

ALTERACIONES HEPÁTICAS- RECETAS SALUDABLES

Ensalada de judías verdes, manzana y curry



Ingredientes para 4 personas

- 500 gramos de Judías verdes
- 16 Tomate cherry
- 1 Manzana ácida
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 pizca de Sal
- 1 cucharada de Curry

Preparación

- 1) Cortar las puntas de las judías y ponerlas a hervir en agua con un poco de sal hasta que queden tiernas. Escurrirlas y dejarlas enfriar.
- 2) Cortar en cuatro los tomates y la manzana en dados pequeños sin sacarle la piel. Reservar.
- 4) Mezclar el curry con el aceite y la sal para aliñar la ensalada.
- 5) En un plato hondo, presentar las judías mezcladas con la manzana y los tomates. Aliñar con el aceite de curry y servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 153,49 Kcal.; Proteínas: 3,33 g; Hidratos de carbono: 12,85 g; Grasas: 9,63 g;

Comentario nutricional

Nº de raciones de HC: 1 aprox.

Las judías verdes son ricas en mucílagos, un tipo de fibra soluble que forma geles atrapando parte de las grasas ingeridas, entre ellas el colesterol, disminuyendo su absorción. Además, ralentiza la absorción de azúcares regulando la glucemia.

Comentario gastronómico

En esta ensalada podemos añadir un poco de huevo duro rallado que nos dará otra consistencia al plato.

Arroz con setas y espárragos trigueros



Ingredientes para 4 personas

- 300 gramos de Arroz integral
- 3 gramos de Azafrán
- 1 copa de Vino blanco
- 4 Espárragos trigueros
- 1 Cebolla
- 1 litro de caldo vegetal
- 15 gramos de Setas Secas

Preparación

- 1) Pelar y picar la cebolla, poner en el microondas durante 3 minutos.
- 2) Las setas secas hay que haberlas puesto en remojo unas horas antes. Reservar el líquido de remojo y juntarlo con el vino y el agua con la pastilla de caldo. Tener este líquido caliente.
- 3) Pasar la cebolla a una sartén y añadir el arroz y el azafrán, calentar y añadir el caldo. Poner los espárragos, cortados en trozos pequeños y las setas.
- 4) Cocer vigilando el agua, el arroz integral es mucho más lento de cocer que el blanco y requiere más agua.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 309,56 Kcal.; Proteínas: 7,21 g; Hidratos de carbono: 59,32 g; Grasas: 3,14 g.

Comentario nutricional

El arroz, al ser un hidrato de carbono de absorción lenta es ideal para personas con problemas en el hígado.

Una cucharada de aceite será suficiente para añadir al plato.

El alcohol que contiene el vino blanco se evapora al cocerlo, si no se está seguro de poderlo eliminar con la cocción no lo añada.

Comentario gastronómico

Puede cambiar el arroz integral por arroz blanco.

Lenguado con habas y guisantes a la menta



Ingredientes para 4 personas

- 600 gramos de Lenguado
- 250 gramos de Habas
- 250 gramos de Guisantes
- 1 Cebolla
- 1 diente de Ajo
- 1 cucharada de Aceite de oliva
- 1 cucharada de Maizena
- 1 manojo de Menta
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra

Preparación

- 1) En un cazo sofreír la cebolla cortada en trocitos con el diente de ajo picado.
- 2) Incorporar las habas y los guisantes, agregar el vino blanco y salpimentar. Cocinar durante 5 minutos.
- 3) Diluir la cucharada de maicena en un poco de caldo de pollo y agregar a la preparación para ligar.
- 4) Salpimentar el lenguado y cocerlo a la sartén.
- 5) Servir acompañado de la salsa de habas y guisantes.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 280,17 Kcal.; Proteínas: 27,37 g; Hidratos de carbono: 21,20 g; Grasas: 8,08 g;

Comentario nutricional

El lenguado, al ser un pescado blanco resulta una fuente de proteínas ideal para las personas con problemas en el hígado.

Comentario gastronómico

El lenguado puede ser reemplazado por rape, lubina, merluza o cualquier otro pescado de carne blanca.

Queso Mató con frutos secos e infusión de romero



Ingredientes para 4 personas

- 500 gramos de Queso Mató
- 100 gramos de Almendra
- 30 gramos de Avellana
- 1 rama de Romero
- 3 cucharadas de Miel

Preparación

- 1) En un vaso verter la miel y añadir 4 cucharadas de agua, introducirlo en el microondas y programar un minuto a máxima potencia, de manera que la miel quedará disuelta en el agua. Agregar el romero (debe ser fresco), tapan el vaso y dejar infusionar durante unos 5 ó 10 minutos.
- 2) Preparar el Mató en cuatro raciones y colocarlo en los platos con los que vayamos a servirlo en la mesa.
- 3) Cortar la mitad de los frutos secos en trozos grandes y colocarlos encima y al lado del queso.
- 4) Rociar en el último momento con dos cucharadas de la miel infusionada.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 422,91 Kcal.; Proteínas: 17,62 g; Hidratos de carbono: 13,28 g; Grasas: 25,21 g;

Comentario nutricional

El mató (también conocido como requesón) es una masa blanca y mantecosa que se hace cuajando la leche en moldes de mimbres por entre los cuales se escurre el suero sobrante. Tiene un contenido de calcio de 591 mg/100 gramos de mató.

Comentario gastronómico

Tenemos dos opciones en el momento de servir este plato: Si deseamos que tenga un contraste de temperaturas verter la miel infusionada caliente, si lo preferimos frío verter la infusión una vez esté fría.

Con el asesoramiento de:

