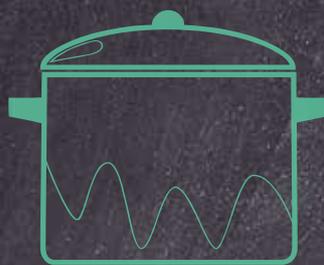


# Recetas de cocina popular

EL PALO



TOTALÁN

Recetas de  
mi bisabuela

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

SAMFyC

Sociedad Andaluza  
de Medicina Familiar  
y Comunitaria



**RECETAS DE COCINA POPULAR**  
**EL PALO**  
**TOTALÁN**

Guía práctica de alimentación basada en la tradición y las costumbres  
de estas zonas

Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria

## Entidades colaboradoras

### ASOCIACIÓN EN ACTIVO

CENTRO DE SALUD EL PALO. MÁLAGA

SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICION HOSPITAL REGIONAL. MÁLAGA

ASOCIACIÓN MUJERES DE TOTALÁN

CARTA MALACITANA

COLEGIO DE EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA VIRGEN DEL ROSARIO. TOTALÁN

SOCIEDAD ANDALUZA DE MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA



Subvención:



© SAMFyC 2018 (Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria)

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

1ª edición 2013  
2ª edición (revisada) 2014  
3ª edición (revisada y ampliada) 2018

ISBN: 978-84-09-06212-6  
Depósito Legal: GR 1384-2018  
Reservados todos los derechos  
Imprime:  
Maqueta: Juan Francisco González Ibáñez

## **Autoría:**

**Francisca Muñoz Cobos**

*Médica de familia. Centro de Salud El Palo. Málaga. Presidenta de la Asociación En Activo. Miembro del grupo de atención al mayor de semFYC (Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria) y SAMFyC (Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria)*

**Alberto Canalejo Echeverría**

*Médico de familia. Consultorios de Totalán y Olías. Centro de Salud El Palo. Málaga. Vicepresidente de la Asociación En Activo. Coordinador del grupo de atención al mayor de SAMFyC (Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria)*

**M<sup>a</sup> Luz Burgos Varo**

*Trabajadora social. Centros de Salud El Palo y Limonar. Málaga. Secretaria de la Asociación En Activo*

**M<sup>a</sup> Luisa Morales Sutil**

*Médica de familia*

**M<sup>a</sup> Ángeles Gertrudis Díez**

*Médica de familia. Subdirectora médica hospital Regional Málaga. Tesorera de la Asociación En Activo. Miembro del grupo de atención al mayor de SAMFyC (Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria)*

**Gabriel Olveira Fuster**

*Especialista en Endocrinología y Nutrición. Hospital Regional Universitario de Málaga. Instituto de Investigación Biomédica de Málaga. Presidente de la SANCYD (Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética)*

**Natalia Colomo Rodríguez**

*Especialista en Endocrinología y Nutrición. Hospital Regional Universitario de Málaga*

**Nuria Porras Pérez**

*Dietista Nutricionista. Instituto de Investigación Biomédica de Málaga*



# ÍNDICE

## Recetas de *El Palo*

- 9 | Prólogo
- 13 | Presentación
  
- 17 | Alcachofas en salsa de perejil con almejas
- 19 | Bacalao encebollao
- 21 | Calamares en salsa o a la malagueña
- 23 | Calamares rellenos en salsa
- 25 | Caldero marinero de rape con patatas
- 27 | Caldillo de pintarroja
- 29 | Cazuela de habas con vaina
- 31 | Cazuela de jibia
- 33 | Cazuela de patatas con almejas
- 35 | Cazuela de patatas con pintarroja
- 37 | Cazuela marenga de arroz con alcachofas  
y boquerones de Málaga
- 39 | Garbanzos con hinojos
- 41 | Judías estofadas con langostinos
- 43 | Maimones
- 47 | Patatas en chanfaina
- 49 | Pescada con ajo y perejil
- 51 | Pimentón malagueño
- 53 | Pintarroja en adobo
- 55 | Pipirrana de pulpo
- 57 | Potaje de habichuelas blancas con arroz
- 59 | Rape a la marenga “o marinera”
- 61 | Sardinas a la marenga
- 63 | Sardinas en escabeche
- 65 | Sopa de espárragos, alcachofas, chicharos y habas
- 69 | Sopa de rape con pan frito

## Recetas de *Totalán*

- 73 | Chanfaina
- 75 | Cocido de acelgas
- 77 | Ensalada de acedera
- 79 | Ensaladilla campesina
- 81 | Ensaladilla de pedregales
- 83 | Fideos en gornía
- 85 | Gazpachuelo
- 87 | Gornías
- 89 | Guisao de calabaza
- 91 | Potaje de collejas
- 93 | Sobrehusa
- 95 | Sopa hervida
- 97 | Tomate frito con bacalao
- 99 | Tortilla de collejas



# PRÓLOGO

## UNA HERMOSA CADENA DE FAVORES

Un día, hace cuatro años, me llegó un correo electrónico de Manolo Maeso con un documento adjunto titulado 'Recetas de Cocina Popular Paleña'. Desde su militancia lúcida y apasionada en la preservación y difusión de la cocina malagueña, Manolo consideraba que aquel recetario era una pequeña joya en la que él, cocinero de oficio, también había puesto su granito de arena, precisando cantidades en los ingredientes de los platos, o aclarando y ordenando los procedimientos culinarios de las elaboraciones.

Para cuando publiqué la reseña en el periódico, y no tardé nada, el archivo en PDF con las 'Recetas de Cocina Popular Paleña' ya era un fenómeno viral en Internet, comentado en redes sociales, enviado y reenviado innumerables veces entre personas anónimas. Volando sobre su índice de 32 platos, más de un estudiante, y seguro que muchos emigrantes que dejaron parte del corazón en su barrio marinero, se meterían en la cocina para regresar a casa un ratito preparando, degustando, compartiendo aquellas recetas. Porque una de las vías por las que la cocina, a lo largo de toda la Historia, ha transitado para evolucionar y hacerse mestiza, ha sido la de la nostalgia. Emigrantes y exiliados, soldados y conquistadores, emprendedores, comerciantes, esclavos o buscadores de fortuna, han viajado a través de los siglos con las recetas maternas en el equipaje, para alimentar el alma a cucharadas con ese poder evocador del paladar, mil veces más efectivo que el mejor de los retratos.

El subtítulo del recetario rezaba: 'guía práctica de alimentación basada en la tradición y las costumbres de la zona', y editaba la Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria. Por la doctora Paqui Muñoz supe que el libro había empezado a gestarse en el año 2009 en el Centro de Salud de El Palo, cuando las médicas de familia Beatriz Castillo Trillo y la propia Francisca Muñoz Cobos; el médico Alberto Canalejo Echeverría, y la trabajadora social M<sup>a</sup> Luz Burgos Varo, empezaron a invitar a sus pacientes a recopilar recetas de cocina del barrio, de las que se habían comido siempre en sus casas, como parte de las actividades para la promoción de la salud de la Escuela de Envejecimiento Activo. Tener una motivación, ejercitar la memoria, preguntar y dialogar, escribir, y volver al centro de salud para llevar las recetas recopiladas, ya era en sí un ejercicio saludable, pero además, la petición que habían recibido era la de recoger, en un barrio de raigambre marenga, recetas de pescado, cuyos valores nutricionales calcularía y explicaría después la última componente del equipo, Natalia Colomo Rodríguez, médica especialista de la Unidad Clínica de Endocrinología y Nutrición del HRU de Málaga.

Así se gestó aquel recetario, aquel pequeño tesoro. O grande. Porque, con el objetivo de motivar a sus pacientes a tener una vida activa y de proporcionar a otros recetas de cocina ricas y saludables, este grupo de profesionales de atención primaria de la sanidad pública había hecho mucho más. Estaban promoviendo el rescate colectivo de una parte de la cultura y de la memoria común de un barrio con identidad propia en Málaga; estaban demostrando empíricamente los beneficios de esa Alimentación Mediterránea, consagrada por la UNESCO como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad desde 2010, pero abandonada en la práctica con resultados dramáticos para la salud pública. Estaban arrancando un viejo motor y poniendo en marcha una cadena de transmisión vital para la preservación de la cocina popular: el relato oral de todas aquellas generaciones mayores a las generaciones jóvenes, de vecinas a vecinas, que es lo que ha permitido durante siglos preservarla y evolucionarla, porque los recetarios del pueblo nunca se

transmitieron de otra forma. Y además, estaban poniendo a disposición de millones de personas todas aquellas deliciosas recetas de forma desinteresada a través de Internet. Personas que, desde distintos lugares, expresaban su agradecimiento, elaboraban los platos, se reencontraban con su memoria.

Y también personas de su entorno cercano que deseaban sumarse a la tarea y colaborar de forma activa para seguir ampliando ese recetario. El grupo promotor les abrió los brazos y juntos, en 2015, constituyeron la asociación civil *En Activo*, que hoy componen más de 100 asociados y asociadas de diversas edades y ocupaciones, con el objetivo de promover el envejecimiento activo y divulgar la alimentación saludable desde la recuperación de la tradición gastronómica malagueña. Además de recoger recetas, la asociación colabora con otras entidades, y organiza talleres de cocina y charlas divulgativas sobre alimentos de nuestra despensa mediterránea. La tercera edición del recetario, esta que tienen en sus manos ahora, es fruto del trabajo de la asociación *En Activo*.

En esta entrega hay dos novedades importantes. La primera es que se recogen los nombres, e incluso en algunos casos las fechas de nacimiento y la genealogía, de las personas que las han aportado, personas cuya huella insinúa la primera publicación con un precioso detalle: la imagen de la transcripción manual de una de esas recetas. Un texto manuscrito que casi nos permite vislumbrar a la mujer que hay detrás, Paquita Lupión López, nacida el 20 de noviembre de 1937. Nos hace adivinar el esfuerzo que hizo al escribirla con su letra desentrenada; el acto de amor, de generosidad y de voluntad que representa regalarnos su arroz caldoso. Y nos ayuda a saber que, cuando Paquita nació, hacía apenas ocho meses que por la Carretera de Almería, que separaba entonces El Palo de los pescadores de El Palo de las huertas, habían huido con sus pocas pertenencias miles de aterrizados malagueños y malagueñas tras la caída de Málaga en manos del ejército nacional en la Guerra Civil. Paquita nació ocho meses después de un genocidio sobre el pueblo malagueño, en un barrio popular, en una ciudad devastada y depauperada al sur de un país roto. Las almejas y las gambas que alegran su arroz caldoso no eran entonces artículos de lujo, sino un recurso asequible para las familias de pescadores, y aun así, en esta como en todas las recetas, las proteínas se administran siempre con prudencia. La dieta mediterránea es una dieta antigua, sabia, equilibrada y frugal.

La otra novedad importante es que al corpus se agrega una valiosísima colección de recetas de Totalán, donde, gracias a la asistencia que el equipo presta en el consultorio rural y a la colaboración de la asociación *Mujeres de Totalán*, se ha podido extender la iniciativa. Con sus 707 habitantes censados, pese a distar solo 22 kilómetros de la capital, Totalán es uno de los municipios más recónditos de La Axarquía, y al no tener costa, el recetario local, que como en cualquier cocina antigua, se ajusta a los recursos y a las estaciones, está centrado en productos del campo, incluyendo plantas silvestres comestibles de uso olvidado en zonas urbanas, como las collejas o la acedera.

Parece mentira que en solo 14 recetas, se puedan encontrar vestigios andalusíes. Las 'goronías', plato del que se ofrecen dos versiones y que se presenta como un potaje vegetal con legumbres y fideos, no es otra cosa que una adaptación autóctona, tanto en el nombre como en la fórmula, de la alboronía, plato que se puede rastrear hasta el Bagdad del siglo VIII. La alboronía (*al-guraniyya*), según el antropólogo, profesor de la Universidad de Navarra e investigador, Juan Cruz Cruz, es en origen un plato árabe elaborado con diferentes hortalizas picadas y revueltas, sobre todo berenjena y calabaza (aquí desaparecidas) y al que se pueden añadir carnes y pescados, como en el recetario anónimo Hispano-Magrebí del siglo XIII-XIV traducido por el arabista Ambrosio Huici. Juan Cruz recuerda que el guiso se menciona en la literatura, tanto en la obra de

Francisco Delicado (1475-1535) como en la de Cervantes (1547-1616) o, más tarde, en la de Juan Valera (1824-1905), y permanece en el recetario tradicional de distintas regiones (Andalucía, La Mancha, Baleares...) con nombres varios: alboronía, almoronía, boronías o, aquí, goronías.

Aparece también la chanfaina, que protagoniza la más importante fiesta gastronómica de Totalán. La chanfaina, plato presente también en Castilla y Extremadura, nos habla de cambio de etapa; de conquista y de repoblación cristiana, y, aunque no se pueda descartar su origen árabe, los transmisores en este caso son pastores trashumantes, que elaboran el guisillo con las verduras y viandas que tienen a mano. En Totalán se hace también una chanfaina 'viuda', sin carne, pero la que nos ofrece Antonia Alcaide Romero lleva una humilde cantidad de hígado de cerdo.

La constante en el recetario de Totalán es la estacionalidad y el aprovechamiento de recursos pobres. Son recetas que se remontan, en las familias que las ceden, a más de 100 años; tres generaciones. El gazpachuelo aquí es de huevo, aceite, patatas y pan. Tenemos platos de subsistencia como la tortilla de collejas (o su potaje), o la ensalada de acedera. Platos de aprovechamiento como las humildes sopas hervías, alegradas con un puñado de almejas, o la sobrehúsa con que se reciclan los boquerones fritos. Platos claramente axárquicos como el guiso de calabazas, que aquí se recoge con pescado.

Frente al delicioso primitivismo del recetario de Totalán, la nueva colección de 25 recetas paleñas, aportadas en su totalidad (con la excepción de la cazuela de habas con vaina de Rocío Vallejo Fernández), por Rafaela Castillo Verdeja y José Rodríguez Galán, 'Pepe El Lobo', presenta una interesante evolución de las fórmulas, una sutil actualización que se trasluce en detalles como el sofrito de hortalizas que enriquece el caldillo de pintarroja de Rafaela, sofrito que no aparece en las versiones más pobres y antiguas del plato. Esa actualización es una constante en la cocina tradicional, incluso aunque no seamos conscientes de ello. Porque la cocina es un hecho vivo, y porque la creatividad no es patrimonio de la llamada 'cocina de autor'. Cada persona que se enfrenta a la elaboración de un plato termina aportando su sello, que responde a un criterio de gusto y a una intención de mejorar el resultado final. Pero existe otro detalle relevante. Si nos fijamos en platos recogidos en este nuevo corpus como la pintarroja en adobo o la sopa de rape, asistimos a la revalorización de platos elaborados con productos que antes carecían de valor comercial, como la cabeza y el hígado de rape o la pintarroja, hoy mucho más caros y apreciados que cuando se fraguaron estas recetas.

En los recetarios de Rafaela y Pepe El Lobo late ya la consciencia de que la cocina tradicional es un patrimonio valioso. Vemos rigor a la hora de recoger ingredientes exactos, fórmulas y procedimientos, apreciamos su inquietud por no dejar que nada caiga en el olvido. Rafaela Castillo Verdeja se ha convertido en una persona muy activa en la asociación. Pepe El Lobo, cocinero ya retirado de Casa Pedro, que fue el restaurante más importante de El Palo, ha sido compilador y divulgador incansable de platos que conoció en su infancia y que ha llevado a la restauración profesional.

Entre la cocina tradicional y la cocina popular hay un matiz diferencial importante. La cocina tradicional es aquella que, transmitida de generación en generación, termina formando parte del acervo cultural y configurando la identidad gastronómica de un pueblo. La cocina popular es simplemente la que practica el pueblo. En este caso, las personas de a pie, sobre todo mujeres, que han cedido las fórmulas de estos maravillosos platos, los han preparado en sus casas a diario, han crecido alimentándose de ellos, pero muy probablemente y por desgracia, sus hijos e hijas, sus nietos y nietas, comerán otras cosas. En las últimas décadas hemos asistido a una triste paradoja: la cocina popular tradicional ha dejado de ser del pueblo para pasar a ser patrimonio de una élite cultural y económica capaz de apreciar y pagar precios elevados por potajes o

productos de temporada, mientras que en las casas más humildes se impone el olvido de estas recetas, lo que representa no solo un trágico desarraigo cultural, sino un grave problema de salud pública.

Este recetario, y la actividad de la asociación En Activo, contribuyen, gracias a la carga emocional que comporta la memoria, a devolver al pueblo lo que es del pueblo. Su cultura, sus productos, su sabiduría, sus sabores. Nosotros también podemos entrar en esta hermosa cadena de favores, cocinando, disfrutando y compartiendo esas recetas. No dejen de hacerlo.

A Manolo Maeso, *in memoriam*.

**Esperanza Peláez Navarrete**

*Periodista y fundadora del Club Gastronómico Kilómetro Cero.*

# PRESENTACIÓN

## RECETAS PALEÑAS, RECETAS MEDITERRÁNEAS, PATRIMONIO INMATERIAL DE LA CULTURA MALAGUEÑA.

Como presidente actual de la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética y especialista en Endocrinología y Nutrición, es un verdadero honor poder introducirles a este magnífico libro que tienen entre manos.

Conforme iba leyendo las recetas y viendo las fotografías que las ilustran, no solo se me hacía la boca agua, si no que reflexionaba sobre la riqueza nutricional y cultural de nuestras tradiciones gastronómicas.

En la actualidad la investigación nutricional no se centra tanto en los nutrientes aisladamente (ejemplo, efecto de las proteínas o de la fibra) ni tampoco en los alimentos aislados (ejemplo, el tomate, el huevo, la carne...) y sus efectos sobre la salud. Por el contrario se tiende a valorar más los patrones alimentarios globales; en este sentido es la combinación de los alimentos (y su forma de preparación y hábitos de consumo) repetida en el tiempo, la que se asocia a un buen estado de salud y la prevención de enfermedades a largo plazo.

Las recetas paleñas, que tienen en sus manos, condensan el espíritu de lo que se considera un “patrón de dieta mediterránea” que se ha asociado, en múltiples estudios, a un descenso de la mortalidad cardiovascular, del riesgo de diabetes, de enfermedades de la esfera mental, de cáncer y de otras muchas enfermedades crónicas.

