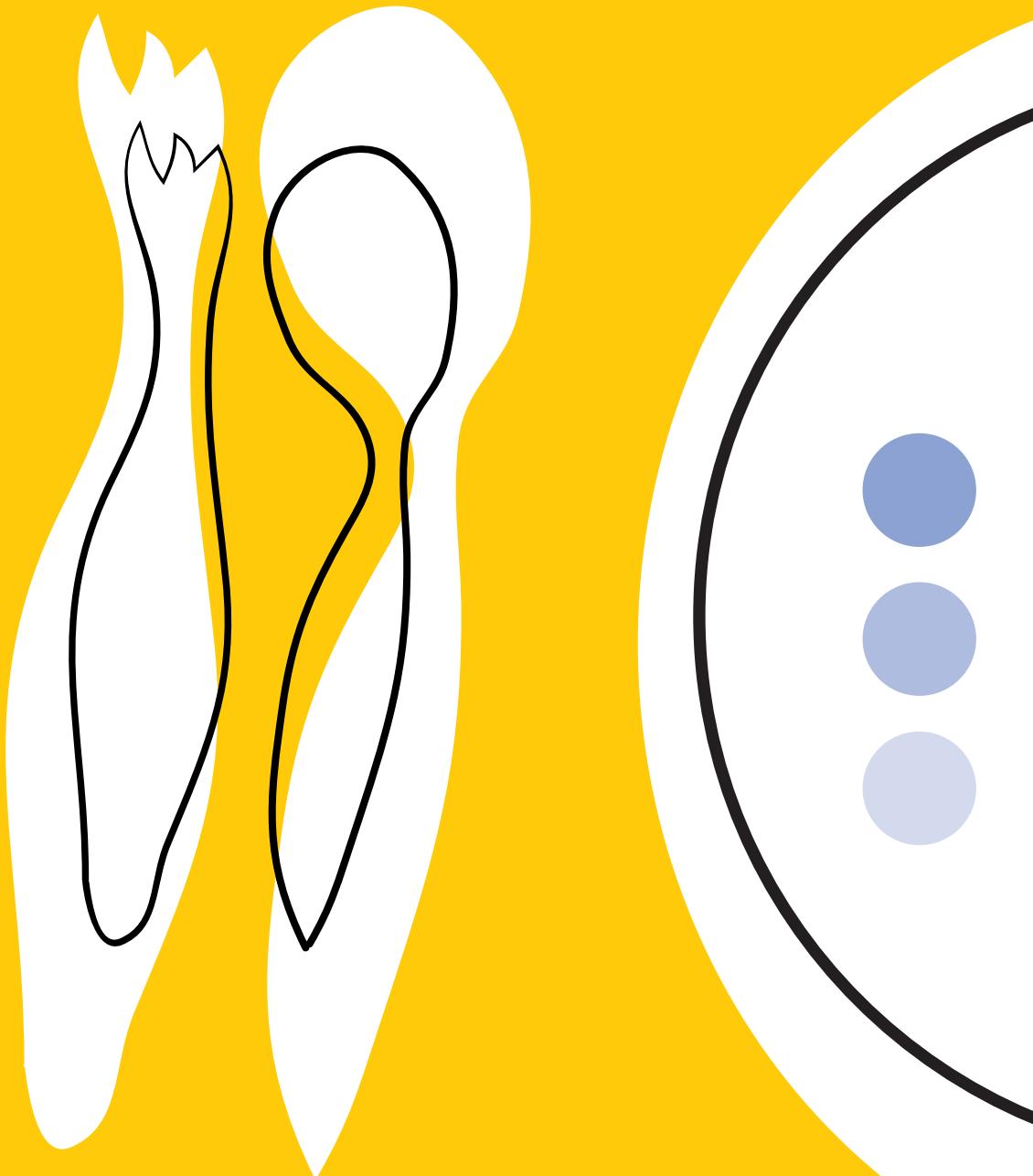
TABLA DE ALIMENTOS

Grupo de Alimentos	Frecuencia Recomendada
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día + formas integrales
Verduras y hortalizas	=> 2 raciones al día
Frutas	=> 3 raciones al día
Aceite de oliva	3-6 raciones al día
Leche y derivados	2-4 raciones al día
Pescado	3-4 raciones a la semana
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana Alternar su consumo
Legumbres	3-4 raciones a la semana
Frutos secos	3-7 raciones a la semana
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado
Dulces, snacks y refrescos	Ocasional y moderado
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado
Agua de bebida	4-8 raciones al día
Práctica de actividad física	Diario

Comer SANO



Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande ó 2 pequeñas
150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón
10 ml	1 cucharada sopera
200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
125-150 g	1 filete individual
100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de Pollo o conejo 1-2 huevos
60-80 g	1 plato normal individual
20-30 g	1 puñado o ración individual (20/30 g)
200 ml aprox.	
> 30 minutos	



PRIMEROS PLATOS

Comer SANO



1. AJOS FRESCOS A LA PLANCHA

Restaurante: EGÜES. La Campa, 3.- LOGROÑO

Ingredientes

- 60 unidades de ajos frescos y limpios
- 50 g. de sal
- 40 g. de azúcar
- Un trozo de mantequilla
- Aceite virgen extra

Elaboración

Poner en una olla a presión los ajos colocados con el tallo hacia arriba, con la sal y el azúcar durante unos 2 minutos (si cocemos en olla), normal unos 15 minutos hasta que estén tersos. Sacarlos de la olla y escurrirlos bien. Poner una sartén bien caliente con la mantequilla, pegarles un planchado y colocarlos en el plato. Añadir aceite virgen extra por encima.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
207,67 Kcal.	5,13 g (9,87%)	31,07 g (59,85%)	6,99 g (30,29%)	2,97 g (12,87%)	2,99 g (12,97%)	0,58 g (2,51%)	12,5 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 96



2. ALCACHOFAS CON HONGOS, HUEVO ESCALFADO Y TRUFA

Restaurante: TABERNA LAS CUATRO ESQUINAS. Cuatro Esquinas.- CALAHORRA

Ingredientes

- 2 hongos grandes
- 2 docenas de alcachofas
- 4 huevos
- 2 trufas
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Se cuecen las alcachofas con sal y se reservan. Se trocean y saltean los hongos con un poco de ajo y aceite de oliva. Se escalfan los huevos con agua y un chorro de vinagre durante 2 minutos y medio y se reservan. Se ponen 2 trufas con aceite de oliva en la thermomix hasta que se trituren. En el plato se pone una base de hongos, encima las alcachofas y finalmente el huevo escalfado, al lado se pone un cordón de aceite de trufa.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
488,61 Kcal.	19,47 g (15,94%)	9,34 g (7,17%)	41,59 g (76,6%)	6,82 g (12,56%)	27,41 g (50,49%)	4,25 g (7,83%)	287 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 96



3. ALCACHOFAS CON PIÑONES, ALMEJAS Y CENTRO DE PASTA

Restaurante: LEITO'S. Portales, 30.- LOGROÑO

Ingredientes

- 8 alcachofas riojanas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Sal
- 24 almejas medianas
- 50 g. de tallarines frescos
- 4 tomates maduros, sin piel ni pepitas troceados en cuadrados
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de harina
- Piñones

Elaboración

Poner agua a hervir para cocer las alcachofas, limpiarlas dejándolas un poco de rabo, reservar en agua añadiendo sal, cocerlas a fuego lento unos diez minutos (cocción al diente). Reservarlas en su agua. En la sartén a fuego lento poner el aceite, añadir el ajo y la cebolla picados, cuando este pochada añadir harina removiendo y seguido poner las alcachofas, un vaso de agua de su cocción y las almejas lavadas. Hervir hasta que se abran las almejas y añadir el perejil y reservar. Cocer la pasta al diente y saltearle con un poco de aceite los dados de tomate, sal pimienta y cebollino. Colocar en el centro del plato un poco de pasta y encima almejas, piñones y parte de la salsa y por fuera en cruz las alcachofas.

Energía	Prot. Total	Glúcidios	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
263,45 Kcal.	21,37 g (32,44%)	35,22 g (53,47%)	4,13 g (14,09%)	0,68 g (2,31%)	1,81 g (6,19%)	1,08 g (3,70%)	13,58 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 96



4. ALCACHOFAS CON VINO TINTO

Restaurante: LA VIEJA BODEGA. Avda. de La Rioja, 17.- CASALARREINA

Ingredientes

- 20 alcachofas frescas
- 300 g. de berza
- 50 g. en tacos de jamón ibérico
- 50 g. azúcar
- 250 cl. vino tinto
- 200 g. fondo de carne
- 50 cl. aceite
- 4 lonchas finas de jamón ibérico
- 100 cl. aceite

Elaboración

Cocer las alcachofas enteras sin limpiar en agua, con sal y harina. Una vez cocidas le quitamos las hojas que sobren y las reservamos. Cortamos la berza en tiras finas y el jamón en tacos no muy grandes. Poner los tacos en una sartén con aceite a fuego lento para que suden bien. Añadimos la berza, la rehogamos un poco y añadimos unas gotas de agua, tapamos la cazuela y dejamos que se termine de cocer lentamente fuera del fuego.

Para la salsa de vino hacemos un caramelo con azúcar, añadimos el vino y dejamos reducir. Añadimos el fondo de carne, reducimos otra vez y ligamos con un poco de maicena express. Ponemos las lonchas de jamón en papel graso introduciéndolas en el horno a 150 ° C durante 15 minutos hasta que esté crujiente.

Montamos el plato con la berza de base, las alcachofas encima, rodeándolas de la salsa de vino y terminado con el crujiente de jamón encima. Regaremos las alcachofas con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
696,20 Kcal.	30,57 g (17,56%)	129,42 g (16,90%)	45,83 g (59,25%)	7,3 g (9,45%)	31,98 g (41,34%)	4,22 g (5,46%)	0 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 97



5. ALCACHOFA CRUJIENTE CON FOIE MACERADO CON TE VERDE E INFUSIÓN DE MANZANILLA

Restaurante: CHEF NINO. Basconia, 4.- CALAHORRA

Ingredientes

- 20 alcachofas pequeñas
- 2 unidades de foie fresco
- 100 g. de manzanilla
- 100 g. de te verde
- 1 l. de consomé (de verduras y carne)
- 1/2 l. de nata (crema de leche)
- 250 ml. de leche
- 125 ml. de azúcar

Elaboración

Limpiamos las alcachofas y las cortamos en juliana, las freímos en abundante aceite virgen extra a una temperatura de 170º C. Hacemos una infusión con 50 g. de te verde y 2 dl. de agua, dentro, infusionamos y maceramos el foie, previamente limpio de venas y precortado. Con manzanilla de roca, hacemos otra infusión, en este caso con 1 dl. de consomé y añadiendo 1 cucharada de las de café de azúcar. Reservamos. Una vez macerado el foie, a la infusión de te le añadimos la nata, la leche y el resto del te verde con 124 g. de azúcar y lo dejamos reducir hasta que se caramelice. En un plato hondo, hacemos unas tiras con el caramelo, colocamos encima el foie sobre éste las alcachofas. En el momento de servir a la mesa, añadimos la infusión de manzanilla que hemos reservado.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
1102,16 Kcal.	16,37 g (5,94%)	50,4 g (18,29%)	92,79 g (75,77%)	50,2 g (40,99%)	35,25 g (28,78%)	258,23 g (210,86%)	371,25 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 97



6. ALCACHOFAS DE CALAHORRA CON CREMA DE VINO BLANCO Y ACEITE RIOJANO DE ARBEQUINA

Restaurante: VENTA MONCALVILLO. Ctra. Medrano, 6.- DAROCA DE RIOJA

Ingredientes

- *Alcachofas cocidas*
- *Aceite de oliva*
- *Harina*
- *Vino blanco*
- *Cebolla*
- *Nata*
- *Sal*
- *Panceta de cerdo*

Elaboración

Saltear las alcachofas y la panceta en aceite de oliva y ligarlas con un poco de harina. Rehogar la cebolla en aceite de oliva y cuando esté doradita, añadir el vino blanco. Dejar que reduzca a la mitad e incorporar la nata. Sazonar, dejar cocer y triturar. Servir en el fondo del plato un poco de crema de vino blanco y colocar encima las alcachofas. Rociar el conjunto con aceite de arbequina y decorar con una lámina de panceta frita.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
596,05 Kcal.	14,07 g (9,44%)	13,42 g (9%)	54,01 g (81,56%)	22,17 g (32,46%)	24,89 g (36,43%)	6,28 g (9,19%)	81,5 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 97



7. ALUBIAS BLANCAS Y VERDES AL ESTRAGÓN

Restaurador: PACO CARRETERO

Ingredientes

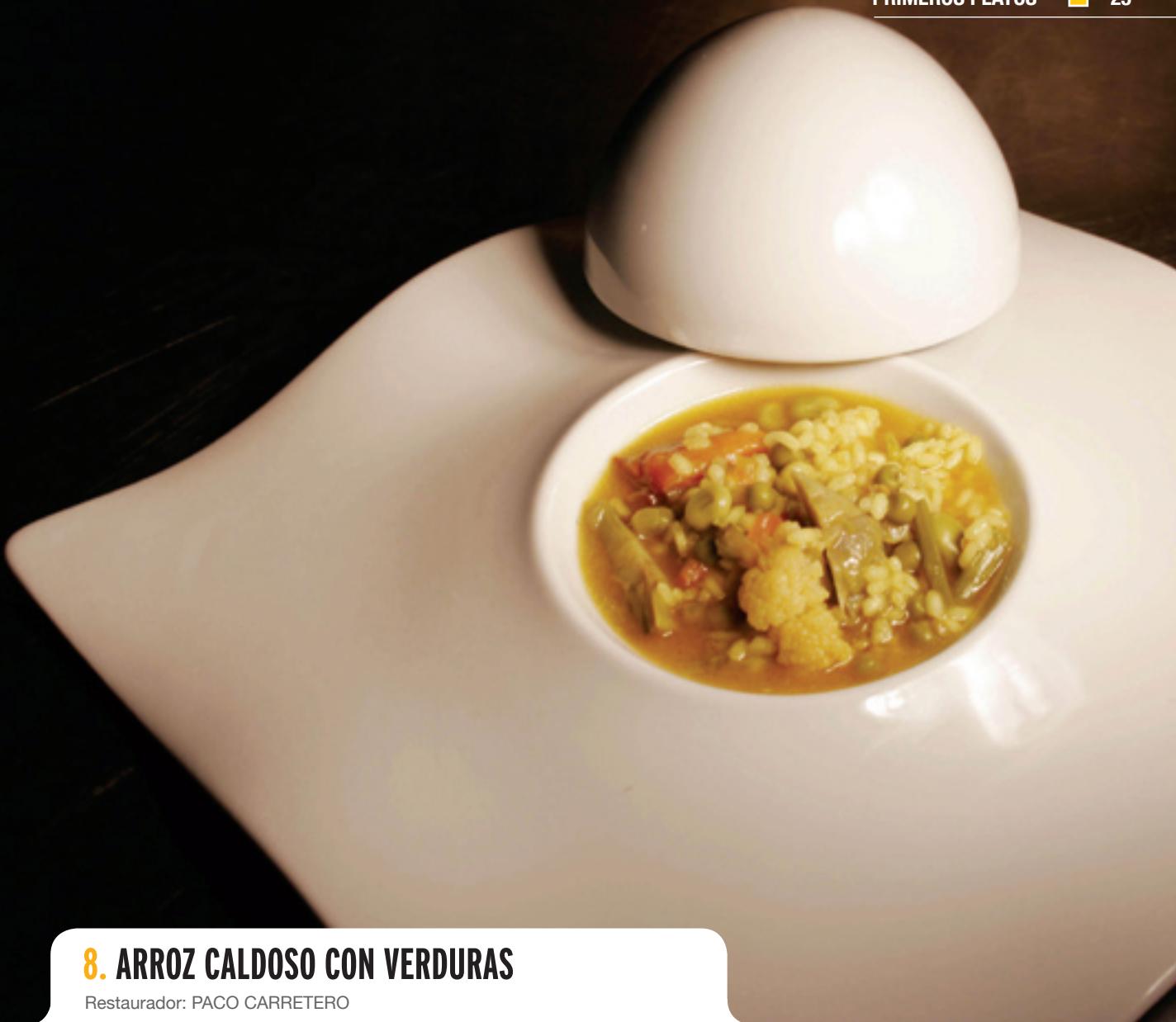
- 300 g. de alubias
- 600 g. de judías verdes
- 400 g. de tomates maduros
- Zumo de medio limón
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de estragón
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Elaboración

Coceremos las alubias y en los últimos 10 minutos de su cocción le añadimos las judías verdes. En una cazuela plana con un chorrito de aceite, pondremos los ajos picados y los tomates pelados y bien picados a sofreír a fuego lento, sazonar con sal y una pizca de azúcar. Cuando tengamos el tomate hecho, escurrimos las alubias y las judías verdes y las incorporamos al tomate, añadiéndole la cucharadita de estragón y el zumo del limón. Dejaremos cocer unos minutos, sazonándolas con la sal y una pizca de pimienta antes de servir.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
305,24 Kcal.	21,09 g (27,67%)	41,14 g (53,97%)	6,22 g (18,37%)	0,93 g (2,73%)	3,42 g (10,08%)	1,34 g (3,95%)	0 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 97



8. ARROZ CALDOSO CON VERDURAS

Restaurador: PACO CARRETERO

Ingredientes

- 500 g. de arroz
- 100 g. de alubia verde
- 3 alcachofas
- 1 manojo de ajos tiernos
- 2 cebollas tiernas
- 100 g. de guisantes
- 1/4 de coliflor
- 2 tomates maduros
- Azafrán
- Pimentón

Elaboración

En una olla ponemos a rehogar todas las verduras. Tratando de no moverlas demasiado para que no se nos deshagan. Cuando estén casi rehogadas le añadimos el tomate pelado y picado y seguidamente el pimentón y el azafrán que sofriremos unos instantes antes de incorporar el arroz y el caldo. La cocción tiene que ser a fuego vivo los primeros diez minutos, bajándola el resto de tiempo a media. Hay que tener en cuenta que estos tipos de arroces (caldosos) se deben retirar del fuego unos minutos antes de que finalice su total cocción.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
558 Kcal	18,77 g (13,46%)	115,39 g (82,72%)	2,37 g (3,82%)	0,57 g (0,92%)	0,4 g (0,64%)	0,97 g (1,56%)	0 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 98



9. ARROZ CON CUATRO TONTERÍAS

Restaurador: PACO CARRETERO

Ingredientes

- 600 g. de arroz
- 6 dientes de ajo
- 3 ñoras
- 1 pimiento
- 1 tomate maduro
- 300 g. de colas de gamba pelada
- 1 calamar mediano

Elaboración

Ponemos la paella a fuego lento con un poco de aceite, e iremos sofriendo por este orden: las ñoras, el pimiento y las colas de gamba que retiraremos, seguidamente los ajos picaditos, cuando empiecen a dorarse echar el calamar troceado y a continuación el tomate bien picadito. Añadimos el arroz y lo sofreímos con todos los ingredientes antes de incorporar el caldo para su cocción, que la haremos: los primeros 10 minutos a fuego vivo y más lento el resto, decorándolo con las tiras de pimiento y las colas de gambas peladas.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
624,61 Kcal.	30,03 g (19,23%)	118,93 g (76,16%)	3,20 g (4,60%)	0,69 g (0,99%)	0,67 g (0,97%)	1,07 g (1,54%)	209,06 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 98



10. ARROZ MELOSO DE TRIGUEROS

Restaurante: LA VIEJA BODEGA. Avda. de La Rioja, 17.- CASALARREINA

Ingredientes

- 300 g. de arroz carnaroli
- 250 g. de espárragos trigueros
- 2 cebolletas
- 2 puerros
- 2 cebollas
- 250 cl. de aceite de oliva virgen extra
- 150 g. de parmesano

Elaboración

Cortamos los espárragos en tres, la parte de atrás la ponemos en una cazuela junto con una cebolleta, una zanahoria, las dos cebollas y un puerro, con todo esto hacemos un caldo de verduras que nos servirá para mojar el arroz. En una sartén ponemos el aceite, la cebolleta, la zanahoria y el blanco del puerro todo muy picadito. Salteamos a fuego fuerte y añadimos el arroz y vamos mojando con el caldo, cazo a cazo según se vaya consumiendo para conseguir que el arroz suelte la fécula sin que llegue a romperse añadiéndole un chorrito de aceite de oliva para que ligue bien con el queso rallado. Las puntas de espárragos las blanquearemos y pasaremos por la plancha utilizándolas para decorar.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
1097,57 Kcal.	24,75 g (9,02%)	80,48 g (27,5%)	76,47 g (62,72%)	16,27 g (13,34%)	49,76 g (40,81%)	5,80 g (4,76%)	37,5 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 98



11. ARROZ SALTEADO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA

Restaurante: LA RANA DEL MORAL. Ramón Subirán, 34.- CALAHORRA

Ingredientes

- 120 g. de arroz
- Berenjena
- Cebolla
- Setas
- Puerro
- Champiñón
- Zanahoria
- Aceite de Oliva
- Calabacín
- Salsa de soja

Elaboración

Cocer el arroz en agua con sal.
 Rehogar todas las verduras en aceite de oliva (cortadas en tiras).
 Juntar el arroz y las verduras y añadir salsa de soja al gusto.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
263,42Kcal	7,29 g (11,07%)	33,83 g (51,37%)	10,99 g (37,56%)	1,49 g (5,07%)	4,94 g (16,86%)	1,11 g (3,80%)	0 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 98



12. CAPARRONES

Restaurante: EL CACHETERO. Laurel, 3.- LOGROÑO

Ingredientes

- Caparrones
- Pata de cerdo
- Oreja
- Tocino
- Chorizo fresco
- Agua
- Pimentón dulce picante
- Aceite
- Sal

Elaboración

Lavamos los caparrones y los cubrimos con agua dos o tres dedos por encima, los dejamos en agua 24 horas.

En ese mismo agua se ponen a hervir al fuego con la pata, la oreja y el tocino. Una vez que rompa a hervir les bajamos a fuego lento durante 3 horas aproximadamente, cuando les falte 1/2 hora les añadimos el chorizo y al final le pondremos la sal.

En una sartén con un chorro de aceite echamos un tenedor de pimentón dulce picante y rápidamente se le añade a los caparrones, mezclando todo con una cuchara de madera suavemente. Las dejamos reposar.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
1099,53 Kcal.	60,56 g (22,03%)	44,45 g (15,16%)	76,21 g (62,38%)	25,18 g (20,61%)	36,77 g (30,1%)	9,47 g (7,75%)	111,47 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 98



13. ENSALADA DE ALMEJAS Y CIGALITAS ENVUELTAS EN POLVO DE PISTACHO Y CREMA DE GUACAMOLE

Restaurante: ALAMEDA.- Plaza de Azpilicueta, s/n.- FUENMAYOR

Ingredientes

Ensalada

- Rúcula
- Berro
- Escarola
- Zanahoria rallada
- Aguacate
- Tomate
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico de Rioja
- Sal
- 12 almejas
- 6 cigalitas
- Pistachos

Guacamole

- Aguacate
- Cebolla
- Tomate
- Pimiento verde
- Aceite de oliva
- Unas gotas de picante

Elaboración

Para la ensalada: mezclar todos los ingredientes y aliñar.

Para las cigalitas envueltas en polvo de pistacho: hacer polvo el pistacho y rebozar las cigalitas.

Para el guacamole: triturar todos los ingredientes y hacer una crema.

Almejas, hacerlas al vapor.

