

PROYECTO **MESAS**

Menús Económicos
Saludables y Sostenibles

Edita: Fundación Alimerka, 2021
Autora: Sonia González Solares.
Profesora de Fisiología, Universidad de Oviedo.

Material elaborado al amparo del Convenio de Colaboración en actividades de interés general entre la Fundación Alimerka y la Fundación Universidad de Oviedo, establecido el 5 de febrero de 2021.

Contacto: fundacion@alimerka.es – 985 989 457



Universidad de Oviedo

1. CÓMO HACER UNA LISTA DE LA COMPRA

(ECONÓMICA, SALUDABLE Y SOSTENIBLE)

1. RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA LISTA DE LA COMPRA

Es importante planificar las compras e identificar los productos que necesitamos para realizar una compra económica, saludable y sostenible. En este sentido, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición nos ofrece recomendaciones para la elaboración de la lista de la compra de una manera segura y saludable¹.

A continuación te indicamos los puntos principales a tener en cuenta:

1. Planificación de la compra: no compres más alimentos de los que realmente necesitas. Con el tiempo de almacenamiento muchos productos pierden calidad nutricional y pueden generar problemas de seguridad alimentaria si los consumimos una vez transcurrida la fecha de caducidad.

a. Truco 1: haz una lista y vete anotando los alimentos que se van terminando y que puedes llegar a necesitar en función de la planificación de menú semanal y de tus necesidades habituales.

b. Truco 2: hay algunos alimentos que por su vida útil perfectamente se pueden comprar una vez a la semana. Sin embargo, piensa detenidamente cuando necesitas las frutas y las verduras para evitar que se estropeen y reducir el desperdicio.

c. Truco 3: en el establecimiento de alimentación, elige en primer lugar aquellos alimentos que no necesitan frío, luego los refrigerados y por último los congelados, de esta manera conseguirás mantener la cadena de frío.

d. Truco 4: mira siempre la fecha de caducidad o de consumo preferente y escoge aquellos productos más recientes.

2. Intenta respetar en la medida de lo posible la lista de la compra:

a. Truco 1: evita ir a comprar con hambre. Está descrito que este fenómeno puede hacer que compremos más de lo que realmente necesitamos.

b. Truco 2: fijate en los precios y ten un cierto grado de flexibilidad con las marcas con el fin de aprovechar las ofertas puntuales de los productos que te pueden beneficiar.

¹Disponible en [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/compra_segura.htm]

3. Selección de alimentos:

a. Truco 1: la marca o el diseño del envase de los productos no siempre se asocian con una mejor calidad nutricional. Lee bien las etiquetas nutricionales para seleccionar los más adecuados a tus necesidades.

b. Truco 2: en algunos alimentos frescos como las frutas, verduras y los pescados el tamaño no influye en la calidad nutricional pero si en el precio.

i. Descarta las frutas que estén dañadas o demasiado maduras pero no te preocupes por comprar frutas “imperfectas”.

ii. A la hora de comprar pescado fíjate en la fecha de captura y en aspectos como el brillo, los ojos y la dureza de la piel.

c. Truco 3: si puedes elegir productos locales o de proximidad siempre serán una buena opción desde el punto de vista nutricional y del precio.

d. Truco 4: los envases familiares pueden resultar una buena opción para el ahorro.

2. PROPUESTA LISTA DE LA COMPRA

Este ejemplo de lista compra se ha calculado con un presupuesto de 50€ para una familia con 4 miembros (precios en el supermercado Alimerka on-line a fecha 15-03-2021, marcas variadas).

Cantidad	Producto	Precio €
2	Docena huevos M	2.58
1	Natillas chocolate 4ud	0.67
2	Natillas vainilla 4ud	1.34
2	Yogur natural pack 8	3.84
2	Yogur fresa-limón pack 8	3.84
2	Pimientos enteros	2.58
4	Ensalada 4 estaciones	2.20
1 Kg	Judías verdes	1.95
1 Kg	Cebolla granel	0.85
1 Kg	Pera williams	1.95
1 Kg	Manzana golden roseting	1.65
2 Kg	Mandarina granel	2
1.5 Kg	Banana	1.50
0.5Kg	Zanahorias	0.42
4 Kg	Patata nueva	3.20
0.5 Kg	Carne picada mixta-cerdo	2.97
2 Kg	Pollo entero	5.38
1 Kg	Chicharrón cabezón	3.95
1 Kg	Bacalada	2.95
	Total	50.17

2. CÓMO HACER UN MENÚ PARA PRIMAVERA

(SOSTENIBLE, SALUDABLE Y SABROSO)

UN MENÚ PARA PRIMAVERA CON “3 S”, SOSTENIBLE, SALUDABLE Y SABROSO.

Muchas veces pensamos en la necesidad y la importancia de realizar una dieta sabrosa, pero también saludable y sostenible. Para ello es importante planificar menús e identificar los alimentos y los platos que consumiremos a lo largo de la semana. Esta actividad no siempre resulta sencilla y siempre se agradecen unas buenas orientaciones para hacer nuestros menús, así que a continuación ofrecemos ejemplos para cuatro semanas.

Semana 1	1º Día	2º Día	3º Día	4º Día	5º Día	6º Día	7º Día
Desayuno	Café/cacao con leche Mandarina 2 tostadas con mantequilla y mermelada	Café/cacao con leche Mandarina 5 Galletas María con mermelada	Café/cacao con leche Mandarina 2 tostadas con aceite oliva	Café/cacao con leche Mandarina Bizcocho o similar	Café/cacao con leche Mandarina 2 Tostadas con aceite	Café/cacao con leche Mandarina Bizcocho o similar	Café/cacao con leche Mandarina Galletas/Cereales
MM	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo
Comida	Ensalada con judías verdes, zanahoria, patata, atún y huevo cocido Plátano Pan	Cocido completo Mandarina Pan	Menestra de verduras con pollo Plátano Pan	Albóndigas guisadas con arroz blanco Pera Pan	Pasta con atún, salsa de tomate y queso fundido Plátano Pan	Lentejas estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate 1 trozo de queso Pera Pan	Arroz guisado con pollo, zanahoria, pimiento y judías verdes Manzana Pan
Merienda	Café con leche y 4 galletas María	Café con leche y 4 galletas María	Café con leche y una tostada de pan con jamón york	Café con leche y 4 galletas María	Café con leche y 4 galletas María	Café con leche y una tostada	Café con leche y pan/galletas María
Cena	Sopa de pollo Pechuga de pollo a la plancha Yogur Pan	Ensalada de lechuga Bacaladas Fruta y/o yogur Pan	Sopa de cocido Croquetas de cocido Natilla vainilla Pan	Ensalada Carne blanca a la plancha Fruta y/o yogur Pan	Ensalada Chicharro al horno sobre cama de verduras Yogur Pan	Crema de verduras Pizza casera Fruta y/o yogur	Ensalada Tortilla de patata Natilla chocolate Pan