En general, los platos combinan sabiamente cantidades moderadas o bajas de alimentos proteicos (carnes, pescados, mariscos...) con otros de origen vegetal (legumbres, cereales, aceite de oliva virgen, hortalizas, especias) y, elaborados “a fuego lento”, contribuyen de forma esencial a consumir un patrón de alimentación saludable.

Todos los platos están elaborados con aceite de oliva virgen. Además de aportar mayoritariamente ácidos grasos monoinsaturados (que están asociados a mejor perfil cardiovascular), el oliva “virgen” contiene cantidades importantes de “componentes biológicamente activos” como compuestos fenólicos, antioxidantes, tocoferoles... que aportan un valor añadido a la dieta, especialmente si se combinan con otros compuestos procedentes de frutas y verduras.

La cercanía al mar del barrio influye, lógicamente, en que muchos de sus platos estén elaborados con productos marinos (como pescados y mariscos, preferentemente “pequeños” que, además, no contienen cantidades elevadas de mercurio). Estos aportan grasa de alta calidad nutricional (ácidos grasos esenciales omega 3) que se asocia, también, a un menor riesgo cardiovascular y de enfermedades neurológicas o psiquiátricas.

Otros ingredientes que se combinan sabiamente en las recetas son:

- Las legumbres (magnífica fuente de proteínas, de fibra, de hidratos de carbono de bajo índice glucémico – suben poco el azúcar en sangre-);
- Las verduras de temporada y, preferentemente, de cercanía (que aportan vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra, prebióticos...) y contribuyen al desarrollo social de los agricultores malagueños;
- Los frutos secos (que condensan en su interior energía, grasa beneficiosa y compuestos bioactivos),
- Los cereales y derivados, preferentemente de grano entero o integrales (con sus vitaminas e hidratos de carbono que suben poco la glucosa),
- Los condimentos habituales de los sofritos y guisos (cebolla, ajo, especias, laurel, perejil, azafrán, pimentón...), y...
- Otros tantos alimentos individuales que, al combinarlos entre sí de forma mantenida en el tiempo, aportan los verdaderos beneficios a nuestra salud.

Estos platos contrastan con los de otras culturas gastronómicas (generalmente importadas), donde el componente principal de los mismos suele ser la carne (grasa), cocinada con aceites o grasas no saludables (saturadas y trans) y acompañado de fuentes vegetales muy procesadas (con hidratos de carbono de índice glucémico elevado y azúcares). Con frecuencia, platos que aportan, gran aporte calórico y sal y con bajo contenido en fibra, minerales, vitaminas, antioxidantes y otros compuestos beneficiosos. Su consumo reiterado en el tiempo se ha asociado al incremento de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y degenerativas, así como mayores costes para el medio ambiente.

Este libro no tendría sentido si se queda colocado en una estantería de su biblioteca. Les animo a que corran a los mercados a comprar los ingredientes con los que elaborar sus platos (si son ecológicos, de temporada y de Málaga, mejor que mejor).

Por último no quería terminar esta introducción sin agradecer al equipo promotor de esta iniciativa su esfuerzo continuado en mantener la esencia de la atención primaria entre cuyas funciones se contempla la prevención de enfermedades mediante la promoción de la salud y el desarrollo de la educación sanitaria a nivel individual, familiar y comunitario.

¡Que lo disfruten!

### **Gabriel Olveira Fuster**

*Especialista en Endocrinología y Nutrición. Hospital Regional Universitario de Málaga. Presidente de la SANCYD (Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética)*

# RECETAS DE COCINA POPULAR

El Palo



## ALCACHOFAS EN SALSA DE PEREJIL CON ALMEJAS



### INGREDIENTES

- 16 alcachofas cocidas
- 1 dl de aceite de oliva virgen extra
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 copa de vino blanco
- 1 vaso de fumet de pescado
- 1 manojo de perejil
- 250 g de almejas de Málaga
- 200 g de gambas crudas peladas
- Sal

4

personas

### PREPARACIÓN

Poner a sofreír el ajo picado con el aceite y cuando empiece a dorar añadir la harina.

Rehogar y agregar el vino blanco. Reducir un poco y añadir el fumet. Mezclar bien y hervir a fuego lento durante unos 5 minutos, colocar. Cuando comienzan a abrir las almejas colocar las gambas y el perejil, sazonar y hervir.

Retirar y servir.

| Receta aportada por: José Rodríguez Galán. Fotografía: Pilar Conde Colino.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	553 kcal	-
Proteínas	36 g	26%
Grasa total	35 g	57%
Hidratos de carbono totales	24 g	17%
Fibra dietética	21 g	
Índice glucémico	11,17	

Receta con alto contenido en hierro, ácido fólico y yodo por lo que está recomendada en pacientes con anemia, embarazadas y mujeres durante la lactancia. Aporta una importante cantidad de fósforo y vitamina C. El fósforo ayuda a la formación de huesos y dientes y favorece la contracción muscular, la función renal y la conducción nerviosa, por lo que se recomienda en pacientes con problemas de riñón, en deportistas y niños. La Vitamina C interviene en el mantenimiento de huesos, dientes y vasos sanguíneos, desarrolla acciones anti-infecciosas y antitóxicas y ayuda a la absorción del hierro por lo que se recomienda en la anemia.

Aporta 1/3 de la cantidad de Calcio recomendada diaria. Esta receta contiene una fuente elevada de magnesio (casi el 100% de la cantidad diaria recomendada), se trata de un mineral que posee un alto poder energizante y calmante en el organismo, además resulta imprescindible para la correcta asimilación del calcio y la vitamina C. Y a su vez de selenio, que tiene como funciones esenciales relacionadas con el sistema inmunitario y hormonal (casi el 50% de la cantidad diaria recomendada).

Además aporta una cantidad elevada de vitamina K. La vitamina K se encarga de la coagulación de la sangre. Los pacientes en tratamiento con anticoagulantes orales acenocumarol (Sintrom) o Warfarina (Aldocumar) deben consumir a diario una cantidad estable de vitamina K en la dieta, un cambio repentino podría originar sangrado (si consume menos) o coágulos (si consume más). Por lo que no se recomienda en pacientes anticoagulados debido al gran aporte de vitamina K.

Su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia. Tiene un bajo Índice Glucémico por lo que es recomendable para perder peso y en personas con diabetes. Debido a su alto contenido en sal, esta receta

no es recomendable para pacientes con hipertensión. Su alto contenido en fibra lo hace recomendable para evitar el estreñimiento.

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>Por Ración</b>	
Grasa saturada (AGS)	3,4 g	
Grasa monoinsaturada (AGM)	14,2 g	
Grasa poliinsaturada (AGP)	2,5 g	
	Omega-3	0,4 g
	Omega-6	2,0 g
Colesterol	108,12 mg	

<b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>% Kcal de grasa</b>
Grasa saturada (AGS)	16%
Grasa monoinsaturada (AGM)	71%
Grasa poliinsaturada (AGP)	13%

 <b>MINERALES</b>	<b>Por ración</b>
Calcio (mg)	330
Hierro (mg)	21
Yodo (µg)	116
Magnesio (mg)	286
Cinc (mg)	4
Sodio (mg)	3355
Potasio (mg)	1633
Fósforo (mg)	660
Selenio (µg)	39

 <b>VITAMINAS</b>	<b>Por ración</b>
Vitamina A (µg)	203
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,31
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,45
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,51
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,50
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	50
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	4,71
Ácido nicotínico B3 (mg)	7,22
Ácido fólico total (µg)	272
Vitamina K (µg)	107,61

## BACALAO ENCEBOLLAO



### INGREDIENTES

- 4 lomos de bacalao ó 700 grs. aprox. de migas
  - Harina la que necesite para enharinar el pescado
  - Aceite de oliva virgen extra
  - 2 cebollas grandes
  - 4 dientes de ajo
  - Sal
  - Perejil
- Acompañamiento (optativo)*
- 2 Patatas grandes para freír



### PREPARACIÓN

Tenemos el bacalao desalado, si son lomos deberán estar 36 horas aproximadamente en agua mientras que para las migas 24 horas, todo dependiendo del grosor de ambos. Una vez escurrido lo secamos muy bien. A continuación enharinamos el bacalao (en esta receta se va a hacer con migas) y lo freímos muy poco en el aceite, se saca y se deja escurrir. En la misma sartén donde hemos frito el pescado retiramos el aceite sobrante y nos quedamos con la cantidad suficiente para freír las cebollas y los ajos que cortamos en juliana haciéndolo a fuego lento.

Mientras se hace la cebolla y el ajo, preparamos otra sartén con aceite, lo calentamos, pelamos las patatas y la cortamos en rodajas no demasiado gruesas y las freímos al gusto, cuando estén doradas, las sacamos y ponemos a escurrir en papel de cocina el aceite sobrante. Una vez que tenemos la cebolla transparente con los ajos, incorporamos el bacalao, echamos un dedo de agua y damos un pequeño hervor, más que nada para mezclar sabores y calentar el bacalao. Si se usan los lomos el procedimiento es el mismo, puesto que el bacalao no puede hacerse mucho ya que se secaría y no es agradable de comer.

Ya está terminada la elaboración, a continuación podemos emplatar. Primero ponemos en el plato las patatas, a continuación sobre las mismas servimos los trozos de bacalao, con las cebollas y ajos, repartiendo bien para que quede presentable echando por encima el perejil picado finamente.

| Receta y fotografía aportada por: *Rafaela Castillo Verdeja.*

Nota: La sal se debe reducir con la cebolla, ajos y patatas puesto que el bacalao es bastante sabroso por si solo.

Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	569 kcal	-
Proteínas	59,22 g	41,6%
Grasa total	21,3 g	33,7%
Hidratos de carbono totales	35,2 g	24,7%
Fibra dietética	2,3 g	
Índice glucémico	45,8	

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

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

Su Índice glucémico es medio-bajo, aconsejable para personas con diabetes y mantener el peso. Contiene casi el 100% de selenio de la cantidad diaria recomendada, lo que aporta esta receta es un efecto antioxidante, impide la formación de radicales libres, estimula el sistema inmune e interviene en la glándula tiroides

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	15,7%
Grasa monoinsaturada (AGM)	70,6%
Grasa poliinsaturada (AGP)	13,7%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	61,5
Hierro (mg)	1,33
Yodo (µg)	2,7
Magnesio (mg)	51,85
Cinc (mg)	1,14
Sodio (mg)	159,95
Potasio (mg)	660,2
Fósforo (mg)	382,14
Selenio (µg)	51,47

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	24,32
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,20
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,21
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,74
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,50
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	0,93
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	3,04
Ácido nicotínico B3 (mg)	5,02
Ácido fólico total (µg)	40,54
Vitamina K (µg)	11,24

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	3,1 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	14,3 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	2,72 g
Omega-3	0,13 g
Omega-6	0,19 g
Colesterol	87,5 mg

## CALAMARES EN SALSA O A LA MALAGUEÑA



### INGREDIENTES

- 1 Kg. de calamares aproximadamente
- ½ cabeza de ajos
- 2 cebollas grandes
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos
- 2 ó 3 tomates maduros
- Una miga de pan del día anterior
- Azafrán
- Pimentón
- Un vaso de vino blanco
- Una hoja de laurel
- Pimienta y clavo al gusto
- Aceite de oliva virgen extra y sal

3/4  
persona  
s

### PREPARACIÓN

Troceamos el calamar, las patas y el cuerpo en anillas y reservamos. Freímos en una sartén el pan y 3 dientes de ajo, cuando están dorados lo echamos a un mortero, majamos y reservamos. En el mismo aceite hacemos un sofrito, muy picado ó mediano, según nos guste, de los dientes de ajos restantes, las cebollas, los pimientos y por último el tomate y el pimentón. Una vez que esté el sofrito hecho, añadimos los calamares y los moreamos juntos un rato.

A continuación echamos el vaso de vino y cuando se evapore echamos caldo de pescado o simplemente agua, el azafrán, la hoja de laurel, la pimienta y el clavo, dejamos cocer una media hora aproximadamente o hasta que esté tierno el pescado.

A media cocción añadimos lo que teníamos en el mortero. Debe quedar el guiso en una salsa, clarita ó espesa según preferencias. Servir en plato hondo.

| Receta y fotografía aportada por: *Rafaela Castillo Verdeja*.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	425 kcal	-
Proteínas	33,5 g	31,5%
Grasa total	23 g	48,5%
Hidratos de carbono totales	21,22 g	20%
Fibra dietética	4 g	
Índice glucémico	20,8	

Esta receta destaca por aportar una cantidad elevada de vitaminas (A, B1 y C). La vitamina A contribuye al mantenimiento de la piel y la visión, y al funcionamiento normal del sistema inmunitario. La vitamina B1 es muy importante en pacientes con problemas neurológicos. La vitamina C interviene en el mantenimiento de huesos, dientes y vasos sanguíneos, desarrolla acciones anti-infecciosas y antitóxicas y ayuda a la absorción del hierro.

Además contiene una cantidad importante de hierro y ácido fólico por lo que está recomendada en pacientes con anemia, embarazadas y mujeres durante la lactancia.

Es una receta apta para pacientes hipertensos debido a su poca cantidad de sal. Por su nulo contenido en colesterol y predominio de grasas monoinsaturadas es apto en personas con hipercolesterolemia.

Tiene un bajo Índice Glucémico por lo que es recomendable para perder peso y en personas con diabetes.

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>Por Ración</b>	
Grasa saturada (AGS)	3 g	
Grasa monoinsaturada (AGM)	14 g	
Grasa poliinsaturada (AGP)	2,3 g	
	Omega-3	0,73 g
	Omega-6	0,13 g
Colesterol	0 mg	

<b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>% Kcal de grasa</b>
Grasa saturada (AGS)	15,5%
Grasa monoinsaturada (AGM)	72,5%
Grasa saturada (AGS)	12%

 <b>MINERALES</b>	<b>Por ración</b>
Calcio (mg)	54,42
Hierro (mg)	4,46
Yodo (µg)	9,95
Magnesio (mg)	35,65
Cinc (mg)	0,83
Sodio (mg)	66,05
Potasio (mg)	631,8
Fósforo (mg)	91,82
Selenio (µg)	5,36

 <b>VITAMINAS</b>	<b>Por ración</b>
Vitamina A (µg)	464,94
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	1,41
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,34
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,54
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	140
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	3,12
Ácido nicotínico B3 (mg)	8,52
Ácido fólico total (µg)	272
Vitamina K (µg)	24,05

## CALAMARES RELLENOS EN SALSA



### INGREDIENTES

- 4 calamares de 200 g cada uno
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 2 dl de aceite de oliva virgen extra
- 50 g de pan mojado en agua
- 2 huevos
- Un poco de perejil, sal y pimienta

### Para la Salsa

1 cebolla | 2 dientes de ajo | 1 vaso de vino blanco | ½ vaso de salsa de tomate | 12 almendras fritas | 3 rebanadas de pan frito | 2 dientes de ajo fritos | Azafrán | sal | pimienta

4  
personas

### PREPARACIÓN

Pochar la cebolla picada en aceite de oliva. Cuando esté bien pochada, apartarla y reservar.

Saltear las patas y las aletas troceadas del calamar y añadir a la cebolla pochada. Añadir el ajo picado, el perejil, el pan mojado, los huevos, la sal y la pimienta. Mezclar todo muy bien y con esto rellenar los calamares. Cerrar con palillos de dientes. Enharinar y dorar con aceite de oliva. Reservar.

#### Para la Salsa:

En una cacerola pochar la cebolla y los 2 dientes de ajo. Poner los calamares, dar unas vueltas y añadir el vaso de vino blanco. Reducir, añadir el ½ vaso de salsa de tomate, cubrir con agua, añadir el azafrán, la sal, la pimienta y un majado de almendras, pan y ajos, todo frito. Dejar hervir durante 20 minutos a fuego lento.

Servir los calamares en rodajas o enteros con un poco de salsa.

| Receta aportada por: José Rodríguez Galán (Pepe El Lobo). Fotografía: Rafaela Castillo Verdeja

Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	631 kcal	-
Proteínas	39 g	25%
Grasa total	46 g	66%
Hidratos de carbono totales	14 g	9%
Fibra dietética	2 g	
Índice Glucémico	40	

Esta receta destaca por aportar una cantidad elevada de vitamina B1, que es muy importante en pacientes con problemas neurológicos.

Es una receta apta para pacientes hipertensos debido a su poca cantidad de sal. 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.

Su Índice glucémico es medio-bajo, aconsejable para personas con diabetes y para mantener el peso.

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	16%
Grasa monoinsaturada (AGM)	71%
Grasa poliinsaturada (AGP)	13%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	51
Hierro (mg)	4
Yodo (µg)	6
Magnesio (mg)	14
Cinc (mg)	1
Sodio (mg)	112
Potasio (mg)	174
Fósforo (mg)	95
Selenio (µg)	7

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	6,8 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	29,3 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	4,9 g
Omega-3	0,8 g
Omega-6	0,4 g
Colesterol	123 mg

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	230
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	1,47
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,40
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,12
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,63
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	6,85
Vitamina D (µg)	0,52
Vitamina E (mg)	5,42
Ácido nicotínico B3 (mg)	8,15
Ácido fólico total (µg)	34
Vitamina K (µg)	40,96

## CALDERO MARINERO DE RAPE CON PATATAS



### INGREDIENTES

- 600 g de rape fresco y limpio
- 800 g de patatas
- 1 dl de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento
- 2 tomates
- 16 almendras tostadas
- 1 rebanada de pan frito
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 litro de fumet de rape
- 2 ñoras fritas
- Azafrán en hebra y 1 hoja de laurel

4

personas

### PREPARACIÓN

Poner a pochar la cebolla, los ajos y los pimientos. Cuando estén bien pochados añadir el tomate pelado y picado. Continuar con el sofrito durante 10 minutos a fuego lento.

Añadir el azafrán y el pimentón. Rehogar y añadir las patatas cortadas, mezclar y cubrir con el fumet. Hervir a fuego lento hasta que casi estén al dente.