Presentación: colocar la ensalada, hacer unas líneas de guacamole, colocar las cigalitas (previamente pasadas por la plancha), poner las almejas y dibujar unas rayas con el vinagre balsámico de Rioja.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
396,82 Kcal.	12,90 g (13,01%)	11,33 g (10,71%)	33,29 g (75,5%)	5,08 g (11,51%)	22,14 g (50,21%)	4,36 g (9,88%)	51,2 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 99



14. ENSALADA DE ARROZ

Restaurador: PACO CARRETERO

Ingredientes

- 1/4 de arroz
- 1 lata de bonito
- 1 lata de anchoas
- 2 tomates
- 2 huevos cocidos
- 1 cebolla tierna
- Un puñadito de berros
- Aceite
- Vinagre
- Sal

Elaboración

En una cazuela con abundante agua cocemos el arroz, por espacio de veinte minutos. Transcurridos estos, lo escurrimos y enfriamos, seguidamente lo colocamos en una fuente o en un bol y mezclamos el bonito desmenuzado, la cebolla picada y bien lavada, los tomates pelados y partidos en taquitos, los huevos cortados en gajos y por último los filetes de anchoas. Finalmente la aliñaremos con el aceite y el vinagre, este último siempre al gusto, antes de servir le incorporamos las hojitas de berro para darle un poco de color. Dejaremos en la nevera para tomarla fresca. También la podemos aliñar con una mahonesa clarita y una cucharadita de mostaza.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
511,20 Kcal.	18,67 g (14,6%)	59,42 g (43,59%)	23,58 g (41,51%)	3,78 g (6,66%)	13,75 g (24,21%)	3,49 g (6,14%)	158,76 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 99



15. ENSALADA DE LENTEJAS

Restaurador: PACO CARRETERO

Ingredientes

- 400 g. de lentejas
- 1 cebolla tierna
- 2 cogollos
- 2 pimientos del piquillo
- 2 tomates
- 2 huevos cocidos
- Vinagreta
- Aceite
- Mostaza 1 cucharadita
- Vinagre

Elaboración

Una vez cocidas y escurridas las lentejas, las pasamos a una ensaladera. Limpiamos los cogollos y los cortamos en juliana, los tomates pelados y cortados en dados y la cebolla picada muy fina. Mezclamos todo con las lentejas, removiendo con cuidado para no romperlas. Preparamos una vinagreta con el aceite, la mostaza y el vinagre bien batido todo, que verteremos sobre la ensalada, mezclando con cuidado. Por último cortaremos los pimientos en tiras y los huevos en cuartos, que iremos colocando de forma decorativa antes de servir.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
475 Kcal.	31,97 g (26,94%)	62,47 g (52,65%)	10,76 g (20,41%)	2,06 g (3,90%)	5,16 g (9,79%)	2,03 g (3,84%)	123,5 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 99



16. ENSALADA DE PERDIZ ESCABECHADA CON VINAGRETA DE FUTOS SECOS

Restaurante: ASADOR CASA EMILIO. República Argentina, 8.- LOGROÑO

Ingredientes

Para el escabeche

- 1 perdiz de tiro
- 1 cebolla
- 1/4 l. de vinagre de vino
- 1 cucharada de tomate frito
- 2 clavos
- 1 rama de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 3 pimientas en grano
- Sal

Para la ensalada

- 1 lechuga
- 1/2 lollo
- 1/2 treviso
- 1/2 dl. de vinagre de módena
- 1 dl. de aceite oliva virgen

Para la vinagreta

- Pistachos
- Piñones
- Almendra picada
- Perejil
- Aceite de oliva

Elaboración

En una cazuela pondremos a pochar la cebolla en juliana, con el clavo, la pimienta, el tomillo y el laurel.

Una vez pochada añadiremos el tomate frito y el vinagre, llevaremos a ebullición y añadiremos la perdiz y la dejaremos cocer durante 2 horas tras las cuales apagaremos el fuego y dejaremos que se macere durante una hora.

Limpiar la ensalada.

En thermomix triturar los frutos secos con el perejil y el aceite de oliva

Disponer la ensalada en un plato, colocar sobre esta la perdiz escabechada y aliñar con la vinagreta de frutos secos.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
366,43 Kcal.	16,45 g (17,94%)	8,41 g (9,20%)	29,61 g (72,84%)	3,52 g (8,64%)	11,42 g (28,08%)	12,75 g (31,36%)	22,5 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 100



17. ENSALADA DE SALMÓN MARINADO Y PIQUILLOS

Restaurante: EL ROBLEDAL. Lamberto Felipe Muñoz, 20.- EZCARAY

Ingredientes

Marinado de salmón

- 600 g. de salmón fresco
- 50 g. de sal
- 50 g. de azúcar
- 1 pizca de pimienta, eneldo y finas hierbas
- 1 cebolla mediana

Vinagreta

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de vinagre de módena
- 1 tomate pequeño

Relleno de endibias

- 3 endibias grandes
- 1 cebolleta fresca
- 6 pimientos rojos y 6 verdes del piquillo asados
- 1 aguacate grande
- 7 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 3 cucharadas de vinagre de cava

Elaboración

Para marinar: limpiar el salmón y dejar el lomo de este entero. Poner en un recipiente el salmón con la cebolla, el azúcar, la sal y pimienta etc. y cubriendo el lomo. Dejar en la nevera 24 h., después de marinado se puede congelar.

Para el relleno de endibia: picar en juliana el salmón marinado, los pimientos y el aguacate y la cebolleta en cuadraditos pequeños, poner todo en un recipiente y añadir el aceite y vinagre y mezclar.

Para la vinagreta: picar el tomate en taquitos pequeños y añadir a un recipiente junto con el vinagre de módena y el aceite de oliva y mezclar.

Final y presentación: lavar las endibias y separar 16 hojas grandes, el resto de éstas picar en juliana y reservar. Rellenar las 16 hojas de endibias con el relleno que hemos preparado y colocar en una bandeja y adornar el plato con la endibia que tenemos reservada.

Aliñar con la vinagreta de tomate.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
802,01 Kcal.	41,26 g (20,6%)	56,19 g (28,06%)	45,67 g (51,31%)	7,38 g (8,30%)	24,39 g (27,41%)	9,44 g (10,61%)	75 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 100



18. ENSALADA DE TRUCHA MARINADA AL VINAGRE DE RIOJA CON QUESO FRESCO CAMERANO

Restaurante: KABANOVA. B. C. Guardia Civil, 9.- LOGROÑO

Ingredientes

- 1 trucha (a ser posible autóctona) de unos 600/700 g.
- 1 frasquito de huevas de trucha
- 2 dl. de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada sopera de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de café de miel de alta montaña
- Varias lechugas de ensalada (hoja de roble, lollo rosa, escarola, etc.)
- 1 manojo de berros
- 100 g. de queso fresco de cameros
- Sal

Elaboración

En primer lugar limpiamos la trucha de espinas, cabeza y pieles, dejando sólo los lomos. Los troceamos en dados de unos dos centímetros de lado y los salamos levemente.

Por otro lado mezclamos en un bol el vinagre, la miel y el aceite con una pizca de sal y lo batimos bien hasta que quede homogéneo.

Introducimos en una bolsa de cierre hermético la trucha con la mezcla anterior y lo cerramos quitándole el aire. Lo dejaremos macerar en la nevera durante 4 horas aproximadamente moviéndolo de vez en cuando para que se impregne todo el pescado. Mientras tanto limpiamos bien todas las lechugas con agua fría y las escurrimos. Cortamos unos rectángulos de queso fresco de unos 6 x 2 cm.

Colocamos en el centro de un plato la lámina de queso fresco. Sobre esta unos trocitos de la trucha escurrida. En un lado dispondremos las diferentes lechugas y los berros. Para terminar ponemos unas pocas huevas encima de la trucha y lo salseamos todo con unas cucharadas de la marinada previamente colada.

Podemos decorar la ensalada con unas hojas de perejil fresco o unas ramitas de cebollino.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
292,10 Kcal.	34,88 g (47,85%)	0,88 g (1,21%)	16,50 g (50,91%)	5,59 g (17,26%)	5,56 g (17,16%)	2,41 g (7,43%)	143,5 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 100



19. ENSALADA DE VAINAS

Restaurante: LA VIEJA BODEGA. Avda. de La Rioja, 17.- CASALARREINA

Ingredientes

- 250 g. vainas
- 100 g. lechugas varias
- 1/2 l. de sidra asturiana
- 200 g. foie fresco
- 1 manzana gran smith
- pimienta rosa
- 1 hoja de gelatina
- 100 g. tomate cherry
- 25 g. azúcar
- 5 g. sal maldón

Elaboración

Limpiar las lechugas y reservar. Limpiar las vainas cortar en dos y después a la mitad. Cocer en agua con un poco de sal, dejar al diente, enfriar en agua con hielo. Poner la sidra al fuego, reducir un poco hasta quemar el alcohol, retirar y añadir la hoja de gelatina previamente remojada en agua fría. Cortamos la manzana en bastones y reservamos en agua con limón. Los tomates los trituramos y ponemos a fuego lento con el azúcar dejándolo reducir hasta conseguir una mermelada de tomate. Para montar el plato, ponemos un bouquet de lechuga, encima las vainas, con un rallador fino, rallar el foie muy frío sobre las vainas, y sazonar con la sal maldón y la pimienta rosa machacada. Ponemos la sidra alrededor y decorar con la mermelada de tomate y los bastones de manzana.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
354,32 Kcal.	9,42 g (10,64%)	24,15 g (27,26%)	21,37 g (54,27%)	7,51 g (19,07%)	8,06 g (20,46%)	2,13 g (5,40%)	127,5 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 101



20. ESPAGUETIS - PUTANACCA

Restaurador: PACO CARRETERO

Ingredientes

- 1/2 Kg. de espaguetis
- 1 lata de anchoas
- 6 tomates
- 1 puñadito de alcaparras
- 1 bote de aceitunas negras sin hueso
- 1 pizca de orégano
- Aceite
- Sal

Elaboración

Pondremos una cazuela con abundante agua, sal y un chorrito de aceite crudo al fuego. Cuando empiece a hervir coceremos la pasta. Dependiendo, si es fresca (3 - 4 minutos) o seca (8 - 10 minutos) suele ponerlo en los paquetes de pasta el tiempo de cocción. Una vez cocidos, los escurrimos, enfriamos con agua (en el grifo) y les ponemos un chorrito de aceite crudo para que no se nos peguen, los reservamos. Pelamos los tomates, los trinchamos y los sofremos. Entretanto picamos las anchoas o las majamos en un mortero. Cuando tengamos el tomate sofrito, añadimos las alcaparras, las aceitunas troceadas, la pizca de orégano y por último las anchoas, salteamos ligeramente y le incorporamos los espaguetis.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
693,39 Kcal.	19,90 g (11,48%)	104,03 g (56,26%)	24,82 g (32,21%)	3,24 g (4,2%)	15,72 g (20,41%)	3,41 g (4,43%)	4,75 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 101



21. ESPÁRRAGOS FRESCOS BLANCOS Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS A LA PLANCHA CON ACEITE DE AJOS

Restaurante: MASSIP. Academia Militar, 6.- EZCARAY

Ingredientes

- 6 espárragos blancos
- 6 espárragos trigueros
- Aceite de ajos
- Sal Mandón

Elaboración

En una cazuela pequeña ponemos 1/2 l. de aceite de oliva virgen extra de La Rioja y una cabeza de ajos entera.

La ponemos al fuego lento y calentamos el aceite hasta una temperatura de 50º C, nunca debe de hervir el aceite y tampoco nos debe de quemar, durante 30 minutos aproximadamente, así obtenemos un aceite con sabor a ajo. Reservaremos el aceite y lo utilizaremos como queramos.

Los espárragos los lavamos y pelamos bien por el tallo y los cortaremos a lo largo por la mitad.

Los hacemos en una plancha hasta dorarlos bien. Seguidamente los servimos en una fuente y aliñaremos con el aceite y sal y listos.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
113,83 Kcal.	4,23 g (14,86%)	3,39 g (11,91%)	9,26 g (73,22%)	2,03 g (16,08%)	1,11 g (8,75%)	5,65 g (44,69%)	0 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 101



22. ESPÁRRAGOS RELLENOS

Restaurante: EL ROBLEDAL. Lamberto Felipe Muñoz, 20.- EZCARAY

Ingredientes

- 12 espárragos gruesos frescos
- 1/2 cucharilla de sal
- 1/2 cucharilla de azúcar
- Relleno de espárragos
- 400 g. de champiñón
- 400 g. de gambas peladas
- 1 1/2 cebolla roja fresca
- 1 diente de ajo
- 10 cucharadas de aceite de oliva virgen

Elaboración

Para los espárragos: pelar los espárragos, poner a hervir abundante agua con la sal y el azúcar y cuando rompa a hervir echar los espárragos y esperar a que borbotee el agua y a partir de este momento contar 25 minutos, después apagar el fuego y mantener en el agua hasta su utilización.

Para el relleno: picar la cebolla y el ajo y rehogar en el aceite de oliva. Añadir los champiñones y las gambas picadas en taquitos, rehogar y dejar unos minutos a fuego lento para que se hagan y después retirar del fuego.

Final y presentación: sacar los espárragos del agua, escurrirlos bien, colocarlos en una bandeja plana y abrirlos por la mitad como un libro y llenar.

Adornar por encima con 2 cucharadas de mayonesa diluida con una cucharada de leche, gratinar en el horno y espolvorear finas hierbas.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
343,64 Kcal.	23,07 g (26,85%)	6,54 g (7,61%)	25,03 g (65,54%)	3,67 g (9,61%)	16,01 g (41,94%)	3,44 g (8,99%)	185 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 101



23. HUEVOS POCHÉ, HABITAS, GUISETAS Y JAMÓN IBÉRICO

MUSEO CULTURA DEL VINO (Dinastía Vivanco). Carretera, 232, Km. 443.- BRIONES

Ingredientes

- 350 g. de habitas frescas peladas
- 350 g. de guisantes, pelados
- 2 cebolletas
- Sal, agua y vinagre
- Aceite de olivas Arbequinas
- 8 huevos
- Jamón Ibérico

Elaboración

Se corta sobre una tabla, las cebolletas en trocitos pequeñitos y seguidamente se saltean en una sartén caliente con un poco de aceite de oliva, con el fin de conseguir un color doradito. A continuación, se añaden las habas y los guisantes, y se rehoga con el propio vapor que van soltando durante no más de 5 minutos. Por otro lado se pone en un cazo agua con vinagre a hervir y cuando esté hirviendo se van cociendo los huevos de uno en uno durante 5 minutos. Final y presentación: en el fondo de cada plato se colocan las habas y los guisantes, sobre éstos el huevo poché y encima una loncha de jamón ibérico. Se rocía el plato con aceite virgen y se pone a punto de sal.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
266,91 Kcal.	11,97 g (17,93%)	10,01 g (14,06%)	20,12 g (67,83%)	3,76 g (12,67%)	12,30 g (41,47%)	2,22 g (7,47%)	246 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 102



24. MENESTRA A LOS CINCO MINUTOS

Restaurante: CHEF NINO. Basconia, 4.- CALAHORRA

Ingredientes

- 4 alcachofas
- 4 puntas de espárragos verdes
- 4 puntas de espárragos blancos
- 20 g. de guisantes
- 20 g. de borraja
- 40 g. de lonchas de jamón
- 1 dl. de aceite
- 2 dl. de espuma de cuajada
- 20 g. de habitas baby

Elaboración

Confitamos las alcachofas en aceite de oliva a fuego lento. Las dejamos enfriar y las partimos en cuatro trozos. Escaldamos los guisantes. Frímos la borraja para que nos quede crujiente. Marcamos a la plancha los espárragos para que quedan crujientes. Secamos en el horno, con calor seco suave, las láminas de jamón. Calentamos ligeramente las habitas baby. Colocamos las verduras de forma graciosa en un plato hondo con un punto de la espuma de cuajada, el jamón machacado como si fuera la sal y un chorro de aceite de oliva.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
328,7 Kcal.	9,49 g (11,55%)	7,24 g (8,25%)	29,16 g (79,84%)	5,45 g (14,92%)	19,93 g (54,56%)	2,41 g (6,59%)	12 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 102



25. MENESTRA DE VERDURAS DE TEMPORADA

Restaurante: EL CACHETERO. Laurel, 3.- LOGROÑO

Ingredientes

- Verduras de temporada
- Falda de cordero troceada
- Cebolla
- Huevo
- Aceite
- Sal

Elaboración

Rehogamos en una cazuela la cebolla muy picada junto con el cordero y vamos añadiendo las verduras por orden de dureza (de mayor a menor). Añadimos la sal y una vez terminadas rebozamos a parte algunas verduritas y se las añadimos a la menestra.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
807,56 Kcal.	50,07 g (24,8%)	55,88 g (25,95%)	44,09 g (49,13%)	14,73 g (16,42%)	21,07 g (23,48%)	3,28 g (3,65%)	282 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 102



26. MENESTRA TRADICIONAL DE VERDURAS

Restaurante: CHEF NINO. Basconia, 4.- CALAHORRA

Ingredientes

- 24 alcachofas
 - 150 g. guisantes pelados
 - 100 g. habitas baby peladas
 - 8 espárragos
 - 100 g. judía verde
 - 150 g. coliflor de Calahorra
 - 150 g. cardo limpio
 - Sal
- 1 dl. aceite virgen extra
 - 100 g. jamón ibérico
 - 1/2 cebolla pequeña
 - 1 diente de ajo

NOTA: Se pueden variar las verduras dependiendo de la temporada.

Elaboración

Cocemos las verduras ya limpias por separado, ya que el punto de cocción de cada una es diferente. Una vez cocidas al gusto, las enfriamos rápidamente para que no se pase el punto de cocción. Cortamos la cebolla finamente y la pochamos en el aceite, añadimos el jamón, para que se dore un poquito y posteriormente salteamos todas las verduras juntas hasta que están calientes. Emplatamos de forma graciosa.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
481,92 Kcal.	52,73 g (43,77%)	40,64 g (33,73%)	12,05 g (22,5%)	3,39 g (6,32%)	4,68 g (8,73%)	2,60 g (4,86%)	17,56 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 102



27. PARRILLADA DE VERDURA CON SALSA DE ÑORAS Y FRUTOS SECOS

Restaurante: EL CAMINANTE. Avda. de La Rioja, 52.- AGONCILLO

Ingredientes

- 100 g. de pimiento verde
- 100 g. de pimiento rojo
- 100 g. de cebolleta tierna
- 100 g. de puerro
- 100 g. de tomate fresco
- 100 g. de zanahoria
- 100 g. de calabacín
- 100 g. de cogollos de lechuga
- 100 g. de alcachofa
- 100 g. de berenjena
- Salsa**
- 40 g. de ajo
- 100 g. de tomate fresco
- 20 g. de avellanas
- 80 g. de pan de maíz para los celíacos
- 40 g. de aceite de oliva virgen
- 80 g. de ñoras

Elaboración

Limpiamos todas las verduras y las ponemos en una sartén antiadherente muy caliente y las marcamos un poco, luego con el horno precalentado a 170º C las introducimos en una bandeja tipo Pirex o material antiadherente durante unos 15 minutos para que queden crujientes, las sacamos y las ponemos en una bandeja o en un plato.

Salsa: en una bandeja ponemos los ajos (sin pelar), el tomate, las avellanas y el pan y lo metemos al horno precalentado a 200º C, lo dejamos hasta que se tueste todo. Mientras tanto ponemos a remojar las ñoras.

Cuando las ñoras están bien hidratadas y los ajos, el tomate, las avellanas y el pan tostado, pelamos los ajos y lo ponemos todo en un vaso batidor con el aceite y lo trituramos todo bien con la batidora, si nos gusta que tenga una textura fina lo pasamos por el chino, si no, no es necesario.

Usaremos esta salsa para aderezar las verduras.

Las verduras se hacen poco para mantener la mayor proporción posible de vitaminas termo sensibles.

Si queremos un plato muy ligero podemos prescindir de la salsa y aderezar las verduras con 10 g. de aceite de oliva virgen.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
237,94 Kcal.	5,84 g (9,81%)	22,02 g (37,03%)	14,06 g (53,16%)	1,83 g (6,94%)	9,39 g (35,52%)	1,88 g (7,12%)	0 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 103



28. PARRILLADA DE VERDURAS AL DENTE AL AROMA DE TOMILLO, CON SHITAKE Y CIGALITA

Restaurante: LA GALERIA.- Saturnino Ulargui, 5.- LOGROÑO

Ingredientes

- 1 manojo de borraja
- 200 g. de vaina limpia y troceada
- 2 pencas de acelga limpia y troceada
- 8 hojas de tomate pelado y limpio
- 50 g. de habas peladas
- Crujiente de jamón
- 200 ml. de puré de guisantes
- 4 cigalas peladas
- 100 g. shitake laminado
- Aceite de oliva virgen
- Aceite de tomillo
- Sal

Elaboración

Pondremos 3 cazos con agua, sal y aceite para cocer las diferentes verduras, se cocerán a gusto de cada persona, dejándolas al dente, se enfriarán en agua, hielo y sal. Una vez caliente el puré de guisantes, lo emulsionaremos con aceite de oliva virgen, reservándolo para el final del plato, el shitake con una sartén bien caliente lo saltearemos con un chorrito de aceite y sal.

En una sartén bien caliente, añadiremos el aceite de tomillo, cuando humee el aceite, añadiremos todas las verduras, dejando que cojan un leve color. En la sartén de las setas todavía caliente añadiremos las cigalas peladas. En el plato que hayamos designado, pondremos un aro de metal, introduciendo dentro de él todas las verduras. Quitamos el aro, salseamos con el puré de guisantes y terminamos el plato poniendo encima las setas, la cigalita, el crujiente de jamón y chorrito de aceite de oliva virgen.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
462,53 Kcal.	20,83 g (18,01%)	14,20 g (11,51%)	36,45 g (70,93%)	5,42 g (10,55%)	25,45 g (49,52%)	3,27 g (6,36%)	89 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 103



29. PASTEL DE ALCACHOFA, PATATA Y ANCHOAS

MUSEO CULTURA DEL VINO (Dinastía Vivanco). Carretera, 232, Km. 443.- BRIONES

Ingredientes

- 300 g. de patata
- 15 unidades de alcachofa
- 24 anchoas frescas
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Cebollino, sal

Elaboración

Pelar y cocer la patata troceada, hacer un puré machacando la patata con un tenedor. Poner a punto con aceite de oliva y sal.

Limpiar la alcachofa quitando las hojas externas, cuartearla y cocerla unos 15 minutos en agua con sal. Reservar.

Limpiar las anchoas hasta dejar los lomos limpios y sin espinas.

En un molde rectangular untado de aceite de oliva, colocar en la base el puré de patata, sobre éste una capa de alcachofas y sobre la misma disponer los lomos de anchoas con la piel hacia arriba.

Hornear a 170º C unos 10 minutos. Dejar templar.

