

# ÍNDICE

<b>NOCIONES DE NUTRICIÓN</b> .....	<b>6</b>	 Langostinos a la parrilla con Jerez y cilantro.....	<b>48</b>
<b>APERITIVOS Y ENTRANTES</b> .....	<b>13</b>	 Torta del Casar gratinado con aceitunas y tomate.....	<b>50</b>
  Higos asados con miel y jamón.....	<b>14</b>	<b>PRIMEROS</b> .....	<b>53</b>
  Mejillones salteados.....	<b>16</b>	  Crema de tomate con albahaca y picatostes de ajo.....	<b>54</b>
 Sardinias marinadas.....	<b>18</b>	   Crema de garbanzos con grelos.....	<b>56</b>
  Champiñones salteados en ajo y beicon.....	<b>20</b>	  Sopa de pescado.....	<b>58</b>
 Judías verdes fritas con salsa de yogur.....	<b>22</b>	  Berenjena rellena.....	<b>60</b>
  Pulpo a la gallega.....	<b>24</b>	  Pasteles de bacalao con tomate.....	<b>62</b>
 Mini empanadas de queso camembert con pasas.....	<b>26</b>	 Crepes rellenos de <i>chutney</i> de manzana.....	<b>64</b>
Tortillas de camarón.....	<b>28</b>	  “Frijolada” de pulpo y cigala.....	<b>66</b>
   Champiñones a la parrilla en ensalada.....	<b>30</b>	 Calamar relleno acompañado de morcilla en salsa de tomate.....	<b>68</b>
  Ensalada de aguacate con tomate y langostino.....	<b>32</b>	Quiche de pavo con espinacas.....	<b>70</b>
   Milhojas de calabaza y requesón.....	<b>34</b>	Quiche de ave con setas.....	<b>72</b>
  Tartar de salmón con ensalada de berros.....	<b>36</b>	  Tortilla de verduras.....	<b>74</b>
  Tataki de ternera con vinagreta de mostaza.....	<b>38</b>	  Revuelto de setas silvestres con tomate.....	<b>76</b>
 Ensalada de garbanzos con bacalao desmigado.....	<b>40</b>	 Wok de tofu con verduras orientales y espaguetis.....	<b>78</b>
  Ensalada de chipirón y habitas con cilantro.....	<b>42</b>	  Crema de lentejas con salsa de yogur.....	<b>80</b>
Tostas de conejo escabechado.....	<b>44</b>	  Ensalada de pavo.....	<b>82</b>
Bacalao desmigado con pan y tomate asado.....	<b>46</b>		



Celiaco



Vegano



Vegetariano



Bajo en calorías

**SEGUNDOS .....85**

	Rodaballo marinado en vino tinto con patatas salteada y cebolla ..... <b>86</b>
	Pez espada sobre verduras glaseadas ..... <b>88</b>
	Lasaña de grelos con bacalao fresco marinado en aceite ..... <b>90</b>
	Lubina a la sal con verduras al vapor ..... <b>92</b>
	Rollitos de lenguado con fricasé de gambas ..... <b>94</b>
	Salmonetes al vapor con puré de apio y patata ..... <b>96</b>
	Caballa aromatizada con romero ..... <b>98</b>
	Mero en su jugo ..... <b>100</b>
	Ternera a la parrilla con arroz y frutos secos ..... <b>102</b>
	Albóndigas de cordero al estilo marroquí ..... <b>104</b>
	Redondo de cerdo relleno de champiñones..... <b>106</b>
	Estofado de cabrito con habas ..... <b>108</b>
	Brocheta de ternera con verduras asadas ..... <b>110</b>
	Conejo con arroz integral y calabaza ..... <b>112</b>
	Perdiz con vinagreta de mango ..... <b>114</b>
	Pechuga de pollo con salsa de hierbas aromáticas, pasta con verduras y parmesano ..... <b>116</b>
	Mini hamburguesas de pavo con pasas y verduras asadas..... <b>118</b>

	Arroz meloso con codornices y setas ..... <b>120</b>
	Pato asado con arroz integral y ensalada de cítricos ..... <b>122</b>
	Tarrina de caza y verduras asadas con higos frescos..... <b>124</b>
	Berenjenas rellenas de arroz con salsa de tomate ..... <b>126</b>
	<i>Moussaka</i> vegetariana..... <b>128</b>
	Ñoquis de patata gratinados a los cuatro quesos..... <b>130</b>
	Terrina de berenjena y espinacas ..... <b>132</b>

