



Recetas de cocina popular paleña

SAMFYC

**Guía práctica de alimentación
basada en la tradición
y las costumbres de la zona**

RECETAS DE COCINA POPULAR PALEÑA

Guía práctica de alimentación
basada en la tradición y las costumbres de la zona

Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria

Autores:

M^a Luz Burgos Varo

Trabajadora Social. Centro de Salud El Palo y Limonar. Málaga

Francisca Muñoz Cobos

Médica de Familia. Centro de Salud El Palo. Málaga

Natalia Colomo Rodríguez

Endocrinóloga. UGC Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Carlos Haya. Málaga

Beatriz Castillo Tillo

Médica de Familia. Centro de Salud El Palo. Málaga

Alberto Canalejo Echeverría

Médico de Familia. Centro de Salud El Palo. Málaga

Especial agradecimiento a la asociación
La Carta Malacitana, sin cuya colaboración
esta obra no hubiera sido posible.



© SAMFyC 2014 (Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria)

Edita: Fundación SAMFyC
C/. Arriola, 4 - Bajo D
18001 Granada
Tlfno. 958 80 42 01 - 958 80 42 02

1^a edición 2013
2^a edición (revisada) 2014

I.S.B.N.: 978-84-697-0732-6
Depósito Legal: GR-1253-2014
Reservados todos los derechos
Imprime: CEDMA
Maqueta: Antonio J. García Cruz

ÍNDICE

Prólogo	7
La dieta mediterránea	11
Ensaladillas	13
Ensaladilla de pimientos asaos con pescaito frito	14
Sopas	17
En blanco de jureles	18
Gazpachuelo	20
Pimentón de boquerones	22
Sopa de arroz	24
Sopa de boquerones en amarillo	26
Sopa de cabeza de rape	28
Sopa de pescado con arroz	30
Sopa viña AB	32
Platos de olla	35
Arroz a la parte	36
Garbanzos con jibia	38
Olla de pulpo con garbanzos	40
Potaje de garbanzos y habichuelas	42
Potaje de habichuelas blancas	44
Potaje de hinojos y tagarninas	46
Cazuelas	49
Arroz caldoso	50
Cazuela de arroz con calamares	53
Cazuela de atún	55
Cazuela de fideos con coquinas	57
Cazuela de jibia	59
Cazuela de judías con pulpo	61
Cazuela de raya en amarillo	63
Fideos en cazuela	65
Guisos y guisillos	67
Almejas a la marenga	68
Bacalao con almejas	70
Bacalao “encebollao”	72
Coliflor con bacalao	74
Encebollao de patatas	76
Fideos a la marenga	78
Jibia en salsa con chícharos	80
Moraga de sardinas	83
Rape a la marenga	85

PRÓLOGO

Somos producto de nuestra historia, pero aun más importante es que nuestra historia nos sirva para elaborar un futuro mejor para nosotros y para los nuestros. Este es el sentimiento que me produce la lectura de este libro, me veo reflejado y me da pistas para mejorar tanto yo mismo como mi familia.

Soy del Palo, nací en el Palo, estudié en el colegio del Palo, tengo mi plaza de trabajo en el Centro de salud del Palo, vivo en el Palo, ¿alguien puede dudar de mi pertenencia? Prologar un libro de recetas tradicionales paleñas, basadas en la dieta mediterránea que tanto beneficio puede aportar, me parece un regalo fantástico.

Cuando comienzo a leer las recetas no tengo más remedio que retrotraerme a mi infancia y mi juventud, los sabores, los olores, los sonidos, todos están en mi cabeza, unas veces más patentes y otras más solapados, pero esta lectura me los pone por delante.

El Palo en el que me crié de niño era el del tranvía que paraba en la puerta de mi casa, después vinieron los autobuses y el primer semáforo de las cuatro esquinas que tuvimos que aprender a respetar, época de estíos larguísimos, con baños prolongados y escasos chiringuitos, tardes de aburrimiento, pero al llegar la noche todo variaba, los vecinos salían a la puerta a tomar el fresco y los niños nos hacíamos dueños de la calle, la calle Real en la que yo jugaba como mis primos fundamentalmente (Roberto, Pepa, Paqui, Rubén, Paloma...), allí estaban además de éstos, los Morata y los Pinazo que eran como de la familia, son los reprimos, Mariantonia que tenía un patio con una fuente que en los años de sequía abastecía de agua a todo el vecindario, Anitamilio que solía ser el centro de nuestras travesuras, la casa de socorro, Maruja erfélix, Carmen y Maribel la rubia en la escalerilla, el mataero en el que los días de matanza se iba a pedir las vejigas de los cerdos para jugar con ellas, (a mi nunca me entusiasmó ese juego), al lado los Chacón, todos los niños del Huertecillo, actualmente el Chico y el Lolo tienen restaurantes de pescaíto, más arriba, el Olivar con la chorraera que tanto nos divertía, y en lugar señalado mi amigo Juan Antonio, el de Paca Santo, ¿Cuántas horas me he pasado en su casa, con el olor a chocolate mezclado con el bacalao y las barricas de arenque? Juegos de canicas, que siempre llamábamos jugar a las bolas, de chapas y de poliladro, chupar cañadú y disparar las almencinas o subir a las Cuevas a jugar con el niño que tenía agua en la cabeza o con los hijos del Guí y M^a Reyes, de excursiones a la Casa Grande, a los árboles pegaos, a Santo Pita y a veces, a hurtadillas a la Cueva de la gallega.

Era una época en la que no íbamos de compras sino que hacíamos los mandaos, a mi como era el más pequeño de los hermanos, me tocaban con frecuencia. Mis primeros inicios en esto de los mandaos eran en mi propia casa, los más

mayores se acordarán de la tienda que tenía mi tía Antonia (nosotros la llamábamos Luna) en la que se vendía en verano la nieve, era todo un acontecimiento cuando llegaba el camión y había que pasar las barras de hielo a las neveras, también recuerdo ir a la carbonería que estaba al final de la calle e incluso ir con mis primas a comprar petróleo, era la época del café con chicoria, de la mantequilla flande y de los sifones de Joseíto, la Pasita y su jabón lux, los cupones del Macán, las tortas de Lala, los comercios incipientes de Florido, Candidito, Juan Estampa, Trini la del bazar Jiménez y Miguelito, los limpiabotas y el maestro tiritito que era el sereno, de recoveros y fábrica de fideo, la farmacia de Rafael Marín y el negocio inmobiliario de Paco Martínez, del colegio de la Estación, del padre Ciganda, del Blas Otero y el de los niños de los Jesuitas.

El mercado estaba allí mismo, en la misma calle Real que además estaba terriza, ya un poco más adelante se inaugura el mercado de la calle Carrillo de Albornoz del que tengo más recuerdos, las papas del Correa, el pescado del Lucas o de Josele, la carne del Laguna, Cándida o del Sevillano (el hijo de Mariana), y el Porrino y su batea, la francesa y tantas personas entrañables con las que convivimos durante muchos años.

La adolescencia aparece y el círculo se amplía, era época de pandilla y de nuevo los olores me invaden, el sabor del tomate crudo con sal cogido de la huerta, los higos y las brevas del árbol, los llamanovios de Villamaceta para la Cruz de Mayo, las sardinas en la playa para los Juas, los pinchitos en la feria, con su concurso de calles que siempre ganaba la calle Blas Palomo.

Lugar de reunión, las posada de Juanele, allí nos veíamos todas las tardes Juanín, el de la posá, Juan Antonio, Paco y Cristóbal Florido, Antonio Soler, los niños de D Francisco Haro, el Arias y otros muchos que conformábamos una pandilla ávida de abrirnos al mundo, a las experiencias de la adolescencia, a los estudios y a la diversión, época de guateques en las que brillaban con luz propia nuestras amigas, la hermana de Juanín, Chelo, Mariví, Rude, mi prima Loli, Blanca...

La tía de Rafa Segura abre una pastelería, ir allí era un acontecimiento, mi abuela ya estaba mal cuando iba todas las tardes a comprar el pio diez, y a veces mi tía me dejaba comprar uno, otro sabor que me viene al recuerdo es el de los polos de Godoy, sobretodo el de menta, era riquísimo y además no había ningún otro polo que se le pareciera.

El pimentón de chanquetes era mi plato favorito, una exquisitez, posiblemente es de los platos que más añore, el gazpachuelo o la jibia con chícharos (que es como llamamos aquí a los guisantes) continúan con una vigencia total.

No hemos sido totalmente buenos herederos de nuestra cultura, en numerosas ocasiones nos hemos dejado llevar por las modernuras que nos vienen de

fuera, y no es que pretenda ser ingrato con el progreso y la calidad de vida que hemos adquirido, pero si creo que tenemos que admitir los errores cometidos, el fast-food y el take-away ha sustituido en numerosas ocasiones la telera (de Florido, del Veleño, de Andreu o del Pan Moreno) con aceite, la Wii por las reuniones en la calle, la nintendo xbox por las excursiones al campo, los singles por la familia extensa, con frecuencia preferimos la individualidad de nuestro piso frente a la red social extensa, que es la relación entre familias y vecinos, que tantos beneficios ha demostrado.

La literatura científica identifica a la cocina mediterránea, la que hemos comido toda la vida, como una de las más saludable y de la más protectora que existen, por ello le viene la importancia a este libro, no sólo recupera una historia, nuestra memoria culinaria, nuestros sabores y olores, sino que además contribuye a mejorar la salud de la población, a que nuestros hijos adquieran cultura de una cocina que hoy en día reivindican los cocineros de mayor prestigio internacional (el ajoblanco suele estar en las cartas de mejor restaurantes europeos).

Los eventos cardiovasculares y el cáncer son los dos problemas de salud por los que los españoles morimos con más frecuencia, ambos están altamente influenciados por la calidad de nuestra dieta, sabemos que la dieta unida al ejercicio son dos de los principales determinantes de una buena calidad de vida, no sólo debemos seguir ganando años de vida, es importante que le pongamos calidad a esos años y no podemos esperar a ser mayores o ancianos para ponerlo en práctica, es un elemento que debe recorrer transversalmente toda la vida.

Por todo ello, recomiendo no sólo la lectura de estas recetas, sino la puesta en práctica de las mismas y la elaboración de una dieta rica, exquisita y a la vez saludable y además devolver la calle a los ciudadanos, el campo y la playa como espacios abiertos al disfrute, que los vecinos se conozcan y se apoyen y que los niños puedan ir solos por la calle sin temor de correr ningún tipo de peligro.

En el presente documento, primero se hace una breve reseña sobre la Dieta Mediterránea y las recomendaciones nutricionales generales más importantes. Posteriormente comienzan las recetas propiamente dichas, que han sido recogidas dentro del Proyecto de Escuela de Salud que llevan a cabo el centro de salud y el distrito municipal El Palo. Estas recetas son una importantísima contribución que han hecho las personas mayores del barrio, y han sido redactadas para facilitar su elaboración con la colaboración de La Carta Malacitana, entidad ciudadana malagueña comprometida en la defensa y difusión de nuestra cultura alimentaria. Para cada receta se exponen los componentes nutricionales: vitaminas, minerales, proteínas, ácidos grasos, carbohidratos... que han sido aportados por el Servicio de Endocrinología y Nutrición del

Hospital Carlos Haya, concluyendo con una recomendación general de los beneficios fundamentales que aporta o situaciones especiales que haya que considerar. Intenta no ser un mero recetario sino una guía práctica de alimentación saludable basándose en la tradición y las costumbres de la zona.

Mi agradecimiento a todas las personas que han contribuido a la elaboración de este magnífico documento que nos devuelve a todos los que hemos nacido y vivido en el Palo, parte de nuestra historia y de nuestras señas de identidad, y además, como siempre hemos dicho, somos del Palo y cuando vamos al centro no lo expresamos de estas forma sino que solemos decir vamos a Málaga, el Palo se diferencia y se identifica como tal, pero también nos sentimos malagueños, andaluces, españoles y ciudadanos del mundo, por todo ello, les brindamos a nuestros vecinos cercanos y lejanos, una forma magnífica y saludables de entender la alimentación.

Juan Manuel Espinosa Almendro

Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria

LA DIETA MEDITERRÁNEA

Es considerada un modelo saludable desde principios de la década de 1950, cuando Keys realizó un estudio comparativo en países como Grecia, Finlandia, Japón y Estados Unidos, en el que se relacionaron los niveles de colesterol en plasma con la mortalidad cardiovascular.

Posteriormente se han realizado estudios en los que se relaciona con aumento de la esperanza de vida y retraso en la aparición de enfermedades como Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus, Insuficiencia Renal Crónica, ciertos tipos de cáncer y de patologías autoinmunes.

Ejemplos de los innumerables avances sociales y científicos, son la creación del Instituto Europeo de la Dieta Mediterránea, con sede en Málaga, y la Declaración de la FAO de "Los Derechos Alimentarios del Hombre" (Barcelona, 1996) en la que se acuerda internacionalmente que las características de la alimentación mediterránea deben incorporarse a todas las recomendaciones nutricionales.

La Dieta Mediterránea se define como la propia de los países ribereños al Mar Mediterráneo, cuya base es la trilogía Pan-Aceite-Vino, con sus particulares diferencias por regiones (clima, historia, economía...), lo que le aporta su variedad y riqueza.

Su origen es tan antiguo como lo son sus pueblos y cada uno de ellos ha ido aportando sus características a lo largo del tiempo, hasta ser como hoy la conocemos.

Es en la civilización egipcia donde se encuentra sus orígenes concretos ya que eran agricultores y emplearon el trigo para hacer pan y la cebada para producir cerveza, así como la salazón.

Con Alejandro Magno se introdujo el aceite de oliva tanto para alimentación como para iluminación. En su esplendor apareció el vino.

En la época del Imperio Romano se desarrolla el cultivo de olivos, cereales, legumbres y vid.

Es con el Islam cuando se hace más rica y variada la cocina mediterránea, gracias a sus especies, huertas de regadío y repostería. Incorporaron la pasta procedente de Asia y establecieron un orden en las comidas, que es el que aún se sigue en España.

Por último, el descubrimiento del Nuevo Mundo hizo aportaciones muy variadas y tan importantes como la patata, el café y el cacao.

Se crea así una cocina compleja, rica, con contrastes, adecuada a las necesidades de los individuos que han habitado los países del Mar Mediterráneo durante siglos.

Se caracteriza por el predominio de frutas, verduras, legumbres, harinas sin refinar, pescado y aceite de oliva, rico en ácido oleico, ácido graso monoinsaturado reconocido como más saludable. Esto es debido a sus características físico- químicas (alterables en el proceso de refinación), que tienen la propiedad de disminuir LDL y aumentar HDL. Además, su contenido en vitaminas liposolubles (A, C, D, E) evita la oxidación de LDL. Así, el aceite de oliva se considera la clave de la dieta mediterránea.

Recomendaciones Nutricionales Generales

Proporción de nutrientes aconsejados en la dieta para la población general, con el objetivo de mejorar y mantener su salud.

Se expresa en % de energía que aportan:

Carbohidratos: 50-60%, de los cuales, el 90% deben ser complejos.

Lípidos: 30-35%, de los cuales, la proporción recomendada es:

Ácidos Grasos Saturados (esteárico): 5-7%

Ácidos Grasos Poliinsaturados (linoleico):5 %

Ácidos Grasos Monoinsaturados (oleico):15-20%. Es el que tiene el aceite de oliva.

Proteínas: 10-15%. Están formadas por 20 aminoácidos, de los cuales, 8 son esenciales, es decir el organismo debe recibirlos por aporte externo (p.e.: triptófano).

ENSALADILLAS



ENSALADILLA DE PIMIENTOS ASAOS CON PESCAITO FRITO

Ingredientes:

- 2 pimientos para asar rojos
- 2 pimientos para asar verdes
- 1 ó 2 tomates rojos y maduros
- 1 cebolla grande
- Vinagre (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra
- Pescaíto para freír

Elaboración:

Se asan los pimientos junto con los tomates y, una vez asados, se colocan en un recipiente y se tapan para que suelten su jugo.

Una vez reposados y fríos, se pelan los pimientos y se cortan a tiras que se colocan en una fuente; de igual modo, se pelan y pican menudo los tomates.

El jugo de los pimientos y el tomate se vierte sobre la fuente, pasándolo por un colador, se sazona, se añade algo de vinagre, un chorreón de aceite, se mezcla y se pone por encima la cebolla cortada a tiras.

Antes los chanquetes recién fritos se mezclaban con los pimientos quedando aún crujientes. Ahora se pueden sustituir por el pescado que nos guste.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	650
Proteínas (g)	52
Grasa total (g)	36
Hidratos de carbono totales (g)	27
Fibra dietética (g)	3,6

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	34 %
Energía de lípidos (%kcal)	50 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	16 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	26 %
Energía AGP (%kcal)	23 %
Energía AGM (%kcal)	51 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	100
Hierro (mg)	3,6
Yodo (µg)	55
Magnesio (mg)	94
Cinc (mg)	1,7
Sodio (mg)	267
Potasio (mg)	1374
Fósforo (mg)	512
Selenio (µg)	93

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,3
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,7
Ácido nicotínico (mg)	21
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	3,2
Ácido fólico total (µg)	68
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	4,8
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	94
Vitamina A (µg)	301
Vitamina D (µg)	17,5
Vitamina E (µg)	3,1

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	8,4
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	17
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	7,5
Omega-3 (g)	5,4
Omega-6 (g)	2,1

Esta receta aporta una cantidad importante de vitaminas de grupo B (B3, B6 y B12), selenio, vitamina D y vitamina C. Por su contenido en vitaminas del grupo B ayuda al mantenimiento de la piel y mucosas digestivas, a producir defensas y a mantener la función neurológica, además de estar recomendadas junto a la vitamina C en pacientes con anemia. Además, el selenio favorece la producción de antioxidantes y la vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio.

Es una receta apta para pacientes hipertensos debido a su poca cantidad de sal y pacientes con hipercolesterolemia ya que su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados.



SOPAS



EN BLANCO DE JURELES

Ingredientes:

- 1/2 kg de jureles (u otro pescado blanco: pescadilla o pescada)
- 1/2 kg de patatas
- 1 ó 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 1 ramita de perejil
- Limón
- Aceite de oliva virgen extra



Elaboración:

En una cazuela se pica los ajos, la cebolla y las patatas en rodajas grandes, el perejil y por encima se colocan los jureles, previamente limpios (despellejados y eviscerados) y se cubren con agua. Se sazona y se deja hervir. Cuando está todo cocido, se le añade un chorreón de aceite crudo y un poco de limón.

Se puede poner un pimiento verde en tiras y unos granos de pimienta, así como un poco de pan cateto asentado en rodajas finas por encima en el momento de apartar del fuego.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	353
Proteínas (g)	23
Grasa total (g)	19
Hidratos de carbono totales (g)	23
Fibra dietética (g)	2,6

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	26 %
Energía de lípidos (%kcal)	48 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	26 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	29 %
Energía AGP (%kcal)	15 %
Energía AGM (%kcal)	56 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	34,1
Hierro (mg)	2,3
Yodo (μg)	18,3
Magnesio (mg)	65,9
Cinc (mg)	1
Sodio (mg)	62,2
Potasio (mg)	1276
Fósforo (mg)	267
Selenio (μg)	47,3

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,14
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,43
Ácido nicotínico (mg)	13,1
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,54
Ácido fólico total (μg)	29,7
Cianocobalamina o Vitamina B12 (μg)	12,5
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	27,4
Vitamina A (μg)	45
Vitamina D (μg)	20
Vitamina E (μg)	3

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	3,8
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	7,3
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	1,9
Omega-3 (g)	0,94
Omega-6 (g)	0,95

Esta receta supone un aporte importante de vitamina D, vitamina B3, vitamina B12 y selenio. El Selenio actúa favoreciendo la producción de antioxidantes. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. La vitamina B3 ayuda al mantenimiento de la piel y mucosas digestivas. La vitamina B12 está recomendada en pacientes con anemia

Además, esta receta destaca por su poca cantidad de sal y por tanto es apta para pacientes con hipertensión.

GAZPACHUELO

Ingredientes (4 personas):

- ½ kg de patatas
- ¼ kg de gambas o de pescado blanco
- 2 huevos
- limón
- Aceite de oliva virgen extra



Elaboración:

Se hierven la patatas, las gambas peladas y también, si se quiere, un poco de pescada. Se mantiene templado.

Aparte, se hace la mayonesa que se atempera con parte del caldo templado.

Finalmente se calienta todo a fuego lento sin que llegue a hervir para evitar que se corte.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	384
Proteínas (g)	20
Grasa total (g)	25
Hidratos de carbono totales (g)	20
Fibra dietética (g)	2,3

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	201 %
Energía de lípidos (%kcal)	58 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	21 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	26 %
Energía AGP (%kcal)	10 %
Energía AGM (%kcal)	64 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	119,6
Hierro (mg)	2,4
Yodo (μg)	28,5
Magnesio (mg)	54,7
Cinc (mg)	1,8
Sodio (mg)	1048
Potasio (mg)	917
Fósforo (mg)	341
Selenio (μg)	15,8

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,16
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,26
Ácido nicotínico (mg)	2,9
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,4
Ácido fólico total (μg)	47,2
Cianocobalamina o Vitamina B12 (μg)	1,3
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	22,5
Vitamina A (μg)	68,1
Vitamina D (μg)	0,53
Vitamina E (μg)	4,8

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	6,5
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	16,2
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	2,4
Omega-3 (g)	0,43
Omega-6 (g)	2

Debido a su alto contenido en sal, esta receta no es recomendable para pacientes con hipertensión.

Su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

PIMENTÓN DE BOQUERONES

Ingredientes (para 4 personas):

- 1 kg. de patatas
- 1 tomate gordo y maduro
- 1 pimiento verde asado
- 1 pimiento rojo asado
- 3 ó 4 ajos pelados
- ½ cucharadita de comino en grano
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ kg. de caballa o boquerones
- ¼ kg. de pan del día anterior

Elaboración:

Se pelan y parten las patatas a rodajas gorditas, se ponen en una cacerola y se añade el tomate entero, los pimientos asados, limpios y cortados a tiras.

Cuando las patatas están casi tiernas, se saca el tomate, se pela y se reserva.

En el mortero se machacan los ajos y el comino cuando están bien machacados se añade el tomate sin piel y cortadito, se echa el aceite y el pimentón y todo se labra muy bien. Toda esta mezcla se echa en la olla con las patatas, se añade el pescado (si es caballa cortada a trozos, si son boquerones con la espina quitada) y un poquito de sal, se deja que todo de un hervor.