Final y presentación: servir directamente del molde, o bien emplatar y cubrir de cebollino.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
317,47 Kcal.	33,14 g (41,75%)	30,72 g (38,7%)	6,90 g (8,66%)	1,24 g (3,51%)	2,24 g (6,35%)	2,54 g (7,21%)	17,47 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 103



30. POCHAS EN VIGILIA

Restaurante: CHEF NINO. Basconia, 4.- CALAHORRA

Ingredientes

- 600 g. de alubia pocha
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla pequeña
- Pimiento verde del cristal
- Calabaza limpia
- Ajos
- Pimiento rojo najeano
- Aceite extra virgen

Elaboración

Cortamos todas las hortalizas y verduras muy finitas y más o menos al mismo tamaño. Ponemos a cocer en agua fría a fuego alto todas las hortalizas, las pochas y los ajos. Cuando rompa a hervir, bajamos a fuego lento sin que deje de hervir y rectificamos de sal. Una vez cocido, apartamos del fuego y añadimos el aceite virgen extra y removemos. Dejamos reposar durante 20 minutos.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
513,97 Kcal.	36,09 g (28,90%)	75,63 g (58,86%)	7,46 g (13,05%)	1,62 g (2,40%)	3,33 g (5,83%)	1,81 g (3,16%)	0 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 104



31. PUNTAS DE ESPÁRRAGOS A LA PARRILLA CON TRUFA DE VERANO Y MAHONESA DE TRUFA

Restaurante: ECHAURREN. Héroes del Alcázar, 2.- EZCARAY

Ingredientes

- 4 puntas de espárragos naturales por ración
- Unos lardones de tomate crudo
- Sal Maldon
- Aceite Dauro L`Empordà
- Para la mahonesa de trufa**
- 1 huevo
- Unas gotas de limón
- 1/2 l. de aceite Dauro L`Empordà
- Una trufa, la más fea de la cesta
- Un chorrito de aceite de trufa
- Un chorrito de salsa de soja para darle color oscuro a la mahonesa

Elaboración

Cocemos los espárragos unos 10 minutos en agua más bien salada con un poco de azúcar y un chorrito de aceite. Marcamos en la parrilla los espárragos a modo de las parrilladas típicas catalanas. No demasiado, que tomen color pero que mantengan su textura. Los colocamos en una fuente de horno con los lardones de tomate crudo. Una vez que la mahonesa ha cogido consistencia se añade la trufa y el resto de ingredientes y se turbinan en la thermomix hasta que desaparezcan totalmente y rectificamos de sal y listo. Final: damos un golpe de horno a los espárragos para que salgan calientes a la mesa. Lo colocamos en un plato con una cucharada de mahonesa de trufa y un cordón de aceite de oliva Dauro de L`Empordà por encima. Podemos añadir un poco de cebollino picado.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
182,06 Kcal.	2,72 g (5,98%)	4,32 g (9,49%)	17,1 g (84,53%)	2,36 g (11,66%)	12,44 g (61,50%)	1,55 g (7,66%)	8 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 104



32. PURE DE CALABACINES

Restaurante: CAMEROS. Avda. Principal, 1 (Urbanización).- EL RASILLO DE CAMEROS

Ingredientes

- 500 g. de calabacín
- 200 g. de patatas
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Se monda el calabacín y las patatas, se cortan en trozos y se echan en agua hirviendo con sal, dejándolos cocer de 20 a 25 minutos. Se pasan los trozos por el pasapurés, se vierte en un cazo y se condimenta con el aceite frito con el ajo, se rectifica de sal si es necesario y se sirve.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
138,77 Kcal.	3,39 g (9,76%)	10,28 g (29,62%)	9,34 g (60,62%)	1,22 g (7,89%)	6,62 g (42,95%)	0,97 g (6,26%)	0 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 104



33. RAVIOLIS DE JAMÓN Y SETAS DE PRIMAVERA CON ESPÁRRAGOS VERDES Y ACEITE DE TRUFAS

Restaurador: PACO CUARTERO

Ingredientes

- 24 espárragos
- 1 puerro
- 400 g setas variadas
- 1 chalota
- Perejil picado
- 1 dl. de nata líquida
- 40 g de jamón (hueso)
- 0,5 l de fondo blanco
- 20 g de jamón serrano
- 8 g de trufa
- 4 tomates pequeños maduros
- Pasta fresca
- Sal y pimienta
- Vinagre balsámico
- Aceite de oliva

Elaboración

Cocer 4 hojas de puerro y enfriar. Formar 4 manojos de espárragos y liar con las hojas de puerro. Reservar templado.
 Rehogar en aceite la chalota picada en blanco, añadir las setas limpias y cortadas en juliana, cocer e incorporar el perejil. Salpimentar.
 Preparar una infusión con 2 dl. de nata y el hueso de jamón, durante tres horas, colar, enfriar y montar. Rellenar las obleas de pasta fresca, sellar y congelar.
 Cortar los espárragos restantes longitudinalmente en láminas finas con un pelador o mandolina; freir a 160º hasta que estén crujientes.
 Confitar los tomates en aceite con ajos, escurrir.
 Culis: cocer los tallos de los espárragos en medio litro de agua o fondo blanco, triturar, pasar por un chino y agregar un dl. de nata, reducir.
 Mezclar la trufa rallada con 20 g de jamón picado muy fino, 8 cl. de aceite de oliva, 2 cl. de vinagre y sal.
 Disponer en un lado del plato el manjo de espárragos con su atadillo de puerro, enfrente poner un montoncito de setas, encima colocar el tomate y alrededor 4 raviolis cocidos al momento en el fondo blanco (sazonado).
 Salsear con el culis de espárragos por el fondo del plato y aliñar con el aceite de trufas.
 Decorar los espárragos fritos.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
840,93 Kcal.	15,44 g (7,34%)	66,83 g (29,8%)	58,45 g (62,55%)	25,42 g (27,21%)	25,5 g (27,29%)	2,94 g (3,14%)	108,5 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 104



34. SALTEADO DE HABITAS TIERNAS CON COLAS DE CIGALAS Y CHORIZO RIOJANO

Restaurante: LA RANA DEL MORAL. Ramón Subirán, 34.- CALAHORRA

Ingredientes

- 150 g. de habitas
- 4 colas de cigala
- 25 g. de chorizo
- 2 dl. de aceite oliva virgen
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo

Elaboración

Desgranar las habitas, pelar las colas de cigala, picar el chorizo. Poner el aceite en una sartén, incorporar el ajo y cebolla y dejar sudar, una vez rehogado incorporar el chorizo, las colitas de cigala y las habitas y saltear todo junto, poner a punto de sal y emplatar.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
438,66 Kcal.	26,18 g (23,87%)	18,55 g (16,92%)	28,86 g (59,21%)	6,02 g (12,35%)	17,53 g (35,97%)	3,58 g (7,34%)	79,45 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 105



35. SALTEADO DE MOLLEJAS Y VERDURITAS CON SETAS

Restaurante: LAS DUELAS. San Agustín,2.- HARO

Ingredientes

- 100 g. de mollejas
- 4 judías verdes
- 1 zanahoria grande
- 100 g. de guisantes extrafinos
- 100 g. de coliflor
- 50 g. de habas repeladas
- 100 g. de romanescu
- 2 patatitas (tipo roseval) cocidas
- 1 calabacín pequeño
- 250 g. de setas de temporada (hongos, rebozuelos, perretxikos)
- Jugo de cordero
- Aceite y sal

Elaboración

Se cuecen todas las verduras por separado en agua con sal, dejándolas al dente y enfriándolas en agua con hielo. Se sazonan las mollejas y se doran en una sartén antiadherente. Por otro lado, se lavan, se pican y se saltean las setas. En el momento de emplatar, se saltean las verduras con un poco de aceite; se añaden las mollejas y las setas y se une el conjunto con un par de cucharadas de jugo de cordero.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
211,41 Kcal.	10,27 g (19,42%)	19,81 g (37,48%)	10,07 g (42,85%)	1,15 g (4,91%)	5,58 g (23,73%)	0,94 g (3,98%)	350 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 105



36. SALTEADO DE SETAS FRESCAS CON JUGO DE CARNE

Restaurante: MASSIP. Academia Militar, 6.- EZCARAY

Ingredientes

- 100 g de setas del cardo
- 100 g de champiñones
- 100 g de senderuelas
- 100 g de setas de pie azul
- Aceite de ajos
- 250 dl de jugo de carne

Elaboración

Ponemos en una cazuela unos huesos de ternera con una cebolla, una zanahoria, un puerro, apio, etc.

Dejaremos que se doren primero los huesos y luego la verdura. Llenamos la cazuela de agua y dejamos que hierva despacio hasta que se consuma casi todo el caldo y obtendremos el jugo de carne.

Lo colamos y lo reservamos para su utilización.

Después limpiamos bien las setas y si hace falta las escaldamos en agua un poco para que se limpien mejor.

En una sartén con un poco de aceite de ajos saltearemos las setas y les añadiremos un poco de jugo de carne, rehogaremos un poco, probamos de sal y listo.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. polin	Colesterol
408 Kcal.	7,2 g (7,06%)	2 g (1,84%)	41,2 g (90,88%)	5,68 g (12,53%)	29,48 g (65,03%)	4,04 g (8,91%)	0 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 105



37. SOPA FRÍA DE TOMATE Y SANDÍA

Restaurante: TABERNA LAS CUATRO ESQUINAS.- Cuatro Esquinas.- CALAHORRA

Ingredientes

- 1 Kg. de tomates
- 1/4 de sandía
- 3 lonchas de jamón de jabugo
- Aceite de albahaca
- Sal

Elaboración

Se ponen en la thermomix los tomates y la sandía, se le añade la sal y se Tritura bien durante al menos 10 minutos, se pasa por el colador. Se pica el jamón muy fino. Se sirve en una taza la sopa con el jamón de jabugo picadito y se añade el aceite de albahaca. Decorar al gusto.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
195,66 Kcal.	8,35 g (17,08%)	24,54 g (50,16%)	7,12 g (32,76%)	1,61 g (7,41%)	2,39 g (10,97%)	2,10 g (9,64%)	11,94 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 106



SEGUNDOS PLATOS

Comer SANO



38. ANCHOAS MARINADAS RELLENAS DE HUEVAS DE ARENQUE CON AJO BLANCO Y HELADO DE ACEITE DE OLIVA

Restaurante: CASA TONI. Zumalacárregui, 27.- SAN VICENTE DE LA SONSERRA

Ingredientes

Anchoas marinadas

- 20 anchoas
- 300 g. de vinagre
- 1/2 l. de aceite oliva virgen
- 700 g. de agua
- 30 g. de sal

Ajo blanco

- 100 g. migas de pan
- 1/2 diente de ajo sin germen
- Sal
- 1/2 cucharada vinagre Jerez
- 200 g. almendra cruda y pelada
- 200 g. aceite oliva
- Agua fría

Helado de aceite de oliva

- 350 cl. aceite oliva virgen
- 275 g. de azúcar
- 25 g. azúcar invertido
- 500 cl. agua
- 100 g. de glucosa
- 3 g. estabilizante

Presentación

- tarro de huevas de arenque
- 1 cebollino picado

Elaboración

Para las anchoas: limpiar, desespinar y filetear las anchoas. Hacer una marinada con el agua, vinagre y sal. Incorporar las anchoas una a una para que no se peguen y se marinen de forma homogénea. Dejar marinar de 1 a 2 h. dependiendo del grosor de las anchoas y del gusto personal del marinado. Una vez marinadas escurrir bien y ponerlas en aceite de oliva. Reservar.

Para el ajo blanco: poner en la thermomix o vaso triturador la migas de pan, las almendras y el ajo. Hacer una pasta. Seguidamente incorporar el aceite y montar la pasta como si de una mayonesa se tratara. Sazonar con sal y con la vinagreta y dejar el grosor deseado con el agua fría.

Para el helado de aceite de oliva: mezclar en un cazo todos los ingredientes menos el aceite y el estabilizante. Poner al fuego y hervir durante unos minutos, retirar, incorporar el estabilizante, triturar y colar. Dejar enfriar. Una vez frío este almíbar mezclar con el aceite de oliva, dejar madurar en el frigorífico durante 10 horas. Seguidamente montar en la heladora.

Final y presentación: dispondremos las anchoas enrolladas y en el centro de cada una introduciremos las huevas de arenque. En el centro del plato se echará el ajo blanco, alrededor colocaremos las anchoas y coronaremos con una bola de helado. Salpicar con cebollino picado.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
1397,32 Kcal.	32,27 g (9,24%)	35,59 g (10,19%)	125,10 g (80,57%)	15,84 g (10,20%)	75,29 g (48,49%)	16,03 g (10,32%)	96,51 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 106



39. BACALAO A BAJA TEMPERATURA CON CEBOLLA ROJA CONFITADA, PIMIENTOS DEL CRISTAL Y CALDO DE PUERROS

Restaurante: CASA TONI. Zumalacárregui, 27.- SAN VICENTE DE LA SONSERRA

Ingredientes

Para el bacalao

- 4 lomos de bacalao
- Aceite de oliva
- Ajos

Para la cebolla roja

- 200 g. de cebolla roja
- 200 g. de aceite de oliva

Para los pimientos

- 4 pimientos del cristal asados

Para el caldo de puerros

- 1/2 l. de caldo de pollo
- 200 g. de blanco de puerros

Elaboración

Para el bacalao: aromatizamos el aceite con los ajos y cuando alcance 65º C introducimos los lomos de bacalao durante 10 minutos.

Para la cebolla roja: picamos la cebolla en juliana fina y la confitamos con el aceite de oliva a baja temperatura durante 3 h., escurrimos y reservamos.

Para los pimientos: los asamos y los limpiamos de piel y pepitas. Reservamos.

Para el caldo de puerros: cocemos en el caldo de pollo los puerros picados durante una hora a fuego suave. Trituramos y pasamos por el chino. Rectificamos de sal y reservamos.

Final y presentación: colocamos el bacalao en un plato sopero; a un lado la cebolla confitada, al otro lado los pimientos del cristal y servimos el caldo con una jarrita.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
488,46 Kcal.	50,50 g (41,35%)	12,92 g (10,58%)	26,09 g (48,06%)	3,38 g (6,23%)	15,78 g (29,07%)	2,98 g (5,48%)	75 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 106



40. BACALAO CON FRITADA Y SALSA RIOJANA

Restaurante: LAS DUELAS. San Agustín, 2.- HARO

Ingredientes

- 4 lomos de bacalao (de 180 g. cada uno)
- Aceite de oliva
- Fritada
- 1 cebolla grande
- 2 pimientos verdes
- 1/2 pimiento rojo
- 2 tomates
- aceite de oliva y sal
- Salsa riojana**
- 600 g. de cebolla
- 400 g. de salsa de tomate
- 200 g. de pimiento verde
- 1/2 l. de fumet
- Aceite y sal

Elaboración

Se doran los lomos de bacalao en una sartén antiadherente con un poco de aceite y sólo por el lado de la piel. Se termina confitándolo en aceite de oliva a 70º C.

Para la fritada: se estofa poco a poco la cebolla cortada en pequeños cuadrados, sin que llegue a dorarse. Se añaden los pimientos también cortados en cuadraditos y se deja sudar el conjunto. Para terminar, se incorpora el tomate previamente escaldado, sin la piel, las pepitas y el agua de vegetación y cortado en cassé.

Se rehoga el conjunto unos minutos y se pone a punto de sal.

Para la salsa riojana: se pela y se pica la cebolla en juliana y se hace sudar en un poco de aceite junto con el pimiento verde también picado. Se añade la salsa de tomate y el fumet y se cuece a fuego suave 45 minutos. Se Tritura el conjunto, se pasa por el chino y se pone a punto de sal.

Presentación: se coloca la fritada en el fondo del plato y sobre ella, el lomo de bacalao. Se salsea alrededor con un poco de salsa riojana.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
611,97 Kcal.	52,68 g (34,43%)	22,92 g (14,98%)	34,93 g (51,36%)	4,51 g (6,63%)	21,28 g (31,29%)	4,13 g (6,07%)	90 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 106



41. CARPACCIO DE GAMBAS, FOIE FRESCO Y TRUFA

Restaurante: CASA TONI. Zumalacárregui, 27.- SAN VICENTE DE LA SONSERRA

Ingredientes

- 32 gambas frescas
- 100 g. de hígado de pato
- 1 trufa
- Aceite de oliva
- Avellanas troceadas
- Vinagre de módena
- Zumo de limón
- Sal
- Cebollino picado

Elaboración

Pelar las gambas, quitarles el intestino, colocarlas en bolsas de plástico en forma de círculo y machacarlas con un mazo hasta que queden como una lámina fina. Se meten al congelador hasta que estén congeladas para poder quitarles la bolsa de plástico y colocarlas sobre un plato. Con un cuchillo caliente cortar el hígado de pato en láminas muy finas, como si se tratara de jamón, poniéndolas en el centro de las gambas. La trufa la cortaremos en láminas muy finas y la colocaremos encima del hígado de pato. Seguidamente sazonaremos con sal y echaremos aceite de oliva virgen. Encima del hígado pondremos unas gotitas de vinagre de módena y en las gambas unas gotitas de limón, las avellanas troceadas y un poco de cebollino picado.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
356,72 Kcal.	25,22 g (28,28%)	2,97 g (3,33%)	27,11 g (68,39%)	5,84 g (14,74%)	13,96 g (35,28%)	2,98 g (7,52%)	210,25 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 107



42. CHICHARRO A LA BRASA

Restaurante: EGÜES. Campa, 3.- LOGROÑO

Ingredientes

- 2 chicharrillos
- Sal
- Aceite
- Guindilla
- Vinagre

Elaboración

Abrir el chicharro por la mitad y limpiarlo bien. Colocarlo en una bandeja de horno poniéndole un poco de sal; o encima de la parrilla en la brasa. Una vez esté hecho sacar del horno y quitarle todas las espinas. Preparar en una sartén un refrito con el aceite, el ajo picado, la guindilla y el vinagre, cuando el ajo esté dorado echarlo por encima del pescado.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
579,66 Kcal.	54,98 g (37,94%)	2,85 g (1,84%)	38,785 g (60,22%)	1,91 g (2,96%)	9,41 g (14,61%)	1,51 g (2,34%)	0 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 107



43. CHULETILLAS DE CONEJO EMPANADAS AL REFRITO DE AJO Y PEREJIL

Restaurante: CASA TONI. Zumalacárregui, 27.- SAN VICENTE DE LA SONSERRA

Ingredientes

- Un conejo
- Ajos
- Perejil
- Aceite de oliva
- Harina
- Huevos
- Pan rallado
- 1 puerro

Elaboración

Cortar el conejo por la mitad y sacar los chuleteros. Cortar las chuletillas como de un centímetro de grosor. Salar y pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado. Freír en aceite de oliva hasta que estén doradas. Echar el ajo picadito y en el último momento el perejil picado. Escurrir y poner sobre papel absorbente. Freír el puerro picado en juliana muy fina hasta que esté dorado y utilizarlo para decorar el plato.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
539,13 Kcal.	24,49 g (18,17%)	26,93 g (18,73%)	37,80 g (63,1%)	7,21 g (12,03%)	19,51 g (32,57%)	5,65 g (9,42%)	239,84 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 107



44. CODORNICES A LA PLANCHA O FRITAS CON GUARNICIÓN DE BERROS

Restaurante: CAMEROS. Avda. Principal, 1 (Urbanización).- EL RASILLO DE CAMEROS

Ingredientes

- 8 codornices
- 1 bandejita de berros
- 1 chalota
- Pimienta blanca
- Orégano
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Se limpian de plumas y se abren por la espalda, con unas tijeras, se retiran todas las vísceras y se aplastan. Se sazonan con un poco de pimienta blanca y orégano, se le añade un chorrito de aceite de oliva y se dejan reposar en la nevera (una hora como mínimo), hasta la hora de comerlas. Se le añade la sal en el momento de hacerlas y se ponen, con el pecho hacia abajo, en la plancha o sartén caliente, durante 10 minutos aproximadamente, sin dejar que se quemen, dándoles vueltas de vez en cuando. Se sirven en una fuente y se añaden los berros, bien limpios, con la chalota muy picadita.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
472,41 Kcal.	69,33 g (59,11%)	3,6 g (3,05%)	19,83 g (37,90%)	3,94 g (7,51%)	11 g (20,96%)	3,01 g (5,74%)	131,25 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 107



45. CORDERITO DE CAMEROS A LA PLANCHA CON PIQUILLOS DE CRISTAL ASADOS

Restaurante: MARISOL ARRIAGA. Pintor Sorolla, 5.- LOGROÑO

Ingredientes

- 4 lomos de corderito
- 4 pimientos del cristal
- 3 dientes de ajo
- Aceite de oliva

Elaboración

Lavamos los pimientos y los colocamos en una bandeja de horno, con una cucharadita de aceite de oliva y sal a unos 200º C hasta que estén dorados. Los sacamos y los colocamos en un bol de acero inoxidable y los tapamos con papel film, para que su propio vapor los termine de asar. Reservamos y hacemos tiras.

Procedemos a salar los lomos de cordero (que ya tenemos limpios de grasa y sin hueso) y los ponemos en una sartén muy caliente, como si fuese una plancha. Los doramos por todas sus caras, dejando el centro rosado. Un truco es, una vez dorados meter al horno caliente a 175º C para que le llegue el calor al centro pero sin pasarlo de cocción.

Acabado y presentación: doramos los ajos chafados en una sartén, los retiramos y salteamos los pimientos en tiras.

En cuatro platos ponemos los lomos cortados a tacos y puestos al punto de sal y pimienta recién molida.

En un lado ponemos un montoncito de pimientos salteados.

Con el jugo que nos sueltan los pimientos y el cordero hacemos una salsa y regamos el lomo y los pimientos.

Les damos brillo con un chorrito de aceite.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
540,38 Kcal.	39,51 g (29,23%)	6,28 g (4,36%)	39,89 g (66,41%)	13,77 g (22,92%)	19,02 g (31,67%)	2,87 g (4,77%)	156 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 108



46. DORADA RELLENA DE CEBOLLA CONFITADA CON SALSA DE HONGOS

Restaurante: EL CAMINANTE. Avda. de La Rioja, 52.- AGONCILLO

Ingredientes

- 600 g. de dorada (dos doradas medianas)
- 40 g. de aceite de oliva
- 80 g. de cebolla
- Sal
- Pimienta
- Salsa**
- 20 g. de mantequilla
- 100 g. de hongos
- 20 g. de maicena
- 1 vaso de caldo de carne
- Sal
- Pimienta

Elaboración

Pedimos en la pescadería que nos saquen los lomos de las doradas. En una cazuela ponemos el aceite con la cebolla y la cocemos a fuego muy lento hasta que tome un color marrón. Una vez confitada la cebolla, añadimos un poco de sal y un poco de pimienta molida a los lomos de la dorada y en el centro ponemos la cebolla confitada bien escurrida, los lomos los colocamos sobre plástico film y enrollamos la dorada con forma de cilindro ayudándonos del plástico procuraremos que quede bien prieto. Lo cocemos en el microondas durante 2 ó 3 minutos. Desenrollar del plástico y servir con la salsa. **Salsa:** Salteamos los hongos con la mantequilla. Añadimos el vaso de calvo y cocemos un poco. Trituramos los hongos con el caldo. En una sartén ponemos los hongos ya triturado y le añadimos la maicena para ligar la salsa moviéndolo con una barilla o en su defecto un tenedor.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
346,18 Kcal.	24,78 g (28,64%)	11,71 g (12,68%)	22,57 g (58,67%)	7,04 g (18,29%)	10,59 g (27,54%)	1,89 g (4,9%)	53,5 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 108



47. ENSALADA DE BACALAO ASADO

Restaurante: EGÜES. Campa, 3.- LOGROÑO

Ingredientes

- 1 cebolla
- 2 pimientos rojos
- 2 pimientos verdes
- 1 tomate natural
- 100 g de bacalao desalado
- Sal
- Aceite de oliva virgen
- 1 puerro

Elaboración

Picar los pimientos en tiras y la cebolla en cuadraditos y pocharlos bien. Cuando estén bien pochado, añadir el tomate natural y dejar que se haga poniéndolo a punto de sal.

El bacalao lo asamos al horno o a la brasa. Una vez asado sacar las láminas y reservarlas.

Cortar el puerro en tiras muy finas y freírlas.

Colocar en el plato de presentación una cama de la cebolla y el pimiento; encima las láminas de bacalao tapando la cama; decorar con el puerro frito por encima y por última aliñar todo con aceite de oliva virgen.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
225,32 Kcal.	9,67 g (17,17%)	12,35 g (20,56%)	15,59 g (62,27%)	1,99 g (7,98%)	9,44 g (37,71%)	1,79 g (7,16%)	12,5 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 108



48. ESCABECHE DE PERDIZ, MIGAS DE PASTOR Y CREMA DE PELLA

Restaurante: LAS DUELAS. San Agustín, 2.- HARO

Ingredientes

- 2 perdices escabechadas
- Para las migas**
- 200 g. de pan candeal
- 20 g. de panceta cortada en láminas finas
- 20 g. de chorizo en láminas finas
- 1/2 cucharada de café de pimentón ahumado
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva y sal
- Para la crema de pella**
- 500 g. de coliflor
- 200 g. de nata
- 200 g. de agua de cocción
- 100 g. de mantequilla

Elaboración

Para las migas: El día anterior a la elaboración del plato, se corta el pan candeal y se deja secar.

Se pone una cazuela al fuego con aceite y se fríe el ajo, cuando esté dorado, se retira del aceite y se añade la panceta y el chorizo. Se rehogan y cuando estén fritos y crujientes se retiran. Se añaden por último las migas y poco a poco se van rehogando al tiempo que se espolvorean de vez en cuando con unas gotas de agua.

Se añade el pimentón ahumado, la panceta y el chorizo y se pone a punto de sal.

Para la crema de pella: se cuece la coliflor en agua sazonada con sal y cuando esté tierna se retira, guardando el agua de cocción.

Por otro lado, hervimos la nata con el agua de cocción y la mantequilla. Se añade la coliflor, se Tritura y se pone a punto de sal.