Añadir el majado de almendras, el pan frito, las ñoras y el rape cortado en rodajas. Sazonar y dejarlo hervir durante 5 minutos. Reposar durante 10 minutos y servir.

| Receta aportada por: José Rodríguez Galán (Pepe El Lobo). Fotografía: Rafaela Castillo Verdeja

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	752 kcal	-
Proteínas	33 g	18%
Grasa total	48 g	57%
Hidratos de carbono totales	47 g	25%
Fibra dietética	5 g	
Índice Glucémico	38,3	

Esta receta destaca por su contenido en 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.

El índice glucémico es medio-bajo por lo que es apto para diabéticos.

Su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados y la cantidad de colesterol muy baja por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

Además, debido a su poca cantidad de sal es apta para pacientes con hipertensión.

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>Por Ración</b>	
Grasa saturada (AGS)	2,6 g	
Grasa monoinsaturada (AGM)	14,64 g	
Grasa poliinsaturada (AGP)	12,87 g	
	Omega-3	0,06 g
	Omega-6	0,9 g
Colesterol	50 mg	

<b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>% Kcal de grasa</b>
Grasa saturada (AGS)	13%
Grasa monoinsaturada (AGM)	73%
Grasa poliinsaturada (AGP)	14%

 <b>MINERALES</b>	<b>Por ración</b>
Calcio (mg)	107
Hierro (mg)	3
Yodo (µg)	11
Magnesio (mg)	77
Cinc (mg)	2
Sodio (mg)	125
Potasio (mg)	131
Fósforo (mg)	317
Selenio (µg)	3

 <b>VITAMINAS</b>	<b>Por ración</b>
Vitamina A (µg)	146
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,31
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,24
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,54
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	1,00
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	75
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	3,42
Ácido nicotínico B3 (mg)	4,91
Ácido fólico total (µg)	66
Vitamina K (µg)	16,04

## CALDILLO DE PINTARROJA



### INGREDIENTES

- 2 pintarrojas
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 3 ó 4 dientes de ajo (al gusto)
- 1 rebanada de pan del día anterior (de pueblo mejor)
- 1 rama de perejil
- Manojos de hierbabuena
- 1 puñado de almendras (al gusto)
- 1 guindilla
- Pimienta molida
- Azafrán
- Pimentón dulce o picante
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

4

personas

### PREPARACIÓN

Ponemos una olla con agua y un puñado de sal, calculando bien porque después los ingredientes llevan su sal, echamos las pintarrojas troceadas (esto nos lo hace el pescadero sin problemas), en el agua fría y que vaya cocinando, espumando la grasa que va flotando. Mientras, freímos en una sartén con el aceite (no mucho), los ajos las almendras, el pan y el perejil, cuando está listo apartamos y majamos en un mortero.

En ese mismo aceite hacemos el sofrito del tomate pimiento y cebolla, una vez que esté bien mareado, pasamos por el pasapurés, añadiéndole un poco de agua de cocción del pescado y echamos a la olla junto con el majado, la hoja de laurel, la pimienta molida, el azafrán, la hierbabuena y el pimentón ya calentado en la sartén del sofrito.

Lo tenemos cocinando unos minutos, probamos de sal y de picante. Servimos.

| Receta y fotografía aportada por: *Rafaela Castillo Verdeja*.

Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	486 kcal	-
Proteínas	27 g	23%
Grasa total	38 g	70%
Hidratos de carbono totales	9 g	7%
Fibra dietética	3 g	
Índice glucémico	27	

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 y su cantidad de colesterol insignificante por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

El bajo Índice Glucémico lo hace apto para diabéticos y personas con sobrepeso.

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	9%
Grasa monoinsaturada (AGM)	71%
Grasa poliinsaturada (AGP)	20%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	47
Hierro (mg)	1
Yodo (µg)	4
Magnesio (mg)	43
Cinc (mg)	1
Sodio (mg)	32
Potasio (mg)	281
Fósforo (mg)	98
Selenio (µg)	3

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	0,6 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	4,6 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	1,3 g
Omega-3	0,04 g
Omega-6	1,3 g
Colesterol	0

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	112
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,12
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,11
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,18
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,00
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	31
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	6,26
Ácido nicotínico B3 (mg)	1,45
Ácido fólico total (µg)	32
Vitamina K (µg)	22,24

## CAZUELA DE HABAS CON VAINA



### INGREDIENTES

- 1 kg de habas
- 1 rebanada de pan
- 2 ajos
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 patata mediana troceada
- 1 alcachofa
- 2 huevos
- Pimienta negra
- Comino
- Azafrán

6  
personas

### PREPARACIÓN

Se fríe el pan y se saca, se marean los ajos, la cebolla y las habas y se le pone el pimentón.

Se agrega agua templada hasta cubrir, se echa la alcachofa, la patata y sal, se pone a cocer, y una vez que están tiernas se le maja el pan y las especias y lo echamos a la olla, dejamos que cueza un poco más, moviéndolo de vez en cuando para que no se pegue.

Se bate el huevo y lo echamos y una vez que esté majado, le ponemos hierbabuena y si se quiere un chorrito de vinagre.

| Receta aportada por: Rocío Vallejo Fernández. Fotografía: Dolores Roji Muñoz y Francisco Chaparro.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	318 kcal	-
Proteínas	9,27 g	12%
Grasa total	23 g	65%
Hidratos de carbono totales	18,76 g	23%
Fibra dietética	6,7 g	
Índice glucémico	46	

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 y su cantidad de colesterol baja, por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>Por Ración</b>	
Grasa saturada (AGS)	3.64 g	
Grasa monoinsaturada (AGM)	14.9 g	
Grasa poliinsaturada (AGP)	2.68 g	
	Omega-3	0,06 g
	Omega-6	0,3 g
Colesterol	82 mg	

<b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>% Kcal de grasa</b>
Grasa saturada (AGS)	17,2%
Grasa monoinsaturada (AGM)	70,2%
Grasa poliinsaturada (AGP)	12,6%

 <b>MINERALES</b>	<b>Por ración</b>
Calcio (mg)	102
Hierro (mg)	3,34
Yodo (µg)	10
Magnesio (mg)	51,47
Cinc (mg)	1,21
Sodio (mg)	80
Potasio (mg)	673,5
Fósforo (mg)	121,45
Selenio (µg)	4.41

 <b>VITAMINAS</b>	<b>Por ración</b>
Vitamina A (µg)	84
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,32
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,31
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,29
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,42
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	41.33
Vitamina D (µg)	0,35
Vitamina E (mg)	3,06
Ácido nicotínico B3 (mg)	3,35
Ácido fólico total (µg)	129
Vitamina K (µg)	21,13

## CAZUELA DE JIBIA



### INGREDIENTES

- 1 kg aproximadamente de jibia
- 2 cebollas
- 2 pimientos verdes
- 3 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- Pimienta en grano al gusto
- 1 hoja de laurel
- 1 clavo o dos
- Azafrán
- 1 patata mediana o grande (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra
- Caldo de pescado o agua
- Un manojo de perejil
- Sal

4

personas

### PREPARACIÓN

Limpiamos y troceamos la jibia en trozos o tiras como se desee (lo puede hacer el pescadero sin problema), la reservamos.

A continuación hacemos un sofrito con las cebollas, los pimientos y dos dientes de ajo en una cazuela con un buen chorreón de aceite, cuando está todo moreado, echamos la jibia y seguimos moreando hasta verlo todo doradito añadiendo luego el vino blanco, pasados un minuto para que se evapore el alcohol echamos el caldo de pescado o el agua hasta cubrirlo todo.

Cuando arranque a hervir echamos 2 ó 3 pimientos en grano, 2 clavos y una hoja de laurel y una pizca de azafrán. El tiempo de cocción es de 30 a 40 minutos dependiendo de la jibia.

Mientras se va haciendo el guiso pelamos la patata, la casquemos y la echamos a media cocción, a continuación hacemos un majaillo con el diente de ajo que nos queda, el manojo de perejil, un puñadito de sal y varios granos de pimienta. Cuando esté bien majado se añade al guiso para que siga haciéndose todo junto hasta que esté tierno y cuajadito, probamos de sal y apartamos.

| Receta y fotografía aportada por: *Rafaela Castillo Verdeja*.

Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	400 kcal	-
Proteínas	32,35 g	32,4%
Grasa total	35 g	51%
Hidratos de carbono totales	16,85 g	16,6%
Fibra dietética	2,56 g	
Índice glucémico	36,3	

Esta receta destaca por su contenido en hierro por lo que está recomendada en pacientes con anemia.

Además aporta una cantidad elevada de vitamina B1, que es muy importante en pacientes con problemas neurológicos.

Es una receta apta para pacientes hipertensos debido a su poca cantidad de sal. El nulo contenido en colesterol y predominio de grasas monoinsaturadas lo hace recomendable en personas con hipercolesterolemia.

El bajo Índice Glucémico lo hace apto para diabéticos y personas con sobrepeso.

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	2,9 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	14 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	2,3 g
Omega-3	0,72 g
Omega-6	0,11 g
Colesterol	0 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	12%
Grasa monoinsaturada (AGM)	73%
Grasa poliinsaturada (AGP)	15%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	39
Hierro (mg)	4
Yodo (µg)	3,6
Magnesio (mg)	26
Cinc (mg)	0,4
Sodio (mg)	11,4
Potasio (mg)	514,6
Fósforo (mg)	64
Selenio (µg)	1,66

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	146
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	1,33
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,3
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,28
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	47
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	2,72
Ácido nicotínico B3 (mg)	7,96
Ácido fólico total (µg)	28,44
Vitamina K (µg)	12,45

## CAZUELA DE PATATAS CON ALMEJAS



### INGREDIENTES

- 1 dl de aceite de oliva virgen extra (equivale a cuatro cucharadas soperas)
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 tomate grande o 2 pequeños maduros
- 1 hoja de laurel
- 250 gramos de almejas
- ½ vaso de vino blanco
- 1 carterilla de azafrán
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 kg de patatas
- 1 litro de agua (hasta cubrir)
- Sal
- *Opcional* 1 rama de hierbabuena

Para el majado

2 rebanadas finas de pan | 10 almendras  
| 2 dientes de ajo | un poco de comino



### PREPARACIÓN

Comenzamos con el majado: en una sartén con aceite de oliva virgen, se fríen los ajos enteros, las rebanadas de pan y las almendras. Todo esto lo echamos en el vaso de la batidora y lo batimos bien añadiéndole un poco de comino.

Colamos el aceite que hemos utilizado para el majado y lo echamos en una cacerola junto con los ajos picados, la cebolla y el pimiento en trozos muy pequeños y lo ponemos a pochar. Cuando esté casi pochado, añadimos el tomate, que previamente hemos picado en trozos pequeños y añadimos el laurel.

Una vez pochadas todas las verduras, se añaden las almejas y el ½ vaso de vino blanco, dejando reducir hasta la mitad.

| Receta aportada por: José Rodríguez Galán (Pepe El Lobo). Fotografía: Pilar Conde Colino

Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	745 kcal	-
Proteínas	17 g	9%
Grasa total	52 g	63%
Hidratos de carbono totales	52 g	28%
Fibra dietética	8 g	
Índice Glucémico	67	

Receta con alto contenido en hierro y yodo por lo que está recomendada en pacientes con anemia, embarazadas y mujeres durante la lactancia.

Además destaca por su contenido en 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 y su cantidad de colesterol baja por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia. Debido a su alto contenido en sal, esta receta no es recomendable para pacientes con hipertensión.

El índice glucémico es medio alto, menos recomendable para diabéticos, por lo que para intentar reducirlo, se eliminaría a la mitad de la patata de la receta y el pan tostado para el majaillo.

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	7,1 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	38,5 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	6,3 g
Omega-3	0,2 g
Omega-6	1,4 g
Colesterol	33 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	14%
Grasa monoinsaturada (AGM)	74%
Grasa poliinsaturada (AGP)	12%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	145
Hierro (mg)	18
Yodo (µg)	141
Magnesio (mg)	125
Cinc (mg)	2
Sodio (mg)	2285
Potasio (mg)	1758
Fósforo (mg)	350
Selenio (µg)	35

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	274
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,39
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,30
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,80
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,00
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	76
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	7,97
Ácido nicotínico B3 (mg)	7,28
Ácido fólico total (µg)	75
Vitamina K (µg)	33

## CAZUELA DE PATATAS CON PINTARROJA



### INGREDIENTES

- 500 g de patatas
- 500 g de pintarrojas
- 1 dl de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 2 tomates
- 12 almejas
- 1 hoja de laurel
- 2 rebanadas de pan frito
- 2 dientes de ajo fritos
- Azafrán y pimentón
- Un poco de comino y sal

4

personas

### PREPARACIÓN

Poner el aceite a fuego lento y pochar la cebolla, los ajos, el pimiento, todo picado y la hoja de laurel. Cuando esté todo bien pochado añadir el tomate rallado y cocinar durante 10 minutos. Añadir el pimentón y el azafrán.

Hacer un majado con dos ajos fritos, las almendras tostadas, el pan frito y el comino. Añadirlo a las verduras pochadas, revolver y añadir las patatas tronchadas. Rehogar durante 1 minuto, cubrir con agua, sazonar y dejar hervir hasta que las patatas estén casi hechas. Añadir la pintarroja limpia y troceada y dejar hervir lentamente durante 5 minutos. Dejar reposar 5 minutos y servir.

| Receta aportada por: José Rodríguez Galán (Pepe El Lobo). Fotografía: Paloma Romero Andrade.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	398 kcal	-
Proteínas	37 g	37%
Grasa total	14 g	31%
Hidratos de carbono totales	32 g	32%
Fibra dietética	4 g	
Índice Glucémico	62	

Esta receta destaca por su contenido en hierro por lo que está recomendada en pacientes con anemia y 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. También aporta una cantidad importante de vitamina A, que contribuye al mantenimiento de la piel y la visión, y al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Esta receta no está recomendada para pacientes con hipertensión debido a su alta cantidad de sal.

Sin embargo, su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados por lo que es apto para pacientes con hipercolesterolemia. Resalta su bajo contenido en colesterol.

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>Por Ración</b>	
Grasa saturada (AGS)	2,4 g	
Grasa monoinsaturada (AGM)	8,8 g	
Grasa poliinsaturada (AGP)	1,78 g	
	Omega-3	0,25 g
	Omega-6	1,37g
Colesterol	40 mg	

<b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>% Kcal de grasa</b>
Grasa saturada (AGS)	18%
Grasa monoinsaturada (AGM)	68%
Grasa poliinsaturada (AGP)	14%

 <b>MINERALES</b>	<b>Por ración</b>
Calcio (mg)	121
Hierro (mg)	19,5
Yodo (µg)	128
Magnesio (mg)	75
Cinc (mg)	2
Sodio (mg)	2710
Potasio (mg)	947
Fósforo (mg)	7
Selenio (µg)	39

 <b>VITAMINAS</b>	<b>Por ración</b>
Vitamina A (µg)	285
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,22
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,19
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,48
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,00
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	53
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	1,74
Ácido nicotínico B3 (mg)	5,62
Ácido fólico total (µg)	44
Vitamina K (µg)	11,87

## CAZUELA MARENGA DE ARROZ CON ALCACHOFAS Y BOQUERONES DE MÁLAGA



### INGREDIENTES

- 250 grs de boquerones de Málaga
- 200 grs de arroz
- 1 dl de aceite AOVE (4 cucharadas)
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento verde
- 1 tomate grande
- 4 alcachofas y 2 ñoras
- 1 ramita de perejil y otra de hierbabuena
- Especies: una cucharadita de pimentón, azafrán, un poco de comino, 5 gramos de pimienta negra y sal

Para el majado

5 granos de pimienta negra | 2 dientes de ajo pelados y partidos por la mitad | un poco de comino | • 2 ñoras y perejil

4

persona

### PREPARACIÓN

Para el majado: freír a fuego lento con cuidado las ñoras y los ajos y posteriormente un poco el perejil. Una vez fritos, retirar y quitar la carne de las ñoras con la punta de un cuchillo pequeño. Picar en un mortero las ñoras, los ajos, el perejil, la pimienta y el comino.

Limpiar los boquerones quitándoles la cabeza y la espina, abriéndolos como si fueran para vinagre. Enjuagar en agua para limpiar la sangre. Preparar las alcachofas, quitando las hojas exteriores y cortando la parte superior para dejar los corazones, tornear la base y cortarlas en 4 u 8 trozos, según tamaño. Poner las alcachofas en agua con zumo de limón y una ramita de perejil para que no se oxiden. Se sofríen las alcachofas cortadas en trozos y se apartan.

Escaldar los tomates, quitándole el pedúnculo y haciéndoles un corte en cruz en su base, para pelarlos y picarlos. Cortar muy picados los dos ajos, la cebolla y el pimiento verde. Morear el ajo, la cebolla, el pimiento, las alcachofas y el tomate (en este orden) y añadir posteriormente el pimentón, el azafrán, el majado y sazonar.

Añadir el arroz y cubrir con agua (cazuela: 4 agua/1 arroz). Hervir durante unos 10 minutos tapado. Añadir los boquerones y la hierbabuena, cocer durante tres minutos y retirar del fuego.

| Receta aportada por: José Rodríguez Galán (Pepe El Lobo). Fotografía: Paloma Romero Andrade.

Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	598 kcal	-
Proteínas	20 g	14%
Grasa total	34 g	52%
Hidratos de carbono totales	51 g	34%
Fibra dietética	6 g	
Índice Glucémico	41	

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

Su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos insaturados y su cantidad de colesterol baja por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia. El medio-bajo Índice Glucémico lo hace apto para diabéticos.

Por su contenido en vitaminas del grupo B ayuda al mantenimiento de la piel y mucosas digestivas.

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	42%
Grasa monoinsaturada (AGM)	16%
Grasa poliinsaturada (AGP)	42%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	77
Hierro (mg)	2
Yodo (µg)	17
Magnesio (mg)	90
Cinc (mg)	1
Sodio (mg)	161
Potasio (mg)	836
Fósforo (mg)	273
Selenio (µg)	29

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	1,5 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	0,6 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	1,5 g
Omega-3	1,3 g
Omega-6	0,2 g
Colesterol	43 mg

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	140
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,19
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,27
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	1,11
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	1,19
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	42
Vitamina D (µg)	4,37
Vitamina E (mg)	4,09
Ácido nicotínico B3 (mg)	7,81
Ácido fólico total (µg)	99
Vitamina K (µg)	33

## GARBANZOS CON HINOJOS



### INGREDIENTES

- ½ kg de garbanzos
- 2 hinojos
- ½ cabeza de ajo
- 1 cebolla grande o 2 pequeñas
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates maduros
- 2 patatas grandes
- Laurel
- Pimienta molida
- 1 puñado de comino
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- *Opcional:* Chorizo, morcilla.

