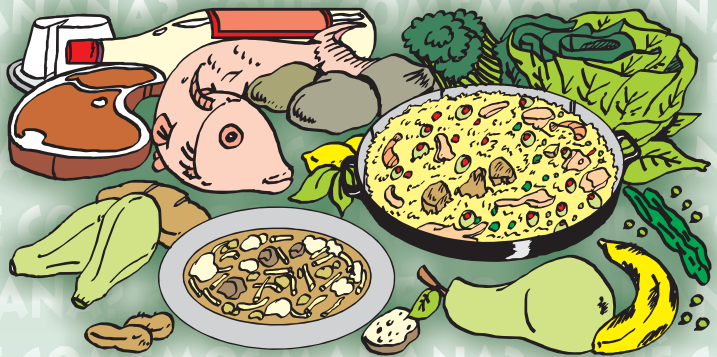




RECETARIO DE COCINA SALUDABLE



BIBLIOTECA
ECCA *de* VERANO



RECETARIO DE COCINA SALUDABLE

Los contenidos de esta publicación forman parte del Curso de Alimentación y Cocina Saludables editado por Radio ECCA y producido por:

Manuel Jiménez Suárez

Alberto Armas Navarro

Luis M. Bello Luján

María Martín Santana

Lluís Serra Majem

Agradecimientos:

A los compañeros y compañeras de Radio ECCA, amigos y amigas por su apoyo, paciencia y asesoramiento cuando, una y otra vez, les abordé para contrastar su experiencia en la elaboración de una serie de platos. Sus experimentadas y buenas prácticas culinarias nos han sido de gran ayuda.

Radio ECCA

Avda. Mesa y López, 36/38

35008 Las Palmas de G.C.

Confección y maquetación: **Rosario Alemán Delgado**

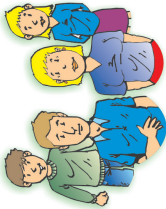
Diseño de cubierta: **Juan Antonio Santana Borges**

Fotocomposición, impresión y encuadernación: **Taller de Reprografía Radio ECCA.**

ISBN: 84-699-4914-4

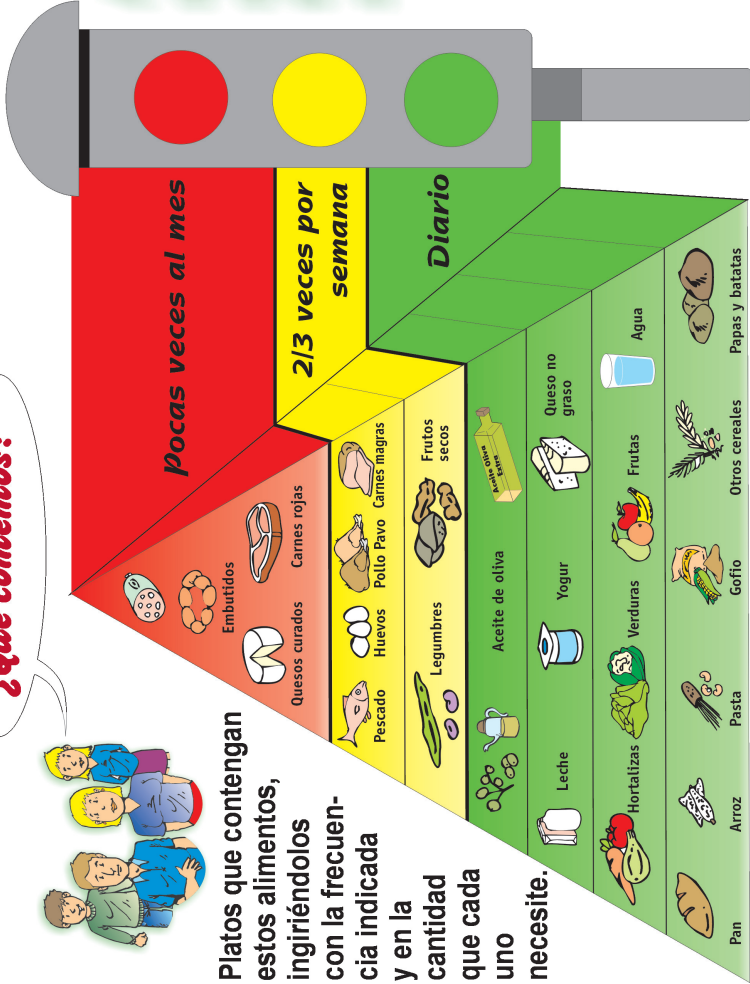
Depósito legal: G.C. - 278 - 2001

¿Qué comemos?



Platos que contengan estos alimentos, ingiriéndolos con la frecuencia indicada y en la cantidad que cada uno necesite.

Pirámide de la alimentación saludable



PRÓLOGO

En la actualidad, la comunidad científica admite que la dieta puede contribuir a demorar o prevenir la aparición de un buen número de enfermedades crónicas y que la adecuación de los hábitos alimentarios hacia modelos más saludables es uno de los elementos más importantes en las estrategias de promoción de la salud. Por ello, los temas sobre nutrición, dietética y alimentación han cobrado un protagonismo notable y copan el interés de los consumidores. Además, diversos problemas en relación con la seguridad de los alimentos acaecidos en Europa en los últimos años han encontrado en una población muy sensibilizada por estos temas un caldo de cultivo idóneo que ha provocado diversas crisis sin precedentes en torno a la alimentación. Por todo ello, nunca la alimentación había sido un tema de tanta actualidad como lo está siendo ahora, y los temas sobre seguridad alimentaria, nutrición y dietética preocupan más que nunca al ciudadano no solo en Canarias sino en todo el mundo.

La recientemente publicada Encuesta de Nutrición de Canarias reveló que los hábitos alimentarios de los canarios están bastante lejos de lo que sería deseable y apuntó algunas recomendaciones para mejorarlas. En primer lugar destacaba la necesidad de aumentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas, cuyo consumo en las islas es notablemente inferior que en otras partes de la península. También se enfatizaba la recomendación de aumentar el consumo de pan, gofio, arroz y cereales, y en particular las formas integrales, y se instaba a elegir preferentemente el aceite de oliva frente a otras grasas. Por último, se sugería disminuir la grasa de la leche y derivados lácteos escogiendo productos bajos en grasa o desnatados, y la bollería, recomendando desayunos y meriendas saludables.

En este esfuerzo de mejora de los hábitos alimentarios en Canarias, la Consejería de Sanidad y Consumo del Gobierno Regional codo a codo con Radio ECCA ha organizado un amplio y ambicioso curso de Alimen-

tación y Cocina Saludable. Este curso elaborado por un nutrido grupo de profesionales coordinados por Manuel Jiménez y constituido por Alberto Armas, Luis Bello, María Martín y un servidor, entre otros, presenta como aspectos innovadores la utilización de la metodología a distancia mediante la radio, en la cual ECCA tiene una experiencia y solvencia consolidadas a lo largo de muchos años, y la educación de los hábitos alimentarios de forma integrada con técnicas de cocina y recetas gastronómicas. Se trata de educar nuestros hábitos enseñando a cocinar y a comer sano, y, sobretodo, mostrándonos las bondades de aquellos platos que constituyen uno de los pilares fundamentales de nuestra cultura: la gastronomía canaria. En efecto, buena parte del deterioro de la alimentación en Canarias se debe a la introducción de modelos alimentarios extranjeros que no solo están amenazando nuestra salud y nuestra calidad de vida, sino también nuestra cultura y patrimonio gastronómico a los que bajo ningún concepto podemos renunciar.

Este Recetario de Cocina Saludable quiere contribuir a este proceso de recuperación de nuestros hábitos alimentarios en favor de nuestra salud y de nuestra identidad cultural. Que a ustedes les aproveche y tengan muy buena salud.

Luis Serra Majem

Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública

Universidad de las Palmas de Gran Canaria ¹

¹ El Dr. Serra Majem es médico, doctor en medicina y en nutrición y Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Es, a su vez, Presidente de la Fundación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea, Presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y Director de la Encuesta de Nutrición de Canarias (ENCA 1997-98)

INTRODUCCIÓN

La publicación del presente Recetario que forma parte del curso ALIMENTACIÓN Y COCINA SALUDABLES es una iniciativa promovida por Radio ECCA, sensible con la problemática de la salud en la comunidad canaria, con el ánimo de hacer una apuesta significativa por la misma, colaborando con otras entidades (*entre las que destaca la Dirección General de Salud Pública, patrocinadora del citado curso*) por la **“promoción de la salud”, desde la alimentación saludable**. Desde esta perspectiva no se trata de un recetario más, que se pone a disposición de la población: con todas las limitaciones que pudiera tener esta primera edición, ofrece aspectos diferenciadores, aportaciones nuevas, poco comunes en publicaciones de este tipo.

Entre estos aspectos diferenciadores merecen destacarse los siguientes:

1. Los menús que se ofrecen están en torno a las 1800/2000 kilocalorías, pensando en la prevalencia de sobrepeso y obesidad existentes en Canarias: desayunos de unas 380/400 kilocalorías (20/25% de las necesidades diarias); almuerzo, con una ensalada, un potaje y una fruta (850/900 kilocalorías); merienda (unas 200/250 kilocalorías); y cena, con unas 500.
2. El referente para la elección de los platos es la Pirámide de la Alimentación Saludable, tratando de acercarnos al modelo de “Dieta Mediterránea”, anteponiendo el criterio nutricional a cualquier otro.
3. Los platos elegidos forman parte de la cultura canaria o se han ido incorporando a la misma, y aunque no están todos, sí están los más socorridos, los que nos parecen que están más imbricados en nuestra idiosincrasia como colectivo, procurando que estos platos proporcionen *una alimentación saludable: adecuada, equilibrada, variada y apetecible* (cada persona deberá controlar el impacto en su organismo).

4. Se ha procurado que la mayoría de los platos que se proponen sean equilibrados desde el punto de vista nutricional: es decir, que el 15% de la energía sea producida por las proteínas que contiene; el 30/35%, producida por las grasas; y el 55%, por los hidratos de carbono.
5. Los alimentos elegidos son preferiblemente naturales, frescos, saludables, asequibles económicamente y seguros. La seguridad alimentaria está presente en la elección de los alimentos, en su elaboración y en su conservación, haciendo - en ocasiones- recomendaciones puntuales.
6. La elaboración de la mayoría de los platos se realiza conforme a nuestras costumbres y lógicamente aprovechando los modernos medios tecnológicos. Siempre teniendo presente la aparición de una serie de enfermedades de elevada prevalencia en Canarias, y como consecuencia, empleando poca sal, sustituyendo los refritos por los majados, con aceite de oliva, evitando los alimentos muy grasos, las grasas inadecuadas nutricionalmente y dando preferencia a las comidas de cuchara.
7. La frecuencia de aparición de los platos tiene relación con la frecuencia de consumo ideal de alimentos, según el criterio nutricional, concretado en la Pirámide de la Alimentación Saludable, inspirada en la Pirámide de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Por esta razón aparecen pocas recetas de carnes, fritos, consumo de alimentos grasos, postres azucarados, etc. Y por el contrario, encontrará muchas, de ensaladas, potajes, cocidos, arroces, pastas, gofio, pescados, etc. El criterio ha sido establecido conforme a la base técnica de la Encuesta Nutricional de Canarias (ENCA) y siendo coherente con las recomendaciones alimentarias para la población canaria:
 - *Consuma más frutas, hortalizas y verduras.*
 - *Aumente el consumo de pan, pastas, gofio, arroz y otros cereales, suprimiendo la bollería industrial.*

- *Modere el consumo de carnes, grasas y derivados.*
 - *Consuma más pescado y legumbres.*
 - *Consuma aceite de oliva.*
 - *Consuma leche y derivados con poca grasa.*
- 8.** En todo momento se trata de dar respuesta a la pregunta que nos hacemos todos y todas: *¿Qué comemos mañana?* Procurando siempre que la respuesta conlleve, en sí misma, una alimentación saludable.

Por todas estas características diferenciales, nos parece que el título es restrictivo, toda vez que la publicación va bastante más allá; haciendo recomendaciones alimentarias y nutricionales, la mayoría de las veces de manera implícita; explicitándolas en otros casos, con lo que determinadas recetas tienen particular interés, proporcionando seguridad a la persona responsable del menú familiar.

En resumen, quienes consulten este manual encontrarán no sólo respuesta a su preocupación de cómo se prepara tal o cual plato sino que además, encontrarán **platos saludables:** *adecuados a la triple realidad de la persona, equilibrados, variados y apetecibles.* A pesar de ello, mantenemos el título por estimar, que si lo más importante es la salud, los aspectos diferenciales de este Recetario deben estar implícitos en todas las publicaciones de este tipo y deben ser tenidos en cuenta por todas las personas que intervienen en la cadena alimentaria: productores, distribuidores y comerciantes de alimentos, para de este modo ser coherentes y respetuosos con lo verdaderamente importante: ***la promoción de la salud.***

PREÁMBULO

Nadie pone en duda hoy que la alimentación, la actividad física y el tabaquismo son los factores que mayor influencia tienen en la promoción de la salud y expectativas de vida saludable. Por tanto, es preciso acercarse a un estilo de vida en el que se valore la influencia e incidencia de estos factores en la salud: cambiando determinados hábitos alimentarios, potenciando otros que son beneficiosos y que forman parte de nuestra cultura, abandonando el hábito del tabaco y realizando actividad física de modo regular.

Por lo que respecta a los hábitos alimentarios, las conclusiones de la Encuesta Nutricional de Canarias² demuestran que el consumo de dulces y bollería industrial de la población canaria es considerable en relación con otras zonas de España; por el contrario, el consumo de cereales y legumbres es bajo y el de hortalizas y verduras es el más bajo de España. Asimismo, el consumo de determinadas grasas saturadas es muy elevado; también resulta muy elevado el consumo de quesos y de papas. Por lo que respecta a la actividad física, el número de personas que se declaran sedentarias y que apenas realizan ejercicio físico es muy alto.

El porcentaje de personas obesas en Canarias (18,4%) supera en cuatro puntos a la media nacional. Tal vez la causa sea la poca actividad física y todas las conclusiones anteriores junto a que, en general, se suele comer demasiado: ingerimos más energía de la que gastamos.

Por todo ello, permítanos en primer lugar, realizar las siguientes recomendaciones, respecto a la alimentación, la actividad física y el tabaquismo:

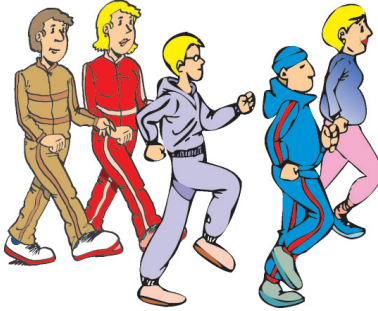
2. La Encuesta Nutricional de Canarias (ENCA) fue realizada por un equipo de expertos (1997/98), gracias al acuerdo suscrito entre el Servicio Canario de Salud y La Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Sobre una muestra inicial de 2600 personas de las que participaron 1747 (67,2%). Gracias a este trabajo se tiene información acerca de los hábitos alimentarios de la población, realizando recomendaciones alimentarias a la población sobre la base de los datos aportados por este estudio.

1. **Alimentación:** ponga en práctica las RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CANARIA



= DIETA MEDITERRÁNEA

2. **Actividad física:** si su ocupación habitual conlleva una vida sedentaria, realice alguna actividad física de modo regular (todos los días o días alternos): caminar, bailar, nadar, pedalear, hacer deporte, etc. (la duración debe ser de unos sesenta minutos, no debiendo resultar estresante aunque sí suficiente para que realmente se produzca un gasto energético).



3. **Tabaquismo:** si es fumador o fumadora, abandone el hábito del tabaco. Perjudica su salud.



En segundo lugar, teniendo como referente la frecuencia de consumo de los distintos alimentos (Pirámide de la Alimentación Saludable) y la base técnica de la ENCA, le ofrecemos seguidamente unos **consejos generales, una serie de alimentos y platos saludables, frecuencia** con la que puede comer los distintos alimentos, **cantidad de alimentos que puede comer diariamente, menús saludables** y finalmente, **una serie de recetas recomendables** desde el punto de vista nutricional y que forman parte de nuestra propia cultura.

Esperamos que los consejos generales sean útiles para usted y su familia. Léalos con detenimiento y juzgue si en su casa se ponen en práctica. Por otro lado, contraste lo que usted ha comido en las últimas veinticuatro horas o lo que suele comer habitualmente, con las sugerencias y cantidades que aquí se recomiendan. Finalmente, valore el conjunto de recetas: la manera de cocinar también puede influir en el objetivo de proporcionar una alimentación saludable para toda la familia.

a. **CONSEJOS GENERALES:**

- **Usted y su familia pueden comer de todo.** Salvo que haya un problema de hipertensión, enfermedad del corazón, riñón, niveles altos de grasas en sangre u otro inconveniente, puede comer de todo siguiendo las indicaciones de la PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.
- **Cantidad de alimentos (para cada persona) en las distintas comidas.** La alimentación ha de ser adecuada: cada uno debe comer en función de su realidad biológica (edad, sexo y situación fisiológica: peso, niveles de grasas en sangre o alguno de los problemas antes citados), su realidad social (ocupación, actividad física, clima del lugar donde vive, etc.) y su realidad psicológica (gustos, costumbres, poder adquisitivo, etc.). Vea las recomendaciones que aparecen a continuación y controle el efecto de la alimentación en su organismo (peso, niveles de colesterol, triglicéridos, tensión arterial y niveles de glucosa en sangre, si usted es una persona diabética o con predisposición a serlo). Probablemente la razón por la que hay tanta obesidad en Canarias sea que, en general, se come demasiado y se realiza poca actividad física. ¿Es este su caso?
- **Lleve una vida ordenada.** La alimentación saludable ha de ser regular, procurando respetar las horas de las comidas y realizando actividad física (caminar, bailar, nadar, ejercicios aeróbicos...) sobre todo cuando se tiene, habitualmente, una vida sedentaria. ¿Come Vd. a sus horas? ¿Cuántas comidas realiza al día? ¿Realiza actividad física de manera habitual?
- **Mejor a la plancha que frito.** Son más recomendables los platos preparados a la plancha, al horno, hervidos o en calderos que fritos. Las frituras aumentan el contenido en grasas de las comidas y esto casi nunca es bueno. En cualquier caso, utilice siempre aceite de oliva para freír. ¿En su casa se comen muchos fritos?
- **Preferentemente compre alimentos naturales, frescos, sanos,**

seguros y asequibles. Ya sabemos que la cesta de la compra está condicionada por el poder adquisitivo de la familia; pero tenga en cuenta que no siempre lo más caro es lo más saludable. Son más saludables los alimentos frescos o congelados que no contengan sal agregada ni aditivos. Evite los productos enlatados o precocinados, los cubitos de caldos para dar sabor a las comidas, etc. ¿Utiliza usted estos alimentos?

- **Evite los siguientes alimentos o consúmalos en pequeñas cantidades:** dulces, confituras, mermeladas, conservas de frutas, caramelos, chocolates, miel, frutas en almíbar, pastelería, bollería industrial, abuso de refrescos o bebidas alcohólicas, mantequilla, helados, horchata, nata, aceites de palma o de coco o productos que las contengan, embutidos, carnes rojas con mucha grasa (vísceras, cerdo, cordero...).

b. **PLATOS Y ALIMENTOS BÁSICOS QUE PUEDE COMER Y FRECUENCIA CON LA QUE DEBE HACERLO.**

- **DIARIAMENTE**

Leche y derivados: leche sola o con infusiones (té o café), mejor si es desnatada o semidesnatada (en el caso de la niñez o adolescencia, consulte con su pediatra sobre el tipo de leche más recomendable), yogur (desnatado y sin azúcar, en el caso de personas diabéticas). Quesos frescos bajos en sal (evite los quesos curados; consúmalos pocas veces al mes, conforme a las indicaciones de la Pirámide de la Alimentación Saludable y las recomendaciones de la ENCA).

Pan: blanco o integral, fresco o bizcochado. Gofio. Algunos cereales **no azucarados** en el desayuno.

Sopas y potajes: potajes de verduras, de berros, de acelgas, jaramagos, etc. Purés de verduras. Cremas de calabacines, de tomate, etc. (no les añada nata). Gazpacho. Sopa de fideos, de arroz... (Los potajes para las personas diabéticas deben tener pocas papas

y granos y las sopas deben ser claritas).

Papas, batatas, pastas (macarrones, fideos, tallarines, canelones) y arroz: papas y batatas en potajes, hervidas (sancochadas o guisadas), asadas, en purés, en tortillas, etc. Espaguetis o macarrones con aceite, ajo o perejil o con salsa de tomate y atún o con salsa «boloñesa» preparada en la casa. Arroz blanco, arroz con pollo, arroz a la cubana, paella, arroz con verduras. Ensaladilla de arroz con atún.

Verduras y hortalizas: lechuga, tomate, pepino, apio, pimiento, cebolla, berros, acelgas, espinacas, zanahoria, calabaza, calabacines, remolacha, coliflor, espárragos, alcachofas, habichuelas, col, etc. Prepárelas en potajes, purés o ensaladas. Verduras sancochadas y aliñadas con aceite de oliva y/o vinagre o rehogadas con ajo y perejil. Menestra de verduras, pisto, verduras rellenas o en tortilla.

Postres: todo tipo de frutas frescas (en las cantidades indicadas en la página 26). Manzanas o peras asadas o en compota (puede agregarle edulcorantes como la sacarina o el aspartamo en el caso de personas diabéticas). Macedonia de frutas frescas. Natillas caseras.

(Lave la fruta convenientemente y consúmlala con piel: la fruta con piel, contiene fibra en mayor proporción que la pulpa).

– **ALGUNAS VECES POR SEMANA (dos o tres veces)**

Legumbres: granos frescos, secos, congelados o en conserva (en este caso observe la etiqueta y compruebe lo que está ingiriendo). Lentejas, garbanzos, judías, habas, guisantes en potajes, purés o ensaladas.

Huevos: de dos a tres por semana. En tortillas (puede utilizar dos claras y una yema), fritos, revueltos, escalfados o sancochados (duros). Escurra bien el aceite con papel secante en los rehogados y tortillas. Es mejor emplear siempre aceite de oliva.