Presentación: se parten las perdices por la mitad y se deshuesan. Se coloca en el plato la media perdiz y se salsea con el propio escabeche. Se colocan en línea y paralelas, las migas calientes y la crema de coliflor.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
826,65 Kcal.	44,68 g (21,62%)	31,19 g (14,15%)	58,99 g (64,2%)	29,71 g (32,34%)	20,03 g (21,8%)	3,8 g (4,14%)	198,45 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 108



49. ESPÁRRAGOS TEMPLADOS, CON HUEVO ESCALFADO Y TACO DE SALMÓN NORUEGO

Restaurante: LA RANA DEL MORAL. Ramón Subirán, 34.- CALAHORRA

Ingredientes

- 5 espárragos gruesos
- 1 huevo pequeño
- 150 g. de salmón fresco
- Aceite de oliva

Elaboración

Pelar y cocer los espárragos en agua y sal.
 Escalfar el huevo en agua con vinagre y sal.
 Hornear el salmón a 180º C 8 minutos.
 Para la salsa del espárrago, coger aceite y rehogar un poco de harina, incorporar el caldo de cocción de espárragos.
 Para emplatar poner el salmón, encima las yemas de espárragos, encima el huevo y todo napado con la salsa.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
481 Kcal.	63,55 g (52,85%)	2,04 g (1,59%)	24,35 g (45,56%)	4,79 g (8,96%)	9,37 g (17,53%)	6,06 g (11,34%)	780 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 109



50. LENGUADO EN SALSA DE ALMENDRAS

RESTAURADOR: PACO CUARTERO

Ingredientes

- 4 lenguados de 200 g cada uno
- 100 g de almendras tostadas y molidas
- 100 g de mantequilla
- 4 cucharadas de crema de leche
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 4 cucharadas de coñac

Elaboración

Limpiar los lenguados, salpimentarlos, envolverlos en harina y freírlos por ambos lados en la mantequilla, sacar la grasa restante y flambeear con el coñac, espolvorear con la almendra y añadir la crema de leche. Salpimentar y poner nuez moscada. Dejar reducir hasta que la salsa espese.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
597,64 Kcal.	38,38 g (25,68%)	2,34 g (1,47%)	44,33 g (66,75%)	17,05 g (25,67%)	16,83 g (25,34%)	3,76 g (5,66%)	198,5 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 109



51. LOMO DE CORZO CON REDUCCIÓN DE VINO DE RIOJA, FRUTOS SECOS Y BALSÁMICO DE RIOJA

Restaurante: ASADOR CASA EMILIO. República Argentina, 8.- LOGROÑO

Ingredientes

- 1/2 lomo de corzo
- 1 l de vino de Rioja
- 1 dl de vinagre balsámico de Rioja
- 1 cebolla
- 1/4 l de caldo de carne
- Pistachos
- Nueces
- Almendra
- Sal
- Pimienta negra molida
- Romero

Elaboración

Picar la cebolla en juliana y rehogarla hasta que queda muy dorada, añadir el vinagre y reducir casi hasta su totalidad, añadir el vino y reducir 3/4 partes, añadir el caldo de carne y reducir a la mitad, pasar por el turmix y colar por un chino, sazonar. Salpimentar el lomo y dorarlo en una sartén, hornear 15 minutos a 200º C. En un plato dispondremos el lomo fileteado y salsearemos con la reducción de vino, espolvorear los frutos secos finamente picados.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
249,38 Kcal.	31,56 g (50,62%)	7,79 g (12,49%)	10,22 g (36,88%)	1,87 g (6,75%)	4,21 g (15,19%)	3,33 g (12,02%)	62,5 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 110



52. LUBINA CON SETAS

Restaurante: LA VIEJA BODEGA. Avda. La Rioja, 17. CASALARREINA

Ingredientes

- 1 Kg. de lubina
- 1 cabeza de ajo
- 2 zanahorias
- 2 pimientos rojos
- 2 pimientos verdes
- 2 puerros
- 100 g. Chorizo
- 100 cl. aceite de oliva
- 20 cl. vino fino
- Setas
- 100 g. chantarella
- 100 g. sitake
- 100 g. carbonera

Elaboración

Picamos la mitad de la verdura en trozos pequeños y la pochamos con el aceite, el chorizo picadito y la cabeza de ajo partida a la mitad. Cuando esté hecho le añadimos el vino, dejamos que reduzca y evapore el alcohol. Por otro lado en una sartén con un poquito de aceite salteamos un minuto las setas, le añadimos la verdura anterior fuera del fuego, retirar el chorizo y la media cabeza de ajo. Sacamos las espinas de la lubina y las reservamos para hacer junto con la otra mitad de la verdura el fumet. Al cabo de 40 minutos lo colocamos, dejamos reducir y ligamos hasta obtener el espesor deseado. Los lomos de lubina que previamente hemos separado se planchea ligeramente terminándose su cocción en el horno a 200º C durante 2 minutos.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
548,75 Kcal.	43,35 g (31,6%)	18,49 g (12,64%)	33,38 g (54,74%)	5,44 g (8,91%)	18,53 g (30,39%)	4,45 g (7,29%)	134,13 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 110



53. MERLUZA A LA ROMANA CONFITADA A 45º SOBRE PIMIENTOS ASADOS Y SOPA DE ARROZ

Restaurante: ECHAURREN. Héroes del Alcázar, 2.- EZCARAY

Ingredientes

- 180 g. por persona de merluza
- Lomo alto con falda
- Sal, harina y huevo
- Pimientos fritos
- 20 unidades de pimientos tipo de cristal

Sopa de arroz

- 1 dl. de aceite de oliva
- 1 cebolla, 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 200 g. de arroz
- 1/2 l. de caldo suave de pollo
- Sal

Elaboración

Cortamos la merluza y la envolvemos, cortamos las partes sobrantes, sazonamos y pasamos por harina y sal.

Freímos primero a fuego fuerte unos segundos para que dore por fuera y luego la sumergimos unos 5 minutos en el aceite a 45º ó 50º C.

Para los pimientos: los freímos en sartén, primero a fuego lento y luego a fuego fuerte, se dejan enfriar tapados y seguidamente se pelan. Irán en tiras con sal fina debajo del lomo.

Para la sopa de arroz: rehogamos la cebolla, con el diente de ajo y la zanahoria sin que lleguen a dorarse. Añadimos el arroz y lo salteamos un poco para que suelte el almidón. Mezclamos el caldo de ave, dejamos cocer 25 minutos, rectificamos de sal y pasamos por la thermomix y por el fino.

Emplatamos con los pimientos en el fondo del plato, encima la merluza con un poco de sal Maldón. Se acabará sirviendo un poco de crema de arroz con una jarrita.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
593,89 Kcal.	16,35 g (11,01%)	63,26 g (42,60%)	30,60 g (46,36%)	4,60 g (6,96%)	17,43 g (26,41%)	3,84 g (5,81%)	48,60 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 110



54. MUSLOS DE POLLO AL JEREZ

Restaurador: PACO CARRETERO

Ingredientes

- 8 muslos de pollo
- 1 vaso de jerez seco
- 1 cucharada de mostaza
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Elaboración

Sazonamos el pollo con la sal, la pimienta y la mostaza, dejamos macerar unos minutos antes de freírlos. Cuando estén doraditos le incorporamos el jerez por encima y dejamos cocer hasta que estén bien hechos. Al emplatar los podemos servir con una guarnición de patatas escabechadas al estragón.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
635,75 Kcal.	78,34 g (49,29%)	1,82 g (1,07%)	28,82 g (40,8%)	7,54 g (10,67%)	15,14 g (21,43%)	3,51 g (4,97%)	273,2 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 110



55. PAPILLOTTE DE PESCADOS, VERDURAS Y MARISCOS

Restaurante: LEITO'S. Portales, 30.- LOGROÑO

Ingredientes

- 4 langostinos
- 4 trozos de merluza
- 4 mejillones
- 4 truchas de nuestros ríos
- 12 gambas
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 brócoli
- 1 cebolla
- 16 hojas de espinacas
- Pimentón, comino, estragón, etc.
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Papel de aluminio

Elaboración

Se corta un rectángulo de papel de aluminio teniendo cuidado de no perforarlo, se colocan las verduras cortadas en bastoncitos y el pescado aliñado a su gusto con las especias indicadas u otras de su agrado; lo cerramos con cuidado dándole dobleces por los bordes (rellenándole) y los introducimos en el horno a unos 180º C. Si lo hemos cerrado bien el pescado estará cuando el paquete este hinchado como un globo, después, colocarlo en un plato y que el comensal lo abra y lo deguste.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
694,41 Kcal.	71,72 g (41,31%)	9,57 g (5,17%)	41,29 g (53,51%)	5,41 g (7,01%)	21,21 g (27,49%)	6,16 g (7,98%)	329,5 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 111



56. PICHÓN ASADO CON FRUTOS DE PASCUA Y SALSA DE AGUA DE AZAHAR Y MIEL

Restaurante: LA GALERIA. Saturnino Ulargui, 5.- LOGROÑO

Ingredientes

- 4 pichones de navaz deshuesados de unos 200 g.
- 50 g. de orejones en dados
- 50 g. de pasas de corinto
- 50 g. de piñones pelados y tostados
- 50 g. de ciruelas en dados
- 100 g. de boletus en láminas

Salsa

- 1 botella de oporto
- 1 botella de vino tinto de Rioja
- 1 l. de demiglace
- 200 g. de agua de azahar
- 750 g. de miel de brezo
- Sal y pimienta

Elaboración

Lo primero, pondremos a reducir el oporto y el vino tinto. Por otra parte, doraremos los pichones en una sartén bien caliente por la parte de la piel para que se nos quede bien crujiente. Cuando la reducción del vino llegue más o menos a la mitad de lo que teníamos, agregaremos el litro de demiglace, la miel y el agua de azahar. Cuando hierva, probamos de sal y pimienta y lo reservamos.

En una sartén saltearemos los boletus, los orejones, las pasas, las ciruelas, los piñones y reservamos.

Con el horno a 200°C meteremos los pichones durante 2 minutos.

En el centro del plato pondremos un poco del salteado de frutos y setas, sacamos los pichones del horno, cortaremos y lo pondremos en la piel crujiente hacia arriba, lo salseamos y terminamos con tomillo fresco y polen de miel.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
779,25 Kcal.	51,25 g (26,30%)	85,71 g (43,99%)	25,72 g (29,70%)	5,93 g (6,78%)	8,01 g (9,15%)	8,3 g (9,48%)	159,58 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 111



57. PISTO DE BACALAO

Restaurante: LA VIEJA BODEGA. Avda. La Rioja, 17. CASALARREINA

Ingredientes

- 2 cebollas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 1 calabacín
- 200 g. de salsa de tomate
- 200 g. bacalao desalado
- 100 g. salsa vizcaína

Elaboración

Picamos toda la verdura muy fina, ponemos todo en una cazuela menos el calabacín que añadiremos una vez que este terminada la verdura, añadimos la salsa de tomate y dejamos 10 minutos al fuego para unificar sabor. Cortamos el bacalao en láminas muy finas. Para montar el plato ponemos de base la salsa vizcaína una cucharada de pisto muy caliente y ponemos encima las láminas del bacalao crudo que se cocinará con el calor del pisto.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
382,52 Kcal.	35,07 g (36,67%)	41,72 g (43,62%)	8,38 g (19,71%)	1,03 g (2,41%)	3,93 g (9,24%)	3,46 g (8,14%)	50 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 111



58. RODABALLO A LA PLANCHA CON SOFRITO DE MOSTAZA

Restaurante: EL ROBLEDAL. Lamberto Felipe Muñoz, 20.- EZCARAY

Ingredientes

Rodaballo

- 2 rodaballo de 800 g
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Guarnición
- 6 alcachofas frescas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen

Sofrito

- 1 cucharada de mostaza en grano
- 2 dientes de ajo, triturado
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez

Elaboración

Para el rodaballo: limpiar el rodaballo y sacar los lomos. Calentar la plancha y añadir el aceite, cuando esté humeante se echa el rodaballo a la plancha, se sazona y se deja hacer unos minutos. Para la guarnición: pelar las alcachofas, laminarlas y hacerlas a la plancha.

Para el sofrito: poner el aceite en una sartén y añadir el ajo triturado, cuando esté dorado separar del fuego y añadir la mostaza, el vinagre y un poco de agua, dar un hervor y añadir por encima del rodaballo.

Final y presentación: colocar las alcachofas haciendo una cama, poner encima los lomos de rodaballo y salsear con el sofrito.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
576,86 Kcal.	51,91 g (36%)	8,67 g (5,63%)	37,41 g (58,37%)	5,46 g (8,52%)	18,40 g (28,7%)	4,49 g (7%)	180 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 111



59. SOLOMILLO DE CORDERO ASADO CON HONGOS CONFITADOS EN MIEL Y ROMERO Y FRUTOS SECOS

Restaurante: VENTA MONCALVILLO. Carretera de Medrano, 6.- DAROCA DE RIOJA

Ingredientes

- | | |
|------------------------|---------------------|
| ➤ Solomillo de cordero | ➤ Aceite de oliva |
| ➤ Hongos | ➤ Miel de romero |
| ➤ Pistacho | ➤ Romero |
| ➤ Avellanas | ➤ Sal |
| ➤ Almendras | ➤ Vinagre de Módena |

Elaboración

Confitar los hongos con la miel, la ramita de romero, el aceite y los frutos secos. Asar el solomillo de cordero en el horno a 150º C durante 10 minutos y servir con los hongos confitados. Acompañar el plato con un mechón de miel y otro de vinagre de Módena reducido. Decorar con una hoja de romero.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
279,28 Kcal.	10,46 g (14,99%)	5 g (7,16%)	24,3 g (78,31%)	5,22 g (16,82%)	12,33 g (39,74%)	2,67 g (8,60%)	39,75 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 112



60. TACO DE BACALAO CON BERBERECHOS Y CREMA DE ALCACHOFAS

Restaurante: KABANOVA. B. C. Guardia Civil, 9.- LOGROÑO

Ingredientes

- 4 lomos de bacalao desalado de unos 160/200 g cada uno
- 250 g de berberechos frescos
- 1 dl. de vino blanco
- 1/2 docena de alcachofas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- Sal
- Pimienta blanca molida

Elaboración

En primer lugar sumergimos los berberechos en agua fría con sal durante 15 minutos. Pasado este tiempo los colocamos en el fondo de una cazuela con el vino blanco y un chorrito de agua. Lo llevamos al fuego y los tapamos; en cuanto empiecen a abrirse los berberechos los retiramos del fuego y los reservamos fuera de su concha. Guardamos el caldo colado por un paño muy fino.

Para elaborar la crema limpiamos las alcachofas de las hojas más duras dejando sólo el corazón, podemos utilizar los tallos quitándoles la parte exterior más leñosa.

Mientras que limpiamos las alcachofas las sumergimos en agua con zumo de limón para que no se oscurezcan.

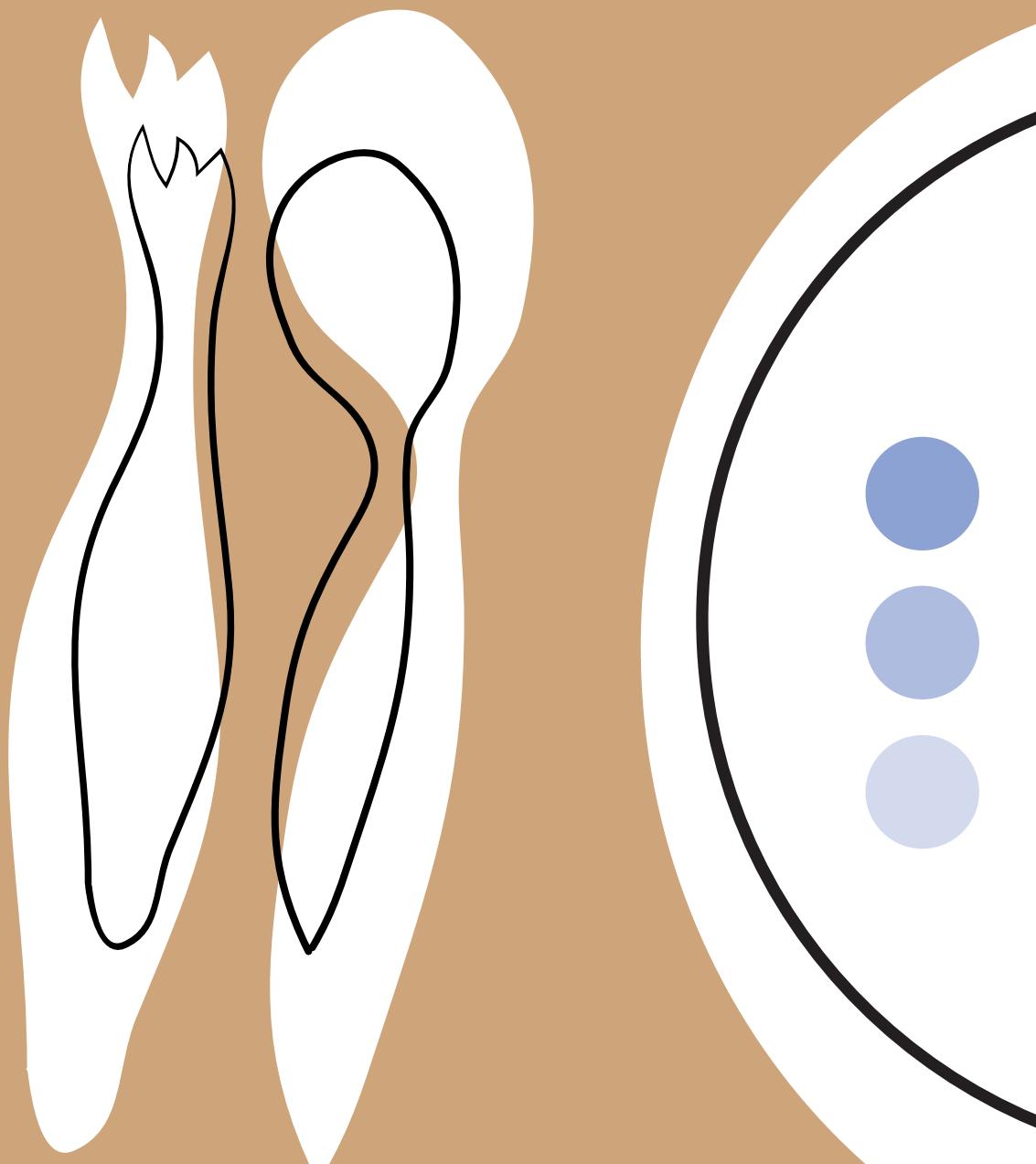
En una cazuela con un chorrito de aceite cocinamos la cebolla (finamente picada) a fuego muy suave para que no se tome color. Añadimos el ajo picado y antes de que se dore agregamos las alcachofas, las cubrimos con agua y una parte del caldo de abrir los berberechos. Lo dejamos cocer durante 15 minutos, trituramos todo con una turmix y lo pasamos por el chino. Ajustamos la crema de sal y lo reservamos.

Disponemos las tajadas de bacalao en una cazuela de bordes bajos y los cubrimos con agua fría y el resto del caldo de los berberechos. Lo cocinamos a fuego muy lento y lo retiramos del fuego cuando el agua comience a blanquear.

Colocamos en el fondo de un plato sopero una base de crema de alcachofas, encima disponemos un lomo de bacalao y al lado un puñadito de berberechos. Para terminar regamos el bacalao con chorrito de aceite crudo.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
266,03 Kcal.	34,64 g (52,08%)	9,96 g (14,98%)	9,74 g (32,94%)	1,28 g (4,33%)	4,87 g (16,48%)	1,41 g (4,78%)	85 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 112



POSTRES

Comer SANO



61. BROCHETA DE FRUTAS AL SARMIENTO

Restaurante: MUSEO CULTURA DEL VINO (Dinastía Vivanco). Carretera 232, Km. 443.- BRIONES

Ingredientes

- Melocotón
- Pera
- Manzana
- Fresas
- Zumo de naranja
- Vino tinto cosechero

Elaboración

Pelar y cortar la fruta en dados de unos 4 x 4 cm. más o menos. Insertar los trozos de forma ordenada en palitos de brocheta. Igualar en la medida de lo posible los trozos de fruta. Asar, si es posible con sarmiento, y rociar con zumo de naranja y de vino
Final y presentación: colocar las brochetas en una bandeja y añadir un poco de la mezcla de zumo de naranja y vino.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
80,05 Kcal.	0,82 g (4,09%)	17,55 g (87,70%)	0,73 g (8,21%)	0 g	0 g	0 g	0 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 112



62. CARPACCIO DE FRESAS EN JUGO DE CÍTRICOS A LA CREMA DE SABAYON

Restaurante: ALAMEDA.- Plaza de Azpilicueta, s/n.- FUENMAYOR

Ingredientes

(Para 2 personas)

Para las fresas en jugo de cítricos

- 12 fresas
- 1 naranja
- 1 limón
- 100 g de azúcar
- 1/2 rama de canela
- Para la crema de sabayon
- 3 yemas de huevo
- 200 ml de crema de leche
- 50 g de azúcar
- Licor de naranja al gusto

Elaboración

Para las fresas en jugo de cítricos: laminar las fresas lo más finas posibles, rociar el zumo de naranja y limón y macerar con azúcar y canela. Maceración 1 hora.

Para el sabayon: verter todos los ingredientes en un recipiente de acero, poner al baño maría, batir hasta conseguir duplicar su volumen y una consistencia espumosa. Colocar en un plato las fresas con su jugo, rociar la salsa de sabayon, decorar con menta fresca y ralladura de naranja y limón.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
651,02 Kcal.	5,10 g (3,13%)	29,56 g (18,16%)	55,43 g (76,62%)	32,48 g (44,90%)	17,18 g (23,74%)	2,33 g (3,22%)	473 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 113



63. CARPACCIO DE FRUTAS CON HELADO DE VINO TINTO

Restaurante: CASA TONI. Zumalacárregui, 27.- SAN VICENTE DE LA SONSERRA

Ingredientes

Para el helado

► 1 botella de vino tinto de Rioja joven

► 8 yemas de huevo

► 200 g. de azúcar

► 25 g. de azúcar invertido

► 1 rama de canela

► 1 piel de limón

► 1 trocito de jengibre

Para el carpaccio

► Fresas, papaya, mango, piña, kiwi, plátano, azúcar molido y vinagre de módena

Elaboración

Para el helado: se cuece el vino con el azúcar, la canela, la piel de limón y el jengibre durante diez minutos para que se reduzca un poco. Se deja templar.

Las yemas, se mezclan con el azúcar invertido. Se incorpora el zurracapote. Se bate un poco y se pasa por un colador.

Seguidamente se hace como si se tratara de unas natillas (sin que pase de 85º C). Se deja enfriar en el frigorífico toda la noche y por último se monta el helado en la sorbetera.

Para el carpaccio: cortar las frutas con la cortadora en láminas finas. Se disponen en los platos haciendo círculos.

Final y presentación: se espolvorean las frutas con azúcar molido y unas gotas de vinagre de módena. Se deja macerar durante unos minutos y se corona con una bola de helado de vino.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
530,23 Kcal.	6,97 g (5,26%)	99,74 g (75,24%)	11,49 g (19,50%)	3,96 g (6,73%)	4,95 g (8,39%)	1,74 g (2,95%)	444 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 113



64. CARPACCIO DE PERA, ESPUMA DE MUESLI, VINAGRE DE FRUTOS ROJOS Y ENSALADA DE FLORES

Restaurante: CHEF NINO. Basconia, 4.- CALAHORRA

Ingredientes

- 6 peras conferencia D.O.C. Rincón de Soto
- 150 g. de muesli
- 650 ml. de leche semidesnatada
- Azúcar
- 8 hojas de cola de pescado
- 50 g. de frambuesas
- 50 g. de fresas
- 50 g. de arándano rojo
- 8 unidades de flores de pensamiento
- 8 unidades de flores de almendro
- Pétalos de rosa
- Pétalos de violeta
- 1 dl. de aceite virgen extra

Elaboración

Ponemos a remojo durante 8 horas en la nevera el muesli con la leche. Trituramos la mezcla y colamos. A continuación levantamos un hervor con una pequeña parte de la mezcla, dejamos enfriar un poco y añadimos las colas de pescado, disolvemos y mezclamos con el resto del preparado. Rellenamos un sifón y lo cargamos con la mezcla. Cortamos con el corta fiambres la pera ya pelada sin tocar el corazón, aprox. Láminas de 2 mm. de grosor. Triturar el aceite con los frutos rojos limpios para preparar la vinagreta. Colocamos en el fondo del plato, el carpaccio de pera. En el centro colocamos una montaña con el sifón de muesli y sobre esto, dejamos caer las flores y regamos todo con la vinagreta de frutos rojos.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
570,56 Kcal.	13,46 g (9,44%)	65,73 g (43,2%)	30,03 g (47,36%)	5,16 g (8,14%)	19,16 g (30,22%)	2,1 g (3,31%)	10,23 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 114



65. GRANIZADO DE MELOCOTÓN CON ZURRACAPOTE Y PALITOS DE CANELA

Restaurante: ECHAURREN. Héroes del Alcázar, 2.- EZCARAY

Ingredientes

Granizado de melocotón

- 10 unidades de melocotones o 1 Kg. de pulpa de melocotón
- 500 g. de azúcar
- 1 l. de agua
- 1 dl. de licor de melocotón

Palito de canela

- 2 hojas de pasta brick para 8 palos
- 100 g. de mantequilla
- 25 g. de canela en polvo

Zurracapote

- 2,5 l. de agua
- 2,5 l. de vino tinto
- 2 Kg. de azúcar
- 1 rama de canela
- 4 limones partidos y exprimidos
- 4 naranjas partidas y exprimidas
- 50 g. de maicena diluida en vino frío
- Hojaldre azucarado
- 1/4 placa de hojaldre
- Azúcar blanquilla

Elaboración

Hacemos un jarabe, lo dejamos atemperar y le añadimos la pulpa de los melocotones congelada y el licor, luego lo dejamos reposar en el congelador. Ponemos todos los ingredientes a cocer juntos al fuego menos la maicena que una vez haya cogido cuerpo, unos 25 minutos, ligaremos un poco con la maicena. Dejaremos reposar y lo colamos cuando esté frío.