Semana 2	1º Día	2º Día	3º Día	4º Día	5º Día	6º Día	7º Día
Desayuno	Café/cacao con leche Mandarina 2 tostadas con jamón york	Café/cacao con leche Mandarina 5 Galletas María con mermelada	Café/cacao con leche Mandarina 2 tostadas con aceite oliva	Café/cacao con leche Mandarina Bizcocho o similar	Café/cacao con leche Mandarina 2 Tostadas con aceite	Café/cacao con leche Mandarina Bizcocho o similar	Café/cacao con leche Mandarina Galletas/Cereales
MM	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo
Comida	Ensalada murciana: patata, tomate, cebolla, pimiento, huevo cocido, atún. 1 pechuga pollo plancha. Plátano Pan	Alubias estofadas con choirizo. Mandarina Pan	Judías verdes con patata y jamón salteado Plátano Pan	Ensalada de pasta tricolor con atún, zanahoria y huevo cocido. Pera Pan	Pastel de patata con carne al horno. Plátano Pan	Ensalada Lentejas estofadas con arroz 1 trozo de queso Pera Pan	Arroz guisado con pollo, zanahoria, pimiento y judías verdes Manzana Pan
Merienda	Café con leche y 4 galletas María	Café con leche y 4 galletas María	Café con leche y una tostada de pan con jamón york	Café con leche y 4 galletas María	Café con leche y 4 galletas María	Café con leche y una tostada	Café con leche y pan/galletas María
Cena	Ensalada Revuelto de huevo con champiñones y jamón serrano Yogur Pan	Sopa de pasta Bacaladas Fruta y/o yogur Pan	Lomo a la plancha con champiñones, zanahorias y patatas de guarnición Natilla vainilla Pan	Hamburguesa casera con lechuga y pan Fruta y/o yogur	Ensalada Chicharro al horno sobre cama de verduras Yogur Pan	Sopa de pasta Pollo al ajillo Yogur con fruta del tiempo picada	Brócoli rebozado con jamón serrano Natilla chocolate Pan

Semana 3	1º Día	2º Día	3º Día	4º Día	5º Día	6º Día	7º Día
Desayuno	Café/cacao con leche Mandarina 2 tostadas con mantequilla y mermelada	Café/cacao con leche Mandarina 5 Galletas María con mermelada	Café/cacao con leche Mandarina 2 tostadas con aceite oliva	Café/cacao con leche Mandarina Bizcocho o similar	Café/cacao con leche Mandarina 2 Tostadas con aceite	Café/cacao con leche Mandarina Bizcocho o similar	Café/cacao con leche Mandarina Galletas/Cereales
MM	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo
Comida	Ensaladilla rusa: patata, zanahoria, guisantes, atún, huevo cocido. Plátano Pan	Cocido completo Mandarina Pan	Crema de zanahoria Pollo guisado Plátano Pan	Arroz blanco con huevo y tomate Pera Pan	Espagueti con bechamel y champiñones Plátano Pan	Patatas guisadas a lo pobre. 1 trozo de queso Pera Pan	Arroz guisado con pollo, zanahoria, pimiento y judías verdes Manzana Pan
Merienda	Café con leche y 4 galletas María	Café con leche y 4 galletas María	Café con leche y una tostada de pan con jamón york	Café con leche y 4 galletas María	Café con leche y 4 galletas María	Café con leche y una tostada	Café con leche y pan/galletas María
Cena	Albóndigas guisadas con guisantes de guarnición. Yogur Pan	Ensalada de lechuga Bacaladas Fruta y/o yogur Pan	Sopa de cocido Croquetas de cocido Natilla vainilla Pan	Ensalada Carne blanca a la plancha Fruta y/o yogur Pan	Ensalada Mejillones a la vinagreta o al vapor Yogur Pan	Crema de verduras Pizza casera Fruta y/o yogur	Ensalada Tortilla de patata Natilla chocolate Pan

Semana 4	1º Día	2º Día	3º Día	4º Día	5º Día	6º Día	7º Día
Desayuno	Café/cacao con leche Mandarina 2 tostadas con mantequilla y mermelada	Café/cacao con leche Mandarina 5 Galletas de María con mermelada	Café/cacao con leche Mandarina 2 tostadas con aceite oliva	Café/cacao con leche Mandarina Bizcocho o similar	Café/cacao con leche Mandarina 2 Tostadas con aceite	Café/cacao con leche Mandarina Bizcocho o similar	Café/cacao con leche Mandarina Galletas/Cereales
MM	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteo
Comida	Judías verdes estofadas con patata y jamón Plátano Pan	Cocido completo Mandarina Pan	Menestra de verduras con pollo Plátano Pan	Ensalada de arroz: arroz, zanahoria, bonito, aceitunas Pera Pan	Pasta con atún, salsa de tomate y queso fundido Plátano Pan	Lentejas estofadas con verduras Pera Pan	Arroz guisado con pollo, zanahoria, pimiento y judías verdes Manzana Pan
Merienda	Café con leche y 4 galletas María	Café con leche y 4 galletas María	Café con leche y una tostada de pan con jamón york	Café con leche y 4 galletas María	Café con leche y 4 galletas María	Café con leche y una tostada	Café con leche y pan/galletas María
Cena	Pechuga de pollo en tiras con verduras Yogur Pan	Ensalada de lechuga Bacaladas Fruta y/o yogur Pan	Sopa de cocido Croquetas de cocido Natilla vainilla Pan	Carne blanca a la plancha con champiñones. Fruta y/o yogur Pan	Ensalada Chicharro al horno sobre cama de verduras Yogur Pan	Crema de verduras Huevos rellenos de atún Fruta y/o yogur	Ensalada Tortilla de patata Natilla chocolate Pan

Valoración nutricional del menú propuesto

Los menús se presentan con planificación dietética para cuatro semanas con ligeras modificaciones que favorezcan la variedad en el repertorio de alimentos. Para la evaluación nutricional, se ha utilizado una semana tipo incluyendo las raciones medias de alimento consensuadas para un adulto sin patologías ni necesidades fisiológicas específicas. En el caso de niños o mujeres durante las etapas de gestación y lactancia estas cantidades deberían ser adaptadas.

