

# De la Mesa al Corazón

Recetario de cocina



# PRESENTACIÓN

La Junta de Castilla y León desarrolla diferentes tipos de actividades relacionadas con la promoción de la salud cardiovascular, con el objeto de incrementar el potencial de salud de los ciudadanos y evitar o, cuando menos, retrasar la presencia de enfermedades, a través de acciones que se ha demostrado son favorecedoras de la salud.

Con la edición de este segundo recetario de cocina cardiosaludable queremos facilitar a los castellanos y leoneses una nueva herramienta de uso cotidiano y un elemento de reflexión acerca del papel que cada uno puede jugar con respecto a su propia salud y a la de su familia.

Este segundo recetario de cocina cardiosaludable perteneciente a la serie “De la mesa al corazón” representa una oportunidad para revisar las pautas de alimentación que seguimos en nuestras familias o individualmente y para adoptar medidas que nos lleven a conseguir más salud y a añadir más años a la vida de los castellanos y leoneses, controlando una parte de los factores de riesgo conocidos a través de una alimentación diaria cada vez más cardiosaludable.

Una vez más quiero expresar mi reconocimiento a todas las personas que han colaborado en la elaboración de este nuevo recetario y esperamos que tenga, al menos, el mismo éxito que el anterior.

**César Antón Beltrán**

Consejero de Sanidad de la Junta de Castilla y León

## **De la MESA al CORAZÓN 2** Recetario de cocina

<b>Edita</b>	Junta de Castilla y León
<b>Copyright</b>	Consejería de Sanidad Dirección General de Planificación y Ordenación
<b>Diseño</b>	Dirección de Comunicación. Junta de Castilla y León. Pedro J. Lamas (Zen - Diafragma)
<b>Maquetación y Producción</b>	Comuniqa / Pedro J. Lamas (Zen)
<b>Fotografía</b>	Pedro J. Lamas (Diafragma)
<b>Imprime</b>	Imprenta Manolete
<b>Depósito Legal</b>	VA - 768

**Edición de distribución gratuita patrocinada por Pfizer.**

# AGRADECIMIENTOS

Todas las recetas que incluye esta publicación, “De la mesa al corazón: recetario de cocina”, han sido creadas por diferentes cocineros, todos ellos de la ASOCIACIÓN DE MAESTRES DE COCINA DE CASTILLA Y LEÓN, a la que desde estas páginas agradecemos la colaboración, disponibilidad e ilusión que han puesto.

## Relación de Maestros colaboradores



<b>ÁVILA</b>	David Arias, Almudena Barba, Enrique Ventero.
<b>BURGOS</b>	Luís Carcedo, Jesús De Pablo, Eugenio Herrero, José Luís López, Pablo García.
<b>LEÓN</b>	M. Angel del Pozo, Carlos Robles.
<b>PALENCIA</b>	Francisco García, Lucio Pastor, Angel Cortés, Miguel Sánchez.
<b>SALAMANCA</b>	Ramón Rivas, Nicolás Sánchez, Felipe Moreno.
<b>SEGOVIA</b>	Julián Duque, José Martín, Javier Giráldez, José María Ruiz, César Boal, Carmen Pedriza, Julián Herrero, Eleuterio Laguna, Cándido López, Juan José Mayo, Oscar Calle.
<b>SORIA</b>	Oscar J. García, Carlos de Pablo, Tomás de Francisco, José Luís Jiménez, Felix/Gil Martínez.
<b>VALLADOLID</b>	M. Angel de la Cruz , Carlos Díaz , Alfonso García, José Herrero, Cristóbal Berzosa , Gabino González , Germán Díaz , Francisco Martínez, Manuel Astorga, Javier Sinovas, José Alberto Suárez , Gregorio Blanco, Angel Cuadrado , Encarnación Arévalo, Raúl Arranz.
<b>ZAMORA</b>	Agustín Gamazo, José Rodríguez , Serafín Sánchez.
<b>MADRID</b>	María Luisa Banzo.

De forma especial manifestamos nuestro agradecimiento al cocinero JESUS RAMIRO que se ha encargado de la coordinación, adaptación y elaboración técnica de las recetas a través de su Taller de Gastronomía con un equipo compuesto por Francisco José Merayo, Cristobal Rogado y Emilio Bausela.

Por otra parte queremos agradecer la colaboración desinteresada de los profesionales sanitarios de la Sección de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid, que han trabajado en la elaboración del recetario. Agradecemos el tiempo dedicado a calibrar nutricionalmente cada una de las recetas planteadas por los cocineros, seleccionando las más adecuadas que son las que finalmente figuran en esta publicación.

Dr. Luis Cuéllar Olmedo, Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición.

Gloria Cabezas García, Enfermera.

M<sup>a</sup> Concepción Martín Gelado, Enfermera.

M<sup>a</sup> Sol Rojo Cuesta, Enfermera.

**Finalmente manifestar nuestro reconocimiento a Pfizer, que ha patrocinado la realización de esta edición.**

# ÍNDICE

1. Presentación	1	Nº 15	Ensalada de pasta con manzana y guisantes	44
2. Agradecimientos	3		Solomillo de cerdo con salsa de ciruelas	45
3. Índice	4	Nº 16	Crema de guisantes con pisto	46
4. Introducción			Rape plancha con guarnición de patatas en vinagreta de cebollino	47
- Alimentación y Salud Cardiovascular	6	Nº 17	Gambas en vinagreta de cítricos	48
- Equilibrio Nutricional: Grupos de Nutrientes	6		Bloc de atún con verduras	49
- Variedad en la Alimentación: Grupos de Alimentos	9	Nº 18	Ensalada de melón a la plancha en vinagreta de jamón serrano	50
- Aporte Calórico	11		Lengua de ternera guisada	51
5. Recomendaciones Dietéticas Generales en Prevención Cardiovascular	12	Nº 19	Crema de calabaza asada	52
6. Pautas en la Preparación de Recetas Cardiosaludables	14		Rodaballo al Jerez con zanahorias y champiñones	53
7. Recomendaciones Para el Uso Recetario	15	Nº 20	Pimientos asados rellenos de arroz integral y pasas	54
8. Menús			Gallo con mejillones	55
Nº 01 Ensalada de pimientos asados y queso fresco a la mostaza	16	Nº 21	Crema de alubias negras con daditos de pan tostado	56
Salmonetes con piñones y calabacín	17		Jamón de pavo cocido con verduras tiernas	57
Nº 02 Crujientes de vegetales en salsa rosa	18	Nº 22	Cocido de verduras	58
Lomo de congrio al ajo arriero sobre cintas de pasta	19		Milhojas de lenguado y manzana en dos texturas	59
Nº 03 Espárragos verdes con langostinos	20	Nº 23	Salpicón de hortalizas, verduras, nueces y salsa de aceituna negra	60
Brocheta de pollo con champiñón	21		Bacalao al horno con pisto en aceite de perifollo	61
Nº 04 Ensalada de puerros con verduritas crudas	22	Nº 24	Molde de arroz con pasas, piñones y pimientos rojos	62
Cornetes de trucha con hatillos de trigueros en salsa de almendras	23		Rizo de lechazo en su jugo con vegetales a la parrilla	63
Nº 05 Sardinias marinadas con fresas	24	Nº 25	Patatas importantes con champiñón y jamón	64
Pechuga de pollo con salteado de hongos	25		Rape con brécol en salsa verde	65
Nº 06 Lentejas de tierra con morcillo de ternera y hortalizas	26	9. Postres		
Bacalao con pulpo	27	Nº 01	Naranja preparada con licor de melocotón	66
Nº 07 Tomate a la plancha con sepia	28	Nº 02	Queso fresco con infusión de fresas	67
Conejo con arroz y verduras	29	Nº 03	Manzanas al horno	68
Nº 08 Coliflor con almejas en salsa verde	30	Nº 04	Sorbete de frambuesa	69
Merluza con pimientos asados y brécol	31	Nº 05	Manzana asada con merengue	70
Nº 09 Ensalada de tomate con queso fresco y aceitunas negras	32	Nº 06	Croqueta de turrón	71
Envueltos de lomos de merluza de buey de mar con crema de espinacas	33	Nº 07	Piña a la plancha con fresas	72
Nº 10 Guiso de habitas con almejas y guisantes	34	Nº 08	Castañas con yogur	73
Muslo de pato con puré de manzana y calabaza	35	Nº 09	Flan de fresas	74
Nº 11 Milhojas de pimientos de mejillones y calabacín	36	Nº 10	Mixto de brochetas de fruta al perfume de limón	75
Pollo a la cerveza	37	Nº 11	Sorbete de naranjas sanguinas	76
Nº 12 Sopa de pescado	38	Nº 12	Sorbete de manzana y fresas	77
Perdíz estofada con cebollitas en salsa de miel	39	Nº 13	Higos con queso fresco de Villalón	78
Nº 13 Berenjenas rellenas de pavo	40	Nº 14	Peras al vino tinto	79
Ossobuco asado con puré de pimientos	41	Nº 15	Crema de yogur con zumo de naranja y castañas	80
Nº 14 Crema de mejillones	42	10. Tabla de Consulta: Valoración Nutricional		
Muslos de pollo con cítricos	43	(Todas las recetas ordenadas alfabéticamente)		81

# ALIMENTACIÓN y SALUD CARDIOVASCULAR

La relación entre alimentación y enfermedad cardiovascular es una evidencia científica. Existen continuos avances en la investigación que otorgan a este factor un papel más determinante en la enfermedad cardiovascular.

Elegir dietas saludables es una parte del manejo integral del riesgo. Una dieta sana y equilibrada reduce el riesgo a través de diferentes mecanismos entre los que se encuentran la disminución del peso, el descenso de la presión arterial, mejora en los niveles de colesterol y otros lípidos...

Una alimentación saludable tiene las siguientes características:

1. **Equilibrio** entre las cantidades de cada uno de los nutrientes entre sí.
2. **Variación**. Cuanto más variada sea la alimentación menor será la posibilidad de que se tomen cantidades perjudiciales.
3. **Aporte calórico adecuado** a las necesidades para alcanzar el peso deseable.

## 1.- Equilibrio nutricional: Grupos de nutrientes.

### 1.1.- Grasas.

Las grasas que ingerimos están compuestas principalmente por:

a.- **Ácidos grasos saturados**. Son los principales nutrientes que elevan el colesterol de la dieta. Se encuentran principalmente en la grasa de la carne (manteca, tocino, grasa no visible) y sus derivados como embutidos, grasa de la leche y sus derivados (quesos, mantequilla, nata) y en dos aceites vegetales: de coco y palma que son utilizados en bollería y pastelería principalmente.

Como regla general se puede decir que las grasas que son sólidas a temperatura ambiente son ricas en ácidos grasos saturados.

Alimentos con bajo contenido en grasas saturadas son el pan y cereales integrales, frutas y hortalizas, carne magra y aves, aceites vegetales no saturados.

Las grasas saturadas deben de aportar menos del **10% del aporte calórico total (entre 12-15 gr al día)**.



Se recomienda una ingesta diaria de colesterol inferior a los 300 miligramos por día.

Para reducir la ingesta de colesterol se deben evitar los despojos de animales (sesos, hígado, riñones, estómago, intestino de rumiantes (callos), cabeza, lengua, sangre), consumir leche, quesos y yogures desnatados y limitar la ingesta de huevos enteros (con yema) con un máximo de 3-4 a la semana.

b.- **Ácidos grasos monoinsaturados**. Su principal representante es el ácido oleico, presente principalmente en el aceite de oliva. Alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados incluyen aceite de oliva, colza y cacahuete, frutos secos y aguacate.

Los ácidos grasos monoinsaturados disminuyen el colesterol total y el colesterol LDL ("colesterol malo"), manteniendo o elevando el colesterol HDL ("colesterol bueno").

Las grasas monoinsaturadas deben de aportar alrededor del 20% del aporte calórico total (34-44 gr. al día.).

c.- **Ácidos grasos poliinsaturados**. Se dividen en dos grupos:

- Ácidos grasos poliinsaturados n-3 (omega 3).

Disminuyen la concentración de triglicéridos sin modificar el colesterol LDL ("colesterol malo").

Se encuentran principalmente en el aceite de pescado y en el pescado azul.



- **Ácidos grasos poliinsaturados n-6 (omega 6).** Incluyen los ácidos grasos esenciales linoleico y linolénico. Disminuyen el colesterol LDL (“colesterol malo”) pero también el colesterol HDL (“colesterol bueno”), por lo que su ingesta excesiva conlleva este efecto perjudicial.

Las fuentes dietéticas de ácidos grasos n-6 son, principalmente, aceite de soja, cártamo, aceites de semillas, de girasol y aceite de maíz.



*La ingesta de grasas poliinsaturadas, no sobrepasará el 10% de las calorías totales (17-22 gr. al día).*

### 1.2.- Hidratos de carbono.

Se dividen en dos grupos: simples (azúcar “sacarosa”, leche “lactosa”) y complejos (legumbres, cereales, el arroz o las patatas, “almidón”).

Se recomienda que aporten aproximadamente el **50-55% de las calorías totales** consumidas siendo aconsejables los hidratos de carbono complejos.



### 1.3.- Proteínas.

Se encuentran en alimentos de origen animal (carne, pescado, clara de huevo) y vegetal (legumbres, cereales y frutos secos).

Se aconseja que el aporte protéico sea alrededor del **15% de las calorías totales.**

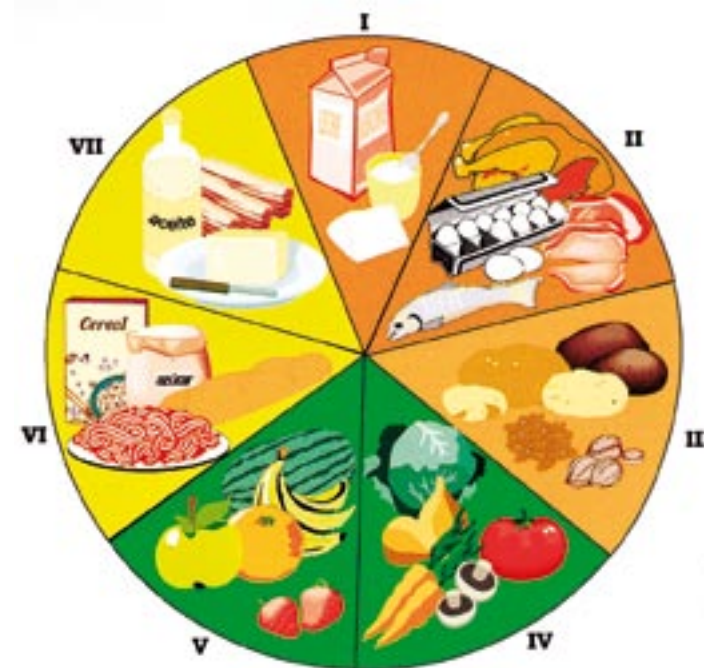
Estudios recientes apoyan el efecto hipocolesterolemiantes de las proteínas de soja frente a las de origen animal.

### 2.- Variedad en la alimentación: Grupos de alimentos.

Los alimentos pueden clasificarse según distintos criterios. Dependiendo de su origen pueden ser alimentos de origen vegetal o animal. Atendiendo a su composición y en función de los nutrientes predominantes (hidratos de carbono, grasas o proteínas).

No hay alimentos buenos y malos. Ningún alimento por si solo puede considerarse beneficioso o perjudicial para la salud, es la frecuencia con la que un alimento esté presente en la alimentación diaria y su composición lo que definirá un perfil más o menos saludable.

En España, el modelo de **rueda de siete grupos de alimentos**, sigue siendo válido.



### **Grupo I: leche y derivados.**

Es el alimento más completo que existe debido a que contiene hidratos de carbono, proteínas y grasas, además de vitaminas, minerales y agua. Su consumo debe ser diario, de 2 a 4 raciones diarias.

La grasa de la leche es fundamentalmente grasa saturada, si se modifica la proporción nos encontraremos con la leche entera, semidesnatada y desnatada. Es la fuente principal de calcio y otros minerales como el fósforo, además contiene todas las vitaminas destacando las vitaminas del grupo A, B y D.

Dentro de los derivados de la leche se encuentra el queso, el yogur y los productos lácteos. La mantequilla, la nata y la crema de leche forman parte del grupo de las grasas.

### **Grupo II: carnes, pescados y huevos.**

Aportan principalmente proteínas. Contienen hierro y vitaminas del grupo B. Los alimentos de origen animal contienen cantidades elevadas de grasa saturada.

- a) **Carnes y derivados.** Se recomienda un consumo moderado alternando con otras fuentes proteicas menos grasas (pescado, carne magra). Según el tipo de carne es distinta la proporción de grasas. Las carnes con menor contenido en grasas saturadas son las de ave eliminando la piel y el conejo.
- b) **Pescado.** Su contenido proteico es similar a la carne con una cantidad de grasa menor. La proporción de grasa varía según las especies, teniendo el mayor contenido el salmón, arenque, caballa y sardina. Los ácidos grasos son principalmente poliinsaturados (n-3) que no elevan las cifras de colesterol.
- c) **Huevos.** La clara contiene proteínas de alto valor biológico y la yema es rica en grasas sobre todo colesterol, hierro, vitaminas B, A y E. Se recomiendan un máximo de tres a cuatro a la semana. Para no sobrepasar la ingesta de colesterol pueden consumirse dos claras con una yema.