En una fuente honda se parte el pan a rebanaditas finas. Se sacan las patatas y el pescado, escurriendo el caldo. Este se vuelca sobre el pan y se hace una sopa. Las patatas y el pescado se sirven aparte.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	492
Proteínas (g)	14
Grasa total (g)	27
Hidratos de carbono totales (g)	47
Fibra dietética (g)	5,8

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	12 %
Energía de lípidos (%kcal)	50 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	38 %

Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	28 %
Energía AGP (%kcal)	11 %
Energía AGM (%kcal)	61 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	80,6
Hierro (mg)	3
Yodo (μg)	13,8
Magnesio (mg)	94
Cinc (mg)	1,3
Sodio (mg)	101
Potasio (mg)	1818
Fósforo (mg)	153
Selenio (μg)	3,5

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,34
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,31
Ácido nicotínico (mg)	9,2
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,8
Ácido fólico total (μg)	61
Cianocobalamina o Vitamina B12 (μg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	76
Vitamina A (μg)	277
Vitamina D (μg)	0
Vitamina E (μg)	3,4

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	8,3
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	18
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	3,3
Omega-3 (g)	1,1
Omega-6 (g)	2,2

Esta receta destaca por su poca cantidad de sal y por tanto está especialmente recomendada en pacientes con hipertensión. Además, su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

SOPA DE ARROZ

Ingredientes (4 personas):

- ½ Kilo de tomates maduros
- ¼ Kilo de almejas
- ¼ Kilo de gambas
- ¼ Kilo de ajos
- Arroz (un puñadito por persona)
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

En una sartén con un chorreón de aceite se hace un refrito con los tomates, el ajo y el perejil. Se machaca todo muy bien con la paleta para que quede el refrito muy picadito.

En una olla se pone a hervir un litro de agua con sal y cuando llegue a ebullición se añade el arroz y el refrito y cuando casi está tierno se añaden las almejas y las gambas.

Cuando las almejas se abren se apaga el fuego y se sirve.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	529
Proteínas (g)	28
Grasa total (g)	22
Hidratos de carbono totales (g)	55
Fibra dietética (g)	3,2

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	21 %
Energía de lípidos (%kcal)	38 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	41 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	15 %
Energía AGP (%kcal)	11 %
Energía AGM (%kcal)	75 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	202
Hierro (mg)	17,6
Yodo (μg)	157
Magnesio (mg)	97
Cinc (mg)	3,3
Sodio (mg)	3211
Potasio (mg)	919
Fósforo (mg)	504
Selenio (μg)	53

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,27
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,27
Ácido nicotínico (mg)	7
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,7
Ácido fólico total (μg)	48
Cianocobalamina o Vitamina B12 (μg)	0,6
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	56
Vitamina A (μg)	531
Vitamina D (μg)	0
Vitamina E (μg)	4,4

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	2,9
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	15
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	2,1
Omega-3 (g)	0,5
Omega-6 (g)	1,6

Receta con alto contenido en hierro y yodo por lo que está recomendada en pacientes con anemia, embarazadas y mujeres durante la lactancia. Además aporta selenio que actúa favoreciendo la producción de antioxidantes. Su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

Debido a su alto contenido en sal no es recomendable para pacientes con hipertensión.

SOPA DE BOQUERONES EN AMARILLO

Ingredientes:

- Cuarto y mitad de boquerones
- 1 rebanada de pan
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- Azafrán
- 2 l de agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

Elaboración:

Se hace un majaíllo con los ajos, el perejil, el azafrán y un chorreón de aceite y se aparta.

Se limpia de cabeza y espina los boquerones y se apartan.

En una olla o cazuela se pone el agua y se le añaden el majaíllo y los boquerones. Se deja hervir, se sazona y, antes de servir, se añade el pan cortado en rebanaditas muy finas.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	243
Proteínas (g)	20
Grasa total (g)	16
Hidratos de carbono totales (g)	5
Fibra dietética (g)	0,3

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	33 %
Energía de lípidos (%kcal)	58 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	9 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	24 %
Energía AGP (%kcal)	20 %
Energía AGM (%kcal)	56 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	31,2
Hierro (mg)	1,1
Yodo (μg)	20,3
Magnesio (mg)	28,9
Cinc (mg)	0,5
Sodio (mg)	137
Potasio (mg)	383
Fósforo (mg)	174
Selenio (μg)	36,7

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,08
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,26
Ácido nicotínico (mg)	7,3
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	1,05
Ácido fólico total (μg)	10,5
Cianocobalamina o Vitamina B12 (μg)	1,8
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	0,42
Vitamina A (μg)	30
Vitamina D (μg)	6,6
Vitamina E (μg)	1,3

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	3,5
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	8,1
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	3
Omega-3 (g)	2
Omega-6 (g)	0,9

Esta receta destaca por su poca cantidad de sal y por tanto está especialmente recomendada en pacientes con hipertensión. Además, su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

SOPA DE CABEZA DE RAPE

Ingredientes (4 personas):

- ¾ de rape
- ¼ de pescado de roca
- 1 patata grandecita
- ½ cebolla
- 1 tomate grande y maduro
- 1 pimiento verde
- ½ cucharadita de pimentón
- 2 ó 3 dientes de ajo
- 100 gr. de almendras
- 1 rebanada de pan cateto
- Un poco de perejil
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Se limpia la cabeza, se trocea y se echa en una cacerola, se sala y se pone a hervir con el pescado de roca. Se sacan ya están cocidos y se apartan.

En este caldo se pone a cocer la patata troceada en cascós. Mientras, se fríe un trozo de pan con un par de dientes de ajo y las almendras y se echa todo en un plato hondo con agua de hervir la cabeza de rape. En ese mismo aceite se hace un sofrito con el otro diente de ajo, la cebolla, el pimiento y el tomate y, una vez hecho se le añade un poco de pimentón, se mueve ligeramente para que ligue y se vierte en la cazuela con las patatas.

Triturar el pan, las almendras y los ajos que están en remojo, añadiendo el perejil y se incorpora a la cacerola, donde se deja hervir para que se haga y se concentre; se le echa el azafrán y se prueba de sal.

Mientras cuece y reduce el caldo, se desmenuza la carne del rape que, indistintamente, se le echará a la sopa cuando sólo quede un pequeño hervor, o en la sopera donde se vaya a servir, vertiéndosela por encima. Por último, se frien dados de pan (cuscurreones) que se incorporan a la sopera.

Es frecuente añadir una hoja de laurel a la cazuela.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	623
Proteínas (g)	48
Grasa total (g)	40
Hidratos de carbono totales (g)	18
Fibra dietética (g)	5,7

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	31 %
Energía de lípidos (%kcal)	57 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	12%
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	16 %
Energía AGP (%kcal)	13 %
Energía AGM (%kcal)	71 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	223
Hierro (mg)	4,8
Yodo (µg)	9,9
Magnesio (mg)	121
Cinc (mg)	3,4
Sodio (mg)	266
Potasio (mg)	1296
Fósforo (mg)	518
Selenio (µg)	4,4

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,4
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,45
Ácido nicotínico (mg)	7,6
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,3
Ácido fólico total (µg)	74,4
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	1,9
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	40,7
Vitamina A (µg)	102
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (µg)	7,7

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	5,9
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	25
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	4,7
Omega-3 (g)	0,5
Omega-6 (g)	4,2

Esta receta destaca por su poca cantidad de sal y por tanto está especialmente recomendada en pacientes con hipertensión. Además, su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

SOPA DE PESCADO CON ARROZ

Ingredientes (4 personas):

- 125 gr de arroz
- ¼ kg de pescado (rosada, rape...)
- ¼ kg almejas
- ¼ kg mejillones
- 1 tomate maduro
- 1 cebolla
- 3 ó 4 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 1 hoja de laurel
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Se pone al fuego una cacerola con agua (1½ l de agua), la hoja de laurel, un poco de perejil, un poco de sal y cuando inicia la ebullición echamos los mejillones, retirándolos cuando se abren.

En la misma agua se cuece el pescado. Ya hervido se retira del fuego la cacerola, se saca el pescado y se reserva (el pescado y el caldo).

Se hace un sofrito y se vierte en la cazuela con el caldo de haber cocido el pescado y se pone nuevamente al fuego. Una vez que arranca a hervir, se le vierte el arroz, el azafrán, los ajos restantes crudos picados con el perejil y se deja cocer unos quince minutos, añadiéndole a falta de unos cuatro o cinco minutos las almejas.

Una vez retirado del fuego, se le echa por encima a la sopa el pescado limpio (se ha desmenuzado mientras cocía el arroz) y los mejillones sin las conchas.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	452
Proteínas (g)	27,7
Grasa total (g)	23
Hidratos de carbono totales (g)	33
Fibra dietética (g)	1,75

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	25 %
Energía de lípidos (%kcal)	46 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	30 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	15 %
Energía AGP (%kcal)	10 %
Energía AGM (%kcal)	75 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	260,4
Hierro (mg)	21
Yodo (μg)	184,5
Magnesio (mg)	77,2
Cinc (mg)	3
Sodio (mg)	2390
Potasio (mg)	484
Fósforo (mg)	504,3
Selenio (μg)	60,2

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,15
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,42
Ácido nicotínico (mg)	7,25
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,29
Ácido fólico total (μg)	44,6
Cianocobalamina o Vitamina B12 (μg)	0,63
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	30,5
Vitamina A (μg)	287,5
Vitamina D (μg)	0
Vitamina E (μg)	3,12

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	12,1
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	15
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	2,1
Omega-3 (g)	0,42
Omega-6 (g)	1,64
Colesterol (mg)	82

Receta con alto contenido en hierro y yodo, por lo que está recomendada en pacientes con anemia por falta de hierro, embarazadas y mujeres durante la lactancia. Además aporta una cantidad importante de selenio que actúa favoreciendo la producción de antioxidantes.

Debido a su alto contenido en sal no es recomendable para pacientes con hipertensión.

SOPA VIÑA AB

Ingredientes (4 personas):

- ¼ kg de almejas
- ¼ kg de gambas
- ¼ kg de merluza, mero, rosada...
- ¼ kg de rape
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de perejil
- 2 huevos
- Vinagre o limón (al gusto)
- 1 copita de vino (AB o cualquier amontillado)
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Las almejas se lavan en agua fría y se dejan en un recipiente con sal durante un par de horas para que pierdan su arenilla.

Las gambas se pelan y se aparta en un plato las gambas peladas en otro las cáscaras.

Se le quita la raspa al pescado y se aparta por separado raspa y carne.

Se monta una mayonesa con los dos huevos procurando que quede espesa. Después, se le agrega vinagre o limón al gusto.

En una olla con 1½ litros de agua se hace un caldo de pescado (si no se tiene caldo de pescado) con la cebolla y el puerro troceado, el ajo, el perejil, el laurel, las raspas del pescado, y las cáscaras de las gambas, dejándolo hervir unos 10 ó 12 minutos. En este punto se retira del fuego y se pasa por un colador, vertiéndolo en una cazuela y reservando el caldo.

Un poco de este caldo se echa en un cazo y cuando arranca a hervir se le echan las almejas, retirándolo del fuego cuando éstas se abran; se vuelve a colar el caldo que se vierte, de nuevo, sobre la cazuela y a las almejas se les quita las conchas, echándolas en la cazuela.