Frutos secos: almendras, castañas, nueces, pipas, ciruelas secas, pasas... **(Siempre con moderación: contienen grasas en proporciones superiores a otros alimentos de origen vegetal).**

Carnes y pescados: todo tipo de pescados (blancos, azules, mariscos), con preferencia los pescados azules (atún, sardinas, bonito, salmón, etc.), preparados al horno, a la plancha, frito, encebollado, con salsa verde, etc. Salpicón y caldo de pescado. Carnes blancas a las que debe quitar la grasa visible: pollo, pavo, conejo, ternera (a la plancha, asada, al horno, estofada...). Albóndigas y hamburguesas preparadas en la casa. Vena mechada.

– **ALGUNAS VECES AL MES**

Carnes rojas, embutidos, mantequilla, quesos muy grasos... **(El consumo de estos alimentos ha de tener la consideración de “un extraordinario”. Su consumo moderado beneficia a la salud).**

– **LOS SIGUIENTES ALIMENTOS Y PLATOS PUEDE UTILIZARLOS CON LA FRECUENCIA QUE DESEE**

Salsas: preparadas en la casa con poco aceite (siempre de oliva). Salsas de tomate, bechamel, boloñesa, mojo suave, vinagreta...

Condimentos:³ limón, vinagre, hierbas aromáticas (orégano, tomillo, pimentón, comino, romero, laurel, cilantro, hierbahuerto, etc.), ajo, cebolla, perejil, pimienta, nuez moscada, azafrán, matalauva (anís en grano). Aceite de oliva.

Bebidas: agua (1,5 a 2 litros diarios). Mejor sin gas. Si consume agua mineral, compruebe en la etiqueta la proporción de sodio (si

3. No utilice sal o hágalo en pequeñas cantidades. Tampoco utilice cubitos de concentrados para dar sabor a las sopas y otros platos.

tiene la tensión alta, el agua debería contener menos de 15 miligramos por litro). El agua, además, debe tener una concentración de flúor en torno a 1 miligramo por litro (los niños y niñas menores de ocho años no deben consumir aguas con concentraciones de flúor superiores a 1,5 mg/litro). Se permiten hasta dos vasos de vino (si usted no padece del hígado ni existe algún otro inconveniente que lo desaconseje). Las mujeres embarazadas y los niños no deben consumir alcohol en ninguna de sus formas, ni en ninguna circunstancia. También es desaconsejado su consumo si conduce o toma algún medicamento.

LOS RESTANTES ALIMENTOS NO CITADOS ANTERIORMENTE DEBE CONSUMIRLOS CON MODERACIÓN. Frutas como el aguacate, por ejemplo, contienen grasas en mayor proporción que otros alimentos de origen vegetal. (Si usted es una persona con sobrepeso, obesa o diabética, consúltelo con el equipo sanitario de su centro de salud).

c. CANTIDAD DE ALIMENTOS EN LAS DISTINTAS COMIDAS:

– *Desayuno:*

200 centímetros cúbicos de leche desnatada o semidesnatada (**una taza**) sola o con infusiones (café o té) o dos yogures.

30 gramos de pan (medio pan pequeño o dos biscotes) o 30 gramos de gofio (dos cucharadas soperas rasas) o 30 gramos de cereales.

30 gramos de queso tierno.

Una pieza de fruta.

– **Media mañana:**

200 gramos de naranja o equivalente de otra fruta (vea la Tabla 1 en la página siguiente), **o 30 gramos de pan con queso tierno o atún o dos yogures** desnatados sin azúcar.

(Si usted no suele comer nada a media mañana, ni es una persona diabética, puede añadir cualquiera de estos alimentos al desayuno).

– **Almuerzo:**

200 gramos de verduras en potaje o puré o ensalada.

100 gramos de carne o pescado.

200 gramos de papas o equivalente (judías, lentejas, legumbres... Vea la Tabla 2).

20 gramos de pan.

200 gramos de naranja o equivalente.

– **Merienda:**

200 centímetros cúbicos o mililitros de leche desnatada (una taza) con 20 gramos de pan o 15 gramos de gofio (media cucharada) o dos yogures desnatados sin azúcar.

(Si usted no suele merendar, ni es una persona diabética, puede añadir cualquiera de estos alimentos al almuerzo).

– **Cena:**

200 gramos de verduras en potaje, puré o ensalada.

Un huevo (no más de 2 ó 3 por semana) o 100 gramos de pescado.

100 gramos de papas o arroz.

200 gramos de naranja o equivalente.

Consuma aceite de oliva para cocinar y aliñar: dos o tres cucharadas soperas por persona y día.

TABLA DE EQUIVALENCIAS

Tabla 1. Frutas: peso limpio, sin piel ni pipas.

- **200 gramos de naranja (una naranja mediana) puede sustituirse por:**
- 200 gramos de ciruela o fresa o kiwi o albaricoque o mandarina o melocotón o nectarinas o pera o manzana o papayo o piña tropical.
- 400 gramos de pomelo o sandía o melón.
- 100 gramos de uvas o plátanos o nísperos o cerezas o higos o tunos. (dos o tres tunos medianos).

Tabla 2. Féculas, pastas y legumbres: (Papas, batatas, cereales, pastas y legumbres)

- **200 gramos de papas (en crudo) pueden sustituirse por:**
- 200 gramos de batata o millo.
- 200 gramos de pastas (cocidas): 1 taza de espaguetis, macarrones,...
- 200 gramos de leguminosas (cocidas): 1 taza de lentejas, judías...
- 140 gramos de arroz (cocido): 1 taza.

SITUACIONES ESPECIALES:

DIETA SIN SAL

Si le indican una dieta sin sal (porque padece de hipertensión, enfermedad del corazón o del riñón) **DEBE EVITAR:**

- Pescados salados, en conserva, ahumados, mariscos y crustáceos.
- Carnes saladas, ahumadas, embutidos, jamón York.
- Todos los quesos, menos el blanco fresco sin sal y el requesón.
- Pan y biscotes con sal.
- Alimentos conservados en vinagre (encurtidos) y condimentados.
- Salados: pepinillos, mostaza, aceitunas.
- Bebidas carbónicas (con gas).
- Todos los platos preparados o enlatados, sopas de sobre, concentrados de carne y cubitos de caldo.
- La bollería industrial.

En caso de tener el colesterol alto debe EVITAR:

- Grasas animales: mantequilla, margarina, nata, crema de leche, manteca de cerdo, vísceras, embutidos, tocino, bacon.
- Carnes ricas en grasas: cerdo, cordero, pato, ganso.
- Embutidos.
- Mariscos y huevas de pescado.
- Huevos: consuma sólo dos o tres por semana.
- Lácteos enteros (leche, yogur y quesos).
- Helados.
- Repostería con lácteos enteros.
- Bollería industrial.

Si le indican que debe restringir el potasio:

- Siga estrictamente las indicaciones de su médico/enfermera pues hay que introducir cambios importantes (por ejemplo, hay que eliminar algunas frutas por su alto contenido en potasio, como el plátano, kiwi, aguacate...).

d. EJEMPLOS DE MENÚS RECOMENDABLES DE UNAS 2000 KILOCALORÍAS (Si usted no come nada a media mañana, añada el alimento que sugerimos para ese momento al desayuno).

DESAYUNOS: (Elija uno para cada día)

1. Una taza de leche desnatada sola o con café o té.
Dos cucharadas soperas de gofio o cereales
Una fruta.
2. Una taza de leche desnatada sola o con café o té.
Un yogur desnatado sin azúcar.
Medio bocadillo de atún, sin aceite.
3. Una taza de leche desnatada sola o con café o té.
Dos tostadas con una loncha de jamon.
Una fruta.
4. Un zumo de frutas (dos naranjas medianas).
Medio bocadillo de queso tierno o jamón o atún o con un poco de aceite de oliva y tomate.

MEDIA MAÑANA: (Elija uno para cada día) Si no suele comer nada a media mañana, añada algo de lo que sigue al desayuno.

1. Un sándwich vegetal o con atún (pequeño).
2. Medio bocadillo de queso tierno o pechuga de pavo.
3. Una fruta y un yogur desnatado.

ALMUERZO: (Elija uno. Puede sustituir 30 gramos de pan por dos cucharadas de gofio)

1. Ensalada de atún.
Potaje de verduras.
30 gramos de pan (medio pan pequeño).
Un plátano u otra fruta.
2. Arroz con verduras.
Pan (30 gramos).
Ensalada de papaya y plátano.
3. Puchero canario.
Pan o gofio.
Una manzana.
4. Ensalada verde.
Rehogado de arvejas.
Naranja con yogur.
5. Ensalada de sardinas.
Papas, judías y fideos.
Medio pan pequeño.
Una naranja.
6. Ensalada mixta.
Potaje de berros con gofio por encima.
Arroz con leche o una fruta.
7. Un plato de potaje de verduras.
Pollo asado o estofado con una papa.
30 gramos de pan.
Una naranja u otra fruta.

8. Sopa de pescado.
Sama al horno.
Medio pan.
Melón, sandía u otra fruta.
9. Ensalada de tomates.
Arroz a la cubana.
Medio pan.
Una pera, manzana u otra fruta.
10. Crema de calabacines.
Albóndigas caseras con papas sancochadas.
Plátano u otra fruta.
11. Ensalada tricolor o similar.
Atún fresco a la plancha.
30 gramos de pan.
Natillas caseras.
12. Pisto de verduras.
Macarrones con salsa de tomates y atún.
Pan.
Dos o tres tunos (higos picos).
13. Un plato de puré de lentejas.
Pescado a la plancha con ensalada.
30 gramos de pan.
Una fruta.
14. Un plato de ensalada variada.
Arroz blanco (1 taza cocido) con salta de tomate y 1 huevo.
Manzana asada.

- 15.** Una ensalada variada.
Espaguetis (1 taza por persona) con salsa de tomate y carne molida o atún.
Pan.
Una fruta.
- 16.** Crema de zanahoria y calabaza.
Calamares o pulpo con una papa sancochada o una taza de arroz.
Unas uvas (100 gramos) u otra fruta.
- 17.** Un plato de potaje de jaramagos o berros.
Hamburguesa casera o albóndigas con tomate.
30 gramos de pan.
Una manzana.
- 18.** Ensalada variada.
Pescado asado con una papa sancochada.
30 gramos de pan.
Una naranja.
- 19.** Ensalada.
Paella o arroz con pollo (1 plato)
Medio pan.
Una pera u otra fruta.
- 20.** Sopa de fideos (un plato)
Pechuga a la plancha con una papa y ensalada.
Medio pan.
Melón, sandía (si es la época) u otra fruta.
- 21.** Ropavieja con una papa (por persona) y pocos garbanzos.
Pan (medio pan pequeño).
Dos o tres ciruelas (si es la época) o una naranja.

22. Potaje de berros.

Seis croquetas de pescado con rodajas de tomate.

Una nectarina.

23. Ensalada.

Albóndigas con arroz blanco (1 taza cocido).

Pan (medio pan pequeño)

Dos o tres higos u otra fruta.

24. Ensaladilla rusa con una papa y una cucharada de mayonesa casera.

3 croquetas de pescado con tomate.

Una naranja.

MERIENDAS: (A elegir una) Si no suele merendar, ni es una persona diabética, puede comer alguno de los siguientes alimentos en cualquier momento del día.

1. Una taza de leche desnatada sola o con infusiones.
2. Una tostada con queso tierno.
3. Un yogur desnatado batido con frutas (200 gramos).

CENAS: (A elegir una)

1. Una taza de consomé.
Tortilla francesa (puede usar 1 yema y 2 claras) con tomate natural.
30 gramos de pan (medio pan pequeño).
Una fruta.
2. Sopa de fideos con pollo.
Pescado al horno con una papa.
Una fruta.
3. Sopa de verduras.
Tortilla de verduras.
Una fruta.
4. Ensalada de millo, atún, tomate y lechuga.
Pechuga de pollo.
Una manzana asada.
5. Una taza de consomé.
Una ensalada con atún.
1 fruta.
6. Crema de espinacas.
Cuatro croquetas de pescado con una papa.
Arroz con leche (con edulcorante).
7. Una taza de leche semidesnatada o desnatada con café o té.
Medio bocadillo de queso tierno.
Una fruta.
8. Puré de verduras.
Pechuga de pollo empanado.
Una manzana asada.

9. Crema de calabacines.
Pescado a la plancha.
Una fruta.

10. Una taza de consomé.
Pollo asado con una papa sancochada.
Una fruta.

11. Una taza de leche semidesnatada o desnatada con café o té.
Bocadillo vegetal con atún o jamón.
Una fruta.

12. Puré de verduras.
Dos rodajas de pan con 1 loncha de jamón y queso.
Una fruta.

¡Atención! Si usted es una persona diabética y está tomando medicación, deberá tomar un vaso de leche desnatada antes de acostarse.

DESAYUNOS

Se trata, ahora, de desayunos más completos que proporcionan unas 380 ó 400 kilocalorías (en torno al 20% de las necesidades energéticas de cada uno), recomendables para personas que no coman nada a media mañana. Si suele comer algo a media mañana, reserve algo para ese momento. Es muy importante desayunar bien todos los días: la omisión del desayuno se relaciona, a corto plazo, con un bajo rendimiento físico, laboral e intelectual; y a medio y largo plazo, con las consecuencias de una alimentación inadecuada, por defecto o por exceso si se sustituye por un desayuno incompleto o inadecuado.



1. Una taza de leche semidesnatada o desnatada con un poco de té o café y edulcorante⁴
4 trozos de pan bizcochado
30 gramos de queso tierno (un trocito)
Una pieza de fruta

⁴ Edulcorantes:

Una cucharadita de azúcar blanca o morena.

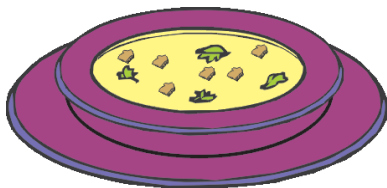
Una cucharadita de miel.

Una cucharadita de mermelada.

Una o dos gotas (o uno o dos comprimidos) de edulcorantes artificial. sacarina, aspartamo.

2. Una taza de leche semidesnatada o desnatada con un poco de té o café y edulcorante
Medio bocadillo de pan integral con queso tierno, tomate natural y aceite de oliva
Un zumo de naranja
Un yogur desnatado
3. Una taza de leche semidesnatada o desnatada con un poco de té o café y edulcorante
Un sandwich de pan de molde integral con atún, lechuga y tomate
Un plátano
4. Una taza de leche semidesnatada o desnatada con un poco de té o café y edulcorante
Dos cucharadas de gofio
30 gramos de queso tierno
Dos peras pequeñas
5. Una taza de leche semidesnatada o desnatada con un poco de té o café y edulcorante
Medio bocadillo de jamón serrano con tomate y aceite de oliva
Un kiwi
6. Un yogur desnatado
Dos tostadas con 1-2 lonchas de jamón cocido o queso tierno y aceite de oliva
Un zumo de papaya y naranja
7. Dos yogures desnatados
30 gramos de cereales con una manzana o 30 gramos de muesli
Un vaso de zumo de naranja

SOPAS⁵



SOPA DE PESCADO

Ingredientes:

- Cabeza y parte de la ventrecha de una sama, por ejemplo
- 1 tomate
- 2 cebollas
- 6 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Tomillo, laurel, cilantro, hierbahuerto, azafrán
- Poca sal
- Agua
- 8 trozos de pan bizcochado

Preparación:

Primero. Lave el tomate, las cebollas, el pimiento y pele los ajos. Ponga todos estos ingredientes en un caldero alto con dos litros de agua fría, añada el pescado (cabeza y ventrecha), el aceite, unas ramitas de tomillo, una hoja de laurel y un poco de azafrán.

Segundo. Ponga el caldero al fuego y cuando comience a hervir, se le añade el cilantro y un poco de sal. Déjelo cocinar al menos durante tres cuartos de hora.

Tercero. Sirva en unos tazones el pan bizcochado, una ramita de hierbahuerto y el caldo.

➤ *Sugerencia:*

Se puede acompañar con un poco de gofio amasado con un poco de caldo y una cucharada de mojo.

⁵ Todas las recetas que se facilitan han sido confeccionadas para cuatro personas. Si los comensales son más o menos, debe calcular la proporción de ingredientes en función de su número.

SOPA DE AJO

Ingredientes:

- 5 dientes de ajo
- 4 rebanadas de pan
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 manojo de tomillo, albahaca o laurel
- 1 manojo de perejil
- Pimienta molida
- 1,5 litros de agua
- Poca sal

Preparación:

Primero. Ponga el agua a hervir en un caldero, añada los ajos pelados, el aceite, el manojo de tomillo, albahaca o laurel (elija uno) bien lavado y un poquito de sal.

Segundo. Déjelo al fuego 15 minutos y aparte el caldero del fuego.

Tercero. Saque el manojo de hierbas. Bata los huevos e incorpórellos a la sopa, junto con el perejil bien lavado y picado finito. Añádale un poco de pimienta (en este proceso el caldo debe estar bien caliente).

Cuarto. Tueste (si lo desea) las rebanadas de pan y coloque cada una en un plato hondo. Sirva la sopa en los platos.

➤ Sugerencias:

1. *Reserve unas ramitas de perejil para adornar cada plato.*
2. *Para pelar con más facilidad los ajos golpéelos con el puño. Conseguirá terminar antes.*

SOPA DE CEBOLLA

Ingredientes:

- 2 cebollas medianas
- 1 cucharada sopera de harina
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 manojo de perejil
- 50 gramos de queso rallado
- 4 rebanadas de pan
- 1,5 litros de agua
- Poca sal

Preparación:

Primero. Ponga el aceite a calentar en un caldero y añada la cebolla pelada y cortada, rehóguela durante unos diez minutos hasta que la cebolla tome color.

Segundo. Añada la harina y revuelva un poco; a continuación, agregue el agua y cocine la sopa durante unos veinte minutos a fuego lento.

Tercero. Retírela del fuego, sirva individualmente, en platos en los que habrá colocado un trozo de pan, junto con un poco de perejil bien lavado y picado.

➤ **Sugerencia:**

- *Añada un poco de queso por encima de cada plato y grátínelo en el horno, quedará deliciosa.*

SOPA JULIANA

Ingredientes:

Un cuarto kilo de habichuelas	Un cuarto kilo de col
1 zanahoria	1 cucharada de pimentón
Una cuarta parte de una calabaza	Medio vaso de vino blanco
1 pimiento rojo	Media tacita de aceite de oliva
1 cebolla pequeña	Un litro de agua
4 dientes de ajo	Poca sal

Preparación:

Primero. Pele la cebolla, los ajos y píquelos muy finos, lave el pimiento y córtelo a tiras.

Segundo. Ponga el aceite en el caldero y añada los ingredientes anteriores dejándolo a fuego lento para que se cocine y no se dore; añada el pimentón, revuelva un poco y añada también, el vino blanco. Déjelo hervir durante un cuarto de hora y añada un litro de agua.

Tercero. Suba un poco el fuego y deje que la sopa hierva durante un cuarto de hora; mientras tanto, vaya raspando la zanahoria, quítele las puntas y las hebras a las habichuelas, pele la calabaza y corte la col. Lávelo todo muy bien⁶. Finalmente, añada estas verduras y hortalizas al caldero con un poco de sal.

Cuarto. Manténgala en el fuego hasta que las verduras estén tiernas. Déjela reposar y sírvala caliente.

➤ **Sugerencia:**

Este plato se puede servir añadiéndole una tortilla francesa de un huevo, muy finita, cortada en tiras pequeñas.

⁶ Para mayor seguridad puede dejar estos ingredientes de remojo durante unos minutos añadiéndole un poco de la lejía AUTORIZADA para uso alimentario, lavándolas seguidamente con agua corriente.

SOPA DE POLLO

Ingredientes:

1 cebolla	75 gramos de fideos finos
1 pimienta	1 manojo de hierbabuerto
1 zanahoria	Un poco de azafrán
150 gramos de garbanzos (una taza de desayuno)	
Agua y poca sal	Un cuarto kilo de pollo

Preparación:

Primero. Pele la cebolla, lávela y pártala en cuatro trozos; lave el pimienta, quítele las semillas y pártalo en trozos grandes. Por último, raspe y lave la zanahoria. (Considere la conveniencia de lavar las verduras y hortalizas como se ha indicado en el plato anterior y se explica en el tema 11).

Segundo. Ponga los ingredientes anteriores en un caldero grande, junto con los garbanzos bien lavados y escurridos. Agréguele agua hasta mediar el caldero, de modo que sobrepase todos los ingredientes. Tape el caldero y póngalo a fuego fuerte hasta que hierva; añádale entonces, el pollo bien lavado.

Tercero. Póngale el azafrán y la sal, déjele la tapa ladeada y baje la intensidad del fuego, dejándola cocinar durante una hora.

Cuarto. Retire el caldero del fuego, cuélelo, páselo a otro caldero más pequeño. Ponga el caldo al fuego y cuando esté bien caliente, añádale los fideos y unas ramitas de hierbabuerto. Déjelo guisar diez minutos, manteniendo la tapa ladeada. Retire los fideos del fuego cuando estén cocinados (pruébelos).

Quinto. Limpie el pollo que ha colado, píquelo en trozos de un centímetro aproximadamente, y haga lo mismo con la zanahoria. Ponga en una bandeja el pollo picado, la zanahoria y los garbanzos para que cada comensal pueda servirse a su gusto en la sopa, una vez servida y adornada con una ramita de hierbabuerto.

➤ **Sugerencia:**

Los garbanzos han de ponerse de remojo el día anterior: resultarán más blandos y menos flatulentos (producen menos gases).

SOPA DE TOMATE CON FIDEOS

Ingredientes:

- 10 tomates de ensalada (maduros y carnosos)
- 1 pimiento rojo
- Medio manojo de perejil
- 1 cebolla pequeña
- 6 dientes de ajo
- Un cuarto kilo de fideos del número uno
- 2 huevos duros
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 rebanadas de pan frito
- 2 litros de agua
- 2 litros de agua.

Preparación:

Primero. Pele los dientes de ajo y lave bien los tomates, el perejil y el pimiento. Ponga a hervir en un caldero los ingredientes anteriores, reservando tres dientes de ajo.

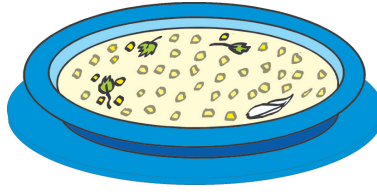
Segundo. Pele la cebolla, píquela y dórela en una sartén con el aceite y los otros tres dientes de ajo restantes. Cuando esté dorada se mezcla con el resto de los ingredientes que están aún en el fuego.

Tercero. Después de unos minutos, apártelo de fuego, pasándolo a otro caldero y triturándolo todo con el pasapurés. Póngalo, de nuevo al fuego, dejándolo hervir; añádale, entonces, los fideos y un poco de sal y espere que se cocinen. Déjela reposar y sírvala caliente.

➤ **Sugerencia:**

Otra manera de servirla puede ser dejándola reposar y añadiendo a cada plato de sopa un poco de huevo duro picado y unos trocitos de pan frito. De este modo, también, se añaden más grasas al plato. Hágalo con moderación.

CALDOS



CALDO DE MILLO

Ingredientes:

8 piñas de millo tiernas	1 sobre de azafrán
3 litros de agua	Medio kilo de papas
Media tacita de aceite de oliva	Un pellizco de sal
1 cebolla mediana	1 cabeza de ajos
1 tomate mediano	Cominos (una cucharada de postre)
5 ramitas de perejil	

Preparación:

Primero. Deshoje las piñas, lávelas y separe los granos de los carozos (corazón de la piña del millo) con un cuchillo de sierra. Réservelos en una bandeja.

Segundo. Ponga el agua en un caldero, añádale el aceite, la cebolla pelada y lavada, el tomate lavado, sin pelar y sin semilla. Añada también el perejil y el cilantro lavados, la cabeza de ajos lavada, sin pelar y con un corte en el centro, los cominos, la sal y el azafrán (todos estos ingredientes se añaden en crudo)

Tercero. Añada al caldero el millo y los carozos.

Cuarto. Cuando el millo esté casi tierno, añada las papas peladas, lavadas y cortadas a cuadros.

Quinto. Cuando las papas estén guisadas, retire el caldero del fuego y extraiga los carozos.

➤ **Sugerencia:**

Con una parte del caldo se puede escaldar un poco de gofio y además acompañar con un trozo de queso tierno.

CALDO DE PAPAS

Ingredientes:

2 litros de agua
1 kilo de papas
1 cebolla mediana
1 tomate maduro
4 dientes de ajo
1 cucharada de postre de cominos
4 ramitas de perejil
1 cucharadita de pimentón
Media taza de café de aceite de oliva
Medio manojo de cilantro
Un poco de azafrán
Poca sal

Preparación:

Primero. Pele las papas, lávelas y pártalas por la mitad si son grandes.

Segundo. Ponga el agua al fuego en un caldero, añada las papas, la cebolla pelada, lavada y partida en dos mitades, el tomate bien lavado sin pelar, partido y sin semilla.

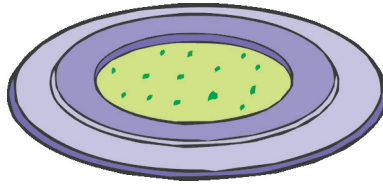
Tercero. En un mortero, haga un majado con los cominos, los ajos pelados, el perejil, un poco de sal y el pimentón. Añádale el aceite de oliva y viértalo en el caldero.

Cuarto. Cuando las papas estén casi guisadas, añádale el azafrán y el cilantro, previamente lavado y atado en un manojito. Déjelo hervir hasta que las papas estén guisadas.

➤ Sugerencias:

1. *Para saber si las papas están blandas pínchelas con un tenedor.*
2. *Hay quien prefiere emplear “papas nuevas”. Usted, ¿cuáles prefiere?*

CREMAS⁷



CREMA DE CALABACINES

Ingredientes:

- 4 calabacines medianos
- 2 papas medianas
- 4 unidades de queso descremado
- Poca sal
- Nuez moscada

Preparación:

Primero. Pele, lave y pique los calabacines.

Segundo. Pele las papas y pártalas a la mitad.

Tercero. Ponga los calabacines y las papas en un caldero y cúbralos con agua.

Cuarto. Añada un poco de sal y cocínelos durante unos veinte minutos.

Quinto. Escurra el agua y pase los calabacines por la batidora añadiéndole las cuatro unidades de queso descremado y un poco de nuez moscada. Sírvala caliente.

➤ **Sugerencia:**

Esta crema se puede realizar del mismo modo con otras verdaderas: calabaza, zanahoria.

⁷ Las cremas son una buena fórmula para introducir las verduras en nuestra alimentación; sobre todo, cuando se trata de personas que no acostumbran a hacerlo de manera habitual o que afirman no gustarles las verduras.

CREMA DE BERROS

Ingredientes:

Medio kilo de berros
Medio kilo de papas
1 cebolla mediana
3 dientes de ajo
Media tacita de aceite de oliva
1 cucharadita de nuez moscada
3 vasos de agua
1 vaso de leche desnatada
Un poco de sal

Preparación:

Primero. Lave muy bien los berros y píquelos. Pele las papas, lávelas y córtelas a trozos medianos. Pele la cebolla, lávela, córtela. Pele los ajos.

Segundo. Ponga en un caldero las verduras con el agua, el aceite, la sal. Deje que se guise, al menos, durante media hora.

Tercero. Cuando las verduras estén guisadas, muélalas con la batidora o con el pasapurés.

Cuarto. Póngalas otra vez al fuego, añadiéndole la nuez moscada y la leche desnatada. Espere a que empiece a hervir, apague el fuego y déjela reposar. Sirvala caliente.

➤ **Sugerencia:**

Puede adornarse el plato con un poco de perejil bien lavado y picado muy finito. De este modo mejoramos su presentación y le añadimos vitamina A y C (antioxidantes), además de minerales como el fósforo, el potasio, el magnesio, el zinc...

CREMA DE ESPINACAS

Se elabora exactamente igual que la de berros. Le remitimos, por tanto, a la crema de berros, debiendo cambiar sólo la verdura.

CREMA DE CALABAZA

Ingredientes:

Medio kilo de calabaza
2 puerros
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 litro de agua
Media copa de jerez
Poca sal

Preparación:

Primero. Lave y pique los puerros; póngalos en un caldero con el aceite de oliva y sofríalos. Añádale la media copita de jerez y déjela cocinar durante cinco minutos removiéndola con una cuchara de madera.

Segundo. Pele la calabaza, lávela, córtela en trozos y añádala al caldero.

Tercero. Cubra todos los ingredientes con el agua, añádale la sal y deje que se cocine durante unos 15 ó 20 minutos.

Cuarto. Pase todos los ingredientes cocinados por el pasapurés o por la batidora y sirva caliente la crema de calabaza.

➤ **Sugerencia:**

Puede acompañarla con unos tropezones de pan bizcochado o pan frito con aceite de oliva.

CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIA

Ingredientes:

Medio kilo de coliflor	Poca sal
Un cuarto de kilo de zanahoria	Pimienta
4 vasos de leche desnatada	Nuez moscada
2 cucharadas soperas de harina	El zumo de un limón
2 cucharadas soperas de aceite de oliva	

Preparación:

Primero. Lave la coliflor, córtela, cocínela con poca agua y poca de sal.

Segundo. Raspe las zanahorias, córtelas y haga lo mismo que con la coliflor en otro caldero.

Tercero. Cuando la coliflor esté guisada, escúrrala y tritúrela en la batidora, añadiéndole un vaso y medio de leche.

Cuarto. Triture, por otro lado, la zanahoria con un vaso de leche y resérvela.

Quinto. Para espesar la crema de coliflor ponga en una sartén una cucharada soperas de aceite y añada una cucharada de harina; cuando ésta empiece a dorarse, se le añade un vaso de leche, previamente hervida, con un poco de pimienta y nuez moscada.

Sexto. Déjela cocinar durante medio minuto aproximadamente, batiéndola bien. Añádale el puré de coliflor y deje que hierva durante un par de minutos.

Séptimo. La crema de zanahoria se espesa de igual modo, con una cucharada rasa de harina, medio vaso de leche y un poco de zumo de limón.

Octavo. Al servir se pone primero la crema de coliflor y después la de zanahoria, de forma que los colores queden diferenciados en el plato.

➤ **Sugerencia:**

Si se desea, puede seguirse el mismo procedimiento, con la coliflor y la zanahoria juntas, en vez de hacerlo por separado. Estas hortalizas son una fuente importante de vitaminas A y C, además de minerales.

CREMA DE PUERROS

Ingredientes:

Medio kilo de puerros
Medio kilo de papas
1 cebolla
3 dientes de ajo
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 litro de agua
1 cucharada de postre de nuez moscada
Poca sal

Preparación:

Primero. Pele las papas, lávelas y córtelas en trozos.

Segundo. Lave los puerros y córtelos. Pele la cebolla, lávela y pártala en dos mitades. Pele los dientes de ajos y lávelos.

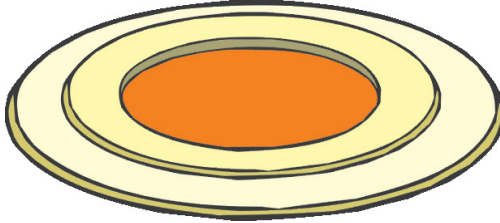
Tercero. Ponga al fuego un caldero con el agua y los ingredientes anteriores, añadiendo un poco de sal.

Cuarto. Cuando estén guisadas las papas, muele todos los ingredientes cocinados en el pasapurés o con la batidora. Póngala, de nuevo al fuego, añadiéndole el aceite y la nuez moscada. Manténgala al fuego hasta que comience a hervir. Déjela reposar y sírvala caliente.

➤ Sugerencia:

Puede adornar cada plato con una ramita de perejil, cilantro o hierbahuerto. Nutricionalmente, de este modo, añadimos más vitaminas A y C a las que contienen los puerros y minerales como el potasio y el fósforo necesarios para fijar el calcio a los huesos.

CREMA DE ZANAHORIAS



Ingredientes:

Medio kilo de zanahorias
Medio kilo de papas
1 cebolla grande
3 dientes de ajo
Media tacita de aceite de oliva
Un litro de agua
Nuez moscada
Poca sal

Preparación:

Primero. Pele las zanahorias, la cebolla, los dientes de ajo y las papas. Lave todos estos ingredientes y córtelos en trozos.

Segundo. Póngalo todo en un caldero y añádale el agua, de modo que cubra todos los ingredientes. Añádale el aceite y la sal.

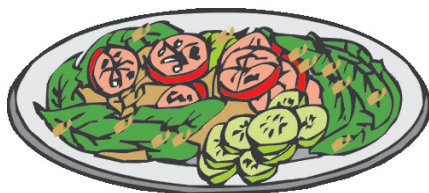
Tercero. Una vez cocinada, se tritura y se le añade un poco de nuez moscada. Se sirve caliente.

➤ Sugerencia:

Puede acompañar este plato con unos dados de queso tierno o de pan frito con aceite de oliva.

ENSALADAS

Deben formar parte de nuestra alimentación diaria. Las verduras y hortalizas son alimentos ricos en fibra y constituyen, junto a las frutas, la fuente más importante de vitaminas y minerales. Una buena fórmula para garantizar los requerimientos diarios de fibra, vitaminas y minerales es consumir todos los días una buena ensalada de verduras y hortalizas frescas.



ENSALADA CON ATÚN

Ingredientes:

- Media lechuga
- Un tomate de ensalada
- Medio pepino
- Una cebolla roja pequeña
- Dos latas de atún pequeñas
- Media taza de café de aceite de oliva extra
- Un poco de vinagre
- Orégano

Preparación:

- Primero.** Pele el pepino y la cebolla.
- Segundo.** Lave bien la lechuga, el tomate, el pepino y la cebolla.
- Tercero.** Trocee las hortalizas y póngalas en una fuente, añadiéndole el atún.
- Cuarto.** Mezcle el aceite con un poco de vinagre y con el orégano (una cucharada de postre) y aliñe la ensalada.

ENSALADA VERDE

Ingredientes:

- 1 tomate grande
- 1 lechuga
- Media cebolla roja
- 1 zanahoria
- 1 paquete pequeño de aceitunas.
- Media taza café aceite de oliva extra
- Un poco de vinagre de manzana
- Orégano

Preparación:

Primero. Lave, pique y ponga en una fuente los tomates y la lechuga.

Segundo. Pele la cebolla, raspe la zanahoria, pique y lave ambas hortalizas y añádalas a la fuente.

Tercero. Añada a la fuente las aceitunas.

Cuarto. Aliñe la ensalada con el aceite de oliva, un chorrito de vinagre de manzana y orégano.

➤ **Sugerencia:**

Para hacer una rica y saludable ensalada lo más importante es la imaginación: puede incluir pepino, pimiento, etc. Y puede ser original en la forma de presentación de la fuente (poniendo, por ejemplo, cada ingrediente por separado para jugar con los colores). El colorido (al menos tres colores) hace que el plato sea más apetecible.

ENSALADA CON SARDINAS

Ingredientes:

- 4 cogollos pequeños o 1 lechuga
- 1 lata de sardinas en aceite de oliva
- 1 zanahoria mediana
- 2 cucharadas soperas de aceite oliva extra
- Vinagre

Preparación:

Primero. Lave bien los cogollos o la lechuga, pártalos a la mitad o píquelos.

Segundo. Raspe la zanahoria, lávela y córtela.

Tercero. Ponga en una fuente los cogollos y entre ellos la zanahoria cortada. Coloque encima de cada uno de ellos, una o dos sardinas.

Cuarto. Aliñe la ensalada con aceite de oliva y vinagre.

➤ **Sugerencia:**

El aliño debe agregarse a la ensalada casi en el momento de sacarla a la mesa para consumirla inmediatamente. Si se aliña demasiado pronto, las hojas pierden tersura y presentan un aspecto mucho menos apetitoso.

ENSALADA MIXTA

Ingredientes:

Media lechuga
Un tomate grande
Media cebolla roja
Una zanahoria pequeña
Medio pepino
125 gramos de espárragos
Aceite de oliva extra
Vinagre

Preparación:

Primero. Lave bien la lechuga, escúrrala, córtela y póngala en una fuente.

Segundo. Lave el tomate, píquelo y póngalo con la lechuga, colocándolo adecuadamente.

Tercero. Pele la cebolla, píquela en rodajas y póngala en la fuente.

Cuarto. Raspe la zanahoria y el pepino, lávelos, córtelos y añádalos a la ensalada.

Quinto. Escorra los espárragos y, decorativamente, colóquelos encima de los demás ingredientes.

Sexto. Aliñe la ensalada con dos cucharadas soperas de aceite de oliva y un chorrito de vinagre.

ENSALADA DE TOMATES

Ingredientes:

3 tomates de ensalada grandes 2 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo Orégano y un poco de sal

Preparación:

Primero. Lave bien los tomates, córtelos en láminas y póngalos en una fuente.

Segundo. Pele los dientes de ajo, lávelos y píquelos muy finitos.

Tercero. Esparza el ajo por encima de los tomates.

Cuarto. Aliñe con el aceite de oliva y el orégano.

ENSALADA DE BERROS Y AGUACATE

Ingredientes:

Medio kilo de berros frescos Media tacita de aceite de oliva
1 aguacate mediano Vinagre

Preparación:

Primero. Lave muy bien los berros con abundante agua o poniéndolos de remojo con unas gotas de lejía autorizada para uso alimentario, durante unos quince minutos, aclarándolos seguidamente. Póngalos en el centro de una fuente.

Segundo. Pele el aguacate, córtelo en rodajas y colóquelo en la fuente rodeando a los berros.

Tercero. Aliñe la ensalada con el aceite y un poco de vinagre.

➤ **Sugerencia:**

Si la ensalada no se va a consumir inmediatamente, sería conveniente poner al aguacate un poco de zumo de limón para evitar que se ennegrezca; de este modo, disminuyen además, las pérdidas de vitaminas.

ENSALADA TRICOLOR

Ingredientes:

3 manzanas
4 zanahorias pequeñas
400 gramos de berros
El zumo de 1 limón
Un yogur natural desnatado
Una cucharada de mostaza
Pimienta negra molida

Preparación:

Primero. Pele las manzanas, pártalas eliminando los corazones y córtelas en pequeñas rodajas. Exprima sobre ellas zumo de limón para que no se pongan negras, evitando de este modo la pérdida de vitaminas.

Segundo. Raspe, lave y ralle las zanahorias.

Tercero. Limpie los berros, separe los tallos de las hojas y lávelos bien.

Cuarto. Añada al yogur el zumo de limón, la pimienta y la mostaza y bátalo hasta que quede un aliño homogéneo.

Quinto. Sírvala en una fuente, colocando los ingredientes separados y en el centro de la fuente, el aliño de yogur.

➤ **Sugerencia:**

Esta ensalada también se puede aliñar de forma más tradicional con aceite de oliva y vinagre.

ENSALADA DE COL

Ingredientes:

Un cuarto kilo de col
1 cebolla roja pequeña
1 lata pequeña de millo dulce (mejor sería utilizar el millo de una piña guisada)
1 lata pequeña de atún en aceite de oliva (preferiblemente)
1 zanahoria pequeña
Media taza de café de aceite de oliva
Vinagre
Pimienta blanca molida

Preparación:

Primero. Pele la cebolla, lávela y píquela muy fina. Haga lo mismo con la col. lávela y córtela en trozos pequeños.

Segundo. Póngalas en una fuente y añádale la zanahoria previamente raspada, lavada y rallada. Por último, póngale el millo, el atún y la pimienta.

Tercero. Mezcle bien todos los ingredientes anteriores. Aliñe la ensalada con el aceite y el vinagre.

➤ **Sugerencia:**

El aceite y el vinagre se pueden, también, mezclar en otro recipiente y luego aliñar la ensalada.

ENSALADA CON MANZANA

Ingredientes:

- 1 manzana
- 1 lechuga pequeña
- Medio pepino
- Medio pimiento
- 2 tomates
- 100 gramos de queso tierno (dos tajadas, si el queso es mediano)
- Media tacita de aceite de oliva
- Mostaza, tomillo, orégano y pimienta.

Preparación:

Primero. Lave la lechuga, el pimiento, los tomates y la manzana.

Segundo. Pique todos los ingredientes anteriores en trozos pequeños. Pele el pepino y píquelo también. Ponga todo en una fuente y añádale el queso tierno cortado a dados.

Tercero. Ponga el aceite de oliva en un recipiente, con una cucharada de mostaza, el tomillo, el orégano y la pimienta. Bata esta mezcla y aliñe la ensalada.

➤ **Sugerencia:**

Si la ensalada no se va a consumir de manera inmediata, añádale zumo de limón; de este modo añadimos vitamina C y logramos una mejor conservación y mantenimiento de las vitaminas, debido a la acidez del limón.

ENSALADA TEMPLADA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes:

- 1 bandeja de champiñones
- 2 tomates
- Unas hojas de lechuga, escarola o endibias
- Medio vaso de vino blanco
- Un manojo de perejil
- 4 dientes de ajo
- Media tacita de aceite de oliva
- Pimienta blanca molida

Preparación:

Primero. Lave los champiñones, córtelos en láminas. Pele los dientes de ajo y córtelos también en láminas.

Segundo. En una sartén ponga el aceite, rehogue el ajo y los champiñones, añada los tomates lavados, pelados sin semilla y cortados.

Tercero. Déjelo unos cinco minutos y añada el vino blanco, el perejil lavado y picado, un poco de pimienta blanca y déjelo reducir a fuego medio.

➤ **Sugerencia:**

Preséntela en una fuente acompañada de unas hojas verdes, bien lavadas, de lo que haya elegido.

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO TIERNO

Ingredientes:

- 2 tomates grandes
- 2 trozos de queso tierno
- Orégano
- Media tacita de aceite de oliva
- Vinagre

Preparación:

Primero. Lave, pique y ponga en una fuente los tomates

Segundo. Corte el queso tierno a dados y espárzalos sobre el tomate

Tercero. Aliñe con el aceite de oliva, un poco de vinagre (al gusto) y orégano

➤ **Sugerencia:**

Para cambiar los sabores pruebe distintos tipos de vinagres. manzana, sidra...

POTAJES⁸

Los potajes, por lo general, son platos saludables. Junto con el gofio y la leche fueron la base de la alimentación de los canarios hace unos años. Desgraciadamente esos hábitos alimentarios han cambiado, quedando este plato relegado a los últimos puestos en función de las preferencias de la población en general, teniendo además una baja valoración social. Sin embargo, desde el punto de vista nutricional es de los más recomendables por su contenido en hidratos de carbono procedentes de las papas, batatas y otros tubérculos; vitaminas, minerales y fibra, procedentes de las verduras y hortalizas; proteínas, procedentes de las legumbres; y grasas, procedentes fundamentalmente, del aceite de oliva con la que se prepara el majado (sin tener en cuenta la costumbre en Canarias era añadirle un poco de carne de cochino «para darle gusto al potaje»). Aquí no nos atrevemos a recomendarlo de manera decidida, dada la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad que existe. Usted verá la conveniencia de hacerlo en el caso de su familia). Es preciso recuperar este plato tan arraigado en Canarias, situándolo en el lugar que le corresponde, procurando ingerirlo dos o tres veces a la semana. De este modo, aumentaremos el consumo de verduras y hortalizas que tan necesarias son en nuestro organismo.



⁸ Tanto los potajes como los cocidos si se realizan en una olla en lugar del caldero tradicional, las pérdidas de nutrientes y el tiempo de cocción son menores. ¿Cocina en olla, habitualmente?

POTAJE DE VERDURAS

Ingredientes:

Un cuarto kilo de judías tiernas	Una piña
150 gramos de habichuelas	5 dientes de ajo
Un calabacín o bubango pequeño ⁹	Cominos
100 gramos de calabaza	Pimentón
Una zanahoria grande	Un litro y medio de agua
Una col o coliflor pequeña	150 gramos de batata
Medio kilo de papas	Poca sal
4 cucharadas soperas de aceite de oliva	
Queso tierno para acompañar (30 gramos por persona, un trocito)	

Preparación:

Primero. Lave las judías. Ponga el agua en un caldero al fuego, añada las judías y espere que hiervan.

Segundo. Lave y raspe o pele las zanahorias y la batata.

Tercero. Lave bien y pique las habichuelas, el calabacín, la calabaza, la zanahoria, la coliflor y la batata.

Cuarto. Lave, de nuevo, todas las verduras.

Quinto. Añada al caldero todas las verduras y déjelas hervir durante unos veinte minutos.

Sexto. Pele o raspe las papas y lávelas y trocéelas, a continuación.