4

personas

### PREPARACIÓN

Echamos los garbanzos a remojar la noche anterior, los escurrimos y ponemos a cocer con media cebolla, unos cuantos dientes de ajo (previamente asados) y la hoja de laurel.

Mientras que se cuecen los garbanzos hacemos un sofrito con el resto de la cebolla, el pimiento y el tomate, una vez el sofrito terminado lo añadimos a los garbanzos (se puede echar el sofrito tal cual o pasado por el pasapurés), los hinojos troceados tamaño mediano o según gusto, la pimienta molida, las patatas casqueadas y el azafrán.

Cuando quede unos minutos para que el guiso esté terminado, asamos en una sartén sin aceite los cominos y lo majamos en un mortero junto con un diente de ajo crudo. Una vez bien majadito lo incorporamos a la olla, lo dejamos unos minutos más, probamos de sal, apagamos el fuego para que repose unos minutos y apartar.

Nota. Si se quiere el potaje más contundente se puede hacer con costillas, chorizo y morcilla.

| Receta y fotografía aportada por: *Rafaela Castillo Verdeja*.

Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	793 kcal	-
Proteínas	25 g	12, %
Grasa total	36 g	42%
Hidratos de carbono totales	91 g	46%
Fibra dietética	40 g	
Índice Glucémico	38	

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 y su cantidad de colesterol indetectable, 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.

El bajo Índice Glucémico lo hace recomendable en personas con diabetes. Su alto contenido en fibra lo hace recomendable para evitar el estreñimiento.

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	4,34 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	20,84g
Grasa poliinsaturada (AGP)	3,32 g
Omega-3	0,01 g
Omega-6	0,06 g
Colesterol	0 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	15%
Grasa monoinsaturada (AGM)	73%
Grasa poliinsaturada (AGP)	12%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	205
Hierro (mg)	10
Yodo (µg)	8
Magnesio (mg)	21
Cinc (mg)	1
Sodio (mg)	42
Potasio (mg)	1543
Fósforo (mg)	651
Selenio (µg)	2

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	198
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,62
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,22
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,34
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,00
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	36
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	3,68
Ácido nicotínico B3 (mg)	3,44
Ácido fólico total (µg)	79
Vitamina K (µg)	33,32

## JUDÍAS ESTOFADAS CON LANGOSTINOS



### INGREDIENTES

- 400 gramos de judías blancas remojadas el día anterior
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 tomate maduro
- 1 pimiento rojo
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 dl de aceite de oliva virgen extra
- 1 carterilla de azafrán
- 1 cucharadita de café de pimentón
- 4 ó 5 langostinos por persona

4

personas

### PREPARACIÓN

En una cacerola, se echan todos los ingredientes que hemos reseñado en la parte de arriba, excepto los langostinos. Cubrimos de agua fría por encima de las judías unos dos dedos aproximadamente.

Una vez que rompen a hervir, se baja el fuego hasta la mitad, dejando que siga hirviendo hasta que se consuma el agua. Seguidamente, le volvemos a añadir agua fría para asustarlas, unas dos o tres veces, hasta que veamos que están casi cocidas. De vez en cuando vamos retirando la espuma o impurezas que quedan flotando en la cacerola.

Cuando estén casi cocidas, retiramos las verduras, o sea, el puerro, la cebolla, el tomate, el pimiento y los ajos. Y las pasamos por la batidora y el chino, añadiendo este puré a la cacerola. Añadimos sal al gusto.

Para el fumé: las cáscaras y las cabezas de los langostinos, las ponemos en un recipiente con agua, hasta que hiervan y suelten toda la sustancia. Retirando de vez en cuando la espuma que se va formando por encima, ya que son impurezas.

Salteado de los langostinos: En una sartén, echamos aceite de oliva virgen extra. Picamos 2 ajos en trocitos bien pequeños, cuando los ajos estén dorados, añadimos los langostinos, para saltearlos o sea hasta que cambien de color. A continuación añadimos el perejil bien picado, un poco de pimentón, un poco de harina y se le añade un poco del fumé que hemos hecho. Dejamos hasta que hierva y se añade a la cacerola o recipiente donde estemos haciendo las judías.

| Receta aportada por: José Rodríguez Galán (Pepe El Lobo). Fotografía: Carmen Pinazo Hernández.

Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	737 kcal	-
Proteínas	48 g	26%
Grasa total	33 g	41%
Hidratos de carbono totales	61 g	33%
Fibra dietética	23 g	
Índice Glucémico	32	

Esta receta posee un alto contenido en hierro, ácido fólico 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, y fósforo. El fosforo ayuda a la formación de huesos y dientes y favorece la contracción muscular, la función renal y la conducción nerviosa, por lo que se recomienda pacientes con problemas de riñón, en deportistas y niños.

Es una receta apta para pacientes hipertensos con precaución debido a su cantidad media de sal. También en diabéticos por su bajo Índice Glucémico. Su contenido en fibra lo hace recomendable para evitar el estreñimiento.

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	4,7 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	21 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	4,4,0 g
Omega-3	0,7 g
Omega-6	0,4 g
Colesterol	187 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	15,5%
Grasa monoinsaturada (AGM)	70%
Grasa poliinsaturada (AGP)	14,5%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	294
Hierro (mg)	10
Yodo (µg)	119
Magnesio (mg)	226
Cinc (mg)	8
Sodio (mg)	502
Potasio (mg)	1708
Fósforo (mg)	807
Selenio (µg)	50

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	136
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,57
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,24
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,75
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	1,25
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	37
Vitamina D (µg)	2,25
Vitamina E (mg)	7,71
Ácido nicotínico B3 (mg)	5,66
Ácido fólico total (µg)	372
Vitamina K (µg)	32,39

## MAIMONES



### INGREDIENTES

- 2 o 3 rebanadas de pan de pueblo del día anterior por persona
- 3 o 4 dientes de ajo por persona
- Aceite de oliva virgen extra 4 o 5 cucharadas soperas por persona
- sal
- *Acompañamiento:* Aceitunas verdes y rábanos

4  
persona  
s

### PREPARACIÓN

Se pican los ajos y se doran en el aceite de oliva, sin quemarse, a continuación se le añade el pan picado, se le va dando vueltas hasta que se ve dorado, añadiéndole en este momento el agua que vaya admitiendo y la sal.

Se continúa dando vueltas hasta que se quede en una masa seca, comprobando que se despegue de la sartén con facilidad. Servir, acompañado de las aceitunas y los rábanos.

Nota: de forma opcional, como acompañamiento, un huevo frito.

| Aportada por: José Rodríguez Galán (Pepe El Lobo). Fotografía: *Rafaela Castillo Verdeja*.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	627,33	
Proteínas	5,32 g	3,39%
Grasa total	50,58 g	72,56%
Hidratos de carbono totales	37,72 g	24,05%
Fibra dietética	1,46 g	
Índice glucémico	70,12	

Esta receta destaca por su intermedia cantidad de sal y por tanto puede utilizarse en pacientes con hipertensión.

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>Por Ración</b>
Grasa saturada (AGS)	0,24 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	0,20 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	0,20 g
Omega-3	0,01 g
Omega-6	0,19 g
Colesterol (gr)	0

<b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>% Kcal de grasa</b>
Ácidos grasos	37%
Grasa saturada (AGS)	31,5%
Grasa monoinsaturada (AGM)	31,5%

 <b>MINERALES</b>	<b>Por ración</b>
Calcio (mg)	13,54
Hierro (mg)	1,16
Yodo (µg)	5,40
Magnesio (mg)	18,49
Cinc (mg)	1,33
Sodio (mg)	326,40
Potasio (mg)	123,60
Fósforo (mg)	70,68
Selenio (µg)	18,50
Cloro (mg)	500,76

 <b>VITAMINAS</b>	<b>Por ración</b>
Vitamina A (µg)	17,05
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,09
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,03
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,06
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,00
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	1,68
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	6,13
Ácido nicotínico B3 (mg)	1,28
Ácido fólico total (µg)	17,98
Vitamina K (µg)	25,78

## VARIANTE: RÁBANOS Y ACEITUNAS

La variante con rábanos y aceitunas añade un suplemento de yodo por lo que se recomienda en mujeres embarazadas y durante la lactancia.

<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>Por ración</b>
Energía	656,60 kcal
Proteínas	6,21 g
Grasa total	52,59 g
Hidratos de carbono totales	39,61 g
Fibra dietética	2,76 g
Índice Glucémico	66,78

<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>% de Kcal del plato</b>
Proteínas	3,78%
Grasa total	72,09%
Hidratos de carbono totales	24,13%

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>Por Ración</b>
Grasa saturada (AGS)	0,24
Grasa monoinsaturada (AGM)	0,20
Grasa poliinsaturada (AGP)	0,20
Omega-3	0,01 g
Omega-6	0,19 g
Colesterol (gr)	0,00

<b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>% Kcal de grasa</b>
Ácidos grasos	37%
Grasa saturada (AGS)	31,5%
Grasa monoinsaturada (AGM)	31,5%

 <b>MINERALES</b>	<b>Por ración</b>
Calcio (mg)	46,49
Hierro (mg)	2,02
Yodo (µg)	249,60
Magnesio (mg)	29,19
Cinc (mg)	1,47
Sodio (mg)	660,30
Potasio (mg)	305,25
Fósforo (mg)	94,93
Selenio (µg)	19,90

 VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	22,05
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,12
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,06
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,14
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,00
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	15,68
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	6,44
Ácido nicotínico B3 (mg)	1,78
Ácido fólico total (µg)	50,44
Vitamina K (µg)	29,14

 ÁCIDOS GRASOS	Por Ración	
Grasa saturada (AGS)	2,50	
Grasa monoinsaturada (AGM)	1,11	
Grasa poliinsaturada (AGP)	0,87	
	Omega-3	0,01
	Omega-6	0,86
Colesterol (gr)	246	

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Ácidos grasos	56%
Grasa saturada (AGS)	25%
Grasa monoinsaturada (AGM)	19%

### VARIANTE: RÁBANOS, ACEITUNAS Y HUEVO FRITO

La variante con rábanos, aceitunas y huevos fritos añade un alto contenido en grasas saturadas por lo que hay que moderar su consumo y no es recomendable en pacientes con hipercolesterolemia.

No recomendable en personas con diabetes u obesidad por su alto Índice Glucémico. Para intentar reducirlo, se puede acompañar con una ensalada.

 MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	80,21
Hierro (mg)	3,34
Yodo (µg)	31,40
Magnesio (mg)	36,39
Cinc (mg)	2,37
Sodio (mg)	744,30
Potasio (mg)	389,25
Fósforo (mg)	214,93
Selenio (µg)	26,50

MACRONUTRIENTES	Por ración
Energía	750,98 kcal
Proteínas	13,47 g
Grasa total	59,85 g
Hidratos de carbono totales	39,61 g
Fibra dietética	2,76 g
Índice Glucémico	66,78

 VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	158,25
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,18
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,26
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,20
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	1,26
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	15,68
Vitamina D (µg)	1,05
Vitamina E (mg)	7,40
Ácido nicotínico B3 (mg)	1,83
Ácido fólico total (µg)	81,16
Biotina(µg)	0,01
Vitamina K(µg)	29,38

MACRONUTRIENTES	% de kcal del plato
Proteínas	7,18%
Grasa total	71,73%
Hidratos de carbono totales	21,10%



## PATATAS EN CHANFAINA



### INGREDIENTES

- 1 kg de patatas
- ¼ l de aceite de oliva virgen extra
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 50 g de pan remojado
- 1 cucharada de orégano
- ½ c.c. de comino
- 1 sobre de azafrán
- 1 cucharada de vinagre de Jerez
- Sal
- Pimienta
- Agua

4  
personas

### PREPARACIÓN

Cortar las patatas en rodajas de aproximadamente medio centímetro, freír o hacer a lo pobre.

Dorar los ajos picados y la hoja de laurel. Añadir el pan, un poco de agua y el azafrán.

Hacer un majado con los ajos, comino, orégano y pimienta. Añadir al sofrito y hervir a fuego lento durante 5 minutos. Añadir el vinagre y verter todo sobre las patatas.

Hervir a fuego lento durante 3 minutos. Emplatar.

| Receta aportada por: José Rodríguez Galán (Pepe El Lobo). Fotografía: Paloma Romero Andrade

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	674 kcal	-
Proteínas	7,26 g	4%
Grasa total	50,5 g	68%
Hidratos de carbono totales	47,75 g	28%
Fibra dietética	4,78 g	
Índice glucémico	75	

Esta receta destaca por su poca cantidad de sal y por tanto pueden consumirla los pacientes con hipertensión. Receta recomendada para personas con hipercolesterolemia.

Cuidado en diabéticos o personas con sobrepeso debido a su alto Índice Glucémico

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>Por Ración</b>	
Grasa saturada (AGS)	7,31 g	
Grasa monoinsaturada (AGM)	34,8 g	
Grasa poliinsaturada (AGP)	5,68 g	
	Omega-3	0,05 g
	Omega-6	0,26 g
Colesterol	0 mg	

<b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>% Kcal de grasa</b>
Grasa saturada (AGS)	15%
Grasa monoinsaturada (AGM)	73%
Grasa poliinsaturada (AGP)	12%

 <b>MINERALES</b>	<b>Por ración</b>
Calcio (mg)	20,5mg
Hierro (mg)	2,17mg
Yodo (µg)	10,42mcg
Magnesio (mg)	53,18mg
Sodio (mg)	92,75mg
Potasio (mg)	1441mg
Fósforo (mg)	137,38mg
Cinc (mg)	0,93
Selenio (µg)	6,1

 <b>VITAMINAS</b>	<b>Por ración</b>
Vitamina A (µg)	17,05
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,26
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,11
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,63
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	45,1
Vitamina E (mg)	6,17
Ácido nicotínico B3 (mg)	3,48
Ácido fólico total (µg)	46,16
Vitamina K (µg)	28,47

## PESCADA CON AJO Y PEREJIL



### INGREDIENTES

- Una pescadilla de 700 grs. aproximadamente
- 3 ó 4 dientes de ajos
- Un buen manojo de perejil
- Una cucharada de pan rallado
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

2  
personas

### PREPARACIÓN

Ponemos en una cacerola todos los ingredientes en crudo, o sea, el aceite, los ajos en láminas, la pescadilla cortada a ruedas gruesas, el pan rallado, la sal y el perejil cortado no demasiado pequeño, echamos de medio vaso a un vaso de agua, según veamos, y lo tenemos cociendo todo de 6 a 8 minutos. Debe quedar una salsita caldosa.

Servimos acompañado de limón.

| Receta y fotografía aportada por: *Rafaela Castillo Verdeja*

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	537,055	
Proteínas	54,41 g	40,53%
Grasa total	33,035 g	55,36%
Hidratos de carbono totales	5,52 g	4,11%
Fibra dietética	1,45 g	
Índice Glucémico	39,93	

Esta receta destaca por su poca cantidad de sal, por lo que se recomienda en pacientes con hipertensión; 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 deportistas y niños.

Por su bajo Índice Glucémico, apto para diabéticos y personas con sobrepeso.

También aporta un alto contenido en yodo por lo que está recomendada en embarazadas y mujeres durante la lactancia; y en vitamina B12 que está recomendada en pacientes con anemia.

Además aporta una cantidad elevada de vitamina K: Evitar en pacientes en tratamiento con anticoagulantes orales (acenocumarol (Sintrom) o Warfarina (Aldocumar)) que deben consumir a diario una cantidad estable de vitamina K en la dieta

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>		<b>Por Ración</b>
Grasa saturada (AGS)		0,335 g
Grasa monoinsaturada (AGM)		0,155 g
Grasa poliinsaturada (AGP)		0,715 g
	Omega-3	0,665 g
	Omega-6	0,05 g
Colesterol (gr)		198,8 mg

<b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>% Kcal de grasa</b>
Grasa saturada (AGS)	28%
Grasa monoinsaturada (AGM)	13%
Grasa poliinsaturada (AGP)	59%

 <b>MINERALES</b>		<b>Por ración</b>
Calcio (mg)		204.275
Hierro (mg)		4.8
Yodo (µg)		97,75
Magnesio (mg)		104.53
Cinc (mg)		0.47
Sodio (mg)		289.05
Potasio (mg)		1180.9
Fósforo (mg)		808.27
Selenio (µg)		114.91

 <b>VITAMINAS</b>		<b>Por ración</b>
Vitamina A (µg)		203,055
Tiamina o Vitamina B1 (mg)		0,355
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)		0,44
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)		0,61
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)		8,05
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)		48,62
Vitamina D (µg)		0,00
Vitamina E (mg)		5.095
Ácido nicotínico B3 (mg)		6.725
Ácido fólico total (µg)		89,835
Biotina(µg)		0,10
Vitamina K(µg)		426,48

## PIMENTÓN MALAGUEÑO



### INGREDIENTES

- ½ Kg de patatas
- ½ Kg de caballa, o boquerones abiertos y sin espinas
- 1 manojo de hierbabuena
- 1 dl de aceite de oliva virgen extra (equivale a 4 cucharadas soperas)
- 1 tomate asado
- 1 pimiento verde o rojo de asar, asado
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharadita de café, de comino
- 1 poco de azafrán en hebra tostado
- 1 cucharadita de café, de pimentón dulce
- Sal

4

personas

### PREPARACIÓN

Limpiar la caballa o los boquerones, quitándole todas las espinas y dejándolas en filetes.

Pelar y cortar las patatas, a media luna y finitas. Lavarlas en agua fría, para que suelte el almidón. En una cacerola o recipiente adecuado, echar las patatas cortadas y añadir agua fría, hasta que cubra las patatas. Se ponen al fuego hasta que cuezan. Se añade unas ramas de hierbabuena, tapando la cacerola para que no se vaya el aroma de la hierbabuena.