### **Grupo III: patatas, legumbres y frutos secos.**

- a) **Patatas.** Es pobre en casi todos los nutrientes salvo en hidratos de carbono complejos (almidón), su contenido en proteínas, fibra y vitaminas es escaso.
- b) **Legumbres.** Son un grupo de alimentos muy importantes desde el punto de vista nutricional. Son ricas en almidón, proteínas de alto valor biológico y fibra. El contenido graso es bajo y son una excelente fuente de hierro, minerales (calcio y magnesio) y vitaminas (B1 y B2).  
Las legumbres de mayor consumo son las lentejas, los garbanzos y las judías.
- c) **Frutos secos.** Se engloba dentro de este grupo a las almendras, avellanas, cacahuets, nueces, pepitas de girasol, pistachos y castañas. Destaca su alto aporte de grasa y energía. Son pobres en ácidos grasos saturados y ricos en insaturados, monoinsaturados (avellanas y almendras) y poliinsaturados (nueces, piñones). Los cacahuets y pistachos son ricos en grasa saturada.

### **Grupo IV: verduras y hortalizas.**

Su aporte calórico es muy bajo, tienen un alto porcentaje de agua, en cambio son ricas en fibra, vitaminas (vitamina C, B y carotenos), minerales (magnesio y potasio) y sustancias antioxidantes. No aportan prácticamente grasa.

### **Grupo V: frutas.**

Desempeñan un importante papel en nuestra alimentación, aportando principalmente agua, vitaminas minerales y fibra, así como sustancias antioxidantes. No aportan prácticamente grasa y son muy pobres en proteínas.

### **Grupo VI: pan, pasta, cereales y azúcar.**

Compuestos principalmente por hidratos de carbono complejos (almidón) y fibra (sobre todo los cereales). Las grasas y las proteínas son escasas. Las vitaminas son sobre todo del grupo B.

### **Grupo VII: grasas, aceite y mantequilla.**

Son alimentos de alto contenido energético. Comprende las grasas que se encuentran líquidas (aceites) o sólidas a temperatura ambiente (margarinas, mantequilla, tocino).

Los aceites son grasas de origen vegetal derivados de productos oleaginosos o semillas (aceite de oliva, girasol, maíz, coco y palma). El aceite de oliva se caracteriza por un elevado contenido del ácido oleico, monoinsaturado, con propiedades cardioprotectoras. Los aceites de coco y palma poseen un alto contenido en ácidos grasos saturados, usados en la elaboración de alimentos preparados (congelados) y/o bollería industrial, debiendo evitar su uso.

Las margarinas se obtienen por hidrogenación y solidificación de los aceites vegetales, su efecto saludable o no, dependerá del aceite vegetal usado y del grado de hidrogenación (solidificación). La mantequilla se elabora a partir de la grasa láctea en la que predominan las grasas saturadas (aterogénicas).

## **3.- Aporte calórico.**

Una ingesta calórica excesiva, no ajustada al gasto energético es el principal determinante de la obesidad y tiene un efecto perjudicial sobre el patrón graso en la sangre con aumento del colesterol total, del colesterol LDL (“colesterol malo”) y de los triglicéridos con disminución del colesterol HDL (“colesterol bueno”).

El índice de masa corporal (IMC) (peso en kilogramos dividido por la altura en metros elevada al cuadrado) es el índice más empleado para valorar el estado ponderal. Valores comprendidos entre 18 y 25 corresponden a un peso normal.

La circunferencia de la cintura es un indicador de la adiposidad visceral y de los factores de riesgo cardiovascular, se considera cintura de riesgo si la circunferencia de la cintura es mayor de 102 centímetros en varones y mayor de 88 centímetros en mujeres.

# RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES en PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

Actualmente el problema nutricional más importante del mundo occidental es el elevado consumo de calorías y de ácidos grasos saturados en la dieta. La ingesta media diaria de un adulto debe de situarse entre 1.500 y 2.000 kilocalorías. El mantener en nuestra cocina el modelo de dieta mediterránea es recomendable si hablamos de prevención cardiovascular promoviendo su tríada de alimentos básicos que son el aceite de oliva, los cereales y las legumbres y las frutas y verduras.



La adaptación española de la Guía Europea de Prevención Cardiovascular, avalada por muchas sociedades científicas relacionadas con la materia, establece una serie de recomendaciones en cuanto a la dieta que son las que se exponen en el cuadro siguiente:

- **La dieta debe ser variada y la ingesta calórica debe ser adecuada para mantener el peso ideal (ingesta media en adultos entre 1.500-2.000 Kcal).**
- **Los alimentos cuyo consumo debe fomentarse son los siguientes: productos vegetales frescos (legumbres, cereales integrales, frutas y verduras), pescado y aceite de oliva.**
- **La limitación de la ingesta de sal es un elemento primordial en el control de la presión arterial. Así, aparte de aconsejar moderación al añadir sal para condimentar los alimentos preparados en el hogar, es imprescindible recomendar una dieta basada fundamentalmente en alimentos frescos y con bajo contenido en sodio. Las frutas y las verduras son las fuentes principales de potasio y, a su vez, la mayoría contienen calcio, teniendo un efecto beneficioso en los niveles de presión arterial.**
- **Los consejos en relación con el consumo de bebidas alcohólicas deben ser abordados por los médicos con cada paciente individualmente, sopesando las ventajas e inconvenientes que este consumo puede proporcionarle. En ningún caso se promoverá el consumo de bebidas alcohólicas como un instrumento para la prevención cardiovascular.**
- **La ingesta de productos vegetales puede tener un efecto positivo en la prevención cardiovascular, a través de un incremento de la ingesta de fibra y de diversas sustancias antioxidantes.**
- **Parece más importante el tipo de grasa consumida que la cantidad total, cuyo límite superior podría situarse entre el 30 y el 35% de la ingesta calórica total, siempre que exista un claro predominio de los ácidos grasos monoinsaturados. Puesto que parece poco probable eliminar la grasa saturada de una dieta nutricionalmente equilibrada, lo más aconsejable sería mantener un consumo lo más bajo posible de la misma (menos del 7% de la ingesta calórica total), tratar de eliminar o reducir al mínimo la ingesta de grasas saturadas y estimular la ingesta de grasa monoinsaturada, procedente del aceite de oliva y ácidos grasos esenciales, particularmente los omega 3, procedentes de pescado.**

En resumen, la dieta mediterránea, que se caracteriza por la abundancia de productos frescos de origen vegetal (frutas, verduras, cereales, patatas, frutos secos, etc.), la escasez de productos ricos en azúcares refinados y carnes rojas, la presencia del aceite de oliva como la principal fuente de grasa, y la ingesta de queso, yogur, pollo y pescado en cantidades moderadas, constituye un patrón de alimentación saludable, considerado ideal para la prevención de las enfermedades cardiovasculares.



## PAUTAS en la PREPARACIÓN de RECETAS CARDIOSALUDABLES

- Limitar la ingesta de sal, no sobrepasar los 6 gramos al día. Aliñe con zumo de limón y especias. Los productos ya tienen sabor por sí mismos y al reducir la sal conseguiremos sabores auténticos de la materia prima que estamos comiendo.
- Cocinar con aceite de oliva y evitar los aceites de coco y palma presentes con frecuencia en bollería, precocinados y fritos. Evitar el uso de mantequilla y margarina.
- La preparación de alimentos debe realizarse por métodos que reduzcan la cantidad de grasa requerida. Se recomienda los hervidos, asados, plancha, parrilla, horno o al vapor.
- Recortar la grasa visible de la carne y eliminar la piel de las aves antes de prepararlo.
- Si se hace algún plato con chorizo, hervirlo en agua, luego refrigerar para que la grasa se solidifique para poder quitar esa grasa. Además de eliminar la grasa del chorizo así podremos utilizar el caldo de su cocción con todo su sabor.
- Siempre que se utilice leche o derivados se aconseja sea desnatada. Si la receta lo permite añadir una cucharadita de miel (para un plato de cuatro personas) para dar más sabor.
- Disminuir el consumo de carnes rojas y huevos (hasta 3-4 veces semana). Puede comer clara de huevos sin problemas.
- Mantener una dieta variada con abundancia de cereales, verduras, legumbres y frutas. Las legumbres pueden usarse en ensalada.
- Prefiera el pescado a la carne roja. Si come carne que sea lo más magra posible, quítele cualquier vestigio de grasa y prepárela a la plancha.
- Para evitar la Anisakiosis, recuerde cuando vaya a preparar pescado:
  1. Límpielo bien y extraiga las vísceras lo antes posible.
  2. Cocínelo correctamente consiguiendo alta temperatura en toda la pieza.
  3. Si lo va a consumir crudo (en vinagre, marinado, en escabeche...), congélelo previamente a -20°C y al menos durante 72 horas.

## RECOMENDACIONES para el USO del RECETARIO

En el primer recetario editado “De la mesa al corazón” se incluyeron recetas clasificadas en bloques: entrantes fríos y calientes, segundos platos de pescados y carnes y postres y la composición de un menú completo debía hacerse combinando las recetas.

Al elaborar este segundo recetario hemos considerado más oportuno organizar y facilitar la información por menús, de esta forma se recomienda la realización de menús completos pensados para la comida, con primeros, segundos platos y postres alternativos.

En la primera parte del recetario, donde se describe cada uno de los menús y su forma de preparación, los cálculos de la valoración nutricional por persona que se ofrece se refieren a todo el menú. Esta opción facilita la utilización diaria del recetario que además, al incluir suficiente número de menús, permite una rotación y variación razonable en periodos de tres semanas.

No obstante, también hemos pensado en que tiene interés incluir, al final del recetario, una tabla con la calibración nutricional de cada uno de los platos que componen los menús para que, quien lo desee, pueda elaborar sus propias composiciones de menús, a partir de los datos objetivos que se aportan para cada plato y siempre mediante cálculos aproximados.

Siguiendo las recomendaciones nutricionales actuales se ha considerado que la aportación de calorías de cada menú elaborado debe suponer, aproximadamente, el 30% de las necesidades calóricas totales por persona y día. El resto de las necesidades hasta alcanzar las 1.500-2.000 calorías diarias debe repartirse entre el desayuno, almuerzo la merienda y la cena, porque frente a otras opciones, lo más saludable desde el punto de vista nutricional es repartir la cantidad total de calorías diarias (1.500-2.000 calorías) en cinco comidas al día.

## ENSALADA de PIMIENTOS ASADOS y QUESO FRESCO a la MOSTAZA



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

*Pimientos rojos 200 gr., Pimientos verdes 200 gr., Ajo pelado 10 gr. (2 dientes), Perejil picado 5 gr., Mostaza 5 gr., Vinagre de vino 12 ml. (2 cucharadas) Aceite de oliva 12 ml. (2 cucharadas), Queso fresco 25 gr., Una pizca de sal.*

### ELABORACIÓN

1. Introducir los pimientos en el horno a temperatura media-alta durante unos 20 minutos. Hay que darles la vuelta de vez en cuando.
2. Una vez asados, pelarlos y cortarlos en tiras que se dispondrán en platos (para pelarlos mejor no dejar que se enfríen del todo. Hacerlo cuando estén tibios o un poco calientes).
3. Cortar el queso en daditos y colocarlo encima de los pimientos.
4. Con ayuda de un mortero machacar el ajo hasta hacerlo puré.
5. A continuación añadir en el mortero el aceite, el vinagre, el perejil, la mostaza, el jugo de asar los pimientos y la sal. Remover suavemente.
6. Cubrir los pimientos con la salsa.

## SALMONETES con PIÑONES y CALABACÍN



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

*Salmonetes 520 gr., Calabacín 120 gr., Piñones 80 gr., Azúcar moreno 30 gr., Aceite de oliva virgen extra 30 ml. (5 cucharadas), Agua fría 50 ml (1/3 de un vaso pequeño), Canela en polvo 15 gr., Una pizca de sal.*

### ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 160°C.
2. Cortar el calabacín en lonchas gruesas. Seguidamente colocarlas sobre una placa de horno y salar ligeramente.
3. A continuación poner encima del calabacín los salmonetes, espolvoreándolos por toda su superficie con aceite, canela en polvo, azúcar moreno, un poco de sal y piñones. Seguidamente verter el agua fría.
4. Dejar en el horno unos 5 minutos. Una vez asados, retirar y servir bien calientes acompañados de la guarnición y la salsa de su propio jugo.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 7: Piña a la Plancha con Fresas.  
Número 6: Croquetas de Turrón.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 7 aporta por persona 614,1 calorías de las cuales 7,9 % son de grasa saturada (5,4 gr.) y 15,3 % de grasa monoinsaturada (10,5 gr.). Colesterol: 103,2 miligramos.

Con el postre 6 aporta por persona 716,9 calorías de las cuales 8,2 % son de grasa saturada (6,6 gr.) y 20,7 % de grasa monoinsaturada (16,5 gr.). Colesterol: 163,6 miligramos.

## CRUJIENTES de VEGETALES con SALSA ROSA



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Zanahoria 300 gr., Apio 100 gr., Coliflor 250 gr., Mayonesa (ligera) 30 gr., Salsa de Tomate (ketchup) 6 gr (1 cucharada).

### ELABORACIÓN

1. Cocer al vapor la verdura entera durante 10-12 minutos aproximadamente a fuego medio. Tienen que quedar crujientes, como si estuvieran poco hechos.
2. Pelar la zanahoria y cortarla en formar de bastoncillos largos.
3. Cortar el apio de la misma forma, en bastones largos.
4. Separar los distintos ramilletes de la coliflor.
5. Mezclar la mayonesa con el tomate removiendo suavemente hasta formar una salsa unificada.
6. Presentar los vegetales formando una montañita con los mismos. Verter la salsa a un lado para ir untándolos según se van comiendo.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 9: Flan de Fresas.  
Número 8: Castañas con Yogur.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 9 aporta por persona 521,9 calorías de las cuales 3,7 % son de grasa saturada (2,2 gr.) y 19,3 % de grasa monoinsaturada (11,2 gr.). Colesterol: 19,5 miligramos.

Con el postre 8 aporta por persona 467,5 calorías de las cuales 4,2 % son de grasa saturada (2,2 gr.) y 21,5 % de grasa monoinsaturada (11,2 gr.). Colesterol: 19,5 miligramos.

## LOMO de CONGRIO al AJO ARRIERO sobre CINTAS de PASTA



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Lomos de congrio abiertos 480 gr., Pasta, Tagliolini (espagueti muy fino) 120 gr., Ajo laminado 5 gr. (1 diente), Guindilla 3 gr., Pimentón dulce 8 gr., Aceite de oliva 42 ml. (7 cucharadas), Cáscara de cebolla 20 gr., Espinas de congrio (obtención de caldo) 200 gr., Una pizca de orégano y una pizca de sal.

### ELABORACIÓN

- Elaboración del caldo de congrio**
1. Poner un cazo a fuego medio con el agua, la cáscara de cebolla y las espinas del congrio. Cocer durante 10 minutos.
  2. Una vez cocido el caldo disponer los lomos del congrio en su interior, la sal y el orégano. Cocer por espacio de 8 a 10 minutos y reservar.
- Cocción de pasta**
1. En el mismo agua de cocer los lomos de congrio hervir la pasta "Tagliolini". Una vez hervida se enfría en agua. (La cocción dependerá de las instrucciones del fabricante en el etiquetado).
  2. Reservar la pasta bien tapada con un trapo húmedo.
- Elaboración de la salsa de pimentón**
1. Verter en una sartén amplia el aceite de oliva y acercar a fuego medio. Seguidamente verter los ajos. Cuando empiecen a dorarse, retirar la sartén del fuego y añadir el pimentón y la cayena. A continuación verter el contenido en otro recipiente para que no se nos queme el pimentón y a su vez se enfríe.  
Para montar el plato colocar en la base de un plato llano la pasta en sentido circular, y encima disponer los lomos de congrio cocido. Para terminar salsear el conjunto con la salsa de pimentón.

## ESPÁRRAGOS VERDES con LANGOSTINOS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Langostinos (8 a 12 unidades) 500 gr., Espárragos verdes frescos (16 a 20 ) 350 gr., Ajo picado 10 gr (2 dientes), Vino blanco 24 ml (4 cucharadas), Aceite de oliva 12 ml (2 cucharadas), Una pizca de sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

1. Pelar los langostinos excepto la cabeza y el extremo de la cola. Hacer un corte en la parte central del langostino. Reservar.
2. Calentar agua con un poco de sal y cuando ésta empiece a hervir, incorporar los espárragos, cociéndolos de 2 a 3 minutos.
3. Introducir en el hueco que hemos realizado en cada langostino dos espárragos trigueros. Añadir una pizca de sal y pimienta.
4. Calentar el aceite en una sartén y freír los langostinos unos 40 segundos por cada lado. A continuación añadir el ajo para que se dore, e incorporar el vino blanco.
5. Servir en los platos y añadir el jugo que haya quedado en la sartén.

**Nota:** Si los espárragos verdes son muy delgados no será necesario hervirlos.

## BROCHETA de POLLO con CHAMPIÑÓN



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Pechuga de pollo 300 gr., Champiñón (los sombreritos) 200 gr., Aceite de oliva 18 ml. (3 cucharadas), Un poco de sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

1. Cortar las pechugas de pollo en tacos o dados medios.
2. Cortar el champiñón y lavar bien para utilizar el “sombbrero” en la brocheta.
3. En unos palitos de brocheta alternar los tacos de pollo con los sombreritos de champiñón.
4. Salpimentar prudentemente la brocheta.
- 5.- Calentar el aceite, añadir la brocheta y freír.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 10: Mixto de Brocheta de Frutas al Perfume de Limón.  
Número 9: Flan de Fresas.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el Postre 10 aporta por persona 370,4 calorías de las cuales 5,1 % son de grasa saturada (2,1 gr.) y 10,6 % de grasa monoinsaturada (4,4 gr.). Colesterol: 252,7 miligramos.