Séptimo. Pele los ajos y májelos en un mortero (almirez) con un poco de sal; añádale, ahora, el pimentón, un poco de comino y el aceite de oliva.

Octavo. Añada al caldero las papas y el majado.

Noveno. Cuando las papas se guisen (compruébelo pinchándolas con un tenedor) retire el caldero del fuego. Déjelo reposar y sírvalo caliente.

⁹ Una variedad de calabacín.

➤ **Sugerencias:**

1. Es mejor preparar el potaje como se ha descrito que haciendo un refrito. Con el refrito añadimos grasas al plato.
2. Si las judías no son tiernas debe ponerlas de remojo el día anterior.
3. Este plato se puede acompañar con gofio y queso tierno.

POTAJE DE LENTEJAS

Ingredientes:

Un cuarto kilo de lentejas	Media tacita de aceite de oliva
Medio kilo de papas	1 cucharadita de pimentón
Un cuarto kilo de calabaza	1cucharada pequeña de cominos
1 cebolla mediana	Poca sal.
1 calabacín mediano	Agua
3 dientes de ajo	

Preparación:

Primero. Pele las papas, lávelas, córtelas en trozos y póngalas en un caldero.

Segundo. Pele la calabaza, córtela en trozos y añádala, también, al caldero junto con las lentejas.

Tercero. Pele la cebolla, el tomate y el calabacín, lave y píquelo todo y, finalmente, añádalo al caldero. Ponga el agua cubriendo todos los ingredientes y déjelo al fuego.

Cuarto. Pele los ajos, májelos en un mortero junto con el comino, el aceite, un poco de sal y el pimentón. Añada este majado al caldero y revuélvalo todo muy bien.

Quinto. Déjelo al fuego hasta que la calabaza y las papas estén guisadas. Después retire el caldero del fuego y deje reposar el potaje, durante media hora, antes de servirlo.

➤ **Sugerencia:**

Las lentejas deben ponerse de remojo el día anterior y cambiarles el agua varias veces.

POTAJE DE BERROS

Ingredientes:

Medio kilo de berros
Un cuarto kilo de judías
Medio kilo de papas
1 trozo de 125 gramos de carne de cerdo limpia
200 gramos de ñame
Un cuarto kilo de calabaza
1 piña
1 cebolla
Media tacita de café de aceite de oliva (dos cucharadas soperas)
4 dientes de ajo
1 cucharadita de cominos
Poca sal
Agua
Queso tierno (30 gramos por persona)

Preparación:

Primero. Las judías y la carne se ponen al fuego en un caldero alto con un litro de agua.

Segundo. Lave los berros con abundante agua, píquelos y añádalos al caldero.

Tercero. Pele el ñame, la piña, la cebolla, trocéelos y añádalos, también al caldero.

Cuarto. Haga un majado en el mortero con los ajos pelados, el comino, un poco de sal gruesa y el aceite.

Quinto. Añada el majado al potaje.

Sexto. Pele, lave, trocee las papas y échelas al caldero.

Séptimo. Cuando las papas estén guisadas quite el caldero del fuego. Déjelo reposar y sívalo caliente.

➤ Sugerencias:

1. Si las judías no son tiernas han de ponerse de remojo el día anterior y cambiarles el agua dos veces.
2. Se puede acompañar con un poco de queso tierno y gofio por encima.
3. La carne debe ser limpia, quitando toda la grasa visible.

POTAJE DE ACELGAS

Ingredientes:

Medio kilo de acelgas	1 cebolla pequeña
Medio kilo de papas	6 dientes de ajo
100 gramos de garbanzos	1 cucharadita de pimentón
Un cuarto kilo de calabaza	Media tacita de aceite de oliva
2 tomates	Agua

Preparación:

Primero. Pele las papas, la calabaza, la cebolla y los dientes de ajo. Lávelo todo muy bien.

Segundo. Ponga un caldero al fuego con agua y los garbanzos, la calabaza y las acelgas enteras muy bien lavadas. Ponga suficiente agua para que cubra todos los ingredientes y los sobrepase, al menos, dos dedos.

Tercero. Déjelo al fuego hasta que las verduras estén guisadas, entonces añada las papas.

Cuarto. Ponga la sartén al fuego con dos cucharadas soperas de aceite de oliva y añada la cebolla picada, los tomates lavados y picados, los ajos majados, y el pimentón. Revuélvalo todo durante un par de minutos y añádalo al potaje.

Quinto. Mantenga al fuego todo durante diez minutos. Déjelo reposar y sívalo caliente.

➤ **Sugerencias:**

1. *Los garbanzos debe ponerlos en remojo con agua, la noche anterior.*

2. *Puede acompañarse con un poco de queso tierno.*

POTAJE DE JARAMAGOS

Ingredientes:

Tres cuartos kilo de jaramagos
Un cuarto kilo de judías (en remojo el día anterior)
100 gramos de carne de cochino limpia
2 papas y 1 batata medianas
Medio pimiento verde
4 dientes de ajo
1 cucharada pequeña de cominos y otra de pimentón
Media tacita de aceite
Poca sal
Agua

Preparación:

Primero. Lave bien los jaramagos y separe las hojas de los tallos.

Segundo. En un caldero con agua ponga a guisar las hojas de los jaramagos.

Tercero. En otro caldero con agua, ponga las judías y la carne de cochino limpia. Déjelo hervir durante 20 ó 25 minutos. Pasado este tiempo añada los tallos de los jaramagos.

Cuarto. Mientras tanto, pele las papas, la batata y lávelas. Lave también el pimiento. Córtele todo e incorpórelo al caldero.

Quinto. En un mortero haga un majado con los ajos pelados, los cominos, el pimentón, el aceite y un poco de sal. Viértalo todo, en crudo, en el potaje.

Sexto. Añada las hojas de jaramagos hervidas al caldero del potaje.

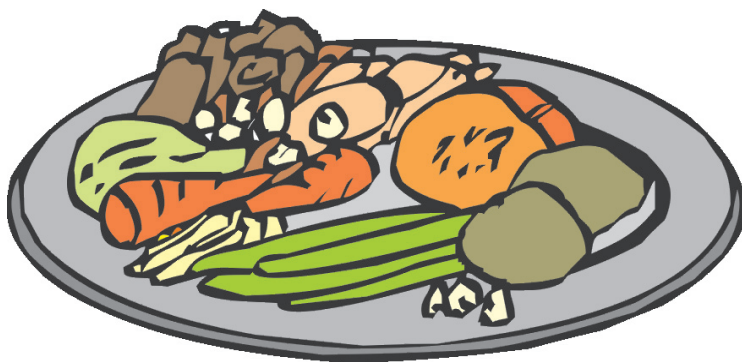
Séptimo. Cuando las papas y la batata estén tiernas, apague el fuego, déjelo reposar y sívalo.

➤ **Sugerencia:**

Las judías secas debe ponerlas de remojo en agua la noche anterior y cambiarles el agua varias de veces.

7. COCIDOS

La frecuencia de consumo de las legumbres ha de ser de dos o tres veces por semana, presentadas en platos apetecibles; pero dado que tienen un alto valor energético (en torno a trescientas kilocalorías por cada cien gramos), deben acompañarse de otro plato bajo en calorías (verduras, ensalada...) para no excedernos en las calorías del almuerzo, ni en el total del menú diario (unas dos mil kilocalorías). Cada persona tiene que controlar el efecto de la alimentación en su organismo. Las legumbres son una buena fuente de proteínas de origen vegetal, vitaminas y minerales.



PUCHERO CANARIO¹⁰

Ingredientes:

Medio kilo de carne deshuesada
Un cuarto kilo de pollo
150 gramos de garbanzos
Un cuarto kilo de col
Un cuarto kilo de calabaza
Un cuarto kilo de batatas
Un cuarto kilo de papas
125 gramos de calabacín (un calabacín mediano)
125 gramos de zanahoria (una grande)
Una cebolla
Una piña
Poca sal
Dos cucharas soperas de aceite de oliva
Azafrán, laurel y hierbahuerto
Agua

Preparación:

Primero. Trocee la carne y el pollo y apártelas.

Segundo. Llene media olla grande de agua y póngala al fuego con la carne, los garbanzos, un poco de sal, la cebolla, una hoja de laurel (todo bien lavado) y un poco de azafrán.

Tercero. Déjelo guisar una media hora, añadiéndole entonces la calabaza sin pelar, la col, las habichuelas la piña, el calabacín y la zanahoria (troceadas y bien lavadas).

¹⁰ Dado su alto valor energético se recomienda como plato único en el almuerzo. Con todo, procure no excederse en la cantidad. El problema en Canarias es el sobrepeso y la obesidad. Controle su peso y haga ejercicio físico.

Cuarto. A la media hora aproximadamente agréguele las papas y la batata peladas y lavadas.

Quinto. Se deja al fuego hasta que las papas y batatas estén guisadas.

Sexto. Sirva en una fuente las verduras y en otra la carne, los garbanzos, las papas y la batata.

➤ **Sugerencias:**

1. *Los garbanzos se ponen de remojo la noche anterior y se cambia el agua dos veces.*

2. *El caldo se puede servir en tazas agregándole una ramita de hierbahuerto.*

3. *Con un poco de caldo se puede amasar un poco de gofio para acompañar el puchero.*

4. *Las carnes y la verdura del puchero se aliñan con un poco de aceite de oliva y vinagre.*

5. *En algunos lugares de nuestra geografía se incorporan unas peras al puchero, que se guisan a la vez que las papas y las batatas.*

6. *Puede acompañar este plato con un trozo de pan (medio pan pequeño) o con gofio.*

REHOGADO DE ARVEJAS

Ingredientes:

Medio kilo de arvejas	2 lonchas de jamón cocido gruesas
Medio kilo de papas	2 ramitas de tomillo
Un cuarto kilo de cebollas	Media taza café de aceite oliva
3 ó 4 dientes de ajos	1 vasito vino blanco
1 tomate maduro	Poca sal
1 pimiento verde	1 litro agua
2 hojas de laurel	

Preparación:

Primero. Ponga el agua en un caldero al fuego con las arvejas lavadas, el tomillo, el laurel y poca sal.

Segundo. Pele, pique y lave las papas, la cebolla, los ajos, el tomate y el pimiento.

Tercero. En una sartén con la media tacita de aceite de oliva, ponga la cebolla, el pimiento, los ajos, el tomate, el jamón cortado en tiras y un poco de azafrán.

Cuarto. Cuando esté dorado se añade el vino blanco.

Quinto. Revuelva todo, durante unos minutos, con una cuchara de madera.

Sexto. Añada lo anterior al caldero con las arvejas.

Séptimo. Introduzca las papas en el caldero, dejándolas al fuego hasta que se guisen (compruébelo pinchándolas con un tenedor). Déjelo reposar y sírvalo caliente.

➤ Sugerencias:

1. *Esta receta se puede realizar, del mismo modo, con judías, lentejas, garbanzos o habas: rehogados de judías, lentejas, garbanzos o habas (platos con equivalente valor calórico).*

2. *Se puede acompañar con un poco de arroz blanco, como guarnición (media taza de café en crudo por persona). En este caso suprima los 30 gramos de pan para no aumentar el valor calórico.*

PAPAS, JUDÍAS Y FIDEOS

Ingredientes:

Medio kilo de papas	1 cuchara sopera aceite oliva
Un cuarto kilo judías	Tomillo
Un cuarto kilo de fideos número 4	Poca sal
1 cebolla mediana	Agua
3 tomates maduros	
1 hoja laurel	
1 cuchara café de pimentón dulce	
3 dientes de ajo	

Preparación:

Primero. Lave las judías, ponga un litro de agua en un caldero, póngalo al fuego y añada las judías (el agua debe ser suficiente para que cubra todos los ingredientes tres o cuatro centímetros, dos dedos).

Segundo. Prepare un majado en el almirez con los tres dientes de ajo pelados, una cuchara pequeña de pimentón dulce y una cuchara sopera de aceite de oliva.

Tercero. Añada el majado y un pellizco de sal al caldero.

Cuarto. Pele los tomates y tritúrelos, pele la cebolla y píquela.

Quinto. Añada los tomates triturados y la cebolla picada al caldero, junto con 1 hoja de laurel y 2 ramitas de tomillo.

Sexto. Cuando estén guisadas las judías (compruebe que estén tiernas), añada los fideos.

Séptimo. Pele, lave y corte a cuadros las papas.

Octavo. Cuando hierva el agua, añádalas al guiso.

Noveno. Déjelo al fuego hasta que las papas estén guisadas.

➤ **Sugerencias:**

1. Ponga las judías de remojo la noche anterior, con bastante agua y cámbiela dos veces.

2. Si lo desea, puede añadir una cucharada pequeña de azafrán al guiso.

COCIDO DE LENTEJAS

Ingredientes:

Un cuarto kilo de lentejas
Medio kilo de papas
1 cebolla pequeña
1 cucharada pequeña rasa de pimentón
1 cucharada soperas de harina
3 cucharadas soperas de aceite de oliva
Un poco de nuez moscada
Poca sal
Un litro y medio de agua

Preparación:

Primero. Ponga en un caldero el agua con un poco de sal y las lentejas. Déjelo al fuego.

Segundo. Pele, lave y corte las papas en trozos pequeños y añádalas al caldero.

Tercero. Pele, lave y pique la cebolla pequeña. Ponga una sartén al fuego con el aceite y la cebolla. Cuando esté blanda añádale la harina, el pimentón, la nuez moscada y revuélvalo todo.

Cuarto. Añada estos ingredientes al cocido de lentejas y déjelo hervir durante cinco minutos a fuego lento. Déjelo reposar y sírvalo caliente.

➤ Sugerencias:

1. Las lentejas debe ponerlas de remojo el día anterior.
2. El plato podría adornarse con una ramita de perejil. Resulta más agradable a la vista y añadimos vitaminas y minerales al plato.

GUISANTES CON JAMÓN

Ingredientes:

Medio kilo de arvejas (mejor frescas separándolas previamente de la vaina)
4 lonchas de jamón serrano
1 cebolla
2 cucharadas de aceite de oliva
Poca sal.
Pimienta

Preparación:

Primero. Pele la cebolla y píquela en trozos pequeños. Corte el jamón de igual modo.

Segundo. Ponga a fuego lento un caldero de fondo grueso con el aceite de oliva y la cebolla. Déjelo durante unos diez minutos.

Tercero. Agregue el jamón y rehóguelo con la cebolla durante unos minutos. Añada seguidamente las arvejas al caldero con un poco de sal y un poco de pimienta. Mézclelo todo muy bien.

Cuarto. Cocínelo a fuego lento hasta que las arvejas estén tiernas. Remueva todo, de vez en cuando. Déjelo reposar un poco y sírvalo caliente.

➤ **Sugerencia:**

Puede acompañar este plato con un poco de salsa de tomate casera (véase receta).

JUDÍAS A LA VINAGRETA

Ingredientes:

- 400 gramos de judías
- 1 cebolla grande
- 1 tomate grande
- 1 pimiento rojo y 1 pimiento verde
- 1 tacita de aceite de oliva
- Vinagre, pimienta y poca sal

Preparación:

Primero. Las judías ha debido ponerlas de remojo el día anterior. Ahora, para guisarlas, se colocan en un caldero con agua fría suficiente para cubririlas. Emplee fuego fuerte. (Es recomendable cambiarles el agua con el primer hervor. de este modo, son menos flatulentas; es decir, su digestión produce menos gases y quedan más tiernas. Otra alternativa es asustarlas añadiéndole un poco de agua fría cuando rompan a hervir; así, también quedan tiernas pero no pierden su flatulencia).

Segundo. Lave el tomate y los pimientos, pele la cebolla y píque-lo todo. Vierta estos ingredientes en una fuente.

Tercero. Cuando las judías estén guisadas, escúrralas y déjelas enfriar. Una vez frías añádalas a la fuente que contiene los ingredientes anteriores.

Cuarto. Bata en una escudilla el aceite, un poco de vinagre, un poco de pimienta y poca sal.

Quinto. Mezcle el contenido de esta vinagreta con las judías y demás ingredientes. Este plato se sirve frío.

➤ **Sugerencias:**

1. *Este plato puede servirse con unos adornos de perejil. De este modo, mejoramos la presentación, cambiamos el sabor y lo enriquecemos nutricionalmente.*

2. *Usando otro tipo de vinagre (de manzana, por ejemplo) podemos variar algo el sabor.*

JUDÍAS CON ARROZ (moros y cristianos)

Ingredientes:

300 gramos de judías	Unas ramitas de tomillo
200 gramos de arroz (dos vasos de agua)	1 hoja de laurel
1 cebolla pequeña	1 tacita de aceite de oliva
2 tomates	3 ramitas de perejil
1 pimiento pequeño	7 dientes de ajo
1 vaso pequeño de vino blanco	Agua y poca sal

Preparación:

Primero. Ponga las judías de remojo la noche anterior con abundante agua (si le cambia varias veces, es mejor porque disminuye su flatulencia). Para guisarlas, póngalas al fuego en un caldero con bastante agua, de modo que queden cubiertas.

Segundo. Pele la cebolla, los tomates y píquelos junto con el pimiento. Lave estos ingredientes y el perejil. Pele tres dientes de ajo y májelos en un mortero con el perejil picado. Agréguele estos ingredientes a las judías con un poco de sal, el tomillo, el laurel y un poco de aceite (reserve el resto).

Tercero. Cuando estén guisadas las judías (en unos veinte minutos aproximadamente), se le añade el vino y se deja hervir durante diez minutos más (fuego lento).

Cuarto. Ponga en otro caldero el aceite que ha reservado, con el resto de los ajos pelados. Dele un par de vueltas y añada el arroz. Revuelva un poco el arroz y antes de que empiece a dorarse añádale cuatro vasos de agua (el doble del volumen de arroz) con un poco de sal. Cuando empiece a hervir baje el fuego y espere que se consuma el agua.

Quinto. Añada el arroz a las judías y póngalo un poco a fuego lento. Déjelo reposar y sírvalo.

➤ Sugerencias:

1. Esta receta se puede preparar con cualquier tipo de judías, incluidos los frijoles (judías pequeñas y negras), que en este plato quedan exquisitos.

2. El plato se puede presentar poniendo el arroz por un lado y las judías por otro, ahorrándonos el último paso de la receta.

LENTEJAS CON ARROZ

Ingredientes:

Un cuarto kilo de lentejas	1 tomate
200 gramos de arroz	2 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 cabeza de ajos	Tomillo, pimentón, poca sal
1 cebolla pequeña	Agua
1 pimiento rojo	

Preparación:

Primero. Pele la cebolla y tres dientes de ajo. Lave los ingredientes anteriores y el pimiento. Píquelo todo. Ponga estos ingredientes al fuego en un caldero con una cucharada sobera de aceite.

Segundo. Pele el tomate, quítele las semillas, póngalo en el caldero y revuelva todo. Añada las lentejas (en remojo desde día anterior) con un poco de sal, un poco de pimentón, agua (que cubra todo) y el resto de los ajos pelados y bien lavados (reserve dos dientes para el arroz). Tape el caldero y déjelo al fuego.

Tercero. Ponga en otro caldero una cucharada sobera de aceite, con los dos dientes de ajo pelados, revuelva un poco (un par de vueltas) y ponga el arroz. Añada doble volumen de agua que de arroz y un poco de sal. Cuando rompa a hervir, baje el fuego y espere a que se consuma el agua.

Cuarto. Añada el arroz al caldero de las lentejas y sírvalo caliente.

➤ **Sugerencia:**

Quando el arroz esté cocido es el momento de añadirle las lentejas. Déjelo unos minutos a fuego lento y sírvalo, a continuación. De este modo el plato resulta más sabroso.

RANCHO CANARIO

Ingredientes:

Un cuarto kilo de carne de componer troceada
Un cuarto kilo de pollo partido
3 dientes de ajo
100 gramos de garbanzos
Media cucharadita de cominos
Un cuarto kilo de papas
2 ramitas de hierbahuerto
Un cuarto kilo de fideos número cuatro
Azafrán
1 cebolla pequeña
Media tacita de aceite de oliva
2 tomates
Poca sal
1 pimienta pequeño
Un litro y medio de agua

Preparación:

Primero. Ponga un caldero al fuego con el agua y la carne. Déjela al fuego durante quince minutos.

Segundo. Añada el pollo y los garbanzos (deben estar de remojo desde el día anterior). Pele, lave y pique la cebolla, los tomates y el pimienta. Añádalos al caldero con un poco de sal. Déjelo al fuego durante media hora.

Tercero. Cuando la carne y los garbanzos estén guisados, añádale las papas peladas, lavadas y partidas junto con los fideos. Por otro lado, haga el majado de los ajos con el comino y el hierbahuerto en un mortero y añádale, también, al caldero.

Cuarto. Cuando las papas estén guisadas (compruébelo con un tenedor), aparte el caldero del fuego y deje el rancho reposar durante unos minutos. Sírvaselo caliente.

ROPA VIEJA

Ingredientes:

- 300 gramos de garbanzos
- 1 pimiento pequeño
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 2 tomates pequeños maduros
- 3 papas medianas
- 1 vaso de aceite de oliva
- Un cuarto kilo de carne (ternera o pollo)
- 2 zanahorias pequeñas
- Una hoja de laurel
- Tomillo
- Un poco de pimentón
- Dos cucharadas soperas de perejil picado
- Poca sal

Preparación:

Primero. Ponga en una olla la carne, los garbanzos, la zanahoria y una cucharada de aceite de oliva. Añádale suficiente agua para que los ingredientes anteriores queden cubiertos y póngale un poco de sal. Deje que se cocine durante veinticinco minutos. Escorra el cocido y resérvelo.

Segundo. Pele las papas, lávelas, píquelas en cuadraditos, fríalas en una sartén con el aceite de oliva y resérvelas.

Tercero. Pele un diente de ajo y en la misma sartén con un poco de aceite dore el diente de ajo y añada los garbanzos para dorarlos también. Resérvelos, por otro lado.

Cuarto. Pele la cebolla y el diente de ajo restante. Lave estos ingredientes y el pimiento. Pique la cebolla, el ajo y el pimiento (previamente ha debido cortarlo y quitarle las semillas). Ponga todos

estos ingredientes al fuego en un caldero bajo con un poco de aceite. Mantenga el fuego medio hasta que se sofrían, revolviendo de vez en cuando con una cuchara de madera.