Pelamos el tomate y el pimiento asado. Envuelto en papel de aluminio, ponemos a calentar el azafrán en hebras, podemos hacerlo poniéndolo en una sartén. En el mortero, echamos los ajos con un poco de sal y añadimos comino. Lo majamos muy bien todo.

En un bol, ponemos el tomate asado, añadimos el majado del mortero, echamos el pimentón, añadimos el comino y lo pasamos todo por la batidora. Se añade el aceite, pero no lo batimos con la batidora, sino que lo movemos con el mazo del mortero, esto en el argot culinario se denomina “labrar”. Se añade el colorante.

Se trocea el pimiento asado, tipo juliana, o sea en trozos pequeños y finos. Cuando las patatas están cocidas, añadimos el majado, sal, el pescado y el pimiento asado. Una vez que empiece a hervir, lo dejamos durante unos 3 ó 4 minutos más.

| Receta aportada por: José Rodríguez Galán (Pepe El Lobo). Fotografía: Manuela Laurenti Gaitán.

Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	549,55	
Proteínas	29,4 g	21%
Grasa total	37,8 g	62%
Hidratos de carbono totales	22,9 g	17%
Fibra dietética	2,91 g	
Índice glucémico	66,65	

Esta receta aporta una cantidad importante de vitaminas de grupo B (B3, B6 y B12), vitamina C y selenio. 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. La Vitamina C interviene en el mantenimiento de huesos, dientes y vasos sanguíneos, desarrolla acciones anti-infecciosas y antitóxicas y ayuda a la absorción del hierro.

El selenio que favorece la producción de antioxidantes. Además destaca por su poca cantidad de sal y por tanto está especialmente recomendada en pacientes con hipertensión. Cuidado en personas con diabetes o sobrepeso por su alto Índice Glucémico.

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	7,23 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	21,8 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	6,25 g
Omega-3	2,65 g
Omega-6	0,29 g
Colesterol	86,25 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	21%
Grasa monoinsaturada (AGM)	62%
Grasa poliinsaturada (AGP)	17%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	49,54
Hierro (mg)	2,5
Yodo (µg)	32,98
Magnesio (mg)	65,17
Cinc (mg)	1,03
Sodio (mg)	144,43
Potasio (mg)	1315,6
Fósforo (mg)	294,24
Selenio (µg)	47,4

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	152,29
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,25
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,4
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	1,8
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	2,37
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	51,03
Vitamina D (µg)	8,75
Vitamina E (mg)	3,8
Ácido nicotínico B3 (mg)	11,43
Ácido fólico total (µg)	44,09
Vitamina K (µg)	20,55

## PINTARROJA EN ADOBO



### INGREDIENTES

- 1 kg de pintarroja
- Unos cuantos dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce o picante
- Orégano
- 2 hojas de laurel
- 1 medida de buen vinagre de Jerez
- ¼ de medida anterior de agua
- Unos granos de pimienta
- Sal

4

personas

### PREPARACIÓN

Lavamos y troceamos la pintarroja (lo puede hacer el pescadero sin problemas) y apartamos.

En el mortero echamos los ajos con un poco de sal, majamos bien, echamos el pimentón y cuando está bien mezclado añadimos el orégano el vinagre y el agua junto con las hojas de laurel, los granos de pimienta y mezclamos muy bien, pasamos a un cuenco y añadimos el pescado escurrido ya salado, removemos y dejamos reposar toda la noche o bien una mañana.

Cuando se vaya a freír el pescado tiene que secarse muy bien antes de enharinarlo.

| Receta y fotografía aportada por: José Rodríguez Galán (Pepe El Lobo). Fotografía: Rafaela Castillo Verdeja.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	735	
Proteínas	49 g	27%
Grasa total	52,35 g	64%
Hidratos de carbono totales	17 g	9%
Fibra dietética	0,72 g	
Índice Glucémico	63	

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

Por su nulo contenido en colesterol y predominio de grasas poliinsaturadas es apto en personas con hipercolesterolemia.

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>Por Ración</b>	
Grasa saturada (AGS)	0,03 g	
Grasa monoinsaturada (AGM)	0,025 g	
Grasa poliinsaturada (AGP)	0,1 g	
	Omega-3	0,007 g
	Omega-6	0,09 g
Colesterol	0 mg	

<b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>% Kcal de grasa</b>
Grasa saturada (AGS)	20%
Grasa monoinsaturada (AGM)	16%
Grasa poliinsaturada (AGP)	64%

 <b>MINERALES</b>	<b>Por ración</b>
Calcio (mg)	3,71
Hierro (mg)	0,26
Yodo (µg)	1,8
Magnesio (mg)	6,56
Cinc (mg)	0,20
Sodio (mg)	1,5
Potasio (mg)	47,2
Fósforo (mg)	29,36
Selenio (µg)	1,36

 <b>VITAMINAS</b>	<b>Por ración</b>
Vitamina A (µg)	17,05
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,025
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,01
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,05
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	0,56
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	6,06
Ácido nicotínico B3 (mg)	0,54
Ácido fólico total (µg)	2,99
Vitamina K (µg)	25,71

## PIPIRRANA DE PULPO



### INGREDIENTES

- Un pulpo de 1.500 g aproximadamente
- 1 tomate o 2 para ensalada
- 2 pimientos verdes
- 1 cebolla dulce grande
- 1 o 2 pepinos
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de Jerez
- Sal

4

personas

### PREPARACIÓN

Una vez limpio el pulpo, lo cocemos en una olla con agua y sal, partiendo de agua hirviendo, durante una hora aproximadamente, sacándolo varias veces durante la cocción.

Una vez cocido, lo sacamos y ponemos a escurrir. Mientras tanto, picamos todas las verduras lo más pequeñas posible, aliñamos con sal vinagre y aceite al gusto. Después cortamos el pulpo a rodajas no demasiadas gruesas incluida la cabeza, y lo añadimos a las verduras, mezclamos bien, rectificamos de sal aceite y vinagre si fuera necesario, dejamos reposar un ratito y servir en una fuente grande ovalada.

| Receta y fotografía aportada por: *Rafaela Castillo Verdeja*.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	523 Kcal	
Proteínas	41,35 gr	33%
Grasa total	9,11 gr	59%
Hidratos de carbono totales	12,76 gr	9%
Fibra dietética	2,31 gr	

Esta receta destaca por su contenido en hierro, calcio, vitamina C y ácido nicotínico B3. Debido al aporte en hierro está recomendada en pacientes con anemia.

Receta con alto contenido en calcio. El calcio desempeña un papel esencial en la coagulación sanguínea, la contracción muscular, la transmisión de las señales nerviosas y la formación del hueso y de los dientes.

La 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. La vitamina B3 ayuda al mantenimiento de la piel y mucosas digestivas.

Es una receta apta para pacientes hipertensos debido a su poca cantidad de sal.

El nulo contenido en colesterol y predominio de grasas poliinsaturadas lo hace recomendable en personas con hipercolesterolemia.

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>		<b>Por Ración</b>
Grasa saturada (AGS)		4,36 gr
Grasa monoinsaturada (AGM)		20,84 gr
Grasa poliinsaturada (AGP)		3,33 gr
	Omega-3	1,52 gr
	Omega-6	0,06 gr
Colesterol		0 mg

<b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>% Kcal de grasa</b>
Grasa saturada (AGS)	15%
Grasa monoinsaturada (AGM)	73%
Grasa poliinsaturada (AGP)	12%

 <b>MINERALES</b>		<b>Por ración</b>
Calcio (mg)		565,37
Hierro (mg)		7,10
Yodo (µg)		4,37
Magnesio (mg)		17,6
Cinc (mg)		0,34
Sodio (mg)		7,27
Potasio (mg)		352,25
Fósforo (mg)		44,67
Selenio (µg)		0,69

 <b>VITAMINAS</b>		<b>Por ración</b>
Vitamina A (µg)		478
Tiamina o Vitamina B1 (mg)		0,39
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)		0,20
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)		0,28
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)		0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)		61,7
Vitamina D (µg)		0
Vitamina E (mg)		3,89
Ácido nicotínico B3 (mg)		20,51
Ácido fólico total (µg)		36,9
Vitamina K (µg)		31

## POTAJE DE HABICHUELAS BLANCAS CON ARROZ



### INGREDIENTES

- 300 gr de habichuelas blancas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate
- 1 cabeza de ajos
- 1 patata o 2
- 1 taza pequeña de arroz
- 1 hoja de laurel
- 2 clavos o 3 granos de pimienta
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

4

personas

### PREPARACIÓN

Ponemos en remojo la noche anterior las habichuelas blancas.

La mañana siguiente las escurrimos y las ponemos en una olla con agua fría, añadimos un puñadito de sal, la cebolla abierta por la mitad, clavándole en la misma los clavos, los pimientos el tomate la hoja de laurel y un chorreón de aceite, asamos la cabeza de ajos entera añadiéndola a continuación. En cuanto comienza hervir espumeamos y dejamos cocer aproximadamente hora y media dependiendo de la calidad de la habichuela, cuando lleve la mitad de la cocción, le echamos un vaso de agua fría y las dejamos cocer.

Una vez que esté tierno todo, sacamos las verduras y las pasamos por un pasapurés, lo incorporamos de nuevo a la olla, añadiéndole las patatas casqueadas y el azafrán, cuando estén tiernas echamos la taza de arroz y cocemos todo. Debe de quedar cuajadito por eso debemos calcular bien el agua. Servir enseguida.

Opcional: Si no hay problemas de salud, podemos cocer las habichuelas con un trozo de costilla de ternera o cerdo y cuando echemos el arroz podemos añadirle una rueda de morcilla de Ronda y chorizo.

| Receta y fotografía aportada por: *Rafaela Castillo Verdeja*.

Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	582 kcal	-
Proteínas	21 g	14,2%
Grasa total	22 g	33,5%
Hidratos de carbono totales	76 g	52,3%
Fibra dietética	19 g	
Índice glucémico	39	

Receta con alto contenido en hierro y ácido fólico por lo que está recomendada en pacientes con anemia, embarazadas y mujeres durante la lactancia. Aporta una importante cantidad de fósforo que ayuda a la formación de huesos y dientes y favorece la contracción muscular, la función renal y la conducción nerviosa, por lo que se recomienda en deportistas y niños.

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

Por su nulo contenido en colesterol y predominio de grasas monoinsaturadas es apto en personas con hipercolesterolemia.

Su Índice glucémico es medio-bajo, aconsejable para personas con diabetes y mantener el peso. Su alto contenido en fibra lo hace recomendable para evitar el estreñimiento.

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	3,1 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	14 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	2,5 g
Omega-3	0,4 g
Omega-6	0,34 g
Colesterol	0 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	15,5%
Grasa monoinsaturada (AGM)	70%
Grasa poliinsaturada (AGP)	14,5%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	120
Hierro (mg)	6,25
Yodo (µg)	12,96
Magnesio (mg)	151
Cinc (mg)	3,22
Sodio (mg)	43,21
Potasio (mg)	1525,65
Fósforo (mg)	400
Selenio (µg)	7,75

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	176
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,54
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,2
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,8
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	84
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	3
Ácido nicotínico B3 (mg)	4,31
Ácido fólico total (µg)	280
Vitamina K (µg)	22

## RAPE A LA MARENGA O "MARINERA"



### INGREDIENTES

- 2 ó 3 rodajas de rape por persona, según tamaño
- ½ kg de mejillones
- ¼ kg de gambas
- ¼ kg de almejas
- 4 ó 5 dientes de ajo
- 2 cebollas grandes
- 1 pimiento rojo
- 2 toamtes grandes y bien maduros
- Harina para el pescado, la que se necesite
- Aceite de olive virgen extra
- Azafrán y sal

4

personas

### PREPARACIÓN

En primer lugar se pelan las gambas y se cuecen las cabezas unos 15 minutos, se cuela el caldo y se reserva junto con las gambas. Las almejas se dejan unos 15 minutos en agua con sal para que suelten la arena, pero debe quedar a ras de las almejas para que no se ahoguen y mueran.

Los mejillones se limpian y se cuecen en una cacerola con una hoja de laurel y un chorreón de vino blanco tapados y se van sacando en cuanto se vayan abriendo, se reservan y el caldo se cuela y también se reserva.

A continuación enharinamos las rodajas de rape. Echamos unas tres cucharadas de aceite en una cacerola y vamos marcando el pescado cuidando que no se hagan mucho, una vez terminado de freírlo, lo dejamos escurrir y reservamos.

En el mismo aceite que hemos frito el rape (*si fuera necesario se puede añadir más aceite*) se hace el sofrito de pimiento, cebolla y ajo, cuando está casi dorado se le añade el tomate pelado y muy bien picado. Una vez hecho el sofrito se van poniendo encima las rodajas de rape añadiendo a continuación parte del agua de los mejillones, de las gambas y el azafrán.

En cuanto rompa a hervir echamos las almejas, esperamos que se abran y será el momento de poner las gambas y los mejillones que teníamos reservados. Se tapa la cacerola y dejamos apenas hervir todo el conjunto un minuto, mientras, rectificamos de sal. Apartamos y echamos perejil picado por encima

Nota: Hay que tener en cuenta que el agua de los mejillones es bastante sabrosa por lo que es mejor esperar al final para echar la sal.

| Receta y fotografía aportada por: *Rafaela Castillo Verdeja*.

Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	557 kcal	-
Proteínas	45,6 g	33%
Grasa total	25,4 g	41%
Hidratos de carbono totales	36 g	26%
Fibra dietética	4,13 g	
Índice glucémico	44,3	

Receta con alto contenido en hierro, vitamina C y fósforo. El fosforo ayuda a la formación de huesos y dientes y favorece la contracción muscular, la función renal y la conducción nerviosa, por lo que se recomienda pacientes con problemas de riñón, en deportistas y niños. Su elevado contenido en yodo hace que sea una receta muy completa para personas embarazadas y en la época de lactancia, así como a personas hipotiroideas.

La Vitamina C interviene en el mantenimiento de huesos, dientes y vasos sanguíneos, desarrolla acciones anti-infecciosas y antitóxicas y además ayuda a la absorción del hierro por lo que se recomienda en la anemia.

Su Índice glucémico es medio-bajo, aconsejable para personas con diabetes y mantener el peso.

Su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados y la cantidad de colesterol es medio-baja, por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia. La cantidad de sal es alta por lo que habría que moderar su consumo en pacientes con hipertensión.

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	3,7 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	15,2 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	3,6 g
Omega-3	0,25 g
Omega-6	0,25 g
Colesterol	153,3 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	16%
Grasa monoinsaturada (AGM)	68%
Grasa poliinsaturada (AGP)	16%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	265
Hierro (mg)	8,12
Yodo (µg)	74,45
Magnesio (mg)	90
Cinc (mg)	3
Sodio (mg)	1058
Potasio (mg)	1089
Fósforo (mg)	642
Selenio (µg)	27

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	334
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,31
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,44
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,5
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	2
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	81
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	4
Ácido nicotínico B3 (mg)	7,7
Ácido fólico total (µg)	87
Vitamina K (µg)	22

## SARDINAS A LA MARENGA



### INGREDIENTES

- 24 sardinas limpias
- 2 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 12 granos de pimienta negra
- 2 dl de aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de vino
- 3 tomates maduros rallados
- Azafrán
- Perejil y sal

4  
personas

### PREPARACIÓN

Pochar en el aceite de oliva la cebolla picada, el ajo picado y el laurel. Cuando esté todo bien pochado añadir el tomate rallado y seguir pochando hasta que el tomate pierda el agua.

Limpiar las sardinas quitando las cabezas, las tripas, la espina y las escamas y ponerlas bien extendidas sobre el sofrito. Sazonar, poner los granos de pimienta, el vino blanco y el azafrán.

Meter en el horno, precalentado, a 200° durante 10 minutos, o sobre el fuego cocinando muy lentamente hasta que se haga.

Se puede acompañar con una ensalada de pimientos asados.

| Receta aportada por : José Rodríguez Galán (Pepe El Lobo). Fotografía: Paloma Romero Andrade.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	675 kcal	-
Proteínas	43 g	25%
Grasa total	47 g	63%
Hidratos de carbono totales	14 g	8%
Alcohol	3,4 g	4%
Fibra dietética	3 g	

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.

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>Por Ración</b>	
Grasa saturada (AGS)	10,3 g	
Grasa monoinsaturada (AGM)	25 g	
Grasa poliinsaturada (AGP)	8,4 g	
	Omega-3	4,5 g
	Omega-6	0,5 g
Colesterol	225 mg	

<b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>% Kcal de grasa</b>
Grasa saturada (AGS)	24%
Grasa monoinsaturada (AGM)	57%
Grasa poliinsaturada (AGP)	19%

 <b>MINERALES</b>	<b>Por ración</b>
Calcio (mg)	27
Hierro (mg)	1
Yodo (µg)	27
Magnesio (mg)	25
Cinc (mg)	0,5
Sodio (mg)	36
Potasio (mg)	401
Fósforo (mg)	29
Selenio (µg)	1

 <b>VITAMINAS</b>	<b>Por ración</b>
Vitamina A (µg)	281
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,12
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,07
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,33
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,00
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	41
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	3,81
Ácido nicotínico B3 (mg)	1,33
Ácido fólico total (µg)	40
Vitamina K (µg)	25

## SARDINAS EN ESCABECHE



### INGREDIENTES

- 1 kg de sardinas
- ½ l de aceite de oliva virgen extra
- 200 gr de harina
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 12 granos de pimienta negra
- 1 cucharada de pimentón
- ½ vaso de vinagre
- 1 vaso de vino blanco
- Sal

4  
personas

### PREPARACIÓN

Limpiar y lavar bien las sardinas quitando la cabeza, tripas y escamas. Sazonar, enharinar y freír las sardinas en aceite de oliva. Retirar.

Dejar reposar el aceite y colarlo. Ponerlo nuevamente al fuego y añadir los ajos enteros, aplastados con piel y el laurel. Cuando estén dorados añadir el pimentón, morear un poco y seguidamente agregar el vinagre y el vino. Hervir durante 2 minutos.