	Día1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Agua (g)	1.299,54	1.200,89	1.381,13	1.037,35	994,91	1.272,11	1.276,18
Energía (kcal)	2.195,66	1.946,14	2.150,71	1.972,80	2.706,16	2.419,32	1.904,66
Energía (kJ)	9.184,57	8.137,56	8.999,57	8.252,98	11.320,87	10.121,57	7.964,22
Proteínas (g)	99,8	82,2	76,13	64,91	106,84	91,21	60,5
Grasa total (g)	73,33	66,85	83,58	78,66	158,38	97,04	65,74
Hidratos de carbono totales (g)	284,23	253,77	273,71	248,12	213,31	295,32	267,56
Azúcares (g)	133,44	130,49	113,26	100,6	63,4	93,99	87,14
Almidón (g)	150,74	123,31	160,35	147,57	149,93	201,37	180,41
Fibra dietética (g)	24,95	22,59	27,89	20,16	16,95	34,72	14,65
Grasa saturada (AGS) (g)	26,87	22,53	26,84	24,41	53,89	31,78	19,7
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	27,94	31,33	41,51	38,9	65,26	42,68	33,25
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	9,58	7,81	7,9	7,4	23,02	12,07	6,83

El cálculo de nutrientes se ha llevado a cabo a partir de las tablas de composición de alimentos disponibles en el programa IENVA del Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica².

²Disponible en [<https://calcdieta.ienva.org>]

3. CÓMO ELABORAR UNA CAJA DE AYUDA ALIMENTARIA

CAJAS DE MENÚS

(ALIMENTOS ESENCIALES EN UNA CAJA DE AYUDA ALIMENTARIA PARA EMERGENCIAS)

En algunos momentos, por causas inesperadas, tenemos que elaborar una compra o unas cajas de menús de emergencia para responder de forma rápida a una necesidad puntual de alimentos. En estos casos no es suficiente con aportar alimentos sino elegir bien su tipo y combinación para asegurar que la ayuda sea saludable y equilibrada. Esta cuestión es especialmente relevante si consideramos las posibles dificultades que pueden existir para cocinar o para almacenar productos sin disponer de condiciones óptimas de refrigeración. Para ello, proponemos un modelo estándar de caja de alimentos para situaciones de ayuda; una verdadera caja de menús que permita elaborar buenos desayunos, comidas y cenas.

Caja ayuda alimentaria				
Cantidad	Ud	Alimento	Precio estimado*	Total
2	litros	Aceite de oliva	2,49	5
1	pq	Sal yodada 1kg	0,21	0,21
2	kg	Arroz redondo	0,79	1,58
1	pq	Lenteja pardina 1kg	1,45	1,45
2	kg	Macarrones 0,5 kg	0,49	0,98
2	ud	Pimientos enteros pack 3		2
0,5	kg	Cebolla	0,85	0,425
2	kg	Ensalada variada	0,85	1,7
5	kg	Patata Nueva		2,5
3	ud	Tomate frito	0,35	1,05
2	Pq	Judías verde ancha bote cristal	0,68	1,36
3	pq	Guisantes muy finos	0,57	1,71
1	pq	Docena de huevos	1,29	1,29
12	litros	Leche entera 1L	0,58	6,96
2	pq	Yogur natural 125*8	1,05	2,1
1	kg	Pollo asado		5,45
1	kg	Bacalada	2,95	2,95
1	pq	Atún claro natural pack 3	1,63	1,63
2	kg	Manzana bolsa 2 kg	1,95	1,95
2	kg	Naranja a granel v. lane late	0,99	1,98
1	kg	Pera conferencia	1,75	1,75
2	kg	Banana	1,25	2,5
2	pq	Galletas María 0,800 kg	0,8	1,6
1	pq	Loncheado jamón cocido 130g	1	1

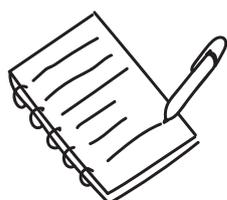
*Precios estimados con productos de marca de distribuidor correspondientes a marzo de 2021 y, por tanto, deben considerarse como una simple estimación, en ningún caso como PVP definitivo. Este variará en función de precios de mercado, fabricantes y puntos de venta.

4. CÓMO APROVECHAR LOS EXCEDENTES ALIMENTARIOS.

COCINA DE APROVECHAMIENTO

COCINA DE APROVECHAMIENTO

A lo largo de la semana generamos excedentes alimentarios cuyo buen uso nos permite elaborar platos sabrosos y saludables y, por supuesto, contribuir de forma positiva a nuestra economía familiar y a la sostenibilidad. Para ello, podemos seguir la siguiente guía para un buen aprovechamiento de excedentes alimentarios:



i. Planifica la compra para que este adecuada a tus necesidades.



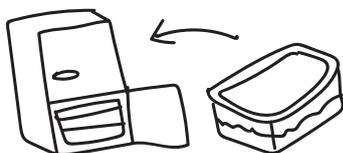
ii. Cocina raciones abundantes en los platos de cuchara y dales una segunda oportunidad.



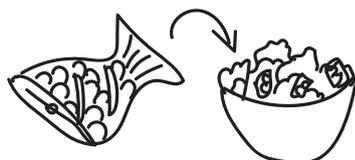
iii. Conserva adecuadamente los alimentos manteniendo la cadena de frío. Almacena frutas y verduras en el frigorífico para prolongar su vida útil.



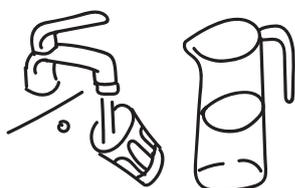
iv. Recetas como la macedonia, el pisto de verduras o los purés te ayudarán a reducir el desperdicio de frutas y verduras.



v. Congela lo que te sobre y así tendrás platos disponibles para futuras ocasiones en las que dispongas de menos tiempo.



vi. Reutiliza lo que sobre de carnes o pescados incorporándolo en nuevas recetas. ¡Puedes hacer infinitas combinaciones!



vii. Bebe agua del grifo y contribuirás a reducir la utilización de plásticos.

RECETAS CON EXCEDENTES

Las recetas propuestas han sido diseñadas por tradicionalmente por Viri. Posteriormente, las hemos adaptado planteando algunas alternativas que permitan mantener o mejorar la calidad nutricional aprovechando al máximo los excedentes alimentarios.

ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE



Ingredientes para cuatro-seis personas

600 g de carne picada (mezcla de ternera y cerdo) 50 g de panceta
2 huevos
2 cebollas
2 cucharadas de harina
2 cucharadas de vino blanco 300 g de tomates
(pueden ser de lata)
1 pimiento morrón de lata Sal yodada y perejil
Harina para rebozar
Aceite de oliva suave

¿Cómo las preparo?