Quinto. Mientras los ingredientes anteriores se sofrían, pele los tomates, lávelos, quítele las semillas, píquelos y añádalos al caldero. Mezcle todos los ingredientes y añádales el pimentón, el perejil, las ramitas de tomillo y la hoja de laurel.

Quinto. Añada la carne y las zanahorias, revolviendo antes de añadir los garbanzos y las papas reservadas. Déjelo unos minutos más a fuego medio.

➤ **Sugerencia:**

Si al acabar la ropa vieja le parece un poco seca, puede añadirle un poco del caldo antes de apagar el fuego.

VERDURAS Y HORTALIZAS

El consumo de verduras y hortalizas en Canarias es el más bajo de España, siendo preciso incrementarlo, al igual que el consumo de frutas, dado que estos alimentos son la principal fuente de vitaminas y minerales, necesarios en el organismo. La frecuencia de su consumo debe ser diaria, con lo que contribuimos a garantizar las necesidades nutricionales de vitaminas, minerales y fibra.



PISTO DE VERDURAS

Ingredientes:

- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| 1 berenjena | 2 tomates |
| 3 calabacines | Orégano, albahaca, perejil |
| 1 cebolla | Un poco de sal |
| Medio pimiento rojo | 2 cucharadas de aceite de oliva |
| 1 diente de ajo | |

Preparación:

Primero. Corte la berenjena en cuadraditos y póngala en un colador espolvoreada con sal gorda para que suelte el líquido amargo que contiene. Al cabo de una hora, se lava, se escurre y se reserva a un lado.

Segundo. Lave los calabacines y córtelos en forma de dados.

Tercero. Pele la cebolla, córtela en rodajas muy finas, lave los pimientos y córtelos en tiritas.

Cuarto. Ponga en una olla poco profunda las dos cucharadas so-
peras de aceite de oliva y las berenjenas, el tomate pelado, quitadas
sus semillas y cortado en trozos pequeños, el diente de ajo pelado, la
cebolla, el pimiento y los calabacines.

Quinto. Sazone las verduras con poca sal, el orégano, la albahaca
y una ramita de perejil lavado y picado.

Sexto. Revuelva, tape y deje que se guise durante 40 minutos,
aproximadamente. Revuelva todo de vez en cuando. Déjelo reposar y
sírvalo caliente.

BERENJENAS CON TOMATES

Ingredientes:

4 berenjenas medianas	1 ramita de perejil
2 cebollas	Media tacita de café de aceite de oliva
3 dientes de ajo	Poca sal
4 tomates	

Preparación:

Primero. Pele, lave y corte en cuadrados las berenjenas. Póngales
un poco de sal marina gruesa y déjelas en un colador durante diez o
quince minutos para quitarles el sabor amargo.

Segundo. Pele, lave y pique las cebollas.

Tercero. Ponga el aceite en una sartén y añada la cebolla, cuando em-
piece a dorarse, añada los dados de berenjenas dejando que tomen color.

Cuarto. Pele los ajos y májelos en un mortero. Lave los tomates,
quítele las semillas y añada los ajos y los tomates al guiso.

Quinto. Déjelo cocinar, a fuego bajo durante media hora. Cuando
se haya cocinado, páselo a una fuente y sírvalo espolvoreando un
poco de perejil picado y, previamente, bien lavado.

➤ **Sugerencia:**

Esta misma receta puede prepararse con calabacines.

CALABACINES RELLENOS

Ingredientes:

4 calabacines grandes	1 cucharada de pan rallado
1 tomate	4 cucharadas de queso rallado
2 cebollas	Pimienta blanca molida
5 dientes de ajo	4 cucharadas de aceite de oliva
2 huevos duros	Poca sal

Preparación:

Primero. Pele y pique la cebolla y los dientes de ajo. Lave el tomate, quítele las semillas. Reserve todo, un momento. Ponga al fuego una sartén con el aceite y espere que se caliente. Ahora añada todos los ingredientes anteriores a la sartén.

Segundo. Corte los calabacines por la mitad a lo largo, vacíelos con una cuchara y añada el contenido a la sartén, revolviendo todo de vez en cuando. Reserve las mitades vacías.

Tercero. Cuando todo esté cocinado, aparte del fuego la sartén y añádale los huevos duros picados, la cucharada de pan rallado y un poco de pimienta blanca molida.

Cuarto. Con esa masa rellene los calabacines, colóquelos en una bandeja de horno, espolvoréelos con queso rallado y póngalos en el horno a una temperatura de 180°. Retírelos cuando los calabacinos estén blanditos.

➤ **Sugerencia:**

Puede acompañar los calabacines con una papa y un tomate asado y adornar el plato con una ramita de perejil.

ESCALIBADA

Ingredientes:

- 2 berenjenas
- 2 pimientos rojos grandes
- 2 cebollas blancas grandes
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Poca sal

Preparación:

Primero. Lave las berenjenas, los pimientos y pele las cebollas. Corte las berenjenas y los pimientos en tiras y la cebolla en rodajas. Coloque todo en una bandeja de horno.

Segundo. Caliente el horno a una temperatura de 180°. Introduzca la bandeja en el horno y manténgala a esta temperatura durante unos treinta o treinta y cinco minutos, aproximadamente. Dé la vuelta a las verduras, de vez en cuando, para que se cocinen de manera uniforme (verifique que el tiempo de horno es suficiente. mantenga la bandeja en el horno hasta que las verduras estén cocinadas).

Quinto. Colóquelas en una fuente, aliñelas con aceite de oliva virgen y sírvalas.

➤ **Sugerencia:**

Este plato se puede acompañar con una tostada de pan.

GAZPACHO

Ingredientes:

Tres cuartos kilos de tomates
1 pepino mediano
1 pimiento rojo
1 cebolla
3 dientes de ajo
3 cucharadas de vinagre
1 taza de café de aceite
Medio pan duro
Poca sal
Agua

Preparación:

Primero. Ponga el pan en remojo con agua y un poco de vinagre. Reserve el resto.

Segundo. Pele los tomates y quíteles las semillas; pele el pepino, los ajos y la cebolla. Lave todo lo anterior junto con el pimiento. Trocéelo todo para ponerlo en la batidora.

Tercero. Ponga los ingredientes anteriores en la batidora con el aceite, un poco de sal, el pan y el resto del vinagre. Bátalo hasta que quede muy fino. Si hiciese falta añadir un poco de agua, añádasela (al gusto).

Cuarto. Una vez bien batido, déjelo enfriar en el frigorífico y sívalo.

➤ **Sugerencia:**

Se suele servir añadiéndole cebolla, tomate, pimiento, pepino y pan bien picadito.

PIMIENTOS RELLENOS

Ingredientes:

- 4 pimientos rojos
- 1 lata de atún
- 3 cucharadas soperas de pan rallado
- 4 tomates maduros
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de orégano
- 4 cucharadas soperas de queso rallado
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva

Preparación:

Primero. Lave los pimientos, pártalos por la mitad y quíteles las semillas.

Segundo. Póngalos en una bandeja de horno previamente engrasada con el aceite.

Tercero. En una hondilla mezcle el atún bien escurrido con el pan rallado, los ajos pelados y picados muy finitos y los tomates lavados, pelados, sin semillas y picados.

Cuarto. Rellene los pimientos con esta mezcla y póngales un poco de queso rallado y orégano, por encima.

Quinto. Caliente el horno a una temperatura de 180° y coloque la bandeja en el mismo, durante 45 minutos, aproximadamente. Cuando estén cocidos, sívalos calientes.

➤ **Sugerencia:**

Puede sustituir el atún por cualquier otro pescado en lata (caballa, sardina...) u otro pescado fresco y cocido.

REVUELTO DE CALABACINES

Ingredientes:

- 3 calabacines medianos
- 1 tomate
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 2 huevos
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Poca sal

Preparación:

Primero. Pele y pique los ajos y la cebolla. Ponga una sartén al fuego con el aceite y cuando esté caliente vierta los ajos y la cebolla.

Segundo. Lave los calabacinos y el pimiento. Córtelos a dados. Por otro lado, pele los tomates, córtelos y añada todos estos ingredientes a la sartén con un poco de sal.

Tercero. Déjelo cocer durante veinte minutos a fuego medio, removiendo todo de vez en cuando, con una cuchara de madera, para que no se queme.

Cuarto. Al final de la cocción añada los huevos batidos. En esta operación es preciso revolver todo, rápidamente, con la cuchara de madera para conseguir que se cocinen los huevos y se forme el revuelto (evitando que se forme una tortilla o algo similar). Sírvaselo recién hecho y caliente.

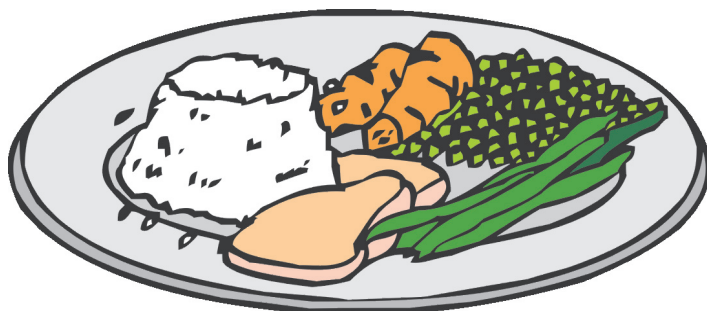
➤ **Sugerencia:**

Para darle al plato un sabor más suave y cremoso puede añadirle a los huevos batidos un poco de leche semidesnatada o desnatada.

ARROCES

Existen diversas formas de cocinar el arroz, alguna de las cuales ya se ha visto en platos anteriores. Todas tienen algunas características en común: es necesario cocinarlo para que pueda ser consumido y siempre se cocina con agua. Unas veces interesa que el arroz no se pase; es decir, que se cocine demasiado y se formen bolas de arroz al pegarse, quedando pastoso (caso de la paella); otras, interesa que se quede pastoso (arroz con leche); y otras, que quede caldoso (arroz caldoso).

Para preparar el arroz, se pone en un caldero un poco de aceite de oliva y se sofríe un diente de ajo. Cuando el ajo empiece a coger color, se añade el arroz y se le da un par de vueltas, vertiendo entonces al caldero, doble volumen de agua que de arroz, añadiéndole un poco de sal. Se deja a fuego medio hasta que el agua esté casi consumida, bajándole en este momento el fuego y dejando que el agua casi se consuma del todo, prestando atención para que no se pase.



Otra manera de preparar el arroz es poner al fuego abundante agua sin sal, cuando el agua hierva, se echa el arroz y un poco de sal, moviéndolo con una cuchara de madera para que no se pegue. Se mantiene en el fuego hasta que esté cocido. El tiempo de cocción depende del tipo de arroz. Una vez cocido, se le quita el agua sobrante o se deja caldoso. También se puede colar y lavar e incluso hay quien

luego lo pasa por la sartén con un poco de aceite de oliva, para calentarlo. ¿Cómo lo suele preparar usted? Nosotros preferimos prepararlo de la primera manera: sofriendo antes el arroz con el ajo. La receta del arroz con leche la veremos en los postres.

Cantidades por persona:

80 – 100 gramos en crudo si es arroz solo (una taza pequeña de desayuno).

60 – 80 gramos (1 taza de café) si es para cocciones como paella, arroz con verduras, como guarnición, etc.

ARROZ CON VERDURAS

Ingredientes:

300 gramos de arroz (un vaso y medio de agua, aproximadamente)

Medio kilo de filetes de pechuga de pollo

200 gramos de habichuelas

100 gramos de guisantes

2 pimientos verdes

1 zanahoria grande

1 tomate

Media cebolla

2 dientes de ajo

Aceite de oliva

Medio litro de agua

Poca sal

Perejil

Preparación:

Primero. Pele la cebolla, la zanahoria, los dientes de ajo y el tomate.

Segundo. Lávelo todo muy bien, también el perejil, y píquelo todo finito.

Tercero. Vierta el aceite en una paellera o en un recipiente similar y póngalo a fuego lento.

Cuarto. Cuando el aceite esté caliente añada la cebolla, el tomate, la zanahoria, el ajo y el perejil.

Quinto. Ponga el agua al fuego en otro recipiente, y cuando hierva, añádala a la paellera con un poco de sal.

Sexto. Lave los pimientos, las habichuelas y los guisantes. Pique los pimientos y las habichuelas y eche todo en la paellera.

Séptimo. Espere que todo hierva durante cinco minutos, antes de echar el arroz.

Octavo. Añada, ahora, el arroz, dejándolo cocinar lentamente durante un cuarto de hora.

Noveno. Mientras, en una sartén con poco aceite, dore los filetes de pollo, trocéelos y añádalos, a continuación, al arroz.

➤ **Sugerencias:**

1. *Puede acompañar este plato con medio pan pequeño (30 gramos).*

2. *Para pelar el tomate más fácilmente se introduce durante tres segundos en agua caliente.*

3. *El arroz se deja reposar tapado, pero no totalmente, de forma que salga el vapor para que quede jugoso pero seco.*

ARROZ A LA CUBANA

Ingredientes:

2 dientes de ajos	8 tazas de café de agua
4 huevos	Poca sal
2 plátanos verdosos	2 papas grandes
4 tazas de café de arroz	Aceite de oliva
2 dientes de ajo	

Preparación:

Primero. Pele los ajos y sofríalos poniendo una cucharada de aceite de oliva en un caldero.

Segundo. Cuando estén dorados vierta el arroz y revuelva con los ajos y el aceite.

Tercero. Añada el agua al caldero y agregue un poco de sal. Revuelva todo, de vez en cuando.

Cuarto. Pele, lave y corte las papas en tiras para freír.

Quinto. Fría las papas poniendo un vaso de aceite en la sartén.

Sexto. Pele los plátanos, pártalos a la mitad y fríalos en el mismo aceite.

Séptimo. Cuando ya casi no quede agua en el arroz, apague su fuego.

Octavo. Fría los huevos y sirva en cada plato un poco de arroz, un huevo, medio plátano y papas fritas.

➤ Sugerencias:

1. Al hacer cualquier fritura emplee un fuego moderado, teniendo la precaución de que el aceite no humee, ya que cuando humea, significa que está demasiado caliente y el aceite pierde sus propiedades, ingiriéndose un mayor porcentaje de grasa saturada. El aceite de oliva es el que soporta mejor las altas temperaturas sin degradarse, por lo que es el ideal para realizar una fritura.

2. El aporte calórico de este plato es de 600 kilocalorías de las cuales el 40% provienen de las grasas. Esta proporción es superior a la recomendada¹¹ y por ello se aconseja no comer demasiado ni ingerir este plato con demasiada frecuencia.

¹¹ Sólo un 30/35% de las calorías debe proceder de las grasas.

ARROZ EN ENSALADA

Ingredientes:

150 gramos de arroz
2 tomates de ensalada
Media lechuga
1 pepino pequeño
1 pimiento
1 cebolla roja
1 diente de ajo
1 ramita de perejil
6 cucharas soperas de aceite de oliva
Vinagre
Poca sal

Preparación:

Primero. Prepare el arroz como se ha indicado anteriormente; una vez cocido, enfríelo bajo el grifo y resérvelo.

Segundo. Pele, lave y pique el ajo y la cebolla muy finas. Lave el perejil y píquelos finitos.

Tercero. Lave el tomate y córtelo en trocitos pequeños. Lave la lechuga y píquela en trozos también pequeños.

Cuarto. Raspe la piel del pepino, lávelo y córtelo en trozos pequeños.

Quinto. Ponga el arroz ya frío en una fuente, junto con el resto de los ingredientes y mézclelo todo, si lo desea. Aliñe con poca sal, el aceite de oliva y vinagre.

➤ **Sugerencia:**

Puede adornar la fuente con unas rodajas de tomate y unas ramitas de perejil.

ARROZ CON CARNE

Ingredientes:

4 tazas de café de arroz	3 dientes de ajo
Un cuarto kilo de ternera	3 cucharadas soperas de aceite de
2 pimientos rojos	oliva
2 tomates	3 dientes de ajo
100 gramos de arvejas	Azafrán, pimentón, romero
8 tazas de café de agua o caldo (si ha preparado antes una sopa o verduras)	

Preparación:

Primero. Pele los ajos y la cebolla, lave los pimientos y píquelos todo.

Segundo. En una paellera o en una sartén, ponga el aceite y sofría la cebolla, los ajos, el pimiento rojo y un poco más tarde, añada las arvejas bien lavadas.

Tercero. Revuelva con una cuchara de madera, y, pasados un par de minutos, añada la carne troceada, los tomates pelados y sin semillas, un poco de pimentón y una ramita de romero.

Cuarto. Rehogue durante un par de minutos, añada el arroz y sofríalo, durante un minuto más, con el resto de los ingredientes.

Quinto. Añádale el agua y déjelo cocinar durante unos 25 minutos. Sírvese caliente.

➤ Sugerencias:

1. El arroz se puede preparar usando un caldo (de verduras, sopa u otro que haya preparado) en vez de agua. De este modo resulta más sabroso. Procure que no se pase.

2. La carne de ternera puede sustituirla por carne de conejo y tendremos un arroz con conejo. Póngale imaginación a la cocina teniendo siempre presentes los criterios de una alimentación saludable. Y, ¡buen provecho!

PAELLA DE VERDURAS

Ingredientes:

300 gramos de arroz de grano largo
200 gramos de habichuelas
100 gramos arvejas
2 pimientos verdes
1 zanahoria
1 tomate
Media cebolla
2 dientes de ajo
5 cucharadas soperas de aceite de oliva
Tres cuartos litro de caldo de verduras o de agua
Perejil
Poca sal

Preparación:

Primero. Pele la cebolla, el tomate, los dientes de ajo, raspe la zanahoria y lávelo todo muy bien, juntamente con el perejil. Pique todo muy finito y póngalo en la paellera. Añada el aceite de oliva y un poco de sal. Déjela a fuego lento.

Segundo. En otro recipiente ponga el agua o el caldo al fuego y cuando esté caliente, añádalo a la paellera con el resto de los ingredientes.

Tercero. Lave y trocee los pimientos y las habichuelas. Lave las arvejas y añada estos ingredientes a la paellera. Déjelo hervir durante cinco minutos y añada el arroz, que deberá cocinarse lentamente, durante un cuarto de hora.

➤ **Sugerencia:**

Presente la paellera en la mesa adornada con unos trocitos de limón (tantos como comensales) y sívala caliente.

PASTAS

La pasta se debe cocinar en un caldero grande sin tapar, de manera que hierva libremente en agua, abundante, con un poco de sal y una cuchara sopera de aceite de oliva para que la pasta quede suelta y suave.

La proporción aconsejable es de un litro de agua por cada 100 gramos de pasta.

Ponga el agua a hervir con una hoja de laurel o sin ella. Espere que hierva, póngale un poco de sal y luego añada la pasta. Déjelo a fuego medio y remueva, de vez en cuando, con una cuchara de madera. El tiempo de cocción varía según la calidad, el tipo de pasta (gruesa o fina) y la intensidad del fuego. Por lo general, se cocina en un tiempo que oscila entre los tres y diez minutos.

La pasta estará en su punto "al dente" cuando esté cocida por dentro pero al probarla tiene una cierta consistencia, no resulta pastosa. Si le gusta comerla un poco más hecha, el tiempo de cocción puede ser un poco mayor.

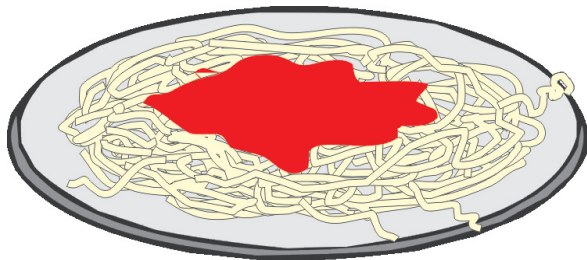
Es muy importante escurrirla rápidamente con un colador y condimentarla con la salsa ya preparada anteriormente.

Las cantidades aconsejadas son:

*Pasta pequeña (fideos, estrellas...): **20 gramos por persona (para caldos y sopas).***

*Pasta más gruesa (espaguetis, macarrones, tallarines...): **de 80 a 100 gramos por persona.***

*Otras (lasaña o canelones): **3 ó 4 placas de para rellenar.***



MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN

Ingredientes:

- 80 gramos de macarrones por persona (en crudo)
- 2 tomates grandes maduros
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 2 latas de atún
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Poca sal
- Agua

Preparación:

Primero. Ponga en un caldero alto abundante agua, déjela que hierva y añádale los macarrones.

Segundo. Pele la cebolla, los tomates, los dientes de ajos, lávelo todo junto, incluido el pimiento y trocee todos los ingredientes.

Tercero. En una sartén ponga el aceite y dore la cebolla, añada el pimiento, los dientes de ajo, los tomates y un poco de sal. Deje que se cocine a fuego lento y revuelva con una cuchara de madera, ayudando a que se deshagan los tomates.

Cuarto. Añada el atún muy bien escurrido a la salsa y desmenúcelo en ésta.

Quinto. Deje pasar unos diez minutos y pruebe los macarrones; si están en su punto, escúrralos en un colador. Páselos a una fuente honda y añádales la salsa.

CANELONES DE ATÚN

Ingredientes:

Pasta de canelones (blanca y verde)
3 cucharadas de harina
Medio litro de leche desnatada
Una lata de atún
2 vasos de salsa de tomate
2 cucharadas soperas de queso rallado
3 cucharadas soperas de aceite de oliva
Nuez moscada
Poca sal

Preparación:

Primero. Ponga la pasta en remojo en agua fría durante una hora.

Segundo. Para preparar la bechamel utilice una sartén, ponga el aceite de oliva, deje que se caliente un poco y añada las tres cucharadas de harina. Remuévalo. Ahora, añada un poco de leche fría y, sin dejar de remover, vaya añadiendo el resto de la leche. Póngale un poco de sal y nuez moscada y ya está. Resérvela a un lado.

Tercero. Cocine la pasta en abundante agua, un poco de aceite de oliva y cuidando que no se pegue. Cuando esté guisada, escúrrala bien y póngala en una bandeja. (Debe estar suficientemente seca).

Cuarto. Mezcle el atún con un poco de salsa de tomate casera y un poco de bechamel. Ponga un poco de esta masa encima de cada hoja de pasta y enróllelas. Reserve el resto de la bechamel.

Quinto. Coloque los canelones en una bandeja de horno. Viértale encima la bechamel restante y espolvoree todo con el queso rallado para seguidamente, gratinarlo en el horno.

➤ **Sugerencia:**

Si lo desea, puede utilizar cazuelas individuales de barro poniendo dos o tres canelones por persona.

ENSALADA DE MACARRONES O ESPIRALES

Ingredientes:

250 gramos de macarrones o espirales
1 cebolla roja
1 zanahoria
1 pimiento verde
1 tomate ensalada grande
1 lechuga
1 lata de atún
3 cucharadas soperas de aceite de oliva
Vinagre
Poca sal

Preparación:

Primero. Cocine los macarrones “al dente” o un poco más pasados (a su gusto), escúrralos, páselos por un chorro de agua fría y resérvelos.

Segundo. Lave bien la lechuga, trocéela y póngala en una fuente. Pele, lave, pique la cebolla y el tomate y añada ambos ingredientes a la fuente.

Tercero. Lave el pimiento, córtelo y añádalo a la fuente. Raspe la zanahoria, lávela, píquela y añádala también.

Cuarto. Ahora, escurra muy bien el atún y añádalo a la ensalada.

Quinto. Añada los macarrones a la fuente, aliñe con el aceite, el vinagre, un poco de sal (o sin sal) revuelva bien y sírvala fría.

➤ **Sugerencia:**

Puede adornar la fuente con unas ramitas de perejil o unos trozos de tomate.

ESPAGUETIS CON CALABACINES

Ingredientes:

- 3 calabacines medianos
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Un cuarto litro de caldo de verduras (casero y en su defecto, agua)
- 3 litros de agua
- 360 gramos de espaguetis
- 1 cucharada de orégano
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Poca sal

Preparación:

Primero. Lave muy bien los calabacines, córtelos y déjelos a un lado. Pele la cebolla y los dientes de ajo, lávelos y píquelos.

Segundo. Ponga el aceite en una sartén con el fuego bajo y añada el ajo y la cebolla, dejándolos que se sofrían un poco. Añada los calabacines, sin dejar de remover, y vierta el caldo ya caliente junto con el orégano y un poco de sal. Tápelos y deje que se guise durante un cuarto de hora

Tercero. Cocine la pasta "al dente". Una vez cocida, escúrrala, añada los calabacines y ya está listo para servir.

➤ **Sugerencia:**

Si lo desea puede poner la pasta cocida en una fuente y los calabacines aparte para que cada comensal se sirva la cantidad que desee.

ESPAGUETIS CON PEREJIL

Ingredientes:

- 80 gramos de pasta por persona
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil

Preparación:

Primero. Prepare la pasta tal y como se ha explicado anteriormente.

Segundo. Mientras se cocina la pasta, pele los ajos, lávelos y córtelos en rodajas finas. Lave el perejil, píquelos finos y resérvelos.

Tercero. Ponga el aceite en una sartén y sofría los ajos ligeramente.

Cuarto. Cuando la pasta esté cocida y escurrida, póngala en una fuente. Ahora, vierta por encima el aceite con los ajos y el perejil.

➤ **Sugerencia:**

Esta receta también se puede realizar con otras especias como orégano, albahaca,...

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes para la salsa de tomate:

- Tres cuartos kilos de tomates maduros
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña
- Un poco de sal
- 1 cucharadita pequeña de azúcar

Preparación:

Primero. Prepare la pasta con ya se ha indicado.

Segundo. Pele, lave y pique la cebolla. Ponga a fuego bajo un caldero con el aceite. Cuando esté caliente añádale la cebolla y déjela unos cinco minutos, sin dejar que se dore.

Tercero. Pele los tomates, córtelos y quítele las semillas. Añádalos al caldero juntamente con la cebolla. Manténgala al fuego hasta que los tomates estén deshaciéndose. Macháquelos con la cuchara de madera o la espumadera para que se deshagan lo más posible.

Cuarto. Déjela unos quince minutos al fuego y después pásela por el pasapurés.

Quinto. Añada, ahora, el azúcar¹² para quitar un poco de acidez al tomate, un poco de sal y remueva muy bien la salsa.

Sexto. Escurra la pasta, póngala en una fuente y añádale la salsa de tomate.

➤ **Sugerencia:**

La salsa de tomate también se puede preparar poniéndole una hoja de laurel o añadiéndole un poco de tomillo u orégano. Estos condimentos proporcionan a la salsa un sabor diferente.

¹² Si usted es una persona obesa o diabética intente no añadir azúcar a ver cómo queda. Seguramente tendrá peor sabor pero es más saludable. (Nos han educado con la cultura del uso del azúcar y lo empleamos en muchos alimentos y platos que, de habernos acostumbrado a los sabores naturales de los alimentos, no lo necesitarían. Lo mismo habría que decir de la sal. Mejor, sin sal. Es más saludable).

LASAÑA DE ESPINACAS

Ingredientes:

- 12 hojas de pasta de lasaña
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 300 gramos de espinacas
- 150 gramos de jamón serrano o una lata de atún
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 4 cucharadas soperas de queso rallado
- Poca sal

Preparación:

Primero. Pele la cebolla y los tomates. Lave y pique estos ingredientes. En una sartén ponga el aceite y rehogue la cebolla, los tomates, las espinacas y el jamón. Reserve este rehogado.

Segundo. Mientras, ponga a hervir las hojas de pasta de lasaña, siguiendo las indicaciones de preparación que se han dado anteriormente. Cuando estén cocinadas, escúrralas y séquelas con un paño limpio.

Tercero. En un molde ligeramente engrasado con aceite de oliva ponga una capa de pasta; después, una capa del rehogado con los demás ingredientes; a continuación, una capa de pasta y otra de ingredientes; acabando con la última capa de pasta (total tres capas de pasta). Prepare del mismo modo las otras.

Cuarto. Espolvoréelas con el queso rallado e introdúzcalas en el horno. Manténgalas en el horno durante media hora a una temperatura de 150 grados.

➤ **Sugerencia:**

La lasaña es un plato que tiene numerosas variantes. Póngale imaginación y pruebe con distintas verduras, con atún, como los canelones, etc. Las pastas consumidas con moderación son un alimento saludable. 100 gramos, producen cerca de 400 kilocalorías, son una fuente importante de carbohidratos, contienen proteínas y pocas grasas, ácido fólico y otras vitaminas, potasio, fósforo y otros minerales.

TALLARINES CON CARNE

Ingredientes:

360 gramos de tallarines
Un cuarto kilo de carne de ternera picada
1 puerro
2 zanahorias
1 cebolla grande
4 cucharadas soperas de aceite de oliva
Salsa de tomate
Poca sal
Pimienta
Agua

Preparación:

Primero. Pele la cebolla y raspe las zanahorias. Lave el puerro, la cebolla y las zanahorias. Pique todo pequeñito.

Segundo. Rehogue estos ingredientes en una sartén grande con el aceite de oliva.

Tercero. Añádale un poco de sal y pimienta a la carne picada. Vigile el rehogado y cuando la verdura esté cocida, en su punto, se le añade la carne picada y se saltea bien para que coja color. En el momento en que la carne esté hecha, añádale la salsa de tomate y mézclelo todo muy bien.

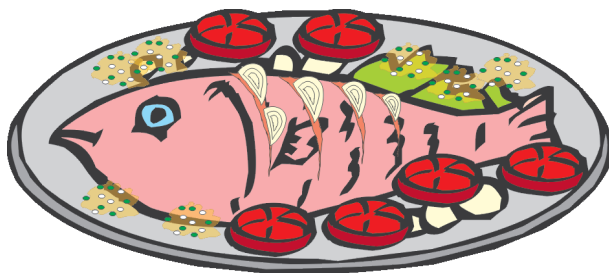
Cuarto. Los tallarines se cocinan “al dente” o a su gusto, como ya se ha indicado, y una vez escurridos se les añade la salsa que hemos preparado y ya están listos para servir.

➤ **Sugerencia:**

Esta receta también se puede preparar con atún en lugar de carne. La cocina saludable, como ya va viendo usted, es un arte que requiere imaginación, gusto y los conocimientos de alimentación y nutrición.

PESCADOS

El consumo de pescados en Canarias es bajo. Es preciso incrementarlo. Los pescados son una importante fuente de proteínas de alto valor biológico, contienen ácidos grasos poliinsaturados tipo OMEGA-3 (que tienen la capacidad de actuar como protectores de la enfermedad del corazón), minerales y vitaminas. Debemos consumirlos dos o tres veces por semana.



SAMA AL HORNO

Ingredientes:

- 1 sama de un kilo y medio, aproximadamente
- 2 cebollas grandes
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- Medio vaso de aceite de oliva
- Poca sal
- Vinagre
- Pimienta

Preparación:

Primero. Lave el pescado, quítele las escamas y límpielo, separando la cabeza y parte de la ventriera para hacer el caldo.

Segundo. Pele, lave y corte la cebolla y el tomate en aros, colocándolos sobre una fuente.

Tercero. Ponga un poco de sal y pimienta, por dentro y por fuera, a la sama y añádale los ajos pelados y picados muy pequeños.

Cuarto. Coloque la sama en la fuente y hágale unos cortes introduciendo en los mismos, láminas del limón ya cortado y lavado.

Quinto. Rocíe el pescado con el aceite y vinagre.

Sexto. Introduzca la fuente en el horno y deje que se cocine despacio, procurando rociar el pescado con el jugo que va soltando.

➤ **Sugerencias:**

1. *El tiempo de cocción aproximado es de veinte minutos por kilo de pescado, siempre dependiendo de la potencia del horno. Para asegurarse de que esté cocinado se puede utilizar un trinchante, de esta manera no se pasará de cocción y no quedará seco.*

2. *Esta misma receta se puede realizar con otro tipo de pescado: brecas, percas, etc.*

ATÚN FRESCO A LA PLANCHA

Ingredientes:

- 4 filetes de atún fresco
- 1 ramita de perejil
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Poca sal

Preparación:

Primero. Lave bien el perejil y píquelo; pele los dientes de ajo y córtelos en láminas.

Segundo. Sazone el pescado y póngale el ajo y el perejil por encima.

Tercero. En una plancha o una sartén antiadherente ponga una cucharada de aceite de oliva y pase los filetes de atún.

ATÚN AL HORNO

Ingredientes:

- 4 rodajas de atún
- 3 tomates maduros medianos
- 100 gramos de aceitunas sin hueso
- 3 cucharadas soperas de pan rallado
- 1 ramita de tomillo
- 2 cucharadas de alcaparras
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Pimienta
- Poca sal

Preparación:

Primero. Coloque las rodajas de atún en una bandeja de horno y póngales un poco de sal y pimienta, las cuatro cucharadas de aceite y el pan rallado por encima.

Segundo. Pele los tomates, quíteles las semillas, macháquelos y añádalos a la bandeja. Pique las aceitunas e incorpórelas a la bandeja. Añada el tomillo y las alcaparras.

Tercero. Caliente el horno a 160 grados e introduzca la bandeja. Manténgala en el horno durante unos cuarenta minutos, aproximadamente.

➤ **Sugerencia:**

Este plato se puede acompañar con una papa sancochada y un poco de ensalada.

CHERNE ENCEBOLLADO

Ingredientes:

- 4 rodajas de cherne sin espinas
- 2 pimientos rojos
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 3 cucharones de salsa de tomate
- Aceite de oliva
- 2 cucharadas de harina
- Medio vaso de vino blanco
- Tomillo, laurel, pimienta y poca sal

Preparación:

Primero. Pase las rodajas de pescado por la harina. Ponga el aceite de oliva en una sartén y fría el pescado enharinado. Cuando esté frito, apártelo y resérvelo.

Segundo. Pele, lave y corte la cebolla en tiras. Ponga en un caldero dos cucharadas de aceite de oliva y pase la cebolla. Añada el pimiento lavado y cortado. Coloque el pescado sobre los ingredientes anteriores y añádale la salsa de tomate, una ramita de tomillo, una hoja de laurel, un poco de sal, un poco de pimienta y el medio vaso de vino blanco.

Tercero. Déjelo a fuego lento durante unos veinte minutos. Sirvase caliente.

➤ **Sugerencia:**

Presente el plato con el pescado por un lado, con un poco de salsa por encima y una papa sancochada al lado.

CHICHARROS FRITOS

Ingredientes:

- 1 kilo de chicharros frescos
- 2 vasos pequeños de aceite de oliva
- 2 cucharadas soperas de harina
- Mojo verde
- Poca sal marina

Preparación:

Primero. Limpie el pescado, quitándole las tripas y las agallas. Lávelo y póngale un poco de sal marina.

Segundo. Ponga la harina en un plato y pase por ella los chicharros, de modo que queden bien enharinados. Fríalos con el aceite de oliva bien caliente.

Tercero. Una vez fritos ponga en una bandeja y rocíe con un poco de mojo verde (véanse recetas de mojos).

➤ **Sugerencias:**

1. *Acompañe los chicharros con ensalada y unas papas arrugadas o sancochadas.*

2. *Puede realizar la misma receta con sardinas¹³, longorones, etc.*

¹³ La sardina es la excepción de los peces por ser una fuente de vitamina B₉ o ácido fólico (es el único pescado que la contiene). Esta vitamina es muy necesaria antes y durante el embarazo para evitar malformaciones del feto.

FILETES DE LENGUADO A LA NARANJA

Ingredientes:

Tres cuartos kilos de filetes de lenguado
4 dientes de ajo
3 naranjas dulces
1 limón
4 ramitas de perejil
8 cucharadas soperas de aceite de oliva
Azafrán
1 cucharada de postre de maicena (harina de maíz refinada)
Poca sal

Preparación:

Primero. Ponga el aceite en una sartén a fuego medio y dore los filetes de lenguado con un poco de sal (procure que no se partan). Resérvelos a un lado.

Segundo. Exprima las naranjas y el limón. Cuele el zumo. Coloque los filetes de pescado en un caldero y añádale el zumo de las naranjas y el limón.

Tercero. Pele los dientes de ajo, píquelos y sofríalos en el mismo aceite del pescado. Cuando estén dorados añádale el perejil bien lavado y picado.

Cuarto. Ahora, añade al pescado el aceite con los ajos y el perejil. Póngalo al fuego y cuando hierva unos minutos añádale un poco de azafrán, diluya la maicena en un poco de agua y añádasela también. Déjelo unos minutos al fuego y luego, apártelo.

➤ **Sugerencia:**

Reserve una ramita de perejil picada muy finita para adornar el plato.

LENGUADO AL HORNO CON VERDURAS

Ingredientes:

- 4 filetes de lenguado
- 2 cebollas medianas
- 2 tomates
- 1 pimiento rojo
- 4 hojas de laurel
- Apio
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Poca sal

Preparación:

Primero. Pele la cebolla y córtela en rodajas. Lave los tomates, el apio, el pimiento y córtelos también.

Segundo. Coja una bandeja de horno y ponga una primera capa de verdura en el fondo, que sirva de base. Coloque encima los filetes de lenguado y póngales un poco de sal. Cubra, ahora, los filetes con el resto de la verdura.

Tercero. Coloque una hoja de laurel encima de cada filete, y rocíe cada uno, con una cucharada de aceite de oliva.

Cuarto. Caliente el horno previamente, a una temperatura de 160 grados y, después, introduzca la bandeja. Manténgala durante unos veinte minutos, aproximadamente (en función de la cantidad de pescado, el grosor del filete, la cantidad de verdura...).

➤ **Sugerencia:**

Este plato puede ser complementado con otras hortalizas; igualmente, se pueden emplear otros condimentos: sustituir la sal por pimienta blanca molida... Ponga su imaginación a funcionar... ¡Y a comer, con moderación!

MERLUZA EN SALSA VERDE

Ingredientes:

- 4 rodajas de merluza
- 1 cebolla grande
- 5 dientes de ajo
- 200 gramos de harina
- Medio vaso de vino blanco
- 1 bote de espárragos
- 100 gramos de gambas
- 1 manojo grande de perejil
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Poca sal
- 1 vaso de agua o de caldo de pescado (véase la receta siguiente)

Preparación:

Primero. Pele y pique los ajos y la cebolla. Ponga el aceite en una sartén, a fuego lento, y añada los ajos y la cebolla. Déjelos unos minutos y cuando la cebolla empiece a quedarse blanquecina añada los filetes de merluza enharinados y con un poco de sal.

Segundo. Dé la vuelta a los filetes con cuidado y procure que no se partan. Añada el vino blanco, el agua de los espárragos, las gambas lavadas, el perejil lavado y picado, el vaso de agua o de caldo de pescado y déjelo cocinar a fuego lento.

➤ **Sugerencia:**

Es preferible realizar esta receta con el caldo de pescado. Caso negativo, hágalo con agua, aunque el resultado final del plato no será el mismo. Una buena idea sería tener caldo congelado en recipientes individuales. Le podría sacar de apuros en un momento dado.

CALDO DE PESCADO O FONDO DE PESCADO

Ingredientes:

- 1 cabeza de pescado y espina
- 2 tallos de apio
- 1 puerro
- 1 hoja de laurel
- 3 tallos de perejil
- Media cucharadita de tomillo
- Poca sal
- Medio vaso de vino blanco
- Un litro y medio de agua

Preparación:

Ponga todos los ingredientes al fuego y déjelo hervir durante media hora. Una vez guisado cuélelo y ya estará listo. Sírvese caliente.

➤ **Sugerencias:**

- 1. Puede tomarlo solo o poner unos trozos de pan en el fondo del plato con una ramita de hierbahuerto y añadirle el caldo caliente.*
- 2. El caldo sobrante lo puede congelar siguiendo la sugerencia indicada en la receta «merluza en salsa verde».*

PESCADO EN SALSA

Ingredientes:

Tres cuarto kilos de filetes o rodajas de corvina, cherne o similar.

1 pimiento rojo

150 gramos de harina

1 vaso de aceite de oliva

Poca sal

Para la salsa:

1 cebolla grande

Medio kilo de tomates

3 dientes de ajo

1 hoja de laurel

1 vaso de vino blanco

100 gramos de guisantes

Preparación:

Primero. Lave el pescado, póngale un poco de sal, páselo por harina y fríalo en el aceite de oliva. Cuando esté frito, colóquelo en un caldero.

Segundo. Lave el pimiento, córtelo y fríalo en el mismo aceite del pescado. Una vez frito añádalo al caldero juntamente con la hoja de laurel.

Tercero. En la misma sartén, con poco aceite, rehogue la cebolla pelada y picada, los ajos pelados, los tomates pelados y sin semillas. Emplee fuego lento durante unos veinte minutos.

Cuarto. A continuación, pase el rehogado anterior por el pasapurés. El puré resultante añádalo al caldero que contiene el pescado. Añádale, también, los guisantes y el vino blanco. Déjelo que hierva durante unos diez minutos. Déjelo reposar y sírvalo caliente.

SANCOCHO CANARIO

Ingredientes:

1,5 kilos de pescado salado (cherne)	Un cuarto kilo de gofio
Medio kilo de batata	2 kilos de papas
4 litros de agua	Mojo rojo o verde

Preparación:

Primero. Ponga el pescado de remojo con, al menos, doce horas de antelación y cámbiele el agua varias veces. Ahora vamos a preparar el sancocho. pele las papas y las batatas. Trocéelas y lávelas. Ponga agua fría en un caldero y añada, por este orden, las batatas, las papas y el pescado.

Segundo. Ponga el caldero al fuego y cuando las papas estén cocidas (verifíquelo pinchándolas con un tenedor), se escurre el agua reservándola para amasar la pella de gofio¹⁴. Coloque en una bandeja las papas y las batatas; y en otra, el pescado. El mojo se sirve en pequeñas hondillas desde donde cada uno se va sirviendo.

Cuarto. Es costumbre acompañar el sancocho con una pella de gofio, que se prepara poniendo el gofio en el lebrillo y añadiéndole, poco a poco, el caldo caliente y revolviendo hasta formar una masa uniforme, a la que se da forma de pan y se corta en láminas. Cada comensal se va sirviendo papas, pescado, batatas, mojo y gofio.

➤ Sugerencias:

1. *Este plato típico canario se suele acompañar de una ensalada que cada comensal se va sirviendo a su gusto.*

2. *Como norma general, el pescado siempre se pone en agua fría, cuando se va a cocinar; mientras que la carne, en agua caliente. Nunca al revés porque el pescado se «engrificaría» y la carne quedaría «babosa».*

¹⁴ Si usted es una persona hipertensa (tensión alta) es mejor que amase el gofio con agua; de este modo, ingerirá menos sal. La sal y la hipertensión son incompatibles, «no se llevan bien».

VIEJA SANCOCHADA¹⁵

Ingredientes:

1 vieja de un kilo o varias si son pequeñas. Siempre frescas
Perejil, cilantro
1 tomate
Agua
1 cebolla
Poca sal
2 dientes de ajo

Preparación:

Primero. Ponga agua fría en un caldero y añada la cebolla pelada y partida en dos, el tomate sin pelar (bien lavado con una cortada en forma de cruz en la base), los dientes de ajo pelados y un poco de sal gorda.

Segundo. Añada, a continuación, el perejil, el cilantro y el pescado limpio pero con escamas. Déjelo hervir todo junto durante unos veinte minutos. Se sirve caliente.

➤ **Sugerencias:**

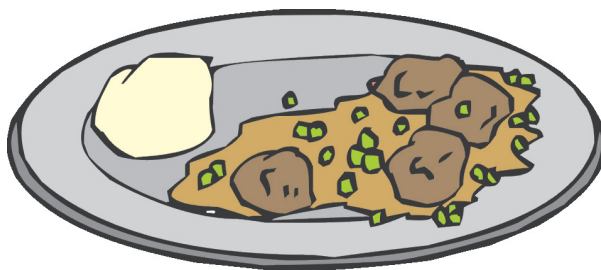
1. *Con el caldo caliente puede escaldar un poco de gofio y añadirle una ramita de hierbahuerto.*

2. *Este plato se puede acompañar con un poco de ensalada y un poco de mojo verde o rojo; o con aceite y vinagre y, opcionalmente, con un poco de pimienta picante. También se puede acompañar con unas papas cocidas o arrugadas (si no padece de hipertensión). Las papas arrugadas no son recomendables para las personas hipertensas. Véase nota de pie de página.*

¹⁵ La vieja es un pescado autóctono de Canarias y una muestra de nuestra gastronomía. Esmérese en su elaboración culinaria (muy simple, como ha visto) y muéstrelo a las personas foráneas. Es un pescado que hay que consumir muy fresco porque se estropea rápidamente.