**POSTRES .....135**

	<i>Mousse</i> de melocotón ..... <b>136</b>
	<i>Charlotte</i> de frutas ..... <b>138</b>
	Peras al vino con fresas..... <b>140</b>
	Frutas gratinadas..... <b>142</b>
	Tarta de manzana y nectarinas..... <b>144</b>
	<i>Mousse</i> de cava con frutos rojos..... <b>146</b>
	Copa de queso fresco, nata y fresas ..... <b>148</b>
	Pastel de zanahoria con gelatina de té ..... <b>150</b>
	Brownie con natillas..... <b>152</b>
	Pasteles de requesón ..... <b>154</b>
	Trufas de jengibre..... <b>156</b>
	Tarta de limón caramelizada ..... <b>158</b>

# NOCIONES DE NUTRICIÓN

Los alimentos que aparecen en la pirámide son la base de una alimentación sana y equilibrada pues contienen los nutrientes que nuestro organismo necesita. La combinación de todos ellos permite cubrir todas nuestras necesidades.



# MANIPULACIÓN Y COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

La riqueza nutritiva depende de la frescura de los alimentos, del cuidado que se tenga durante su manipulación y de la propia cocción.

## La manipulación

### Remojo

Tener las verduras, las patatas y la fruta más de media hora en remojo puede provocar la pérdida de vitaminas hidrosolubles, como la vitamina C. Esta merma se acentúa si los alimentos están cortados.

### Pelado

Pelar profundamente o eliminar partes exteriores produce la pérdida de nutrientes, ya que en la piel y por debajo de ella hay más nutrientes. Igualmente, eliminar las hojas exteriores de las verduras de hoja verde tiene el mismo efecto.

### Troceado

La pérdida de nutrientes aumenta cuanto mayor sea la superficie expuesta. Es importante, también, no cortar con mucho tiempo de antelación.

### Triturado

Al triturar un alimento se introduce oxígeno y aumenta la pérdida de vitaminas. Por ello es necesario consumir el puré inmediatamente después de ser preparado.

## La cocción

La acción del calor sobre los alimentos tiene aspectos positivos y negativos, según el alimento y el método empleado, por ejemplo: facilita la digestión; posibilita la acción de las enzimas que permiten la hidrólisis de almidones y féculas; favorece la higiene de los alimentos que en crudo presentan una carga microbiana o mejora las características organolépticas de los alimentos (sabor, olor, textura).

Entre los inconvenientes podemos destacar: disminución o pérdida de sustancias nutritivas termolábiles, por ejemplo las vitaminas; ciertos nutrientes, si son sometidos a técnicas culinarias negligentes, pueden transformarse en sustancias perjudiciales como los benzopirenos o la modificación del contenido de agua; disminuye en pescados, carnes fritas o a la plancha y en verduras. En carnes asadas, por ejemplo, espinacas, tomates o zanahorias, la pérdida puede ser de un 40%. En otros casos, se produce una absorción de agua: en cereales y leguminosas.

A continuación, veámos las técnicas de cocción más empleadas.

### Asado

Se realiza en un horno convencional. Existen diferentes modalidades, dependiendo de si el alimento se introduce en agua (u otro líquido), grasas o se cocina en su propio jugo.

### Cocinar a fuego lento

Los alimentos se cocinan en su propio jugo. Dado que la grasa se encuentra emulsionada en el agua, no se altera con el calor.

### Fritura

Se cocinan los alimentos sumergiéndolos en aceite hirviendo (180 °C). Es preferible escoger el aceite en función del tipo de frito: las patatas o verduras con aceite de oliva u orujo de oliva; los precocinados con aceite de girasol alto oleico.

### Hervido a presión

Al alcanzar temperaturas superiores a los 100 °C el tiempo de cocción disminuye, produciendo un mayor aprovechamiento nutritivo del alimento. Es recomendable cuando no se va a aprovechar el caldo de cocción.

### Hervido en agua

Se produce una pérdida vitamínica elevada y se ceden sales minerales y proteínas al caldo. Para reducir las pérdidas, hay que introducir los alimentos en agua hirviendo (100 °C). Las proteínas se coagulan y no pasan al caldo, aunque sí ceden sales minerales y se pierden parte de las vitaminas. En este caso, una técnica interesante es aprovechar el caldo para una sopa o crema.