A continuación se lleva al fuego la cazuela, añadiendo la carne del pescado y las gambas peladas, se deja hervir un momento, se rectifica de sal, se le incorpora el vino, se mueve, se aparta y se saca un cucharón de caldo caliente, pero no hirviendo para que no se corte, y se le incorpora a la mayonesa, se mueve y se vierte en la sopera se poco a poco, moviendo con una cuchara de palo, siempren en el mismo sentido y muy lentamente.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	465
Proteínas (g)	45
Grasa total (g)	28
Hidratos de carbono totales (g)	5
Fibra dietética (g)	0,63

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	39 %
Energía de lípidos (%kcal)	54 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	7 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	19 %
Energía AGP (%kcal)	11 %
Energía AGM (%kcal)	70 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	258,4
Hierro (mg)	17,8
Yodo (µg)	136,2
Magnesio (mg)	93,5
Cinc (mg)	2,9
Sodio (mg)	3355
Potasio (mg)	629
Fósforo (mg)	650
Selenio (µg)	43

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,18
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,42
Ácido nicotínico (mg)	9,26
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,22
Ácido fólico total (µg)	48,5
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	2,56
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	3,57
Vitamina A (µg)	224,3
Vitamina D (µg)	0,53
Vitamina E (µg)	5

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	4,35
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	16,45
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	2,59
Omega-3 (g)	0,67
Omega-6 (g)	1,92

Receta con alto contenido en hierro, yodo y vitamina B12, recomendada para pacientes con anemia, embarazadas y mujeres durante la lactancia.

Debido a su alto contenido en sal no es recomendable para pacientes con hipertensión. Además, su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.



ARROZ A LA PARTE

Ingredientes:

- Pescados y mariscos sabrosos: 200 gr por ración
- Arroz: 80 gr por ración
- Majao para el caldo: ajo, azafrán, pimentón, pimienta, clavo y un poco de zumo de limón
- Salsa: aceite de oliva virgen, vino blanco, ajo frito, pimienta, orégano, comino, clavo, perejil, ñoras o guindilla picante y una rebanada de pan frito ablandado en agua

Elaboración:

Se cuecen juntos los distintos tipos de pescado. Se sacan de la olla y se colocan primorosamente en una fuente de servicio.

En el caldo de la cocción se vierte el majado hecho con ajo, azafrán, pimentón, pimienta, clavo y un poco de zumo de limón. Hervido todo y afinado el caldo de sal se agrega el arroz en la proporción adecuada para que quede caldoso.

Se prepara la salsa majando o triturando ajos fritos, pimienta, orégano, comino, clavo, perejil, ñora o guindilla picante y una rebanada de pan frito ablandado en agua. Se labra lentamente la pasta resultante con el aceite de oliva y se aclara con vino blanco. Finalmente se le dan unos hervores, sin dejar de remover para que no se agarre, hasta que adquiera consistencia deseada.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	790,57
Proteínas (g)	44,60
Grasa total (g)	30,6
Hidratos de carbono totales (g)	84,31
Fibra dietética (g)	0,92

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	22,53%
Energía de lípidos (%kcal)	34,82%
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	42,66%
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	41 %
Energía AGP (%kcal)	20 %
Energía AGM (%kcal)	39 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	209,21
Hierro (mg)	3,45
Yodo (μg)	50,40
Magnesio (mg)	88,01
Cinc (mg)	2,65
Sodio (mg)	1806,85
Potasio (mg)	743,20
Fósforo (mg)	650,76
Selenio (μg)	32,12

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,20
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,31
Ácido nicotínico (mg)	11,02
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,51
Ácido fólico total (μg)	61,83
Cianocobalamina o Vitamina B12 (μg)	2,10
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	21,07
Vitamina A (μg)	42,59
Vitamina D (μg)	0,01
Vitamina E (μg)	6,62

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	0,93
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,44
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,88
Omega-3 (g)	0,63
Omega-6 (g)	0,24

Esta receta presenta un alto contenido en grasas siendo en su mayoría ácidos grasos insaturados por lo que es apto para pacientes con hipercolesterolemia. Su elevada cantidad de sal hace que no sea recomendable para pacientes con hipertensión.

GARBANZOS CON JIBIA

Ingredientes (4 personas):

- ½ kg de garbanzos
- 1 kg de jibia fresca
- 1 cabeza de ajos
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ¼ l de aceite de oliva virgen extra
- (300 gr de acelgas)

Elaboración:

Los garbanzos se ponen a remojo la víspera.

En una olla se ponen los garbanzos, la jibia limpia y troceada, la cabeza de ajo entera, el laurel, el pimentón, la sal, el aceite y agua hasta que cubra todo y se deja cocer una ½ hora si es una olla a presión; si es una olla normal, hasta que la jibia y los garbanzos estén cocidos. Este plato admite, también, añadirle unos 300 gr de acelgas y, si así lo prefiere, asar los ajos, cambiar el pimentón dulce por picante o agregarle pimienta.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	903
Proteínas (g)	70
Grasa total (g)	35
Hidratos de carbono totales (g)	76
Fibra dietética (g)	18

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	31 %
Energía de lípidos (%kcal)	35 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	34 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	11 %
Energía AGP (%kcal)	19 %
Energía AGM (%kcal)	70 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	260
Hierro (mg)	14,7
Yodo (µg)	35
Magnesio (mg)	215
Cinc (mg)	1,4
Sodio (mg)	167
Potasio (mg)	1326
Fósforo (mg)	512
Selenio (µg)	4,31

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	2,4
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,63
Ácido nicotínico (mg)	11,8
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,29
Ácido fólico total (µg)	248
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	32,5
Vitamina A (µg)	317
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (µg)	7

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	3,2
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	21
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	5,7
Omega-3 (g)	1,2
Omega-6 (g)	4,5

Receta con alto contenido en hierro, recomendada para pacientes con anemia. Además, aporta una cantidad importante de vitamina B1, que es muy importante en pacientes con problemas de alcoholismo en los que es más frecuente su déficit pudiendo causar problemas neurológicos.

Esta receta destaca por su poca cantidad de sal y su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que es una comida apropiada para pacientes con hipertensión e hipercolesterolemia.

OLLA DE PULPO CON GARBANZOS

Ingredientes (4 personas):

- ¼ kg de garbanzos
- ½ kg de pulpo cocido
- 1 cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- 2 cebollas medianas
- 1 patata mediana
- 1 tomate grande maduro
- Pimienta negra en grano (al gusto)
- 1 pimiento verde
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)



Elaboración:

Los garbanzos se dejan en remojo desde la víspera (es costumbre que se echen en agua tibia con un poco de sal).

Se corta el pulpo en pedazos de 2 ó 3 cm, previamente cocido (Ver en Pescado: Cómo cocer el pulpo) y se aparta.

En una olla se pone abundante agua y, cuando arranca a hervir, se echan los garbanzos con una de las cebollas partidas en dos cascos, la cabeza de ajos previamente asada entera y la patata casqueada en varios trozos, la pimienta y la hoja de laurel.

Mientras en una sartén con ½ vasito de aceite se hace un sofrito con la cebolla restante muy picadita y el pimiento, cuando está pochado, se retira del fuego, se le agrega el pimentón, se liga y se aparta.

Cuando los garbanzos estén blandos, se vierte en la olla el sofrito y el pulpo, se sazona, se deja cocer a fuego lento unos 10 minutos y se aparta.

Se debe procurar que quede no muy caldoso.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	548
Proteínas (g)	29
Grasa total (g)	25
Hidratos de carbono totales (g)	52
Fibra dietética (g)	11,2

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	21 %
Energía de lípidos (%kcal)	41 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	38 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	15 %
Energía AGP (%kcal)	16 %
Energía AGM (%kcal)	69 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	292
Hierro (mg)	7,2
Yodo (µg)	7,8
Magnesio (mg)	97
Cinc (mg)	1
Sodio (mg)	27,6
Potasio (mg)	980
Fósforo (mg)	300
Selenio (µg)	3,4

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,5
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,3
Ácido nicotínico (mg)	7,1
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,4
Ácido fólico total (µg)	148
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	43
Vitamina A (µg)	192
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (µg)	4,6

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	3,4
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	16
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	3,6
Omega-3 (g)	0,7
Omega-6 (g)	3

Esta receta destaca por su poca cantidad de sal y por tanto está especialmente recomendada en pacientes con hipertensión. Además su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

POTAJE DE GARBANZOS Y HABICHUELAS

Ingredientes (para 4 personas):

- 150 gr. de garbanzos, en seco
- 150 gr. de habichuelas blancas, en seco
- 1 tomate mediano maduro
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla mediana
- 1 cabeza de ajos asada
- ½ kg. de jibia limpia y en trozos medianitos
- ½ cucharadita de pimentón dulce, especia amarilla, laurel, sal y un chorreón de aceite de oliva

Elaboración:

Los garbanzos y las habichuelas se ponen en remojo la noche anterior.

En la olla se ponen las legumbres, el tomate, el pimiento, la cebolla y demás ingredientes, se cubre de agua hirviendo y se deja hervir hasta que esté tierno, si le falta agua hay que añadirse la caliente, para que los garbanzos no se encallen.

Si sobra potaje, para el día siguiente, se le puede añadir un puñadito de arroz o de fideos medianos y se pone a cocer todo junto con un poquito de agua. Así se soluciona otro plato

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	541
Proteínas (g)	39
Grasa total (g)	24
Hidratos de carbono totales (g)	41
Fibra dietética (g)	14

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	29 %
Energía de lípidos (%kcal)	41 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	30 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	13 %
Energía AGP (%kcal)	11%
Energía AGM (%kcal)	76 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	116
Hierro (mg)	7,4
Yodo (μg)	4,2
Magnesio (mg)	81
Cinc (mg)	1,7
Sodio (mg)	17
Potasio (mg)	903
Fósforo (mg)	392
Selenio (μg)	4,2

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	1,3
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,37
Ácido nicotínico (mg)	16
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,3
Ácido fólico total (μg)	191
Cianocobalamina o Vitamina B12 (μg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	32
Vitamina A (μg)	192
Vitamina D (μg)	0
Vitamina E (μg)	2,7

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	2,6
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	15
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	2,2
Omega-3 (g)	0,65
Omega-6 (g)	1,6

Esta receta aporta una cantidad importante de vitamina B1, que es muy importante en pacientes con problemas de alcoholismo ya que en ellos es más frecuente el déficit de esta vitamina lo que puede causar problemas neurológicos. También contiene vitamina B3, que ayuda al mantenimiento de la piel y mucosas digestivas.

Su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que es apta para pacientes con hipercolesterolemia.

Por último destaca su poca cantidad de sal por lo que está recomendada en pacientes con hipertensión.

POTAJE DE HABICHUELAS BLANCAS

Ingredientes (para 4 personas):

- ¼ kg. de habichuelas blancas secas
- 1 pimiento verde
- 1 tomate mediano maduro
- 1 cebolla mediana
- ½ kg. de patatas
- Laurel, especia amarilla, un buen chorreón de aceite de oliva, sal, unos granitos de pimienta negra y un par de clavos de olor

Elaboración:

Se ponen las habichuelas en remojo la noche anterior.

Cuando se van a cocinar, se enjuagan, se echan en la olla con el chorreón de aceite y se remueven muy bien para que se impregnen del aceite. En crudo se le añade 1 tomate, el pimiento y la cebolla, todo esto cortado a trozos, la cabeza de ajos asada, el laurel, las especias y las patatas cortadas a trozos, pero cascándolas, se cubre de agua y se pone a hervir, cuando llevan un ratito hirviendo, se baja el fuego y se echa la sal y se dejan cociendo hasta que estén tiernas. Si le falta agua se le añade fría.