Ponemos la carne picada en un “bol” y le añadimos, picado muy menudo, una cebolla, la panceta, el perejil, el pimiento morrón, las dos cucharadas de harina, la sal y los huevos batidos. Amasamos todo y sacamos unas bolas del tamaño de un huevo, que pasamos por harina y posteriormente las freímos en el aceite bien caliente.

Una vez fritas, las vamos dejando en una cazuela. En el aceite aún caliente ponemos la otra cebolla -picada menuda- hasta que esté bien dorada, añadimos el vino blanco, lo dejamos evaporar un poco y le ponemos los tomates cortados en trozos y quitadas las semillas y el agua. Dejamos hacerse el sofrito unos diez minutos y luego lo pasamos por el pasapurés y cubrimos las albóndigas con la salsa resultante. Guisamos durante 30 minutos, probamos de sal y servimos.

Sugerencia

Servir con el acompañamiento de un puré de patata.

Composición nutricional “Albóndigas con salsa de tomate”

	Albóndigas 6-8 raciones	Por ración
Agua (g)	986,37	123,29625
Energía (kcal)	2.538,88	317,36
Energía (kJ)	10.623,68	1327,96
Proteínas (g)	121,07	15,13375
Grasa total (g)	202,01	25,25125
Hidratos de carbono totales (g)	50,52	6,315
Azúcares (g)	23,3	2,9125
Fibra dietética (g)	8,42	1,0525
Grasa saturada (AGS) (g)	59,93	7,49125
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	102,45	12,80625
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	22,9	2,8625
Colesterol (mg)	834,91	104,36375

¿Qué cambios puedo hacer?

La eliminación de la panceta y de una de las yemas de huevo tendrá un impacto significativo en la reducción de la ingesta de colesterol y de grasa saturada.

Las albóndigas pueden hacerse con distintos tipos de carne y/o pescado (aprovechando los restos de otras preparaciones). Si no te ha sobrado demasiada cantidad puedes aprovechar algo de pan del día anterior remojado en leche y unirlo a la masa con cantidades al gusto de especias y vegetales. Esto puede ser útil para que grupos como los niños consuman verduras de forma apetecible y en general para reducir la presencia de carne en la dieta.

Como guarnición puedes utilizar todo tipo de verduras. Si las consumes crudas, por ejemplo, en ensalada se reduce la pérdida de nutrientes que se puede producir como resultado del procesamiento.

ARROZ CON POLLO



Ingredientes para cuatro personas

400 g de arroz
2 muslos de pollo
3 dientes de ajo
¼ cebolla
1 pimiento
2 ramas de perejil
800 ml agua
(se suele utilizar el doble de agua y una ligera propina que de arroz)
1 limón
Azafrán
Aceite de oliva suave
Sal yodada

¿Cómo lo preparo?

Troceamos el pollo como si fuese para hacer al ajillo, lo adobamos con ajo y sal y lo doramos en la sartén con la mitad del aceite. Lo pasamos luego a una cazuela y, en ese aceite caliente sofreímos la cebolla, el pimiento y unas ramitas de perejil, todo ello picado muy menudo. Añadimos el sofrito resultante a la cazuela, con el pollo, junto con un poco de agua y dejamos hacer diez minutos. En una paellera ponemos un poco de aceite y rehogamos cinco minutos el arroz, agregamos luego el pollo y dejamos hacer cinco minutos. Pondremos el agua a hervir con el azafrán y la sal y lo añadimos al arroz. Al ir rebajando el agua se añaden unas gotas de zumo de limón, hervimos 10 minutos a fuego fuerte y otros 10 a fuego suave, cubrimos con un paño y dejamos reposar cinco minutos más. Quitamos el paño y servimos en la misma paellera.

Sugerencia

Adornar el plato con pimiento morrón o guisantes de lata.

En caso de que hubiese quedado del día anterior, podemos usar para este arroz un guiso de pollo, carne o pescado.

Composición nutricional “Arroz con pollo”

	4 raciones	Por ración
Agua (g)	194,75	48,6875
Energía (kcal)	2.089,40	522,35
Energía (kJ)	8.744,28	2186,07
Proteínas (g)	50,31	12,5775
Grasa total (g)	54,01	13,5025
Hidratos de carbono totales (g)	350,72	87,68
Azúcares (g)	7,33	1,8325
Fibra dietética (g)	2,72	0,68
Grasa saturada (AGS) (g)	10,28	2,57
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	33,95	8,4875
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	7,5	1,875
Colesterol (mg)	115,5	28,875

¿Qué cambios puedo hacer?

Puedes utilizar también carne de conejo. Es una carne con muy bajo contenido en grasa y proteínas de buena calidad.

La utilización de variedades integrales de arroz incrementará el aporte de fibra en tu dieta.

Añadir diferentes tipos de verduras al sofrito te ayudará a alcanzar las 2 raciones de verdura recomendadas al día. Si eliges las variedades estacionales y de producción local las estarás aprovechando es su momento óptimo desde el punto de vista nutricional y sensorial.

Si tienes agua sobrante de cocinar verduras puedes emplearla para preparar el arroz evitando perder las vitaminas hidrosolubles que pueda contener.

COCIDO DE GARBANZOS



Ingredientes para cuatro personas

400 g de garbanzos
250 g de patatas
1 trozo de pollo o de gallina
150 g de tocino
150g de vacuno
1 hueso de vacuno
1 chorizo
1 cebolla
4 zanahorias
4 ajos puerros
Perejil
Sal yodada
Azafrán o colorante alimentario

¿Cómo lo preparo?

Ponemos los garbanzos a remojo el día anterior.

En una olla grande, con agua fría añadimos las carnes y dejamos que rompan a hervir. Vamos quitando con una espumadera la espuma que van soltando. Una vez que hemos terminado, añadimos las verduras y el azafrán o colorante. Con el agua hirviendo a borbotones añadimos los garbanzos poco a poco para que no disminuya la temperatura del agua. Dejamos cocer, probamos de sal y rectificamos.

El tiempo de cocción será de una hora y media en olla tradicional o unos treinta minutos en olla exprés. Hay que añadir agua abundante teniendo en cuenta que tendremos que sacar caldo para la sopa.

Cuando estén cocidos, sacaremos el caldo de la sopa y añadiremos las patatas, del tamaño de un huevo. Dejamos cocer unos 10 minutos más y dejamos reposar antes de servir. Las patatas, si se prefiere, pueden cocerse por separado en agua con sal y azafrán, luego se añaden a los garbanzos junto con su caldo de cocción.