Retirar y cuando esté templado añadir las sardinas cubriendo todo. Meter en el frigorífico, dejar reposar 24 horas y servir.

| Receta aportada por: José Rodríguez Galán (Pepe El Lobo). Fotografía: Paloma Romero Andrade.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	955,38 Kcal	
Proteínas	41,06 g	17%
Grasa total	65,56 g	62%
Hidratos de carbono totales	44,36 g	19%
Alcohol	13,5g	2%
Fibra dietética	1,74 g	

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

En este caso, su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos saturados por lo que no es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>Por Ración</b>	
Grasa saturada (AGS)	5,18 gr	
Grasa monoinsaturada (AGM)	3,15 gr	
Grasa poliinsaturada (AGP)	4,73 gr	
	Omega-3	4,04 gr
	Omega-6	0,69 gr
Colesterol	200 mg	

<b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>% Kcal de grasa</b>
Grasa saturada (AGS)	40%
Grasa monoinsaturada (AGM)	24%
Grasa poliinsaturada (AGP)	18,95%

 <b>MINERALES</b>	<b>Por ración</b>
Calcio (mg)	10,83
Hierro (mg)	0,63
Yodo (µg)	20,85
Magnesio (mg)	22,46
Cinc (mg)	0,55
Sodio (mg)	32,4
Potasio (mg)	93,7
Fósforo (mg)	22,06
Selenio (µg)	2,56

 <b>VITAMINAS</b>	<b>Por ración</b>
Vitamina A (µg)	17,05
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,055
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,05
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,11
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	0,74
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	6,15
Ácido nicotínico B3 (mg)	1,31
Ácido fólico total (µg)	7,26
Vitamina K (µg)	27

## SOPA DE ESPÁRRAGOS, ALCACHOFAS, CHICHAROS Y HABAS



### INGREDIENTES

- ¼ de habas
- 1 manojo de espárragos
- ¼ de chicharos
- 4 ó 5 alcachofas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde y otro rojo
- 1 tomate maduro
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 clavos
- Pimienta molida al gusto
- 1 manojo de hierbabuena
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra y sal
- Opcional: 1 patata

4  
personas

### PREPARACIÓN

En una cacerola echamos el aceite y hacemos un sofrito con los ajos, los pimientos, la cebolla y el tomate, una vez bien moreado todo, añadimos el agua y cuando empiece a hervir, echamos las habas picadas con sus vainas, los chicharos, los espárragos troceados y las alcachofas troceadas en cuatro, añadimos la hoja de laurel, los clavos, la pimienta molida el azafrán y la hierbabuena, lo dejamos cocer hasta que esté todo tierno pero no demasiado. Si se quiere la sopa más contundente cocemos una patata casqueada.

Servir con una matita de hierbabuena encima.

| Receta y fotografía aportada por: *Rafaela Castillo Verdeja*

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	571.49 Kcal	
Proteínas	31.78 g	22%
Grasa total	36,06 g	57%
Hidratos de carbono totales	29,945 g	21%
Fibra dietética	25,51 g	
Índice glucémico	35,27	

## SOPA DE ESPÁRRAGOS, ALCHACHOFAS, CHICHAROS Y HABAS SIN PATATAS

Esta receta, en su variante sin patatas, supone un aporte importante de vitaminas (B3, B12, C y D), fósforo, hierro y ácido fólico.

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. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio.

El fosforo ayuda a la formación de huesos y dientes y favorece la contracción muscular, la función renal y la conducción nerviosa, por lo que se recomienda en pacientes con problemas de riñón, en deportistas y niños.

Debido al aporte en hierro y ácido fólico está recomendada en pacientes con anemia, embarazadas y mujeres durante la lactancia.

Es también una receta apta para pacientes hipertensos debido a su poca cantidad de sal y en diabéticos por su bajo Índice Glucémico.

Su contenido en fibra lo hace recomendable para evitar el estreñimiento.

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>Por Ración</b>	
Grasa saturada (AGS)	0,045 g	
Grasa monoinsaturada (AGM)	0,08 g	
Grasa poliinsaturada (AGP)	0,55 g	
	Omega-3	0,46 g
	Omega-6	0,08 g
Colesterol (gr)	137,5 mg	

<b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>% Kcal de grasa</b>
Ácidos grasos	7%
Grasa saturada (AGS)	12%
Grasa monoinsaturada (AGM)	81%

 <b>MINERALES</b>	<b>Por ración</b>
Calcio (mg)	73.04
Hierro (mg)	6,32
Yodo (µg)	14,95
Magnesio (mg)	222.98
Cinc (mg)	3,1725
Sodio (mg)	147,11
Potasio (mg)	1640,425
Fósforo (mg)	617,41
Selenio (µg)	29,25

 <b>VITAMINAS</b>	<b>Por ración</b>
Vitamina A (µg)	169,23
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,4825
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,49
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,68
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	6,25
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	69,06
Vitamina D (µg)	10
Vitamina E (mg)	5,44
Ácido nicotínico B3 (mg)	24,09
Ácido fólico total (µg)	397,62
Biotina (µg)	5,18
Vitamina K (µg)	50,55

## SOPA DE ESPÁRRAGOS, ALCHACHOFAS, CHICHAROS Y HABAS CON PATATAS

Esta receta, en su variante con patatas, supone un aporte importante de vitaminas (B3, B12, C y D), fósforo, hierro y ácido fólico.

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. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio.

El fósforo ayuda a la formación de huesos y dientes y favorece la contracción muscular, la función renal y la conducción nerviosa, por lo que se recomienda a pacientes con problemas de riñón, en deportistas y niños.

Debido al aporte en hierro y ácido fólico está recomendada en pacientes con anemia, embarazadas y mujeres durante la lactancia.

Es también una receta apta para pacientes hipertensos debido a su poca cantidad de sal y en diabéticos por su bajo Índice Glucémico.

Su contenido en fibra lo hace recomendable para evitar el estreñimiento.

MACRONUTRIENTES	Por ración
Energía	590,25 Kcal
Proteínas	32,40 g
Grasa total	36,105g
Hidratos de carbono totales	33,97 g
Fibra dietética	25,96 g
Índice Glucémico	40,10

MACRONUTRIENTES	% de Kcal del plato
Proteínas	22%
Grasa total	55%
Hidratos de carbono totales	23%

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	0,54 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	0,10 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	0,57 g
Omega-3	0,47 g
Omega-6	0,10 g
Colesterol (gr)	137,5 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Ácidos grasos	45%
Grasa saturada (AGS)	9%
Grasa monoinsaturada (AGM)	46%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	147,89
Hierro (mg)	6,515
Yodo (µg)	12,2375
Magnesio (mg)	227,95
Cinc (mg)	3,24
Sodio (mg)	149,61
Potasio (mg)	1782,925
Fósforo (mg)	629,91
Selenio (µg)	29,5

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	169,23
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,5075
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,5
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,7425
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	6,25
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	73,56
Vitamina D (µg)	10
Vitamina E (mg)	5,45
Ácido nicotínico B3 (mg)	24,42
Ácido fólico total (µg)	401,87
Biotina (µg)	5,1825
Vitamina K (µg)	50,9



## SOPA DE RAPE CON PAN FRITO



### INGREDIENTES

- 1 rape de aproximadamente 1500 gr
- 1 puñado de almendras crudas
- ½ cabeza de ajos
- 1 trozo de pan cateto del día anterior
- Perejil y hierbabuena
- 1 tomate
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 limón
- Laurel, clavo, pimienta y sal
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra

4

personas

### PREPARACIÓN

En una sartén freímos los ajos, las almendras el pan y el perejil, una vez fritos lo retiramos y lo ponemos en un mortero, con una pizca de sal majamos y reservamos.

En ese mismo aceite freímos el tomate, el pimiento y la cebolla, si fuera mucho retiramos un poco. Mientras se hace el sofrito, ponemos una olla con agua y sal, en frío echamos la cabeza de rape troceada ( el pescadero nos puede limpiar el pescado troceándonos la cabeza y cortar a ruedas el cuerpo del rape), la hoja de laurel y hervir, espumando el caldo. Cuando el sofrito está hecho lo pasamos por el pasapures o minipimer al gusto y lo añadimos a la olla junto con el majado del mortero, la pimienta el clavo y el azafrán.

En una sartén aparte freímos pan a cuadritos, apartamos en un papel para que escurra el aceite sobrante. Reservamos.

Tenemos la olla hirviendo durante unos 20 minutos ó hasta ver que el caldo tiene consistencia, en ese momento echamos las rodajas del pescado y la hierbabuena, lo tenemos todo cocinando durante unos 5 minutos, apagamos el fuego y dejamos reposar unos minutos más.

Si se quiere se puede desmenuzar la carne de la cabeza de rape o bien apartar con las espinas, al gusto.

Apartamos la sopa en un plato con las ruedas del rape el pan frito por encima y una ramita de hierbabuena y un chorreón de limón.

| Receta y fotografía aportada por: *Rafaela Castillo Verdeja*.

Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	826	
Proteínas	71,56 g	34,63%
Grasa total	52,93 g	57,63%
Hidratos de carbono totales	15,99 g	7,74%
Fibra dietética	4,88 g	
Índice glucémico	16,13	

Receta con alto contenido en fósforo, vitamina E y vitamina B12 por lo que está recomendada en pacientes con anemia.

El fosforo ayuda a la formación de huesos y dientes y favorece la contracción muscular, la función renal y la conducción nerviosa, por lo que se recomienda en pacientes con problemas de riñón, en deportistas y niños.

La vitamina E contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

Su Índice Glucémico es muy bajo por lo que es recomendable en personas con diabetes, sobrepeso u obesidad.

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

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	1,39 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	10,52 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	2,64 g
Omega-3	0,09 g
Omega-6	2,55 g
Colesterol	187,5 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	14%
Grasa monoinsaturada (AGM)	69%
Grasa poliinsaturada (AGP)	17%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	324,66
Hierro (mg)	5,82
Yodo (µg)	14,52
Magnesio (mg)	152,25
Cinc (mg)	4,03
Sodio (mg)	368,5
Potasio (mg)	1438,75
Fósforo (mg)	841,38
Selenio (µg)	3,9

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	104
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,49
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,56
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,21
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	3,75
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	37,11
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	8,66
Ácido nicotínico B3 (mg)	9,62
Ácido fólico total (µg)	92,52
Vitamina K (µg)	25,43

# RECETAS DE COCINA POPULAR

Totalán



## CHANFAINA



### INGREDIENTES

- 1 kilo de patatas
- ½ kg de hígado de cerdo
- 1 cucharada de orégano
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de vinagre
- 300 gr de pan de miga
- Sal

4

personas

### PREPARACIÓN

Se fríen las patatas y el hígado de cerdo troceado, se le quita el aceite y se le echa el aliño batido, las migas de pan, el vinagre, los ajos, agua y una cucharada de orégano y se hierve unos 10 minutos. Una pizca de azafrán y listo para comer.

| Receta aportada por: *Antonia Alcaide Romero (14/05/1947)* procedente de su abuela *Carmen Hidalgo* (fallecida a los 82 años, Abril 1964) y de su madre *Antonia Romero Hidalgo (1924-2015)*.  
Fotografía: *Francisco Chaparro* y *Dolores Roji*.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	727 kcal	-
Proteínas	38,35 g	21%
Grasa total	25,7 g	32%
Hidratos de carbono totales	85,63 g	47%
Fibra dietética	6,15 g	
Índice glucémico	74,34	



Dibujo: Valeria Gómez Alcaide. 8 años. Colegio Infantil y Primaria Virgen del Rosario. Totalán.

Esta receta aporta una cantidad importante de vitaminas de grupo B (B3, B6 y B12), vitamina C, vitamina A, fósforo, selenio, hierro y ácido fólico. 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. La Vitamina C interviene en el mantenimiento de huesos, dientes y vasos sanguíneos, desarrolla acciones anti-infecciosas y antitóxicas y ayuda a la absorción del hierro. La vitamina A contribuye al mantenimiento de la piel y la visión, y al funcionamiento normal del sistema inmunitario. El fosforo ayuda a la formación de huesos y dientes y favorece la contracción muscular, la función renal y la conducción nerviosa, por lo que se recomienda en deportistas y niños. El selenio favorece la producción de antioxidantes. Además posee un alto contenido en hierro y ácido fólico por lo que está recomendada en pacientes con anemia, embarazadas y mujeres durante la lactancia.

Por el contrario, la cantidad de sal es moderada por lo que se debe consumir

con precaución en pacientes con hipertensión. El índice glucémico es alto por lo que no es recomendable en diabetes ni en pacientes con sobrepeso.

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	5,15 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	15,11 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	3,59 g
Omega-3	0,29 g
Omega-6	2,88 g
Colesterol	450 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	22%
Grasa monoinsaturada (AGM)	63%
Grasa poliinsaturada (AGP)	15%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	42,25
Hierro (mg)	19,55
Yodo (µg)	23,25
Magnesio (mg)	95,5
Cinc (mg)	10,8
Sodio (mg)	538,75
Potasio (mg)	1912
Fósforo (mg)	630,75
Selenio (µg)	89,38

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	619
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,84
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	3,89
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	1,03
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	31,25
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	77,5
Vitamina D (µg)	2,75
Vitamina E (mg)	2,99
Ácido nicotínico B3 (mg)	23,27
Ácido fólico total (µg)	328,25
Vitamina K (µg)	18,27

## COCIDO DE ACELGAS



### INGREDIENTES

- 1 ½ litro de agua
- 1 kg de garbanzos.
- ½ kg de acelgas
- 1 patata mediana
- ¼ kg de calabaza
- ¼ kg de carne de cerdo
- Aceite frito de patata

4  
personas

### PREPARACIÓN

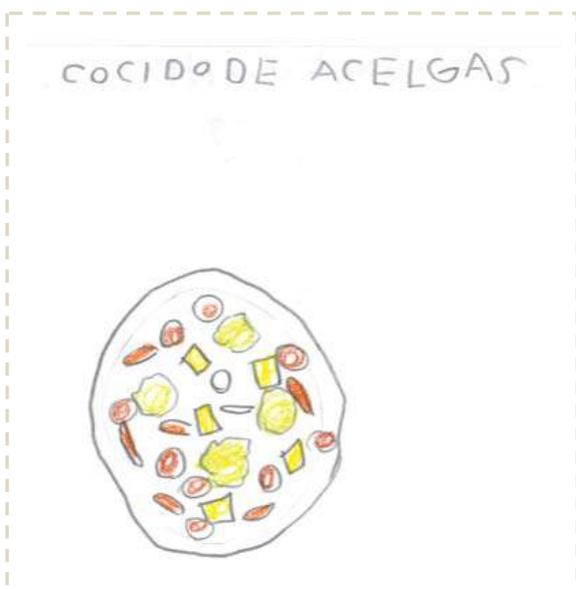
En una olla con agua echamos los garbanzos que sean tiernos, las acelgas, las patatas, la calabaza y un trozo de carne, puede ser pollo, cerdo o ternera. Luego le echamos un trocito de ajeño y una cucharada de aceite frito de patata.

Esta misma receta sirve para hacer otra comida, añadiéndole coles o judías verdes.

| Receta aportada por: *María Alcaide Alcaide* (nacida en 11/2/1930), receta de su madre *María Alcaide Romero* (1901-1981). Fotografía: *Francisco Chaparro* y *Dolores Roji*.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	377 kcal	-
Proteínas	27,6 g	29%
Grasa total	8,93 g	22%
Hidratos de carbono totales	46,6 g	49%
Fibra dietética	10,41 g	
Índice glucémico	41,04	



Dibujo: Alejandra Calvo Castillo. 6 años. Colegio Infantil y Primaria Virgen del Rosario. Totalán.

Esta receta destaca por su poca cantidad de sal, lo que la hace apta para pacientes con hipertensión.

Su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados y la cantidad de colesterol muy baja por lo que también es apto para pacientes con hipercolesterolemia.

Su Índice glucémico es medio-bajo, aconsejable para personas con diabetes y para mantener el peso.

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	2,01 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	3,2 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	2,48 g
Omega-3	0,11 g
Omega-6	2,03 g
Colesterol	43,5 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	26,%
Grasa monoinsaturada (AGM)	42%
Grasa poliinsaturada (AGP)	32%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	117
Hierro (mg)	5,87
Yodo (µg)	2,95
Magnesio (mg)	106,97
Cinc (mg)	2,47
Sodio (mg)	71,78
Potasio (mg)	1104
Fósforo (mg)	380,32
Selenio (µg)	10,77

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	49,46
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,99
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,23
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,52
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	1,89
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	20,4
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	2,65
Ácido nicotínico B3 (mg)	1,85
Ácido fólico total (µg)	134,5
Vitamina K (µg)	6,86

## ENSALADA DE ACEDERA



### INGREDIENTES

- ½ kilo de acedera
- Agua
- Ajos picados
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal

4  
persona  
s

### PREPARACIÓN

Se maja: 1 clavo, 1 ajo, sal, se le añade al caldo.

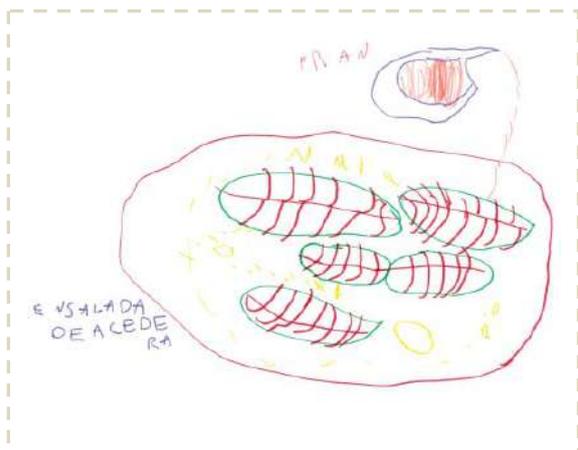
Se lava bien la acedera, se le quita el tronquillo y se pone en una fuente honda. Se le añade sal, aceite, vinagre, los ajos picados y agua.