Con el Postre 9 aporta por persona 506,5 calorías de las cuales 3,7 % son de grasa saturada (2,1 gr.) y 7,8 % de grasa monoinsaturada (4,4 gr.). Colesterol: 252,7 miligramos.

## ENSALADA de PUERROS con VERDURITAS CRUDAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Puerros cocidos en almíbar 400 gr., Zanahorias 50 gr., Judías verdes 50 gr., Coliflor 50 gr., Aceite de oliva 12 ml. (2 cucharadas), Vinagre de vino 12 ml. (2 cucharadas), Una pizca de sésamo y sal.

### ELABORACIÓN

1. Cortar los vegetales en daditos o trozos muy pequeños.
2. Mezclar bien dichos daditos con el aceite de oliva, el vinagre de vino y el sésamo.
3. Cortar los puerros a lo largo por la mitad. Colocarlos en platos y disponer sobre ellos la mezcla de vegetales.
4. Otra sugerencia de presentación es cortar los puerros en forma de bastones y sobre cada bastón disponer un sombrerito de vegetales.

**Nota:** También se pueden comprar puerros crudos y cocerlos previamente a la elaboración del plato.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 5: Manzana Asada con Merengue.  
Número 11: Sorbete de Naranjas Sanguinas.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 5 aporta por persona 739,7 calorías de las cuales 6,6 % son de grasa saturada (5,5 gr.) y 18,6 % de grasa monoinsaturada (15,3 gr.). Colesterol: 98 miligramos.

Con el postre 11 aporta por persona 680,4 calorías de las cuales 4,1 % son de grasa saturada (3,1 gr.) y 18,7 % de grasa monoinsaturada (14,2 gr.). Colesterol: 85,5 miligramos.

## CORNETES de TRUCHA con HATILLOS de TRIGUEROS en SALSA de ALMENDRAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Trucha en lomos 600 gr., Yemas de espárragos trigueros naturales. 200 gr., Aceite de oliva 30 ml. (5 cucharadas), Almendra tostada y pelada 100 gr., Aceite de girasol 18 ml. (3 cucharadas), Vinagre de vino blanco 36 ml (6 cucharadas), Espárragos trigueros cocidos y envasados 50 gr., Una pizca de sal.

### ELABORACIÓN

#### Elaboración salsa de almendras.

1. Verter en un vaso de batidora la almendra, el aceite de girasol, el vinagre de vino blanco los espárragos trigueros cocidos y la pizca de sal. Triturar y Reservar.

#### Elaboración cornetes de trucha.

1. Poner una cazuela con agua y sal a fuego medio. Cuando hierva añadir las yemas de espárragos trigueros naturales y cocer a fuego mínimo. Una vez cocidos escurrir y reservar.
2. Pinzar los lomos de trucha con un palillo en un extremo para formar cornetes. Introducir en el interior de cada uno de ellos un manojito o hatillo de espárragos trigueros. Salar ligeramente.
3. Disponer sobre la placa de horno el aceite de oliva y colocar los cornetes de trucha y espárragos. Hornear lentamente hasta dejar en su punto.
4. Disponer los cornetes en un plato. Verter parte de la salsa de almendras en el interior de los mismos y otra parte en el plato a su lado.

## SARDINAS MARINADAS con FRESAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Sardina fresca (en lomos y limpia) 480 gr., Fresas 60 gr., Agua 500 ml. (2 vasos medianos), Vinagre de vino blanco 75 ml. (1/2 vaso pequeño), Aceite de oliva virgen extra 24 ml. (4 cucharadas), Azúcar 40 gr., Perejil Picado 5 gr., Un poco de sal y pimienta en polvo.

### ELABORACIÓN

#### Elaboración para la salsa de fresas.

1. Verter en un cazo un vaso mediano de agua. Cocer en dicho cazo las fresas con el azúcar, formando una crema ligera.
2. Triturar y pasar por el chino o colador. Mezclar con el aceite de oliva extra y enfriar. Reservar.

#### Elaboración del marinado de sardinas.

1. Limpiar, escamar, retirar la espina y toda suciedad dejando los lomos de la sardina bien limpios de impurezas. Procurar no dejar ningún residuo del estómago.
2. Secar bien los lomos con un trapo. A continuación introducirlos en una mezcla hecha con el vinagre y el otro vaso de agua grande y condimentada con una pizca de sal y pimienta. Dejar marinar en el frigorífico 12 horas.
3. Pasado el tiempo, escurrir y secar bien.

Finalmente disponer los lomos de sardina sobre una fuente o plato llano y aderezar con un cordón de salsa de fresas.

## PECHUGA de POLLO con SALTEADO de HONGOS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Pechuga de pollo, cortada en tiras 440 gr., Champiñón, cortados en cuartos 170 gr., Boletus, cortados en mitades 130 gr., Seta de cardo, cortada en mitades 170 gr., Champiñón pequeño, cortado en mitades 170 gr., Ajos en láminas 10 gr., (2 dientes), Aceite de girasol 48 ml. (8 cucharadas), Un poco de nuez moscada rallada y un poco de sal.

### ELABORACIÓN

1. Salar ligeramente las tiras de pollo.
2. Acercar una sartén a fuego fuerte con la mitad del aceite. A continuación saltar enérgicamente las tiras de pollo, hasta que hayan cogido un aspecto dorado. Escurrir y Reservar.
3. En esta misma sartén verter el resto del aceite. Seguidamente añadir los ajos.
4. Una vez que estén los ajos algo dorados, subir el fuego al máximo, y en ese instante añadir todos los hongos y saltar manteniendo el fuego fuerte. Una vez que los hongos tengan un aspecto algo dorado retirarlos del fuego y reservar.
5. Finalmente colocar en un plato las cintas de pollo, mezclados con los hongos.
6. Salsear con su propio jugo.

### POSTRES RECOMENDADOS

Postre número 8: Castañas con Yogur.  
Postre número 3: Manzanas al Horno.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 8 aporta por persona 727 calorías de las cuales 8 % son de grasa saturada (6,5 gr.) y 12,7 % de grasa monoinsaturada (10,3 gr.). Colesterol: 215,7 miligramos.

Con el postre 3 aporta por persona 697 calorías de las cuales 8,3 % son de grasa saturada (6,5 gr.) y 13,2 % de grasa monoinsaturada (10,3 gr.). Colesterol: 215,7 miligramos.

## LENTEJAS de la TIERRA con MORCILLO de TERNERA y HORTALIZAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Lentejas 320 gr., Morcillo de ternera 350 gr., Puerro 180 gr., Zanahoria 190 gr., Patata 200 gr., Cebolla 150 gr., Aceite de oliva 42 ml. (7 cucharadas), Una pizca de sal.

### ELABORACIÓN

1. Poner en remojo las lentejas en agua tibia la noche anterior.
2. En una olla o cazuela poner agua fría. Verter en ella las lentejas bien escurridas, el morcillo y la hortaliza entera y limpia.
3. Poner a hervir todo ello a fuego lento. Seguidamente añadir el aceite y un poco de la sal.
4. Una vez terminada la coción, retirar a una bandeja el morcillo, la cebolla, la patata, así como la zanahoria.
5. Cortar la carne en dados regulares y volcar nuevamente a la cazuela.
6. Cortar la cebolla, la patata, y zanahoria de manera uniforme. Seguidamente volcar los ingredientes en la cazuela.
7. Hervir nuevamente 5 minutos y rectificar de sal.

## BACALAO con PULPO



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Bacalao desalado 400 gr., Pulpo cocido 200 gr., Aceite de oliva 24 ml. (4 cucharadas) Harina 10 gr., Perejil picado 1 gr., Pimentón 2 gr. (1/2 cucharada de café), Un poco de sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

1. Cortar el pulpo cocido en forma de lonchas o rodajas. Reservar.
2. Trocear el bacalao en dados grandes y rebozarlo ligeramente en la harina.
3. Calentar el aceite y freír los dados durante unos 2 minutos.
4. Añadir el pulpo ya cocido y cortado en lonchas y saltear todo el conjunto 1 minuto.
5. Servir en platos disponiendo sobre cada porción de bacalao unas rodajas de pulpo. Adornar con unas rodajitas de pulpo y una ramita de perejil.
6. Cubrir con el perejil picado y el pimentón.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 1: Naranja preparada con Licor de Melocotón.  
Número 4: Sorbete de Frambuesa.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Este menú con el postre 1 aporta por persona 834 calorías de las cuales 5,5 % son de grasa saturada (5,1 gr) y 16,8 % de grasa monoinsaturada (15,6 gr). Colesterol: 111,5 miligramos.

Este menú con el postre 4 aporta por persona 854,2 calorías de las cuales 5,7 % son de grasa saturada (5,4 gr) y 16,8 % de grasa monoinsaturada (16 gr). Colesterol: 111,5 miligramos.

## TOMATE a la PLANCHA con SEPIA



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Tomates (2 unidades) 200 gr., Sepia 200 gr., Guisantes cocidos 50 gr., Aceite de oliva 12 ml. (2 cucharadas), Espinacas crudas 20 gr., Un poco de sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

1. Cortar los tomates a la mitad.
2. Colocarlos en una sartén con el aceite ligeramente caliente apoyándose en la parte plana de los mismos.
3. Dejar al fuego hasta que tomen color.
4. A continuación recogerlos con espumadera o instrumento similar y disponerlos en los platos.
5. Cortar la sepia en mitades, salpimentarla ligeramente y rehogarla en la misma sartén durante unos 2 minutos .
6. Añadir los guisantes y rehogar.
7. Recoger con espumadera la mezcla de sepia y guisantes y disponerla en el plato junto con los tomates de forma ordenada. Decorar todo el conjunto con las hojas de espinacas.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 2: Queso fresco con infusión de Fresas.  
Número 12: Sorbete de Manzanas y Fresas.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 2 aporta por persona 690 calorías de las cuales 6,7 % son de grasa saturada (5,2 gr) y 16,8 % de grasa monoinsaturada (12,9 gr). Colesterol: 81,2 miligramos.

Con el postre 12 aporta por persona 760,8 calorías de las cuales 5,7 % son de grasa saturada (4,9 gr) y 15,1 % de grasa monoinsaturada (12,8 gr). Colesterol: 81,2 miligramos.

## CONEJO con ARROZ y VERDURAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Conejo limpio 500 gr., Arroz 180 gr., Pimiento verde cortado en cuadritos 160 gr., Zanahoria en rodajas finas 170 gr., Tomate natural, cortado en dados 120 gr., Aceite de oliva virgen 42 ml (7 cucharadas), Agua 400 ml (2 vasos medianos sin llenar), Cebolla 120 gr., Ajos laminados 5 gr.(1 diente), Perejil picado 3 gr., Una hoja de laurel, una ramita de tomillo y una pizca de sal.

### ELABORACIÓN

1. Cortar el conejo en trozos menudos.
2. Salar ligeramente el conejo y rehogar en una cazuela amplia, con el aceite a fuego vivo. Seguidamente sacar el conejo y reservar.
3. En la misma cazuela y con el mismo aceite de rehogar el conejo, verter la hortaliza, en este orden: cebolla, ajo, zanahoria, pimiento verde y finalmente el tomate. Rehogar por espacio de 10 minutos a fuego vivo.
4. Seguidamente volcar sobre la hortaliza el conejo que teníamos reservado y volver a poner a fuego fuerte por espacio de 3 minutos. A continuación añadir el agua. Llevar a ebullición por espacio de 20 minutos aproximadamente.
5. Pasado el tiempo añadir el arroz, mezclar bien y verter las hierbas aromáticas, rectificar de sal y poner el fuego al mínimo por espacio de 18 minutos.
6. Retirar y reposar 3 minutos tapado con un paño.
7. Servir al instante.



## COLIFLOR con ALMEJAS en SALSA VERDE



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Coliflor 1.000 gr., Almejas 250 gr., Ajo picado 20 gr. (4 dientes), Perejil picado 5 gr., Vino blanco seco 48 ml (6 cucharadas ó 1/3 de vaso pequeño), Aceite de oliva 24 ml. (4 cucharadas), Harina de maíz 5 gr. (1 cucharada), Caldo de verduras o agua 1 litro, Un poco de sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

1. Poner a calentar agua con sal y cuando esté hirviendo añadir la coliflor, dejándola cocer durante unos 15 minutos.
2. Calentar el aceite, añadir el ajo y freírlo a fuego suave hasta que se dore.
3. Añadir las almejas al ajo y aceite. Rehogarlas durante un minuto.
4. Incorporar la coliflor, el perejil y el caldo (o en su defecto el agua), y dejarlo hervir durante 3 minutos.
5. Mezclar bien la harina de maíz con el vino blanco seco y añadir dicha mezcla a la coliflor.
6. Hervirlo todo unos seis minutos más.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 9: Flan de Fresas.  
Número 10: Mixto de Brocheta de Frutas al Perfume de Limón.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 9 aporta por persona 581,6 calorías de las cuales 2,7 % son de grasa saturada (1,8 gr) y 13,3 % de grasa monoinsaturada (8,6 gr). Colesterol: 81,2 miligramos.

Con el postre 10 aporta por persona 445,5 calorías de las cuales 3,6 % son de grasa saturada (1,8 gr) y 17,3 % de grasa monoinsaturada (8,6 gr). Colesterol: 81,2 miligramos.

## MERLUZA con PIMIENTOS ASADOS y BRÉCOL



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Rodajas de merluza con piel 400 gr., Pimientos rojos 175 gr., Azúcar 20 gr., Aceite de oliva 30 ml. (5 cucharadas), Brécol 180 gr., Agua 1,5 L., Un poquito de sal.

### ELABORACIÓN

1. Hervir el brécol con agua y sal, hasta que esté tierno. Reservar caliente.
2. Asar los pimientos en horno a temperatura de 185°C, añadiéndoles una cucharada de aceite de oliva, otra cucharada de agua y un poco de sal.
3. Una vez asados pelarlos. A continuación volcarlos en el vaso de la batidora, donde se añadirá el resto del aceite y el azúcar. Triturar hasta mezclar bien formando un puré. Reservar la mitad.
4. En una placa de horno extender la otra mitad del puré de pimientos. A continuación colocar encima las rodajas de merluza. Hornear a temperatura de 150°C, y por espacio de 8 a 10 minutos aproximadamente.
5. Servir en plato llano acompañado de brécol. Extender al lado del plato el resto de puré de pimientos.

## ENSALADA de TOMATE con QUESO FRESCO y ACEITUNAS NEGRAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Queso fresco 200 gr., Tomate 200 gr., Albahaca o perejil picado 10 gr., Aceite de oliva 18 ml. (3 cucharadas), Tomates cereza 20 gr., Aceitunas negras sin hueso 50 gr.

### ELABORACIÓN

1. Cortar el queso en daditos.
2. Cortar el tomate en mitades.
3. Cortar las aceitunas negras en lonchas.
4. Formar montoncitos con las mitades de tomate y los daditos de queso.
5. Sazonar al gusto. Añadir la albahaca o perejil picado y las rodajas de aceitunas negras.
6. Rociar con el aceite.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 6: Croquetas de Turrón.  
Número 13: Higos con Queso Fresco de Villalón.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 6 aporta por persona 621,7 calorías de las cuales 10,5 % son de grasa saturada (7,3 gr) y 23,2 % de grasa monoinsaturada (16,1 gr). Colesterol: 161,9 miligramos.

Con el postre 13 aporta por persona 683,4 calorías de las cuales 11,8 % son de grasa saturada (9 gr) y 15,5 % de grasa monoinsaturada (11,8 gr). Colesterol: 155,8 miligramos.

## ENVUELTOS de LOMOS de MERLUZA y BUEY de MAR con CREMA de ESPINACAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Lomos de Merluza 375 gr., Buey de mar desmigado 150 gr., Hojas de espinacas frescas 225 gr., Aceite de oliva 24 ml. (4 cucharadas), Cebolla picada 35 gr.

### ELABORACIÓN

1. Seleccionar los lomos de merluza que vamos a rellenar y quitarles la piel. Reservar.
2. Realizar el relleno con un poquito de cebolla picada y la carne de buey desmigada. Dejar enfriar.
3. Rellenar los lomos de merluza con dicha mezcla. Reservar.
4. Poner a cocer agua. Cuando esta hierva añadir las hojas de espinaca y dejar que dé un hervor.
5. Seguidamente y aprovechando un poco del agua de la cocción triturar las espinacas emulsionando con un poco de aceite de oliva, hasta que quede una crema de textura líquida.
6. Introducir los lomos de merluza rellenos en el horno a temperatura media (150 °C) por espacio de 12 minutos vertiendo el resto de aceite de oliva.
7. Sacar del horno y servir al instante. Acompañar con la crema de espinacas.

## GUIISO de HABITAS con ALMEJAS y GUISANTES



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Cebolla 20 gr., Ajo 5 gr. (1 diente), Aceite de oliva 24 ml. (4 cucharadas), Harina 10 gr., Vino blanco 48 ml. (6 cucharadas ó 1/3 de vaso pequeño), Almejas 160 gr., Habitas cocidas 100 gr., Guisantes cocidos 150 gr., Perejil 5 gr., Guindilla 1 gr., Caldo de pescado (o agua) 80 ml. (1/2 vaso pequeño), Una pizca de sal.