El potaje tiene que quedar espesito, no enguachinado.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	456
Proteínas (g)	20
Grasa total (g)	22
Hidratos de carbono totales (g)	45
Fibra dietética (g)	21

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	18 %
Energía de lípidos (%kcal)	43 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	39 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	23 %
Energía AGP (%kcal)	9 %
Energía AGM (%kcal)	68 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	83
Hierro (mg)	4,8
Yodo (μg)	7,2
Magnesio (mg)	152
Cinc (mg)	2,4
Sodio (mg)	22
Potasio (mg)	1562
Fósforo (mg)	454
Selenio (μg)	6,8

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,48
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,24
Ácido nicotínico (mg)	18,5
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,7
Ácido fólico total (μg)	304
Cianocobalamina o Vitamina B12 (μg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	54
Vitamina A (μg)	105
Vitamina D (μg)	0
Vitamina E (μg)	2,8

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	5,1
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	15
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	1,8
Omega-3 (g)	0,18
Omega-6 (g)	1,7

Receta con alto contenido de vitamina B3 que ayuda al mantenimiento de la piel y mucosas digestivas y ácido fólico muy importante durante el embarazo ya que ayuda a prevenir ciertas anomalías congénitas.

Por su poca cantidad de sal está recomendada en pacientes con hipertensión y su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

POTAJE DE HINOJOS Y TAGARNINAS

Ingredientes (6 personas):

- ½ kg de garbanzos
- ½ kg de tagarninas
- 100 gr de hinojos
- 100 gr de habichuelas blancas
- ¼ kg de bacalao
- 1 tomate rojo grande
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla pequeña
- 1½ cabezas de ajos
- 1 ramita de perejil
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Conviene colocar el trozo de bacalao debajo del grifo hasta que pierda totalmente la sal que lo cubre y, posteriormente, meterlo en un recipiente con agua en el frigorífico, procurando cambiarle el agua un par de veces al día, al menos dos días e incluso tres, si la pieza es gruesa y no está desmenuzado.

Los garbanzos se dejan en remojo como las habichuelas desde el día anterior.

Se limpian las tagarninas hoja a hoja, quitándole las espinas, se pican y se enjuagan; del mismo modo, se limpian los hinojos, se pican y se reservan.

Se hace un sofrito con 2 ó 3 dientes de ajo, el pimiento, la cebolla y el tomate y, una vez hecho, se vierte en una olla con las tagarninas, el hinojo, las habichuelas, los garbanzos y el bacalao previamente desmigajado, el azafrán, el perejil y agua que cubra sobradamente los ingredientes y se deja cocer a fuego lento aproximadamente una hora y media. En el último momento se sazona.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	802
Proteínas (g)	53
Grasa total (g)	28
Hidratos de carbono totales (g)	85
Fibra dietética (g)	25

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	26 %
Energía de lípidos (%kcal)	31 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	43 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	11 %
Energía AGP (%kcal)	18 %
Energía AGM (%kcal)	71 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	231
Hierro (mg)	10,6
Yodo (μg)	5,7
Magnesio (mg)	222
Cinc (mg)	2,5
Sodio (mg)	99,2
Potasio (mg)	1633
Fósforo (mg)	757
Selenio (μg)	23

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,8
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,3
Ácido nicotínico (mg)	10,6
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,7
Ácido fólico total (μg)	364
Cianocobalamina o Vitamina B12 (μg)	0,3
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	38
Vitamina A (μg)	114
Vitamina D (μg)	0
Vitamina E (μg)	6,7

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	2,6
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	17
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	4,4
Omega-3 (g)	0,2
Omega-6 (g)	4,2

Receta con alto contenido en hierro y fósforo, por lo que está recomendada es pacientes con anemia, en pacientes con problemas de riñón, en deportistas y en niños. Además, su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

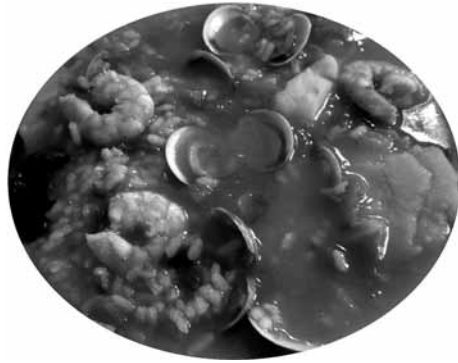
También destaca su poca cantidad de sal y por tanto está recomendada en pacientes con hipertensión.



ARROZ CALDOSO

Ingredientes (4 personas):

- ¼ kg de almejas
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate grande
- 350 gr de arroz
- 100 gr de habas
- 100 gr de alcachofas
- 50 gr de guisantes
- 1 ó 2 clavos
- 3 ó 4 dientes de ajo
- Una pizca de comino
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de perejil
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra



Elaboración:

Se hace un sofrito con los ajos, la cebolla, el pimiento y el tomate, se aparta, se le agrega el pimentón, se tritura, se cuela y se echa en la cazuela con el agua (cinco medidas de agua por cada medida de arroz), el laurel, los guisantes, las habas, el azafrán y las alcachofas cortadas en cuartos, se sala y se deja hervir a fuego lento unos 20 minutos. Se sube el fuego y se le echa el arroz, se mueve para que se mezclen todos los ingredientes, se espera que vuelva a ebullición y se baja, nuevamente, a fuego lento, dejándolo cocer otros 20 minutos.

Agregar las almejas cuando queden unos cinco minutos para retirar la cazuela del fuego. Debe quedar caldoso como su nombre indica.

Admite unos granos de pimienta, bien machacados en el mortero o enteros y un chorreón de vino blanco. Igualmente, si es temporada, se le pueden incluir unos espárragos trigueros.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	604
Proteínas (g)	18
Grasa total (g)	21
Hidratos de carbono totales (g)	86
Fibra dietética (g)	5,5

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	12 %
Energía de lípidos (%kcal)	31 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	57 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	14 %
Energía AGP (%kcal)	10 %
Energía AGM (%kcal)	76 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	122,2
Hierro (mg)	17,3
Yodo (µg)	116
Magnesio (mg)	85
Cinc (mg)	2,5
Sodio (mg)	2235
Potasio (mg)	509
Fósforo (mg)	282
Selenio (µg)	38,1

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,28
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,23
Ácido nicotínico (mg)	7
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,48
Ácido fólico total (µg)	55,5
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	45
Vitamina A (µg)	267
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (µg)	2,8

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	2,74
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	14,83
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	2,1
Omega-3 (g)	0,32
Omega-6 (g)	1,74

Receta con alto contenido en hierro y yodo. Recomendada para pacientes con anemia por falta de hierro, embarazadas y mujeres durante la lactancia. Además su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

Debido a su alto contenido en sal no es recomendable para pacientes con hipertensión.

Años Caldoso.

un cuarto de gambas, si puede se años amarillo
 un cuarto de abujón cracia
 un Pimiento Rojo y otro Verde,
 un cuarto de Tomate Rojo
 una cabeza de ajo
 una cebolla
 un poquito de pimenton y dsabian
 un cuarto de caramas
 un cuarto de aceite de oliva
 un cuarto de Verdura, algofa, chocino y sintido, una patata, pequeña
 una hoja de Laurel y comino

un cuarto. ~~1/2~~ kilo de arroz
 para

Se pone la sartén con
 el a aceite,
 Se echa los años pelado trocito,
 se pone los pimiento, los tomate y
 el caramas, a trocitos, una cebolla.
 se Rejia un poquito.
 se. Echar las abujón.
 se pica un poquito de perejil
 se pone pimiento. dsabian. 15 min
 se cuele el caldo de las gambas. 10 min
 se pone las Verduras, y hoja de Laurel.
 se echa el arroz, se coge 15. M. y Rejosa. 10'
 y se echa las gambas una. pisco de comino molido
 y chor de comino

Se pone una cazuela con un litro
 de agua.
 Se echa un poquito de sal.
 cuando hierva se echa las gambas
 se cose 10 minutos, y
 se Reserla.

Boquesita Limpis Sops
 20-11-37.
 Boquesones fritos solamente del D. a Anterior
 se le echa comino
 y se d punta

CAZUELA DE ARROZ CON CALAMARES

Ingredientes (6 personas):

- 400 gr de arroz
- ½ kg de calamares
- 3 ó 4 dientes de ajo
- Pimienta negra en grano (al gusto)
- Azafrán
- 1 cebolla pequeña o cebolleta
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)
- (¼ kg de gambas)
- (Caldo de pescado)

Elaboración:

Limpiar bien los calamares y cortarlos en rodajas.

En la cazuela se vierten 4 ó 5 cucharadas de aceite y se pica el ajo y la cebolla hasta que empiece a estar dorada; en ese momento se le echan los calamares y se les deja a fuego bajo para que se hagan. Cuando están bien rehogados, se les vierte el agua (tres veces la cantidad de arroz) y, cuando arranca a hervir, se le echa el arroz, el laurel, el azafrán, se sazona y se mueve con una cuchara de palo, dejando cocer a fuego bajo durante quince minutos.

Si se ha optado por incluir gambas, se pelan (las cabezas pueden cocerse en el agua que se ha de emplear para la cazuela) y se echan a la cazuela, restando un par de minutos para apartarla del fuego.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	556
Proteínas (g)	28
Grasa total (g)	22
Hidratos de carbono totales (g)	61
Fibra dietética (g)	1,4

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	20 %
Energía de lípidos (%kcal)	36 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	44 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	14 %
Energía AGP (%kcal)	12 %
Energía AGM (%kcal)	74 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	81
Hierro (mg)	2,6
Yodo (µg)	22
Magnesio (mg)	39
Cinc (mg)	1,6
Sodio (mg)	666
Potasio (mg)	236
Fósforo (mg)	223
Selenio (µg)	14,6

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,64
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,21
Ácido nicotínico (mg)	6,1
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,27
Ácido fólico total (µg)	13
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,42
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	1,8
Vitamina A (µg)	58
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (µg)	3,8

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	2,9
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	15
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	2,3
Omega-3 (g)	0,66
Omega-6 (g)	1,7

Esta receta destaca por su poca cantidad de sal y por tanto está recomendada en pacientes con hipertensión. Además, su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

CAZUELA DE ATÚN

Ingredientes (4 personas):

- 1 kg de atún en filetes
- 1 kg de tomates
- ¼ kg de pimientos verdes
- 1 cebolla mediana
- 3 ó 4 dientes de ajo
- Vinagre
- Orégano
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

En una cazuela de barro se fríe la cebolla, el ajo y el pimiento, todo picado en menudo. Cuando esté un poco sofrito, se le echa el tomate hasta que se haga. Se le agrega el chorrito de vinagre, el orégano y se sazona. Cuando esté casi hecho el sofrito, se colocan los filetes de atún y se le vierte un poco de agua. A fuego lento se deja cocer hasta que el atún está hecho.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	635
Proteínas (g)	61
Grasa total (g)	36
Hidratos de carbono totales (g)	16
Fibra dietética (g)	5,3

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	38 %
Energía de lípidos (%kcal)	52 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	10 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	21 %
Energía AGP (%kcal)	19 %
Energía AGM (%kcal)	60 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	137,5
Hierro (mg)	5,8
Yodo (µg)	43,7
Magnesio (mg)	107,7
Cinc (mg)	3,6
Sodio (mg)	111,7
Potasio (mg)	1727
Fósforo (mg)	609
Selenio (µg)	93,6

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,4
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,63
Ácido nicotínico (mg)	24,7
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	1,98
Ácido fólico total (µg)	130
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	12,5
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	180
Vitamina A (µg)	942
Vitamina D (µg)	62,5
Vitamina E (µg)	3

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	6,5
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	18,1
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	5,7
Omega-3 (g)	3,8
Omega-6 (g)	1,9

Esta receta destaca por su poca cantidad de sal y por su alto contenido en selenio y fósforo. El selenio actúa favoreciendo la producción de antioxidantes y el fósforo ayuda a la formación de huesos y dientes y favorece la contracción muscular, la función renal y la conducción nerviosa. Por lo tanto, se puede recomendar en pacientes con problemas de riñón, en deportistas, en niños y en pacientes con hipertensión.