Se diluye la mantequilla con la canela y pintamos la pasta brick cortada en cuartos. Se enrolla en un palillo y se hornean los palos 20 minutos a 150º C. Estiramos el hojaldre introduciéndole azúcar hasta conseguir unas láminas muy finas y azucaradas. Las cortamos en cuadrados y horneamos en papel de horno con un peso encima, durante 20 minutos a 170º C.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
1310,90 Kcal.	5,53 g (1,69%)	281,65 g (85,94%)	19,02 g (13,06%)	9,35 g (6,42%)	3,58 g (2,46%)	0,5 g (0,34%)	28,75 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 114



66. HELADO DE MIEL Y YOGUR CON FRESAS

Restaurante: KABANOVA. B. C. Guardia Civil, 9.- LOGROÑO

Ingredientes

- 125 g de miel
- 60 g de leche
- 250 g de yogur (2 unidades)
- 100 g de fresas
- 1 naranja

Elaboración

Templamos la miel con la leche lo justo para que se disuelva, enfriamos la mezcla y le añadimos los yogures. Lo introducimos en el congelador y lo dejamos helar durante 2 h. Transcurrido este tiempo lo sacamos y lo batimos energicamente, volviéndolo a congelar 1,5 h. Repetiremos este proceso de congelar y batir hasta conseguir un helado con textura firme, homogénea y sin cristales de hielo.

Por otro lado lavamos y troceamos las fresas mezclándolas con el zumo de la naranja.

En una copa de vermouth colocamos en el fondo una cucharada de fresas con naranja, sobre estas disponemos el helado de miel. Podemos decorar la copa con láminas de fresa y unas hojas de menta.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
164,93 Kcal.	3,34 g (8,09%)	33,66 g (76,54%)	2,74 g (14,92%)	1,64 g (8,96%)	0,72 g (3,9%)	0,08 g (0,41%)	10,23 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 114



67. MELOCOTÓN CON RELLENO SORPRESA Y SALSA DE VINO RIOJA ESPECIADO

Restaurante: LEITO'S. Portales, 30.- LOGROÑO

Ingredientes

- 8 mitades de melocotón en almíbar
- 1 plátano
- Menta picada y en rama para decorar
- 1 piña baby (o un bote de piña escurrido)
- 10 fresas
- Medio limón
- 20 cerezas sin hueso
- 1 kiwi
- 4 cucharadas de azúcar
- Salsa de vino Rioja especiado:**
- 1 botella de vino de Rioja
- 1 palo de canela
- 2 trozos de anís estrellado
- 3 clavos
- 10 bolitas pimienta
- Cáscara de naranja y de limón
- 10 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de maicena disuelta en medio vaso de agua
- 4 ramitas de menta

Elaboración

Cogemos el plátano, la piña, las fresas, las cerezas, la menta picada, el zumo de limón y el kiwi y lo picamos todo en trozos pequeños y lo dejamos en un bol con azúcar a macerar, por lo menos una hora.

Por otro lado ponemos el vino con la canela, el anís, los clavos, la pimienta, el azúcar y la cáscara de limón y naranja a hervir en un cazo grande; cuando haya perdido el alcohol lo dejamos reposar una hora, ligándolo con la maicena y removiendo fuerte con una varilla y los reservamos.

Ponemos en un plato sopero el melocotón relleno de las frutas boca abajo, luego salseamos con el vino Rioja especiado templado, decorando al final con menta.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
516,83 Kcal.	2,88 g (2,23%)	0,97 g (74,88%)	0,62 g (1,08%)	0,04 g (0,07%)	0,02 g (0,03%)	0,06 g (0,1%)	0 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 115



68. MOUSSE DE COCO Y CHOCOLATE CON SORBETE BLANCO Y NEGRO

RESTAURADOR: Paco Cuartero

Ingredientes

Mousse de coco

- 1 litro de leche de coco
- 500 g de nata montada
- 7 hojas de gelatina
- 150 g de azúcar
- Láminas de chocolate

Sorbet blanco

- 1 litro de agua
- 250 g de azúcar
- 900 g de cobertura
- 300 g de dextrosa

Sorbet chocolate negro

- 1,5 l de agua
- 350 g de azúcar
- 900 g de cobertura
- 100 g de cacao
- 300 g de dextrosa

Elaboración

Mousse de coco: hacer una infusión con 300 g de coco rallado y 900 g de leche para la obtención de leche de coco.

Una vez elaborada la leche de coco añadir las hojas de gelatina y dejar que se enfríe la mezcla. Semimontar la nata, añadiéndole el azúcar e ir incorporándole la leche de coco poco a poco. Ir intercalando capas de mousse de coco con capas finas de chocolate.

Sorbet blanco y negro: llevar a ebullición el agua con el azúcar, añadir la dextrosa y posteriormente la cobertura.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
1715,45 Kcal.	30,67 g (7,15%)	160,43 g (37,1%)	105,45 g (55,32%)	71,76 g (37,65%)	24,7 g (12,96%)	2,71 g (1,42%)	206,5 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 115



69. MOUSSE DE QUESO FRESCO CON MEMBRILLO

Restaurante: EL CACHETERO. Laurel, 3,- LOGROÑO

Ingredientes

- 200 g. de queso fresco de cabra
- 150 g. de membrillo
- 50 g. de nueces
- 150 g. de azúcar
- 1 hoja de gelatina
- 1 l. de nata

Elaboración

Disolver la gelatina en agua, montar la nata y añadir el queso, el azúcar y la gelatina. Dejar enfriar 6 horas. Sobre un molde colocamos las láminas de membrillo alternadas con la mousse de queso, así hasta 3 capas. Desmoldamos y decoramos la mousse con nueces enteras.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
1491,42 Kcal	14,43 g (3,87%)	67,05 g (17,98%)	129,5 g (78,15%)	75,7 g (45,68%)	36,3 g (21,90%)	9,44 g (5,70%)	388 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 116



70. PERAS DE RINCÓN AL VINO TINTO DE RIOJA

Restaurante: EL ROBLEDAL. Lamberto Felipe Muñoz, 20.- EZCARAY

Ingredientes

- 6 peras blanquilla
- 1 botella de tinto Rioja
- 250 g de azúcar
- 1 l de agua
- 1 palo de canela
- Crema de arroz**
- 3/4 l de leche
- 100 g de azúcar
- 40 g de arroz
- 1/4 l de agua

Elaboración

Para las peras: poner las peras peladas en una cazuela al fuego con el vino, el azúcar y la canela. Dejar que rompa a hervir y añadir el agua para cubrir las peras, dejar hervir a fuego lento y cuando estén blandas poner al máximo para que reduzca y se haga un almíbar gordito cuidando que no se queme. Dejar enfriar y reservar.

Para la crema: poner el agua con el arroz a calentar y cuando se reduzca añadir la leche fría, dar vueltas para que no se queme hasta que esté blanco, añadir el azúcar y pasar por la batidora para hacer una crema, dejar enfriar.

Final y presentación: partir las peras por la mitad y hacer abanicos, colocar en un plato un poco de crema de arroz caliente de base y encima las peras frías, adornar con un poco de almíbar y unas hojas de menta.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
589,29 Kcal.	7,36 g (4,99%)	124,06 g (84,21%)	7,07 g (10,80%)	4,14 g (6,32%)	1,99 g (3,03%)	0,25 g (0,37%)	26,25 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 116



71. RAVIOLIS DE MELOCOTÓN RELLENOS DE CREMA DE ALMENDRAS CON SORBETE DE VINO DE RIOJA Y CRUJIENTE DE ALMENDRA

Restaurante: ASADOR CASA EMILIO. República Argentina, 8.- LOGROÑO

Ingredientes

- 2 melocotones
- 1/5 l de almíbar
- 4 yemas de huevo
- 40 g de maicena
- 1/2 l de leche
- 250 g de almendra picada y tostada
- 1/4 l de vino de Rioja
- 100 g de azúcar

Elaboración

Pelar y filetear los melocotones, hervir en el almíbar durante 1 minuto. En un cazo colocar el azúcar, las yemas, la maicena y la leche, mezclar y poner al fuego hasta que hierva, añadir la almendra y retirar. Al almíbar de cocción de los melocotones añadir el vino y meter en sorbetera. Rellenar los filetes de melocotón con la crema. Para el crujiente utilizaremos un poco de la crema de almendras, la cual pondremos entre dos silpax y hornearemos durante 8 minutos a 200º C. En un plato disponer los raviolis y decorar con el sorbete de vino tinto y el crujiente de almendra.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
887,75 Kcal.	20,21 g (9,11%)	99,11 g (41,87%)	43,26 g (43,85%)	6,82 g (6,91%)	24,13 g (24,47%)	6,48 g (6,57%)	239,5 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 116



72. SOPA DE MELÓN Y FRESAS

Restaurante: CAMEROS. Avda. Principal, 1 (Urbanización).- EL RASILLO DE CAMEROS

Ingredientes

- 1 melón
- 250 grs. de fresas
- 6 hojitas de menta

Elaboración

Se pela el melón y se sacan unas bolitas de la parte más exterior del melón y se reservan.
 Se limpian las fresas y guardamos unos trocitos aparte.
 Se trocea el resto del melón y las fresas, se pone en la batidora con 6 hojitas de menta y se mezcla bien. A continuación se vierte en una sopera y se le añaden las bolitas de melón y los trocitos de fresas, que hemos dejado aparte anteriormente.
 Se sirve fría.
 Se le puede añadir azúcar o edulcorante al gusto.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
114,55 Kcal.	2,69 g (9,38%)	25,34 g (82,96%)	1,08 g (8,51%)	0,18 g (1,37%)	0,02 g (0,14%)	0,25 g (1,96%)	0 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 117



73. TARTA DE QUESO CON MEMBRILLO, CUAJADA Y MIEL

Restaurante: EGÜES. Campa, 3.- LOGROÑO

Ingredientes

- 1 bizcocho plano
- 1 trozo de membrillo
- 150 g de azúcar
- 1/2 l. de crema de leche
- 450 g. de queso philadelfia
- 1 cuajada
- Un poco de miel

Elaboración

Colocar en la batidora la nata, el queso y el azúcar. Montarlo hasta que quede una masa consistente.
 En un molde de cake colocar en la base del recipiente tapando completamente hojas de membrillo.
 Encima del membrillo colocar la mitad de la masa que hemos preparado antes con la nata.
 Encima colocamos otra vez otra capa de láminas de membrillo y la restante masa de nata.
 Cubrimos todo el molde con el bizcocho plano y lo metemos en el frigorífico al menos durante 5 horas. Pasadas las 5 horas lo desmoldamos y lo colocamos en una bandeja.
 Mezclar la cuajada con la miel.
 Para servir cortamos en raciones y cubrimos con la cuajada espolvoreando un poco de canela.
 (Para 8 raciones)

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
685,29 Kcal.	18,31 g (10,68%)	82,57 g (45,18%)	33,49 g (43,99%)	18,94 g (24,88%)	10,15 g (13,33%)	1,46 g (1,92%)	135,04 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 117



74. TARTA TATÍN DE MANZANA

Restaurante: EL CAMINANTE. Avda. La Rioja, 52.- AGONCILLO

Ingredientes

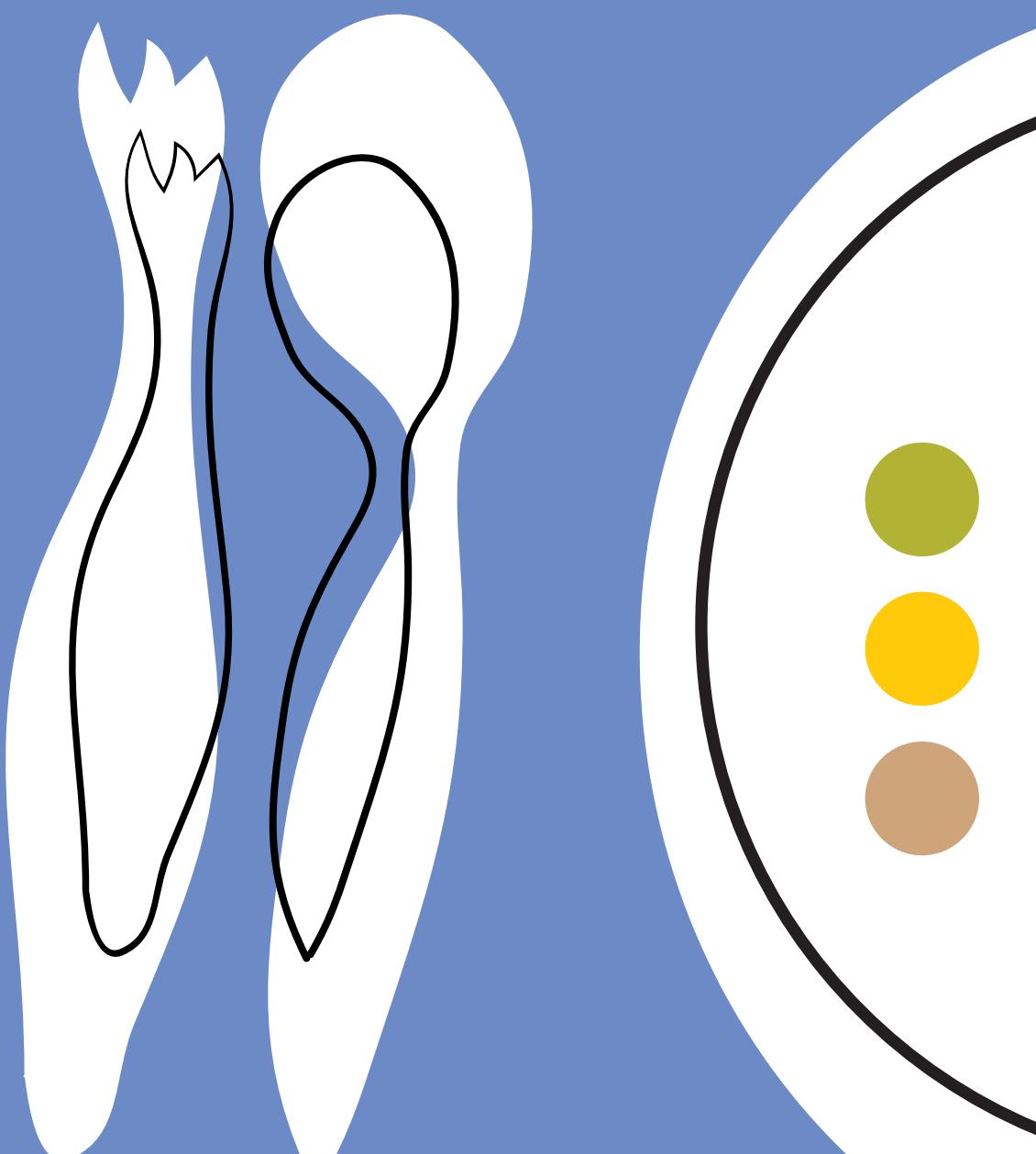
- 72 g. de maicena
- 20 g. de mantequilla
- 24 g. de yema de huevo (1 yema)
- 24 g. de azúcar
- Relleno**
- 200 g. de manzana
- 20 g. de azúcar

Elaboración

Amasamos la maicena con la mantequilla (previamente ablandada) y la yema de huevo y los 24 g. de azúcar hasta hacer una masa suave. En cuatro flaneras ponemos el resto del azúcar y hacemos un caramelo, luego ponemos la manzana en gajos medianamente gruesos y tapamos los moldes con la masa estirada muy fina. Metemos en el horno previamente precalentado a 170º C las flaneras durante unos 20 ó 30 minutos, sacamos y lo desmoldamos, se sirve templado. Si nos gusta podemos espolvorear la manzana con canela, clavo o vainilla.

Energía	Prot. Total	Glúcidos	Lípidos	Ac. g. satur.	Ac. g. mono	Ac. g. poliin	Colesterol
185,12 Kcal.	2,64 g (5,69%)	30,51 g (61,8%)	7,10 g (34,49%)	2,97 g (14,41%)	2,17 g (10,54%)	0,5 g (2,43%)	100,3 mg

Recomendaciones específicas, ver pag. 117



RECOMENDACIONES

SOBRE LAS RECETAS

Comer SANO

1. AJOS FRESCOS A LA PLANCHA

El ajo destaca por su contenido en vitamina C y algunas del tipo B, como B₁ y B₃. Los minerales más destacados son potasio, calcio, fósforo y magnesio pero como la cantidad que se consume es muy pequeña es insignificante el aporte de nutrientes a través de su consumo. Las propiedades beneficiosas del ajo se deben a unos componentes ricos en azufre pero como tienen un olor muy fuerte, sobre todo al consumirlo crudo, hace que no se consuma mucho.

El ajo tiene acción diurética, alivia las congestiones y entre otros efectos ayuda a que la sangre fluya mejor por las arterias. Por todo ello, el consumo de ajo como ingrediente de las comidas es muy recomendable para todas las personas, y en particular, para quienes padecen hipertensión arterial, taquicardia y arteriosclerosis.

Un consumo excesivo de ajo puede provocar ardores de boca, esófago y estómago.

Plato apto para celíacos.

2. ALCACHOFAS CON HONGOS, HUEVO ESCALFADO Y TRUFA

Para conocer el valor nutritivo de las alcachofas y de los huevos mirar recetas nº 3 y nº 23 respectivamente.

Los hongos nos aportan sustancias beneficiosas para la salud entre ellas una estatina que baja el colesterol, los triglicéridos y las lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL, por sus siglas en inglés) de la sangre. El valor calórico que aportan es bajo porque el contenido en carbohidratos lo es y casi la mitad es fibra dietética y el contenido es grasa es poco significativo. Son excelente fuente de proteína de buena calidad, y ricos en contenido mineral, siendo buena fuente de fósforo, potasio, zinc, cobre, y magnesio. Los hongos suelen ser una buena fuente de vitamina B₁ (tiamina), vitamina B₂ (riboflavina), vitamina B₃ (niacina), vitamina B₈ (biotina), y vitamina C (ácido ascórbico). Entre otros efectos beneficiosos de los hongos están el hepatoprotector, antihipertensivo y antioxidante que hacen que su consumo sea beneficioso.

La trufa es un hongo subterráneo de gran valor gastronómico y económico. Es un condimento excelente que proporciona un sabor inigualable a la receta dándole categoría de alta cocina.

Plato apto para celíacos.

3. ALCACHOFAS CON PIÑONES, ALMEJAS Y CENTRO DE PASTA

En este plato se combinan la proteína de las almejas y de los piñones, de alto valor biológico, con los hidratos de carbono de la pasta y las vitaminas y fibra de las alcachofas. El valor energético del plato se incrementa con el aporte de los hidratos de carbono, de los cuales la mayoría es almidón, por parte de los tallarines

Este plato aporta inulina, hidrato de carbono que aportan las alcachofas, como fibra soluble que es capaz de absorber agua aumentando el volumen de las heces lo que hace beneficioso su consumo en caso de estreñimiento. Esta sustancia se metaboliza en el organismo y da lugar a unidades de fructosa, un azúcar asimilable sin la necesidad de insulina, por lo que las alcachofas pueden formar parte del menú dietético de las personas diabéticas.

Los minerales aportados por las alcachofas son, el sodio, el potasio, el fósforo y el calcio. Las almejas son una excelente fuente de hierro "hemo" que se absorbe mejor que el hierro que aportan las verduras o los frutos secos y también aportan Yodo, Sodio, Cobre, Cobalto, Magnesio y Fluor.

Las alcachofas tienen en su composición cinarina, que da el sabor amargo y esteroles que aportan efecto beneficioso en los casos de hipercolesterolemia. Sin embargo, las alcachofas resultan flatulentas por lo que se recomienda consumir después de este plato una infusión de manzanilla con anís verde o de hierbabuena como postre.

La carne de las almejas es suave y sus proteínas son de alta calidad pero ricas en purinas, por lo que no es aconsejable su consumo en caso de hiperuricemia o gota.

La grasa que aportan los piñones es poliinsaturadas lo que proporcionan efectos cardiosaludables.

Plato no apto para celíacos.

4. ALCACHOFAS CON VINO TINTO

Mirar receta nº 3 para las alcachofas.

El aporte proteico, en este plato, se debe principalmente a los tacos y lonchas finas de jamón ibérico que tiene la característica de contener abundante grasa, sin embargo es de buena calidad, principalmente monoinsaturada. Este tipo de grasa monoinsaturada se incrementa con la adición del aceite de oliva utilizado para la elaboración del plato. Al ser elevado el porcentaje de grasa monoinsaturada, aunque sea beneficiosa, habrá que tenerla en cuenta para su control en personas con sobrepeso y obesidad.

La berza es una hortaliza compuesta en su mayoría de agua, y muy nutritiva por su riqueza de vitaminas (provitamina A, folatos y vitamina C,...) y minerales (potasio, calcio, y magnesio,...). Las coles presentan en su composición sustancias bociógenas, responsables de su ligero sabor picante y que tienen capacidad antiteroidea, pero que cuando se cocina desaparece dicho efecto. Como medida de precaución se recomienda evitar el consumo habitual de col cruda en caso de hipotiroidismo.

Las coles, por ser ricas en potasio y pobres en sodio, poseen una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Son beneficiosas en caso de hipertensión, hiperuricemia y gota, cálculos renales y retención de líquidos.

Tanto la berza como las alcachofas, por la capacidad que tienen de producir flatulencias, son alimentos poco aconsejados para personas con problemas digestivos de este tipo. Se recomienda consumir después de este plato una infusión de manzanilla con anís verde o de hierbabuena como postre.

Plato apto para celíacos, sin otros problemas de riesgo.

5. ALCACHOFA CRUJIENTE CON FOIE MACERADO CON TE VERDE E INFUSIÓN DE MANZANILLA

Al tener como ingredientes el hígado, la nata y la mantequilla este plato será de consumo ocasional ya que no es adecuado dentro de una dieta adecuada y saludable. Será conveniente no consumirlo en aquellas personas que tengan riesgo de aparición o desarrollo de las enfermedades cardiovasculares o sufran de dislipemias (en especial, hipercolesterolemia), tengan diabetes u obesidad. También será conveniente eliminar de la dieta en los casos de hiperuricemia o gota.

Para las alcachofas ir a la receta nº 3.

Plato apto para celíacos.

6. ALCACHOFAS DE CALAHORRA CON CREMA DE VINO BLANCO Y ACEITE RIOJANO DE ARBEQUINA

Mirar receta nº 5 para las alcachofas.

Al utilizar como ingrediente la harina de trigo este plato no es apto para celíacos. Si para ligar utilizamos maízena si que podrían consumirlo. Como lleva nata y panceta de cerdo deberá tenerse en cuenta en aquellas personas con dislipemias, diabetes (ya que es un factor de riesgo), y obesidad.

7. ALUBIAS BLANCAS Y VERDES AL ESTRACÓN

Mirar receta nº 30 para las alubias. Para las distintas verduras ir a las recetas nº 23, 28 y 37.

Este plato que combina la legumbre, es este caso alubias, con verdura y hortalizas resulta un lujo nutritivo a un precio inmejorable con efectos muy positivos para la salud. Presenta el inconveniente de que tiene un moderado contenido en purinas procedentes de las alubias y del tomate, que se transforman en ácido úrico en nuestro organismo, por lo que su consumo debe limitarse cuando se presenta hiperuricemia o se sufre un ataque agudo de gota.

Plato apto para celíacos, sin otros problemas de riesgo.

8. ARROZ CALDOSO CON VERDURAS

Aunque algún ingrediente se modifica para lo básico mirar la receta nº 11.

9. ARROZ CON CUATRO TONTERÍAS

Aunque algún ingrediente se modifica para lo básico mirar la receta nº 11.

10. ARROZ MELOSO DE TRIGUEROS

Mirar la receta nº 21 para los espárragos y la receta nº 11 para el arroz.

Este plato que es fundamentalmente energético por parte del arroz, pero de fácil digestión, incrementa su valor calórico debido a la adición del queso parmesano, que también aporta proteína de alta calidad, y del aceite de oliva. Al tener incrementado el valor calórico habrá que tenerlo en cuenta en los casos de obesidad, dislipemias, y diabetes, como factor de riesgo, por lo que sería adecuado limitar el consumo de este plato o eliminar el queso parmesano y reducir la cantidad de aceite.

Plato apto para celíacos.

11. ARROZ SALTEADO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA

El arroz es un cereal compuesto casi en su totalidad por almidón por lo que es un alimento fundamentalmente energético. Tiene un contenido en proteínas que con respecto a los demás cereales es el más bajo y es deficitario en lisina y triptófano, aminoácidos esenciales. Por lo que es muy adecuado combinarlo con leguminosas y así obtenemos un plato nutritivamente completo, por ejemplo lentejas con arroz. También aporta vitamina E y vitaminas del grupo B, principalmente B₁ (tiamina), B₂ (riboflavina), y ácido fólico (vitamina B₉) sobre todo en el arroz integral y sales minerales. En este plato el arroz se mezcla con verduras y hortalizas lo que hace que sea una fuente de fibra, proteínas vegetales, vitaminas y minerales, y en definitiva un plato muy adecuado en una dieta saludable, ya que son alimentos ligeros, de pocas calorías, prácticamente sin grasa, la única aportada es la del aceite de oliva.

No apto para celíacos si se añade salsa de soja ya que para su fabricación se utiliza trigo.

12. CAPARRONES

Mirar la receta nº 30. para la legumbre.

La diferencia con los caparrones es que la pocha es la legumbre tierna. Eliminar el consumo de este plato en aquellas personas con problemas de riesgo de aparición o desarrollo de enfermedades cardiovasculares, como dislipemias (en especial, hipercolesterolemia) diabetes, como factor de riesgo, u obesidad. En ocasiones las legumbres resultan flatulentas por los niveles de fibra soluble que poseen además tienen, también, fibra insoluble procedente de la piel de los caparrones. Se recomienda consumir después de este plato una infusión de manzanilla con anís verde o de hierbabuena como postre.

Los caparrones, al igual que los ingredientes añadidos como la oreja, tocino, etc son deficitarios en aminoácidos esenciales como la metionina, luego sería adecuado añadir un cereal como el arroz para obtener un plato nutritivamente completo.

Por los ingredientes cárnicos que lleva este plato será conveniente eliminar en los casos de hiperuricemia o gota.

Si el chorizo es casero el plato es apto para celíacos. En cambio si es comercial hay que asegurarse de que en su composición no lleve gluten.

13. ENSALADA DE ALMEJAS Y CIGALITAS ENVUELTAS EN POLVO DE PISTACHO Y CREMA DE GUACAMOLE

La carne de las almejas es suave y sus proteínas son de alta calidad pero ricas en purinas, por lo que no es aconsejable su consumo en caso de hiperuricemia o gota. También son fuente importante de sodio, que no deben pasar por alto las personas con hipertensión.

Las vitaminas más frecuentes en las almejas son la vitamina A y D. También son una excelente fuente de Hierro, además poseen Yodo, Sodio, Cobre, Cobalto, Magnesio y Fluor.

Este plato aporta proteína de buena calidad por parte de las almejas, como ya se ha dicho, y de las cigalas. El valor calórico de esta receta se eleva con el aguacate y los pistachos pero la calidad de su grasa, poliinsaturada, hace que su consumo está especialmente recomendado en dietas de control de colesterol. Sin embargo debido a su elevado aporte calórico se debe cuidar especialmente la cantidad a consumir. Cuidado las personas que presenten sobrepeso, obesidad e hiperlipemia. El aguacate, como las otras verduras (mirar receta nº 11), es rico en minerales como el potasio, tener en cuenta en insuficiencia renal y diálisis, el magnesio y pobre en sodio. Destaca su contenido de provitamina A, vitamina E y ciertas vitaminas hidrosolubles del grupo B, como la B6 (Piridoxina).

Plato apto para celíacos.

14. ENSALADA DE ARROZ

Mirar la receta nº 30 para el huevo, la nº 29 para el pescado azul y la receta nº 11 para el arroz.

En este caso el arroz se mezcla con verduras y hortalizas lo que hace que este plato sea una fuente de fibra, proteínas vegetales, vitaminas y minerales. En definitiva resulta un plato muy adecuado, en una dieta saludable, ya que son alimentos ligeros, de pocas calorías, prácticamente sin grasa (la única aportada es la del aceite de oliva). Además se han incorporado proteínas de alto valor biológico procedente del bonito, anchoas y huevo. Estos ingredientes hacen una mezcla adecuada junto con los hidratos de carbono del arroz y la fibra, vitaminas y minerales de las verduras y hortalizas.

Aquellas personas con problemas de ácido úrico elevado (hiperuricemia) o gota deberían eliminar este plato o eliminar de la mezcla el pescado azul, es decir, tanto el bonito como las anchoas.

Apto para celíacos.

15. ENSALADA DE LENTEJAS

Mirar la receta nº 23 para el huevo.

Las legumbres son imprescindibles en una dieta equilibrada. Las lentejas, como legumbres que son, proporcionan un lujo nutritivo a un precio inmejorable. Este plato combina la proteína de alto valor biológico del huevo con la proteína de menor valor de las lentejas. Las lentejas son deficitarias en metionina, aminoácido esencial, por lo que al combinarlas con el resto de ingredientes sobre todo con el huevo resulta un plato con un nivel nutritivo adecuado. El resto de los ingredientes que se añaden son fuente de vitaminas, minerales y fibra. Las lentejas tienen abundante cantidad de hidratos de carbono complejos de absorción lenta, es decir, que la glucosa pasa a la sangre de forma progresiva sin originar picos de glucemia, propiedad que resulta particularmente beneficiosa para las personas diabéticas.

Las lentejas, en cuanto a vitaminas, son ricas en B_1 (tiamina), B_3 (niacina) y B_6 (piridoxina) y no lo son tanto en ácido fólico (vitamina B_9). Abunda en las lentejas el zinc y el selenio, pero sobre todo el hierro, aunque se absorbe peor que el contenido en alimentos de origen animal. Es un hierro "no hemo" y para su absorción necesita la presencia de vitamina C que en este plato lo aportan los ingredientes que se añaden a las lentejas sobre todo el pimiento.

Este plato es adecuado para las personas que padecen estreñimiento ya que la fibra aportada por las verduras incrementa la que aportan las lentejas que, de todas las leguminosas, es la que menos fibra tiene. Además, por el contenido en fibra que aporta, este plato proporciona un poder saciante

elevado que contribuye a que la absorción de los hidratos de carbono sea todavía más lenta y mejora el tránsito intestinal.

Aquellas personas que tengan hiperuricemia o gota deberán limitar el consumo de este plato por el nivel medio de purinas que tienen las lentejas y el tomate.

Plato apto para celíacos siempre que la mostaza sea natural. Si la mostaza es comercial comprobar la ausencia de gluten.

16. ENSALADA DE PERDIZ ESCABECHADA CON VINAGRETA DE FRUTOS SECOS

En este plato se combinan las proteínas de la perdiz y de los frutos secos, con las vitaminas, minerales, y fibra de las verduras.

La perdiz es buena fuente de proteínas de alto valor biológico, mayor que otras aves. Su contenido graso no es muy elevado y la grasa saturada que aportan es similar a la carne de pollo pero la perdiz aporta más colesterol. La perdiz aporta vitaminas del grupo B y entre los minerales, que presenta en mayor cantidad están el potasio, fósforo y hierro.

Este plato es fuente de hierro "hemo", por parte de la perdiz y de hierro "no hemo", procedente de los frutos secos. El hierro "no hemo" necesita la presencia de vitamina C para su absorción. La vitamina C es aportada por las verduras que componen el plato.

Este plato es bajo en grasa, ya que es bajo el contenido de la misma en la perdiz y la que aportan los frutos secos es poliinsaturada lo que aporta efectos cardiosaludables.

Personas con hiperuricemia o gota deberán tener precaución o mejor eliminar el consumo de la carne de caza por los niveles elevados en purinas de la misma.

Plato apto para celíacos sin otros problemas de riesgo.

17. ENSALADA DE SALMÓN MARINADO Y PIQUILLOS

La proteína que aporta el salmón es de alto valor biológico y se encuentra en un porcentaje elevado con respecto a los demás pescados azules. Al salmón se le añade pimientos que son buena fuente de vitamina C. El salmón es una excelente fuente de yodo por lo que es adecuado su consumo en embarazadas. Fuente excelente de vitamina B_{12} (cianocobalamina), pero su principal valor vitamínico es su gran aporte de vitaminas A y D.

El pescado azul, en este caso el salmón, destaca por el aporte de los ácidos grasos oléico, linoléico (esencial, porque el organismo no lo puede sintetizar y sólo lo obtiene a través de la alimentación) y Omega-3. Estos ácidos grasos protegen contra las enfermedades como por ejemplo las cardiovasculares o contra el riesgo de sufrir trombosis.

Como su nivel en ácidos grasos puede dar lugar a un plato con un nivel calórico elevado se deberá tener en cuenta aquellas personas que presentan obesidad y sobrepeso. El salmón es un alimento prohibido cuando se tiene hiperuricemia o gota por su alto contenido en purinas.

Plato apto para celíacos sin otros problemas de riesgo.

18. ENSALADA DE TRUCHA MARINADA AL VINAGRE DE RIOJA CON QUESO FRESCO CAMERANO

La trucha es un pescado azul semigraso, fuente de ácidos grasos poliinsaturados EPA y DHA, ácidos omega-3 de cadena larga. Tiene menor cantidad de yodo que los pescados marinos. La trucha nos aporta hierro pero presenta niveles de purinas elevados por lo que personas propensas a padecer hiperuricemia o gota deben consumirla con precaución o mejor eliminar ya que el ácido úrico aumenta tras el proceso metabólico de las purinas.

Tanto el queso como la trucha aportan proteínas de alta calidad. Es adecuada la guarnición de berros con la variedad de lechugas que aportan fibra, y vitaminas.

Este plato en caso de hipercolesterolemia, obesidad o diabetes se deberá consumir con precaución. También se puede eliminar las huevas y el queso y la miel.

Plato apto para celíacos sin otros problemas de riesgo.

19. ENSALADA DE VAINAS

Para la información de verduras mirar recetas nº 37 y 28.

Este plato combina la frescura de las verduras con la textura untuosa y suave del hígado fresco. Sobre la grasa del hígado se ha comprobado que tiene alto porcentaje de grasa monoinsaturada. Sin embargo en personas con problemas de dislipemias habrá que tener precaución en el abuso de su consumo.

Las judías verdes y las lechugas tienen efectos diuréticos y depurativos, al ser ricas en potasio y pobres en sodio, por lo que favorecen la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Son beneficiosas en caso de hipertensión, hiperuricemia y gota, cálculos renales, retención de líquidos y oliguria. Aunque estas verduras son beneficiosas para la hiperuricemia y gota hay que tener precaución en la cantidad de consumo del hígado fresco cuyos niveles de purinas es elevado lo que contrarresta el efecto anterior.

Plato apto para celíacos, sin otros problemas de riesgo.

20. ESPAGUETIS - PUTANACCA

Mirar la receta nº 29 para las anchoas.

La pasta, desde el punto de vista dietético, se compone fundamentalmente de hidratos de carbono, de los cuales la mayoría es almidón, por lo que es un alimento fundamentalmente energético. También tiene proteínas pero de un valor biológico bajo. En este plato se han mezclado con la pasta, las anchoas, pescado azul semigraso, y el tomate acompañado todo con alcaparras, aceitunas, y orégano que aportan sabor al plato.

Aquellas personas con problemas de hiperuricemia o gota deberían eliminar este plato o eliminar de la mezcla el pescado azul, es decir, las anchoas además del tomate.

Plato no apto para celíacos debido a la pasta.

21. ESPÁRRAGOS FRESCOS BLANCOS Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS A LA PLANCHA CON ACEITE DE AJOS

Este plato de espárragos presenta bajo contenido en azúcares (glúcidos) y en grasas (lípidos) es muy bajo. En cambio es una de las hortalizas más ricas en proteínas. Además, contienen un alto contenido en fibra por lo que es adecuado su consumo en personas con problemas de estreñimiento.

Los espárragos son fuente de folatos, provitamina A (beta-caroteno), vitaminas C y E y también están presentes otras vitaminas del grupo B como la B₁, B₂, B₃ y B₆. Los espárragos blancos contienen menor cantidad de vitaminas que los verdes y el sabor característico de los mismos es debido a la sustancia aspárragina que forma parte de su aceite volátil.

Hay que tener precaución, en casos de hipertensión arterial, con los espárragos en conserva porque para su procesado se añade sal (cloruro sódico) como conservante.

Por su contenido en purinas es un alimento a limitar en aquellas personas que presenten hiperuricemia.

Plato apto para celíacos sin otros problemas de riesgo.

22. ESPÁRRAGOS RELLENOS

Leer receta nº 21 para los espárragos.

A este plato se le aporta proteína con el relleno, la de las gambas y en menor proporción la de los champiñones. También se aumenta la fibra de los espárragos con la cebolla. El champiñón del relleno es fuente de fósforo y de vitamina B₂ (riboflavina).

Tanto los espárragos como los champiñones tienen proteínas ricas en purinas, por lo que su consumo se ha de moderar en caso de ácido úrico elevado, (hiperuricemia) y gota.

Plato apto para celíacos sin otros problemas de riesgo.

23. HUEVOS POCHÉ, HABITAS, GUISANTES Y JAMÓN IBÉRICO

El huevo es un alimento de alto valor nutritivo y con una proteína de alta calidad biológica. Es uno de los alimentos más completos que nos ofrece la naturaleza. La grasa de la yema tiene un predominio de la mono y poliinsaturada frente a la saturada, por lo que su consumo no repercute en la subida del colesterol sino que intervienen distintos factores. Sin embargo como su contenido en colesterol es elevado, si se tiene hipercolesterolemia, deberá tenerse en cuenta a la hora de establecer la dieta diaria.

Las personas que tengan riesgo elevado de arteriosclerosis o enfermedades cardiovasculares deberán controlar el consumo de huevos, (la clara sola sí la pueden consumir) y, en el caso de esta receta, este plato no se presentará con la loncha de jamón.

Los huevos aportan hierro, de tipo "no hemo", como el de los vegetales por lo que necesita la presencia de vitamina C para su absorción. También aportan vitaminas del grupo B incluyendo B₁₂ (cianocobalamina), vitamina A, E y después del hígado de pescado es la fuente natural más importante en vitamina D. Como el nivel de Sodio(sal) en los huevos es elevado en pacientes con hipertensión deberán controlar la adición de sal.

Las habas al igual que los guisantes se encuentran en el grupo de las leguminosas, por lo que aportan hidratos de carbono y también proteínas que no son de alta calidad pero, al consumirlas con el huevo y el jamón, el resultado es un plato con proteína de alto valor biológico y con importante aporte de fibra, procedente de la piel (hollejos) de las habas y guisantes lo que facilita la movilidad intestinal y evita la retención fecal en el organismo. Tienen el problema, tanto las habas como los guisantes, de que producen flatulencia debida a la fermentación de algunos oligosacáridos por la flora intestinal. Se recomienda consumir después de este plato una infusión de manzanilla con anís verde o de hierbabuena como postre. Como el contenido en purinas tanto de las habas como de los guisantes, es intermedio en los casos de hiperuricemia o gota son alimentos a limitar. Además son fuente de ácido fólico, vitamina B₃ (niacina), vitamina C y de minerales como potasio y magnesio. El jamón serrano es un complemento perfecto para cualquier plato de verduras, haciéndolo más apetecible para las personas que no suelen incluir los vegetales en su dieta. Además aporta proteínas que incrementan el valor nutricional del plato. En el caso de problemas de obesidad o hiperlipemia se eliminará de la receta.

Plato apto para celíacos sin otros problemas de riesgo.

24. MENESTRA A LOS CINCO MINUTOS

Igual que la receta nº 26 pero se le añade además espuma de cuajada.

25. MENESTRA DE VERDURAS DE TEMPORADA

Mirar receta nº 28 para las verduras.

Al añadir falda de cordero el aporte de grasa será mayor que si fuera otra parte del mismo. Por ello será un ingrediente a limitar su consumo en personas con problemas el riesgo de aparición o desarrollo de las enfermedades cardiovasculares como son quienes sufren de dislipemias (en especial, hipercolesterolemia) diabetes, como factor de riesgo, u obesidad.

También sería conveniente limitar en el caso de hiperuricemia o gota por el cordero y por las verduras que tengan niveles de purinas que puedan provocar ataques de gota, como, por ejemplo, espárragos, espinacas, etc.

Apto para celíacos.

26. MENESTRA TRADICIONAL DE VERDURAS

Para las distintas verduras ir a las recetas nº 21, 23 y 28.

El valor calórico del plato se incrementa con el aceite de oliva, y el jamón que habrá que tenerlo en cuenta en las dietas de control de sobrepeso y obesidad.

Por el contenido en purinas, intermedio, de las habas, guisantes, espárragos, coliflor, serán alimentos a limitar en aquellas personas que presenten hiperuricemia o gota.

27. PARRILLADA DE VERDURA CON SALSA DE ÑORAS Y FRUTOS SECOS

Mirar receta nº 28.

La salsa hecha con pimientos, tomate, cebolla y ajos, es fuente de vitaminas del grupo B, sustancias de acción antioxidante (beta-caroteno, licopeno), minerales como el potasio y el magnesio y fibra, que mejora el tránsito intestinal. También se ha añadido a la salsa avellanas que aportan proteínas y grasa en la que predominan los ácidos grasos poliinsaturados que elevan el valor calórico. Los ácidos grasos poliinsaturados son el ácido linolénico y el linoléico, ambos nutrientes esenciales para el organismo humano. Además, los frutos secos no contienen colesterol, lo que unido a su saludable perfil de grasas, son alimentos que consumidos habitualmente ayudan a prevenir trastornos cardiovasculares.

Hay que tener precaución en el consumo de este plato, por su contenido en potasio, en aquellas personas que padecan insuficiencia renal y requieran dietas especiales controladas en este mineral.

Plato apto para celíacos.

28. PARRILLADA DE VERDURITAS AL DENTE AL AROMA DE TOMILLO, CON SHITAKE Y CIGALITA

El conjunto de verduras de esta receta representa una explosión de virtudes y de salud. Son alimentos ligeros, de pocas calorías, que aportan un importante contenido de ácido fólico (vitamina B₉), vitamina C y beta-caroteno o provitamina A. Son fuente importante de minerales, (magnesio y potasio, etc) y oligoelementos que son sustancias esenciales.

Las verduras son ricas en fibra, lo cual las hace ser excelentes reguladoras del tránsito intestinal y evitar el estreñimiento, así como prevenir el cáncer de colon. La cocción mejora la digestibilidad de las verduras porque hace las fibras más tiernas.

Precaución en el consumo de verduras las personas que padecen insuficiencia renal y requieren dietas especiales que deban controlar el potasio. En personas que sufren de hiperuricemia sería aconsejable que no consumieran las cigalas y con precaución las setas.

Plato apto para celíacos.

29. PASTEL DE ALCACHOFA, PATATA Y ANCHOAS

Se combina en este plato los beneficios de las alcachofas, (mirar receta nº 3) y las patatas, (mirar receta nº 32) con el que aporta el pescado azul en este caso las anchoas. Además por su riqueza en fibra, procedente de las alcachofas, es adecuado su consumo para prevenir o paliar el estreñimiento ya que proporciona sensación de saciedad y favorece el tránsito intestinal.

La anchoa como pescado azul que es, contiene proteínas en cantidad y calidad similares al huevo y la carne, y minerales como el yodo, magnesio, fósforo, hierro (menos que la carne) y calcio siempre que se coman con la espina, en este caso no se come al ser frescas.

Respecto al aporte de vitaminas, destacan las solubles en grasa (A y D), que se concentran lógicamente en las zonas más grasas (músculos, hígado y otras vísceras), sobre las solubles en agua, del complejo B y C, entre las que únicamente se aprecia un alto contenido de B₁₂ (cianocobalamina). Entre los pescados azules, las anchoas se encuentran entre los semigrasas y al ser de carácter insaturado la digestión es rápida, aunque también depende de la forma de cocinarlo, pero éste no afecta a los ácidos grasos omega-3. Deberán evitar el consumo de pescados azules quienes presenten altos niveles de ácido úrico, hiperuricemia, o gota.

Plato apto para celíacos.

30.POCHAS EN VIGILIA

Las pochas son alubias blancas tiernas y destacan por su contenido en fibra, folatos, potasio y hierro, "no hemo". Este tipo de hierro es de peor absorción que el procedente de alimentos de origen animal, "hemo", aunque el componente principal de las pochas son los hidratos de carbono complejos, que son de lenta absorción, y que es adecuado su consumo en diabéticos. También aportan una cantidad importante de proteína vegetal. Este plato es muy adecuado en pacientes con estreñimiento ya que tiene un elevado aporte de fibra (celulosa, hemicelulosa y pectina), procedente de la piel (hollejos). La fibra facilita la movilidad intestinal y evita la retención fecal en el organismo, pero tienen el inconveniente de la flatulencia, al ser fermentadas por la flora intestinal. Se recomienda consumir después de este plato una infusión de manzanilla con anís verde o de hierbabuena como postre.

Este plato es adecuado, al combinar las pochas con las verduras, dentro de una dieta equilibrada. Es correcto para poder reducir en gran medida el riesgo de aparición o desarrollo de las enfermedades cardiovasculares y, sobre todo, es apropiado en aquellos grupos con mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares en la edad adulta, como son quienes sufren de dislipemias (en especial, hipercolesterolemia), tienen diabetes u obesidad.

Plato apto para celíacos.

31. PUNTAS DE ESPÁRRAGOS A LA PARRILLA CON TRUFA DE VERANO Y MAHONESA DE TRUFA

Mirar receta nº 21 para los espárragos.

Adecuado el consumo en personas con problemas de estreñimiento por su alto contenido en fibra. Por su contenido en purinas es un alimento a limitar en aquellas personas que presenten hiperuricemia ogota. Si se consume esta plato con poca cantidad de mayonesa no incrementará mucho su valor calórico, por ello se controlará o limitará la misma. A la mayonesa se le ha añadido trufa que aporta su exquisito aroma. La trufa es un condimento excelente que proporciona un sabor inigualable a la receta dándole categoría de alta cocina.

Apto para celíacos.

32. PURE DE CALABACINES

El calabacín es fuente de folatos, recomendable su consumo en embarazadas. También aporta vitamina C, que tiene acción antioxidante. La vitamina C favorece la absorción del hierro "no hemo" de alimentos distintos a las carnes y pescados. Posee vitaminas del grupo B como B₁, B₂ y B₆, pero en menores cantidades. En cuanto al contenido en minerales, el calabacín, como la patata son buena fuente de potasio.

La patata es un alimento de gran importancia en nuestra alimentación cotidiana por lo que es recomendable su consumo diario, sobre todo en niños; junto con verduras, ensaladas, legumbres, purés... como primer plato, o bien, como guarnición de los segundos.

La patata constituye un alimento bastante equilibrado pero falto de fibra, vitaminas, calcio y con una cantidad escasa de proteínas. Al combinarlo con el calabacín es un plato que se incrementa en fibra y específicamente mucílagos que son un tipo de fibra que suaviza y desinflama las mucosas del aparato digestivo. Se digiere fácilmente por lo que se aconseja a aquellas personas con problemas digestivos como gastritis o estreñimiento o tengan el estómago delicado.

Plato apto para celíacos.

33. RAVIOLIS DE JAMÓN Y SETAS DE PRIMAVERA CON ESPÁRRAGOS VERDES Y ACEITE DE TRUFAS

Mirar la receta nº 21 para los espárragos y la receta nº 35 para las setas.

En este plato se combinan ingredientes que hacen que los niveles de purinas se incrementen, espárragos y setas, por lo que se tienen que limitar en la dieta de aquellas personas con hiperuricemia o gota.

En los casos de obesidad, dislipemias, diabetes, como factor de riesgo, sería adecuado limitar el consumo de este plato o eliminar tanto el jamón como la nata ya que aunque aportan proteína de alto valor biológico también suministran grasa. Que es saturada en el caso de la nata.

La trufa es un pequeño hongo subterráneo de gran valor gastronómico y económico. Es un condimento excelente que proporciona un sabor inigualable a la receta dándole categoría de alta cocina.

Plato no apto para celíacos debido a la utilización de la pasta fresca hecha con harina de trigo.

34. SALTEADO DE HABITAS TIERNAS CON COLAS DE CIGALAS Y CHORIZO RIOJANO

Para información sobre las habas mirar la receta nº 23.

Al añadir cigalas y chorizo a las habas se consigue aportar proteína haciéndolas más apetecible para las personas que no suelen incluir los vegetales en su dieta. Además de aportan proteínas se incrementa el valor nutricional y calórico del plato. En el caso de problemas de obesidad, dislipemias o diabetes habrá que limitar o incluso eliminar el chorizo de la receta.

Este plato habrá que eliminarlo en los casos de hiperuricemia o gota, ya que además de que las habas son un alimento a limitar, en estos casos, llevan además marisco y chorizo que están contraindicados.

Apto para celíacos sin factores de riesgo siempre que el chorizo sea casero. Si este es comercial hay que asegurarse de que en su composición no tenga gluten.

35. SALTEADO DE MOLLEJAS Y VERDURITAS CON SETAS

Este plato aporta las proteínas de las mollejas, los hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra del resto de los ingredientes y resulta un plato muy sabroso. Sin embargo aunque el valor calórico no es muy elevado, aporta bastante colesterol, debido a las mollejas, por ello, este plato se eliminará en aquellas personas que tengan problemas cardiovasculares, e hipercolesterolemia.

Las setas contienen sustancias aromáticas que le dan un buen sabor. Son fuente de proteínas, vitaminas y minerales, pero con la ventaja de que son bajas en calorías. Contienen bastante fibra y por ello se obtiene una cierta sensación de saciedad, tras su ingestión y además tienen un bajo contenido calórico. Contienen ergosterol, que, tras su consumo, se transforma en sustancias que favorecen la absorción de calcio y fósforo, lo que contribuye a la mineralización de huesos y dientes.

Las setas presentan buenas cantidades de vitaminas del grupo B y destaca su aporte de vitamina B3 (niacina). Son fuente de algunos minerales como yodo, potasio y fósforo. Las setas son ricas en purinas que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que en caso de hiperuricemia, gota y litiasis renal por sales de ácido úrico, su consumo deberá ser moderado,

Tanto por los niveles elevados en purinas de las mollejas como por los niveles intermedios de las mismas en guisantes, habas y setas este plato se eliminará en los casos de ácido úrico elevado, (hiperuricemia) o gota.

Apto para celíacos sin factores de riesgo.

36. SALTEADO DE SETAS FRESCAS CON JUGO DE CARNE

Mirar receta nº 35 para las setas.

Este plato será a limitar en los casos de hiperuricemia o gota por llevar para su elaboración cuatro tipos de setas que, incrementan el nivel de purinas lo que pueden provocar un ataque de gota. El jugo de carne no tiene ningún valor nutritivo. Plato apto para celíacos.

37. SOPA FRÍA DE TOMATE Y SANDÍA

El tomate y la sandía constituyen una de las fuentes alimentarias más importante de licopeno, carotenoide que le aporta su color rojo característico. El licopeno es un pigmento vegetal soluble en grasas por lo que en esta receta es beneficiosa la presencia del aceite. Numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto que el licopeno tiene propiedades antioxidantes (evidencia científica C) y que, consumido habitualmente en la dieta (diez o más tomas semanales de alimentos ricos en licopeno: sandía, salsa de tomate, uva rosada, pomelo rosado...), contribuye a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer, en especial el de próstata (un elevado nivel de licopeno en el plasma sanguíneo se asocia con una menor incidencia de cáncer de próstata), pero también en el de páncreas, pulmón y colon.

Por el contenido en purinas el tomate es un alimento a limitar en aquellas personas que presenten hiperuricemia. La sandía tiene efecto diurético y laxante.

Plato apto para celíacos sin otros problemas de riesgo.

38. ANCHOAS MARINADAS RELLENAS DE HUEVAS DE ARENQUE CON AJO BLANCO Y HELADO DE ACEITE DE OLIVA

Mirar la receta nº 29 para las anchoas.

Este plato se desaconseja en dietas de control de obesidad ya que se ha incrementado el valor calórico de las anchoas al añadirle el helado de aceite y las huevas de arenque. Además el consumo de ese plato tiene el inconveniente de que la anchoa contiene purinas que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que se aconseja no consumirla en caso de hiperuricemia o gota.

No apto para celíacos por el ajo blanco ya que se utiliza la migaja de pan para su elaboración.

39. BACALAO A BAJA TEMPERATURA CON CEBOLLA ROJA CONFITADA, PIMIENTOS DEL CRISTAL Y CALDO DE PUERROS

Mirar receta nº 60 para el bacalao.

Al bacalao le acompañan los pimientos rojos y el puerro que son fuente importante de fibra. Ambos son ricos en minerales como el potasio, pobres en sodio, y por tanto tienen acción diurética, lo que beneficia a personas con hipertensión, hiperuricemia, gota, cálculos renales, retención de líquidos y oliguria (disminución de orina).

El puerro es una buena fuente de folatos y también aporta vitaminas C y B6, aunque éstas últimas en menor cantidad.

Los pimientos son muy ricos en vitamina C, sobre todo los de color rojo. De hecho, llegan a contener más del doble de la que se encuentra en frutas como la naranja o las fresas. Su contenido en la citada vitamina C junto con la vitamina E y los carotenos, convierten al pimiento en una importante fuente de antioxidantes, sustancias que cuidan de nuestra salud.

40. BACALAO CON FRITADA Y SALSA RIOJANA

Mirar la receta nº 37 para el tomate, la nº 60 para el bacalao, la nº 39 para el pimiento y la nº 46 para la cebolla.

Al bacalao le acompañan la fritada y la salsa riojana, que al utilizar como ingrediente a la cebolla, son fuente importante de fibra. Tanto la fritada como la salsa riojana son ricas en minerales como el potasio, pobres en sodio, y por tanto tienen acción diurética, lo que beneficia en hipertensión, hiperuricemia, gota, cálculos renales, retención de líquidos y oliguria (disminución de orina).

Plato apto para celíacos.

41. CARPACCIO DE GAMBAS, FOIE FRESCO Y TRUFA

Este plato está formado por gambas que poseen un alto valor nutritivo, ya que aportan una cantidad considerable de proteínas de calidad o lo que es lo mismo de elevado valor biológico ya que aportan todos los aminoácidos esenciales. También hay que decir que su contenido graso es bajo. En cambio el contenido de colesterol y de purinas son relativamente altos. Así mismo, destaca su aporte de minerales como el fósforo, el yodo, el calcio y el sodio. Por lo tanto su consumo no se recomienda en personas con colesterol elevado (hipercolesterolemia), con niveles elevados de ácido úrico (hiperuricemia), o gota y tampoco a quienes deben llevar una dieta con restricción de sodio. Precaución en aquellas personas con alergia al pescado.

Este plato sencillo de preparar aporta contraste de colores y sabores gracias a la mezcla de ingredientes. Entre ellos se encuentra el foie que incrementa el contenido graso y calórico del plato.

También precaución en aquellas personas hipertrigliceridemia (triglicéridos elevados), sobrepeso y obesidad.

Las trufas se caracterizan por tener un poder aromatizante excelente para condimentar o aromatizar platos exquisitos, como en este caso, dándole categoría de alta cocina.

Apto para celíacos.

42. CHICHARRO A LA BRASA

El chicharro es una fuente de proteínas de alto valor biológico y posee vitaminas, sobre todo, vitamina B₁₂ (cianocobalamina) y minerales en un nivel adecuado. La grasa del chicharro, al ser un pescado azul, es rica en ácidos grasos omega-3, que contribuyen a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre, por lo que es recomendable consumir en personas con riesgo de arteriosclerosis, y contribuyen a la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares. Al ser un pescado azul, el chicharro contiene cantidades significativas de purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que el consumo de este pescado no se aconseja en caso de hiperuricemia o gota.

Desaconsejado en personas con alergia al pescado.

Plato apto para celíacos, sin otros problemas de riesgo.

43. CHULETILLAS DE CONEJO EMPANADAS AL REFRITO DE AJO Y PEREJIL

El conejo es una carne magra y blanda que contiene proteínas de buena calidad en cantidades similares al resto de carnes. Es una carne que destaca por su contenido en potasio; también es rica en fósforo y en calcio. El contenido en sodio es moderado, por lo tanto la carne de conejo es adecuada en caso de hipertensión arterial, siempre y cuando no se adicione mucha sal a la hora de condimentarla. Con respecto al contenido en vitaminas, el conejo es la principal fuente de vitamina B₃ entre los productos cárnicos, y de vitamina B₁₂ después de la carne de jabalí. Al ser la carne de conejo magra es de elección para seguir dietas bajas en grasa y colesterol, en caso de trastornos cardiovasculares. El contenido en purinas del conejo es menor con respecto al resto de las carnes lo que le convierte en una carne apta para personas con hiperuricemia o gota.

El inconveniente está en que es algo difícil de digerir por su alto contenido en fibras musculares lo que hace que se deba tener precaución en aquellas personas que tengan el estómago delicado. No consumir empanado en celíacos.

44. CODORNICES A LA PLANCHA O FRITAS CON GUARNICIÓN DE BERROS

Las codornices son buena fuente de proteínas de alto valor biológico siendo su contenido en grasa bajo y pobre en colesterol. Adecuado en aquellas personas que están siguiendo una dieta de adelgazamiento o siguen dietas de control de lípidos como en el caso de hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia.

Son buena fuente de hierro y de vitaminas del tipo B como la B₁ (tiamina), B₂ (riboflavina) y B₆ (piridoxina).

Acompañamos las codornices con berros que son fuente vitamina C, ácido fólico y betacaroteno y también aporten bastante fibra.

Plato apto para celíacos.

45. CORDERITO DE CAMEROS A LA PLANCHA CON PIQUILLOS DE CRISTAL ASADOS

En este plato se combinan proteínas de alto valor biológico, por parte del cordero, con la vitamina C que aportan de forma elevada los pimientos. La carne de cordero tiene un alto contenido en grasa con respecto a las demás carnes, principalmente en forma de grasa saturada. En los animales jóvenes al tener la grasa más localizada alrededor de las vísceras y debajo de la piel es más fácil de eliminar, por lo tanto, el aporte de grasa saturada, colesterol y calorías será menor con respecto a los animales de mayor edad.

En el cordero destaca el contenido en vitaminas del grupo B, especialmente la B₂ y la B₁₂. Con respecto al contenido en minerales, la carne de cordero es buena fuente de hierro hemo por lo que se absorbe fácilmente. También destacan el aporte de fósforo, sodio y zinc. Hay que controlar el consumo de la carne de cordero cuando hay exceso de peso, o problemas de colesterol o triglicéridos elevados. Por su contenido en grasa puede resultar de difícil digestión en personas con el estómago delicado.

Plato apto para celíacos sin riesgo.

46. DORADA RELLENA DE CEBOLLA CONFITADA CON SALSA DE HONGOS

Mirar la receta nº 2 para los hongos.

Plato que aporta proteína de alto valor biológico, por la dorada y con un contenido moderado graso de tipo poliinsaturado omega-3, por lo que se recomienda en caso de alteraciones cardiovasculares junto los nutrientes beneficiosos de los hongos.

La dorada supone una importante fuente de minerales, en especial de potasio, fósforo, sodio, hierro, magnesio, zinc, etc. Entre las vitaminas solo destacar las siguientes vitaminas del grupo B, la niacina o vitamina B₃ y la B₁₂.

Con respecto a las cebollas se ha de tener en cuenta su apreciable aporte de fibra, lo que le proporciona efecto laxante, y su contenido mineral y vitamínico, que la convierten en un excelente alimento regulador del organismo. Las cebollas son una buena fuente de potasio, y presentan cantidades significativas de calcio, hierro, magnesio y fósforo. En cuanto a su contenido vitamínico, las cebollas son ricas en vitaminas del grupo B, como los folatos y las vitaminas B₃ y B₆. Presenta cantidades discretas de vitamina C y E, ambas con efecto antioxidante. Además la cebolla, gracias a su buen aporte de potasio y bajo de sodio, favorece la eliminación del exceso de líquidos. Este efecto es beneficioso en caso de hiperuricemia y gota, cálculos renales y en caso de hipertensión, retención de líquidos y oliguria. El consumo excesivo de cebolla puede ocasionar flatulencia, es decir, acumulación de gases intestinales, debido a su contenido en compuestos de azufre.

En las personas con dislipemias sustituir la mantequilla por aceite de oliva.

Plato apto para celíacos.

47. ENSALADA DE BACALAO ASADO

Las mismas indicaciones que en el plato nº 39 y para el tomate mirar la receta nº 37.

48. ESCABECHE DE PERDIZ, MIGAS DE PASTOR Y CREMA DE PELLA

Mirar la receta nº 16 para la perdiz.

El valor calórico de la perdiz se incrementa con el aporte de las migas de pastor y la crema de pella.

Las migas de pastor son ricas en hidratos de carbono complejos (almidón), aportados por el pan y

en grasa saturada y colesterol debido a la adición de la panceta y el chorizo. Todo lo anterior hace a las migas un plato con alto aporte calórico y de difícil digestión.

El aporte calórico elevado de este plato se ve incrementado con la crema de pella. La pella por sí sola es un ingrediente de bajo contenido en hidratos de carbono, proteínas y de grasas, lo que la convierte en un alimento de escaso aporte calórico. En este caso el bajo contenido calórico se incrementa al hacer la crema utilizando nata y mantequilla cuyo contenido en grasa saturada es elevado.

Por tanto este plato será de consumo ocasional, debido a su contenido graso y calórico, y no se recomienda en caso de sobrepeso y obesidad, dislipemias (exceso de colesterol o triglicéridos), hipertensión arterial, problemas digestivos e hiperuricemia o gota.

En personas celíacas se deberá eliminar las migas de pastor o no consumir este plato.

49. ESPÁRRAGOS TEMPLADOS, CON HUEVO ESCALFADO Y TACO DE SALMÓN NORUEGO

Mirar la receta nº 21 para los espárragos, la receta nº 23 para el huevo.

Este plato se caracteriza por el alto contenido en proteína de alto valor biológico, tanto del huevo, que se considera la proteína patrón de referencia, como la que aporta el salmón. Este es una excelente fuente de yodo y magnesio, en cambio, el contenido en hierro es inferior a los otros pescados. El salmón también es excelente fuente de vitamina B₁₂, pero su principal valor vitamínico es su gran aporte de vitaminas A y D. Además destaca por el aporte de los ácidos grasos como el oléico, linoléico (esencial, porque el organismo no lo puede sintetizar y sólo lo obtiene a través de la alimentación) y Omega-3. Estos ácidos grasos omega-3, contribuyen a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos plasmáticos, y además hacen más fluida la sangre lo que previene la formación de coágulos o trombos. Por este motivo, se recomienda el consumo habitual de salmón a la población general, y particularmente en caso de trastornos cardiovasculares.

Habrá que eliminar este plato en los casos de hiperuricemia o gota y litiasis renal, ya que el contenido en purinas es elevado debido al salmón y a los espárragos. En el caso de los espárragos el contenido en purinas es intermedio pero al consumirlo junto con el salmón el riesgo se incrementa.

Plato apto para celíacos.

50. LENGUADO EN SALSA DE ALMENDRAS

El lenguado es un pescado blanco, magro y de muy bajo valor calórico, fácil de asimilar y digerir. Destaca su contenido en proteínas de alto valor biológico y minerales como el sodio, el potasio, el fósforo, el magnesio y de vitaminas del grupo B. El lenguado se mastica y se traga fácilmente lo que lo hace especialmente recomendable para personas con dificultades en la masticación o con poco apetito: niños, personas mayores y con salud delicada.

Este plato aumenta su valor calórico con la incorporación de la mantequilla y la nata. En dietas de sobrepeso se tendrá en cuenta a la hora prepararlas. La nata aporta proteína de buena calidad pero aporta grasa saturada lo que habrá que tener en cuenta cuando existan dislipemias.

Por último a los ingredientes anteriores se le añade almendras. La almendra es un alimento completo con numerosas propiedades saludables, presenta un elevado contenido en grasa poliinsaturada y bajo nivel de colesterol, por lo que es un alimento que consumido habitualmente ayuda a prevenir trastornos cardiovasculares. Las proteínas de las almendras son de buena calidad o completas en cuanto a su contenido de aminoácidos esenciales.

El contenido en fibra de la almendra destaca sobre el resto de los frutos secos por lo que tiene un efecto laxante mayor.

Plato apto para celíacos.

51. LOMO DE CORZO CON REDUCCIÓN DE VINO DE RIOJA, FRUTOS SECOS Y BALSÁMICO DE RIOJA

La carne de corzo aporta proteínas de alto valor biológico, vitaminas del grupo B y minerales como el hierro, fósforo y potasio.

Es una carne considerada como magra por lo que es muy apropiada para personas que tengan que controlar su peso.

Aunque sería más apropiado añadir una guarnición vegetal, lo que enriquecería la preparación con vitaminas, minerales y fibra y además las proteínas de origen animal disminuirían con respecto al total, se añade frutos secos lo que incrementa el aporte calórico de este plato.

Plato apto para celíacos.

52. LUBINA CON SETAS

Mirar la receta nº 35 para las setas.

La lubina es un pescado magro, muy apreciado por su carne blanca, rico en proteínas de alto valor biológico. Además tiene un contenido en grasa bajo y constituye una fuente importante de minerales como el hierro (menor que la carne), zinc y fósforo. En cuanto a vitaminas, destaca el contenido en vitamina B₃ o niacina. Al igual que la mayoría de pescados, puede contener larvas de Anisakis simplex, un parásito que puede ser causa de reacciones alérgicas en personas especialmente sensibles. Este parásito se elimina a través del calor y del frío. Por ello, es preciso cocinar bien los platos de pescado.

Los ingredientes anteriores están acompañados con verduras y hortalizas que aportan al mismo niveles elevados de vitaminas, sobre todo de la C que aportan los pimientos, y son fuente de fibra que aporta efectos beneficiosos a personas que tengan problemas de estreñimiento.

Este plato es apto para celíacos.

53. MERLUZA A LA ROMANA CONFITADA A 45º SOBRE PIMIENTOS ASADOS Y SOPA DE ARROZ

Mirar la receta nº 39 para los pimientos.

La merluza es un pescado blanco con un contenido graso y calórico bajo. Debido a su bajo contenido graso y aporte calórico, la merluza se considera un alimento adecuado para personas que sufren de sobrepeso u obesidad o que tienen alteraciones de los niveles de colesterol o triglicéridos en sangre. La merluza es rica en proteínas completas o de alto valor biológico y posee diferentes vitaminas y minerales. No obstante, la cantidad de vitaminas presentes en la merluza no es relevante si se compara con la que contiene alimentos ricos en estos nutrientes (cereales integrales, legumbres, verduras de hoja verde, hígado y carnes en general).

En cuanto a los minerales, la merluza posee potasio, fósforo y magnesio, si bien todos ellos están presentes en cantidades medias si se comparan con las contenidas en la mayor parte de los pescados.

Plato apto para celíacos.

54. MUSLOS DE POLLO AL JEREZ

La carne de pollo aporta proteínas de alta calidad y su contenido graso aumenta con la edad del animal. El pollo es fuente de ácido fólico y vitamina B3 o niacina. Aporta hierro y de zinc, en menor cantidad que en la carne roja, y es muy buena fuente de fósforo y potasio. La carne de pollo es muy fácil de digerir, más incluso que la de pavo. Y al ser una de las más bajas en purinas, si la ración de la misma es de 80-100 gramos, la pueden consumir personas con ácido úrico elevado, es decir, con hiperuricemia.

Este plato es apto para celíacos.

55. PAPILLOTTE DE PESCADOS, VERDURAS Y MARISCOS

Plato que proporciona proteína de alto valor biológico procedente de la variedad de pescados. A estos se les añade verduras que son fuente de vitaminas minerales y fibra que hacen a este plato más equilibrado dentro de una dieta saludable.

El pescado blanco es poco graso, no supera el 2% por lo que constituyen una buena opción en dietas para reducir peso.

Los mejillones son muy nutritivos y ricos en hierro. Las gambas y langostinos también poseen un alto valor nutritivo, pero sus niveles de colesterol y de purinas son relativamente altos. Destacan su aporte de minerales como el fósforo, el yodo.

Las verduras y hortalizas son fuente vitamina C, ácido fólico y niacina, provitamina A (beta-caroteno), vitamina B₁ y E, que son muy beneficiosas para nuestro organismo. De su contenido mineral sobresale el potasio, sobre todo en la acelga.

Este plato no se recomienda su consumo a personas que tienen el ácido úrico elevado en sangre y tampoco a quienes deben llevar a cabo una dieta con restricción de sodio. Debido a los niveles elevados de colesterol de los mariscos tendrán que tener precaución personas con hipercolesterolemia.

Desaconsejado en personas con alergia al pescado. Apto para celíacos.

56. PICHÓN ASADO CON FRUTOS DE PASCUA Y SALSA DE AGUA DE AZAHAR Y MIEL

El pichón es una de las carnes rojas con más contenido en hierro. Es una carne muy apreciada por su sabor y tiene escaso contenido en grasa, lo que la hace adecuada en dietas de control de peso y aporta proteínas de buena calidad. Este plato lo pueden consumir los niños ya que el alcohol que aporta el vino y el oporto se elimina en la cocción. El vino tinto posee sustancia antioxidante, los flavonoides evitan que se desarrolle la arteriosclerosis.

El aporte de los frutos secos hace que se produzca un contraste muy agradable al consumir este plato, por lo que son un complemento muy adecuado a los pichones. Los frutos secos hacen que se incremente el valor energético del plato y además, por su contenido en azúcares se deberá tener en cuenta en personas diabéticas y, también, si se tiene obesidad o sobrepeso. Los frutos secos son adecuadas si se practican deportes de larga duración o esfuerzos intensos. La fibra soluble que poseen los frutos secos los hace recomendables para tratar el estreñimiento. Entre los minerales que aportan destaca el potasio, que está contraindicado en caso de insuficiencia renal y diálisis.

Plato apto para celíacos sin otros factores de riesgo.

57. PISTO DE BACALAO

Lo mismo que las recetas nº 40 y nº 47.

Hay que aportarle los beneficios del calabacín que tiene un aporte moderado de fibra, por lo que le convierte en un alimento de bajo aporte calórico, idóneo para incluir en la dieta de personas con exceso de peso. Aporta folatos, vitamina C y vitaminas del grupo B como B1, B2 y B6, pero en menores cantidades. En cuanto a su contenido en minerales, el calabacín es una buena fuente de potasio, además de presentar pequeñas cantidades de magnesio, fósforo y hierro. Esta hortaliza contiene además unas sustancias denominadas mucílagos que son un tipo de fibra que suaviza y desinflama las mucosas del aparato digestivo. Se digiere fácilmente por lo que se aconseja a aquellas personas con problemas digestivos como gastritis o estreñimiento o tengan el estómago delicado.

Plato apto para celíacos.

58. RODABALLO A LA PLANCHA CON SOFRITO DE MOSTAZA

El rodaballo es un pescado fuente de proteínas de excelente calidad. Es un pescado semigraso y fácil de digerir, adecuado para personas con alteraciones digestivas, exceso de peso o que requieren

de dietas con poca grasa. Su carne es fuente de proteínas de excelente calidad. De sus vitaminas sobresalen las del grupo B, en especial la niacina o B_3 , la B_2 y la B_{12} . En cuanto a los minerales destaca la presencia de potasio, fósforo, magnesio, sodio, y en menor proporción de hierro.