### ELABORACIÓN

1. Picar en trozos muy pequeños el ajo y la cebolla (que quede todo muy picadito).
2. Rehogarlos en una sartén con aceite de oliva junto con la pizca de guindilla.
3. Una vez rehogado añadir la harina. Rehogar todo hasta que pierda sabor y echar el vino blanco.
4. Añadir las almejas y saltear.
5. Añadir el caldo o agua y dejar cocer para que se abran las almejas.
6. Por último añadir las habitas y los guisantes cocidos. Esperar que dé un hervor y retirar.
7. Servir espolvoreando con un poco de perejil.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 8: Castañas con Yogur.  
Número 7: Piña a la Plancha con Fresas.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 8 aporta por persona 669,9 calorías de las cuales 6,9 % son de grasa saturada (5,2 gr) y 18,4 % de grasa monoinsaturada (13,7 gr). Colesterol: 102 miligramos.

Con el postre 7 aporta por persona 687,9 calorías de las cuales 8,3 % son de grasa saturada (6,4 gr) y 18,5 % de grasa monoinsaturada (14,2 gr). Colesterol: 108,2 miligramos.

## MUSLOS de PATO con PURÉ de MANZANA y CALABAZA



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Muslos de pato limpios 440 gr., Manzana reineta 200 gr., Calabaza común 200 gr., Limón en zumo 18 ml. (3 cucharadas), Canela en rama 15 gr., Aceite de oliva 12 ml. (2 cucharadas), Vino tinto 42 ml. (7 cucharadas o 1/3 de vaso pequeño), Agua 200 ml., Un poco de pimienta blanca en grano y una pizca de sal.

### ELABORACIÓN

#### Elaboración del puré de manzana y calabaza.

1. Pelar y trocear la manzana y la calabaza sin mezclarlas.
2. Ponerlas a hervir por separado con 100 ml. de agua (1/3 de vaso pequeño) por cazuela. Añadir a partes iguales el azúcar, el zumo de limón y la canela en rama. Cocer a temperatura baja cada cazuela hasta obtener puré. Triturar y reservar.

#### Elaboración de los muslos de pato.

1. Precalentar el horno a 175°C.
2. Depositar en una placa de horno los muslos de pato. Salar ligeramente y verter el aceite de oliva, el vino tinto y la pimienta en grano. Asar en horno hasta que haya cogido un tono dorado. Reservar los muslos en un recipiente.
3. Poner la placa a fuego fuerte en cocina hasta reducir, es decir, hasta que quede un líquido algo denso. Si la evaporación fue rápida y no hubiese suficiente salsa, se puede alargar la salsa añadiendo un poco de agua y reduciendo nuevamente. Reservar.  
Finalmente colocar el pato sobre un plato y acompañar con los purés. A continuación salear la carne con el jugo. Servir muy caliente.

## MILHOJAS de PIMIENTOS, MEJILLONES y CALABACÍN



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Pimientos rojos pequeños 600 gr. (8 ó 12 unidades), Mejillones 56 gr. (8 ó 12 unidades), Calabacín 400 gr., Cebolla 100 gr., Ajo 10 gr. (2 dientes), Acelgas 150 gr., Aceite de oliva 24 ml. (4 cucharadas), Una pizca de sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

1. Hervir los pimientos y dejarlos enfriar. Seguidamente cortar la parte superior para que nos queden las puntas.
2. Picar en trocitos muy pequeños el ajo y la cebolla. Reservar.
3. Calentar el aceite y añadir el ajo y la cebolla. Rehogar unos 10 minutos a fuego lento.
4. Con un rallador o cortador dividir el calabacín en tiras pequeñas que añadiremos al rehogado dejándolo cocer unos 15 minutos.
5. Picar los mejillones en dados muy pequeños y añadirlo a la mezcla. Removerlo bien y cocerlo unos minutos más.
6. Hervir las acelgas con un poco de agua y sal: Una vez cocidas triturarlas con la batidora hasta conseguir un puré.
7. Intercalar entre varias capas de pimientos la mezcla de mejillones y calabacín y salsear con el puré de acelgas.

## POLLO a la CERVEZA



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Pollo (sin piel y hueso) 500 gr., Cebolla troceada 45 gr., Aceite de oliva 24 ml. (4 cucharadas), Cerveza sin alcohol ½ litro, Ajo picado 3 gr. (1/2 diente), Perejil, un poco de sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

1. Trocear el pollo y salpimentarlo ligeramente. Reservar.
2. Rehogar la cebolla y el ajo picados en el aceite hasta que cojan sólo un poco de color.
3. Echar los trozos de pollo a la sartén y seguir rehogando hasta que se dore ligeramente.
4. Añadir la cerveza sin alcohol y dejar cocer unos 25 minutos.
5. Espolvorear con perejil picado y servir.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 13: Higos con Queso Fresco de Villalón.  
Número 14: Peras al Vino Tinto.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el Postre 13 aporta por persona 763 calorías de las cuales 8,7 % son de grasa saturada (7,4 gr) y 14,9 % de grasa monoinsaturada (12,7 gr). Colesterol: 176,2 miligramos.

Con el Postre 14 aporta por persona 649,3 calorías de las cuales 4,5 % son de grasa saturada (3,3 gr) y 11 % de grasa monoinsaturada (8 gr). Colesterol: 115,7 miligramos.

## SOPA de PESCADOS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Rape fresco 100 gr., Merluza 35 gr., Gambas 25 gr., Sepia 10 gr., Cigala 18 gr., Aceite de oliva 24 ml. (4 cucharadas), Ajo picado 5 gr. (1 diente), Harina integral 2 gr., Caldo de pescado 1 Litro, Una pizca de pimentón dulce, de sal y de pimienta.

### ELABORACIÓN

1. Saltear en una cazuela con aceite todos los pescados excepto las gambas, junto con el ajo y una pizca de sal.
2. Una vez bien salteado retirar del fuego y añadir el pimentón moviendo enérgicamente para que no se tueste.
3. Seguidamente añadir la harina y el caldo de pescado (o agua en su defecto) y dejar que hierva durante 5 minutos.
4. Por último probar la sal y añadir las gambas y un poco de perejil picado. Dejar cocinando unos minutos hasta que se hagan las gambas.
5. Presentar en platos soperos y adornar con un poco más de perejil.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 4: Sorbete de Frambuesa.  
Número 5: Manzana Asada con Merengue.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 4 aporta por persona 571,9 calorías de las cuales 3,1 % son de grasa saturada (2,1 gr) y 14,6 % de grasa monoinsaturada (9,3 gr). Colesterol: 33 miligramos.

Con el postre 5 aporta por persona 713,2 calorías de las cuales 5,3 % son de grasa saturada (4,2 gr) y 12,6 % de grasa monoinsaturada (10 gr). Colesterol: 45,5 miligramos.

## PERDIZ ESTOFADA con CEBOLLITAS en SALSA de MIEL



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Perdiz limpia 480 gr., Vino blanco 75 ml. (1/2 vaso pequeño), Agua 225 ml. (1 y 1/2 vaso pequeño), Aceite de oliva 30 ml. (5 cucharadas), Ajos laminados 5 gr. (1 diente), Cebollitas chalotas enteras 12 unidades (120 g. aprox.), Zanahoria cortada en bastones 180 gr., Miel de flores 150 gr., Uvas pasas 40 gr., Canela en rama 5 gr., Cáscara de limón 7 gr., Un ramillete de: tomillo, romero, laurel, perejil y una pizca de sal.

### ELABORACIÓN

#### Elaboración de la salsa.

1. Poner un cazo a fuego medio con medio vaso pequeño de agua. Incorporar la miel de flores, las uvas pasas, la canela en rama y la cáscara de limón. Cocer 12 minutos a fuego muy lento. Si evapora con rapidez, añadir un poco de agua. Reservar.

#### Elaboración de la perdiz.

1. Limpiar la perdiz. Salar ligeramente por dentro y fuera.
2. Rehogar muy bien la perdiz en una cazuela con aceite a fuego medio, hasta que tenga un aspecto dorado. Reservar la perdiz en un recipiente.
3. En la misma cazuela y aceite donde se ha dorado la perdiz, rehogar la hortaliza.
4. Una vez rehogada, añadir la perdiz y el vino blanco y flambear para eliminar el alcohol. Añadir el ramillete de aromáticos y un vaso pequeño de agua.
5. Poner a ebullición a fuego lento, hasta que la perdiz y la hortaliza estén tiernas.

Para finalizar, colocar en plato llano la perdiz con la hortaliza. La perdiz puede presentarse entera o cortada en varias porciones. Rociar con la salsa de miel y pasas.

## BERENJENAS RELLENAS de PAVO



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Berenjenas (2 unidades) 300 gr., Pechuga de pavo cocida 200 gr., Cebolla 100 gr., Pimiento verde 100 gr., Ajo 10 gr. (2 dientes), Aceite de oliva 12 ml. (2 cucharadas), Salsa de tomate 100 gr., Tomate (1 unidad) 50 gr., Un poco de sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

1. Cortar las berenjenas en mitades a lo largo y vaciar su interior dejando solo la piel. Reservar el interior de la berenjena.
2. Picar la carne de pavo en dados pequeños.
3. Picar los distintos vegetales y el interior de la berenjena en dados pequeños.
4. Calentar el aceite y rehogar el ajo. Una vez esté dorado añadir los daditos de vegetales y rehogar a fuego medio unos 10 minutos.
5. Añadir el pavo picado y rehogarlo.
6. Añadir la salsa de tomate y cocer 2 minutos.
7. Llenar las berenjenas con la mezcla.
8. Cortar el tomate en lonchas finas, cubrir con dichas lonchas las berenjenas e introducir en el horno unos 3 minutos a 200°C.

**Nota:** Utilizar para este plato la pechuga de pavo que venden cocida en fiambre.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 11: Sorbete de Naranjas Sanguinas.  
Número 10: Mixto de Brocheta de Frutas al Perfume de Limón.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 11 aporta por persona 679 calorías de las cuales 6,2 % son de grasa saturada (4,7 gr) y 7,9 % de grasa monoinsaturada (5,9 gr). Colesterol: 137,5 miligramos.

Con el postre 10 aporta por persona 601,7 calorías de las cuales 7 % son de grasa saturada (4,7 gr) y 8,9 % de grasa monoinsaturada (5,9 gr). Colesterol: 137,5 miligramos.

## OSSO BUCCO ASADO con PURÉ de PIMIENTOS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Ossobuco de ternera, cortado en rodajas 520 gr., Aceite de oliva 36 ml. (6 cucharadas), Pimientos amarillos (o en su defecto verdes) 220 gr., Tomate naturales pelados 50 gr., Azúcar 15 gr., Vinagre 12 ml. (2 cucharadas), Patatas cortadas en tiras muy finas 160 gr., Lechuga de roble 200 gr., Una pizca de orégano, de canela en polvo y de sal.

### ELABORACIÓN

#### Elaboración del osso bucco.

1. Precalear el horno a 180°C. En placa de horno depositar el osso bucco, salar ligeramente y espolvorear canela en polvo. Seguidamente verter tres cucharadas de aceite de oliva. Asar hasta que este bien dorado. Reservar.

#### Elaboración del puré de pimientos.

1. Aprovechar el calor del horno y asar los pimientos y los tomates conjuntamente. Añadir por encima de ellos dos cucharadas de aceite de oliva, una de agua y un poco de sal. Asar a 170°C (los tomates necesitarán menos tiempo en el horno).
2. Una vez asados, pelar los tomates y pimientos. Pasar por un pasapuré.
3. Colocar en un cazo el puré, añadir dos cucharadas de agua, azúcar, orégano y unas gotas de aceite de oliva. Rectificar de sal, hervir por espacio de 10 minutos a fuego mínimo. Reservar.

#### Elaboración de las patatas paja.

1. Disponer las patatas paja en una sartén con aceite de girasol bien caliente a fuego medio. Freír hasta que tomen un color tostado. Escurrir y dejar secar sobre un papel absorbente. Retirar y reservar. Finalmente disponer el osso bucco sobre un plato y acompañar de la salsa de pimientos, las patatas paja y la lechuga de roble aliñada con un poco de aceite de oliva, vinagre y sal.

## CREMA de MEJILLONES



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

*Puerro 400 gr., Carne de mejillón 500 gr., Cebolla picada 130 gr., Ajo 5 gr. (1 diente), Aceite de oliva 6 ml. (1 cucharada), Vino blanco 60 ml. (1/3 de vaso pequeño), Agua 1,2 L., Un poco de sal y pimienta.*

### ELABORACIÓN

1. Poner a rehogar en una cazuela con aceite los puerros en láminas junto con el ajo y la carne de mejillón.
2. Añadir el vino blanco y dejar que cueza por espacio de 4-5 minutos.
3. Cubrir de agua todo el conjunto y dejar cocer.
4. Cuando la verdura esté cocida triturar todo el conjunto. Pasar por un colador para que quede una crema de textura fina, uniforme y suave.
5. Poner a punto de sal y pimienta según gusto.
6. Es opcional presentarlo con algún mejillón entero.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 3: Manzanas al Horno.  
Número 1: Naranja preparada con Licor de Melocotón.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 3 aporta por persona 754,7 calorías de las cuales 5,3 % son de grasa saturada (4,5 gr) y 12,5 % de grasa monoinsaturada (10,5 gr). Colesterol: 236,5 miligramos.

Con el postre 1 aporta por persona 678,7 calorías de las cuales 5,9 % son de grasa saturada (4,5 gr) y 13,9 % de grasa monoinsaturada (10,5 gr). Colesterol: 236,5 miligramos.

## MUSLOS de POLLO con CÍTRICOS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

*Muslos de pollo (sin piel) 1 kg., Vino tinto 300 ml. (2 vasos pequeños), Jugo de naranja sanguinas ½ l., Limones 150 gr. (2 unidades), Tomate (ketchup) 50 gr., Aceite de oliva 30 ml. (5 cucharadas), Una pizca de sal y pimienta.*

### ELABORACIÓN

1. Salpimentar prudentemente los muslos de pollo.
2. Calentar una cazuela con aceite y rehogar los muslos de pollo durante unos minutos para que se doren.
3. Añadir el vino tinto, el zumo y piel de los limones, el zumo de naranja sanguina y el tomate.
4. Cocerlo todo a fuego muy lento durante una hora aproximadamente.
5. Disponer primero los muslos en el plato, o bien apoyados horizontalmente o bien colocados verticalmente buscando apoyo unos sobre otros.
6. A continuación verter con una cuchara o cucharón el jugo o caldo de la cocción.

## ENSALADA de PASTA con MANZANA y GUISANTES



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Espaguetis negros (o en su defecto integrales) 150 gr., Manzana 150 gr., Guisantes 100 gr., Limón 20 gr., Aceite de oliva 18 ml. (3 cucharadas), Vinagre 12 ml. (2 cucharadas), Un poco de sal.

### ELABORACIÓN

1. Poner a hervir agua con sal. En ebullición echar los guisantes y unas gotas de aceite. Cocerlos a fuego medio hasta que estén en su punto (unos 12 minutos) Escurrirlos y enfriarlos. Reservar.
2. Poner agua a hervir con sal. En ebullición echar los espaguetis negros y unas gotas de aceite. Mantenerlos a fuego suave hasta que estén listos según gusto. Escurrirlos y enfriarlos. Reservar.
3. Pelar la manzana. Cortarla en dados y rociarla con zumo de limón.
4. Mezclar bien la manzana con los guisantes, la sal, el aceite y vinagre. Reservar.
5. Para servir, colocar la pasta en los platos en forma de corona. A continuación cubrir con la mezcla de la manzana y los guisantes.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 15: Crema de Yogur con Zumo de Naranja y Castañas.  
Número 3: Manzanas al Horno.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 15 aporta por persona 771 calorías de las cuales 14,3 % son de grasa saturada (12,3 gr) y 20,6 % de grasa monoinsaturada (17,4gr). Colesterol: 72 miligramos.

Con el postre 3 aporta por persona 806 calorías de las cuales 13,7 % son de grasa saturada (12,3 gr) y 19,4 % de grasa monoinsaturada (17,4gr). Colesterol: 72 miligramos.

## SOLOMILLO de CERDO con SALSA de CIRUELAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Solomillo de cerdo 400 gr., Patatas 200 gr., Espinacas 200 gr., Ciruelas pasas (4 unidades) 30 gr., Vino tinto 100 ml. (2/3 de 1 vaso pequeño), Aceite de oliva 12 ml. (2 cucharadas), Una pizca de sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

1. Cortar el solomillo en filetes gruesos.
2. Hervir el vino con un poco de agua y las ciruelas. Tiene que “reducir” a la mitad de su volumen.
3. Cortar las patatas en forma de gajos. A continuación cocerlas en agua con sal.
4. Calentar el aceite y freír los filetes. Reservar.
5. En la sartén de freír los filetes añadir las espinacas y rehogar durante 1 minuto.
6. Añadir la reducción del vino y ciruelas y hervir.
7. Colocar los filetes en los platos y cubrirlos con la salsa de ciruelas con espinacas.



## CREMA de GUISANTES con PISTO



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Guisantes 200 gr., Cebolla 150 gr., Ajo 5 gr. (1 diente), Aceite de oliva 24 ml. (4 cucharadas), Calabacín 60 gr., Pimientos rojos 60 gr., Caldo (o en su defecto agua) 1 Litro, Un poco de sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

1. Calentar la mitad del aceite y freír el ajo.
2. Cuando este dorado añadir 100 gr. de la cebolla troceada y rehogar unos 10 minutos a fuego lento.
3. Añadir los guisantes y el caldo (o en su defecto agua) hasta que estos queden cubiertos. Cocer a fuego medio unos 12 minutos.
4. Con ayuda de la batidora hacerlo puré, intentando que este quede uniforme.
5. Picar el resto de la cebolla, el calabacín y el pimiento rojo en dados muy pequeños.
6. Rehogarlo en la otra mitad del aceite durante 5 minutos a fuego medio.
7. Servir la crema de guisantes y disponer el pisto de cebolla, el calabacín y el pimiento rojo encima.

**Nota:** Los guisantes no deben cocer en exceso ya que pierden color y sabor. Si no se encuentran guisantes frescos se pueden utilizar igualmente congelados.

#### POSTRES RECOMENDADOS

Número 6: Croqueta de Turrón.  
Número 13: Higos con Queso Fresco de Villalón.

#### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el Postre 6 aporta por persona 639,1 calorías de las cuales 6 % son de grasa saturada (4,3 gr) y 18 % de grasa monoinsaturada (12,8 gr). Colesterol: 126,6 miligramos.

Con el Postre 13 aporta por persona 701,1 calorías de las cuales 7,7 % son de grasa saturada (6 gr) y 10,9 % de grasa monoinsaturada (8,5 gr). Colesterol: 120,5 miligramos.

## RAPE PLANCHA con GUARNICIÓN de PATATAS en VINAGRETA de CEBOLLINO



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Rape en lomos limpios 480 gr., Patatas cortadas en rodajas finas 170 gr., Aceite de girasol 36 ml. (6 cucharadas), Vinagre balsámico o vinagre de vino tinto 100 ml. (2/3 de vaso pequeño), Salsa de soja envasada 100 ml. (2/3 de vaso pequeño), Cebollino fresco 20 gr., Semillas de sésamo tostado 3 gr., Un poquito de sal.

### ELABORACIÓN

#### Elaboración de la vinagreta de cebollino.

1. Verter en el vaso de la batidora el cebollino, el vinagre balsámico, la salsa de soja y las semillas de sésamo tostado. Triturar al máximo. Reservar.

#### Elaboración del rape.

1. Precalentar el horno a 175°C.
2. Depositar en la base de la placa de horno las rodajas de patatas, salar ligeramente y verter la mitad de aceite de girasol. Asar y reservar.
3. Calentar la plancha o sartén a temperatura media. Una vez caliente, salar ligeramente los lomos de rape, echar el resto de aceite de girasol y luego los lomos de rape. Hacer y reservar.
4. Sobre un plato llano disponer las patatas horneadas. A continuación colocar encima de ellas el rape.
5. Salsear la parte superior del rape con la vinagreta de cebollino.

## GAMBAS en VINAGRETA de CÍTRICOS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Gambas medianas 24 ( 480 gr.), Ralladura de piel de limón 5 gr., Pimienta negra molida 3 gr., El zumo de 1 limón, El zumo de 1 naranja, Aceite de oliva virgen extra 24 ml. (4 cucharadas), Un poco de sal.

### ELABORACIÓN

1. Cocer las gambas por espacio de 3 minutos.
2. Pelar las gambas, sin quitar la cabeza y cola.
3. Mezclar el zumo del limón, el zumo de la naranja y el aceite de oliva para formar la vinagreta. Reservar.
4. Colocar las gambas sobre un plato o fuente honda, y verter sobre ellas la vinagreta de cítricos.
5. Dejar reposar 20 minutos en el frigorífico.
6. Servir en el mismo recipiente y espolvorear con sal, pimienta negra y ralladura de limón.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 1: Naranja preparada con Licor de Melocotón.  
Número 2: Queso Fresco con Infusión de Fresas.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 1 aporta por persona 744 calorías de las cuales 8,5 % son de grasa saturada (7,1 gr) y 15,2 % de grasa monoinsaturada (12,6 gr). Colesterol: 255,6 miligramos.  
Con el postre 2 aporta por persona 785 calorías de las cuales 8,5 % son de grasa saturada (7,4 gr) y 14,5 % de grasa monoinsaturada (12,7 gr). Colesterol: 255,6 miligramos.

## BLOC de ATÚN con VERDURAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Atún en lomos, de 2 cm. 550 gr., Aceite de oliva 54 ml. (9 Cucharadas), Chalotas o cebollitas peladas 100 gr., Calabacín pequeño 100 gr., Maíz en grano dulce (envasado al natural) 70 gr., Cebolletas 30 gr., Vino de oporto 18 ml. (3 cucharadas), Un poco de sal.

### ELABORACIÓN

#### Elaboración para las verduras y frutos salteados.

1. Pelar las chalotas y cortarlas en dos mitades, cortar el calabacín sin pelar en tiras y picar las cebolletas en juliana. Reservar.
2. Calentar a temperatura media una sartén honda con unas 6 cucharadas de aceite de oliva.
3. Introducir en la sartén, en primer lugar las chalotas, seguido de las cebolletas y del calabacín. Rehogar todo ello a fuego muy fuerte por espacio de 5 minutos. A continuación echar el maíz.
4. Verter sobre el conjunto el vino de oporto. Flambear para eliminar el alcohol y reservar.

#### Elaboración para el atún.

1. Dar forma rectangular a los lomos de atún.
2. Precalentar una plancha o sartén a fuego medio. Verter sobre ella 3 cucharadas de aceite. Salar ligeramente el atún y poner sobre la plancha 2 minutos por ambos lados. Una vez hecho reservar en un plato.
3. Sobre un plato hondo colocar el salteado de verduras. A continuación disponer los lomos de atún encima. Servir al instante.

## ENSALADA de MELON a la PLANCHA en VINAGRETA de JAMON SERRANO



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Melón blanco castellano (no muy maduro) 300 gr., Lechugas variadas (de hoja pequeña) 200 gr., Jamón serrano (en dados pequeños) 30 gr., Perejil picado 10 gr., Aceite de oliva 18 ml. (3 cucharadas), Vinagre de vino 12 ml. (2 cucharadas), Una pizca de sal.

### ELABORACIÓN

1. Limpiar el melón quitándole la corteza y las pepitas y cortarle en cuatro rodajas iguales.
2. Untar una sartén con media cucharada de aceite y dorar las ruedas de melón sólo por un lado durante 1 minuto a fuego medio.
3. Cortar o picar el jamón serrano en dados pequeños.
4. Mezclar el jamón, el perejil, sal, aceite y vinagre para formar una vinagreta. Reservar.
5. Disponer el melón en los platos con la parte dorada hacia arriba y en el centro colocar las hojitas de lechuga.
6. Rociar con la mezcla de la vinagreta de jamón.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 15: Crema de Yogur con Zumo de Naranja y Castañas.  
Número 12: Sorbete de Manzanas y Fresas.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 15 aporta por persona 737,4 calorías de las cuales 2,9 % son de grasa saturada (2,4 gr) y 9,5 % de grasa monoinsaturada (7,8 gr). Colesterol: 144,6 miligramos.

Con el postre 12 aporta por persona 805,9 calorías de las cuales 2,6 % son de grasa saturada (2,4 gr) y 8,7 % de grasa monoinsaturada (7,8 gr). Colesterol: 144,6 miligramos.

## LENGUA de TERNERA GUISADA



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Lengua de ternera 400 gr., Zanahoria 250 gr., Cebolla 200 gr., Ajo picado 30 gr. (6 dientes), Vino blanco 100 ml. (2/3 de un vaso pequeño), Aceite de oliva 24 ml. (4 cucharadas), Piñones tostados 20 gr., Harina 200 gr., Laurel, un poco de sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

1. Hervir la lengua con el laurel, las zanahorias y cebollas enteras durante 1 hora aproximadamente. Colar el líquido resultante de la cocción y reservarlo.
2. Dejar que la lengua se enfríe un poco, pelar y cortarla en lonchas finas. Reservar.
3. Picar la cebolla y la zanahoria que hemos cocido con la lengua.
4. Calentar el aceite y rehogar la mitad del ajo. A continuación añadir la cebolla picada. Rehogar.
5. Añadir la harina. Rehogar e incorporar el vino blanco.
6. Seguidamente añadir el líquido de cocer la lengua y la zanahoria y hervir unos 10 minutos.
7. En un mortero machacar el resto del ajo y el perejil. Añadirlo al guiso y dejar cocer unos 3 minutos.
8. Disponer la lengua en el plato y cubrir con salsa y por último salpicar de piñones.

## CREMA de CALABAZA ASADA



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Calabaza 400 gr., Cebolla 150 gr., Ajo 20 gr. (4 dientes), Caldo (o en su defecto agua) 1 Litro, Una pizca de sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

1. Calentar el horno y asar los vegetales sin pelar durante 30 minutos aproximadamente a fuego medio.
2. Una vez asados pelarlos. Dejarlos enfriar sólo un poco para que se puedan pelar más fácilmente.
3. Apartar un poco de calabaza y cebolla y cortar esa cantidad en dados pequeños.
4. Cubrir el resto con caldo (o en su defecto agua) y cocer unos 10 minutos más a fuego lento.
5. Hacerlo puré con la batidora, triturando al máximo para que quede una crema fina y uniforme y disponerla en platos.
6. Disponer encima de los platos los dados pequeños de calabaza y cebolla.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 13: Higos con Queso Fresco de Villalón.  
Número 9: Flan de Fresas.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 13 aporta por persona 788,2 calorías de las cuales 8,5 % son de grasa saturada (7,5 gr) y 18,9 % de grasa monoinsaturada (16,6 gr). Colesterol: 140,5 miligramos.

Con el postre 9 aporta por persona 659,8 calorías de las cuales 4,6 % son de grasa saturada (3,4 gr) y 19,6 % de grasa monoinsaturada (14,4 gr). Colesterol: 80 miligramos.

## RODABALLO al JEREZ con ZANAHORIAS y CHAMPIÑONES



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Rodaballo en rodajas o trancha 640 gr., Zumo de limón 42 ml. (7 cucharadas), Nuez moscada rallada 3 gr., Vino de jerez 9 ml. (1 cucharada y ½), Aceite de oliva 66 ml. (11 cucharadas, un poco menos ½ vaso pequeño), Coles de bruselas 160 gr., Zanahorias 160 gr., Champiñones 180 gr., Una pizca de sal y pimienta blanca molida.

### ELABORACIÓN

#### Elaboración para la guarnición.

1. Hervir en agua y sal, en cazuelas separadas, las zanahorias y las coles de bruselas hasta que estén a media cocción. Escurrir y reservar.
2. En una sartén con 5 cucharadas de aceite de oliva saltear los champiñones por espacio de 5 minutos. Escurrir los champiñones. Reservar.

#### Elaboración del rodaballo.

1. Precalentar el horno a 170°C.
2. Colocar en la placa de horno el rodaballo. Salpimentar prudentemente y sazonar con la nuez moscada. Verter sobre el rodaballo el resto del aceite de oliva y el zumo de limón.
3. Colocar al lado del pescado, las zanahorias, coles y champiñón que teníamos reservados. Añadir por encima el jerez.
4. Cocer en horno a 170°C, por espacio de unos 12 minutos (si durante el tiempo de cocción se quedase sin jugo, podremos añadir un poco de agua).
5. Una vez hecho el rodaballo, disponerlo sobre un plato llano acompañado de la guarnición y con el jugo obtenido en el horno.

## PIMIENTOS ASADOS RELLENOS de ARROZ INTEGRAL y PASAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Pimientos rojos (4 unidades pequeños) 300 gr., Arroz integral 200 gr., Cebolla 200 gr., Pimiento verde 100 gr., Fiambre de pavo 100 gr., Guisantes 150 gr., Pasas 20 gr., Aceite de oliva 6 ml. (1 cucharada), Un poco de sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

1. Asar los pimientos en el horno a 150º durante 20 minutos.
2. Hervir el arroz durante 20 minutos. Seguidamente escurrir y reservar.
3. Cocer los guisantes. Escurrir y reservar.
4. Picar la cebolla y el pimiento verde en dados pequeños y rehogar con el aceite durante 5 minutos. Incorporar los guisantes y rehogar.
5. Añadir las uvas pasas y rehogar.
6. Incorporar el pavo y el arroz cocido y rehogar otros 5 minutos.
7. Pelar los pimientos y quitar del interior el rabo y las pepitas con cuidado. Seguidamente rellenarlos y meterlos unos 5 minutos al horno.
8. Servirlos en el plato adornando con unas ramitas de cebollino.

## GALLO con MEJILLONES



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Gallo o Lenguado 600 gr., Mejillones 200 gr. (24 unidades), Vino blanco 200 ml. (Un vaso mediano sin llenar), Perejil picado 1 gr., Un poco de sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

1. Hacer unos rollitos envolviendo cada mejillón (sin concha) con un filete de gallo clavando un palillo para que no se quite la forma.
2. Sazonar prudentemente e introducir en el horno todos los rollitos más los mejillones restantes con su concha y el vino blanco durante unos 10 minutos.
3. Sacar del horno y disponer 3 rollitos y 3 mejillones en cada plato.
4. Volcar todo el jugo de la cocción del gallo en un cazo. Ponerlo al fuego, añadir el perejil picado y cocerlo unos segundos a fuego fuerte para que reduzca el jugo a la mitad de su volumen.
5. Disponer la salsa encima del gallo.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 11: Sorbete de Naranjas Sanguinas.  
Número 2: Queso Fresco con Infusión de Fresas.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 11 aporta por persona 683,4 calorías de las cuales 1,8 % son de grasa saturada (1,4 gr) y 2,7 % de grasa monoinsaturada (2,1gr). Colesterol: 123,2 miligramos.

Con el postre 2 aporta por persona 620,7 calorías de las cuales 2,6 % son de grasa saturada (1,8 gr) y 3,1 % de grasa monoinsaturada (2,2 gr). Colesterol: 123,2 miligramos.

## CREMA de ALUBIAS NEGRAS con DADITOS de PAN TOSTADO



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Alubias negras cocidas 250 gr., Cebollas 150 gr., Pimiento verde 100 gr., Ajo 10 gr. (2 dientes), Queso fresco 50 gr., Pan 50 gr., Aceite 12 ml. (2 cucharadas).

### ELABORACIÓN

1. Hervir las alubias en cazuela con dos hojas de laurel durante unas 2 horas a fuego lento aproximadamente. Reservar.
2. Trocear la cebolla, el ajo y el pimiento.
3. Calentar el aceite y añadir los vegetales troceados, rehogar durante unos 10-12 minutos.
4. Añadir las alubias cocidas con un poco de agua y cocer unos 10 minutos más.
5. Triturar hasta obtener un puré uniforme y fino y disponerlo en platos
6. Cortar el queso en dados y añadir a la crema.
7. Cortar el pan en dados y dorarlos en el horno y añadir a la crema.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 12: Sorbete de Manzanas y Fresas.  
Número 15: Crema de Yogur con Zumo de Naranja y Castañas.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 12 aporta por persona 723,7 calorías de las cuales 5,7 % son de grasa saturada (4,6 gr) y 6,8 % de grasa monoinsaturada (5,5gr). Colesterol: 105,1 miligramos.

Con el postre 15 aporta por persona 655,2 calorías de las cuales 6,3 % son de grasa saturada (4,6 gr) y 7,5 % de grasa monoinsaturada (5,5gr). Colesterol: 105,1 miligramos.

## JAMÓN de PAVO COCIDO con VERDURAS TIERNAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Jamon de pavo cocido (el de taco cuadrado) 400 gr., Zanahorias pequeñas (8 unidades) 80 gr., Cebolletas tiernas (8 unidades) 80 gr., Aceite de oliva 6 ml. (1 cucharada).

### ELABORACIÓN

1. Cortar el pavo en cuadrados o rectángulos iguales.
2. Calentar el aceite en una sartén. Dorar las porciones de pavo a fuego medio 1 minuto por cada lado.
3. Hervir las verduras en agua con sal unos 10 minutos aproximadamente.
4. Escurrir las verduras y trocearlas. Las zanahorias se pueden trocear en palitos o bastoncitos y las cebolletas en gajos o medias esferas.
5. Colocar en cada plato una cama o fondo de vegetales. Sobre ella disponer los cuadrados o rectángulos de jamón.
6. Se puede adornar con ramitas de cebollino.

## COCIDO de VERDURAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Garbanzos 250 gr., Coles de Bruselas 80 gr., Coliflor 200 gr., Zanahorias 150 gr., Cebolla (1 unidad pequeña) 50 gr., Ajo 10gr. (2 dientes), Fideos 30 gr., Hueso de jamón 1 trozo, Laurel 1 hoja, Un poco de sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

1. El día antes poner los garbanzos a remojo en agua templada.
2. Escurrir los garbanzos.
3. Volcar en una cazuela los garbanzos en agua templada. A continuación añadir el ajo, el laurel y el hueso de jamón.
4. Cocer a fuego lento por espacio de 50 minutos.
5. Sin retirar del fuego incorporar todos los vegetales y dejar cocer unos 20 minutos.
6. Una vez transcurrido este tiempo retirar los vegetales con una espumadera a una bandeja. Trocear y reservar.
7. A continuación verter el fideo en la cazuela con los garbanzos y cocer por espacio de 7 minutos.
8. Pasado este tiempo volcar los vegetales troceados y servir en platos hondos.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 8: Castañas con Yogur.  
Número 4: Sorbete de Frambuesa.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 8 aporta por persona 763,4 calorías de las cuales 2,2 % son de grasa saturada (1,9 gr) y 6 % de grasa monoinsaturada (5,1 gr). Colesterol: 104,6 miligramos.

Con el postre 4 aporta por persona 677,4 calorías de las cuales 2,9 % son de grasa saturada (2,2 gr) y 7,3 % de grasa monoinsaturada (5,5 gr). Colesterol: 104,6 miligramos.

## MILHOJAS de LENGUADO y MANZANA en DOS TEXTURAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Manzana entera (pelada y cortada) 438 gr., Lenguado 800 gr., Aceite de oliva 24 ml. (4 cucharadas), Manzana laminada 80 gr., Zumo de limón 6 ml. (1 cucharada), Agua 75 ml. (1/2 vaso pequeño), Limón 2 gr., Rama de Vainilla, Una pizca de sal.

### ELABORACIÓN

#### Elaboración de la compota.

1. Poner en un cazo dos cucharadas de aceite, calentar y echar la manzana cortada y pelada con un cachito de rama de vainilla. Rehogar.
2. Cuando esté rehogado echar el medio vaso de agua y dejar que cueza 2-3 minutos.
3. Triturar y reservar.

#### Preparación de la manzana laminada.

1. Reservar las láminas de manzana en agua con unas gotas de limón.

#### Elaboración del lenguado.

1. Poner una sartén a fuego fuerte con dos cucharadas de aceite y marcar brevemente el lenguado vuelta y vuelta (durante un minuto por cada lado).

Para montar el plato, poner primero una lámina de manzana, después un trozo de lenguado encima y finalmente verter una cucharada de compota de manzana.

## SALPICÓN de HORTALIZAS, VERDURAS, NUECES y SALSA de ACEITUNA NEGRA



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Pimiento amarillo 60 gr., Pimiento verde 60 gr., Pimiento rojo 60 gr., Zanahoria 70 gr., Calabacín 50 gr., Judía verde redonda 60 gr., Puerro (la parte blanca) 120 gr., Aceituna negra sin hueso 150 gr., Aceite de oliva virgen extra 30 ml. (5 cucharadas), Vinagre de vino blanco 30 ml. (5 cucharadas), Nueces peladas 30 gr., Cebollino 10 gr., Sal.

### ELABORACIÓN

#### Elaboración del salpicón.

1. Asar los pimientos y pelarlos. Reservar el jugo.
2. Cortar toda la verdura en trozos medios, excepto judía verde y puerro.
3. Cortar el puerro y la judía verde en trocitos pequeños de unos 2 cm de largo.
4. Cocer la verdura durante 20 minutos con agua y sal. Enfriar y reservar el caldo de su cocción.
5. Colocar toda la hortaliza y verdura en un recipiente hondo y transparente. Reservar.

#### Elaboración de la salsa de aceituna negra.

1. Picar la aceituna negra en trocitos muy pequeños. Reservar.
2. Machacar en un mortero las nueces y añadir el aceite de oliva y el vinagre. Agregar la aceituna negra picadita así como el jugo del pimiento asado y el de verduras que habíamos reservado. Mezclar bien y rectificar de sal.

Para montar el plato verter sobre el salpicón de verdura el majado de aceituna negra. Servir templado.

## BACALAO al HORNO con PISTO en ACEITE de PERIFOLLO



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Bacalao en lomos desalado 360 gr., Romero 10 gr., Berenjena 90 gr., Calabacín 90 gr., Tomate natural pelado 120 gr., Pimiento verde pelado 60 gr., Perifollo fresco 20 gr., Aceite 96 ml. (16 cucharadas), Un poquito de sal.

### ELABORACIÓN

#### Elaboración del pisto.

1. Cortar en dados menudos el pimiento verde, las berenjenas, el calabacín y el tomate
2. Rehogar lentamente en un cazo con 6 cucharadas de aceite hasta que las hortalizas estén tiernas.

#### Elaboración del aceite de perifollo.

1. Volcar en el vaso de la batidora el perifollo, 6 cucharadas de aceite y una pizca de sal. Triturar y reservar.

#### Elaboración del bacalao.

1. Precalentar el horno a 175°C.
  2. Colocar sobre la placa de horno los lomos de bacalao con la piel hacia arriba y echar 4 cucharadas de aceite de oliva y las ramitas de romero. Sabremos que los lomos están por dentro en su punto al introducir una aguja en su interior y comprobar que sale templada.
- Para finalizar disponer el pisto en el plato y colocar sobre él el bacalao. Adornar con un cordón de aceite de perifollo alrededor del bacalao. Servir caliente.

**CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ**

Con el postre 10 aporta por persona 652 calorías de las cuales 8 % son de grasa saturada (5,8 gr) y 37,4 % de grasa monoinsaturada (27,1 gr). Colesterol: 45 miligramos.  
Con el postre 7 aporta por persona 751,5 calorías de las cuales 8,3 % son de grasa saturada (7 gr) y 33 % de grasa monoinsaturada (27,6 gr). Colesterol: 51,2 miligramos.

POSTRES RECOMENDADOS

Número 10: Mixto de Brocheta de Frutas al Perfume de Limón.  
Número 7: Piña a la Plancha con Fresas.



## MOLDE de ARROZ con PASAS, PIÑONES y PIMIENTOS ROJOS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Arroz 240 gr. (peso de arroz, doble de agua, 480g.), Piñones 20 gr., Uvas pasas sin pepitas 20 gr., Aceite de oliva 24 ml. (4 cucharadas), Pimiento morrón asado 170 gr., Guindilla 3 gr., Un poco de sal.

### ELABORACIÓN

1. Poner las pasas a remojo en agua templada por espacio de 2 horas. Reservar y escurrir.
2. En una sartén con la mitad del aceite de oliva tostar los piñones. Escurrir en papel absorbente y reservar.
3. En un cazo a fuego medio añadir el resto del aceite de oliva. Añadir el arroz, los piñones y las pasas. Rehogar ligeramente por espacio de 5 minutos.
4. Añadir agua y empezar a cocer por espacio de unos 13 minutos a fuego muy lento. Rectificar de sal.
5. A continuación, añadir la guindilla, los pimientos cortados en tiras y dejar cocer al mismo fuego cinco minutos más.
6. Introducir la mezcla en un molde y tras adaptarle a su forma presentarlo en el plato. Reservar alguna tira de pimiento para decorar junto al molde.

**Nota:** El Pimiento podrá ser natural o bien envasado, asado al natural.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 9: Flan de fresas.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 9 aporta por persona 1.032,5 calorías de las cuales 13,5 % son de grasa saturada (15,6 gr) y 16,5 % de grasa monoinsaturada (19 gr). Colesterol: 126,7 miligramos.

## RIZO de LEHAZO en su JUGO con VEGETALES a la PARRILLA



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Falda de costillar de lechazo sin hueso 520 gr., Cáscara de naranja 8 gr., Aceite de girasol 18 ml. (3 cucharadas), Calabacín 200 gr., Berenjena 150 gr., Coliflor 200 gr., Espárragos verdes (4 a 8 unidades) 60 gr., Tomate de rama 40 gr., Aceite de oliva 24 ml. (4 cucharadas), Una pizca de Sal, Canela en rama, Romero en rama.

### ELABORACIÓN

#### Elaboración del Rizo de Lechazo.

1. Precalentar el horno a 180°C. Salar ligeramente la falda de lechazo, enrollarla y bridar con bramante especial para asados.
2. Disponer sobre la placa de horno el lechazo con unas gotas de agua y el aceite de girasol, la cáscara de naranja, una pizca de canela en rama y una pizca de romero. Asar hasta que su exterior esté crujiente.
3. Una vez asado, retirar de la placa el cilindro de lechazo y reservar.
4. Acercar la placa a fuego fuerte y añadir unas gotas de agua para extraer el jugo. Remover suavemente durante un minuto. Pasar el contenido por el colador. Reservar.

#### Elaboración de las verduras a la parrilla.

1. Cortar el calabacín en trozos rectangulares (eliminando el corazón), las berenjenas en rodajas y los tomates a la mitad.
2. Separar los floretes de la coliflor y cortarlos a la mitad. Añadir los espárragos.
3. Sazonar prudentemente los vegetales y disponerlos en la parrilla, o sartén, con el aceite de oliva. Saltear durante 1 minuto por cada lado aproximadamente.

Para montar el plato disponer el rizo en el plato y salsear con el jugo su extremo. Acompañar de la guarnición de vegetales a la parrilla.

**Nota:** los vegetales deben quedar con textura firme para que mantengan el sabor.

## PATATAS IMPORTANTES con CHAMPIÑÓN y JAMÓN



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Patatas 300 gr., Champiñones 200 gr., Aceite de oliva 18 ml. (3 cucharadas), Ajo 15 gr. (3 dientes), Vino blanco 100 ml. (2/3 de vaso pequeño), Jamón Serrano 20 gr., Perejil picado 5 gr.

### ELABORACIÓN

1. Asar las patatas enteras en el microondas durante unos 6 minutos aproximadamente (colocarlas en una fuente de microondas, echar un chorrito muy pequeño de aceite y colocar encima un plato con agua).
2. Cortar los champiñones en dados.
3. Picar el ajo y rehogarlo. Añadir el jamón cortado en dados y rehogarlos.
4. Añadir el perejil y los champiñones y rehogar durante unos 3 minutos.
5. Añadir el vino blanco y un poco de caldo o agua.
6. Cortar las patatas en lonchas gruesas y disponer en una placa de horno.
7. Añadir el rehogado de champiñón e introducir en el horno a temperatura media durante unos 5 minutos.
8. Disponer las patatas y el rehogado de champiñón y jamón según gusto e imaginación.

## RAPE con BRECOL en SALSA VERDE



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Brecol 300 gr., Rape fresco 420 gr., Ajo (picado) 5 gr. (1 diente), Vino blanco 20 ml. (3 cucharadas), Harina 2 gr., Perejil 2 gr., Agua 1/2 litro, Aceite 12 ml. (2 cucharadas).

### ELABORACIÓN

1. Trocear el brecol y cocerlo en agua con sal durante unos 15 minutos aproximadamente.
2. Calentar la mitad del aceite y rehogar el ajo: seguidamente añadir la harina y rehogar. Añadir el vino y hervir unos 2 minutos. Por último añadir el perejil. Reservar.
3. Calentar el aceite restante y freír el rape unos segundos vuelta y vuelta por cada lado.
4. Añadir a la salsa reservada el rape y el brecol y cocerlo todo unos 5 minutos.
5. Rectificar de sal prudentemente y disponer según gusto e imaginación.

### POSTRES RECOMENDADOS

Número 7: Piña a la Plancha con fresas.  
Número 8: Castañas con Yogur.

### CALORÍAS y COLESTEROL para este MENÚ

Con el postre 7 aporta por persona 538,3 calorías de las cuales 5 % son de grasa saturada (3 gr) y 12 % de grasa monoinsaturada (7,2 gr). Colesterol: 61,8 miligramos.

Con el postre 8 aporta por persona 520,3 calorías de las cuales 3,1 % son de grasa saturada (1,8 gr) y 11,5 % de grasa monoinsaturada (6,7 gr). Colesterol: 55,6 miligramos.

## NARANJA PREPARADA con LICOR de MELOCOTÓN



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Naranjas (4 unidades) 400 gr., Licor de melocotón sin alcohol 25 ml.  
(4 cucharadas), Licor de granadina 25 ml. (4 cucharadas).

### ELABORACIÓN

1. Pelar las naranjas dejando la base de las mismas con la piel. Reservar las naranjas enteras así dispuestas.
2. Cortar un poco de las mondas de la naranja. Eliminar la parte blanca de la misma ya que es amarga. Seguidamente cortar dichas mondas en hilos muy delgados.
3. Hervir un poco de agua junto a la piel y los dos licores. Cocerlo todo junto unos 5 minutos aproximadamente.
4. Dejar enfriar por espacio de 25 minutos en el frigorífico.
5. Cubrir con dicha mezcla las naranjas.

**Nota:** También se puede presentar el plato con la naranja hecha rodajas. Estas se pueden disponer en fila, o bien unas encima de otras imitando la forma de una naranja. Una vez dispuestas cubrir con la mezcla de licores y piel de naranja.

## QUESO FRESCO con INFUSION de FRESAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Queso fresco desnatado 120 gr., Fresas limpias 250 gr. (4 fresas), Licor de naranja 12 ml. (2 cucharadas), Azúcar 60 gr., Piel de naranja ½ naranja, Menta fresca 4 hojas.

### ELABORACIÓN

1. Trocear el queso en varias porciones. Reservar en el frigorífico.
2. Cocer a fuego lento el resto de ingredientes. Debe cocerse todo hasta que quede convertido casi en una mermelada.
3. Colar con cuidado dicha mermelada para aprovechar solamente el líquido (que será nuestra infusión de fresas). Refrigerar y reservar.
4. Disponer la infusión una vez fría en el plato y colocar encima, según imaginación y gusto, las porciones de queso fresco.

## MANZANAS al HORNO



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Manzanas 500 gr. (4 unidades), Agua 50 ml. (1/3 de vaso pequeño).

### ELABORACIÓN

1. Lavar bien las manzanas, mojarlas un poco y espolvorear sobre ellas el azúcar con suavidad.
2. Introducir al horno a media potencia (150°C) durante 65 minutos aproximadamente.
3. Sacar del horno y enfriar.
4. Servir muy frío.
5. Opcionalmente adornar con una ramita de canela.

## SORBETE de FRAMBUESA



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Frambuesas (natural y envasada al vacío) 300 gr., Zumo de uva 150 ml. (1 vaso pequeño), Miel de flores 20 gr., Zumo de lima (o de limón) 42 ml. (7 cucharadas), La clara de un huevo.

### ELABORACIÓN

1. Disponer en un bol la clara de un huevo. Reservar.
2. Disolver en un recipiente la miel en el zumo de uvas.
3. Triturar en otro recipiente las frambuesas y colar.
4. Mezclar bien en un mismo bol el zumo de uvas con miel y el puré de frambuesas. A continuación añadir el zumo de lima (o de limón).
5. Introducir la mezcla en un recipiente de plástico en el congelador. Dejarlo hasta que se vayan cristalizando los extremos del recipiente. Una vez adquirida esta textura, sacarlo de la cámara y disponerlo en recipiente amplio.
6. Batir la clara a punto de nieve e incorporarla a la mezcla anterior. Mezclar bien todo ello e introducir de nuevo en el congelador.
7. Cuando se observe que la mezcla empieza a cristalizarse, sacar de la cámara y batir ligeramente.
8. Servir en copas de cristal.

## MANZANA ASADA con MERENGUE



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Manzanas reinetas medianas 4 unidades (175 gr. unidad), Azúcar 80 gr., Mantequilla 20 gr., Agua 40 gr., Vino blanco 42 ml. (7 cucharadas), Claras de huevo 4 unidades, Canela en polvo.

### ELABORACIÓN

#### Elaboración del merengue.

1. Con ayuda de unas varillas batir las claras de huevo en un bol. Cuando tenga el punto de nieve, añadir la mitad del azúcar (40 gramos) poco a poco en forma de lluvia, sin dejar de batir, hasta que tenga buena consistencia. Reservar en lugar fresco.

#### Elaboración de la manzana.

1. Precaentar el horno a 170°C.
2. Vaciar las manzanas de semilla y corazón.
3. Disponer en una placa de horno las manzanas y en el hueco de las mismas la mantequilla mezclada con el resto del azúcar (una bola).
4. Por encima de las manzanas verter un chorrito de agua y vino blanco. Hornear hasta que estén tiernas. Reservar.
5. Una vez frías las manzanas, se disponen en un plato llano acompañadas del merengue y espolvoreadas con un poquito de canela en polvo.

## CROQUETA de TURRON



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Leche  $\frac{1}{4}$  de Litro (Un vaso mediano), Harina 45 gr., Margarina light 40 gr., Turrón blando 40 gr., Azúcar 40 gr., Pan rallado 25 gr., Huevo 35 gr. ( $\frac{1}{2}$  unidad), Aceite vegetal 18 ml. (3 cucharadas).

### ELABORACIÓN

1. Calentar la margarina. Añadir parte de la harina, el azúcar y el turrón. Remover lentamente hasta que se mezcle.
2. Añadir la leche caliente. Remover para que se forme la masa.
3. Enfriar y hacer las formas de croquetas.
4. Rebozar en harina, en huevo y en pan rallado.
5. Freír en el aceite.
6. Disponerlas durante un cierto tiempo en un papel absorbente o de cocina para eliminar el exceso de grasa. Dejar enfriar.
7. Presentarlas en el plato según imaginación y gusto.

## PIÑA a la PLANCHA con FRESAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Piña 400 gr., Fresas 200 gr., Azúcar 100 gr., Mantequilla 10 gr., Menta fresca 2 gr.

### ELABORACIÓN

1. Pelar la piña, cortarla en cuatro rodajas y quitar la parte dura (el corazón).
2. Trocear las fresas. Reservar .
3. Poner la mantequilla en una sartén, incorporar las rodajas de piña con el azúcar y dorarlas durante 1 minuto aproximadamente por un solo lado.
4. Darles la vuelta y añadir las fresas troceadas, rehogando a fuego medio durante unos minutos.
5. Añadir un poco de agua, menta y seguir hirviendo unos 2 minutos más.
6. Disponer la piña en los platos, cubrir con la mezcla de fresas y decorar con media fresa que habremos reservado.

**Nota:** se puede sustituir menta por hierbabuena y la piña puede cortarse en cubos en vez de en rodajas.

## CASTAÑAS con YOGUR



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Castañas en almíbar 300 gr., Yogur desnatado 150 gr., Frambuesas o fresas (8 unidades) 50 gr.

### ELABORACIÓN

1. Escurrir las castañas para separar el jarabe en almíbar de las castañas.
2. Mezclar el yogur con un poco del jarabe de las castañas en almíbar.
3. Disponer la mezcla del yogur en cuencos de cristal .
4. Disponer encima las castañas.
5. Decorar con las frambuesas o fresas.