Sugerencia

Con el caldo que saquemos al cocido de garbanzos, podemos hacer una sopa sabrosa y nutritiva. Solo habría que añadir pan, fideos, estrellitas, o cualquier pasta apropiada para sopas y dejar hervir los minutos que indique el paquete. A este caldo se le puede añadir parte de las zanahorias y de los ajos puerros, bien troceados y la cebolla una vez aplastada con el tenedor. Para que la sopa resulte un primer plato se la puede complementar con huevo cocido y con los restos de la carne del cocido.

Composición nutricional “Cocido de garbanzos”

	para 4 raciones	por ración
Agua (g)	952,82	238,205
Energía (kcal)	3.523,71	880,9275
Energía (kJ)	14.733,08	3683,27
Proteínas (g)	164,7	41,175
Grasa total (g)	183,65	45,9125
Hidratos de carbono totales (g)	302,47	75,6175
Azúcares (g)	55,3	13,825
Almidón (g)	247,25	61,8125
Fibra dietética (g)	79,71	19,9275
Grasa saturada (AGS) (g)	55,22	13,805
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	77,77	19,4425
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	31,19	7,7975
Colesterol (mg)	346,01	86,5025

¿Qué cambios puedo hacer?

Realmente esta es una receta de aprovechamiento máximo. Además de las opciones planteadas se pueden combinar los garbanzos que sobren con un sofrito de verduras y algo de patata para el día siguiente.

Si utilizas pollo en lugar de gallina y eliminas el tocino la receta será mucho más saludable puesto que tendrá una menor cantidad de grasa saturada y colesterol.

Escurredos, puedes utilizarlos como complemento para una ensalada, incrementando el contenido en proteína vegetal de la ensalada y aumentando la presencia de verduras en tu dieta semanal.

CONEJO GUISADO



Ingredientes para cuatro personas

1 conejo
1 pimiento
1 ajo puerro
1 hoja de laurel
2 cebollas
3 cucharadas de vino blanco
3 cucharadas de coñac
1 cucharadita de pimentón o un poco de azafrán
Unas ramitas de perejil
Aceite de oliva suave
Sal yodada

¿Cómo lo preparo?

Troceamos el conejo y lo adobamos con la sal y el ajo machacado en el mortero. Calentamos el aceite para dorar el conejo y, posteriormente, lo pasamos a una cazuela y rociamos con el vino blanco y el coñac. Dejamos hacer a fuego lento para que se evapore el alcohol de los licores.

En el aceite de freír el conejo, ponemos ahora el pimiento, el ajo puerro, las ramitas de perejil y las cebollas, todo ello troceado, y dejamos freír despacio. Echamos el pimentón o el azafrán y, posteriormente, añadimos todo al conejo junto con la hoja de laurel y un poco de agua caliente.

Composición nutricional “Conejo guisado”

	para 4 raciones	por ración
Agua (g)	641,77	160,4425
Energía (kcal)	1.753,88	438,47
Energía (kJ)	7.348,25	1837,0625
Proteínas (g)	138,03	34,5075
Grasa total (g)	127,27	31,8175
Hidratos de carbono totales (g)	14,71	3,6775
Azúcares (g)	14,5	3,625
Almidón (g)	0,23	0,0575
Fibra dietética (g)	4,49	1,1225
Grasa saturada (AGS) (g)	26,07	6,5175
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	77,44	19,36
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	16,11	4,0275
Colesterol (mg)	415,35	103,8375

¿Qué cambios puedo hacer?

Algunos guisos se pueden preparar también al horno si queremos reducir la cantidad de grasa en la dieta o evitar el consumo de salsas.

CREMA DE CALABACIN



Ingredientes para cuatro personas

1.500 g de calabacines medianos
1 cebolla grande
3 zanahorias grandes
2 patatas medianas
Tomate frito
3 cucharadas de aceite de oliva suave
Sal yodada
Agua

¿Cómo la preparo?

Añadimos la cebolla picada al aceite y la freímos muy lentamente, mientras tanto pelamos y picamos finamente el calabacín, las zanahorias y las patatas que añadimos a la cebolla. Le ponemos un poco de agua, salamos ligeramente, y dejamos cocer en la olla express unos 15 minutos. Posteriormente, le añadimos tomate frito al gusto. Trituramos la mezcla con la batidora y comprobamos de sal.

Sugerencia

La crema se puede acompañar de trocitos de pan fritos, de jamón crujiente o de ajo puerro cortado muy fino y pasado por la freidora. Estos ingredientes serán unos crujientes muy sabrosos y harán que el plato sea distinto cada vez que se consuma y, por ello, más divertido.

Composición nutricional “Crema de calabacín”

	para 4 raciones	por ración
Agua (g)	1.550,48	387,62
Energía (kcal)	668,9	167,225
Energía (kJ)	2.796,15	699,0375
Proteínas (g)	18,14	4,535
Grasa total (g)	21,14	5,285
Hidratos de carbono totales (g)	101,52	25,38
Azúcares (g)	46,84	11,71
Almidón (g)	54,71	13,6775
Fibra dietética (g)	21,42	5,355
Grasa saturada (AGS) (g)	3,04	0,76
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	11,36	2,84
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	3,8	0,95
Colesterol (mg)	0	0

¿Qué cambios puedo hacer?

Aprovechando las hortalizas de temporada como la calabaza o las zanahorias podemos aumentar el repertorio de cremas de verduras. El color naranja de estos productos nos indica su alto contenido en beta-caroteno, un nutriente con una importante función antioxidante.

CROQUETAS DE JAMON



Ingredientes

1 litro de leche
250 g de harina
250 g de nata de cocer
250 g de mantequilla o margarina.
150 g de jamón
Huevos para rebozar
Pan rallado
Sal yodada

¿Cómo las preparo?

Picamos el jamón menudo y lo ponemos a hervir junto con la leche y la nata. En una sartén derretimos la mantequilla y le añadimos la harina, dejamos que dore durante 10 ó 15 minutos, hasta lograr que toda la harina quede bien impregnada de mantequilla y, a la vez, que pierda la humedad que tiene. Vamos añadiendo la leche poco a poco a la sartén, primero con una taza y revolviendo hasta que se amalgame con la harina y la mantequilla. La masa resultante, como una bola, la pondremos a cocer unos 20 minutos en un cazo con el resto de la leche. Probamos si tiene suficiente sal y rectificamos si fuese necesario.

Dejamos en una fuente que se enfríe la masa y posteriormente iremos cogiendo porciones y pasándolas por harina mientras les damos la forma deseada, luego se pasan por huevo y al final por pan rallado.

Para freírlas debemos de poner el aceite bien caliente.

Sugerencia

Dependiendo del gusto personal, puede añadirse más leche para conseguir una besamel más cremosa.

Las croquetas que sobren pueden congelarse para otro día.

Composición nutricional “Croquetas de jamón”

	para 4 raciones	por ración
Agua (g)	985,37	246,3425
Energía (kcal)	3.608,60	902,15
Energía (kJ)	15.097,03	3774,2575
Proteínas (g)	76,55	19,1375
Grasa total (g)	255,93	63,9825
Hidratos de carbono totales (g)	250	62,5
Azúcares (g)	51,98	12,995
Almidón (g)	198	49,5
Fibra dietética (g)	8,5	2,125
Grasa saturada (AGS) (g)	135,92	33,98
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	66,48	16,62
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	8,52	2,13
Colesterol (mg)	851,64	212,91

¿Qué cambios puedo hacer?

La mantequilla puede sustituirse por aceite de oliva. Este pequeño gesto contribuye a mejorar la calidad de los lípidos de la dieta reduciendo la presencia de grasas saturadas.

FABAS ESTOFADAS, CON HUEVO DURO



Ingredientes para cuatro personas

400 g de fabas
1 cebolla mediana
3 ramas de perejil
4 cucharadas de pimiento
2 ajos puerros
2 zanahorias
4 dientes de ajo
4 cucharadas de aceite de oliva suave
4 huevos
Azafrán en rama o una pizca de colorante
Sal yodada

¿Cómo las preparo?

Lavamos las fabas y las ponemos a remojar el día anterior.
En el agua del remojo, añadimos las fabas, el perejil, los ajos puerros, las zanahorias y el pimiento, la cebolla, previamente picado muy menudo (en juliana), lo dejamos cocer a fuego fuerte durante una hora y luego a fuego suave. Dependiendo de la calidad de las fabas, cocerán durante unas tres horas.
Sofreímos en una sartén con aceite los ajos y lo añadimos a las fabas, les ponemos la sal a mitad de cocción, el azafrán o colorante y dejamos cocer.
En agua fría cocemos los huevos durante unos 10 minutos y reservamos.
Se van mirando las fabas y, cuando estén cocidas, las apartamos del fuego y las dejamos reposar. A la hora de servir, las adornaremos con los huevos duros cortados en cuartos y, si se desea, con un poco de perejil seco.
Sugerencia
Estas fabas admiten un poco de laurel o apio, al gusto personal. También un chorrito de coñac. Estas variantes deberán ir probándose para personalizar la receta.

Composición nutricional “Fabas estofadas con huevo duro”

	para 4 raciones	por ración
Agua (g)	558,1	139,525
Energía (kcal)	1.811,40	452,85
Energía (kJ)	7.570,27	1892,5675
Proteínas (g)	109,69	27,4225
Grasa total (g)	46,38	11,595
Hidratos de carbono totales (g)	238,36	59,59
Azúcares (g)	40,06	10,015
Almidón (g)	198,27	49,5675
Fibra dietética (g)	111,96	27,99
Grasa saturada (AGS) (g)	9,57	2,3925
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	19,66	4,915
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	5,6	1,4
Colesterol (mg)	867,33	216,8325

¿Qué cambios puedo hacer?

También puedes combinar las fabas con un cereal como el arroz o unos fideos, de esta forma compensas el déficit en algunos aminoácidos esenciales en las legumbres y en la pasta consiguiendo un alimento con unas proteínas de muy buena calidad.

HAMBURGUESA DE PESCADO



Ingredientes para cuatro personas

650 g de pescado (cualquier clase de pescado, sea azul o blanco, fresco o congelado. Si usamos congelado debemos de tener en cuenta escurrir bien el agua una vez descongelado, pues si añadimos agua a la hamburguesa se nos rompería al freír).

1 cebolla

3 huevos

Aceite de oliva suave

Sal yodada

Perejil

Pimienta o limón

Miga de pan remojada en leche y bien escurrida

¿Cómo las preparo?

Quitamos bien las espinas del pescado elegido y picamos muy finamente el pescado. La cebolla y el perejil se pican también muy menudos.

Ponemos en un “bol” el pescado, la cebolla, el perejil, la miga de pan y la sal.

Si nos gusta, añadimos pimienta molida o unas gotas de limón.

Amasamos bien y añadimos a la mezcla los huevos batidos. Dejamos reposar unos cinco minutos y luego damos forma a las hamburguesas. La masa deberá tener la textura suficiente para poder darle forma pero, si fuese demasiado blanda, podemos añadirle más miga de pan.

Rebozamos las hamburguesas con pan rallado y las freímos en una sartén con un poco de aceite.

Sugerencia

Las hamburguesas pueden presentarse en el pan redondo, sobre una tosta, así como acompañados de distintas salsas: mayonesa, salsa verde, salsa rosa ...

Si variamos los tipos de pescado empleados así como las salsas de acompañamiento, iremos descubriendo nuevos sabores y presentando en la mesa platos distintos de presencia y sabor.

Composición nutricional “Hamburguesa de pescado”

	para 4 raciones	por ración
Agua (g)	669,42	167,355
Energía (kcal)	883,2	220,8
Energía (kJ)	3.697,05	924,2625
Proteínas (g)	105,59	26,3975
Grasa total (g)	48,3	12,075
Hidratos de carbono totales (g)	6,5	1,625
Azúcares (g)	6,5	1,625
Almidón (g)	0	0
Fibra dietética (g)	1,66	0,415
Grasa saturada (AGS) (g)	10,33	2,5825
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	20,11	5,0275
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	8,61	2,1525
Colesterol (mg)	998,9	249,725

JUDIAS VERDES



Ingredientes para cuatro personas

1 kg de judías verdes
6 cucharadas de aceite
2 tomates rojos
200 g de jamón serrano o york
500 el de caldo o agua
1 cebolla mediana Pimienta blanca
Sal
Vinagre, si gusta.

¿Cómo las preparo?

Troceamos las judías y las lavamos en agua fría. En una cacerola ponemos a calentar el aceite, agregamos la cebolla picada menuda y sofreímos durante unos minutos. Añadimos las judías y dejamos como otros diez minutos con la cazuela tapada y a fuego suave. Destapamos y añadimos el caldo o el agua caliente, y dejamos a fuego lento.

El tiempo de cocción depende de la variedad y calidad de las judías, por lo cual lo mejor será ir probando hasta que queden al dente, es decir, que no se queden demasiado cocidas.