Como guarnición alcachofas ya comentadas anteriormente en la receta nº 3.

Plato adecuado en una dieta equilibrada y para control de peso siempre que no se sobreponga la cantidad de aceite de oliva.

Desaconsejado en personas con alergia al pescado.

Si la mostaza es comercial comprobar si lleva gluten para uso de celíacos.

59. SOLOMILLO DE CORDERO ASADO CON HONGOS CONFITADOS EN MIEL Y ROMERO Y FRUTOS SECOS

Mirar la receta nº 45 para el cordero y la receta nº 2 para los hongos.

La miel, utilizada para confitar los hongos, tiene una concentración elevada en azúcares por lo que tiene un alto contenido calórico. La principal característica de la miel es su elevado contenido en fructosa. La fructosa se convierte principalmente en glucógeno en el hígado, proceso que no requiere insulina. Sin embargo, por su contenido alto en glucosa, la miel debe considerarse aún como alimento que debe controlarse en personas con diabetes.

Hay que controlar el consumo de la carne de cordero cuando hay exceso de peso, o problemas de colesterol o triglicéridos elevados. Por su contenido en grasa puede resultar de difícil digestión en personas con el estómago delicado.

Plato apto para celíacos sin riesgo.

60. TACO DE BACALAO CON BERBERECHOS Y CREMA DE ALCACHOFAS

El bacalao tiene un contenido graso bajo y aporta una elevada cantidad de proteínas de alto valor biológico. La carne del bacalao supone una importante fuente de minerales, principalmente de potasio, fósforo, sodio, calcio y magnesio. También aporta vitaminas liposolubles A y E, e hidrosolubles (B_1 , B_2 , B_3 , B_6 y B_{12}). Por su bajo contenido graso, resulta de fácil digestión y de bajo valor calórico, por lo que está especialmente indicado en regímenes con poca grasa y de adelgazamiento. En salazón, no es recomendable su consumo por parte de personas que padecen problemas de tensión, cardiovasculares o con tendencia a retener líquidos, a pesar de que con el remojo se retire la mayor parte del sodio. Se le añade crema de alcachofas y para tener información de las mismas mirar la receta nº 3.

Los berberechos son, junto con las almejas, los percebes, las ostras y las vieiras, uno de los mariscos que menor contenido en colesterol presentan.

Desaconsejado en personas con alergia al pescado.

Plato adecuado en una dieta equilibrada y para control de peso. También apto para celíacos.

61. BROCHETA DE FRUTAS AL SARMIENTO

Mirar recetas nº 71 para el melocotón, nº 72 y 66 para las fresas, nº 66 para la naranja, y nº 70 para la pera.

La manzana es fuente de azúcares de los cuales la fructosa está en mayor proporción y en menor la glucosa y la sacarosa, por lo que es adecuado su consumo en diabetes. También es fuente de potasio lo que le hace a la manzana una fruta diurética, por lo que su consumo es recomendable en personas con hipertensión arterial, problemas cardiovasculares, hiperuricemia, o gota y cuando se de retención de líquidos. En cambio está restringido su consumo en caso de insuficiencia renal y en dietas especiales en los que deba controlarse este mineral, como en diálisis.

La manzana tiene propiedades antioxidantes que se deben a elementos fitoquímicos que contiene, más abundantes en la piel, en concreto, polifenoles (quercitina, flavonoides). También es rica en fibra y por tanto con acción reguladora intestinal. Tiene fibra insoluble, que se encuentra en la piel y

al comerla cruda y con piel es útil para tratar el estreñimiento, y fibra soluble, la pectina, que retiene agua lo que hace más lento el tránsito intestinal y es beneficioso en caso de diarrea. Además, la manzana es rica en taninos, sustancias con propiedades astringentes y antiinflamatorias. Estos taninos aparecen cuando se deja oscurecer la pulpa rallada de una manzana pelada. De manera que podemos decir que la manzana cruda y con piel es laxante, es decir, útil para tratar el estreñimiento, y si la manzana se consume pelada, rallada y oscurecida tiene el efecto contrario en nuestro organismo, resulta astringente.

Postre apto para celíacos.

62. CARPACCIO DE FRESAS EN JUGO DE CÍTRICOS A LA CREMA DE SABAYÓN

El consumo de fresas es una buena fuente de potasio lo que le aporta propiedades diuréticas y por tanto su consumo es recomendable para quienes sufren de hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón y retención de líquidos. También es beneficioso, este plato, en caso de hiperuricemia o gota y litiasis renal ya que favorece la eliminación de ácido úrico y sus sales. Sin embargo, en caso de litiasis renal por cálculos de oxalato, dado su contenido de ácido oxálico, por parte de las fresas, están desaconsejado su consumo. Por su contenido en potasio se deberá tener precaución y eliminar en caso de diálisis e insuficiencia renal.

Las fresas son buena fuente de vitamina C, ácido fólico o folatos y también tiene en su composición ácido salicílico y oxalatos. Mirar la receta número 72.

El contenido calórico de este plato se incrementa bastante con la crema sabañón y estará contraindicado este plato en regímenes de sobrepeso, hipercolesterolemia, hipertriglicéridos, alteraciones lipídicas y en diabetes..

No consumir en personas con intolerancia a la lactosa

Apto para celíacos.

63. CARPACCIO DE FRUTAS CON HELADO DE VINO TINTO

Mirar la receta nº 67 para el plátano, el kiwi y la piña y nº 72 y 66 para la fresa.

La papaya tiene un valor calórico bajo y destaca su aporte de potasio y es fuente de vitamina C y de provitamina A. Tiene, aunque en pequeña cantidad, la papaína que es una enzima que favorece la digestión de las proteínas. La papaína es similar a la pepsina que está en nuestro jugo gástrico, lo que le confiere propiedades digestivas beneficiosas en afecciones como la gastritis, la hernia de hiato, la pirosis o acidez, etc.

La papaya es una buena fuente de fibra, que mejora el tránsito intestinal y contribuye a reducir los niveles de colesterol en sangre y a controlar los niveles de glucosa en personas con diabetes. También tiene efecto saciante que servirá para llevar control en dietas de pérdida de peso y se tenga mucho apetito. Además es de fácil de masticación lo que favorece la ingestión y la digestión por lo que es una fruta muy adecuada para personas mayores.

Además, por su riqueza en potasio y bajo aporte de sodio, resultan muy recomendables para quienes sufren de hipertensión arterial o afecciones cardiovasculares, hiperuricemia o gota. Su contenido de potasio deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas controladas en este mineral.

El mango, por la cantidad importante en hidratos de carbono, tiene un valor calórico elevado. Es rico en magnesio y como la papaya es fuente importante de provitamina A y C. Es una fruta dulce, refrescante y de fácil consumo, rica en sustancias de acción antioxidante que contribuyen a reducir el riesgo de múltiples enfermedades, entre ellas, las cardiovasculares, las degenerativas e incluso el cáncer

Con respecto a la fibra y el potasio tiene las mismas propiedades que la papaya.

En este postre el consumo del helado se deberá controlar en aquellas personas que tengan hipercolesterolemia, ya que se utilizan yemas de huevo para su fabricación y por la cantidad de azúcar, de rápida asimilación, lo tendrán en cuenta las personas que tengan diabetes.

Postre apto para celíacos.

64.- CARPACCIO DE PERA, ESPUMA DE MUESLI, VINAGRE DE FRUTOS ROJOS Y ENSALADA DE FLORES

Mirar la receta nº 70 para la pera, nº 72 y 66 para las fresas.

Tanto la fambruesa como los arándanos son fuente destacable de fibra que mejora el tránsito intestinal. La fibra secuestra los ácidos biliares y el colesterol que son excretados junto con las heces, lo que beneficia a las personas con hipercolesterolemia o litiasis biliar.

Ambas frutas tienen cantidades importantes de vitamina y poseen abundantes pigmentos naturales de acción antioxidante, lo que contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares e incluso del cáncer. Asimismo, la vitamina C, de la cual son fuente importante ambas frutas, tiene la capacidad de favorecer la absorción del hierro de los alimentos, por lo que mejora o previene la anemia ferropénica y la resistencia a las infecciones. También aportan cantidades importantes de potasio y bajo en sodio por lo que son muy recomendables para aquellas personas que sufren hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón, además por sus efectos diuréticos serán beneficiosos en los casos de hiperuricemia o gota. En cambio su consumo deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en este mineral.

Las frambuesas son unos frutos que refrescan y estimulan el apetito y son fuente, también de folatos, lo que es beneficioso su consumo en el embarazo para prevenir la espina bífida, alteración en el desarrollo del sistema nervioso (tubo neural) del feto.

Los arándanos son frutas de bajo valor calórico por su escaso aporte de hidratos de carbono y poseen, taninos de acción astringente.

Postre apto para celíacos.

65. GRANIZADO DE MELOCOTÓN CON ZURRACAPOTE Y PALITOS DE CANELA

Mirar la receta nº 67 para el melocotón.

Este postre se tendrá que tener en cuenta, a la hora de consumirlo, las personas con diabetes, sobrepeso y obesidad. Este postre resulta con un valor calórico elevado debido a la cantidad de azúcar que se utiliza para su elaboración. El azúcar es de rápida absorción, por lo que al consumir este postre se provocará un pico de insulina por parte del páncreas, si funciona correctamente, para volver al nivel normal los niveles elevados de glucosa.

Postre no apto para celíacos.

66. HELADO DE MIEL Y YOGUR CON FRESAS

Este postre es de un valor energético alto, sobre todo por la miel, la leche y el yogur, y más si no son desnatados. Sin embargo el aporte proteico por la leche y el yogur es de alto valor biológico, pero la grasa aportada, si no son desnatados, es saturada en mayor proporción y colesterol. También aportan, pero en menor cantidad, vitaminas A, D, vitaminas del grupo B, y minerales (fósforo, calcio, zinc y magnesio).

Deberán tener precaución de consumir este postre personas con intolerancia a la lactosa, con galactosemia y alergia a la proteína de la leche de vaca. Si los lácteos son enteros se deberá tener precaución en personas con sobrepeso, obesidad y alteraciones de lípidos en sangre (hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia). En este caso no se consume mucha cantidad que es lo más aconsejable.

Los lácteos por su aporte en calcio son aconsejables consumir en todas las etapas de la vida sobre todo en adolescencia, embarazo, lactancia y menopausia. La leche contiene además triptófano, un aminoácido (componente de las proteínas) que estimula la producción de serotonina, un neurotransmisor que produce en el organismo efectos calmantes e inductores del sueño. Por este motivo, se recomienda el consumo de leche antes de acostarse para ayudar a combatir el insomnio y los estados de ansiedad. Si se la toma azucarada, el efecto es aún mayor, ya que el azúcar favorece

también la liberación de serotonina.

La miel, además de sus componentes nutritivos contiene inhibidinas, sustancias que le otorgan la capacidad bactericida y antiséptica. La principal característica de la miel es su elevado contenido en fructosa que no necesita de la insulina para su absorción lo que es adecuado para diabéticos si no se excede la ración.

La fresa y la naranja destacan por su aporte de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y son buena fuente de vitamina C que tiene función antioxidante.

La fresa tiene en su composición ácido salicílico, con función antiinflamatoria, pero puede ser causa de reacciones cutáneas, urticaria, en las personas que tienen alergia a la aspirina (ácido acetilsalicílico).

Plato apto para celíacos.

67. MELOCOTÓN CON RELLENO SORPRESA Y SALSA DE VINO RIOJA ESPECIADO

Mirar la receta nº 71 para el melocotón.

Este postre está formado por un conjunto de frutas con función reguladora y que son fuente de vitaminas y minerales. Destacan por su contenido en vitamina C, de acción antioxidante, como en el limón o el kiwi,... y provitamina A como, por ejemplo, en la cereza y el melocotón. En las frutas abunda el potasio y en este postre todas lo tienen sobre todo el plátano, kiwi, cerezas, piña,..... Por ello al ser las frutas buena fuente de potasio y baja en sodio poseen un efecto diurético beneficioso en caso de hiperuricemia o gota y litiasis o cálculos renales (facilitan la eliminación de ácido úrico y sus sales), hipertensión arterial u otras enfermedades asociadas a retención de líquidos. Sin embargo se tendrá precaución en aquellas personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en este mineral como por ejemplo en diálisis.

Las frutas son ricas en fibra que puede ser soluble, como la pectina y la insoluble que se reduce con el proceso de pelado.

La fruta tiene cabida en casi todas las dietas, incluidas las de diabetes y adelgazamiento, eso sí, teniendo en cuenta la ración de consumo.

Dentro de las frutas de este postre, además de tener vitamina C en distinta proporción y ser fuente importante de potasio tenemos que decir que, los plátanos son ricos en taninos de acción astringente, la piña tiene en su composición bromelina una enzima que ayuda a la digestión de las proteínas, la fresa tiene ácido salicílico de acción antiinflamatoria y anticoagulante y que las cerezas además de aportar cantidades significativas de fibra, que mejoran el tránsito intestinal, destacan por su contenido en flavonoides, sobre todo antocianos, que son los responsables de su color característico.

Postre apto para celíacos.

68. MOUSSE DE COCO Y CHOCOLATE CON SORBETE BLANCO Y NEGRO

Este postre destaca por el valor energético tanto del coco como de la nata y del azúcar. Aporta proteína de alto valor por parte de la leche y de la nata. También aporta grasas saturadas procedentes del coco, la leche y la nata. Se incrementa más el valor energético con la inclusión de los sorbetes.

El coco es muy rico en sales minerales por lo que la leche de coco se considera una bebida remineralizante.

Controlar el consumo de este postre, sobre todo, en personas que tengan riesgo elevado de arteriosclerosis o enfermedades cardiovasculares, dislipemias, diabetes, sobrepeso, obesidad.

No consumir personas con intolerancia a la lactosa.

Apto para celíacos sin otros problemas de riesgo.

69. MOUSSE DE QUESO FRESCO CON MEMBRILLO

Este plato aporta proteína de excelente calidad procedente de los productos lácteos, pero el aporte calórico del mismo es elevado, por lo que se desaconseja su consumo en regímenes de sobrepeso y obesidad, en problemas de hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, alteraciones lipídicas y en diabetes.

El membrillo debido a la abundancia en fibra (pectina y mucílagos) y taninos, posee propiedades astringentes elevadas y él sólo por sí mismo tiene un aporte calórico muy bajo pero éste se incrementa al consumirlo en forma de dulce de membrillo, como ocurre en este postre.

No consumir personas con intolerancia a la lactosa.

Apto para celíacos sin otros problemas de riesgo.

70. PERAS DE RINCÓN AL VINO TINTO DE RIOJA

Para la crema de arroz mirar las recetas nº 11 para el arroz y la receta nº 66 para la leche.

La pera destaca por su aporte en azúcares, fibra, minerales como el potasio y taninos de acción astringente. Su contenido de vitaminas es bajo, entre ellas se encuentra el ácido fólico, vitamina C,...

El consumo de la pera es adecuado en todas las etapas de la vida. Al ser ricas en potasio son adecuadas para quienes toman diuréticos que eliminan potasio, para suplir las pérdidas. Dado su carácter ligeramente astringente es apropiada en caso de diarrea y por su suave efecto diurético, en caso de retención de líquidos. Además, por su bajo contenido de hidratos de carbono y en sodio y alto en potasio, resultan muy recomendables para quienes sufren de diabetes, hipertensión arterial o afecciones cardiovasculares. Su contenido de potasio, deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en este mineral, como en diálisis.

Para aprovechar al máximo sus cualidades nutritivas, se debe consumir fresca. También es un ingrediente muy apreciado para la elaboración de compotas, zumos y néctares, etc.

En este postre las peras se consumen con vino que contiene agua, alcohol, azúcares no fermentables, ácidos orgánicos y sales minerales además de sustancias colorantes y taninos con potente capacidad antioxidante. Pero también hay que tener en cuenta que tanto al elaborar las peras con vino, como la crema de arroz, se añade bastante azúcar que incrementa el valor calórico y que, por lo tanto, deberán tener en cuenta los diabéticos.

Plato apto para celíacos.

71. RAVIOLIS DE MELOCOTÓN RELLENOS DE CREMA DE ALMENDRAS CON SORBETE DE VINO DE RIOJA Y CRUJIENTE DE ALMENDRA

El melocotón es una fruta en la que sobresale el potasio en su composición mineral, así como en la almendra, por lo que este plato resulta adecuado para aquellas personas que sufren hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón. Pero por la misma razón no será adecuado su consumo en aquellas personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en este mineral, como en diálisis.

El melocotón también destaca por su contenido en fibra, así como en la almendra, lo que le hace ser un producto adecuado en casos de estreñimiento. El nivel de beta-caroteno es alto con respecto a otras frutas, lo que le aporta beneficios terapéuticos al organismo al transformarse en vitamina A. El melocotón es muy adecuado por tener bajo contenido de azúcares y por tanto bajo nivel calórico. En esta receta se ha mezclado con ingredientes que aumentan su valor calórico.

Apto para ser consumido en dietas de control de peso y para personas con diabetes, teniendo en cuenta la ración de consumo.

Sin embargo el valor calórico de la receta se eleva bastante con la crema de almendras y el almíbar. La crema al contener huevo, leche y almendras, proporciona proteína de alta calidad, en

cambio el aporte graso hace que el total sea energéticamente elevado. Todo ello hace que no sea adecuado su consumo en personas con alergia al huevo, con intolerancia a la lactosa, diabetes, hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia.

Apto para celíacos.

72. SOPA DE MELÓN Y FRESAS

Este plato, de característica muy refrescante, aporta minerales como el potasio, magnesio y en menor cantidad el sodio. Como ambas frutas son fuentes importantes de potasio, sobre todo el melón, esta combinación tiene un buen efecto diurético y por tanto recomendable para quienes sufren de hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón y retención de líquidos. También es beneficioso, este plato, en caso de hiperuricemia o gota y litiasis renal ya que favorece la eliminación de ácido úrico y sus sales. Sin embargo, en caso de litiasis renal por cálculos de oxalato, dado su contenido de ácido oxálico, por parte de las fresas, está desaconsejado su consumo. Por su contenido en potasio se deberá tener precaución y eliminar en caso de diálisis e insuficiencia renal.

Son fuente de vitamina C y beta-caroteno (que se transforma en vitamina A en el organismo), lo que este plato es adecuado para aquellas personas que no toleran los cítricos, el pimiento u otros vegetales, que son fuente casi exclusiva de vitamina C.

Se puede decir que es adecuado su consumo en personas con sobrepeso y obesidad, diabetes e hipertrigliceridemia; sustituyendo el azúcar por edulcorante sin calorías. También es adecuado su consumo para personas con hipercolesterolemia, anemia, situaciones de estrés, defensas disminuidas y estreñimiento, este último efecto, porque destaca el aporte de fibra, que mejora el tránsito intestinal.

También es recomendable su consumo en mujeres embarazadas por su abundancia de ácido fólico o folatos. Por tener las fresas en su composición ácido salicílico este plato es adecuado también en los casos de artritis y reuma.

Apto para celíacos.

73. TARTA DE QUESO CON MEMBRILLO, CUAJADA Y MIEL

Mirar receta nº 69.

No consumir en personas con intolerancia a la lactosa.

No apto para celíacos.

74. TARTA TATÍN DE MANZANA

Mirar receta nº 61 para la manzana.

La cantidad de masa que se utiliza para tapar las flaneras no es mucha por lo que no incrementa mucho el valor calórico del postre. Tener precaución en personas con hipercolesterolemia y por el contenido de azúcar en diabéticos.

Postre apto para celíacos.

Glosario de términos

Acidez de estómago: El ardor o acidez de estómago, también denominado pirosis, se caracteriza por sensación de quemazón que comienza en la boca del estómago, detrás del esternón y de desplaza por el pecho hasta llegar a la garganta.

Anticoagulantes: Los anticoagulantes son medicamentos que actúan para prevenir la formación de coágulos de sangre.

Antioxidantes: Los antioxidantes son unas sustancias presentes en numerosos alimentos que nos protegen frente a los radicales libres, causantes del envejecimiento y de algunas enfermedades.

Arteriosclerosis: Depósito de material graso en las paredes de las arterias, produciendo un engrosamiento, endurecimiento y finalmente una obstrucción de las mismas.

Compuestos bociógenas: Sustancias con capacidad de bloquear la absorción y utilización del yodo, con lo que frenan así la actividad de la glándula tiroides.

Celiaquía: Intolerancia al gluten que es una proteína existente en las harinas de trigo, centeno, cebada y avena.

Diálisis: Es un procedimiento que se realiza para retirar los elementos tóxicos (impurezas o desechos) de la sangre cuando los riñones no pueden hacerlo.

Dislipemias: cualquier alteración en los niveles normales de lípidos plasmáticos (fundamentalmente colesterol y triglicéridos).

Diurético: toda sustancia que al ser ingerida provoca una eliminación de agua y sodio en el organismo, a través de la orina.

Enfermedad cardiovascular: La enfermedad cardiovascular (angina, infarto de miocardio, ictus cerebral) es la complicación clínica de la arteriosclerosis (formación de placas en las arterias).

Estreñimiento: Hace referencia a las heces poco frecuentes o duras o a la dificultad para expulsarlas durante más de 10 minutos o la ausencia de evacuaciones intestinales después de más de 3 días.

Flatulencia: Acumulación de gases intestinales.

Gastritis: Inflamación del revestimiento interno del estómago.

Hepatoprotector: Sustancia que protege al hígado contra agentes dañinos.

Hernia de hiato: La hernia de hiato se produce cuando la porción superior del estómago asciende hacia el tórax a través de una pequeña abertura que existe en el diafragma (hiato diafragmático).

Hierro hemo: Es el hierro de origen animal, el hierro que se encuentra en las carnes y pescados.

Hierro no hemo: Hierro de origen vegetal, presente en los cereales, frutos secos, legumbres y verduras de hoja.

Hipercolesterolemia: Niveles demasiado elevados de colesterol en sangre.

Hiperglucemia: Nivel demasiado alto de glucosa en la sangre.

Hiperinsulinemia: Niveles de insulina en sangre demasiado elevados.

Hiperlipemia: Niveles demasiado elevados de grasas en sangre.

Hipertensión arterial: Es el aumento de forma crónica de la presión arterial. Se refiere al hecho de que la sangre viaja por las arterias a una presión mayor que la deseable para la salud.

Hipertiroidismo: Niveles excesivamente elevados de la hormona tiroidea en la sangre.

Hipertrigliceridemia: Niveles excesivamente elevados de triglicéridos en la sangre.

Hiperuricemia: Niveles elevados de ácido úrico en sangre.

Hipoglucemia: Nivel demasiado bajo de azúcar en sangre.

Hipoglucemante: Píldoras o cápsulas tomadas por el diabético para disminuir el contenido de glucosa en sangre.

Hipotiroidismo: Nivel demasiado bajo de la hormona del tiroides en la sangre.

IMC: Índice de masa corporal = Peso/altura x altura. El peso en Kg y la altura en metros.

Insuficiencia renal: Es la incapacidad de los riñones de filtrar la orina.

Laxante: Un laxante es una preparación usada para provocar la defecación, ó la eliminación de heces.

Lípido: Significa "grasa". El organismo acumula las grasas en los tejidos para la transformación de las mismas en energía de reserva.

Lipoproteínas: Partícula compuesta de proteínas y lípidos que transporta los lípidos en la corriente sanguínea y el sistema linfático.

Litiasis renal: Enfermedad causada por la presencia de cálculos o piedras en el interior de los riñones o de las vías urinarias (uréteres, vejiga).

Nutriente esencial: Por nutriente esencial se entiende toda sustancia normalmente consumida como constituyente de un alimento necesario para el crecimiento y desarrollo y el mantenimiento de una vida sana y que no puede ser sintetizada en cantidades suficientes por el cuerpo.

Oliguria: Disminución de orina.

Obesidad: La obesidad es un exceso de grasa en el cuerpo que frecuentemente condiciona una alteración del estado de la salud. Una persona con un IMC mayor de 30 es considerado obeso.

Pirosis: Mirar acidez de estómago.

Sobrepeso: El sobrepeso es un estado anormal caracterizado por la acumulación excesiva de grasa en el organismo. Una persona con un IMC mayor de 25 es considerada con sobrepeso.



Comer SANO



Gobierno de La Rioja
www.larioja.org