## FLAN de FRESAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Fresas o fresones 650 gr., Azúcar 150 gr., Zumo de limón 42 ml. (7 cucharadas)  
Hojas de gelatina 6, Agua 24 ml. (4 cucharadas), Fresas para decorar 100 gr.

### ELABORACIÓN

1. Verter en el vaso de la batidora las fresas, el azúcar, y el zumo de limón. Seguidamente triturar todo ello hasta obtener una crema. Reservar.
2. Verter sobre un cazo con agua al fuego las hojas de gelatina, calentar ligeramente hasta que se deshagan. Reservar y enfriar.
3. Batir bien en un recipiente las dos mezclas que tenemos reservadas.
4. A continuación disponer todo el contenido en un molde redondo o rectangular. Introducirlo en el frigorífico.
5. Pasadas 3 a 4 horas se podrá desmoldar y decorar con fresas partidas en mitades.

## MIXTO de BROCHETA de FRUTAS al PERFUME de LIMÓN



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Piña natural 100 gr., Melocotón 100 gr., Mango 100 gr., Fresas 100 gr., Azúcar 40 gr., Ralladura de limón 5 gr.

### ELABORACIÓN

1. Cortar toda la fruta en dados de manera uniforme, excepto las fresas.
2. Con ayuda de un palillo alargado traspasar de forma intercalada toda la fruta, hasta obtener una brocheta.
3. Calentar una sartén a fuego medio, seguidamente introducir en ella las brochetas. Pasarlas por todos los lados por espacio de 5 minutos.
4. Presentar sobre un plato alargado o bandeja.
5. Espolvorear suavemente sobre las brochetas la ralladura de limón y azúcar.
6. Servir frío.

## SORBETE de NARANJAS SANGUINAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Jugo de naranjas sanguinas 150 ml. (1 vaso pequeño), Azúcar 150 gr., Agua 1/3 de Litro.

### ELABORACIÓN

1. Hervir el agua con el azúcar y un poco de la piel de las naranjas hasta que se reduzca a la mitad de su volumen.
2. Mezclar con el jugo de las naranjas sanguinas.
3. Congelar la mezcla resultante.
4. Una vez congelado batir con la batidora para romper el hielo.
5. Servir en copas según imaginación y gusto.

## SORBETE de MANZANAS y FRESAS



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Jugo o puré de manzana 150 ml. (1 vaso pequeño), Azúcar 150 gr., Zumo de limón 5 gr., Fresas 50 gr., Agua 1/3 de Litro, Unos filamentos de piel de naranja.

### ELABORACIÓN

1. Hervir el agua con el azúcar y los filamentos de piel de naranja hasta que se reduzca aproximadamente a la mitad de su volumen inicial.
2. Mezclarlo con el jugo o el puré de manzana, y el jugo de limón. Congelarlo.
3. Picar las fresas en dados.
4. Cuando el sorbete esté congelado batirlo con la batidora para romper el hielo.
5. Servirlo en copas y disponer los dados de fresas encima.



## HIGOS con QUESO FRESCO de VILLALON



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Higos (8 unidades) 300 gr., Queso fresco de Villalón 250 gr., Miel oscura (color ámbar) 50 gr. (8 Cucharadas), Zumo de Naranja 80 ml. (1/2 vaso pequeño).

### ELABORACIÓN

1. Cortar los higos en loncha.
2. Cortar el queso en cuadrados del tamaño aproximado de los higos.
3. Hacer el zumo de naranja.
4. Calentar la miel en un cazo a fuego medio. Cuando empiece a hervir verter sobre ella el zumo de naranja. Hervir por espacio de 5 minutos. Reservar hasta que quede a temperatura ambiente.
5. Disponer en los platos las lonchas de higos y los dados de queso según imaginación y gusto. Rociar con la mezcla de miel y zumo de naranja.

**Nota:** los higos pueden ser naturales o en almíbar.

## PERAS al VINO TINTO



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Peras 680 gr. (4 unidades), Azúcar 100 gr., Vino tinto 200 ml. (1 vaso mediano sin llenar), Piel de naranja (1/2 unidad), Canela en rama (1/2 unidad).

### ELABORACIÓN

1. Pelar las peras.
2. Disponerlas en una cazuela con todos los ingredientes (las peras tienen que estar bien juntas para que se cuezan bien con esta proporción de líquido).
3. Cocerlas a fuego medio durante 30 minutos.
4. Enfriarlas y servir las enteras o cortadas en porciones.

# CREMA de YOGUR con ZUMO de NARANJA y CASTAÑAS



## INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Yogur natural desnatado 400 gr., Zumo de naranja 150 ml. (1 vaso pequeño), Castañas (envasadas en almibar) 80 gr.

## ELABORACIÓN

1. Verter el yogur natural sobre un bol o cuenco.
2. Extraer el zumo de las naranjas.
3. Mezclar bien ambos ingredientes y enfriar durante 25 minutos en el frigorífico.
4. Depositar la mezcla en cuencos bajos individuales.
5. Finalmente colocar las mitades de castaña en la superficie de la crema. Tomar al instante.

Nº	Tipo	RECETA	CALORIAS Cal./Pers.	PROTEÍNAS gr./persona (% Calorías)	CARBO HIDRATOS gr./persona (% Calorías)	LÍPIDOS gr./persona (% Calorías)	SATURADOS gr./pers. (% Calorías)	MONO INSATURADOS gr./persona (% Calorías)	POLI INSATURADOS gr./persona (% Calorías)	COLESTEROL mg./persona
1	Postre nº 7 Postre nº 6	Ensalada de pimientos asados y queso fresco a la mostaza	60,2	2,4 (10%)	4,9 (33%)	3,4 (51%)	0,7 (11%)	2,0 (29,8%)	0,2 (3,7%)	6,0
		Salmonetes con piñones y calabacín	265,7	21,7 (24%)	14,8 (6%)	24,3 (60%)	3,5 (8,6%)	8,0 (19,7%)	8,6 (21%)	91,0
		Piña a la plancha con fresas	188,2	0,8 (2%)	40,4 (86%)	2,5 (2%)	1,2 (5,7%)	0,5 (2,7%)	0,05 (0,2%)	6,2
		Croqueta de turrón	291,0	5,4 (7%)	29,9 (41%)	16,6 (51%)	2,4 (7%)	6,5 (20%)	4,5 (13,8%)	66,6
		Total con postre nº 7	614,1	24,9 (16,2%)	60,1 (39%)	30,2 (44,2%)	5,4 (7,9%)	10,5 (15,3%)	8,8 (12,9%)	103,2
Total con postre nº 6		716,9	29,5 (16,4%)	49,7 (27,7%)	44,3 (55,6%)	6,6 (8,2%)	16,5 (20,7%)	13,3 (16,6%)	163,6	
2	Postre nº 9 Postre nº 8	Crujiente de vegetales con salsa rosa	112,3	2,9 (10%)	10,8 (39%)	6,3 (51%)	0,8 (7%)	4,0 (32%)	0,0 (0,2%)	19,5
		Lomo de cordero al ajo arriero sobre cabellero de ángel	387,0	38,0 (39%)	24,0 (25%)	15,5 (9,6%)	1,4 (3,5%)	7,2 (16,8%)	1,0 (2,3%)	0,0
		Flan de fresas	224,6	1,45 (3%)	52,1 (93%)	1,15 (5%)	0,0	0,0	0,0	0,0
		Castañas con yogur	170,2	4,8 (11%)	33,1 (78%)	2,0 (11%)	0,0	0,0	0,0	0,0
		Total con postre nº 9	521,9	42,3 (32,4%)	86,8 (66,5%)	22,9 (39,5%)	2,2 (3,7%)	11,2 (9,3%)	1,6 (2,7%)	19,5
Total con postre nº 8		467,5	48,6 (39%)	67,8 (38%)	23,8 (45,8%)	2,2 (4,2%)	11,2 (21,5%)	1,6 (3%)	19,5	
3	Postre nº 10 Postre nº 9	Esparragos verdes con langostinos	166,0	28,0 (68%)	3,4 (8%)	4,4 (24%)	0,9 (4,8%)	2,1 (11,7%)	0,5 (2,7%)	187,5
		Brocheta de pollo con champiñones	115,9	16,5 (57%)	2,0 (7%)	4,6 (36%)	1,2 (9,7%)	2,3 (8,2%)	0,6 (4,6%)	66,2
		Mixto de brocheta de frutas al perfume de limón	88,5	2,7 (3%)	20,7 (94%)	0,3 (4%)	0,02 (0,25%)	0,05 (0,5%)	0,02 (0,2%)	0,0
		Flan de fresas	224,6	1,45 (3%)	52,1 (93%)	1,15 (5%)	0,0	0,0	0,0	0,0
		Total con postre nº 10	370,4	48,0 (48,5%)	26,1 (28,1%)	9,3 (22,5%)	2,1 (5,1%)	4,4 (10,6%)	1,1 (2,6%)	252,7
Total con postre nº 9		506,5	48,9 (36,2%)	57,5 (45,4%)	10,1 (17,6%)	2,1 (3,7%)	4,4 (7,8%)	1,1 (1,9%)	452,7	
4	Postre nº 5 Postre nº 11	Ensalada de puerros con verduras crudas	78,4	2,7 (14%)	10,0 (22%)	3,0 (44%)	0,3 (4%)	1,8 (20%)	0,2 (2,5%)	0,0
		Cornetes de trucha con filetes de trigueros en salsa de almendras	435,8	33,3 (31%)	67,6 (6%)	30,6 (63%)	2,8 (5,6%)	12,4 (25,8%)	11,9 (24,8%)	85,5
		Manzana asada con merengue	225,5	2,7 (5%)	41,2 (75%)	4,8 (20%)	2,4 (9,6%)	1,1 (4,6%)	0,1 (0,3%)	12,5
		Sorbete de naranjas sanguíneas	165,7	0,2 (1%)	41,0 (99%)	0,0 (0%)	0,0	0,0	0,0	0,0
		Total con postre nº 5	739,7	38,7 (20,9%)	57,9 (31,3%)	38,4 (46,7%)	5,5 (6,6%)	15,3 (8,6%)	12,2 (14,8%)	98,0
Total con postre nº 11		680,4	39,2 (21,2%)	57,7 (33,9%)	33,6 (44,4%)	3,1 (4,1%)	14,2 (18,7%)	12,1 (16%)	85,5	
5	Postre nº 8 Postre nº 3	Sardinias marinadas con fresas	272,0	25,2 (37%)	11,1 (16%)	14,1 (47%)	3,8 (12,7%)	5,7 (18,9%)	3,2 (10,5%)	120,0
		Pechuga de pollo con salteado de hongos y chips	284,9	25,7 (36%)	5,2 (8%)	17,6 (56%)	2,7 (8,5%)	4,6 (14,6%)	8,5 (27%)	95,7
		Castañas con yogur	170,2	4,8 (11%)	33,1 (78%)	2,0 (11%)	0,0	0,0	0,0	0,0
		Manzanas al horno	140,0	0,3 (1%)	33,6 (96%)	0,4 (3%)	0,0	0,0	0,0	0,0
		Total con postre nº 8	727	55,7 (30,6%)	50,0 (27,5%)	33,7 (41,7%)	6,5 (8%)	10,3 (12,7%)	11,7 (14,4%)	215,7
Total con postre nº 3		697	51,2 (29,2%)	50,5 (28,9%)	32,1 (41,4%)	6,5 (8,3%)	10,3 (13,2%)	11,7 (15,1%)	215,7	
6	Postre nº 1 Postre nº 4	Lentijas de la tierra con morcillo de ternera y hortalizas	613,0	38,7 (25%)	66,1 (43%)	21,5 (32%)	4,3 (6,4%)	12,0 (17,6%)	1,1 (1,6%)	61,5
		Bacalao con pulpo	156,9	22,5 (57%)	2,6 (7%)	6,2 (36%)	2,7 (8,5%)	3,6 (21%)	0,7 (4,3%)	50,0
		Naranja preparada con licor de melocotón	64,0	1,1 (10%)	9,0 (85%)	0,2 (4%)	0,0	0,0	0,0	0,0
		Sorbete frambuesa	84,2	2,2 (11%)	15,0 (71%)	1,7 (8%)	0,3 (4%)	0,4 (3%)	0,1 (3%)	0,0
		Total con postre nº 1	834	62,3 (29,8%)	72,7 (34,8%)	27,9 (30,1%)	5,1 (5,5%)	15,6 (16,3%)	1,8 (1,9%)	111,5
Total con postre nº 4		854,2	69,4 (29,6%)	78,7 (36,8%)	29,4 (30,9%)	5,4 (5,7%)	16,0 (16,8%)	1,9 (2%)	111,5	
7	Postre nº 2 Postre nº 12	Tomate a la plancha con setas	87,6	9,9 (45%)	4,4 (20%)	3,3 (35%)	0,3 (3,5%)	1,8 (18,4%)	0,2 (2,3%)	0,0
		Conjugo con arroz y verduras	499,5	32,7 (26%)	44,5 (36%)	21,0 (58%)	4,6 (8,4%)	11,0 (19,8%)	2,2 (4%)	81,2
		Queso fresco con infusión de fresas	103,0	3,4 (3%)	20,4 (71%)	0,8 (7%)	0,3 (2,6%)	0,1 (0,9%)	0,02 (0,2%)	0,0
		Sorbete de manzanas y fresas	173,7	0,2 (0%)	42,7 (99%)	0,2 (1%)	0,0	0,0	0,0	0,0
		Total con postre nº 2	690	46,0 (26,6%)	69,3 (40,1%)	25,1 (32,7%)	5,2 (6,7%)	12,9 (16,8%)	2,4 (3,1%)	81,2
Total con postre nº 12		760,8	42,8 (22,4%)	91,6 (42%)	24,5 (28,9%)	4,9 (5,7%)	12,8 (15,1%)	2,4 (2,8%)	81,2	