Opción 1: Plato de cuchara

Si queremos las judías como plato de cuchara, también podemos añadir unas patatas a la cocción y dejaremos todo el caldo con ellas. Lavamos los tomates y los picamos en trozos junto con la cebolla y el jamón, los dejamos cocer unos minutos en la sartén, con dos cucharadas de aceite y añadimos todo a las judías, dejándolo al fuego durante unos diez minutos.

Opción 2: Ensalada

Si las queremos como ensalada, escurriremos un poco el caldo. Con dos cucharadas de aceite, una de vinagre y un poco de pimienta, haremos una salsa emulsionando bien, hasta que quede compacta. Añadimos esta salsa a las judías y, si se desea, pueden también añadirse huevos

Composición nutricional “Judías verduras”

	para 4 raciones	por ración
Agua (g)	977,36	244,34
Energía (kcal)	976,57	244,1425
Energía (kJ)	4.088,20	1022,05
Proteínas (g)	68,33	17,0825
Grasa total (g)	56,6	14,15
Hidratos de carbono totales (g)	48,47	12,1175
Azúcares (g)	24,92	6,23
Almidón (g)	23,55	5,8875
Fibra dietética (g)	29,09	7,2725
Grasa saturada (AGS) (g)	12,6	3,15
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	30,39	7,5975
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	9,43	2,3575
Colesterol (mg)	105	26,25

¿Qué cambios puedo hacer?

En la ensalada puedes cambiar el jamón por atún o sardinas en lata. Ambos pescados son fuente de omega-3 un ácido graso con funciones protectoras a nivel cardiovascular.

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS



Ingredientes para cuatro personas

400 g de lentejas
4 cucharadas de aceite de oliva suave
4 dientes de ajo
1 pimiento o verde, no muy grande.
2 ajos puerros
1 calabacín pequeño
2 zanahorias
1 cebolla
1 hoja de laurel
Sal yodada
Perejil

¿Cómo las preparo?

Ponemos las lentejas a remojo el día antes para que cuezan primero. En caso contrario, debemos dejar cocer durante más tiempo.

En una cacerola ponemos el aceite, y todas las verduras picadas finamente, añadimos las lentejas con la hoja de laurel mezclamos muy bien con las verduras y cubrimos de agua. Dejamos cocer y rectificamos de sal.

Sugerencia

A estas lentejas se les suele añadir a la cocción chorizo y algunas veces patatas.

También se les suele añadir huevo cocido picado o partido en cuartos.

Consejo: Todos los cocidos saben mejor reposados, es decir, haciéndolos con tiempo y sin prisa.

Composición nutricional “Lentejas estofadas”

	para 4 raciones	por ración
Agua (g)	288,12	72,03
Energía (kcal)	1.582,49	395,6225
Energía (kJ)	6.628,81	1657,2025
Proteínas (g)	98,27	24,5675
Grasa total (g)	27,89	6,9725
Hidratos de carbono totales (g)	235	58,75
Azúcares (g)	21,97	5,4925
Almidón (g)	213,05	53,2625
Fibra dietética (g)	52,52	13,13
Grasa saturada (AGS) (g)	4,71	1,1775
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	14,21	3,5525
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	6,25	1,5625
Colesterol (mg)	0	0

¿Qué cambios puedo hacer?

Igual que con los garbanzos, puedes añadir a las lentejas que te sobren algo de arroz blanco o un poco de pasta o patata. Esto mejorará la calidad proteica del plato.

MEJILLONES VINAGRETA



Ingredientes para cuatro personas

2 kg de mejillones
Limón
Vinagre de manzana
Aceite de oliva suave
Cebolla
Pimiento verde y rojo
Ajo
Perejil
Huevo cocido
Sal yodada

¿Cómo los preparo?

Lavamos los mejillones en el grifo con agua fría, limpiamos bien y los ponemos a cocer en una olla con un poco de agua. Dejamos que se vayan abriendo y los vamos sacando a una fuente, separando las cáscaras vacías.

Servimos con la vinagreta que hayamos hecho al gusto.

Por ejemplo:

Hacemos la base de la vinagreta que, para cuatro personas, tendría una cucharada de zumo de limón, dos de vinagre de manzana y nueve de aceite.

Mezclamos la base de la vinagreta y, una vez bien hecha, le añadimos todos los demás ingredientes, que pueden ser, picados muy finos: cuatro cucharadas de cebolla, dos de pimiento verde, una de pimiento rojo, media de ajo, una de perejil, cuatro de huevo duro y sal.

Revolvemos un poco y servimos a la vez que los mejillones y en una salsa aparte, para que cada uno se sirva a su gusto.

Consejo: La base de la vinagreta es una cucharada de ácido (vinagre y limón) por tres cucharadas de aceite. A partir de esta salsa espesa podemos añadir los ingredientes vegetales deseados, probando sabores hasta hacer una receta propia y al gusto.

Composición nutricional “Mejillones a la vinagreta”

	para 4 raciones	por ración
Agua (g)	612,2	153,05
Energía (kcal)	627,75	156,9375
Energía (kJ)	2.625,73	656,4325
Proteínas (g)	56,5	14,125
Grasa total (g)	39,73	9,9325
Hidratos de carbono totales (g)	11,05	2,7625
Azúcares (g)	10,99	2,7475
Almidón (g)	0,09	0,0225
Fibra dietética (g)	3,02	0,755
Grasa saturada (AGS) (g)	7,1	1,775
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	23,06	5,765
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	5,88	1,47
Colesterol (mg)	290	72,5

MENESTRA DE VERDURAS



Ingredientes para cuatro personas

150 g de judías verdes
4 alcachofas naturales pequeñas
2 zanahorias
150 g de habas tiernas
200 g de guisantes
400 g de carne de cerdo, o pollo, o ternera
4 cucharadas de aceite de oliva suave
Sal yodada
1 cucharada de harina
2 cucharadas de vino blanco
2 cebolletas o 2 ajos puerros
1 pimiento rojo
1 cebolla
Caldo de ave

Se recomienda

Las verduras han de ser de temporada, frescas y muy tiernas. En su defecto pueden utilizarse productos congelados de máxima calidad.

Si se desea, pueden agregarse a la menestra unas patatas pequeñas redondas fritas.

Se pelan y lavan todas las verduras. Se cuecen por separado en agua con sal hasta quedar tiernas pero no deshechas. Lo más aconsejable es dejarlas un poco al “dente”.