A parte en el mortero se maja un clavo, un ajo, sal y se le añade todo y se remueve.

| Receta aportada por: *Carmen Martín Santaella*, receta de su abuela *Carmela: Carmen Castillo Montañez (1918-2000)*. Fotografía: *Francisco Chaparro y Dolores Roji*.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	221 kcal	-
Proteínas	3,7 g	6%
Grasa total	20,5 g	84%
Hidratos de carbono totales	51 g	10%
Fibra dietética	0,12 g	
Índice glucémico	0	



Dibujo: Francisco García Hidalgo. 6 años. Colegio Infantil y Primaria Virgen del Rosario. Totalán.

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

También es una fuente de 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.

El Índice Glucémico es ínfimo, por lo que es apta para personas obesas o con diabetes.

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración	
Grasa saturada (AGS)	3,33 g	
Grasa monoinsaturada (AGM)	14,2 g	
Grasa poliinsaturada (AGP)	2,11 g	
	Omega-3	0,11 g
	Omega-6	1,99 g
Colesterol	0 mg	

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	17%
Grasa monoinsaturada (AGM)	72%
Grasa poliinsaturada (AGP)	11%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	54,78
Hierro (mg)	2,05
Yodo (µg)	4
Magnesio (mg)	6,41
Cinc (mg)	0,11
Sodio (mg)	94,75
Potasio (mg)	633,5
Fósforo (mg)	43,4
Selenio (µg)	1,42

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	0
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,09
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,03
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,00
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	76,4
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	2,49
Ácido nicotínico B3 (mg)	0,22
Ácido fólico total (µg)	0,48
Vitamina K (µg)	10,09

## ENSALADILLA CAMPESINA



### INGREDIENTES

- 1 kilo de patatas
- 3 ó 4 cebolletas
- 3 ó 4 rábanos
- Aceitunas aliñadas
- Naranja
- Bacalao desmigado
- Huevos cocidos
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Vinagre
- Sal

4  
personas

### PREPARACIÓN

Se cuecen las patatas con la piel en agua y sal a gusto. En una fuente se pica la cebolleta, rábano, naranja, huevos, aceitunas.

El bacalao se echa en remojo la noche antes y cuando se va a añadir se escurre y se desmiga. A las aceitunas se les quita el hueso. Cuando las patatas están cocidas se pelan y se les añade picadas, no muy pequeñas y se añade sal, aceite y vinagre a gusto y a comer.

| Receta aportada por: *Carmen Martín Santaella*, receta de su abuela *Carmela: Carmen Castillo Montañez (1918-2000)*. Fotografía: *Francisco Chaparro y Dolores Roji*.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	644 kcal	-
Proteínas	33 g	21%
Grasa total	35 g	49%
Hidratos de carbono totales	49 g	30%
Fibra dietética	8,85 g	
Índice glucémico	65,41	

Esta receta destaca por su contenido en hierro por lo que está recomendada en pacientes con anemia y 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.

Además aporta una cantidad elevada de vitamina K. La vitamina K se encarga de la coagulación de la sangre. Los pacientes en tratamiento con anticoagulantes orales (acenocumarol (Sintrom) o Warfarina (Aldocumar)) deben consumir a diario una cantidad estable de vitamina K en la dieta, un cambio repentino podría originar sangrado (si consume menos) o coágulos (si consume más), por lo que no se recomienda en pacientes anticoagulados debido al gran aporte de vitamina K.

Debido a su elevado contenido en sal y colesterol hay que moderar su consumo y no es recomendable en pacientes con hipercolesterolemia ni hipertensión, tampoco en diabéticos o con sobrepeso debido a su alto Índice Glucémico.

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>Por Ración</b>	
Grasa saturada (AGS)	6,73 g	
Grasa monoinsaturada (AGM)	21,3 g	
Grasa poliinsaturada (AGP)	4,38 g	
	Omega-3	0,19 g
	Omega-6	3,1 g
Colesterol	353 mg	

<b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>% Kcal de grasa</b>
Grasa saturada (AGS)	21%
Grasa monoinsaturada (AGM)	66%
Grasa poliinsaturada (AGP)	13%

 <b>MINERALES</b>	<b>Por ración</b>
Calcio (mg)	154
Hierro (mg)	5,3
Yodo (µg)	33
Magnesio (mg)	101
Cinc (mg)	2,24
Sodio (mg)	934,6
Potasio (mg)	1935
Fósforo (mg)	418,25
Selenio (µg)	26,4

 <b>VITAMINAS</b>	<b>Por ración</b>
Vitamina A (µg)	223
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,47
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,5
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,98
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	1,94
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	89,3
Vitamina D (µg)	1,4
Vitamina E (mg)	4,84
Ácido nicotínico B3 (mg)	4,96
Ácido fólico total (µg)	137,05
Vitamina K (µg)	78,23

## ENSALADILLA DE PEDREGALES



### INGREDIENTES

- 3 patatas medianas
- 2 pimientos rojos o verdes
- 2 tomates medianos
- 2 rábanos
- 2 cebolletas
- 2 naranjas
- 150 gr de bacalao
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Aceitunas

4

personas

### PREPARACIÓN

Fría las patatas, peladas y cortadas en forma alargada en abundante aceite de oliva. Resérvelas. Por otro lado asar los pimientos y cortarlos en tiras no muy largas. Reservarlos también. Cortar los tomates, rábanos, cebolletas y naranjas en trozos. Seguidamente, las aceitunas de la zona aliñadas de forma tradicional, se cortan por la mitad y se les quita el hueso. Por último asar el bacalao.

Unir todos los ingredientes anteriores en un recipiente, añadir un chorreón de aceite de oliva virgen, vinagre (opcional) y sal. Finalmente mezclar todo bien y servir en frío.

*Nota.* Pedregales: cortijada del término de Totalán

| Receta aportada por: *Brígida Cañas García* 86 años, aprendida de su madre *María García Hidalgo* (Nació el 8 de octubre de 1897- Murió en 1978). Fotografía: *Francisco Chaparro* y *Dolores Roji*.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	432 kcal	-
Proteínas	17,51 g	16%
Grasa total	25,4 g	53%
Hidratos de carbono totales	33,45 g	31%
Fibra dietética	8,35 g	
Índice glucémico	49,9	



Dibujo: Zeus Linares Romero. 8 años. Colegio Infantil y Primaria Virgen del Rosario. Totalán.

Esta receta destaca por su elevada cantidad en 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.

Además aporta una cantidad moderada-alta de vitamina K. La vitamina K se encarga de la coagulación de la sangre. Los pacientes en tratamiento con anticoagulantes orales (acenocumarol (Sintrom) o Warfarina (Aldocumar)) deben consumir a diario una cantidad estable de vitamina K en la dieta, un cambio repentino podría originar sangrado (si consume menos) o coágulos (si consume más), por lo que no se recomienda en pacientes anticoagulados debido al gran aporte de vitamina K.

Debido a que su contenido en grasas es en su mayoría a base de ácidos grasos monoinsaturados, y bajo contenido en colesterol, está especialmente recomendada en pacientes con hipercolesterolemia. Además, el medio-bajo Índice Glucémico lo hace apto para diabéticos.

ÁCIDOS GRASOS		Por Ración
Grasa saturada (AGS)		4,06 g
Grasa monoinsaturada (AGM)		17,3 g
Grasa poliinsaturada (AGP)		2,85 g
	Omega-3	0,16 g
	Omega-6	2,12 g
Colesterol		19 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	17%
Grasa monoinsaturada (AGM)	71%
Grasa poliinsaturada (AGP)	12%

MINERALES		Por ración
Calcio (mg)		113,56
Hierro (mg)		3,11
Yodo (µg)		17,57
Magnesio (mg)		72,02
Cinc (mg)		0,91
Sodio (mg)		797,37
Potasio (mg)		1331
Fósforo (mg)		199
Selenio (µg)		13,85

VITAMINAS		Por ración
Vitamina A (µg)		305
Tiamina o Vitamina B1 (mg)		0,34
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)		0,22
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)		0,78
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)		0,20
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)		148,44
Vitamina D (µg)		0,00
Vitamina E (mg)		3,78
Ácido nicotínico B3 (mg)		3,62
Ácido fólico total (µg)		111,22
Vitamina K (µg)		66,05

## FIDEOS EN GORONÍA



### INGREDIENTES

- 200 gr de garbanzos remojados
- 250 gr de fideos del N° 4
- 1 tomate
- 1 pimiento
- 1 patata
- 100 gr de habas frescas con vaina
- 100 gr de guisantes
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen de haber frito patatas
- 1 sobre de azafrán
- 1 tallo de hierbabuena
- 1 ½ litro de agua
- 8 granos de comino
- 2 clavos
- 5 granos de pimienta y sal

4

personas

### PREPARACIÓN

En una olla se ponen los garbanzos, que han estado en remojo desde la noche anterior. También el tomate, el pimiento, la cebolla, la patata, las habas, los guisantes, la sal y el aceite. Se cubre todo con el agua y se pone al fuego hasta que los garbanzos estén tiernos (30 minutos).

A continuación se le añade el comino, la pimienta y el clavo majados con el mortero. También la hierbabuena, el azafrán y los fideos del nº4 y se deja todo hervir un buen rato y listo.

| Receta aportada por: Dolores Moreno Paniagua (nació el 04/02/1940) aprendida de su madre Rafaela Paniagua Castillo (Nació 11 Abril 1907 – Murió 27 Enero 2006). Fotografía: Dolores Roji y Francisco Chaparro.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	616 kcal	-
Proteínas	22,6 g	15%
Grasa total	24 g	25%
Hidratos de carbono totales	93,22 g	60%
Fibra dietética	13 g	
Índice glucémico	43,73	



Dibujo: Sara Athenea Hidalgo Real. 7 años. Colegio Infantil y Primaria Virgen del Rosario. Totalán.

Esta receta destaca por su contenido en hierro por lo que está recomendada en pacientes con anemia y 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.

Además aporta selenio, que actúa favoreciendo la producción de antioxidantes. Debido a su poca cantidad de sal está especialmente recomendada en pacientes con hipertensión.

Por su nulo contenido en colesterol y predominio de grasas monoinsaturadas es apto en personas con hipercolesterolemia. El medio-bajo índice Glucémico lo hace apto para diabéticos.

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración	
Grasa saturada (AGS)	2,56 g	
Grasa monoinsaturada (AGM)	10,18 g	
Grasa poliinsaturada (AGP)	3 g	
	Omega-3	0,13 g
	Omega-6	2,68 g
Colesterol	0 mg	

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	16%
Grasa monoinsaturada (AGM)	65%
Grasa poliinsaturada (AGP)	19%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	129,27
Hierro (mg)	5,93
Yodo (µg)	13,85
Magnesio (mg)	132,42
Cinc (mg)	1,69
Sodio (mg)	24
Potasio (mg)	1039
Fósforo (mg)	388,55
Selenio (µg)	40,35

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	206
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,52
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,22
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,51
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,00
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	76,95
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	3,5
Ácido nicotínico B3 (mg)	4,53
Ácido fólico total (µg)	169,05
Vitamina K (µg)	25,42

## GAZPACHUELO



### INGREDIENTES

- ½ kilo de patatas
- 1 ½ litro de agua
- ¼ kg de pan del día anterior

Para la mayonesa

- 1 huevo
- ½ vaso aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 2 cucharadas de limón
- 1 cucharada de vinagre

4

personas

### PREPARACIÓN

En la olla se ponen agua y patatas, se deja cocer. Se aparta del fuego y se pica el pan a trozos. Se va echando la mayonesa con cuidado y sin dejar de mover para que no se corte. Se rectifica de sal y limón.

| Receta aportada por: Dolores Moreno Paniagua, aprendida de su madre Rafaela Paniagua Castillo (1907-2006). Fotografía: Francisco Chaparro y Dolores Roji.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	892 kcal	-
Proteínas	17 g	7%
Grasa total	48,6 g	49%
Hidratos de carbono totales	97 g	44%
Fibra dietética	8,14 g	
Índice glucémico	76	



Dibujo: Anas Benechlih Mounder. 8 años. Colegio Infantil y Primaria Virgen del Rosario Totalán.

Esta receta destaca por su contenido en 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.

Por el contrario la cantidad de sal es moderada por lo que se debe consumir con precaución en pacientes con hipertensión.

El Índice glucémico es medio-alto por lo que no es recomendable en diabetes ni en pacientes con sobrepeso.

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	8,5 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	33,2 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	5,63 g
Omega-3	0,33 g
Omega-6	5,23 g
Colesterol	82 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	18%
Grasa monoinsaturada (AGM)	70%
Grasa poliinsaturada (AGP)	12%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	50,21
Hierro (mg)	4,62
Yodo (µg)	19,63
Magnesio (mg)	93,4
Cinc (mg)	2,57
Sodio (mg)	405,7
Potasio (mg)	2228
Fósforo (mg)	284,8
Selenio (µg)	23,6

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	45,4
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,47
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,25
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,98
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,42
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	67,5
Vitamina D (µg)	0,35
Vitamina E (mg)	6,25
Ácido nicotínico B3 (mg)	5,96
Ácido fólico total (µg)	92,26
Vitamina K (µg)	28,47

## GORONÍAS



### INGREDIENTES

- 1 ½ litro de agua
- 300 gr de garbanzos remojados
- 150 gr de judía blanca
- 50 gr de habas secas
- 2 patatas grandes
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 300 gr de fideos de N°2
- 1 tallo de hierbabuena
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

4  
personas

### PREPARACIÓN

En las vísperas poner a remojo los garbanzos, las habas secas y las judías blancas.

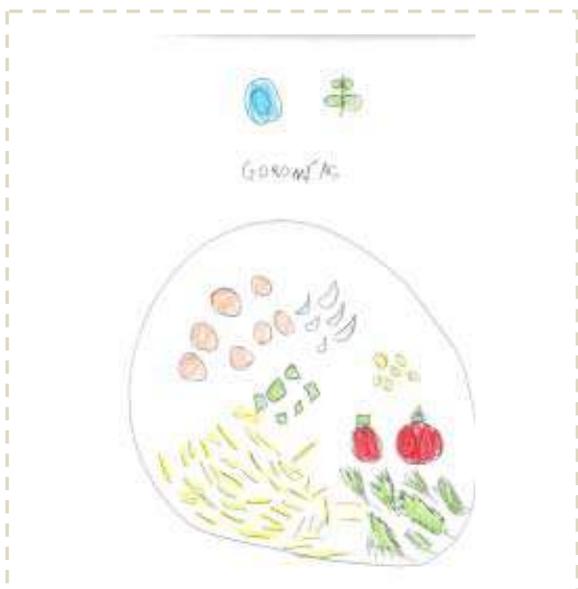
En una olla poner agua. Cuando el agua empiece a hervir añadir a la misma los ingredientes anteriores, junto con un chorreón de aceite de oliva, el tomate y la cebolla partidos por la mitad y las patatas troceadas. Añadir sal.

Cuando estén cocidos los garbanzos así como el resto de los ingredientes añadir los fideos. Una vez cocinados los ingredientes y apagado el fuego, añadir la hierbabuena.

| Receta aportada por: *Brígida Cañas García*, 86 años. Fotografía: *Francisco Chaparro y Dolores Roji*.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	674 kcal	-
Proteínas	129,1 g	17%
Grasa total	11,44 g	16%
Hidratos de carbono totales	113,61 g	67%
Fibra dietética	19,4 g	
Índice glucémico	46,6	



Dibujo: Daniel Castillo Santiago. 6 años. Colegio Infantil y Primaria Virgen del Rosario Totalán.

Esta receta destaca por su poca cantidad de sal y por tanto está especialmente recomendada en pacientes con hipertensión. Por su nulo contenido en colesterol y predominio de grasas monoinsaturadas es apto en personas con hipercolesterolemia.

Además aporta selenio, que actúa favoreciendo la producción de antioxidantes, y fósforo. El fosforo ayuda a la formación de huesos y dientes y favorece la contracción muscular, la función renal y la conducción nerviosa, por lo que se recomienda en deportistas y niños.

Debido al aporte en hierro está recomendada en pacientes con anemia. El medio-bajo Índice Glucémico lo hace apto para diabéticos.

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración	
Grasa saturada (AGS)	1,55 g	
Grasa monoinsaturada (AGM)	6,16 g	
Grasa poliinsaturada (AGP)	2,36 g	
	Omega-3	0,23 g
	Omega-6	1,02 g
Colesterol	0 mg	

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	15%
Grasa monoinsaturada (AGM)	61%
Grasa poliinsaturada (AGP)	24%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	132,1
Hierro (mg)	7,06
Yodo (µg)	7,48
Magnesio (mg)	183,81
Cinc (mg)	3,13
Sodio (mg)	34,33
Potasio (mg)	1412,8
Fósforo (mg)	510,4
Selenio (µg)	49,77

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	154,25
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,57
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,24
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,61
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,00
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	37,56
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	1,92
Ácido nicotínico B3 (mg)	7,84
Ácido fólico total (µg)	274,42
Vitamina K (µg)	15,25

## GUISO DE CALABAZA



### INGREDIENTES

- 1 ½ de calabazas
- 2 tomates maduros medianos
- 1 pimiento verde grande
- 1 cebolla mediana
- 125 gr de boquerones
- 250 gr de almejas
- 10 almendras peladas y fritas
- 3 dientes de ajo fritos
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 5 granos de pimienta
- 2 granos de clavo
- 1 sobre de azafrán
- Una pizca de comino y sal al gusto

4  
personas

### PREPARACIÓN

En una sartén se sofríe el tomate, el pimiento y la cebolla. En una olla se echa la calabaza troceada y cubierta de agua. Se le agrega el sofrito y el majado de especias, con las almendras y los ajos. Una vez hecha se le añaden almejas o boquerones.

| Receta aportada por: Carmen Alcaide Torres. Fotografía: Francisco Chaparro y Dolores Roji.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	436 kcal	-
Proteínas	24 g	22%
Grasa total	20 g	41%
Hidratos de carbono totales	40 g	37%
Fibra dietética	13 g	
Índice glucémico	0,19	



Dibujo: Antonio Aguilar Alcaide. 7 años. Colegio Infantil y Primaria Virgen del Rosario. Totalán.

Esta receta destaca por su aporte en vitamina A, vitamina B (B1, B6), vitamina C, hierro, yodo. La vitamina A contribuye al mantenimiento de la piel y la visión, y al funcionamiento normal del sistema inmunitario. 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. La vitamina C interviene en el mantenimiento de huesos, dientes y vasos sanguíneos, desarrolla acciones anti-infecciosas y antitóxicas y ayuda a la absorción del hierro.