### Horno microondas

La mayor ventaja es la rapidez. Su principal aplicación es el calentamiento de platos cocinados y la descongelación de productos, mientras que para cocinar son más útiles en cocciones rápidas, como pequeñas piezas de verdura y pescado. No perjudica el valor nutricional del alimento y no se producen compuestos tóxicos.

### Plancha

Se produce un contacto directo del alimento con una parrilla metálica calentada previamente. Lo ideal es que la difusión del calor sea homogénea y no sea preciso añadir aceite. Las proteínas superficiales se coagulan evitando la salida de agua y nutrientes del alimento.

### Salteado

Se utilizan sartenes de fondo grueso con poca grasa y fuego muy fuerte.

### Vapor

No se produce pérdida de sales minerales y se pierden menos vitaminas.

## Recetas para celíacos, veganos, vegetarianos...

Cada persona tiene un comportamiento o unas necesidades alimentarias determinadas. Por eso, para facilitarle la elección, hemos clasificado las recetas correspondientes en base a estos cuatro factores:



**Celíacos:** platos en cuya elaboración no es necesario ningún producto con gluten.



**Vegetarianos:** en la lista de ingredientes no hay ningún producto de origen animal, excepto huevos y leche o derivados.



**Veganos:** en la lista de ingredientes no hay ningún producto de origen animal.



**plato ligero:** recetas con menos de 150 kcal/persona en entrantes y postres; con menos de 200 kcal/persona en primeros platos; y con menos de 250 kcal/persona en los segundos.

## ACEITES Y GRASAS

Aunque en la cocina tradicional, sobre todo de tradición francesa, se utiliza mucho la mantequilla, la cocina mediterránea tiene en el aceite de oliva su grasa por excelencia.

Es cierto que en algunas preparaciones, como por ejemplo la bechamel, la mantequilla le da un toque muy particular. Lo mismo ocurre con la nata para algunas cremas de verduras. Pero en general los aceites de oliva y de semillas son, desde el punto de vista gastronómico y de la salud, la mejor opción.

Para freír, lo ideal son los aceites vegetales, ya que son más resistentes a las altas temperaturas. Es preferible utilizar un aceite especial para freír que contiene antioxidantes y aditivos que le protegen de los cambios debidos a las altas temperaturas. En cuanto el aceite empiece a oscurecerse, produzca humo, tenga espuma o un olor extraño, es necesario cambiarlo.

La margarina y la mantequilla no son adecuadas para freír. Sin embargo para hornear y asar, además de los aceites vegetales, pueden ser una buena opción, ya que dan un toque muy particular a las preparaciones.

El aceite de oliva, y en particular el virgen extra, es ideal para aliñar las ensaladas. De todos modos, puede experimentar variando el tipo de aceite (introduciendo aceite de semillas) para beneficiarse de los diferentes aportes nutricionales de cada uno. Evite los excesos: una cucharada por persona es suficiente.

# ESPECIAS Y HIERBAS AROMÁTICAS

Cuando se utilizan especias y hierbas aromáticas, hay que tener en cuenta el poder de los aromas. Se distinguen tres clases de aromas:

- Fuertes o dominantes. Se trata principalmente de especias exóticas que deben utilizarse con moderación. Así por ejemplo, para 4 personas se suele usar una cucharada de té de cardamomo, curry, jengibre, pimienta de Cayena, pimienta negra, mostaza, etc.
- Ligeros: ajedrea, ajo, albahaca, comino, cúrcuma, eneldo, estragón, hinojo, laurel, mejorana, orégano, romero, salvia, tomillo, etc.
- Discretos o suaves: cebolleta, perejil, perifollo, pimpinela, etc.

A cada plato le corresponden unas hierbas aromáticas y un tipo de especias. Le ofrecemos un resumen:

<b>Aves</b>	Ajedrea, ajo, orégano, romero y salvia.
<b>Carne de cerdo</b>	Ajedrea, ajo, cilantro, comino, jengibre, pimienta de cayena, salvia y tomillo.
<b>Carne de cordero</b>	Ajo, mejorana, orégano, romero y tomillo.
<b>Carne de vaca</b>	Ajedrea, ajo, cebolleta, clavo, comino, laurel, mejorana, pimienta de cayena y romero.
<b>Ensalada</b>	Acedera, albahaca, borraja, cebolleta, estragón, perejil y pimpinela.
<b>Frutas</b>	Anís, canela, cilantro, citronela, clavo, jengibre y menta.
<b>Huevos</b>	Ajo, albahaca, eneldo y perejil.
<b>Pescado</b>	Ajo, cilantro, eneldo, estragón, hinojo, perejil, perifollo y tomillo.
<b>Quesos</b>	Albahaca, ajo, cebolleta, curry, eneldo, hinojo, mejorana, orégano, perejil, perifollo, salvia y tomillo.
<b>Verduras</b>	Albahaca, cebolleta, eneldo, estragón, mejorana, menta, perejil, perifollo, pimienta, pimpinela y tomillo.