En una cacerola ponemos el aceite y rehogamos la cebolla y las cebolletas o los ajos puerros, el pimiento rojo muy picado hasta que se doren. Añadimos el jamón y la carne en trocitos, incorporamos la harina, rehogamos todo muy bien. Luego añadiremos las verduras previamente cocidas.

Rehogamos durante cinco minutos, echamos el vino y a continuación el caldo hasta que cubran todo. Tapamos la cazuela y dejamos cocer unos 40 minutos.

Removemos de vez en cuando y añadimos más caldo si fuese necesario.

Sugerencia

La menestra se puede servir con unos huevos cocidos partidos a la mitad y adornada con espárragos.

Composición nutricional “Menestra de verduras”

	para 4 raciones	por ración
Agua (g)	923,22	230,805
Energía (kcal)	1.121,30	280,325
Energía (kJ)	4.696,37	1174,0925
Proteínas (g)	84,71	21,1775
Grasa total (g)	49,52	12,38
Hidratos de carbono totales (g)	84,4	21,1
Azúcares (g)	44,87	11,2175
Almidón (g)	39,56	9,89
Fibra dietética (g)	29,45	7,3625
Grasa saturada (AGS) (g)	11,08	2,77
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	26,7	6,675
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	8,14	2,035
Colesterol (mg)	308	77

¿Qué cambios puedo hacer?

La menestra es un plato excepcional para aprovechar las verduras estacionales y las variedades locales. Congelar las verduras y hortalizas o comprarlas congeladas no reduce la calidad nutricional del producto y puede ser una opción interesante para la economía familiar.

Si utilizas menestra en bote y quieres reducir su cantidad de sal puedes aclararlas con agua antes de su utilización.

Intenta añadir piezas de carne que tengan poca grasa y en el caso de las aves eliminar la piel al cocinar.

PATATAS GUISADAS (CON RESTOS)



Ingredientes para cuatro personas

800 g de patatas
3 cucharadas de aceite de oliva suave
3 dientes de ajo
Caldo o agua
Sal yodada
Restos de salsa de un guiso

¿Cómo las preparo?

Pelamos y troceamos las patatas, preferentemente “tascadas” (esto supone iniciar el corte y luego desgajar la patata, sin llegar a cortarla entera con el cuchillo).

Calentamos en una cazuela la salsa de un guiso que nos haya sobrado y rehogamos en ella las patatas durante cinco minutos. Vamos añadiendo caldo o agua hasta dejarlas cubiertas.

Freímos los ajos en el aceite y, al final, añadimos el refrito a las patatas. Probamos de sal y servimos bien calientes.

Consejo:

Estas patatas pueden hacerse con cualquier resto de guiso de carne, de conejo, de pollo o de cordero. La base será siempre la salsa indicada en la receta y a ella añadiremos algún trocito que nos haya quedado de un guiso.

Sugerencias:

Si queremos que el plato quede caldoso echaremos más caldo o agua durante la cocción. Si por el contrario deseamos que las patatas se impregnen del sabor de la salsa, deben cocerse con poco de agua.

Un sabor diferente se obtiene añadiendo antes de servir una cucharada de vinagre.

Composición nutricional “patatas guisadas”

	para 4 raciones	por ración
Agua (g)	563,96	140,99
Energía (kcal)	750,39	187,5975
Energía (kJ)	3.142,43	785,6075
Proteínas (g)	18,56	4,64
Grasa total (g)	16,46	4,115
Hidratos de carbono totales (g)	132,02	33,005
Azúcares (g)	6,36	1,59
Almidón (g)	126,01	31,5025
Fibra dietética (g)	14,52	3,63
Grasa saturada (AGS) (g)	2,78	0,695
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	10,72	2,68
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	2,45	0,6125
Colesterol (mg)	0	0

¿Qué cambios puedo hacer?

La patata es la base de la alimentación y admite casi cualquier acompañamiento. Para que conserve sus vitaminas evita ponerlas mucho tiempo a remojo y corta las porciones lo más grandes posible.

Como puedes ver en la composición nutricional es un plato muy bajo en energía, grasas y sin colesterol.

TORTILLA DE PATATA



Ingredientes para cuatro personas

- 1 kg de patatas
- 5 huevos
- 1 cebolla
- 1 ajo
- Sal yodada
- Aceite de oliva suave

¿Cómo las preparo?

Pelamos las patatas y las lavamos enteras. Las troceamos finas pero con cuerpo, es decir, que no desaparezcan al freír. Adobamos con la sal (y ajo si gusta). Ponemos en la sartén el aceite suficiente para que las cubra y vamos friendo a fuego fuerte primero y luego muy suave. A los pocos minutos sería el momento de añadirle la cebolla picada menuda (si gusta). Se trata de que al final “cuezan” en el aceite, e iremos retirando éste si vemos que las patatas se hacen bola y el aceite se va por otro lado.

Batimos los huevos. Una vez fritas las patatas las sacamos de la sartén a un escurridor para quitarles bien el aceite, las añadimos al huevo batido y removemos para que todas las patatas se remojen en el huevo.

En una sartén echamos dos cucharadas de aceite, dejamos calentar y añadimos la mezcla del huevo y patatas. El aceite no debe estar muy caliente para que vaya cuajando la tortilla. Si fuese necesario repartiremos la mezcla de forma homogénea con una cuchara de madera.

Con un plato y mucho cuidado, le daremos la vuelta y dejaremos que se haga por el otro lado. Dejaremos que se haga más o menos, siempre atendiendo al fuego y dándole vueltas hasta conseguir lo que queremos, es decir una tortilla cuajada a nuestro gusto.

Sugerencia

Hacer una tortilla de patata parece fácil y lo es, pero ... ininguna sabe igual! Además, si la hacemos gruesa, podemos cortarla por la mitad y rellenarla de bonito o de lechuga. Ponemos la parte de arriba y la cubrimos con salsa de tomate o mahonesa.

Composición nutricional “tortilla de patata”.

	para 4 raciones	por ración
Agua (g)	1.033,34	258,335
Energía (kcal)	1.442,62	360,655
Energía (kJ)	6.038,06	1509,515
Proteínas (g)	59,86	14,965
Grasa total (g)	58,05	14,5125
Hidratos de carbono totales (g)	170,11	42,5275
Azúcares (g)	14,31	3,5775
Almidón (g)	156,25	39,0625
Fibra dietética (g)	19,73	4,9325
Grasa saturada (AGS) (g)	13,24	3,31
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	29,1	7,275
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	8,5	2,125
Colesterol (mg)	1.084,16	271,04

¿Qué cambios puedo hacer?

Si quieres reducir el contenido energético de este plato puedes cocer las patatas en agua o en el microondas.

f ALIMERKA
fundación