Además, su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

CAZUELA DE FIDEOS CON COQUINAS

Ingredientes:

- ¼ kg. de fideos gordos (n° 4)
- ¼ kg. de coquinas
- ¼ kg. de habas tiernas
- 3 ó 4 alcachofas medianas
- 1 patata mediana
- 1 tomate maduro
- 3 ó 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 limón
- 1 cucharadita pequeña de pimentón
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de hierbabuena
- Azafrán
- 3 ó 4 granos de pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra
- (3 ó 4 boquerones)

Elaboración:

Las coquinas se dejan una media hora en agua con sal para que suelten la arenilla.

Se cortan las habas en trozos (se pueden desgranar y sólo dejar las habas sin la vaina; pero el modo más enraizado es con la vaina que aporta alimento y no implica desperdicio) y se echan en una cazuela. Se quitan las hojas duras de las alcachofas, se cortan en cascós y se echan en un recipiente con agua y limón para evitar que se pongan negras y se agregan a la cazuela.

Se hace un sofrito con los ajos, la cebolla, el tomate y el perejil. Cuando está casi terminado, se le agregan las coquinas y se deja a fuego medio hasta que se abren, moviéndolas con una cuchara de palo para facilitarlas. Una vez abiertas, se echan en la cazuela donde están las habas y las alcachofas, junto con el pimentón, el azafrán, la pimienta y agua (no poca, después los fideos absorben).

Se deja hacer a fuego lento hasta que las habas están prácticamente guisadas (tiernas) para terminar agregando la patata cortada en trozos pequeños y los fideos. Se retira del fuego cuando los fideos estén hechos, momento en el que se le pone por encima la rama de hierbabuena.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	575
Proteínas (g)	26
Grasa total (g)	22
Hidratos de carbono totales (g)	68
Fibra dietética (g)	10,7

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	18 %
Energía de lípidos (%kcal)	35 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	47 %

Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	18 %
Energía AGP (%kcal)	12 %
Energía AGM (%kcal)	70 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	169
Hierro (mg)	19,4
Yodo (µg)	108
Magnesio (mg)	143
Cinc (mg)	2,7
Sodio (mg)	2321
Potasio (mg)	947
Fósforo (mg)	382
Selenio (µg)	72,3

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,4
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,4
Ácido nicotínico (mg)	7,8
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,5
Ácido fólico total (µg)	126
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,24
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	50
Vitamina A (µg)	262
Vitamina D (µg)	0,88
Vitamina E (µg)	2,7

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	3,8
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	14,9
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	2,5
Omega-3 (g)	0,6
Omega-6 (g)	1,9

Esta receta contiene un aporte importante de hierro, por lo que está recomendada en pacientes con anemia. Además aporta una cantidad importante de selenio que favorece la producción de antioxidantes. Su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

Debido a su alto contenido en sal no es recomendable para pacientes con hipertensión.

CAZUELA DE JIBIA

Ingredientes (4 personas):

- 1kg de jibia (o calamar)
- 2 cebollas medianitas
- 2 pimientos verdes
- 2 ó 3 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 4 ó 5 granos de pimienta negra (al gusto)
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharón de aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)
- (2 ó 3 patatas)
- (Caldo de pescado)

Elaboración:

Se limpia y trocea la jibia en tiras como de 1 cm y se reserva. Es preferible que sea una jibia fresca y no de esa que ya venden en las pescaderías troceadas.

En una cazuela, a ser posible de barro, se le vierte el aceite y se hace un sofrito con los ajos picados (que se deben echar en el aceite frío), la cebolla y el pimiento igualmente picados como si de un sofrito se tratase; cuando está empezando a pocharse, se le agrega la jibia, se marea ligeramente y se le agrega el vino, se sazona y se le añade agua hasta cubrirlos escasamente (si hay un caldo de pescado mejor), se tapa y se deja hacer a fuego lento 25 a 30 minutos, según la jibia (se comprueba que está blanda), meneando de vez en cuando y, si fuese preciso añadiéndole algo de agua.

Cuando está en el último hervor (15 minutos) se le añade un majillo que se ha hecho con un diente de ajo, la pimienta unos granos de sal y el perejil. Una vez majado, se toma algo del caldo de la jibia, se liga con el majillo, se le agrega a la cazuela y se rectifica de sal.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	460
Proteínas (g)	45
Grasa total (g)	24
Hidratos de carbono totales (g)	17
Fibra dietética (g)	2,5

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	39 %
Energía de lípidos (%kcal)	46 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	15 %

Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	17 %
Energía AGP (%kcal)	13 %
Energía AGM (%kcal)	70 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	46
Hierro (mg)	5,2
Yodo (µg)	3,2
Magnesio (mg)	26,7
Cinc (mg)	0,4
Sodio (mg)	11,8
Potasio (mg)	521
Fósforo (mg)	64
Selenio (µg)	1,5

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	1,9
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,4
Ácido nicotínico (mg)	10,6
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,28
Ácido fólico total (µg)	28,4
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	46,7
Vitamina A (µg)	192
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (µg)	2,8

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	3,6
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	14,7
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	2,8
Omega-3 (g)	1,2
Omega-6 (g)	1,6

Esta receta destaca por su poca cantidad de sal y por tanto se puede recomendar a pacientes con hipertensión. Además aporta una cantidad importante de vitamina B1, que es muy importante en pacientes con problemas de alcoholismo ya que en ellos es más frecuente el déficit de esta vitamina lo que puede causar problemas neurológicos.

Además, su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

CAZUELA DE JUDÍAS CON PULPO

Ingredientes (4 personas):

- ¼ kg de judías blancas
- ½ kg de pulpo cocido
- 1 cebolla pequeña
- 3 ó 4 dientes de ajo
- 1 tomate pequeño maduro
- 1 pimiento verde
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Pimienta negra en grano
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

La víspera se dejan en remojo las judías con agua abundante.

En una sartén se vierten seis cucharadas soperas para hacer un sofrito. En frío se le echan los ajos picados y, cuando está caliente el aceite, se le agrega la cebolla y el pimiento muy picados. Cuando está pochada la cebolla se le incorpora el tomate, previamente pelado, limpio y pasado por el pasapurés y se termina de hacer el sofrito. Una vez apartado del fuego, se le añade el pimentón, se mueve para que ligue bien todo y se reserva.

En una cazuela de barro se echan las judías, la pimienta, el laurel se cubren de agua fría (puede ser caldo de pescado) y se pone al fuego. Nada más arrancar a hervir, se le da un susto (cortar el hervor) vertiéndole el sofrito y se deja cocer a fuego medio-bajo (dos horas), procurando que no falte hasta que las judías estén tiernas

Mientras cuecen las judías, se corta el pulpo, cocido aparte, en trocitos (las patas son las que quedan con mejor presentación) y se le añade a las alubias para que den un hervor de un par de minutos.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	478
Proteínas (g)	28
Grasa total (g)	22
Hidratos de carbono totales (g)	42
Fibra dietética (g)	14,6

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	23 %
Energía de lípidos (%kcal)	42 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	35 %

Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	14 %
Energía AGP (%kcal)	13 %
Energía AGM (%kcal)	73 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	271
Hierro (mg)	6,8
Yodo (µg)	4,8
Magnesio (mg)	111
Cinc (mg)	2,4
Sodio (mg)	28,3
Potasio (mg)	915
Fósforo (mg)	279
Selenio (µg)	3

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,47
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,18
Ácido nicotínico (mg)	6,6
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,43
Ácido fólico total (µg)	216
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	33,2
Vitamina A (µg)	190
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (µg)	2,8

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	2,7
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	14,7
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	2,7
Omega-3 (g)	0,96
Omega-6 (g)	0

Esta receta destaca por su poca cantidad de sal y por tanto está recomendada en pacientes con hipertensión. Además, su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

CAZUELA DE RAYA EN AMARILLO

Ingredientes (6 personas):

- 1 raya de 11/2 kg (sin piel)
- 1 kg de patatas
- 1 rodaja de pan cateto asentado
- 1 tomate
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 8 ó 10 almendras
- 2 ó 3 dientes de ajo
- Azafrán
- Pimienta negra en grano (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

Elaboración:

Se hace un sofrito con el pimiento, la cebolla, el tomate y se reserva.

Se sofríen en una sartén primero los ajos, después la rebanada de pan, que una vez sofrida se deja en un plato con un poco de agua para que empape (si está cocinando la raya, coger agua de la cocción), y por último las almendras que previamente se habrán escaldado para quitarles la piel. Con estos ingredientes y la pimienta se hace un majado y se aparta.

Se ponen las patatas en una cazuela y se le añade el refrito, el majado y el azafrán; cuando estén casi cocidas las patatas, se le echa la raya, previamente troceada, se prueba de sal y se deja unos 10 minutos más.

Esta forma de guisarla en amarillo admite otros ingredientes que acaban con su sencillez, pero que son también tradicionales en la costa; así, se le puede añadir a la cocción una cebolla troceada, un par de tomates picados y sin pipas y un par de pimientos (uno seco y otro verde a tiras) todo en crudo, además de una copa de vino blanco.

Si se quiere, se puede agregar medio hígado de la raya previamente hervido al majado.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	583
Proteínas (g)	32
Grasa total (g)	28
Hidratos de carbono totales (g)	51
Fibra dietética (g)	7,2

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	22 %
Energía de lípidos (%kcal)	43 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	35 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	27 %
Energía AGP (%kcal)	10 %
Energía AGM (%kcal)	63 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	60,8
Hierro (mg)	3,2
Yodo (µg)	14,2
Magnesio (mg)	86,4
Cinc (mg)	1,7
Sodio (mg)	106
Potasio (mg)	1623
Fósforo (mg)	209
Selenio (µg)	7,7

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,34
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,2
Ácido nicotínico (mg)	4,3
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,74
Ácido fólico total (µg)	66,7
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	57,6
Vitamina A (µg)	93,9
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (µg)	4,9

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	8,1
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	18,8
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	3,1
Omega-3 (g)	0,23
Omega-6 (g)	2,9

Esta receta destaca por su poca cantidad de sal y por tanto está especialmente recomendada en pacientes con hipertensión. Además, su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

FIDEOS EN CAZUELA

Ingredientes (para 4 personas):

- ¼ kg. de fideos gordos
- ½ kg. de caballa o boquerones
- 1 patata gordita
- 2 tomates maduros
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla mediana
- ½ cucharadita de pimentón dulce, especia amarilla, hierbabuena, aceite y sal

Elaboración:

Se hace un refrito con la cebolla, el pimiento y el tomate, todo muy picadito y con poco aceite, para que no sobresalga la grasa en el refrito, se añade el pimentón y la especia amarilla y se apaga el fuego.

En una cazuela (si fuera de barro sería ideal) se ponen los casquitos de patatas, la rama de hierbabuena y el refrito, se cubre de agua y se pone a hervir. Cuando está hirviendo se añaden los fideos, moviéndolos bien para que no se apelmacen. Cuando están casi cocidos se le añaden los trozos de caballa limpios o los boquerones sin espinas. Se le deja dar un hervor y se apaga el fuego. Tiene que quedar un poco caldoso.