CARNES

Las carnes son una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales. Sin embargo, conviene tomarlas con moderación dado su alto contenido en grasas. Las carnes blancas o magras se pueden comer dos o tres veces por semana; y las rojas, pocas veces al mes.



ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE Y PAPAS SANCOCHADAS

Ingredientes:

- Medio kilo de carne molida magra
- 1 ramita de perejil
- 4 dientes de ajo
- 2 huevos
- Poca sal
- Nuez moscada, tomillo, pimienta blanca
- Medio vaso de vino blanco
- Harina
- 2 tomates maduros
- Medio kilo de papas
- Aceite de oliva

Preparación:

Primero. Ponga la carne en una palangana con un poco de sal.

Segundo. Lave y pique muy finos los ajos y el perejil y agréguelos a la carne, dejándolo reposar.

Tercero. Pele la cebolla y el tomate y córtelos en trozos muy pequeños. Pele las papas, lávelas y póngalas a sancochar en abundante agua (para saber si están sancochadas, pínchelas con un tenedor).

Cuarto. En un caldero chato con dos cucharadas de aceite, dore la cebolla durante unos cinco minutos y después añada el tomate a fuego lento hasta que esté deshecho (acelere el proceso presionando con la espumadera). Agréguele el tomillo, la pimienta blanca la nuez moscada, un poco de sal y el vino blanco.

Quinto. A la carne, añádale los huevos batidos y revuelva todo con una cuchara de madera. Con esta masa, forme con las manos unas bolas.

Sexto. Espolvóree las albóndigas con harina y dórelas un poco en una sartén con aceite bastante caliente.

Séptimo. Retire las albóndigas y páselas al caldero con la salsa, añadiéndole agua hasta cubrir las y déjelo al fuego hasta que la carne esté guisada y la salsa espesa (10 minutos aproximadamente).

Octavo. Añada las papas a la salsa y sirva.

CINTA DE LOMO CON PIÑA

Ingredientes:

- 1 cinta de lomo de cerdo (un kilo, aproximadamente)
- 2 cucharadas soperas de mostaza dulce
- 1 lata de piña en almíbar
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Pimienta molida
- Poca sal (gorda)

Preparación:

Primero. Quítele la grasa visible a la carne. Póngale un poco de sal gorda y pimienta molida. Hágale unos cortes transversales hasta la mitad de la altura, separados dos centímetros. Ponga en cada corte una rodaja de piña en almíbar (reserve el almíbar) y colóquela en una fuente de horno. Adorne la fuente con los trozos de piña sobrantes.

Segundo. Mezcle dos cucharadas soperas de mostaza dulce con las cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva. Vierta la mezcla sobre la carne, añadiendo un poco de almíbar de la piña.

Tercero. Déjela cocinar al horno a una temperatura de 180°, durante unos cuarenta y cinco minutos. Procure que no se queme. Rocíe, de vez en cuando la carne con su propia salsa. Sirvala caliente.

➤ **Sugerencia:**

Se puede acompañar con una menestra de verduras o con una verduras al vapor.

HAMBURGUESA CASERA

Ingredientes:

- 450 gramos de carne picada magra (sin grasa)
- 1 cebolla pequeña
- 2 pimientos morrones
- 1 huevo
- 4 cucharadas soperas de harina
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Poca sal

Preparación:

Primero. Pele la cebolla, lávela y píquela muy pequeña. Ponga dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén y rehogue la cebolla, a fuego lento, hasta que quede blanda. Retírela del fuego.

Segundo. Añada a la sartén los pimientos lavados y picados, la carne y el huevo. Mezcle todo muy bien.

Tercero. Separe la mezcla obtenida en porciones e intente darle forma de hamburguesa.

Cuarto. Ahora, pase la hamburguesas por un poco de harina y fríalas en una sartén con el resto del aceite.

➤ **Sugerencia:**

Se pueden acompañar las hamburguesas con cualquiera de las ensaladas presentadas en este recetario.

POLLO ASADO

Ingredientes:

- 1 pollo entero mediano (limpio y sin piel)
- Un cuarto kilo de cebolla
- 1 cabeza de ajos
- Medio limón
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Poca sal

Preparación:

Primero. Pele la cebolla, lávela y córtela en trozos grandes. Mezcle los dientes de ajo enteros con su piel (bien lavados) con la cebolla y el zumo de medio limón.

Segundo. Rellene el pollo con los ingredientes anteriores (de este modo queda más sabroso), rocíelo con el aceite y añádale un poco de sal.

Tercero. Colóquelo en una bandeja de horno, y cocínelo a una temperatura de 180° centígrados, durante una hora aproximadamente.

➤ **Sugerencia:**

Puede acompañar el pollo con un poco de arroz blanco, una ensalada o unas verduras al vapor.

POLLO EN SALSA

Ingredientes:

- 1 pollo mediano (sin piel)
- 2 cebollas medianas
- 2 tomates medianos
- 6 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- Un cuarto kilo de champiñones
- 1 vasito de vino blanco
- 1 tacita de aceite
- Tomillo, laurel, nuez moscada y poca sal

Preparación:

Primero. Parta el pollo en trozos pequeños, póngalo en el fondo de un caldero con el aceite y un poco de sal.

Segundo. Pele las cebollas, los tomates, los dientes de ajo y raspe las zanahorias. Lávelo todo muy bien y píquelo.

Tercero. Añada las cebollas, los tomates, los ajos y la zanahoria al caldero, junto con la nuez moscada, la hoja de laurel, el tomillo, el vaso de vino y los champiñones bien lavados.

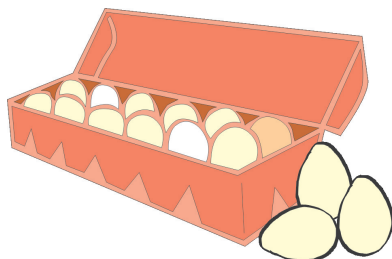
Cuarto. Póngalo al fuego y déjelo hasta que esté hecho (lo sabrá porque la carne se desprende fácilmente del hueso). Sírvaselo caliente.

➤ **Sugerencias:**

1. *Se puede acompañar con arroz blanco o papas guisadas.*
2. *Este plato también se puede preparar con unas papas cortadas en cuadraditos, añadiéndolas al caldero unos quince minutos después de ponerlo al fuego.*

HUEVOS

Es un alimento rico en proteínas, grasas, vitaminas y minerales. La yema tiene un alto contenido en colesterol (más de 250 miligramos). Es preciso consumirlos con moderación (dos o tres por semana).



HUEVOS AL PLATO

Ingredientes:

- 4 huevos
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Poca sal

Preparación:

Primero. En cazuelas de barro individuales ponga una cucharada de aceite de oliva en cada una e introdúzcalas en el horno para calentar un poco el aceite.

Segundo. Casque un huevo en cada una de las cazuelas de barro, añada un poco de sal (mejor sin sal) y métalas en el horno que previamente, ha encendido (sólo la parte inferior). Manténgalas en el horno hasta que la clara esté cuajada y la yema líquida.

➤ **Sugerencias:**

- 1. Puede acompañar los huevos con unas tostadas de pan.*
- 2. Este plato se puede preparar, también, añadiéndole unos guisantes a cada cazuela, un poco de cebolla picada, tomate pelado, pimientos morrones y unos trocitos de jamón serrano, haciendo un sofrito y añadiéndole después el huevo.*

HUEVOS ESCALFADOS

Ingredientes:

- 4 huevos
- 1 litro de agua
- 1 cucharada sopera de zumo de limón o de vinagre

Preparación:

Primero. Ponga el agua a hervir con el zumo de limón o el vinagre. Parta el huevo y manténgalo en una taza o en un vaso.

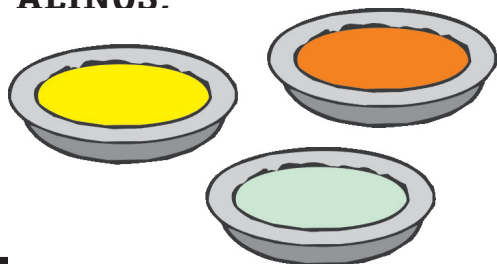
Segundo. Cuando el agua empiece a hervir vierta el huevo en la misma, con mucho cuidado y casi desde la superficie del agua, para que no se rompa la yema.

Tercero. Déjelo a fuego lento durante tres minutos y sáquelo, a continuación, con una espumadera. Sírvalo caliente y con mucho cuidado.

➤ **Sugerencia:**

Los huevos escalfados pueden acompañarse de una tostada de pan y con champiñones, o unas verduras al vapor o unos espárragos.

MOJOS, SALSAS, ALIÑOS. CONDIMENTOS



MOJO ROJO

Ingredientes:

- Media cucharadita de cominos
- 1 pimienta picante
- 2 pimientas rojas (o pimientos choriceros secos)
- 6 dientes de ajo
- 1 cucharada rasa de pimentón
- 1 taza de aceite de oliva
- 2 tacitas de vinagre
- Miga de pan
- Poca sal gruesa

Preparación:

Primero. Pele los dientes de ajo y píquelos. Pique también las pimientas rojas (si están secas ha de ponerlas en remojo con agua caliente).

Segundo. Ponga en un mortero los dientes de ajo picados, la pimienta, la pimienta picante (quítele la semilla y píquela un poco), los cominos y un poco de sal gruesa. Maje estos ingredientes hasta que se forme una masa, añádale el pimentón y el aceite de oliva poco a poco mientras revuelve.

Tercero. Añada la miga de pan y el vinagre y revuelva con la manilla del mortero hasta que esté todo bien mezclado.

➤ **Sugerencia:**

El mojo rojo se suele emplear para acompañar las papas arrugadas, el sancocho, las papas sancochadas, pescado sancochado y otros platos.

MOJO ROJO (Otra variante)

Ingredientes:

2 pimientos rojos	6 dientes de ajo
2 tacitas de aceite de oliva	Poca sal gruesa
2 cucharadas de vinagre	Un poco de pimentón
1 cucharadita de cominos	Un poco de orégano

Preparación:

Primero. Pele los dientes de ajo y lave los pimientos.

Segundo. Maje los cominos y los ajos en un mortero con un poco de sal y un poco de pimentón.

Tercero. Trocee los pimientos y añádalos al mortero. Maje todo junto y cuando tenga hecha una masa añada el aceite de oliva y el vinagre. Finalmente, cuando el mojo esté hecho, añádale un poco de orégano.

MOJO VERDE

Ingredientes:

1 manojo de cilantro	1 cucharadita de cominos
Medio pimiento verde	6 dientes de ajo
2 tacitas de aceite de oliva	Un pellizco de sal gruesa
2 cucharadas de vinagre	

Preparación:

Primero. Pele los dientes de ajo y lave el perejil y el pimiento.

Segundo. Maje los cominos en un mortero. Añádale los ajos pelados, poca sal y májelo todo.

Tercero. Añada el perejil y el pimiento picado y siga majando hasta que forme una masa, añada entonces el aceite de oliva y por último el vinagre.

MOJO DE AGUACATE

Ingredientes:

1 aguacate maduro	1 cucharada de cominos
El zumo de un limón	6 dientes de ajo
1 tacita de aceite de oliva	1 manojo de cilantro
1 cucharada de vinagre	Unos granos de sal gruesa

Preparación:

Primero. Pele los dientes de ajo y májelos en un mortero con los cominos y un poco de sal gruesa.

Segundo. Añada el aguacate pelado con el zumo de limón y el cilantro bien lavado. Májelo y mézclelo bien hasta formar una masa.

Tercero. Añada ahora, el aceite de oliva; y por último, el vinagre y mezclándolo todo muy bien.

MOJO DE TOMATES

Ingredientes:

3 tomates maduros asados	6 dientes de ajo
2 tacitas de aceite de oliva	Unos granos de sal gruesa
2 cucharadas de vinagre	Un poco de azúcar
1 cucharada de cominos	

Preparación:

Primero. Pele los dientes de ajo y májelos en un mortero con los cominos y un poco de sal gruesa.

Segundo. Añada los tomates asados pelados y májelos junto con los ajos y cominos.

Tercero. Una vez tenga una masa, añada el aceite de oliva y después el vinagre. Si lo desea se puede añadir un poco de azúcar al mojo para contrarrestar la acidez del tomate. Es más saludable sin azúcar.

SALSA DE TOMATE

Ingredientes:

- Tres cuartos kilos de tomates maduros
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña
- Un poco de sal
- 1 cucharadita pequeña de azúcar

Preparación:

Primero. Pele, lave y pique la cebolla. Ponga a fuego bajo un caldero con el aceite. Cuando esté caliente añádale la cebolla y déjela unos cinco minutos, sin dejar que se dore.

Segundo. Pele los tomates, córtelos y quítele las semillas. Añádalos al caldero juntamente con la cebolla. Manténgala al fuego hasta que los tomates estén deshaciéndose. Macháquelos con la cuchara de madera o la espumadera para que se deshagan lo más posible.

Tercero. Déjela unos quince minutos al fuego y después pásela por el pasapurés.

Cuarto. Añada ahora, el azúcar¹⁶ para quitar un poco de acidez al tomate, un poco de sal y remueva muy bien la salsa.

¹⁶ Emplee poco azúcar, es más saludable. Los ingredientes que ha empleado ya contienen carbohidratos.

VINAGRETA

Ingredientes:

2 cucharadas de vinagre	Poca sal
6 cucharadas de aceite de oliva	Pimienta molida

Preparación:

Primero. Mezcle bien estos ingredientes y ya está.

➤ **Sugerencia:**

La vinagreta resulta adecuada para pescados, ensaladas, verduras...

SALPICÓN

Ingredientes:

4 cucharadas de vinagre	Medio pimiento
12 cucharadas de aceite de oliva	1 tomate
Poca sal	1 cebolla pequeña
1 huevo duro	1 manojo de perejil

Preparación:

Primero. Pele y pique en trocitos pequeños el huevo duro, el tomate y la cebolla.

Segundo. Lave el pimiento, el perejil y píquelos todo muy pequeño.

Tercero. Mezcle todos los ingredientes.

➤ **Sugerencia:**

Puede prepararlo con atún fresco (hervido o sancochado), pescado hervido, mejillones al vapor, etc.

SALSA DE YOGUR

Ingredientes:

- 1 yogur natural desnatado
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Unas gotas de vinagre
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Poca sal
- Pimienta
- 1 cucharada de alcaparras (opcional)
- Orégano (opcional)

Preparación:

Primero. Bata el yogur con las gotas de vinagre, el aceite de oliva y el zumo de limón.

Segundo. Añada un poco de sal, la pimienta, las alcaparras y el orégano (al gusto).

ALIOLI

Ingredientes:

- 6 dientes de ajo
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva

Preparación:

Primero. Maje los ajos pelados en un mortero. Añada el aceite, poco a poco, y remueva constantemente en el mismo sentido.

MAYONESA

Ingredientes:

- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 huevo
- 2 cucharadas de vinagre o de zumo de limón.
- Poca sal

Preparación:

Primero. Parta el huevo y póngalo en la batidora con un poco de aceite. Comience a batir y vaya añadiendo, poco a poco, el resto del aceite hasta que la haya vertido del todo.

Segundo. Una vez ligada la salsa, se le añade el resto de los ingredientes (vinagre y poca sal).

➤ **Sugerencia:**

Hay que tener mucho cuidado con su preparación y conservación, sobre todo en verano. Cuando compre los huevos, asegúrese de que sean frescos (compruebe la etiqueta). Consúmala antes de dos horas (consérvela durante este tiempo en la nevera) y deseche la sobrante. ¡No la guarde para mañana! Puede ser peligroso. Se estropea con mucha facilidad.

MAYONESA SIN HUEVO

Se realiza igual que la anterior pero sustituyendo el huevo por una cantidad equivalente de leche desnatada. De este modo, no resulta tan peligrosa su conservación. Es más segura. Así lo hacen en muchos restaurantes para evitar los problemas de toxiinfecciones.

CONDIMENTOS

Emplee poca sal y utilice los condimentos que siguen para aliñar los platos que prepare.

Ajo
Azafrán
Cebolla
Cilantro
Comino
Guindilla
Hierbahuerto
Laurel
Matalauva
Mostaza¹⁷
Nuez moscada
Orégano
Perejil
Pimentón
Pimienta
Tomillo

¹⁷ Salsa que se fabrica con semillas de la planta del mismo nombre y que se utiliza para condimentar los alimentos. Puede ser picante o dulce, dependiendo de los aditivos y de la forma de prepararla.

POSTRES

En Canarias el consumo de frutas es bajo. Las frutas es una importante fuente de vitaminas y minerales. Por tanto, el postre recomendable, desde el punto de vista de una alimentación saludable, es la fruta. Los postres preparados suelen tener grasas y azúcares añadidos, por lo que son platos de un alto valor energético, que se deben consumir con moderación para no sobrepasar las necesidades energéticas diarias. Cuando son fabricados en casa sabemos lo que contienen. No ocurre lo mismo con los postres preparados: helados, bollería etc. Estos alimentos no son recomendables desde el punto de vista de una alimentación saludable. Es preferible consumir fruta por la mañana, en el almuerzo, en la cena o en cualquier otra comida del día. No obstante, a continuación encontrará distintas recetas para preparar algunos postres.



ENSALADA DE PAPAYA Y PLÁTANO¹⁸

Ingredientes:

- 1 papaya mediana
- 2 plátanos
- 1 naranja
- 1 limón
- 1 cucharada de azúcar o edulcorante (en el caso de personas con diabetes)

Preparación:

Primero. Pele la papaya, quítele las semillas y córtela en cuadraditos.

Segundo. Exprima la naranja.

Tercero. Ponga la papaya en una fuente con el zumo de naranja.

Cuarto. Pele los plátanos, córtelos en rodajas y añádalos a la fuente

Quinto. Exprima el limón y vierta el zumo en la fuente, añadiéndole el azúcar o edulcorante.

Sexto. Enfríelo un poco en la nevera y sívalo.

➤ **Sugerencia:**

Si la naranja está madura, tal vez no necesite azúcar o edulcorante. Es más saludable con su sabor natural.

¹⁸ Es un postre elaborado con fruta del país, muy sabroso, fresco, ligero y rico en vitamina C y minerales.

BEBIDA DE NARANJA Y YOGUR

Ingredientes:

- 3 yogures naturales desnatados
- 2 vasos de leche desnatada
- 3 naranjas
- 1 cucharada de azúcar o edulcorante

Preparación:

Primero. Bata el yogur.

Segundo. Exprima las naranjas.

Tercero. Mezcle el yogur, el zumo de las naranjas, la leche, el azúcar y bátalo durante un minuto.

Cuarto. Déjelo enfriar en la nevera y sírvalo en copas.

BATIDO DE PLÁTANO Y PAPAYA

Ingredientes:

- 3 plátanos maduros
- 2 vasos de leche desnatada
- 1 taza de pulpa de papaya madura

Preparación:

Primero. Pele los plátanos y córtelos en rodajas, añádale la leche desnatada y páselos a la batidora.

Segundo. Añada la pulpa de la papaya y bátala bien en la batidora hasta que el batido completo esté espeso y cremoso.

Tercero. Póngalo en la nevera y sírvalo frío.

➤ **Sugerencia:**

Puede servirlo en copas y adornarlo con unos trozos de fresa y una ramita de hierbahuerto.

NATILLAS

Ingredientes:

Tres cuartos litros de leche desnatada o semidesnatada
3 yemas de huevos
2 cucharadas soperas de azúcar o edulcorante equivalente
3 cucharadas soperas de maicena
Canela en rama y molida.

Preparación:

Primero. Separe medio vaso de leche y resérvela a un lado.

Segundo. Añada las yemas al resto de la leche y bata todo suficientemente.

Tercero. Ponga el batido anterior en un caldero al fuego, añádale la canela en rama y la cáscara de limón, bien lavada.

Cuarto. Mezcle el azúcar con la maicena y disuélvala en la leche que ha reservado.

Quinto. Vierta la mezcla anterior en la leche que está en el fuego y dele vueltas hasta que empiece a hervir. Cuando comience a hervir quítela del fuego. Ya está hecha la natilla.

Sexto. Sívala en varios recipientes y espolvoreándolos con canela molida.

Séptimo. Déjelo enfriar en el refrigerador.

ARROZ CON LECHE

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de arroz
- 1 cáscara de limón
- Medio litro de leche desnatada
- 2 cucharadas soperas de azúcar o edulcorante equivalente.
- Canela en polvo y en rama
- Agua

Preparación:

Primero. Ponga agua en un caldero y déjela al fuego. Cuando hierva añada el arroz y deje que se cocine durante unos diez minutos.

Segundo. En otro caldero ponga la leche a cocinar con la cáscara de limón bien lavada y la canela en rama.

Tercero. Cuando hayan pasado los diez minutos, quite el arroz del fuego, cuélelo con un colador grande y añádalo al caldero de la leche. Deje que se cocine durante unos doce minutos (pruebe que el arroz esté blando y los granos sueltos).

Cuarto. Agregue el azúcar¹⁹ o edulcorante, manténgalo a fuego bajo y revuelva el arroz un poco más, todavía en el fuego.

Quinto. Aparte del fuego, quite la cáscara de limón y viértalo en una fuente o en platos o recipientes de postre.

Sexto. Espolvoree el arroz con canela molida y déjelo enfriar.

➤ **Sugerencia:**

En este caso, el arroz tiene que quedar caldoso. Al enfriarse el arroz absorbe la leche y queda un poco más espeso. Si no queda caldoso, al final resultará muy espeso.

¹⁹ Aquí hemos recomendado dos cucharadas soperas de azúcar para cuatro postres, igual que en el caso de las natillas. Para unas personas resultará mucho y para otras, poco. Cuanto más azúcar, menos saludable. Utilice poco azúcar y poca sal.

CREMA DE FRUTAS HELADA

Ingredientes:

2 yogures naturales desnatados

Tres cuartos kilos de fruta de la época (melón, nectarinas, peras, ciruelas,...)

Un poco de azúcar o edulcorante equivalente (más saludable, sin azúcar)

Preparación:

Primero. Pele o lave bien las frutas, trocéelas y póngalas en una batidora.

Segundo. Añada los yogures y el azúcar o edulcorante equivalente y bátalo todo muy bien.

Tercero. Sírvala en copas. Póngalas en el frigorífico hasta que estén bien frías.