## El mejor vino para cada plato

Para potenciar el sabor de sus platos, nada mejor que un buen maridaje con el vino correcto. Para ello, OCU le ofrece toda la información especializada de su *Club del Vino*. Entre en [www.ocu.org/alimentacion/vino](http://www.ocu.org/alimentacion/vino) y descúbralo.

Encontrará numerosas ventajas: acceso a la *Guía de Vinos* on line y a la aplicación sobre maridaje; una app con toda la información sobre vinos que puede consultar en cualquier momento; una dirección de email directa para hacernos llegar sus comentarios: [clubdelvino@ocu.org](mailto:clubdelvino@ocu.org); descuentos en la compra de vino y otras actividades de Bodegas Santa Cecilia, entre otras ventajas. Véelas todas en [www.ocu.org/alimentacion/vino](http://www.ocu.org/alimentacion/vino).



## PESOS Y MEDIDAS

A continuación le indicamos la equivalencia de los pesos y las medidas usadas en nuestras recetas.



### 1 cucharada sopera (cs) rasa de:

- Aceite = 12 g
- Arroz = 15 g
- Azúcar blanco = 10 g
- Azúcar moreno = 8 g
- Cacao en polvo = 7 g
- Fécula de maíz = 7 g
- Fécula de patata = 9 g
- Harina = 7 g
- Mantequilla = 12 g
- Margarina = 12 g
- Sal = 15 g



### 1 taza de:

- Arroz = 150 g
- Azúcar = 100 g
- Harina = 70 g
- Queso rallado = 100 g





# APERITIVOS Y ENTRANTES





# Higos asados con miel y jamón



## Ingredientes

(6 personas)

- 12 higos de tamaño medio.
- 6 lonchas de jamón serrano.
- 1 cs de miel.



## Elaboración

Preparación (5') Cocinado (5')

- 1 Lave y corte los higos en cuatro.
  - 2 Colóquelos en una fuente y cubra cada higo con una poco de miel.
  - 3 Introdúzcalos en el horno precalentado a 200 °C durante 4 o 5 minutos.
  - 4 Corte las lonchas de jamón en tiras y envuelva con ellas los higos.
  - 5 Disponga los higos sobre un plato.
- Para mejorar el sabor, lo ideal es cortar el jamón en lonchas muy finas. Para facilitar la aplicación de la miel se puede calentar un poco antes de su uso. Lo ideal es hacerlo en un recipiente de vidrio al baño María, mejor que en el microondas, porque así la miel se vuelve más fluida.



### Aporte nutricional

Energía: 49 kcal/persona  
Proteínas: 4 g (5% CDR)  
Grasas: 1 g (2% CDR)  
Hidratos de carbono: 5 g (2% CDR)  
CDR: cantidad diaria recomendada





### *Sabía que ...*

El jamón serrano y la paleta son productos curados procedentes del cerdo. Existe multitud de clases de jamón: Ibéricos (Bellota 100% ibérico, Bellota ibérico, Cebo de campo ibérico o Cebo ibérico), Cerdo blanco (Gran Reserva, Reserva, Bodega o Baja curación) y Duroc.

El Ibérico es una raza autóctona de la Península Ibérica, con la piel y las pezuñas oscuras. El Duroc se comercializa como una categoría aparte; su hueso es pesado; su perfil de ácidos grasos es similar al de los jamones blancos, pero la grasa por loncha es mayor, similar a la de los ibéricos.

El jamón posee un 5% de sal. Su contenido en grasa es del 22% si se consume la grasa visible y del 8% si se retira. Las únicas grasas saludables son las de los que se alimentan exclusivamente de bellotas. El resto, alimentados con pienso, tienen un perfil graso menos saludable, con más de un 30% de ácidos grasos saturados.