Si se quiere se le puede añadir a la vez que echan los fideos unos cascós de alcahofas (quitándole todas las hojas duras) o un puñadito de habas desgranadas.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	650
Proteínas (g)	36
Grasa total (g)	29
Hidratos de carbono totales (g)	62
Fibra dietética (g)	5,8

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	22 %
Energía de lípidos (%kcal)	40 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	38 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	24 %
Energía AGP (%kcal)	17 %
Energía AGM (%kcal)	59 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	70
Hierro (mg)	3,2
Yodo (µg)	31
Magnesio (mg)	90
Cinc (mg)	1,9
Sodio (mg)	145
Potasio (mg)	1164
Fósforo (mg)	387
Selenio (µg)	57

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,32
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,43
Ácido nicotínico (mg)	14,3
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	1,8
Ácido fólico total (µg)	61
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	8,6
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	51
Vitamina A (µg)	236
Vitamina D (µg)	8,8
Vitamina E (µg)	2,7

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	6,5
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	15,7
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	4,6
Omega-3 (g)	2,8
Omega-6 (g)	1,8

Esta receta aporta una cantidad importante de vitaminas de grupo B (B3, B6 y B12), selenio y vitamina D. Esta receta por su contenido en vitaminas del grupo B ayuda al mantenimiento de la piel y mucosas digestivas, a producir defensas y a mantener la función neurológica, además de estar recomendadas en pacientes con anemia. Además, el selenio favorece la producción de antioxidantes y la vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio.

Es una receta apta para pacientes hipertensos debido a su poca cantidad de sal y pacientes con hipercolesterolemia ya que su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados.



GUISOS Y GUISILLOS

ALMEJAS A LA MARENGA

Ingredientes (4 personas):

- ¾ Kilo de almejas malagueñas
- ½ Kilo de tomates maduros
- 1 Cebolla mediana
- 1 Pimiento verde pequeño
- 2 ó 3 ajos
- 1 Ramita de perejil
- 1 Cucharadita de pimentón dulce
- 1 Cucharadita de pan rallado
- ½ Copa de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

En una sartén con 2 ó 3 cucharadas de aceite se pocha a fuego muy lento el ajo, las cebollas y el pimentón, cuando casi está se le añade el tomate pelado y triturado. Antes de añadir el tomate se le agrega el pan rallado y se le da un par de vueltas e inmediatamente se echa el tomate, el vino, el pimentón, el perejil picado y la sal y se deja a fuego lento hasta que el tomate está frito (si queda algo seco se le puede añadir un poco de caldo de pescado o agua).

Cuando está hecha la salsa se ponen por encima las almejas (previamente las hemos tenido en agua fría con sal, para quitarle la arena) se tapa, se mueve ligeramente y se deja hasta que se hayan abierto.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	332
Proteínas (g)	24
Grasa total (g)	21
Hidratos de carbono totales (g)	12
Fibra dietética (g)	3,3

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	29 %
Energía de lípidos (%kcal)	57 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	14 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	13 %
Energía AGP (%kcal)	11 %
Energía AGM (%kcal)	76 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	269
Hierro (mg)	46
Yodo (μg)	310
Magnesio (mg)	120
Cinc (mg)	3
Sodio (mg)	6620
Potasio (mg)	609
Fósforo (mg)	447
Selenio (μg)	87

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,23
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,34
Ácido nicotínico (mg)	9,2
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,5
Ácido fólico total (μg)	55
Cianocobalamina o Vitamina B12 (μg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	116
Vitamina A (μg)	878
Vitamina D (μg)	0
Vitamina E (μg)	2,9

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	2,6
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	15
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	2,1
Omega-3 (g)	0,53
Omega-6 (g)	1,6

Receta con alto contenido en hierro, vitamina C, yodo y vitamina A. Recomendada para pacientes con anemia por falta de hierro, embarazadas y mujeres durante la lactancia, así como en pacientes con enfermedades hepáticas, fibrosis quística y enfermedad de Crohn. Además, su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

Debido a su alto contenido en sal no es recomendable para pacientes con hipertensión.

BACALAO CON ALMEJAS

Ingredientes:

- ¾ kg de lomo de bacalao
- ½ kg de almejas
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla
- 4 ó 5 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- Harina
- 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Desalar el bacalao. Una vez escurrido y seco, se parte en trozos grandes, se enharina y se pasa por una sartén con abundante aceite hasta que se dora y se reserva.

En una sartén o en la misma cazuela de barro con un poco de aceite se hace un sofrito con los ajos y la cebolla picados hasta que empiece a dorar, momento en que se le agrega el tomate limpio y troceado, dejando a fuego bajo hasta que se haga el sofrito.

Terminado el sofrito, se le incorpora los lomos de bacalao a la cazuela, siempre con la piel hacia arriba, continuando a fuego lento. A los 4 ó 5 minutos, se les da la vuelta (con la piel hacia abajo) y se deja cocer hasta que los lomos estén hechos.

Cuando se vea que restan unos minutos para apartar el bacalao, en una sartén con unas gotas de aceite y unos dientes de ajo picados se vierten las almejas y cuando abren, se le espolvorea con perejil y se incorporan a la cazuela por encima, se remueve y se sirve.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	898
Proteínas (g)	77
Grasa total (g)	52
Hidratos de carbono totales (g)	31
Fibra dietética (g)	2,5

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	34 %
Energía de lípidos (%kcal)	52 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	14 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	14 %
Energía AGP (%kcal)	10 %
Energía AGM (%kcal)	76 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	223
Hierro (mg)	31,8
Yodo (µg)	206
Magnesio (mg)	117
Cinc (mg)	2,8
Sodio (mg)	4571
Potasio (mg)	853
Fósforo (mg)	656
Selenio (µg)	111

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,3
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,41
Ácido nicotínico (mg)	10,2
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,9
Ácido fólico total (µg)	52,3
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	1
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	30,3
Vitamina A (µg)	519
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (µg)	6,8

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	6,6
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	36,8
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	4,73
Omega-3 (g)	0,75
Omega-6 (g)	4

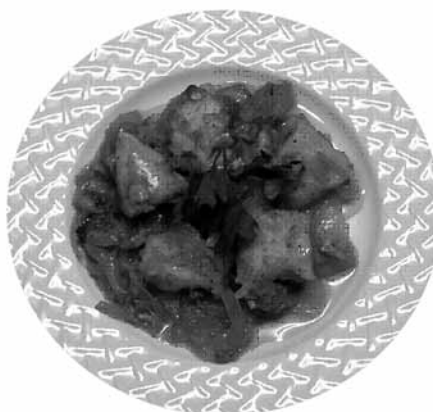
Receta con alto contenido en hierro y yodo. Recomendada para pacientes con anemia por falta de hierro, embarazadas y mujeres durante la lactancia.

Debido a su alto contenido en sal no es recomendable para pacientes con hipertensión.

BACALAO “ENCEBOLLAO”

Ingredientes:

- ¼ kg de lomos de bacalao
- ½ kg de cebolla
- 3 ó 4 dientes de ajo
- Harina
- 1 ramita de perejil picado
- Aceite de oliva virgen extra



Elaboración:

Desalar el bacalao. Una vez escurrido y seco, se parte en trozos grandes, se enharina y se pasa por una sartén con abundante aceite hasta que se dore y se reserva. Seguidamente se echan en la sartén la cebolla cortada en rodajas y los ajos laminados, dejando que se hagan a fuego lento.

Se sirve colocando los lomos en una fuente y se le vierte por encima el encebollado y se le espolvorea con perejil picado y, si se quiere con una base de patatas panaderas.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	547
Proteínas (g)	62
Grasa total (g)	21
Hidratos de carbono totales (g)	27
Fibra dietética (g)	1,2

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	45 %
Energía de lípidos (%kcal)	35 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	20 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	14 %
Energía AGP (%kcal)	10 %
Energía AGM (%kcal)	76 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	53
Hierro (mg)	1,3
Yodo (μg)	1,5
Magnesio (mg)	45
Cinc (mg)	1
Sodio (mg)	169
Potasio (mg)	591
Fósforo (mg)	377
Selenio (μg)	54

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,19
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,21
Ácido nicotínico (mg)	4,6
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,7
Ácido fólico total (μg)	31,3
Cianocobalamina o Vitamina B12 (μg)	1
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	5,3
Vitamina A (μg)	18,8
Vitamina D (μg)	0
Vitamina E (μg)	3,1

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	2,8
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	14,8
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	1,9
Omega-3 (g)	0,28
Omega-6 (g)	1,7

Esta receta destaca por su poca cantidad de sal y por tanto es recomendable para pacientes con hipertensión.

COLIFLOR CON BACALAO

Ingredientes (4 personas):

- 1 coliflor
- ¼ kg de bacalao
- 4 ó 5 dientes de ajo (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

Elaboración:

Conviene colocar el trozo de bacalao debajo del grifo hasta que pierda totalmente la sal que lo cubre y, posteriormente, meterlo en un recipiente con agua en el frigorífico, procurando cambiarle el agua un par de veces al día, al menos dos días e incluso tres, si la pieza es gruesa y no está desmenuzado. Se saca, se escurre, se desmenuza y se aparta.

Se pone la coliflor en dos o tres trozos a cocer con abundante agua, unas gotas de aceite y sal. Una vez cocida (25 a 30 minutos), se parte en pedacitos y se rehogan en una sartén, donde previamente se han puesto los ajos picados. Cuando estén rehogados, se le agrega el bacalao, se mueve y se dejan a fuego lento y moviendo unos minutos.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	322
Proteínas (g)	24
Grasa total (g)	21
Hidratos de carbono totales (g)	9
Fibra dietética (g)	4,3

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	30 %
Energía de lípidos (%kcal)	59 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	11 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	14 %
Energía AGP (%kcal)	10 %
Energía AGM (%kcal)	76 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	56
Hierro (mg)	1,4
Yodo (μg)	2
Magnesio (mg)	43,7
Cinc (mg)	0,9
Sodio (mg)	84,6
Potasio (mg)	835
Fósforo (mg)	215
Selenio (μg)	18,2

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,26
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,2
Ácido nicotínico (mg)	4,4
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,66
Ácido fólico total (μg)	174
Cianocobalamina o Vitamina B12 (μg)	0,33
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	102
Vitamina A (μg)	6,3
Vitamina D (μg)	0
Vitamina E (μg)	3

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	2,7
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	14,7
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	2
Omega-3 (g)	0,41
Omega-6 (g)	1,6

Esta receta destaca por su alto contenido en vitamina C que ayuda al desarrollo de dientes, encías, huesos y cartílagos y a la absorción del hierro. Además tiene poca sal y su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipertensión e hipercolesterolemia.

ENCEBOLLADO DE PATATAS

Ingredientes (4 personas):

- 1 kg. de patatas rojas
- 1 tomate mediano y maduro
- 2 cebollas medianas
- 2 pimientos verdes
- ½ kg. de pintarroja o raya
- ½ cucharadita de pimentón dulce, un poco de especia amarilla, 4 cucharadas soperas de aceite de oliva, unas ramas de hierbabuena y sal

Elaboración:

En una olla se ponen todos los ingredientes (menos el pescado). Las patatas a casquitos y lo demás muy picadito, todo en crudo, más el aceite, el laurel y la especia amarilla y el pimentón. Se cubre de agua y se pone a hervir. Cuando casi están tiernas las patatas, se añade el pescado y la hierbabuena.