➤ *Sugerencias:*

1. *Frutas como fresas, moras, arándano, etc., proporcionan un sabor especial a la crema.*

2. *Pruebe a prepararla sin azúcar. Dependiendo del tipo de fruta y de lo madura que esté, es posible que no necesite azúcar añadido.*

ENSALADA DE FRUTAS Y YOGUR

Ingredientes:

- 2 kiwis
- 1 nectarina
- 1 plátano
- 1 manzana
- 2 tajadas de melón
- 3 yogures naturales desnatados
- 2 cucharadas soperas de miel

Preparación:

Primero. Pele los kiwis, el plátano. Lave la manzana y la nectarina. Trocee todo poniéndolo en una fuente: kiwis, plátano, la manzana y la nectarina.

Segundo. Con la batidora haga un batido con los yogures y la miel. Añada el batido a la fuente.

Tercero. Déjela reposar durante unos veinte o veinticinco minutos y sírvala fría.

➤ **Sugerencia:**

Sírvala en copas adornadas con unas ramitas de hierbabuerto.

MELÓN SORPRESA

Ingredientes:

1 melón grande	2 plátanos
2 naranjas	1 kiwi
50 gramos de uvas peladas	1 manzana

Preparación:

Primero. Abra el melón por un extremo de la parte ovalada y vacíe la pulpa para cortarla en trocitos. Quite las semillas y recoja el jugo del melón junto con la pulpa y guárdela.

Segundo. Pele los plátanos, el kiwi, las naranjas. Trocéelo todo.

Tercero. Lave bien la manzana y trocéela también.

Cuarto. Mezcle todas las frutas cortadas con su jugo y déjelas macerar.

Quinto. Rellene el melón con las frutas y déjelo enfriar en la nevera.

➤ **Sugerencia:**

En el momento de servirlo saque el melón de la nevera y sírvalo directamente en copas individuales.

PAPAYA CON NARANJA

Ingredientes:

1 papaya mediana
4 naranjas

Preparación:

Primero. Pele la papaya, córtela a cuadros y póngala en una hondilla.

Segundo. Exprima las naranjas, añada el zumo de naranja y ya tenemos la papaya con naranja. Déjela enfriar un poco en la nevera.

SORBETE DE MELÓN

Ingredientes:

- 1 melón de 1 kilo, aproximadamente
- 8 claras de huevo
- 2 cucharadas soperas de azúcar o edulcorante equivalente
- 1 cucharada de postre de canela en polvo
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón

Preparación:

Primero. Vacíe la pulpa del melón, pásela a una batidora y tritúrela.

Segundo. Mezcle en una pequeña fuente el zumo de limón, el azúcar o edulcorante equivalente y la canela. Añádalo al melón triturado.

Tercero. Bata las claras a punto de nieve y viértalas, poco a poco, sobre el melón triturado mientras continúa batiendo muy despacio.

Cuarto. Reparta la mezcla en copas individuales y póngalas en el congelador durante dos horas. El sorbete ha de resultar cremoso, no duro ni espeso.

➤ **Sugerencia:**

Cuando saque las copas del congelador puede adornarlas con una remita de hierbabuerto .

TARTA DE QUESO

Ingredientes:

- 2 tarrinas de queso de untar (bajo en calorías)
- 2 yogures desnatados naturales
- 4 huevos
- 1 cucharada de harina
- El zumo de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

Primero. Vierta el queso junto con los yogures, los huevos, la harina y el zumo de limón en una fuente y revuélvalo todo, de modo que no queden grumos.

Segundo. Unte un molde con el aceite y ponga la mezcla en el molde.

Tercero. Caliente el horno a una temperatura de 170/180 grados e introduzca la tarta. Manténgala entre 45 y 60 minutos (para saber si está cocinada pínchela con una varilla. en el momento que ésta salga limpia, ya está). Sáquela del horno, déjela enfriar y sírvala fría.

➤ Sugerencias:

1. A la tarta puede añadirle unas pasas, debiéndolo hacer unos quince minutos después de haber introducido el molde en el horno, para que no se queden en el fondo.

2. Para evitar que se tueste demasiado la superficie, media hora después de haber introducido la tarta en el horno, tápela.

ZUMO TROPICAL

Ingredientes:

- 1 mango
- 1 rodaja de piña
- Medio litro de zumo de naranja natural
- 2 cucharadas de azúcar o edulcorante equivalente

Preparación:

Primero. Pele el mango, quítele la semilla y córtelo en trocitos.

Segundo. Corte la piña en trozos y ponga toda la fruta en la batidora, junto con el zumo y el azúcar o edulcorante y bátalo bien.

Tercero. Déjelo enfriar en la nevera y sírvalo frío.

AJUSTE ENERGÉTICO: CADA UNO TIENE QUE AJUSTAR EL CONSUMO DIARIO DE ALIMENTOS A SUS NECESIDADES ENERGÉTICAS

La Encuesta Nutricional de Canarias (ENCA, 1997/98) verificó que el **18,4%** de la población canaria entre 18 y 75 años es obesa, tiene un IMC igual o superior a 30, cinco puntos por encima que la media nacional. Este porcentaje es aún más elevado en las islas de Fuerteventura (**27,2%**), La Palma (**25%**), La Gomera (**20,8%**) y Tenerife (**18,6%**)²⁰. Si se tiene en cuenta la población, entre 18 y 75 años, con sobrepeso y obesa (IMC superior a 25), las cifras son todavía más preocupantes ya que hablamos, según la misma fuente,²¹ de un **56,7%** de personas con sobrepeso en Canarias, llegando al **69,2%** en la isla de Fuerteventura, seguida de La Palma con un **64,5%** y La Gomera con un **63,9%**, estando las restantes islas en torno al porcentaje total del 56,7%. **¿Cuáles son las consecuencias de estas exageradas cifras?** Pues que Canarias tiene la mayor prevalencia de diabetes del país, altas tasas de mortalidad temprana por la enfermedad cardiovascular (sin descender al detalle de niños y jóvenes con colesterolemia), problemas de osteoporosis, artritis, etc. Y otra pregunta: **¿A qué se debe que haya tantas personas con sobrepeso?** La respuesta ya la conoce usted: **una alimentación inadecuada** (probablemente se ingiere más energía de la necesaria: se come mucho) **y se realiza poca actividad física.**²²

Los menús que proponemos están en torno a las 2.000 kilocalorías/día, conforme a los criterios de **una alimentación saludable:** adecuada,

²⁰ Véase el Documento: «DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN CANARIA (18-75 AÑOS) SEGÚN SU ÍNDICE DE MASAS CORPORAL».

²¹ ENCA: Factores de Riesgo Cardiovascular (1997/98).

²² El 60,8% de la población comprendida entre los 15 y 65 años se considera sedentaria en su tiempo libre, frente a un 46,8% de la población española (14 puntos más que la media nacional). Fuente: Encuesta de Salud, 1995.

equilibrada, regular, variada y apetecible. El menú para un día cualquiera pudiera ser:

- **DESAYUNO:** una taza de leche desnatada con café o té con un poquito de azúcar o un edulcorante, dos cucharadas soperas de gofio, 30 gramos de queso tierno (un trocito), cuatro o cinco aceitunas con un trocito de pan y una fruta. Si usted es una persona diabética use edulcorante y retrase el pan con las aceitunas a media mañana.
- **ALMUERZO:** un plato de ensalada, un plato de rehogado de arvejas y un postre preparado con naranja, leche desnatada y yogur (bebida de naranja y yogur, véase página 133).
- **MERIENDA:** un sándwich vegetal con atún.
- **CENA:** una tortilla francesa (puede usar una yema y dos claras) con tomate, 30 gramos de pan (medio pan) y una manzana. Si usted es una persona diabética y usa medicación, tome un vasito de leche antes de acostarse para evitar una posible hipoglucemia en la madrugada.

En su caso concreto, **¿Este menú es suficiente para su gasto energético?** En unos casos será suficiente (mantiene el peso -IMC-, tensión arterial, glucemia, colesterol, etc., dentro de la normalidad); en otros, será insuficiente (pierde peso, tendiendo a estar delgado con un IMC por debajo de 20, cosa bastante difícil porque el organismo se defiende reclamando más cantidad de comida); y en otros será excesivo; es decir, que ingerimos más calorías de las que gastamos (metabolismo basal: 500 ó 600 kilocalorías; más una actividad ligera con un gasto energético de unas 1.200 a 1.500 kilocalorías, que hacen un total de unas 1800 ó 1900 kilocalorías; sobrándole cada día al menú unas cuantas kilocalorías, sin determinar cuántas porque la nutrición no son matemáticas exactas). En este caso la persona tiende a engordar y esto es probablemente lo que está sucediendo en la mayoría de la población canaria mayor de 18 años. **¿Es este su caso?**

Por muchos menús que le proponamos, éstos son solamente orientativos, sólo garantizan una alimentación saludable (equilibrada, regular, variada y apetecible). En cuanto a la cantidad de alimentos (adecuada a su realidad biológica, social y psicológica) que garantice su gasto energético, ha de ser usted quien la determine. **¿Come usted mucho? ¿Cuál es su Índice de Masa Corporal?**^{2 3}

Cada uno debe buscar su equilibrio energético ajustando el consumo diario de alimentos a sus requerimientos. La cantidad de alimentos que cubren las necesidades energéticas de un miembro de la familia puede ser insuficiente para otro; o lo contrario, puede ser que resulte excesiva. Una vez más: “Cada uno debe buscar su equilibrio energético ajustando el consumo diario de alimentos”.

La actividad física diaria o en días alternos puede ayudar a encontrar ese equilibrio, además de lograr otros muchos beneficios.

LA GORDURA NO ES HERMOSURA NI SE ASOCIA CON BUENA SALUD

Se entiende **la obesidad como la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo de una persona.**

Hace años en épocas de escasez de alimentos existía, por un lado, una valoración social de la mujer gruesa, asociándose esta característica con belleza y deseo; en nuestros tiempos y en ambos sexos ocurre lo contrario, valorándose la “figura estilizada” propia de las pasarelas de modas y del “mundo artístico” en general. Este fenómeno está dando

²³ Véase el documento: «PARÁMETROS QUE INFORMAN DEL EFECTO DE SU ALIMENTACIÓN».

lugar a no pocos problemas de anorexia²⁴. Las mayores tasas de delgadez en Canarias, con un IMC inferior a 20, se dan en la isla de Gran Canaria (7,4% de la población de 18 a 75 años)²⁵. A pesar de todo la población en general, ingiere más energía de la que necesita dando lugar a importantes tasas de obesidad. Véase Documento: “DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN CANARIA (18-75 AÑOS) SEGÚN SU IMC”.

Por otro lado, aún hoy es muy frecuente encontrar entre la gente campesina la idea de que la gordura es signo de buena salud. Sin embargo, esa idea es absolutamente errónea: **la mortalidad aumenta en las personas con sobrepeso**. El riesgo de morbilidad y mortalidad aumenta en la medida en que se incrementa el IMC: a mayor índice de masa corporal, mayor riesgo. Algunos estudios epidemiológicos demuestran que la mortalidad de las personas obesas es hasta un 50% más alta que la de las personas delgadas, debido a que tienen más posibilidades de padecer enfermedades cardiovasculares²⁶ (hipertensión arterial,²⁷ colesterolemia, infarto de miocardio, trombosis cerebral, arterioesclerosis...), diabetes²⁸ y litiasis biliar²⁹, e incluso, incrementan el riesgo de padecer gota, artritis, cáncer de mama y otros, hernias, problemas cutáneos y estrés psicológico. Asimismo, las personas con obesidad aumentan las posibilidades de trombosis venosa, infecciones pulmonares y dificultades circulatorias en las intervenciones quirúrgicas.

La prevalencia de la obesidad aumenta con la edad, tanto en el hombre como en la mujer, aunque de modo general, en los hombres

²⁴ Rechazo a los alimentos, acompañado de otros síntomas, debido a un conjunto de causas psíquicas, afectivas y sociales.

²⁵ Fuente: Encuesta Nutricional de Canarias.

²⁶ Las enfermedades cardiovasculares son la causa del 60% de la mortalidad total, según Villar, 1988.

²⁷ El 20% de la población de la isla de Tenerife padece hipertensión, frente al 28,1% de la población de Gran Canaria según el Plan de Salud de Canarias (1997/2001).

²⁸ Aproximadamente el 80% de las personas con diabetes tipo 2 son obesas. Según la ENCA (1997/98). El 8% de la población de canarias padece diabetes.

²⁹ Presencia de cálculos (piedras) en las vías biliares o vesícula biliar.

disminuye a partir de los 65 años.

De todo lo dicho, se desprenden tres conclusiones aceptadas de modo general, por el mundo científico:




- a. La obesidad no se relaciona con buena salud; todo lo contrario, aumenta el riesgo de padecer una serie de enfermedades, incrementando la mortalidad en edades tempranas. Y,**
- b. Cualquier tratamiento de la obesidad debe incidir, por un lado, en el aporte energético (debemos comer menos, y particularmente, menos productos azucarados, menos grasas y consumir menos alcohol); y por otro, en el aumento de la actividad física que contribuya a un mayor gasto energético.³⁰**
- c. Cualquier disminución de peso, aunque no se alcance el normopeso, es beneficioso para la salud.**

Las encuestas alimentarias realizadas en España demuestran que la población, en general, ingiere más kilocalorías de las necesarias y un exceso de grasas; por lo tanto, cualquier programa o campaña que se ponga en marcha tratando de prevenir o de evitar la obesidad, deberá tener en cuenta la disminución del aporte calórico y el aumento de la actividad física.

Controle el efecto de la alimentación y la actividad física en su organismo, comprobando si los parámetros que aparecen en el siguiente documento están dentro de la normalidad.

³⁰ Los tratamientos de adelgazamiento deben ser prescritos y seguidos por el correspondiente Equipo Sanitario. No realice un tratamiento por su cuenta puede tener efectos perjudiciales para su salud. Cualquier disminución de peso, aunque no logre un normopeso, es beneficioso para su salud.









Parámetros que informan del efecto de su alimentación

PARÁMETROS	BUENO	ACEPTABLE	INADECUADO
ÍNDICE DE MASA CORPORAL ⁽¹⁾ (IMC) kg/talla ²	20-25	25-27	(Mayor de) 27
GLUCEMIA en ayunas ⁽²⁾ (mg/dl)	80-110	(Igual o menor de) 140	(Mayor de) 140
GLUCEMIA dos horas después de la comida (mg/dl) (POSTPRANDIAL)	80-140	(Igual o menor de) 180	(Mayor de) 180
PRESIÓN ARTERIAL (mm/Hg)	(Menor de) 130/85	(Menor de) 140/85	(Mayor de) 140/85
COLESTEROL total (mg/dl)	(Menor de) 185	(Igual o menor de) 230	(Mayor de) 230
FRACCIÓN DE COLESTEROL HDL (Colesterol bueno) mg/dl	(Mayor de) 40	(Igual o mayor de) 35	(Menor de) 35
TRIGLICÉRIDOS (mg/dl)	(Menor de) 150	(Igual o menor de) 200	(Mayor de) 200
ACTIVIDAD FÍSICA	SI	SI	SI
TABACO	¡NO! 	¡NO! 	¡NO! 

(1) Si el IMC es inadecuado (mayor de 27) constituye un factor de riesgo para padecer otras enfermedades: diabetes, enfermedad cardiovascular, gota, artritis, algunos cánceres, nervios, problemas cutáneos y stres psicológico. Cualquier diseminación de peso beneficia su salud, aunque no logre un normopeso.

(2) Si usted es una persona diabética controle además, la glucemia en ayunas (basal) y 2 horas después de la comida (posprandial) y la hemoglobina glicosilada.

Distribución de la población canaria (18-75 años) según su IMC¹

ISLAS	DELGADO	NORMOPESO ²	SOBREPESO	OBESIDAD	TOTAL
	IMC menor de 20	IMC entre 20-25	IMC entre 25-30	IMC mayor de 30	
 GRAN CANARIA	7,4%	39,1%	35,5%	18%	100%
 LANZAROTE	6,5%	39,2%	46,7%	7,6%	100%
 FUERTEVENTURA	4,9%	25,9%	42%	27,2%	100%
 TENERIFE	8,3%	35,3%	37,8%	18,6%	100%
 LA PALMA	4%	31,5%	39,5%	25%	100%
 LA GOMERA	6,9%	29,2%	43,1%	20,8%	100%
 EL HIERRO	7,1%	41,4%	37,1%	14,3%	100%
TOTAL	7,1%	36,1%	38,3%	18,4%	100%
IMC kg/Talla²	-20 BAJO PESO	20-25 BUENO	25-27 ACEPTABLE	Mayor de 27 INADECUADO	

(1) Fuente: Encuesta de Nutrición de Canarias (ENCA). Factores de Riesgo Cardiovasculares (1997/1998).

(2) Estos criterios han sido modificados en el "Consenso SEEDO 2000 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de evaluación terapéutica" Ahora, según este nuevo documento presentado por la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, el peso normal (normopeso) se situaría en IMC entre 18,5 y 24,9.

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN	13
PREÁMBULO	17
TABLA DE EQUIVALENCIAS	26
MENÚS RECOMENDABLES	28
DESAYUNOS	35
SOPAS	37
Sopa de pescado	37
Sopa de ajo	38
Sopa de cebolla	39
Sopa juliana	40
Sopa de pollo	41
Sopa de tomate con fideos	42
CALDOS	43
Caldo de millo	43
Caldo de papas	44
CREMAS	45
Crema de calabacines	45
Crema de berros	46
Crema de espinacas	47
Crema de calabaza	47
Crema de coliflor y zanahoria	48

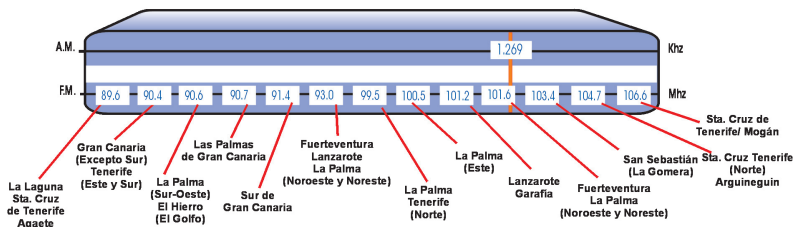
Crema de puerros	49
Crema de zanahorias	50
ENSALADAS	51
Ensalada de atún	51
Ensalada verde	52
Ensalada con sardinas	53
Ensalada mixta	54
Ensalada de tomates.....	55
Ensalada de berros y aguacate	55
Ensalada tricolor	56
Ensalada de col	57
Ensalada con manzana	58
Ensalada templada de champiñones	59
Ensalada de tomate y queso tierno	60
POTAJES	61
Potaje de verduras	62
Potaje de lentejas	63
Potaje de berros	64
Potaje de acelgas	65
Potaje de jaramagos	66
COCIDOS	67
Puchero canario	68
Rehogado de arvejas.....	70
Papas, judías y fideos.....	71
Cocido de lentejas	72
Guisantes con jamón	73
Judías a la vinagreta	74
Judías con arroz (moros y cristianos)	75
Lentejas con arroz	76

Rancho canario	77
Ropa vieja	78
VERDURAS Y HORTALIZAS	80
Pisto de verduras	80
Berenjenas con tomates	81
Calabacines rellenos	82
Escalibada	83
Gazpacho	84
Pimientos rellenos	85
Revuelto de calabacines.....	86
ARROCES	87
Arroz con verduras.....	88
Arroz a la cubana	90
Arroz en ensalada	91
Arroz con carne	92
Paella de verduras	93
PASTAS	94
Macarrones con salsa de tomate y atún	95
Canelones de atún.....	96
Ensalada de macarrones o espirales	97
Espaguetis con calabacines	98
Espaguetis con perejil	99
Espaguetis con salsa de tomate.....	100
Lasaña de espinacas	101
Tallarines con carne	102
PESCADOS.....	103
Sama al horno	103
Atún fresco a la plancha	104

Atún al horno	105
Cherne encebollado	106
Chicharros fritos	107
Filetes de lenguado a la naranja	108
Lenguado al horno con verduras	109
Merluza en salsa verde	110
Caldo de pescado o fondo de pescado	111
Pescado en salsa	112
Sancocho canario	113
Vieja sancochada	114
CARNES	115
Albóndigas con salta de tomate y papas sancochadas	115
Cinta de lomo con piña	117
Hamburguesa casera.....	118
Pollo asado	119
Pollo en salsa	120
HUEVOS.....	121
Huevos al plato.....	121
Huevos escalfados	122
MOJOS, SALSAS, ALIÑOS, CONDIMENTOS	123
Mojo rojo	123
Mojo rojo (otra variante)	124
Mojo verde.....	124
Mojo de aguacate	125
Mojo de tomates	125
Salsa de tomate	126
Vinagreta	127
Salpicón	127
Salsa de yogur	128

Alioli	128
Mayonesa	129
Mayonesa sin huevo	129
CONDIMENTOS	130
POSTRES	131
Ensalada de papaya y plátano	132
Bebida de naranja y yogur	133
Batido de plátano y papaya	133
Natillas	134
Arroz con leche	135
Crema de frutas helada	136
Ensalada de frutas y yogur	137
Melón sorpresa	138
Papaya con naranja	138
Sorbete de melón	139
Tarta de queso	140
Zumو tropical	141
AJUSTE ENERGÉTICO	143

¿DÓNDE NOS SINTONIZA?



Información y matrícula

- En cualquier centro zonal o centro colaborador de Radio ECCA.
- En nuestras oficinas:
 - Gran Canaria: Avda. Mesa y López, 36. Las Palmas de G.C. Tlfno.: 928 275 454, Fax: 928 275 466.
 - Tenerife: Lope de Vega, 5. Sta. Cruz de Tenerife. Tlfno.: 922 231 911, Fax: 922 200 935.
 - Lanzarote: Canalejas 11. Arrecife. Tlfno.: Y Fax: 928 813 097.
 - Fuerteventura: Dr. Fleming. 1. Pto. del Rosario. Tlfno.: 928 851 117.
 - La Palma: Francisco Abreu, 6. Santa Cruz de La Palma. Tlfno. y Fax: 922 414 444.
 - La Gomera: Trasera, 28. 1º. S. Sebastián de La Gomera. Tlfno.: 922 871253.
 - El Hierro: Centro Cultural Asabanos, Valverde. Tlfno.: 922 550 888.
 - E-mail: info@radioecca.org
Búscanos en internet en: www.radioecca.org