Nº	Tipo	RECETA	CALORIAS Cal./Pers.	PROTEÍNAS g/pers. (% Calorías)	CARBO HIDRATOS g/pers. (% Calorías)	LÍPIDOS g/pers. (% Calorías)	SATURADOS g/pers. (% Calorías)	MONO INSATURADOS g/pers. (% Calorías)	POU INSATURADOS g/pers. (% Calorías)	COLESTEROL mg./persona
8		Coliflor con almejas en salsa verde	176.0	13.3 (32%)	14.9 (35%)	6.1 (33%)	0.7 (3.5%)	3.6 (18.3%)	0.4 (2.2%)	31.2
	Postre nº 9	Merluza con pimientos asados y brocol	181.0	18.6 (41%)	8.8 (19%)	8.4 (18%)	1.1 (5.7%)	5.0 (25.2%)	1.0 (5.3%)	50.0
	Postre nº 10	Flan de fresas	224.0	1.45 (3%)	52.1 (93%)	1.15 (5%)	0.0	0.0	0.0	0.0
		Mixto de brocheta de frutillas al perfume de limón	88.5	0.5 (3%)	20.7 (94%)	0.3 (4%)	0.0 (2.5%)	0.05 (0.5%)	0.0 (2.2%)	0.0
		Total con postre nº 9	581.6	33.3 (22.9%)	75.8 (52.1%)	15.6 (14.1%)	1.8 (2.7%)	8.6 (13.3%)	1.4 (2.1%)	81.2
	Total con postre nº 10	445.5	32.3 (29%)	44.4 (39.8%)	14.8 (9.8%)	1.8 (3.6%)	8.6 (17.3%)	1.4 (2.8%)	81.2	
9		Ensalada de tomate con queso fresco y aceitunas negras	153.7	8.2 (21%)	5.4 (14%)	11.0 (65%)	4.0 (2.6%)	5.5 (32%)	0.6 (3.6%)	48.5
	Postre nº 6	Merluza rellena con crema de espinaacas	177.0	23.8 (54%)	2.9 (7%)	7.8 (40%)	0.9 (4.9%)	4.1 (21%)	0.9 (4.6%)	46.8
	Postre nº 13	Croqueta de turron	291.0	5.4 (7%)	29.9 (41%)	16.6 (51%)	2.4 (7.6%)	6.5 (20%)	4.5 (13.8%)	66.6
		Higos con queso fresco de villa lón	352.7	12.6 (14%)	58.2 (66%)	7.6 (20%)	4.1 (10.4%)	2.2 (5.6%)	0.2 (0.5%)	60.5
		Total con postre nº 6	621.7	37.4 (24%)	38.2 (24.5%)	35.4 (51.2%)	7.3 (10.5%)	16.1 (23.2%)	6.0 (8.6%)	161.9
	Total con postre nº 13	683.4	44.6 (26%)	66.5 (38.9%)	26.4 (34.7%)	9.0 (11.8%)	11.8 (15.5%)	1.7 (2.2%)	155.8	
10		Guiso de habitas con almejas y guisantes	150.7	9.7 (27%)	13.3 (37%)	5.7 (26%)	0.7 (4.5%)	3.6 (21.5%)	0.5 (3.4%)	22.0
	Postre nº 8	Muslos de pato con puré de manzana y calabaza	349.0	25.0 (29%)	19.3 (23%)	18.2 (48%)	4.5 (11.7%)	10.1 (26%)	2.0 (5.3%)	80.0
	Postre nº 7	Castañas con yogur	170.2	4.8 (11%)	33.1 (78%)	2.0 (11%)	0.0	0.0	0.0	0.0
		Piña a la plancha con fresas	188.2	0.8 (2%)	40.4 (86%)	2.5 (12%)	1.2 (5.7%)	0.5 (2.7%)	0.05 (0.2%)	6.2
		Total con postre nº 8	669.9	39.5 (23.5%)	66.2 (39.5%)	25.9 (34.7%)	5.2 (6.9%)	13.7 (18.4%)	2.5 (3.3%)	102.0
	Total con postre nº 7	687.9	31.5 (18.3%)	73.5 (42.7%)	26.4 (34.5%)	6.4 (8.3%)	14.2 (18.5%)	2.5 (3.2%)	108.2	
11		Pimientos rellenos de mejillones y calabacín	146.9	6.0 (16%)	17.0 (46%)	6.0 (37%)	0.7 (4.5%)	3.0 (22.3%)	0.5 (3.2%)	7.0
	Postre nº 13	Pollo a la cerveza	263.4	26.3 (45%)	6.3 (11%)	11.6 (45%)	2.6 (9.05%)	6.9 (23.6%)	1.3 (4.6%)	10.7
	Postre nº 14	Higos con queso fresco de villa lón	352.7	12.6 (14%)	58.2 (66%)	7.6 (20%)	4.1 (10.4%)	2.2 (5.6%)	0.2 (0.5%)	60.5
		Perras al vino tinto	239.0	0.6 (1%)	49.7 (96%)	0.6 (3%)	0.0	0.0	0.0	0.0
		Total con postre nº 4	763	44.9 (23.5%)	59.2 (41.7%)	17.0 (26.7%)	2.1 (3.1%)	9.3 (14.6%)	1.4 (2.2%)	33
	Total con postre nº 5	713.2	34.7 (10.4%)	85.9 (48.1%)	20.1 (25.3%)	4.2 (5.3%)	10.9 (12.6%)	1.4 (1.7%)	45.5	
12		Berenjenas rellenas de pavo	174.5	18.5 (42%)	10.8 (25%)	6.3 (33%)	2.1 (11%)	1.8 (9.2%)	1.7 (8.7%)	46.5
	Postre nº 11	Osso bucco asado con cebollitas y pimientos	338.7	25.0 (31%)	13.9 (16%)	20.3 (53%)	2.6 (6.9%)	4.1 (11%)	1.1 (2.9%)	91.0
	Postre nº 10	Sorbete de naranjas sanguinas	165.7	0.2 (1%)	41.0 (99%)	0.0 (0%)	0.0	0.0	0.0	0.0
		Mixto de brocheta de frutas al perfume de limón	88.5	0.5 (3%)	20.7 (94%)	0.3 (4%)	0.0 (2.5%)	0.05 (0.5%)	0.02 (0.2%)	0.0
		Total con postre nº 11	679	43.7 (26.7%)	65.7 (38.7%)	26.3 (34.8%)	4.7 (6.2%)	5.6 (7.9%)	12.8 (16.9%)	137.5
	Total con postre nº 10	601.7	44.0 (29.2%)	45.4 (30.1%)	26.6 (39.7%)	4.7 (7%)	5.9 (8.9%)	12.8 (19.1%)	137.5	
14		Crema de mejillones	172.7	17.5 (43%)	14.1 (35%)	4.1 (23%)	0.6 (3.1%)	1.3 (7%)	0.7 (4%)	62.5
	Postre nº 3	Muslos de pollo con cítricos	442.0	42.7 (43%)	19.2 (19%)	16.4 (37%)	3.9 (7.9%)	9.2 (18.8%)	2.0 (4%)	174.0
	Postre nº 1	Manzanas al horno	140.0	0.3 (1%)	33.6 (96%)	0.4 (3%)	0.0	0.0	0.0	0.0
		Naranja preparada con licor de melocotón	64.0	1.1 (10%)	9.0 (85%)	0.2 (4%)	0.0	0.0	0.0	0.0
		Total con postre nº 3	754.7	60.5 (32%)	66.9 (35.4%)	20.9 (24.9%)	4.5 (5.3%)	10.5 (12.2%)	2.7 (3.2%)	236.5
	Total con postre nº 1	678.7	61.3 (36.1%)	42.3 (24.9%)	20.7 (27.4%)	4.5 (5.9%)	10.5 (13.9%)	2.7 (3.5%)	236.5	
15		Ensalada de pasta con manzana y guisantes	216.0	6.4 (12%)	37.6 (70%)	4.4 (19%)	0.6 (2.4%)	2.7 (11.4%)	0.5 (2%)	0.0
	Postre nº 15	Solomillo de cerdo con salsa de ciruelas	450.0	18.7 (17%)	17.0 (16%)	32.3 (67%)	11.7 (23.5%)	14.7 (29.4%)	2.4 (4.8%)	72.0
	Postre nº 3	Crema de yogur con zumo de naranjas y castañas	105.2	5.5 (20%)	19.2 (74%)	0.6 (6%)	0.02 (0.2%)	0.02 (0.2%)	0.0	0.0
		Manzanas al horno	140.0	0.3 (1%)	33.6 (96%)	0.4 (3%)	0.0	0.0	0.0	0.0
		Total con postre nº 15	771	30.6 (15.8%)	79.8 (38.2%)	37.3 (48.3%)	12.3 (14.3%)	17.4 (20.6%)	2.9 (3.3%)	72
	Total con postre nº 3	806	25.8 (12.8%)	88.2 (43.7%)	37.1 (41.3%)	12.3 (13.7%)	17.4 (19.4%)	2.9 (3.2%)	72	
16		Crema de guisantes con pisto	118.1	4.0 (13%)	13.5 (46%)	5.3 (41%)	0.7 (5.3%)	3.6 (27.4%)	0.4 (3.4%)	0.0
	Postre nº 6	Rape a la plancha con guarnición de patatas en vinagreta de cebollino	230.0	21.2 (37%)	8.4 (14%)	12.4 (49%)	1.3 (4.9%)	2.7 (10.5%)	6.9 (27%)	60.0
	Postre nº 13	Croqueta de turron	291.0	5.4 (7%)	29.9 (41%)	16.6 (51%)	2.4 (7.6%)	6.5 (20%)	4.5 (13.8%)	66.6
		Higos con queso fresco de villa lón	352.7	12.6 (14%)	58.2 (66%)	7.6 (20%)	4.1 (10.4%)	2.2 (5.6%)	0.2 (0.5%)	60.5
		Total con postre nº 6	691.1	30.6 (19.1%)	58.2 (32.2%)	34.3 (48.3%)	4.3 (6%)	12.8 (18.8%)	11.8 (16.6%)	126.6
	Total con postre nº 13	701.1	37.8 (21.5%)	79.9 (45.5%)	25.3 (32.4%)	6.0 (7.7%)	8.5 (10.9%)	7.5 (9.6%)	120.5	
17		Gambas en vinagreta de frutas	178.0	25.3 (57%)	4.0 (9%)	6.7 (24%)	1.2 (6.9%)	3.9 (19.9%)	0.7 (3.6%)	180.0
	Postre nº 1	Atún con verduras y frutos	502.0	37.7 (30%)	4.9 (4%)	36.2 (66%)	5.9 (10.5%)	8.7 (15.6%)	16.6 (29.8%)	75.0
	Postre nº 2	Naranja preparada con licor de melocotón	64.0	1.1 (10%)	9.0 (85%)	0.2 (4%)	0.0	0.0	0.0	0.0
		Queso fresco con infusión de fresas	103.0	3.4 (3%)	20.4 (7.1%)	0.8 (7%)	0.3 (2.6%)	0.1 (1%)	0.02 (0.2%)	0.0
		Total con postre nº 1	744	64.1 (34.4%)	17.9 (9.6%)	43.5 (52.6%)	7.1 (8.5%)	12.6 (15.2%)	17.3 (20.9%)	255.6
	Total con postre nº 2	783	66.4 (34.4%)	29.3 (14.9%)	44.1 (50.6%)	7.4 (8.5%)	12.7 (14.5%)	17.3 (19.8%)	255.6	
18		Ensalada de melón a la plancha, vinagreta y jamón serrano	96.0	2.5 (11%)	6.5 (27%)	6.6 (22%)	1.4 (13%)	3.8 (4%)	0.6 (6%)	4.6
	Postre nº 15	Lengua de ternera guisada	336.2	23.7 (18%)	52.5 (40%)	24.0 (41%)	1.0 (1.7%)	4.0 (6.7%)	2.4 (4.1%)	140.0
	Postre nº 12	Crema de yogur con zumo de naranjas y castañas	105.2	5.5 (20%)	19.2 (74%)	0.6 (6%)	0.02 (0.2%)	0.02 (0.2%)	0.0	0.0
		Sorbete de manzanas y fresas	173.7	0.2 (0%)	42.7 (99%)	0.2 (1%)	0.0	0.0	0.0	0.0
		Total con postre nº 15	737.4	31.7 (17.1%)	78.2 (42.4%)	31.2 (38.1%)	2.4 (2.9%)	7.8 (9.5%)	3.0 (3.6%)	144.6
	Total con postre nº 12	805.9	26.4 (13.1%)	101.7 (50.4%)	30.8 (34.3%)	2.4 (2.6%)	7.8 (8.7%)	3.0 (3.3%)	144.6	
19		Crema de calabaza asada	53.2	2.1 (6%)	10.5 (79%)	0.2 (5%)	0.0	0.0	0.0	0.0
	Postre nº 13	Rodaballo al perejil con zanahorias y bokéus	382.0	30.4 (32%)	9.8 (10%)	24.3 (58%)	3.4 (8.2%)	14.4 (34.1%)	3.9 (9.2%)	80.0
	Postre nº 9	Higos con queso fresco de villa lón	352.7	12.6 (14%)	58.2 (66%)	7.6 (20%)	4.1 (10.4%)	2.2 (5.6%)	0.2 (0.5%)	60.5
		Plan de fresas	224.6	1.45 (3%)	52.1 (93%)	1.15 (5%)	0.0	0.0	0.0	0.0
		Total con postre nº 13	788.2	45.1 (22.8%)	78.5 (39.8%)	32.4 (36.6%)	7.5 (8.5%)	16.6 (18.9%)	4.1 (4.6%)	140.5
	Total con postre nº 9	659.8	33.9 (20.5%)	72.4 (43.8%)	25.6 (34.9%)	3.4 (4.6%)	14.4 (19.6%)	3.9 (5.3%)	80	
20		Pimientos asados rellenos de arroz integral	335.7	16.2 (19%)	57.0 (68%)	4.7 (13%)	1.0 (2.6%)	1.5 (4%)	0.9 (2.4%)	23.2
	Postre nº 11	Gallo con mejillones	182.0	30.0 (80%)	2.1 (6%)	2.4 (15%)	4.0 (2%)	0.6 (2.9%)	0.6 (3%)	100.0
	Postre nº 2	Sorbete de naranjas sanguinas	165.7	0.2 (1%)	41.0 (99%)	0.0 (0%)	0.0	0.0	0.0	0.0
		Queso fresco con infusión de fresas	103.0	3.4 (3%)	20.4 (7.1%)	0.8 (7%)	0.3 (2.6%)	0.1 (1%)	0.02 (0.2%)	0.0
		Total con postre nº 11	683.4	46.4 (27.1%)	100.1 (58.5%)	7.1 (9.3%)	1.4 (1.8%)	2.1 (2.7%)	1.5 (1.9%)	123.2
	Total con postre nº 2	620.7	49.2 (31.6%)	79.4 (57.1%)	7.9 (11.4%)	1.8 (2.6%)	2.2 (3.1%)	1.5 (2.1%)	123.2	
21		Crema de alubias negras con daditos de pan tostado	309.0	15.6 (20%)	50.2 (65%)	5.0 (15%)	1.1 (3.4%)	2.2 (6.5%)	0.3 (0.8%)	12.1
	Postre nº 12	Jamón de pavo cocido y verduras tiernas	241.0	32.3 (53%)	3.4 (6%)	10.9 (41%)	3.5 (12.9%)	3.3 (12.4%)	3.2 (12%)	93.0
	Postre nº 15	Sorbete de manzanas y fresas	173.7	0.2 (0%)	42.7 (99%)	0.2 (1%)	0.0	0.0	0.0	0.0
		Crema de yogur con zumo de naranjas y castañas	105.2	5.5 (20%)	19.2 (74%)	0.6 (6%)	0.02 (0.2%)	0.02 (0.2%)	0.0	0.0
		Total con postre nº 12	723.7	48.1 (26.5%)	96.5 (53.2%)	16.1 (20%)	4.6 (5.7%)	5.5 (6.8%)	3.5 (4.3%)	105.1
	Total con postre nº 15	655.2	53.4 (32.6%)	72.8 (44.4%)	16.5 (22.6%)	4.6 (6.3%)	5.5 (7.5%)	3.5 (4.8%)	105.1	

Nº	Tipo	RECETA	CALORÍAS Cal./Pers.	PROTEÍNAS gr./persona (% Calorías)	CARBO HIDRATOS gr./persona (% Calorías)	LÍPIDOS gr./persona (% Calorías)	SATURADOS gr./pers. (% Calorías)	MONO INSATURADOS gr./persona (% Calorías)	POLI INSATURADOS gr./persona (% Calorías)	COLESTEROL mg./persona
22	Postre nº8 Postre nº 4	Cocido de verduras	334.0	16.2 (10%)	53.2 (64%)	6.2 (17%)	0.9 (2.4%)	1.0 (3.1%)	0.3 (0.9%)	4.6
		Milhojas de lenguado y manzana en dos texturas	259.2	32.4 (5.6%)	15.4 (2.4%)	7.4 (2.6%)	1.0 (3.5%)	4.1 (4.1%)	0.9 (3.2%)	100.0
		Castañas con yogur	170.2	4.8 (11%)	33.1 (78%)	2.0 (11%)	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sorbete frambuesa	84.2	2.2 (11%)	15.0 (71%)	1.7 (8%)	0.3 (4%)	0.4 (5.3%)	0.1 (1.3%)	0.0
		Total con postre nº 8 Total con postre nº 4	763.4 677.4	53.4 (27.9%) 50.8 (29.9%)	101.9 (53.3%) 83.8 (49.4%)	15.6 (21.1%) 15.3 (20.3%)	1.9 (2.2%) 2.2 (2.9%)	5.1 (6%) 5.5 (7.3%)	1.2 (1.4%) 1.3 (1.7%)	104.6 104.6
23	Postre nº 10 Postre nº 7	Salpicón de hortalizas, verduras, nueces y salsa de trufa	248.0	6.6 (11%)	16.5 (27%)	17.2 (63%)	2.2 (8%)	9.1 (33%)	3.7 (13.5%)	0.0
		Bacalao al horno con pisto en aceite de perifollo	315.5	16.3 (21%)	4.3 (6%)	25.8 (74%)	3.6 (9.9%)	18.0 (51.5%)	2.5 (7.1%)	45.0
		Mixto de brocheta de frutas al perfume de limón	88.5	0.3 (3%)	20.7 (94%)	0.3 (4%)	0.02 (0.25%)	0.05 (0.5%)	0.02 (0.2%)	0.0
		Piña a la plancha con fresas	188.2	0.8 (2%)	40.4 (86%)	2.5 (12%)	1.2 (5.7%)	0.5 (2.7%)	0.05 (0.2%)	6.2
		Total con postre nº 10 Total con postre nº 7	652 751.5	23.4 (14.3%) 23.7 (12.6%)	41.5 (25.4%) 61.2 (32.5%)	43.3 (59.7%) 45.5 (54.5%)	5.8 (8%) 7.0 (8.3%)	27.1 (37.4%) 27.6 (33%)	6.2 (8.5%) 6.2 (7.4%)	45 51.2
24	Postre nº 9	Rizo de lechazo con vegetales a la parrilla	492.2	31.9 (26%)	8.2 (6.9%)	36.5 (66.7%)	14.7 (26.8%)	15.0 (27.4%)	4.1 (7.5%)	126.7
		Molde de arroz con pasas, piñones y pimientos rojos	315.7	5.9 (8%)	52.2 (33%)	9.1 (26%)	0.9 (2.8%)	4.0 (11.4%)	2.2 (6.4%)	0.0
		Fian de fresas	224.6	1.45 (3%)	52.1 (93%)	1.15 (5%)	0.0	0.0	0.0	0.0
		Total con postre nº 9	1.032.5	39.2 (34.1%)	112.8 (43.6%)	46.7 (40.7%)	15.6 (13.5%)	19.0 (16.5%)	6.3 (5.5%)	126.7
25	Postre nº 7 Postre nº 8	Papas importantes con champiñón y jamón	165.8	3.8 (10%)	18.0 (48%)	7.0 (42%)	1.2 (6.9%)	4.3 (23.7%)	0.6 (3.6%)	3.1
		Rapero con brocol en salsa verde	184.3	19.5 (43%)	15.2 (31%)	4.7 (23%)	0.6 (3.1%)	2.4 (12.4%)	0.7 (3.7%)	52.5
		Piña a la plancha con fresas	188.2	0.8 (2%)	40.4 (86%)	2.5 (12%)	1.2 (5.7%)	0.5 (2.7%)	0.05 (0.2%)	6.2
		Castañas con yogur	170.2	4.8 (11%)	33.1 (78%)	2.0 (11%)	0.0	0.0	0.0	0.0
		Total con postre nº 7 Total con postre nº 8	538.3 520.3	24.1 (17.9%) 28.1 (21.6%)	73.5 (54.6%) 66.3 (50.9%)	14.2 (23.7%) 13.7 (23.6%)	3.0 (5%) 1.8 (3.1%)	7.2 (12%) 6.7 (11.5%)	1.3 (2.1%) 1.3 (2.7%)	61.8 55.6