Se da un hervor y se aparta, Tiene que quedar labradito, que tenga un poco de caldito, pero que no queden las patatas nadando en él.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	508
Proteínas (g)	29
Grasa total (g)	22
Hidratos de carbono totales (g)	49
Fibra dietética (g)	6,6

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	23 %
Energía de lípidos (%kcal)	39 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	38 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	31 %
Energía AGP (%kcal)	9 %
Energía AGM (%kcal)	60 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	38
Hierro (mg)	2,5
Yodo (μg)	12,2
Magnesio (mg)	63
Cinc (mg)	0,93
Sodio (mg)	29
Potasio (mg)	1675
Fósforo (mg)	163
Selenio (μg)	3,3

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,32
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,14
Ácido nicotínico (mg)	4,3
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,85
Ácido fólico total (μg)	71
Cianocobalamina o Vitamina B12 (μg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	94
Vitamina A (μg)	111
Vitamina D (μg)	0
Vitamina E (μg)	2,9

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	7,6
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	15
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	2
Omega-3 (g)	0,2
Omega-6 (g)	1,8

Esta receta destaca por su alto contenido en vitamina C que ayuda al desarrollo de dientes, encías, huesos y cartílagos y a la absorción del hierro. Además tiene poca sal y su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipertensión e hipercolesterolemia.

FIDEOS A LA MARENGA

Ingredientes (4 personas):

- Entre 100 y 150 gr de varios tipos de pescado (jibia, gambas, calamares, almejas, pescado de roca...)
- 4 ó 5 boquerones
- 1 tomate maduro
- 1 pimiento
- ½ cebolla
- 3 ó 4 dientes de ajo
- 100 gr de almendras
- 1 rebanada de pan cateto asentado (100 gr)
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- Azafrán
- ½ kg de fideos gordos (nº 4)
- 1 hoja de laurel
- ½ copita de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Se limpia el pescado y los boquerones se abren quitándoles la raspa y se apartan.

Se hace un majaillo con el pan frito, las almendras fritas y el pimentón, se labra bien y se aparta.

Se hace el sofrito con los ajos, la cebolla, el pimiento y el tomate y, antes de que esté listo, se vierte todo en una cazuela con el vino, el pescado (menos los boquerones), se sazona y se le añade el azafrán, el laurel, los fideos y el majaillo, dejándolo hervir durante unos 10 ó 15 minutos. Una vez listo, se colocan por encima los boquerones y se deja tapada la olla o cazuela unos minutos para que se hagan los boquerones al vapor y al calor del propio guiso.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	1080
Proteínas (g)	41
Grasa total (g)	51
Hidratos de carbono totales (g)	115
Fibra dietética (g)	11,5

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	15 %
Energía de lípidos (%kcal)	42 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	43 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	12 %
Energía AGP (%kcal)	17 %
Energía AGM (%kcal)	71 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	241
Hierro (mg)	6,5
Yodo (μg)	19,6
Magnesio (mg)	235,4
Cinc (mg)	5,9
Sodio (mg)	662,3
Potasio (mg)	725
Fósforo (mg)	661
Selenio (μg)	101

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,43
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,57
Ácido nicotínico (mg)	8,6
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,51
Ácido fólico total (μg)	110
Cianocobalamina o Vitamina B12 (μg)	0,79
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	30,4
Vitamina A (μg)	111,1
Vitamina D (μg)	1,75
Vitamina E (μg)	13,6

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	5,7
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	33,5
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	8
Omega-3 (g)	0,98
Omega-6 (g)	7,1

Esta receta destaca por su alto contenido en selenio y vitamina E que son una fuente importante de antioxidantes. Además, su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

Debido a su alto contenido en sal no es recomendable para pacientes con hipertensión.

JIBIA EN SALSA CON CHÍCHAROS

Ingredientes:

- 1 jibia de 1 ½ kg.
- 1 cebolla grande
- 2 tomates maduros
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ vaso de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- ¼ kg de chícharos ya desgranados
- 1 litro de agua o caldo de pescado
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- (1 majaillo ó alcachofas)
- (Pimienta en grano al gusto)

Elaboración:

Se limpia la jibia, se le quita la baba, la uña, la concha y se trocea. Se aparta.

Se hace un refrito con la cebolla y, cuando esté casi pochada, se le agrega el tomate. Una vez el sofrito está listo, se le añade el pimentón, retirándolo inmediatamente del fuego para que no amargue, se mueve y se pasa todo por el pasapurés.

En una cazuela se coloca la jibia y sobre ella se vierte el sofrito que se ha triturado en el pasapurés, añadiéndole el vino, el agua o caldo, el laurel, los chícharos, el azafrán y se sazona.

Se deja a fuego lento hasta que esté banda la jibia, no menos de 45 minutos, probando para rectificar de sal.

Si fuese preciso se le puede agregar agua.

Es recomendable, si la jibia es fresca, congelarla un par de días, queda más blanda; igualmente, si los chícharos son congelados pueden echarse un poco antes de que termine la cochura.

En el barrio de El Palo, añaden una o dos alcachofas hechas cuartos. También, es habitual echarle unos granos de pimienta.

En otras zonas de la costa hacen un majaillo hecho con un par de ajos, algo de perejil y unas cuantas almendras previamente quitadas la piel y fritas con los ajos, que agregan cuando la jibia comienza a cocer.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	736
Proteínas (g)	79
Grasa total (g)	27
Hidratos de carbono totales (g)	44
Fibra dietética (g)	14

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	43 %
Energía de lípidos (%kcal)	33 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	24 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	14 %
Energía AGP (%kcal)	16 %
Energía AGM (%kcal)	70 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	106
Hierro (mg)	10,8
Yodo (µg)	7,8
Magnesio (mg)	108
Cinc (mg)	2,6
Sodio (mg)	53,4
Potasio (mg)	1065
Fósforo (mg)	269
Selenio (µg)	1,7

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	3,2
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,72
Ácido nicotínico (mg)	17,8
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,39
Ácido fólico total (µg)	70
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	42
Vitamina A (µg)	573
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (µg)	2,8

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	3,1
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	15,1
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	3,4
Omega-3 (g)	1,7
Omega-6 (g)	1,7

Esta receta aporta un alto contenido de vitamina B3 que ayuda al mantenimiento de la piel y mucosas digestivas. También contiene una cantidad importante de vitamina B1, que es muy importante en pacientes con problemas de alcoholismo ya que en ellos es más frecuente el déficit de esta vitamina lo que puede causar problemas neurológicos.

Por su poca cantidad de sal está especialmente recomendada en pacientes con hipertensión, y su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

MORAGA DE SARDINAS

Ingredientes (6 personas):

- 1 kg de sardinas
- 2 ó 3 dientes de ajo
- 2 ó 3 pimientos verdes
- 1 cebolla grande
- ¼ l de vino blanco
- ½ limón (zumo)
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva virgen

Elaboración:

Se descaman las sardinas, se abren, se les quita la cabeza y la espina y se apartan.

Se impregna con un poco de aceite el fondo de una cacerola y se coloca encima una base hecha con unas rodajas de cebollas y unas tiras de pimiento. Sobre esta base se coloca una tanda de sardinas con la espalda hacia abajo y sobre ellas se espolvorea ajo y el perejil muy picaditos, una pizca de pimentón y se sazona.

Esta operación se repite hasta terminar con las sardinas.

En un recipiente pequeño se mezcla un chorreón de aceite, el zumo de medio limón, el vino y, si se quiere, un poco de pimienta negra y se le vierte por encima a las sardinas, colocándolas tapadas al fuego muy bajo durante 8 a 10 minutos.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	372
Proteínas (g)	31
Grasa total (g)	26
Hidratos de carbono totales (g)	4
Fibra dietética (g)	0,4

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	33 %
Energía de lípidos (%kcal)	63 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	4 %

Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	26 %
Energía AGP (%kcal)	21 %
Energía AGM (%kcal)	53 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	7,2
Hierro (mg)	0,32
Yodo (µg)	1,1
Magnesio (mg)	8,2
Cinc (mg)	0,11
Sodio (mg)	3,8
Potasio (mg)	109
Fósforo (mg)	14
Selenio (µg)	0,56

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,03
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,02
Ácido nicotínico (mg)	0,28
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,07
Ácido fólico total (µg)	6,6
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	33
Vitamina A (µg)	17
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (µg)	1,9

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	6
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	12
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	5
Omega-3 (g)	3,5
Omega-6 (g)	1,4

Esta receta destaca por su poca cantidad de sal y por tanto está especialmente recomendada en pacientes con hipertensión.

RAPE A LA MARENGA

Ingredientes (4 personas):

- 1 kg de cola de rape
- 2 tomates maduros
- ¼ de almejas
- 8 ó 10 mejillones
- ¼ de gambas
- 1 copa de vino blanco
- 2 ó 3 cebollas
- 3 ó 4 cucharadas de harina
- 4 ó 5 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)



Elaboración:

Si el rape es grande (una sola cola) se puede cortar en rodajas.

Las almejas se dejan unos 15 ó 20 minutos en agua con sal para que se purguen y suelten la arena y las gambas se pelan y se apartan.

Se rebozan las colas (o las rodajas) en harina y se fríen ligeramente, apartándolas y dejándolas escurrir.

Se pelan los tomates, se cortan y se echan en una sartén con un par de cucharadas de aceite hasta hacer un sofrito. Cuando está el tomate frito, se aparta.

En una cazuela se vierten un par de cucharadas de aceite y se hace un sofrito con la cebolla y los ajos. Cuando están empezando a dorarse se le pone encima las colas de rape y se deja hacer un poco, dándole un par de vueltas para que se haga de forma homogénea.

Una vez mareado todo un par de minutos, se le agrega el vino, (el azafrán,) el tomate frito y se mueve. Cuando comienza a hervir de nuevo se le agregan los mejillones (previamente limpios) y las almejas; una vez abiertos, se le añaden las gambas, se rectifica de sal, se le da un pequeño hervor (para que se hagan las gambas) y se aparta.

Composición general	Por ración
Energía (kcal)	641
Proteínas (g)	74
Grasa total (g)	28
Hidratos de carbono totales (g)	23
Fibra dietética (g)	3,3

Perfil calórico	Tu menú
Energía de proteínas (%kcal)	46 %
Energía de lípidos (%kcal)	40 %
Energía de hidratos de carbono (%kcal)	14 %
Perfil lipídico	
Energía AGS (%kcal)	17 %
Energía AGP (%kcal)	11 %
Energía AGM (%kcal)	72 %

Minerales	Por ración
Calcio (mg)	519
Hierro (mg)	25
Yodo (µg)	217
Magnesio (mg)	152
Cinc (mg)	5,1
Sodio (mg)	3582
Potasio (mg)	1358
Fósforo (mg)	1116
Selenio (µg)	75

Vitaminas	Por ración
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,35
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,8
Ácido nicotínico (mg)	12,7
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,4
Ácido fólico total (µg)	103
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	3,1
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	45,7
Vitamina A (µg)	344
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (µg)	5,1

Ácidos grasos	Por ración
Grasa saturada (AGS) (g)	3,9
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	16
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	2,5
Omega-3 (g)	0,73
Omega-6 (g)	1,7

Receta con alto contenido en hierro, fósforo, y vitamina B12 por lo que está recomendada en pacientes con anemia, pacientes con problemas de riñón, en deportistas y niños. Aporta vitamina B3 que ayuda al mantenimiento de la piel y mucosas digestivas y selenio que actúa favoreciendo la producción de antioxidantes.

Además, contiene Vitamina C que interviene en el mantenimiento de huesos, dientes y vasos sanguíneos, desarrolla acciones anti-infecciosas y antitóxicas y ayuda a la absorción del hierro. Su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

Debido a su alto contenido en sal no es recomendable para pacientes con hipertensión.

© SAMFyC 2014

Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria



RECETAS DE COCINA POPULAR PALEÑA

Guía práctica de alimentación basada en la tradición y las costumbres de la zona



diputación de **málaga**
centro de ediciones



SOCIEDAD ANDALUZA DE MEDICINA
FAMILIAR Y COMUNITARIA