Además posee un alto contenido en hierro, y yodo por lo que está recomendada en pacientes con anemia, embarazadas y mujeres durante la lactancia.

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. Tiene un bajo índice Glucémico por lo que es recomendable para perder peso y en personas con diabetes.

ÁCIDOS GRASOS		Por Ración
Grasa saturada (AGS)		3,5 g
Grasa monoinsaturada (AGM)		12,7 g
Grasa poliinsaturada (AGP)		3,1 g
	Omega-3	0,89 g
	Omega-6	1,87 g
Colesterol		55 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	18%
Grasa monoinsaturada (AGM)	66%
Grasa poliinsaturada (AGP)	16%

MINERALES		Por ración
Calcio (mg)		263,24
Hierro (mg)		19,55
Yodo (µg)		132,75
Magnesio (mg)		136,34
Cinc (mg)		3,12
Sodio (mg)		2230,13
Potasio (mg)		1847,12
Fósforo (mg)		402,3
Selenio (µg)		43,48

VITAMINAS		Por ración
Vitamina A (µg)		1588,33
Tiamina o Vitamina B1 (mg)		1,04
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)		0,38
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)		1,49
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)		0,61
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)		230,6
Vitamina D (µg)		2,24
Vitamina E (mg)		6,85
Ácido nicotínico B3 (mg)		8,53
Ácido fólico total (µg)		164,03
Vitamina K (µg)		49,76

## POTAJE DE COLLEJAS



### INGREDIENTES

- 1 kilo de garbanzos remojados
- 1 pimiento
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2 ó 3 patatas
- ½ kilo de collejas
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimentón
- Azafrán
- Sal

4  
personas

### PREPARACIÓN

Los garbanzos se echan en remojo la noche antes con un puñadito de sal. Las collejas se buscan en el campo y se lavan.

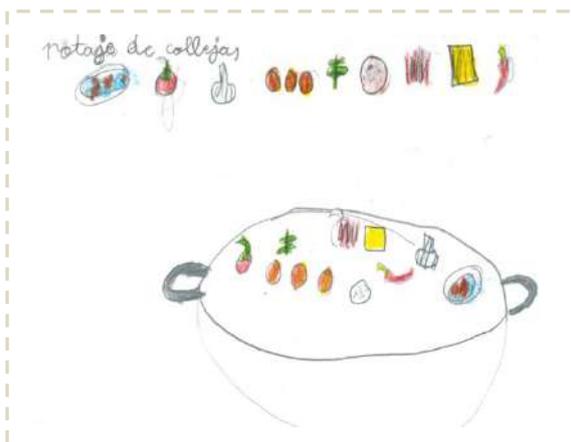
Se maja: 1 clavo, 3 o 4 cominos, 2 pimientas, 1 ajo, orégano, sal. En una olla se ponen los garbanzos, pimiento, cebolla, tomate, patatas, aceite, sal, azafrán, pimentón y agua. El tomate, pimiento y cebolla se puede picar pequeño o dejar entero, las patatas se trocean. Cuando ya están los garbanzos cocidos se le echan las collejas y el “majaillo”, cuando empieza a hervir se apaga.

Se pueden cambiar las collejas por acelgas o espinacas.

| Receta aportada por: *Carmen Martín Santaella*, receta de su abuela Carmela: *Carmen Castillo Montañez (1918-2000)*. Fotografía: *Dolores Roji y Francisco Chaparro*.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	482 kcal	-
Proteínas	17 g	14%
Grasa total	24 g	44%
Hidratos de carbono totales	51 g	42%
Fibra dietética	13 g	
Índice glucémico	44,31	



Dibujo: Alba Alcaide Sánchez. 6 años. Colegio Infantil y Primaria Virgen del Rosario. Totalán.

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

Su índice glucémico es medio-bajo , aconsejable para personas con diabetes y para mantener el peso.

Además destaca por su contenido en 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.

ÁCIDOS GRASOS		Por Ración
Grasa saturada (AGS)		3,5 g
Grasa monoinsaturada (AGM)		14,9 g
Grasa poliinsaturada (AGP)		3,3 g
	Omega-3	0,14 g
	Omega-6	3,0 g
Colesterol		0 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	16%
Grasa monoinsaturada (AGM)	69%
Grasa poliinsaturada (AGP)	15%

MINERALES		Por ración
Calcio (mg)		81,7
Hierro (mg)		4,3
Yodo (µg)		8,65
Magnesio (mg)		84,6
Cinc (mg)		0,94
Sodio (mg)		27,15
Potasio (mg)		1212
Fósforo (mg)		242
Selenio (µg)		2,55

VITAMINAS		Por ración
Vitamina A (µg)		168
Tiamina o Vitamina B1 (mg)		0,37
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)		0,14
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)		0,56
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)		0,00
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)		75,41
Vitamina D (µg)		0,00
Vitamina E (mg)		4,08
Ácido nicotínico B3 (mg)		3
Ácido fólico total (µg)		115,51
Vitamina K (µg)		21,63

## SOBREHUSA



### INGREDIENTES

- ½ kilo de boquerones fritos del día anterior
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 5 granos de pimienta
- 4 dientes de ajo
- ¼ litro de agua
- 1 miga de pan
- 1 cebolla
- 1 tomate
- ½ sobre de azafrán
- 1 cucharada de oregano
- 1 cucharada de vinagre
- Sal

4  
personas

### PREPARACIÓN

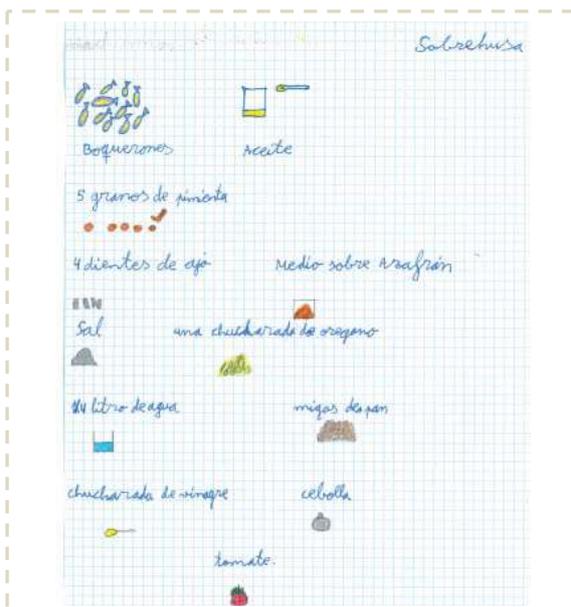
En una sartén se refrié la cebolla y el tomate. A continuación se ponen los boquerones encima y se rocía con el majaillo dejándolo hervir un rato.

Majaillo: En el mortero se pone ajo, sal, orégano, la miga de pan, pimienta y vinagre. Se maja todo, se echa un poco de agua y el azafrán.

| Receta aportada por: Dolores Moreno Paniagua, receta de su madre Rafaela Paniagua Castillo (1907-2006). Fotografía: Dolores Roji y Francisco Chaparro.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	552 kcal	-
Proteínas	28,4 g	20%
Grasa total	41 g	67%
Hidratos de carbono totales	18 g	13%
Fibra dietética	1,8 g	
Índice glucémico	76	



Dibujo: Valeria Gómez Alcaide. 8 años. Colegio Infantil y Primaria Virgen del Rosario. Totalán.

Esta receta aporta una cantidad importante de vitaminas de grupo B (B3, B6 y B12), vitamina C, vitamina A, fósforo, selenio, hierro y ácido fólico. 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. La Vitamina C interviene en el mantenimiento de huesos, dientes y vasos sanguíneos, desarrolla acciones anti-infecciosas y antitóxicas y ayuda a la absorción del hierro. La vitamina A contribuye al mantenimiento de la piel y la visión, y al funcionamiento normal del sistema inmunitario. El fosforo ayuda a la formación de huesos y dientes y favorece la contracción muscular, la función renal y la conducción nerviosa, por lo que se recomienda pacientes con problemas de riñón, en deportistas y niños. El selenio favorece la producción de antioxidantes. Además posee un alto contenido en hierro y ácido fólico por lo que está recomendada en pacientes con anemia, embarazadas y mujeres durante la lactancia. Por el contrario, la cantidad de

sal es moderada por lo que se debe consumir con precaución en pacientes con hipertensión. El índice glucémico es alto por lo que no es recomendable en diabetes ni en pacientes con sobrepeso.

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	8,44 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	24,5 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	6,4 g
Omega-3	2,81 g
Omega-6	3,54 g
Colesterol	86,2 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	21%
Grasa monoinsaturada (AGM)	62%
Grasa poliinsaturada (AGP)	17%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	53,18
Hierro (mg)	2,13
Yodo (µg)	29,2
Magnesio (mg)	50,52
Cinc (mg)	1,18
Sodio (mg)	242,6
Potasio (mg)	697
Fósforo (mg)	266
Selenio (µg)	52,1

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	160
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,17
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,37
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	1,54
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	2,37
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	18,18
Vitamina D (µg)	8,75
Vitamina E (mg)	4,21
Ácido nicotínico B3 (mg)	10,51
Ácido fólico total (µg)	35,62
Vitamina K (µg)	21

## SOPA HERVIDA



### INGREDIENTES

- 250 gr de pan del día anterior
- 125 gr de boquerones
- ¼ almejas
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 8 dientes de ajo
- 1 rama de perejil
- 1 sobre de azafrán
- 1 litro de agua
- Limón
- Sal

4  
personas

### PREPARACIÓN

Se trocea el pan, los ajitos y se pica el perejil. Todo se prepara para cocinar en una cacerola, el pan, perejil, ajos sal, aceite y azafrán y se cubre de agua. Se deja hervir a fuego lento.

Cuando están casi hechas se añaden los boquerones y las almejas. Hierve un poco más y ya están hechas. Se le estruja un poco de limón.

| Receta aportada por: Dolores Moreno Paniagua, procedente de Mercedes Molina Hidalgo (1911-2005) y Rafaela Paniagua Castillo (1907-2006). Fotografía: Dolores Roji y Francisco Chaparro.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	325 kcal	-
Proteínas	19 g	23%
Grasa total	10,74 g	30%
Hidratos de carbono totales	38,16 g	47%
Fibra dietética	1,46 g	
Índice glucémico	49,63	

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.

El Índice glucémico es medio-bajo por lo que es recomendable en diabéticos.

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

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>Por Ración</b>	
Grasa saturada (AGS)	2,4 g	
Grasa monoinsaturada (AGM)	6,12 g	
Grasa poliinsaturada (AGP)	1,86 g	
	Omega-3	0,85 g
	Omega-6	1,04 g
Colesterol	55,5 mg	

<b>ÁCIDOS GRASOS</b>	<b>% Kcal de grasa</b>
Grasa saturada (AGS)	23%
Grasa monoinsaturada (AGM)	59%
Grasa poliinsaturada (AGP)	18%

 <b>MINERALES</b>	<b>Por ración</b>
Calcio (mg)	102,7
Hierro (mg)	16,62
Yodo (µg)	110,23
Magnesio (mg)	58,92
Cinc (mg)	2,29
Sodio (mg)	2592
Potasio (mg)	244,45
Fósforo (mg)	249,6
Selenio (µg)	58,52

 <b>VITAMINAS</b>	<b>Por ración</b>
Vitamina A (µg)	168
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,13
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,21
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	0,40
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,61
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	0,84
Vitamina D (µg)	2,24
Vitamina E (mg)	1,13
Ácido nicotínico B3 (mg)	6,22
Ácido fólico total (µg)	21,34
Vitamina K (µg)	5,04

## TOMATE FRITO CON BACALAO



### INGREDIENTES

- 2 kilos de tomate maduros
- ½ kg de bacalao
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

4  
personas

### PREPARACIÓN

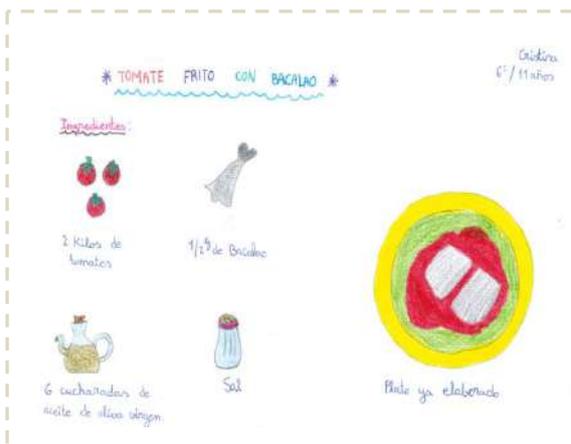
El bacalao se pone en remojo por la noche antes, al otro día se escurre y desmiga.

Los tomates se pelan y se trocean. Se pone aceite en una cacerola y se echan los tomates. Cuando se están friendo se le van dando con la paleta para machacarlos y cuando están fritos se le echa el bacalao y se prueba para añadir la sal correspondiente.

| Receta aportada por: *Carmen Martín Santaella*, aprendida de su abuela *Carmen Castillo Montañez (1918-2000) (Carmela)*. Fotografía: *Dolores Roji y Francisco Chaparro*.

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	337 kcal	-
Proteínas	25 g	29,5%
Grasa total	16,8 g	45%
Hidratos de carbono totales	521,5g	25,5%
Fibra dietética	7,5 g	
Índice glucémico	0	



Dibujo: *Cristina Olea Alcaide*. 11 años. Colegio Infantil y Primaria Virgen del Rosario. Totalán.

Esta receta destaca por su aporte elevado en vitamina A y vitamina C. La vitamina A contribuye al mantenimiento de la piel y la visión, y al funcionamiento normal del sistema inmunitario. La Vitamina C interviene en el mantenimiento de huesos, dientes y vasos sanguíneos, desarrolla acciones anti-infecciosas y antitóxicas y ayuda a la absorción del hierro.

Además aporta una cantidad elevada de vitamina K: Evitar en pacientes en tratamiento con anticoagulantes orales (acenocumarol (Sintrom) o Warfarina (Aldocumar)) que deben consumir a diario una cantidad estable de vitamina K en la dieta.

Además destaca por su poca cantidad de sal y por tanto está especialmente recomendada en pacientes con hipertensión. Por su bajo contenido en colesterol y predominio de grasas monoinsaturadas es apto en personas con hipercolesterolemia.

El inapreciable Índice Glucémico lo hace apto para diabéticos y personas con sobrepeso.

ÁCIDOS GRASOS	Por Ración
Grasa saturada (AGS)	2,55 g
Grasa monoinsaturada (AGM)	10,68 g
Grasa poliinsaturada (AGP)	1,7 g
Omega-3	0,12 g
Omega-6	1,49 g
Colesterol	31,5 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	17%
Grasa monoinsaturada (AGM)	71%
Grasa poliinsaturada (AGP)	12%

MINERALES	Por ración
Calcio (mg)	70,12
Hierro (mg)	3,34
Yodo (µg)	35
Magnesio (mg)	62,6
Cinc (mg)	1,45
Sodio (mg)	71,07
Potasio (mg)	1572
Fósforo (mg)	248
Selenio (µg)	20,14

VITAMINAS	Por ración
Vitamina A (µg)	1506
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,5
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,26
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)	1,46
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)	0,33
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)	191,2
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	2,02
Ácido nicotínico B3 (mg)	3,76
Ácido fólico total (µg)	148,19
Vitamina K (µg)	58

## TORTILLA DE COLLEJAS



### INGREDIENTES

- 1 kilo de collejas
- 4 ajos
- 4 huevos
- 4-5 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

4  
personas

### PREPARACIÓN

Se lavan bien las collejas y se cuecen y se escurren, se fríen ajos a gusto y se marean las collejas y en una fuente se batien los huevos, depende de la cantidad de collejas se echan los huevos.

Se ponen las collejas con los huevos batidos, sal y se echa en una sartén con aceite.

| Receta aportada por: *Carmen Martín Santaella*, receta de *Carmen Castillo Montañez* (1918-2000) (*Carmela*). Fotografía: *Dolores Roji* y *Francisco Chaparro*

### Composición general

MACRONUTRIENTES	Por ración	% de kcal del plato
Energía	330 kcal	-
Proteínas	18,34 g	23%
Grasa total	24,42 g	66%
Hidratos de carbono totales	9,23 g	11%
Fibra dietética	7 g	
Índice glucémico	0	



Dibujo: Irene López Ruiz. 11 años. Colegio Infantil y Primaria Virgen del Rosario. Totalán.

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

Por el contrario, debido a su alto contenido en colesterol hay que moderar su consumo y no es recomendable en pacientes con hipercolesterolemia.

Además, el mínimo Índice Glucémico lo hace apto para diabéticos.

 <b>ÁCIDOS GRASOS</b>		Por Ración
Grasa saturada (AGS)		4,8 g
Grasa monoinsaturada (AGM)		13,15 g
Grasa poliinsaturada (AGP)		2,81 g
	Omega-3	0,07 g
	Omega-6	2,18 g
Colesterol		328 mg

ÁCIDOS GRASOS	% Kcal de grasa
Grasa saturada (AGS)	23%
Grasa monoinsaturada (AGM)	63%
Grasa poliinsaturada (AGP)	14%

 <b>MINERALES</b>		Por ración
Calcio (mg)		45,48
Hierro (mg)		1,85
Yodo (µg)		17,2
Magnesio (mg)		10,32
Cinc (mg)		1,23
Sodio (mg)		112,6
Potasio (mg)		127,9
Fósforo (mg)		164
Selenio (µg)		9,23

 <b>VITAMINAS</b>		Por ración
Vitamina A (µg)		181,6
Tiamina o Vitamina B1 (mg)		0,08
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)		0,26
Piridoxina o Vitamina B6 (mg)		0,10
Cianocobalamina o Vitamina B12 (µg)		1,68
Ácido ascórbico o Vitamina C (mg)		0,42
Vitamina D (µg)		1,4
Vitamina E (mg)		2,89
Ácido nicotínico B3 (mg)		0,13
Ácido fólico total (µg)		41,1
Vitamina K (µg)		6,82

Con el aval de:



Con el aval de:



Recetas de cocina popular  
EL PALO - TOTALÁN  
(Recetas de mi bisabuela)